

Kā panākt paklausību no bērna bez kliegšanas un skandāliem

Vecāki bieži vien pacel balsi, lai panāktu disciplīnu. Jo vairāk esam pakļauti stresam, nogurumam un spriedzei, jo biežāk kliežam uz bērniem, cenšoties viņus saukt pie kārtības. Diemžēl, kliegšana ir iedarbība tikai uz laiku. Ilgtermiņa perspektīvā šis ir neracionāls audzināšanas veids, kas noved pie tā, ka bērns pārstāj uztvert mūsu vārdus un prasības, kuras mēs izsakām paaugstinātā tonī.

Bet kas gan patiesi būtu iedarbīgi? Kā saglabāt savaldīšanos, kā labāk sadarboties ar bērnu un vienlaikus neļaut sev kāpt uz galvas, par to "Ihappymama" stāsta pedagoģe Jūlija Korža.

Lūk, te neliels špikeris jeb deviņi vienkārši veidi, kā bez kliegšanas un skandalēšanās panākt to, lai bērns klausā!

***Saglabā mieru.** Ja bērns redz, ka vecāki vairs nevalda pār sevi, viņš sākumā nobīstas, bet tad ātri saprot, ka šī kliezdošā un ļaunā būtne nepavisam nespēj kontrolēt situāciju. Viss, ko tu teiksi paaugstinātā balss tonī, aizlidos garām bērna ausīm, jo tu vairs nebūsi viņa autoritāte. Bet, savukārt, tavš miers, pat ja tas ir tikai ārēji, palīdzēs ātrāk nodibināt kontaktu ar bērnu, lai viņš tev paklausītu.

***Aizved bērnu prom no situācijas, kura provocē viņā slikto uzvedību.** Piemēram, viņš ir satrakojušies lielveikalā, pieprasot nopirkt vēl vienu šokolādīti vai arī ciemos uzvedas pārmēru vētraini. Parasti tas notiek tādēļ, ka viņš ir pārāk uzbudinājies, noguris vai arī ļoti vēlas iegūt tavu uzmanību. Aizved viņu vienkārši prom vai vismaz paej malīnā, velti viņam nepieciešamo uzmanību jebkurā tev pieejamā veidā, parādi, ka tu redzi, dzirdi viņu un esi gatavs dialogam.

***Pacenties viņu nomierināt.** Pret bērnu, kurš sācis raudāt vai tieši pretēji - ir pārāk uzbudināts, tev neizdosies pietuvoties. Viņš tevi nesadzirdēs. Tādēļ apskauj viņu, novērs uzmanību un nomierini. Pasaki, ka tu saproti viņa sajūtas un jūt līdzī, taču pašreizējā brīdī nevari apmierināt viņa prasības (īsu paskaidrojumu, kāpēc tas nav iespējams). Pats galvenais, lai bērns sadzirdētu, ka mamma un tētis pārdzīvo ar viņu kopā šo situāciju, ka vecāki ir viņa pusē.

***Runā mierīgi un stingri pastāvi uz savu viedokli.** Ja esat nolēmuši aiziet, tātad, nepakļaujies vēl vienam "nu, lūdzu, mammīt, vēl drusciņ, drusciņ...". Starp citu, un arī nevar sākt kliegt, ja redzi, ka bērns ignorē tavas prasības. Nolaidies līdz bērna līmenim burtiskā ziņā - nodibini ar viņu acu kontaktu un atkārtoti klusu, bet stingri savu prasību. Parādi, ka tu to domā pavisam nopietni.

***Esi konsekvents savos vārdos.** Ja bērns zinās, ka nekārtība istabā var būt par iemeslu liegumam lietot datoru, tad neatkāpies no iepriekš sacītā (tiesa, vienmēr saglabā veselo saprātu līdzīga veida sodu piemērošanā, nekrīti galējībās).

***Neaizmirsti bērnam paskaidrot, kādēļ tu no viņa pieprasi vai rīkojies tieši tā un ne citādi.** Rotaļlietām jāstāv savās vietās, jo tā ir ērti un skaisti. Es tev nevaru nopirkt šo mašīnīti, jo tev vairāk vajadzīgs jauns džemperis. Bērnam ir svarīgi saprast, ka ar viņu rēķinās, nevis vienkārši nostāda fakta priekšā - to var, bet to nevar.

***Esi pats piemērs tādai uzvedībai, kādu tu centies panākt no bērna.** Pieprasi, lai viņa skapīt būtu kārtība? Tad neaizmirsti arī pats sakārtot savas lietas. Tas, kā rīkojas un uzvedas vecāki, ir labākais veids, kā pamudināt bērnus rīkoties tieši tāpat.

***Pastāsti bērnam par alternatīvām, par to, ko ar tām iespējams darīt.** Esi vienisprātis, ka ar to, ko nedrīkst, vienmēr ir grūti, ka aizliegtais auglis ir gana saldāks. Taču, ja tu bērnam izskaidrosi, kas viņam vajadzīgs, viņam būs vieglāk tev piekrist. Nedrīkst zīmēt uz tapetēm, bet, lūk, uz šī papīra tu vari to darīt droši. Nedrīkst darīt pāri brālim, bet, ja tu esi dusmīgs, vari padauzīt spilvenu.

***Pamani un paslavē bērna labo uzvedību.** Bieži vien vecāki pamana tikai to, kad bērns uzvedas slikti. Ja tas ir vienīgais veids, kā pievērst sev vecāku uzmanību, tad esi pārliecināts, viņš to izmantos ne reizi vien. Gribi mainīt situāciju? Slavē un atbalsti visu, ko bērns paveic labi, jo viņš tik ļoti vēlas no tevis sagaidīt uzmanību un mīlestību.