

Savikontrolė

- Savęs kontroliavimas, gebėjimas suvaldyti savo emocijas, troškimus, impulsus, atidėti patogesniai laikui ar pakeisti kitkuo, atskirti norus nuo poreikių, stiprinti savo valią kaip raumenį, pasiekti tikslus, gebėti bendradarbiauti, būti grupės nariu;
- Moksliniais tyrimais įrodyta, kad savikontrolės ugdymas nuo ankstyvos vaikystės susijęs su geresniais mokymosi pasiekimais, geresniais santykiais, aukštesniais pasiekimais profesiniame bei kūrybiniame gyvenime, didesnėmis pajamomis ir geresne streso įveika.

Kas trukdo ugdyti vaikų savikontrolę?

Tėvų noras save įprasminti per vaikus – elgiasi su vaiku kaip su moliu, minko tai ką nori, neatsižvelgdami į vaiko polinkius, jo saviraišką (nusprendžia, ką jie mėgsta, su kuo draugaus, ko mokysis, kiek lankys būrelių, kaip atrodys), neduoda vaikams pareigų, siekdami patys būti reikšmingi (aš viską spėju!)

Tėvų nepasitikėjimas vaikais ir savo auklėjimo įgūdžiais – tokie tėvai visada galvoja, kad vaikas dar mažas ir nuolat klysta, netiki, kad patys kaip ugdytojai yra pajėgūs kažką vaiką išmokyti (aš pati, man bus greičiau, jis dar toks mažas, juk ji dar negali, nemoka, kai bus vyresnis). Dažnai bijo pasaulio, žmonių, todėl stengiasi ir vaiką apsaugoti nuo pavojų.

Tėvų nepagarba vaikams kaip atskiroms žmogiškoms būtybėms – patys nepatyrę pagarbos savo atžvilgiu, tėvai nesupranta pagarbos sąvokos, painioja tai su baime ir paklusnumu, jiems sunku suvokti, kad vaikas yra atskiras asmuo, kuris turi savo nuomonę, skonį, polinkius, gabumus, požiūrį. Tokie tėvai dažnai tenkina savo emocinius poreikius (apkabina, bučiuoja vaikus, neleisdami jiems paprieštarauti, veržiasi į žaidimų erdvę, „tvarko“ vaikų santykius su bendraamžiais, „pamiršta“ pasibelsti įeidami į vaiko kambarį).

Tėvų nebrandumas, infantilumas – tokie tėvai dažniau siekia malonumų nei rutinos ir taisyklių, negeba kontroliuoti patys savęs, neskiria norų nuo poreikių; dažnas posakis „man vaikas netrukdyt gyventi savo gyvenimo“ - neatsižvelgiant į vaiko emocinius ir raidos poreikius; patiria sunkumus laikantis nuoseklumo, nes tai reikalauja savęs apribojimo, darosi nuobodu ir sunku. Dažnai leidžia vaikams priimti sprendimus ne pagal jų amžių (jis nenori eiti laiku miegoti, vaikas pats visada renkasi saldumynus, o ne sveiką maistą, dukra nenori, kad aš dirbčiau), nuolaidžiauja vaikams, nes nepajėgia išbūti su jų neigiamomis emocijomis ir kontroliuoti netinkamo elgesio.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Monika Pranauskienė

remiantis Roy F. Baumeister, John Tierney, Valios galia. Kur slypi didžiausia žmogaus stiprybė