

**JOHN
GRAY**

VAIKAI KILĖ IŠ DANGAUS

**Pozityvūs vaikų
auklėjimo metodai**



Alma littera

Turinys

| | |
|--|-----------|
| Padėka | 13 |
| Pratarmė | 15 |
| 1. Vaikai kilę iš dangaus | 31 |
| Kiekvienas vaikas turi savo bėdų | 32 |
| Penki pozityvaus auklėjimo principai | 35 |
| Galimybų vizija | 45 |
| 2. Kodėl penki principai veiksmingi | 47 |
| Auklėjimo sunkumai | 48 |
| Atraskime vaikų auklėjimą iš naujo | 49 |
| Trumpa vaikų auklėjimo istorija | 51 |
| Smurtas gimdo smurtą | 52 |
| Kodėl vaikai tampa nevaldomi ir neklusnūs | 55 |
| Globalinis sąmonės poslinkis | 58 |
| 3. Nauji paslaugumo ugdymo metodai | 62 |
| Prašykite, bet neįsakinėkite ir nereikalaukite | 62 |
| Vartokite „prašau“, o ne „ar galėtum“ | 63 |
| Atsisakykite retorinių klausimų | 66 |
| Prašykite tiesiogiai | 68 |
| Neaiškinkite | 69 |
| Nepamokslaukite | 71 |
| Nemanipuliuokite savo jausmais | 72 |
| Paslaugumą ugdantis burtažodis | 73 |
| Trumpa apžvalga ir pratybos | 74 |
| Ką daryti, kai vaikai prieštarauja | 75 |
| 4. Nauji prieštaravimo silpninimo metodai | 77 |
| Keturi priešinimosi silpninimo principai | 78 |
| Keturi temperamentai | 79 |

| | |
|---|------------|
| Dainavimo dovana | 89 |
| Kaip paversti namų ruošą pramoga | 90 |
| Skaitymo dovana | 92 |
| Kaip išblaškant nukreipti dėmesį kita linkme | 932 |
| <i>Imliems vaikams reikia ritualų ir ritmo</i> 95 | |
| Meilūs ritualai | 98 |
| Kasdieniai ritualai | 100 |
| Kaip duoti vaikams tai, ko jiems reikia | 101 |
| 5. Nauji bendravimo gerinimo metodai | 102 |
| Kodėl vaikai priešinasi | 103 |
| Išklausyti neskubant | 105 |
| Dvi sąlygos | 106 |
| Griežtas auklėjimas | 108 |
| Švelnus auklėjimas | 111 |
| Mokėjimas laukti atpildo | 115 |
| Vaiko poreikių tenkinimas | 117 |
| 6. Nauji motyvacijos stiprinimo metodai | 119 |
| Trumpai apie bausmes | 120 |
| Kodėl ir kada bausmės būdavo veiksmingos | 121 |
| Teigiama bausmių pusė | 122 |
| Paprastas įrodymas | 124 |
| Bausmės alternatyva yra atpildas | 125 |
| Dvi blogo vaikų elgesio priežastys | 127 |
| Kodėl atpildas veiksmingas | 128 |
| Neigiamos pastabos | 129 |
| „Pagavote“ vaiką darant ką nors gerai | 131 |
| Atpildo burtai | 133 |
| Kodėl vaikai priešinasi kryptingumui | 133 |
| Kas yra atpildas | 135 |
| Atpildas pagal temperamento tipą | 137 |
| Atpildo pavyzdžiai | 138 |
| Visuomet turėkite ką nors po ranka | 139 |
| Pažadų sąrašas | 140 |
| Pasikartojančio elgesio modeliai | 142 |
| Atpildas paaugliams | 143 |

| | |
|--|------------|
| Kaip elgtis su įnoringu vaiku viešoje vietoje | 144 |
| Atpildas yra lyg desertas | 145 |
| Mokymasis iš pasekmių | 146 |
| Atpildo baimė | 148 |
| 7. Vadovavimo įtvirtinimas | 150 |
| Išmokite liepti | 150 |
| Liepdami nepasiduokite emocijoms | 152 |
| Klysti galima | 153 |
| Kada emocijos nepadeda | 153 |
| Rėkti neveiksminga | 154 |
| Paliepimai turi būti pozityvūs | 155 |
| Liepkite, bet neaiškinkite | 158 |
| Kaip liepti paaugliams | 159 |
| Ar reikia aiškinti priežastis | 161 |
| Geresnis liepimo būdas | 163 |
| Kaip stiprinti paslaugumą | 164 |
| Priemonių pasirinkimas | 165 |
| 8. Kaip išlaikyti kontrolę | 166 |
| Kodėl reikalingos pertraukos | 168 |
| Kaip atsikratyti neigiamų jausmų | 170 |
| Ideali pertrauka | 171 |
| Kaip paaiškinti pertrauką | 172 |
| Keturios būdingos klaidos | 173 |
| 1. Per daug pertraukų | 174 |
| 2. Per mažai pertraukų | 174 |
| 3. Manoma, kad vaikas turi sėdėti ramiai | 176 |
| 4. Pertrauka naudojama kaip bausmė | 177 |
| Tėčio apkabinimas | 178 |
| Koreguoti savo valią ar nuolaidžiauti | 178 |
| Kada skirti pertrauką | 180 |
| Trys kartai, ir eini į savo kambarį | 180 |
| Kada uždaryti kambaryje neveiksminga | 181 |
| Kodėl šie penki metodai veiksmingi | 182 |
| 9. Gali būti kitoks | 185 |
| Lyčių skirtumai | 187 |
| Skirtingi pasitikėjimo ir rūpestingumo poreikiai | 187 |

| | |
|---|------------|
| Pasitikėjimas ir rūpestingumas vėliau | 189 |
| Berniukai kilę iš Marso, mergaitės – iš Veneros | 192 |
| Ponas teisuolis | 194 |
| Ponia namų tvarkytoja | 196 |
| Kada reikia patarti | 198 |
| Berniukai pamiršta, o mergaitės prisimena | 198 |
| Skirtingos kartos | 200 |
| Smurto kultūra | 201 |
| Skirtingi temperamentai | 203 |
| Kaip temperamentai transformuojasi | 204 |
| Laisvalaikio užsiėmimai | 205 |
| Skirtingi kūno tipai | 207 |
| Intelektu rūšys | 208 |
| <i>Akademinis intelektas</i> | 209 |
| <i>Emocinis intelektas</i> | 210 |
| <i>Fizinis intelektas</i> | 210 |
| <i>Kūrybinis intelektas</i> | 211 |
| <i>Meninis intelektas</i> | 211 |
| <i>Praktiškasis intelektas</i> | 212 |
| <i>Intuityvusis intelektas</i> | 212 |
| <i>Talento intelektas</i> | 213 |
| Skirtingas mokymosi greitis | 214 |
| Vienur – gerai, kitur – blogiau | 216 |
| Vaikų lyginimas | 217 |
| 10. Klysti galima | 218 |
| Nuo nekaltybės prie atsakomybės | 218 |
| Kas vis dėlto kaltas? | 222 |
| Atsakomybės mokymasis | 224 |
| Užprogramuoti pasitaisyti | 225 |
| Vaiko mokymosi kreivė | 225 |
| Kas yra kartojimas | 227 |
| Mokymasis iš klaidų | 227 |
| Mokymasis atlyginti skriaudą | 229 |
| Ne bauskite, o koreguokite | 232 |
| Kaip reaguoti vaikui suklydus | 233 |
| Pakanka, kad vaikas stengiasi | 238 |
| Kuomet klysti nepriimtina | 241 |

| | |
|---|------------|
| Slėpti klaidas ir nesakyti tiesos | 242 |
| Išsiskyrusių tėvų vaikai | 243 |
| Neužsibrėžti padaryti daugiau ir nerizikuoti | 244 |
| Teisinimasis ir kitų kaltinimas | 246 |
| Rizikingi paaugliai | 248 |
| Menkas savęs vertinimas ir savęs baudimas | 249 |
| Kaip elgtis, kad vaikai nebijotų klysti | 252 |
| 11. Galima rodyti neigiamas emocijas | 254 |
| Kodėl svarbu valdyti jausmus | 255 |
| Kaip išmokti valdyti jausmus | 257 |
| Susitaikymas su netektimi | 258 |
| Kodėl išliejus emocijas palengvėja | 259 |
| Atjautos galia | 261 |
| Penkių sekundžių pauzė | 262 |
| Kuomet vaikai priešinasi užuojautai | 265 |
| Kuomet tėvai lieja neigiamas emocijas | 266 |
| Dalijimosi jausmais klaida | 268 |
| Kai klausiamo, ką vaikai jaučia | 269 |
| Tai, ką užgniaučiate savyje, išreiškia vaikai | 271 |
| Balta varna šeimoje | 273 |
| Leiskite reikšti neigiamas emocijas | 274 |
| 12. Galima daug norėti | 275 |
| Troškimų keliami baimė | 276 |
| Dėkingumas | 278 |
| Leidimas derėtis | 279 |
| Išmokti pasakyti „ne“ | 280 |
| Dešimt būdų pasakyti „ne“ | 282 |
| Prašyti daugiau | 282 |
| Mokymas paprašyti | 283 |
| Prašymo galia | 284 |
| Kai duodama per daug | 285 |
| Vaikai visuomet nori daugiau | 286 |
| Išsiskyrusių tėvų vaikai | 287 |
| Žmogaus sielos ilgesys | 289 |

| | |
|---|------------|
| 13. Gali prieštarauti, bet šeiminkai yra mama ir tėtis | 290 |
| Kaip tėvai veikia vaikus | 292 |
| Susitaikyti su neigiamomis emocijomis | 293 |
| Pažintinių sugebėjimų ugdymas | 294 |
| Vaikus reikia guosti | 295 |
| Vaikų atmintis kitokia | 296 |
| Kaip susitaikyti su stipresne valia | 297 |
| Laisvės ir kontrolės pusiausvyra | 299 |
| Dvi kontrolės praradimo problemos | 300 |
| Devynerių metų brendimo stadijos | 301 |
| Atsakomybės ugdymas | 302 |
| Kas yra kartų linija | 304 |
| Skyrybos ir kartų linija | 305 |
| Vyresnio amžiaus vaikų ir paauglių kontroliavimas | 307 |
| Bendravimas internetu | 308 |
| Kitų tėvų parama | 310 |
| | |
| 14. Praktinis penkių principų taikymas | 311 |
| Motinos ir dukters | 312 |
| Tėčiai ir dukters | 312 |
| Motinos ir sūnūs | 313 |
| Tėčiai ir sūnūs | 314 |
| Paaugliai slapčia dėkingi už apribojimus | 314 |
| Ką daryti, jeigu jūsų vaikas vartoja narkotikus | 317 |
| Kai vaikai keikiasi | 318 |
| Leidimas laisvai kalbėti | 320 |
| Sprendimai | 322 |
| Septynerių metų ciklai | 323 |
| Kodėl paaugliai maištauja | 324 |
| Gerinkite bendravimą su paaugliais | 325 |
| Gerbkite paauglio nuomonę | 327 |
| Išsiųskite paauglį kitur | 329 |
| „Aš noriu“ vietoj „negalima“ | 330 |
| Kai vaikų klausiate, ką jie galvoja | 331 |
| Vaikų auklėjimas – tai iššūkis | 333 |
| Sugebėjimas būti didžiais | 334 |