

JŪRATĖ BORTKEVIČIENĖ

ATSAKINGA TĖVYSTĖ

KELIAS Į DARNIUS TĖVŲ IR VAIKŲ SANTYKIUS



OBUOLYS

TURINYS

1. PYKTIS	12
Aplinkos įtaka	13
Kaip tinkamai išreikšti pyktį	15
Kaip kalbėti su vaiku apie pyktį	21
Pyktis kyla dėl nepatenkintų poreikių	25
Pykčio valdymo būdai	49
2. MANIPULIACIJOS	56
Kodėl tėvai leidžiasi manipuliuojami	57
Kodėl manipuliuoja vaikai	59
Manipuliacijos būdai	66
Patarimai tėvams, kaip nepasiduoti manipuliacijoms	73
Kaip greitai pakeisti netinkamą elgesį	76
3. DRAUSMINIMAS	82
Kodėl drausminu savo vaiką?	83
Brėžiame ribas	84
Klaidos, kurias daro tėvai	93
Tinkamiausios drausminimo priemonės	100
Kaip drausminti	105

Prevenција: ką daryti, kad drausmintume vaikus kuo rečiau	111
4. ADAPTACIJA VAIKŲ DARŽELYJE	118
Adaptacijos etapai	121
Kaip palengvinti vaiko adaptaciją darželyje	127
Kaip adaptuotis tėvams	132
5. NAUJAS NARYS ŠEIMOJE	138
Kaip pasiruošti sutikti naują šeimos narį	141
Mokomės gyventi su mažyliu	147
Problemos ir kaip jas spręsti	151
6. EMOCINIS INTELEKTAS	160
Kaip lavinti vaikų emocinį intelektą	163
Savęs pažinimas	163
Mokomės susivaldyti arba kaip ugdyti savikontrolę	180
Ugdome empatiją	185
7. BROLIŲ IR SESERŲ SANTYKIAI	198
Tėvų indėlis	199
Brolių ir seserų vaidmenys	210
Kaip skatinti brolių ir seserų bendradarbiavimą	213
8. IKIMOKYKLINUKŲ AMŽIAUS TARPSNIAI	222
Ne tik miega ir valgo (iki 1 metų)	223
Aš pats (1–3 metai)	225
Noriu bendrauti (3–5 metai)	238
Teisybės ieškotojas (6–7 metai)	244
9. REKOMENDACIJOS	252

PYKTIS



1. PYKTIS

Pyktis – visiškai natūrali žmogaus reakcija, kuri dažniausiai suvokiama kaip neigiama. Bet tai yra emocija, kuri pati savaime nėra nei teigiama, nei neigiama. Žmonėms būdinga supykti ir turime tai priimti kaip normalų reiškinį. Jei sutiktume su mintimi, kad pyktis yra negražus, nereikalingas, tuomet kyla klausimas, kaip mums apskritai išreikšti tai, ką jaučiame? Taigi, sutarkime, kad pykti yra visiškai natūralu ir, ko gero, nėra Žemėje žmogaus, kuris niekada nebūtų supykęs.

Ikimokyklinio amžiaus vaikai tik mokosi suprasti ir valdyti pyktį. Kol mažyliai nemoka kalbėti, jų žyzimas ar ožiavimasis, kaip tėvai tai vadina, turėtų būti suprantamas kaip kalba. Kaip kitaip vaikas gali išreikšti, kad jam kas nors negerai, kad jis nori valgyti ar miegoti?

APLINKOS ĮTAKA

Kartais tėvai sako: *mano vaikas verkia be priežasties*. Taip nebūna, priežastis visada yra. Pirmiausia, atkreipkite dėmesį į aplinką. Jei tėvai yra įsitempę, barasi, aiškinasi santykius, šios emocijos perduodamos ir vaikui, netgi kūdikiui.

Įsivaizduokite, kad sėdite savo darbo vietoje ir matote, kaip pykstasi kolegos. Jūs tylite ir nedalyvaujate konflikte, kuris, regis, su jumis visai nesusijęs. Nepaisant to, emocinė būsena palaipsniui ima blogėti, gal net kyla noras trenkti kumščiu į stalą, šaukti ar išsilieti ant kito žmogaus. Konfliktas vyksta ne su jumis, tačiau negatyvūs jausmai apninka ir jus. Lygiai taip pat jaučiasi vaikai.

Kokie esame mes, tokie bus ir mūsų vaikai, tad jei tėvai netinkamai išreiškia pyktį, netinkamai tarpusavyje bendrauja, vaikai darys tą patį. Jei kuris nors iš tėvų konflikto metu pasitraukia, tikėtina, kad vaikas pasirinks vieną iš vaidmenų – aukos arba agresoriaus – ir problemas savo aplinkoje spręs būtent taip.

Reali situacija. *Vaikas užsiėmęs, įsitraukęs į veiklą, o tėtis arba mama jo paprašo susitvarkyti. Vaikas nereaguoja, tėvai dar kartą*

prašo, vis tiek – jokios reakcijos. Galiausiai tėvams trūksta kantrybės ir pakeltu balso tonu jie sako: Kiek aš tau galiu kartoti, susitvarkysi vieną kartą ar ne?.. Vaikas sureaguoja į pakeltą balso toną ir taip pat atsako rėkimu: Ko čia rėki? Įsiplieskia konfliktas.

Ką vaikas supranta iš tokio tėvų bendravimo būdo? Ogi tai, kad jei nori ką nors gauti, turi to išsireikalausiti pakeltu tonu. Taip daro mama ir tėtis, vadinasi, taip galima ir man... Tik laikui bėgant vaikas ima nebesuprasti, kodėl, kai jis rėkia, tėvai vis tiek nesielgia taip, kaip jis nori.

Visgi vaikai nėra auginami tik namuose, jie būna ir kitoje aplinkoje, kurioje taip pat apstu pavyzdžių, kaip pasiekti savo rėkiant. Auklėtojos, bandydamos suvaldyti perpildytas darželio grupes, šaukia, kiti vaikai, bendraudami tarpusavyje ir su tėvais, rėkia, o kartais net krinta ant žemės, kai vien rėkimas nepadeda.

Dar vienas šaltinis, iš kurio vaikai mokosi netinkamos pykčio kontrolės – animaciniai filmukai. Jie ypač neigiamai veikia ikimokyklinio amžiaus vaikus, kurie gali galvoti, kad tai, kas vyksta ekrane, yra realybė. Supykus mušti, kąsti, spirti – visus šiuos dalykus vaikas gali išmokti ir sėdėdamas namuose prie televizoriaus.

Realioji situacija. *Darželyje vaikas pasakoja auklėtojai, kad jo tėtis rūko marihuaną ir jį smaugia. Auklėtoja išsikviečia tėvus*

ir bando aiškintis situaciją. Tėvai nustebę tik gūžčioja pečiais, kol galiausiai paaiškėja, kad vaizdingai ir gyvai papasakota situacija tėra siužetas iš (nevaikiško!) filmuko Simpsonai.

Labai svarbu, kad vaikai artimiausioje aplinkoje matytų tinkamus pykčio valdymo pavyzdžius. Tėvai turi parodyti savo vaikams, kad pykčio nereikia baimintis ar neigti, tereikia tinkamai jį išreikšti.

KAIP TINKAMAI IŠREIKŠTI PYKTĮ

Jei jaučiate, kad tuoj pratrūksite, mintyse ištarkite *stop*, suskaičiuokite iki 10 ir kreipkitės į vaiką tokiais žodžiais: *aš pykstu, man nepatinka tavo elgesys*. Balso tonas turi būti ramus, nepiktas, neironiškas. Nereikia ir šypsotis, nes pyktis – ne iš linksmųjų emocijų. Vertėtų netgi pabandyti tuos žodžius ištarti priešais veidrodį. Jeigu vaikas ir toliau rėkia, nereikia moralizuoti.

Pabandykite įsivaizduoti save streso būsenoje ir ar išgirstumėte, jei tuo metu jums pradėtų kas nors pamokslauti? Konstruktyvią kritiką galima priimti tik esant ramiems.

Man pikta

Kai vaikas rėkia, aiškinti jam, kad elgiasi blogai, kad turėtų pagalvoti apie savo elgesį ir panašius dalykus, yra beprasmiška – jis neišgirs. Tėvams svarbiausia kantriai kartoti tą pačią mantrą: *man liūdna, kad tu taip elgiesi, man pikta dėl tavo elgesio*. Taip vaikams parodysite, kad jūs irgi pykstate, tačiau suvaldote savo emocijas.

Tinkamą pavyzdį vaikui rodysite sakydami *aš pykstu, jaučiu, kad tuoj pratrūksiu, todėl man reikia pakvėpuoti, man reikia atpalaiduoti kūną, atpalaiduoti rankas*. Ir darykite tai, ką sakote, matant vaikui, kad jis suprastų šiuos būdus kaip tinkamus pykčiui suvaldyti.

Nuo 1 iki 10 arba nuo 10 iki 1

Supykus fiziologiškai įsitempia kūno raumenys, o juos atpalaidavus, nuleidus balso toną, pyktis silpsta. Apskritai atsipalaidavęs kūnas ir pyktis yra nesuderinami. Dar vienas tinkamas *išėjimo iš pykčio* būsenos būdas – skaičiuoti nuo 1 iki 10. Jei jaučiate, kad darote tai automatiškai ir šis metodas nepadaeda, skaičiuokite nuo 10 iki 1. Jei ir tai neveikia, bandykite taip: 100, 98, 96, 94, 92, 90, 88... Tokiu būdu savo mintis perkelsite nuo konfliktinės situacijos prie galvojimo apie skaičiavimą.

Atsitraukti?

Jei nepavyksta nusiraminti, tą pasakykite ir vaikui: *aš pykstu, jaučiu, kad galiu pratrūkti, turiu pabūti vienas (-a) ir nusiraminti.* Reikėtų fiziškai pasišalinti iš tos vietos, kur yra vaikas, nueiti į kitą kambarį. Vaikas gali bėgti iš paskos, tad jam reiktų dar kartą akcentuoti, kad *man dabar reikia minutės pabūti vienai (-am), nusiraminti ir aš tuoj grįšiu.* Geriau pabėgti ir nusiraminti, nei pradėti rėkti ant vaiko. Visgi šis metodas turėtų būti taikomas išimtiniais atvejais, tinkamesnis būdas – spręsti susidariusią situaciją.

Kodėl pyksti?

Vos prasidėjus vaiko pykčio priepuoliui, galima jį apkabinti ir taip kurį laiką palaikyti. Jis gali spurdėti, trankytis, tačiau reikėtų laikyti ir kartoti: *aš suprantu, kad tu pyksti, nes... sesė sugriovė tavo statytą pilį, ...nes esi alkanas, ...nes esi pavargęs.* Svarbu įvardyti pykčio priežastį, tuomet ir vaikas pamažu ims suprasti, kodėl supyko, ims kalbėti apie tai.

Šią taisyklę galima taikyti kalbant su vaiku nuo pat kūdikystės. Jis iš pradžių to nesupras, tačiau tėvams bus lengviau, kai patys sau įsivardys vaiko rėkimo priežastis, be to, jie pripras taip kalbėti. Taip vaikas daug greičiau priims tokį elgesį kaip natūralų. Tai nereiškia, kad jis visiškai nerėks: kaip ir kalbėta anksčiau, pyktis –

natūrali reakcija, o vaikai tik mokosi jį kontroliuoti, susivaldyti – to nereikėtų pamiršti.

Vaikui reikia pagalbos

Labai svarbu įsisąmoninti, kad kai vaikas ima pykti, tai reiškia, kad dabar jam reikalinga pagalba. Tėvai neturėtų jo dar labiau įaudrinti patys pradėdami rėkti, jie turėtų palaikyti savo vaiką. Pati svarbiausia tėvų užduotis – kad ir kiek vaikas rėktų, likti ramiems. Jei konflikte dalyvauja abu tėvai, o vienam trūksta kantrybės, tuomet kitas turėtų perimti situacijos valdymą į savo rankas. Nekantrusis turėtų atsitraukti pasakęs, kad *man dabar reikia nurimti*, o grįžęs turi paaiškinti: *aš nurimau, o dabar noriu tave apkabinti, būti šalia*.

Svarbu vaiką mokyti pasakyti, ką jis jaučia, tačiau neklausti *kodėl tu pyksti?* Maždaug iki 4 metų vaikai negali atsakyti į šį klausimą, jei nebuvo mokomi to daryti nuo pat mažens.

Į pyktį jokia būdu negalima atsakyti pykčiu, reikia stebėti, kad situacija netaptų tarsi tenisas. Maždaug toks:

Vaikas: *Aš tavęs nemyliu!*

Tėvai: *Ir aš tavęs nemyliu!*

Vaikas: *Tu blogas!*

Tėvai: *Tu pats blogas!*

Tėveliams svarbu nesusireikšminti ir suprasti, kad vaikas tikrai nelaiko jų blogais, kad išsprūdę žodžiai *tu pabaisa* ar *nekenčiu tavęs* nereiškia, jog vaikas taip iš tiesų galvoja ar negerbia tėvų. Vienintelė išvada, kurią galime pasidaryti, išgirdę tokius mums skirtus žodžius – vaikas pyksta. Tačiau galite parodyti vaikui, kad tokiais epitetais jūs nesizavate: *man liūdna, kai tu mane taip vadini; man širdelę skauda, kai taip sakai*. Tačiau ne *man pikta, kai mane taip vadini* – šiuo atveju emocija turi būti kita – ne pykčio, o liūdesio, nusivylimo.

Kai rėkiantį vaiką bandome drausminti patys šaukdami, mes jį mokome, jog supykus normalu yra rėkti, o ne kalbėtis. Vaikai, augantys šeimose, kur daug rėkiama, neretai pasižymi destruktvyviu elgesiu. Auklėtojos, bandydamos juos suvaldyti, paprastai irgi rėkia, tad vaikas tik pasitvirtina iš namų atsineštą taisyklę – rėkiame, kai norime ką nors gauti ar dėl ko nors prieštaraujame. Mokykloje kartojasi lygiai tas pats. Taip ir išauga žmonės, kurie bendraudami su kitais rėkia, greitai susierzina, nekontroliuoja savęs. Vaikams turime rodyti, kad tai nėra tinkamas bendravimo būdas. Pedagogai irgi turėtų suprasti, kad tam rėkiančiam vaikui reikalinga pagalba ir reikia ne rėkti ant jo, o ramiai kalbėti. Vaikas pamažu suprastų, kad yra ir kita kalba, ne tik namų, kai nuolat rėkiama. Vis dėlto didžiausia atsakomybė tenka tėvams – jie turi mokyti savo vaiką kontroliuoti emocijas.

Rėkti – sveika

Dar labai svarbu neužgniaužti vaiko pykčio ir, jam pradėjus rėkti, tokiu pačiu pakeltu tonu sakyti *nerėk, nepyk, nešauk* negalima.

Įsivaizduokite situaciją: jūs einate su drauge pasivaikščioti ir pamatote savo vyrą, besibučiuojantį su kita. Draugė jums sako: Tu tik nepyk, tu tik nerėk. Įdomu, kuri iš mūsų taip sugebėtų padaryti? Juk normalu tokioje situacijoje pykti ir net šaukti. Jeigu jūsų draugė sakytų: Suprantu, kad dabar tu nori jį pasmaugti, bet sustokime, pagalvokime, kaip geriau pasielgti. Toks draugės patarimas būtų kur kas racionalesnis ir leistų pasijusti geriau nei raginimas nepykti. Tad ar tikrai vaikų rėkimas, kai jie supyksta, yra kas nors nederamo ar neteisingo?

Tas pasakymas *nerėk* absoliučiai nieko nereiškia ir, apskritai, yra neteisingas, nes kartais vaikams netgi reikia parėkti, paverkti. Tokiu būdu jie išlieja savo pyktį, savo neigiamas emocijas ir nepasilieka jų viduje. Įpratindami vaiką neverkti frazėmis *ko čia žliumbi, vyrai neverkia, tu didelis*, darome jam meškos paslaugą. Pamėginkime kitaip, suteikime vaikams galimybę: *tu dabar nori paverkti? Paverk... parėk kiek gali garsiau*. Taip vaikas atsikratys jį užvaldžiusio pykčio ir jam palengvės. Neretai kyla klausimas, o ką pagalvos aplinkiniai, kaimynai? Kad ir ką pagalvotų, vaiko

gerovė mums, tėvams, turėtų būti svarbesnė. Aišku, išsirekti nakties metu vaiko turbūt neskatinsime, tačiau dienos metu, ypač kur nors parke ar miške, tikrai galime leisti vaikui tai daryti. Išsirekdami vaikai neslopina emocijų, o jas išleidžia į viršų. Kai sustabdome tą emociją, ji lieka neišsakyta, neišjausta, ir vaikas jaučiasi blogai. Tokiu būdu vaikas gali tapti emocijų kaupiku ir išaugti į nenusipėjamą suaugusįjį – iš pažiūros atrodyti labai ramus žmogus, tačiau bet kada galintis *susprogti*, ir tada jau geriau nepasitaikyti jam kelyje.

Vaikai, kurie užslopina emocijas viduje, taip pat gali pratrūkti pačiu netinkamiausiu metu ir, regis, visai be reikalo. Pavyzdžiui, nueisite į spektaklį, kur daug žmonių, kur vaikas patiria daug emocijų, ir net nesvarbu, kad jos geros, tai gali išprovokuoti netikėtą reakciją. Tad geriau nekaupiti neigiamų emocijų viduje, o padėti vaikui jas išsivalyti.

KAIP KALBĖTI SU VAIKU APIE PYKTĮ

Pokalbis su vaiku apie situaciją, sukėlusią jam pyktį, turi įvykti tada, kai jūs abu jau nurimote: *papasakok, kas atsitiko, aš suprantu, kad buvai nevalgęs, pradėjai rėkti ir buvo labai*

pikta, gal mes stenkimės laiku pavalgyti. Pokalbis turi būti toks, kad atitiktų vaiko amžių. Pykdami niekada nežeminkite vaikų ir nesmurtaukite, net ir pliaukštelėjimas, supurtymas jau yra smurtas. Jei imatės tokių priemonių, vadinasi, jūs nekontroliuojate situacijos ir tai yra ne vaiko, o jūsų problema.

Taip, fizinis poveikis vaiko reakciją gali nuslopinti, tačiau problemos neišsprendžia, o tik sukuria papildomų – vaikui parodoma, kad pyktis gali būti malšinamas smūgiais, agresija. Tuomet nėra ko stebėtis, kad vaikas trenkia mažajam broliui ar sėsei, draugui darželyje, mamai, močiutei – jis tik išmoko tėvų pamoką: supykai – trenk.

Pykstantis su vaiku tokie kreipiniai kaip *ožka, asilas, nevala* taip pat netinkami ir nevartojami. Jūs tikrai nenorite savo vaikui pasakyti visų šių žeminančių epitetų. Verčiau pamėginkite supykę kreiptis į atžalą mažybiniu vardu *Lukuti, Emilyte* – tai sumažins pykčio bangą.

Įsivaizduokite: pasikviečia jus viršininkas pokalbio į savo kabinetą ir kreipiasi: Na, višta, tai ką čia pridirbai, kokia tu kvaiša esi. Jausmas tai išgirdus išties nemalonus, krenta savivertė, apie viršininką susidarome išties prastą nuomonę. Arba jei sutuoktinis į jus kreiptųsi: Ožka, sugadinai kompiuterį, turbūt irgi nebūtų malonu. Tad kodėl šitaip kalbėti su vaiku vis dar yra normalu?

Gera praktika skaityti vaikams pasakas, kurti pasakojimus, kurių veikėjus ištinka tokios pačios problemos kaip ir jų atžalas. Reikėtų perkelti situaciją į personažus, tačiau neperpasakoti vaiko gyvenimo istorijos: „*Gyveno kartą berniukas vardu Rokas, kuriam buvo treji metai...*“

Pabandykime kitaip:

Gyveno meškutis su kiškučiu. Kiškutis norėjo žaisti su meškiuku, bet meškiukas buvo pavargęs ir trenkė kiškučiui. Šis labai nusiminė, ilgai verkė. Meškutis žiūrėjo į liūdintą draugą ir juokėsi iš jo. Kiškutis labai liūdėjo, nenorėjo žaisti, verkė, rėkė. Galiausiai meškutis suprato, kad negražiai pasielgė su draugu, ir jo atsiprašė.

Tuomet galime su vaiku pasikalbėti apie girdėtą pasakojimą: ką meškutis padarė netinkamai, kodėl kiškutis supyko ir pan. Pasakų personažų veiksmais pasakome, kad visada yra sprendimas. Apskritai, kuo dažniau minėkite žodį *sprendimas*, ieškodami išeikių iš pyktį sukėlusių situacijų.

Tu esi alkanas, todėl pyksti. Koks galėtų būti sprendimas? Gal eikime pavalgyti?

Tu pyksti, nes nori šito žaislo. Paieškokime sprendimo. Galbūt galime paprašyti Kalėdų Senelio, kad jį atneštų dovanų?