Visuomenėje dažniau yra kalbama apie vaikų nepriežiūros atvejus: kai tėvai negali ar nemoka pasirūpinti vaikais, palikdami juos likimo valiai. Tačiau yra ir kita vaikų auklėjimo pusė - pernelyg didelis kontroliavimas ir hipergloba.

Hipergloba yra toks vaikų auklėjimo stilius, kai tėvai vaiką pernelyg kontroliuoja, stengiasi apsaugoti nuo įvairių pavojų ir iššūkių, kai tėvai padaro už vaiką tai, ką jis jau galėtų padaryti pats. Toks auklėjimo stilius yra pavojingas, nes trukdo vaikui suaugti. Protingą tėvų rūpestį dėl vaiko sveikatos ir raidos pakeičia liguistas noras viską kontroliuoti ir apsaugoti.

Portalas "Parents" pateikia keletą požymių, atskleidžiančių, kad tėvai yra pernelyg rūpestingi ir linkę į [hiperglobą](https://www.tavovaikas.lt/lt/temos/hipergloba" \t "_blank).



**Jums būdinga hipergloba, jeigu:**

Jūsų kredo: nežinai, kur gali nukristi, todėl šieno reikia pakloti visur.

Jūsų namuose nėra jokių aštrių kampų (gerai, kad dabar yra specialių antgalių baldams, o anksčiau kai kuriose šeimose itin rūpestingi seneliai visus baldų kampus nupjaudavo).

Visi stalčiai, durys ir durelės užrakintos specialiomis spynomis ar užraktais.

Net eidami pasivaikščioti nešatės didžiulį krepšį su daiktais „dėl viso pikto": su pakaitiniais drabužiais, atsarginiais megztiniais, kepurėmis, kelnėmis, maistu, vandeniu, žaislais ir kitais daiktais.

Jūs kone kasdien plaunate ir virinate žaislus, indus, visas asmeninės higienos priemones, taip pat visus drabužius, įskaitant ir viršutinius.

Rankinėje jūs visada turite didelę antibakterinių servetėlių atsargą: jomis vaiką valote po kontakto su bet kokiu žemiškosios civilizacijos atstovu – ir gyvu, ir negyvu.

Jūs su įtarimu žiūrite į kitus vaikus ir jiems pasirodžius žaidimų aikštelėje skubiai nusivedate savo atžalą kuo toliau: ten, kur niekas nečiaudės, nesistumdys ir nieko blogo neišmokys.

Jūsų vaikas žiūri filmukus, kuriuos jūs kruopščiai atrenkate per šeimos pasitarimus, ir ne ilgiau nei 15 minučių per dieną.

Jūsų namuose tiek mokomosios medžiagos, kad jos užtektų vidutinio dydžio vaikų darželio grupei. Jūsų vaikui galima dovanoti tik naudingus lavinamuosius žaislus, prieš tai pasitarus su jumis.

Namuose jūs vedatės vaiką už rankos net jei einate per kambarį.

Jūs draudžiate namuose šokinėti, bėgioti, lipti aukščiau nei vaikiška kėdutė, kabėti ant kažko, taip pat vartytis, gulėti ant krašto, suktis. Jums baisu, ir tai argumentas.

Jūs atsisakote plaukiojimo, slidinėjimo kalnuose, čiuožinėjimo pačiūžomis, važinėjimo riedučiais ir dviračiu be pedalų, nes bijote, kad vaikas gali susižeisti.

Jūsų vaikas, kuris jau seniai vaikšto, užaugo praktiškai niekada nėra pargriuvęs.

Jūs nuolat pastebite, kad be jūsų niekas aplinkui nemoka rūpintis vaikais taip, kaip reikėtų.

Pati liūdniausia tokio „apdairių" tėvų elgesio su savo vaikais pasekmė – vaikas neišmoksta savarankiškai išspręsti jokių problemų. Jis pripranta, kad už jį viskas bus padaryta, todėl užauga infantiliu, nepasitikinčiu savimi ir uždaru žmogumi.

Ypač dideli sunkumai tokių vaikų laukia paauglystėje. Komplikacijos gali įgyti katastrofiškus mastus. Pavyzdžiui, hiperglobėjiškų tėvų vaikas pats neišsirenka universiteto, tai už jį padaro tėvai. Kokios pasekmės laukia tokio vaiko? Vaikas (jau studentas) kokiame trečiame kurse nustoja normaliai mokytis, pradeda praleidinėti paskaitas, nes ta specialybė ir tas universitetas – ne jo pasirinkimas, todėl jis nejaučia už jį atsakomybės. Retai kokie tėvai tokioje situacijoje begali ką pakeisti.

Visada prisiminkite šį išmintingą posakį – „Kai atimate iš vaiko pasirinkimo teisę, uždarote jam tūkstantį durų ir tūkstantį galimybių."

**Pateiksime kelis esminius vaikų auklėjimo principus:**

1. Vaikas turi išmokti kristi. Vaikystėje tai ne taip skaudu ir ne taip baisu. Jei ką, mama pabučiuos ir viskas praeis.

2. Purvinas vaikas – laimingas vaikas. Pasipuošęs vaikas žaidimų aikštelėje – nesąmonė. Puošnius drabužius palikite apsilankymui teatre.

3. Mažylis turi teisę savarankiškai judėti savo namuose. Tėvai gali tik patraukti pernelyg pavojingus daiktus jam nuo kelio. Jei baldai kampuoti, patikėkite, vaikas išmoks juos apeit.

4. Vaikui reikia būti savarankišku. Tai jo raidos pagrindas, kurį įrodė Maria Montessori, Cecile Lupan, Januszas Korczakas, Alexanderis Neillas, Julija Gippenreiter ir milijonai tėvų ir vaikų visame pasaulyje.

5. Nekontroliuokite vaiko, verčiau pasistenkite užmegzti su juo gilų emocinį ryšį. Tai reikalauja daugiau pastangų, dėmesio ir darbo, bet ir rezultatas būna stebėtinas.

6. Kiekvienam vaikui reikalingos ribos, tačiau jų viduje reikia jam suteikti visišką laisvę. Puikus ribų nustatymo pavyzdys – aiškiai suformuluotos taisyklės.

Pagal internetinės svetainės medžiagą [www.google.lt](http://www.google.lt) medžiagą, parengė priešmokyklinio ugdymo mokytoja metodininkė Irina Blažaitienė

**HIPERGLOBA**



**Apie vaikų jausmų lavinimą**

Emocija (arba jausmas) – tai žmogaus santykių su tikrovės daiktais ir reiškiniais išgyvenimas. Jausmai labai reikšmingi žmogaus gyvenime. Jais reiškiasi vienokie ar kitokie jo poreikiai, jausmai skatina žmogų veikti, kad tuos poreikius patenkintų. Taigi jausmai yra svarbūs žmogaus, kaip asmenybės, tobulėjimui.

Emocinio gyvenimo šerdį sudaro šešios pagrindinės emocijos: laimė, nuostaba, baimė, liūdesys, pasibjaurėjimas ir pyktis.

Už emocinę aplinką, kurioje gyvena vaikai, esame atsakingi mes, tėvai, suaugusieji. Todėl turime:

1 . Išmokti emocijas valdyti patys, nes jos užkrečiamos.

Mūsų emocijos daro įtaką mūsų vaikų emocinėms reakcijoms – jas formuoja, skatina bandyti, stiprina. Todėl vaikai ne tik imituoja, tai, ką mato, bet ir išmoksta jaustis panašiai. Pavyzdžiui, kai prašome vaiko nurimti, o patys esame smarkiai įsiaudrinę, vaikas sutrinka, nes gauna dvejopą žinutę. Mamos žodžiai reiškia visai ne tai, ką išduoda jos kūno kalba. Greičiausiai tai tik išprovokuos

vaiką elgtis priešingai. Taigi nėra jokio prasmės prašyti vaiko nurimti, jei patys nesame ramūs. Pirmiausia reikia atsitraukti, nusiraminti patiems, o vaikas pamatys (ir mokysis) iš mūsų, kaip tai pasiekėme.

Yra ir kita išeitis – įtikinamai nuslėpti tai, ką jaučiame būdami supykę iš tiesų (bet ar tai lengvas būdas ir ar kai kam iš viso įmanomas – kitas klausimas).

Tad jei siekiame vaikus išmokyti valdyti savo emocijas, privalome žinoti, kad labai svarbu dermė tarp to, ką mes apie jas kalbame, ir to,

kokie neverbaliniai ženklai (mūsų kūno kalba) lydi tokias kalbas.

Kitaip gali nutikti taip, kad kalbėsime su vaikais apie kokią nors emociją, o kartu nesąmoningai formuosime visai kitokią.

2. Išmokti emocijas įvardyti.

Vaikai turi išmokti jausmus apibūdinančių žodžių tam, kad gebėtų įvardyti tai, ką jie jaučia. Kitaip tariant, vaikai tik tuomet supras, kas jiems nutinka, kai gebės atskirti save nuo emocinio potyrio.

Deja, mūsų kultūroje pirmosios sąvokos, kurias įvardijame vaikams, yra fizinio pasaulio sąvokos: formos ir spalvos, skaitmenys ir gyvūnai, transporto priemonės. Būtent visa tai vyrauja vaikų knygose ir žaisluose. Tai rodo, kad visuomenė, turinti vargo dėl vaikų emocinių problemų pasekmių, pernelyg delsia supažindinti vaikus su savo ir kitų žmonių jausmų žodynu.

Pagal internetinės svetainės medžiagą www.google.lt medžiagą, parengė priešmokyklinio ugdymo mokytoja metodininkė Irina Blažaitienė

**EMOCIJA YRA JAUSMAS**

**Išmokyti vaikus pavadinti jausmus jau yra gera pradžia. Nauda yra keleriopa:**

1) Emocijas įvardinant, jos šiek tiek suvaldomos ir iš karto sumažinamas jų stiprumas

2) Vaikai tokiu būdu gali pradėti grupuoti emocijas ir aptarti savo emocinius potyrius

3) Patiriamos emocijos sąvoka gali paaiškinti aplinkybes, kuriomis ji iškilo ir taip padėti vaikui nuspręsti, kokiais būdais su ja tvarkytis.

Tam, kad išmokytume vaikus pažinti emocijas, turime patys mokėti tinkamai parinktais žodžiais pavadinti savo jausmus vaikui girdint, kalbėti jiems apie savo jausmus (pasakyti vaikui, kada jaučiamės laimingi, kada liūdni, susižavėję, sutrikę ar dar kitokie).

Kitas būdas – komentuoti vaikų patiriamas emocijas, kurias pastebime, pavyzdžiui, žiūrint filmą, diskutuojant, pamačius jį susirūpinusį, nelaimingą ar labai džiaugsmingą. Galima aptarti nuotraukose ir piešiniuose vaizduojamų žmonių emocijų raišką. Galime analizuoti vaikų mėgstamiausių knygelių veikėjų patiriamus emocinius išgyvenimus, apie tai, ką jaučia knygos herojai – gal jie išsigandę? gal nepatenkinti? laimingi? nusiminę? Taip vaikas pamažu perpras savo emocijų visumą.

Bet turime daryti tai labai subtiliai. Negalima vaikui tiesmukiškai sakyti, ką jis jaučia. Geriau netiesioginėmis frazėmis („atrodai taip, tarsi kažkas tau nepatiktų“) skatinsite jį patį tai įvardyti. Neatimkime iš vaiko šios galimybės – pačiam pažinti ir analizuoti savo jausmus.

**Mokykime išreikšti jausmus.**

Vaikams verta paaiškinti, kad ne visuomet norima atskleisti savo jausmus. Bet mūsų elgesiui didžiausią poveikį daro būtent neišreikšti jausmai.

Tiesa ta, kad paslėpti jausmai kelia didelių problemų tiek suaugusiems, tiek vaikams. Tam, kad vaikai, susidūrę su nerimą keliančiomis emocijomis, labiau pasitikėtų savimi, o ne bėgtų nuo jų, turime jiems paaiškinti keletą dalykų:

1) Pirma – niekas nėra atsakingas už tai, ką jaučia. Mūsų emocijos nevalingai ir intuityviai (nesąmoningai) reaguoja į žmogų ar situaciją. Taigi niekas negali būti kaltas dėl jokių kylančių emocijų.

2) Kadangi nesame atsakingi už savo jausmus – tai neprivalome jų cenzūruoti. Kuo labiau pažįstame savo emocijas, tuo mažiau poveikio jos mums daro.

3) Vaikai turi teisę jausti bet ką (net gi mūsų nekęsti, niekinti ar mumis bjaurėtis), tačiau negali visų savo jausmų paversti veiksmais. Kuo daugiau jausmų vaikas skiria, tuo daugiau turi galimybių rinktis būdą, kaip reaguoti į savo emocijas.

4) Paaiškinti, kad svarbu jausmus išreikšti ir mokytis tai padaryti tinkamu būdu.

5) Rodyti vaikams savo ir stiprinti vaikų empatijos įgūdžius, t.y. skatinti vaiką būti jautriu kitų žmonių jausmams.

**Atverkime savo jausmus ir stenkimės išklausyti savo vaikus**

Naudokitės visomis progomis parodyti vaikams, kad jums rūpi kitų žmonių jausmai ir poreikiai. Pagrindinis būdas vaiko ko nors išmokyti – tai asmeninis pavyzdys. Rodykite jam pavyzdį empatiškai reaguodami į kitų žmonių jausmus ir poreikius, atverkite savo jausmus, parodykite tinkamą jų išreiškimo būdą, stenkitės suprasti savo vaikus. Daugumai vaikų santykiai su mumis yra tas modelis, kurį jie imituos.

Stiprinkite tarpusavio ryšį su vaiku. Santykiai su jumis leis jiems įvertinti empatijos svarbą. Tyrimų duomenimis, pirmųjų kūdikio gyvenimo mėnesių empatijos raidos sutrikimai turi įtakos vėlesniam vaiko emociniam, pažintiniam ir socialiniam vystymuisi. Tačiau vaikams augant ir sukūrus tinkamą aplinką, šios pasekmės nyksta. Žmogaus smegenys yra labai plastiškos (turinčios daug potencijos) ir geba prisitaikyti. Tai reiškia, kad mokytis galime nuolat, šiuo atveju – kad empatijos mokytis niekada ne per vėlu.

Vaikui augant, jo gebėjimas būti empatišku vis labiau priklausys nuo mūsų gebėjimo jį išklausyti. Labai dažnai skubi gyvenimo tėkmė nenorom gali paversti mūsų pokalbius su vaikais paliepimų ir nurodymų srautu. Deja, mes nutraukiame kalbantį vaiką sakinio viduryje ar net pabaigiame jo sakinius, už jį formuluojame mintį. Taip vaikas tikrai nesijaus apgaubtas empatijos. Vaikai, galintys aptarti savo problemas ir jausmus su tėvais, tampa empatiškesni kitiems žmonėms.

Taip pat svarbu pastebėti ir reaguoti į situacijas, kai mūsų vaikas elgiasi empatiškai. Kai jis kuo nors rūpinasi, pritarkite tokiam elgesiui, pagirkite, paskatinkite jį. Šis elgesys vadinamas „teigiamų savybių suteikimu“. Kuo stipriau pabrėšime tam tikrus žmogaus (vaiko, paauglio) teigiamus ypatumus, tu didesnė tikimybė, kad jis būtent taip ir elgsis. Bet išskirti, pastebėti ir girti reikia tokius vaiko bruožus, kurie turi realų pagrindą (tikrai yra verti pagyrimo).

Žmonių laimė priklauso nuo mūsų visų gebėjimo kurti prasmingus tarpusavio santykius su kitais žmonėmis. Mūsų vaikai to mokosi iš mūsų, tėvų, suaugusiųjų. Taigi jų ateities laimės raktas ir tinkami valdomo elgesio pagrindai yra gerai prižiūrima ir puoselėjam jo emocinė raida. Siekime, kad esminė emocinė „melodija“ būtų ne griaunanti, o pozityvi.

Pagal internetinės svetainės medžiagą www.google.lt medžiagą, parengė priešmokyklinio ugdymo mokytoja metodininkė Irina Blažaitienė

Išmokykim vaikus pavadinti jausmus