



Parašė Soc. m. dr. psichologė Daiva Selmistraitienė

Šiais laikais fizinės bausmės nelaikomos visiems priimtiniomis ir neginčytinomis vaikų auklėjimo priemonėmis. Tačiau paklausus šiuolaikinių mamų ar tėvelių, kas, jų nuomone, skaudžiausiai užgauna – rykštė ar žodis, neretai šie sutrinka. Keistas klausimas, o juk ne vienas širdyse nešiojamės vaikystėje ištartų žodžių nuoskaudas.

„Kaip tu taip galėjai... aš tavęs nekenčiu, tu tikra žioplė, man gėda, kad tu mano dukterė, niekada taip ir neišmoksi gražiai rašyti, keverza, nevėkšla. Tingine, niekada neatlieki savo darbo kaip reikiant....“

Vaikų apsauga besirūpinančios organizacijos spausdina plakatus ir vis dažniau išgirstame žodžius „smurtas prieš vaikus“. Turbūt dažniausiai mąstome, kad mes kitokie, vaikus skriaudžia asocialai ir dar visokie iškrypėliai. O ar teko girdėti apie žodinį smurtą (angliškai „word abuse“)? Panašu, kad šioje vietoje sausi iš balos nekelsime. Juk mes irgi žmonės, prarandame savitvardą, susierziname arba paprasčiausiai pavargstame prašę gražiuoju. Ne, nesiruošiu jums priklijuoti „kaltųjų“ etiketės. Tik kaip to išvengti?

Nėra universalių auklėjimo taisyklių, kurios užtikrintų sėkmę visais atvejais. Tėvų ir vaikų – unikalių asmenybių – sandūroje neišvengiamai tenka eiti bandymų ir klaidų keliu ir ieškoti kūrybiškų sprendimų. Tačiau šiame sudėtingame procese galima įžvelgti dėsningumus, padedančius sėkmingiau auklėti savo vaikus. Šie dėsningumai – taisyklingo bendravimo pagrindas, jį sudaro: tinkami žodžiai – kas yra sakoma, ir tinkamas elgesys – kaip sakoma. Trumpai tariant: Tiesa ir Meilė.

Štai keletas pastabų:

1. Nepeikite vaiko asmenybės, o išsakykite savo požiūrį

Žodžiais tėvai moko mažylį pažinti pasaulį, susivokti savyje ir pažinti žmonių tarpusavio santykius. Aplinkos reiškinius įvardyti yra lengviau nei vidinius išgyvenimus. Netaisyklinga suaugusiojo savęs paties išraiška gali vaiką suklaidinti ir sužeisti. Pavyzdžiui, mama, pamačiusi, kad vaikas susitėpė naujus drabužius, gali ūmai pagriebti jį, supurtyti ir sušukti „nevėkšla, kur taip išsitepliojai, ar nesakiau...“. Iš tikrųjų šiais veiksmais ji turbūt nesiekia sužaloti vaiką ar formuoti jo savęs, kaip „nevėkšlos“, suvokimą, taipogi jai turbūt ne taip jau labai rūpi, „kur vaikas išsitepė?“. Veikia mama nori išsakyti savo apmaudą dėl suteptų rūbų ir norą, kad vaikas labiau saugotųsi. Vaikai savaimė mokosi iš suaugusiųjų pavyzdžio ir šitokiu būdu dažnai išmoksta nepriimtinais būdais reikšti jausmus ir norus.

Gali skambėti neįtikimai, bet dauguma tėvų „nemoka tinkamai kalbėti. Norėdami išreikšti mintį „aš pykstu, kad taip pasielgei“, ar „mano nuomone, pasielgei negerai“, dažnai sako „tu esi nenaudėlis“, „kokia gėda“ ar panašiai. Tik kalbėdama pirmuoju asmeniu, t. y. prisiimdama atsakomybę už savo požiūrį į situaciją, už savo pačios jausmus, mintis, lūkesčius ir norus, jūs nepažeisite vaiko asmenybės. Prieš sakydama kritiškus žodžius, pirmiausia „pasimatuokite“ norimą ištarti frazę sau ir, jei reikia, pakoreguokite, kad skambėtų priimtinau. Pavyzdžiui, „pasimatuokite“, koks teiginys jums priimtinesnis: „esi bloga“ ar pakoreguotas „man nepatinka, kaip tu pasielgei“? Kalbėkite nesmerkdamas vaiko asmenybės („tu esi nedorėlis“), nemoralizuodama („tai pasibjaurėtina“), neperdėdama („visada taip elgiesi“, „niekada manęs neklausai“), o aiškiai atskleiskite savo požiūrį („aš manau ..., aš norėčiau ...“). Mažų vaikų akimis, tėvai yra tobuli ir neklystantys, todėl suvokęs jūsų požiūrį vaikas tikrai stengsis pasitempti. Visi vaikai nori būti mylimi ir vertinami.

2. Įvardykite vaikui, ką jis jaučia

Asmenybės brendimo požiūriu tėvams itin svarbu kuo tiksliau ir su meile įvardyti vaiko vidinius išgyvenimus ir taip mokyti jį suvokti ir išreikšti save. Pavyzdžiui, mama pastebėjusi, kad sūnus ima raukytis kaip mažylis, čiułpti kūdikio buteliuką ar ropštis į vežimėlį, visų pirma turėtų neskubėti jį kritikuoti ir drausminti. Ji turėtų pasistengti įžvelgti, ką tokiu elgesiu vaikas nori pasakyti, kaip jis jaučiasi, ir padėti jam tai išreikšti. Ji galėtų reaguoti maždaug taip: „Matau, kad elgiesi kaip mažylis. Galbūt jautiesi atstumtas, kai aš rūpinuosi kūdikiu, ir elgdamasis kaip mažylis tikiesi sulaukti mano dėmesio. Turbūt norėtum, kad daugiau laiko skirčiau tik tau“. Po

tokių žodžių vaikas tikriausiai pasijustų suprastas, liautųsi netinkamai elgtis ir mama galėtų aptarti su juo pasikeitusią šeimos situaciją ir naują jo vaidmenį. Nuolat įvardijant vaiko išgyvenimus ilgainiui jis išmoksta suvokti save ir žodžiais, o ne veiksmais, išreikšti savo poreikius, jausmus, norus.

3. Nubrėžkite aiškias ribas

Augdami vaikai turi išmokti socialinio gyvenimo taisykles ir dorovės nuostatas. Aiškiai apibrėžtos gyvenimo taisyklės suteikia galimybių tobulėti. Žinodamas ribas ir matydamas, kad jos pastovios, vaikas gali jaustis saugiai ir numatyti savo bei kitų elgesio padarinius. Ribos padeda suvokti, kad savo sprendimais galima kontroliuoti savo gyvenimą.

Vaikams apibrėžiamos ribos turėtų atitikti jų amžių ir nebūti nei per griežtos, nei per laisvos.

Kita vertus, tėvų žodžiai, įvardytos elgesio taisyklės gali būti veiksmingos tik tuomet, jei jos patvirtinamos atitinkamu tėvų elgesiu. Tėvams būtina nuosekliai taikyti nustatytas ribas. Tai yra pažadėjus, pavyzdžiui, neleisti valgyti saldainių, jei nebus valgomas „rimtas maistas“, iš tiesų tesėti savo pažadą.

Pažeisdami ribas ir taisykles vaikai mokosi iš logiškų padarinių. Šie padariniai neturėtų skambėti kaip grasinimas, bet vaikas turėtų juos patirti. Pavyzdžiui, nebus veiksminga, jei vaikas girdės mamą šaukiant kelis kartus iš eilės: „jei tuojau pat neateisi prie stalo – šiandien pietų nebegausi“ ir nebus imamasi jokių veiksmų. Po pirmo mamos priminimo vaikas turėtų patirti minėtus padarinius. Taip elgiantis tėvų auklėjimas netampa tuščiu žodžių švaistymu, o vaikas pasijunta laisvas ir atsakingas pats nuspręsti, pavyzdžiui, valgyti pietus ar ne. Tai jo reikalas ir jo pasirinkti padariniai.

Padariniai visuomet turėtų būti logiški. Jie neturi būti tėvų pykčio išraiška ar bausmė. Patirdami logiškus padarinius vaikai ilgainiui suvokia ribų naudą ir prasmingumą ir išmoksta prisiimti atsakomybę už savo veiksmus.

4. Tesėkite savo pažadus

Tegul jūsų žodis būna svarus. Jei pažadėjote vaikui atvykti į jo šventę darželyje, mokykloje ar namuose, perspėkite savo viršininką, kad šiandien negalėsite pasilikti darbe ilgiau. O pažadėjusi vaikui pasivažinėjimą su dviračiais, neužleiskite vakaro netikėtai paskambinusiai draugei. Savo dienotvarkėje pasižymėkite „pasimatymus su dukrele“. Tai ne mažiau svarbu nei dalykinis susitikimas.

Kai tėvai nesilaiko vaikui duoto žodžio, vaikas ne tik ima jaustis nevertinamas ir nesvarbus, bet ilginiui išmoksta, kad duotų pažadų galima netesėti.

5. Nelyginkite vaiko su kitais vaikais

Turbūt ne viena prisimenate, kaip skausminga buvo vaikystėje išgirsti tėvų priekaištus ir lyginimą su kitais vaikais – broliais, seserimis, mokyklos draugais. „Tavo sesuo padeda namuose, o tau rūpi tik kieme lakstyti“, „žiūrėk, kaip brolis gerai mokosi, o tu tikra tinginė“. Jei norite, kad vaikas labiau stengtųsi, verčiau atsisakykite kritikos ir bet kokio vaikų tarpusavio lyginimo. Žymiai veiksmingiau pastebėti, kai vaikas padaro pažangą, ir palyginti jo veiksmus su ankstesniu jo elgesiu. Atkreipkite dėmesį net ir į nedidelę pažangą. Pavyzdžiui, „Šiandien tikrai gražiai susitvarkei žaislus. Gražiau nei vakar. Nesumetei bet kaip, o visus labai tvarkingai sudėjai lentynoje“. Pagyrimas skatina vaikus labiau stengtis. Malonu jaustis vertinamam. Tuo tarpu lyginimas su kitais vaikais tik įžeidžia, palieka nuoskaudas, nevisavertiškumo jausmą, gimdo priešišumą.

6. Neiškakinti žodžiai taip pat žaloja vaiko asmenybę

Dažnai mamos ir tėčiai, būdami pernelyg paskendę savo rūpesčiuose, vaikų pastangas ir gerą elgesį laiko savaime suprantamu ir pastebi vaikus tik tuomet, kai šie triukšmauja, nepaklūsta, prasižengia ar „parneša“ blogą pažymį. Tuomet apipila juos priekaištų lavina. Vaikai yra ypač pažeidžiami, nes jie suvokia save taip, kaip girdi apie save kalbant tėtį, mamą, senelę, mokytoją. Jie susitapatina su jūsų ištartais žodžiais. Nesulaukdami šiltų žodžių, pagyrimų, teigiamų įvertinimų, tokių kaip: „šaunuolis, gražiai pasiklojai lovą“, „kaip švariai suplovei indus“, „tvarkingai paruošei namų darbus“, „džiaugiuosi, kad gavai gerą pažymį“, ilginiui ima suvokti save kaip nevertingus, o kartais net liaujasi stengęsi būti geri. Ypač žalinga netyčiomis atstumti vaiką, kai jis nori būti pastebėtas ir įvertintas. Pavyzdžiui, jei jūsų dukrelė, pribėgtų prie jūsų su sąsiuvinium, norėdama pasidžiaugti atliktu darbu, o jūs tuo metu ją ignoruotumėte: „palauk,

Žodžio ryškė

Parašė Lkb.lt

Trečiadienis, 02 Rugsėjis 2009 15:59 - Atnaujinta Antradienis, 08 Rugsėjis 2009 15:07

paskui, dabar neturiu laiko“ ar atstumtumėte: „nejaugi nematai, kad kepu blynus, neik čia su savo sąsiuviniais“, iš tikrųjų jūs „nubaustumėte“ ją už geras pastangas. Nesulaukdami gerų žodžių vaikai ima galvoti: „kam stengtis, jei niekam to nereikia?“, „aš turbūt jiems nesvarbus“.

7. Pagyrimus vaikui sakykite labai konkrečiai

Kitaip jis gali jų nesuvokti ir nepatikėti. Geriau, pavyzdžiui, pasakyti ne abstrakčiai „esi šaunuolis“, bet konkrečiai nurodyti, kokį vaiko elgesį vertinate: „pasielgei tikrai labai draugiškai pasidalindamas saldainį su broliuku“.

Negailėkite gerų žodžių netgi tuomet, kai nesutariate, kai jūsų vaikas ar paauglys maištauja. Jūs galite jį pagirti, pavyzdžiui, taip: „Oho, kaip atkakliai gini savo nuomonę! Nors nepritariu, bet džiaugiuosi, kad moki ryžtingai ir tvirtai ginti savo poziciją“. Pasiruoškite staigmenai, jūsų nuoširdūs, geri žodžiai neliks be atsako.

Vaikai ypač pažeidžiami, nes jie suvokia save per tai, ką sako jų tėvas, mama, mokytojas. Jie susitapatina su jūsų ištartais žodžiais. Įdomu, sąmoningai ar ne, žydai moka savo vaikuose įžvelgti „tikrus genijus“, „karalienes“, „galingus vyrus“ ir žodžiai tampa kūnu. Gal ir mums vertėtų pasimokyti...

Perimta iš žurnalo ["Tapati"](#); leidėjams maloniai leidus.