

Vienas iš pirmų dalykų, kurį gali padaryti tėvai, analizuodami problemines situacijas ir konfliktus su savo vaikais, tai užduoti sau keletą tokių klausimų:

- Ar galite tiksliai pasakyti, kada prasidėjo toks vaiko elgesys?
- Ar tuo metu šeimoje nebuvo įvykę kažkas ypatingo (nauja gyvenamoji vieta, nauja grupė/klasė, brolio/sesers gimimas, tėvų skyrybos, kitų šeimos narių praradimai, netgi mylimo vaiko gyvūnėlio žūtis ir pan.).

Visa šie įvykiai gali turėti nemažą įtaką mūsų vaikams ir jų elgesiui.

Apmąstyti vaiko probleminio elgesio priežastis gali padėti sekantys klausimai:

- Ar yra koks nors sudėtingas dienos metas, kurio metu atsiranda probleminis elgesys?
- Ar yra kokios nors ypatingos priežastys, sukeliančios probleminį elgesį?
- Gal vaiko elgesys yra nuo ko nors nusiziūrėtas/kur nors matytas/patirtas?
- Gal mano vaikas taip elgiasi, nes yra pavargęs/alkanas/išsigandęs?
- Ką aš tuo metu dariau, kai jo elgesys pablogėjo?
- Ką aš dariau, kad elgesys tęsėsi?
- Ar mano gyvenime šiuo metu vyksta kas nors, galinčio paveikti mano vaiką?

Atsakymai į šiuos klausimus gali labai padėti suprasti, kas vyksta jūsų ir jūsų vaiko gyvenime, o tuo pačiu ir geriau vaiką suprasti.

Kai susipyksta suaugęs ir vaikas, labai naudinga užduoti sau tokį klausimą: - O kas gi turi būti protingesnis sprendžiant konfliktą - vaikas ar suaugęs? Atsakymą turbūt žinote.

Tad linkiu sėkmės auklėjant ir ugdant vaikus savo pavyzdžiu.

Prienu „Ažuolo“ pagrindinės mokyklos psichologė Stefa Grigalevičienė

Parengta pagal: Dr. Tanya Byron ir Sacha Baveystock „Angelėliai“. Patarimai tėvams, kaip pakeisti šeimyninį gyvenimą ir labiau džiaugtis savo vaikais. - Vilnius: Alma littera, 2010

Vaikas kenčia pažeminimus.

Ką gali tėvai?

Pastaruoju metu tiek televizijoje, tiek spaudoje labai dažnai girdime apie patyčias, pažeminimus tarp vaikų. Nėra jokių abejonių - visi tėvai nenori, kad jų vaikas įsipainiotų į pažeminimus ar patyčias. Tėvai nori, kad jų vaikai mokykloje ar už jos ribų būtų saugūs. Neretai manoma, kad mokykla nesiima tinkamų priemonių užkirsti kelią pažeminimams tarp mokinių arba padaro dėl to ne viską. Kaltinami mokytojai, mokyklos administracija, žemintojų vaikų tėvai. Labai gaila, tačiau faktas yra tas, kad pažeminimai ir patyčios egzistuoja bet kokioje mokykloje. Nėra nei vienos nuo to apsaugotos mokyklos. Kaip gi savo vaikų elgesį įtakoja tėvai ir ką jie gali nuveikti, kad jiems padėtų?

Požymiai, kurie gali rodyti, kad vaikas patiria pažeminimus, gali būti labai įvairūs. Tokie vaikai, paaugliai gali tiesiog nemėgti mokyklos, nenori į ją eiti. Gali iš jos pareiti per anksti ar per vėlai, dažnai įsivelia į muštynes, gali patirti miego sutrikimų, skundžiasi sveikatos sutrikimais (pilvo, galvos skausmais arba pykinimu), atrodo liūdni, irzlūs ar agresyvūs, turi mažai arba visai neturi draugų, mieliau būna susuagusiujų draugijoje, nekviečiami į gimtadienius arba jiems niekas neskambina, pareina sulpėšytais, purvinais drabužiais arba su sugadintais savo daiktais, dažnai pameta savo daiktus, turi mėlynių arba žaizdų ir negali paaiškinti, iš kur jos atsirado, jų mokykliniai rezultatai suprastėja, nedalyvauja popamokinėje veikloje.

Patyčiomis vadinamas nuolatinis, pasikartojantis, tyčinis elgesys su tikslu kitą įskaudinti, pagąsdinti, manipuliuoti arba užgauti. Jos gali būti **žodinės** (prasivardžiavimas, erzinimas, grasinimas), **fizinės** (šiurkštūs fiziniai poelgiai, pavyzdžiui kumščiaavimas, pargriovimas,

primušimas, pinigų atiminėjimas), **socialinės** (kuomet mokinys ignoruojamas, nepriimamas į grupę, bendrą jos veiklą), **psichologinės** (kuomet skleidžiamos paskalos, rašomi bjaurūs užrašai, persekiojama ir pan.). Žodinės ir fizinės patyčios ypač būdingos berniukams, socialiniu atskyrimu dažniau naudojasi mergaitės. Labai dažnai patyčių situacijoje žeminamas asmuo patiria ir viena, ir kita, ir trečia. Be to, šį reiškinį kartais būna labai sunku pastebėti, nes vieta, laikas ir net kalba parenkami taip, kad suaugusieji to nesuprastų, nepastebėtų. Neretai patiriantys patyčias vengia apie jas kam nors papasakoti, nes bijo būti apšaukti skundikais, galbūt yra prigašdinti ir bijo keršto, mano, kad niekas jiems negali padėti arba kad pasakius situacija dar labiau pablogės.

Kaip patyčias gali įtakoti su šeima susiję veiksniai?

Vaikai, naudojantys smurtą prieš kitus, gali patys patirti pažeminimus šeimoje (iš tėvų, brolių, seserų, senelių, giminaičių) Toks suaugusiųjų elgesys gali tapti priešiško elgesio pavyzdžiu, taigi tokį elgesį vaikas ir stengsis atkartoti kitose gyvenimo situacijose.

Pažeminimai šeimoje gali būti pačių įvairiausių formų. Tai nuolatinė menkinanti kritika ("Nesugebi nieko gerai atlikti", "Viską darai netinkamai"), nerealūs reikalavimai ir perdėtos bausmės ("Padarei ne taip, kaip buvo liepta", "Gera bausmė - štai kas jį pamokys"), grasinimai atiduoti į vaikų namus, užgauliojimai ir mušimai ("Atiduosiu tave į vaikų namus", "Geras antausis įkrės tau proto") ir pan. Vaikui priešiškas reakcijas sukelti gali emocinio ryšio, šiltų santykių su tėvais nebuvimas, per didelis spaudimas auklėjant vaiką arba pernelyg laisvas auklėjimas (be taisyklių ir ribų nustatymo), prieštaringi tėvų reikalavimai (kai vienas iš tėvų, dažniausiai tėvas, būna labai kirtiškas ir griežtas, o kitas, dažniausiai motina, būna pernelyg nuolaidi vaikui). Taip pat agresyvaus elgesio ribų nebuvimas šeimoje, agresyvus elgesys gali būti netgi skatinamas nedarnių tėvų tarpusavio santykių. Smurto šeimoje matymas, materialiniai sunkumai šeimoje ir kt. Neretai tokių šeimų vaikų savivertė, pasitikėjimas savimi būna žemi, o tai gali įtakoti tapimą auką arba žemintoju.

Patyčių aukos. Dažniausiai patyčias patyręs vaikas pirmiausiai papasakoja apie tai savo tėvams. Tėvai, be abejonės skaudžiai ir su pasipiktinimu tai išgyvena, ypač jei dar sužino, kad jų vaikas kenčia jau kurį laiką. Čia tėvams reikėtų būti labai atsargiems ir nesiimti neapgalvotų veiksmų. Kai emocijos kunkuliuoja, galima padaryti nevykusių veiksmų ir taip tik dar labiau pakenkti vaikui. Žinoma, labai norisi nueiti į mokyklą ar pas mokinius skriaudikus į namus ir juos aprėkti, pagrasinti, kad paliktų jų vaiką ramybėje. Tačiau labai dažnai rezultatas būna priešingas. Vaikas mokykloje susilaukia dar didesnių pašaipų ir užgauliojimų. Tėvai norėjo apsaugoti savo vaiką, o rezultatas išėjo priešingas. Taigi tėvai gali patys to nenorėdami prisidėti prie to, kad jų vaikas taptų patyčių auka. Nelabai tinka ir patarimai "Būk tvirtas", "Nekreipk dėmesio", "Duok atgal" arba "Pats kaltas", "Esi nevykėlis". Jų reikėtų vengti, nes vaikas, patiriantis patyčias, pasijus esantis vienas su savo bėda. Tokiu atveju naudingiausia yra susitikti su mokyklos vadovybe ar kitais darbuotojais, kurie galės nustatyti erzinančius vaikus ir aptarti būdus, ką daryti, kad aukai nereikėtų gintis vienai. Mokykla paprastai imasi veiksmų, nustatytų mokyklos taisyklėse, kurios numato pranešti skriaudėjų tėvams apie jų vaikų netinkamą elgesį.

Sužinojus ar įtarus, kad vaikas kenčia pažeminimus, pirmiausiai reikėtų jį išklausti ir susipažinti su visais faktais. Reikia išsiaiškinti, nuo kada vaikas kenčia pažeminimus, kas prie jo kabinėjasi, koku būdu ir pan. Gerai būtų žinoti vietą, laiką ir dalyvaujančių vaikų vardus. Tuomet tinka vaiką paguosti ir užtikrinti, kad tėvai jam padės, nepuldami į kovą. O vėliau jau reikėtų susisiekti su mokykla, pasidalinti turima informacija ir dalyvauti planuojant bendrą intervenciją, kuri apsaugotų vaiką nuo galimo keršto.

Vaikų žemintojų tėvams taip pat būna labai sunku susitaikyti su tuo, kad jų vaikai tyčiojasi iš kitų. Jiems dažnai būna apie tai pranešama iš mokyklos. Kyla įvairūs jausmai, tokie kaip pyktis savo vaikui, nenoras patikėti tuo ir manymas, kad kaltinimai neteisingi. Tėvai pradeda manyti, kad jų vaikas tik gynėsi ar buvo išprovokuotas. Tėvams labai sunku priimti žinią, kad jų vaikas skriaudžia kažkieno kito vaiką. Todėl visos minėtos reakcijos yra normali gynyba nuo

skausmingo fakto. Čia labai svarbu tinkama tėvų reakcija. Nereikėtų pateisinti priekabių, tačiau nereikėtų ir pulti savo vaiko. Reikėtų išlikti ramiems, kad patys tėvai nepradėtų gąsdinti vaiko, menkinti, grasinti ar fiziškai bausti, nes tai tik sustiprins netinkamą elgesį. Tinkamiausia taktika yra aiškiai ir tvirtai pasakyti, kad pažeminimas yra nepriimtinas ir neleistinas dalykas ir kad jo pateisinti negalima, net ir tuomet, jeigu buvo išprovokuotas. Pirmiausiai reikėtų pasitikrinti turimas žinias apie savo vaiko elgesį (susisiekti su mokykla, klasės auklėtoju), pasikalbėti su savo vaiku, pasiūlyti pagalbą.

Itin galingas ginklas - pagyrimai, kuomet pabrėžiamas tinkamas vaiko elgesys, jo pasiekimai ar gerai atlikti darbai. Pagyrus vaiką už gerą elgesį, ugdomi jo pasitikėjimas savimi, savosios vertės jausmas. Ypač reikia pasistengti pastebėti tai, ką vaikas atlieka gerai, kai jam nesiseka. Neįmanoma visko daryti blogai, būtinai dienos bėgyje yra kas nors, kas vaikui pavyksta gerai atlikti. Ieškodami progos pagirti vaiką, galite praleisti daug malonių akimirkų su juo, užrašyti jį į būrelius, kur jo sugebėjimai būtų įvertinti. Taip pat reikėtų padėti savo vaikui nedaryti tų pačių klaidų (nekartoti žemintojų ir vaikų aukų vaidmens iš vienos grupės į kitą). O geriausia netinkamo elgesio prevencija - tai asmeninis elgesys. Gerbkime vieni kitus ir savo vaikus, tuomet jie gerbs vienas kitą ir mus.

Parengė Prienuų „Ažuolo“ pagrindinės mokyklos psichologė Stefa Grigalevičienė

Pagal : Maria G. R. Robichaud „Vaikas kenčia pažeminimus mokykloje“. - Vilnius: baltos lankos, 2007.