Užsispyręs vaikas – ką su tuo daryti?

- Visų pirma *apsišarvuokite kantrybe*, neleiskite prasiveržti savo neigiamoms emocijoms, bet vis dėlto laikykitės savo pozicijos. Jei kovingai nusiteikęs užsispyrėlis nesulauks „atsakomojo smūgio“, t.y. neišgirs jūsų pakelto tono ir užgaulių replikų, veikiausiai ir pats taps sukalbamesnis, noriau leisis į kompromisą.
- Pasistenkite išsiaiškinti „Kodėl? *Kokia pagrindinė užsispyrimo priežastis*?“ Aptarkite galimas priežastis su vaiku. Padėkite jam išreikšti savo baimes, problemas, savo nepasitenkinimą. Užsispyrę vaikai dažnai labai jautrūs, todėl yra linkę neigti, patiriamus sunkumus, baimes. Kaip įmanoma minkščiau „išgaukite“ priežastis. Pasvarstykite *ar konflikto galima išvengti* ar jis yra neišvengiamas (svarbu, kad esamoje situacijoje pagrindinis tikslas nebūtų bet kokia kaina laimėti prieš vaiką).
- Kai kalbate su vaiku *žiūrėkite jam į akis*. Toks jūsų elgesys vaikui parodys, kad šiuo metu visą savo laiką ir dėmesį jūs skiriate jam, kad norite jam padėti.
- *Skirkite vaikui dėmesio* – kartais tėvams atrodo, kad jie su vaiku praleidžia daug laiko, tačiau tai dar nereiškia, kad su vaiku bendraujama betarpiškai (vaikui neužtenka gaunamo dėmesio jei jūs: gaminate valgyti virtuvėje, o vaikas šalia žaidžia, arba jūs žiūrite televizorių, o vaikas sėdi greta). Skirkite vaikui per dieną bent 30 min., kuomet visas jūsų dėmesys bus nukreiptas į vaiką, pažaiskite su vaiku taip kaip jam patinka, pasikalbėkite be jokių trukdžių.
- Neprovokuokite vaiko būti užsispyrusiu: *venkite ultimatumų* „arba..., arba...“, nereikalaukite atlikti kokios nors užduoties, kai jis įnikęs į žaidimą, perspėkite iš anksto, kada turės ką nors nuveikti, kad jis spėtų baigti savo užsiėmimus. Galima situacija: esate svečiuose ir jau ketinate eiti namo. Įspėkite vaiką: „už 5 minučių eisime namo, dar šiek tiek pažaisk ir pradėk tvarkytis“.
- Suteikite vaikui *galimybę rinktis*. Tai galima padaryti visose situacijose – sugalvokite keletą jums priimtinų alternatyvų ir pateikite jas vaikui. Pvz., „ką valgysi pusryčiams: blynus ar košę?“ ; „į vonią įlipsi pats ar įkelti?“, „štai keletas drabužių, pasirink ką norėtum rengtis“.
- *Pasiūlykite vaikui varžytis*. Užsispyrimas – yra „kieto“ charakterio bruožas, o užsispyrusiems vaikams dažnai būdingas aktyvumas, pomėgis varžytis ir laimėti. Suteikite vaikui galimybę laimėti varžantis kas greičiau apsirengs, gražiau susitvarkys.
- Už gerai padarytus darbus *skirkite vaikui apdovanojimą*, medalį, skanėstą, titulą ir pan. nepamirškite pagirti, apkabinti, pamyluoti. Pavyzdžiui, šauniai susitvarkęs vaikas gali būti paskelbtas „Svarbiausiu mamos gelbėtoju“ ir gauti specialų ženklelį (mėgiamo herojaus lipduką).
- *Nesutrikite*, jei vaikas suruošė pykčio spektaklį viešoje vietoje. Tokiu atveju geriausia jį paimti už rankos ir išsivesti. Pvz., jei vaikas kelia skandalą nuėjus į parduotuvę, nes nesutinkate ko nors nupirkti, netardama nei žodžio iškraukite visas prekes atgal į lentynas ir išeikite iš parduotuvės. Taip vaikas supras, kad destruktyviu elgesiu nepasieks norimo rezultato ir taip nebesielgs.
- Jei prabilote apie bausmę – įvykdykite ją. Jei įspėjote, kad nenurimus nebus mėgstamų filmukų, laikykitės pažado. Tai išmokys vaiką jūsų žodžius piimti rimtai. Netaikykite ilgalaikių bausmių. Atminkite, kad idėja yra ne bausti vaiką, bet priversti jį suprasti, kad jo elgesys neteisingas.
- Leiskitės į kompromisus – pavyzdžiui, vaikas nori kažką atlikti nebūtinai taip, kaip iš jo reikalaujate, tuomet turėtumėte aptarti kitas tinkamo elgesio galimybes.
- Nusistatykite namuose galiojančias taisykles, ir jų nuosekliai laikykitės. Vietoj nuolatinių draudimų stenkitės kuo dažniau aptarti netinkamo elgesio pasekmes.

Svarbu, kad visi šeimos nariai elgtųsi vieningai ir taikytų vienodas taisykles.