

KAI VAIKAS NETINKAMAI ELGIASI

Kas vyksta ir ką norime pakeisti?

Tai labai svarbus klausimas, kurį tėvai turi užduoti sau.

Kai kurie tėvai iš karto pagalvoja, kad netinkamas vaikų elgesys - tai tik jų kaltė. Bet pažvelkime į visa tai iš šono. Juk nei vienas nesame idealus, o jei tokie ir būtume, tai mūsų vaikai užaugtų turėdami gana keistą pasaulėžiūrą. Vaikai turi augti, matydami mūsų klaidas ir iš jų mokytis, taip įgydami svarbiausių gyvenimiškų įgūdžių. Kita vertus, jeigu nuspręsimė, kad keistis turime pirmiausiai mes, viskas bus daug lengviau - juk tereikės pakeisti savo elgesį ir, jei pasiseks, vaiko elgsena taip pat pasikeis. Ir svarbiausia - kuo greičiau liausimės žiūrėti į savo vaiką, kaip į problemą, tuo greičiau jis nustos ta problema būti.

Iš tikrųjų tai mes patys esame elgesio modeliai savo vaikams, nes stebėdami mus jie mokosi. Jei kiekvieną kartą isterijos priepuolio metu vaikas gaus saldainį, jis supras, kad norint gauti saldainį jis turi sukelti isteriją. Vadinasi tai, kaip mes bandome spręsti iškylančius sunkumus, turi didžiulę įtaką vaiko elgesio pasikartojimui. Jei rėkiame ir baramė, vaikas vis dažniau elgsis taip, kad mums reikėtų šaukti ir priekaištauti. Nes vaikai turi unikalią savybę - išreikalauti iš mūsų bet kokio dėmesio, nebūtinai teigiamo. Pabandykite permąstyti, kiek kartų per dieną giriate savo sūnų ar dukrą, - greičiausiai pamatysite, kad darote tai ne taip jau dažnai, kaip reikėtų.

Ką mes darome?

Šiais laikais, kai visi yra beprotiškai užsiėmę, dauguma mūsų dažniau linkę savo vaikus peikti nei girti. Ir taip yra ne todėl, kad norime būti blogais tėvais. Paprasčiausiai tuomet, kai mūsų vaikai ramūs ir tylūs, mes naudojames progą ir tiesiog dirbame savo darbus. Taičiau vaikams pradėjus elgtis blogai, mes viską metame ir pradedame šaukti. O nuo mūsų reakcijos ir priklauso, ar toks vaikų elgesys kartosis. Vaikai, kaip jau minėta, mėgsta dėmesį, o tėvai yra to dėmesio šaltinis. Jei pagirsime (suteiksime dėmesio) tuomet, ka vaikai žaidžia ramiai ir tyliai, didelė tikimybė, kad jie ir stengsis taip elgtis toliau. Bet jei kreipsime dėmesį į juos tik tuomet, kai jie padaro ką nors netinkamo ar susipeša, tai greičiausiai tokio jų elgesio ir sulauksime ateityje. Na, ar ne patys kalti? Taigi išvada tokia - reikia kuo dažniau girti už tinkamą elgesį ir kiek įmanoma dažniau nepastebėti netinkamo (tiesiog nesuteikti tokiam elgesiui dėmesio). Vėl grįžtame prie tos minties, kad norėdami keisti vaiko elgesį, pirmiausiai turime keisti savąjį.

Svarbu atsiminti dar vieną dalyką. Tėvai neretai reikalauja iš savo vaikų „protingo“ elgesio nepagrįstai. Pagal savo amžių vaikas gali būti tiesiog nepajėgus suvokti daugelį dalykų, nes tam tikros vaiko smegenų dalys nefunkcionuoja taip, kaip suaugusio žmogaus. Todėl ilgi pokalbiai su mažaisiais apie gerą ar blogą elgesį dažniausiai neduoda jokių rezultatų, išskyrus padidintą dėmesį jiems. Taip stipriname blogą elgesį. Pavyzdžiui, keturmetis vaikas, anot mamos, nori ją pažeminti ir kontroliuoti padėtį. Tiesiog ta mama nesupranta, kad jos sūnus dar neturi sudėtingų mąstymo įgūdžių ir nesuvokia savo elgesio poveikio kitam asmeniui. Berniukas tiesiog kivirčydavosi su mama, nes ginčų metu ji jam skirdavo visą savo dėmesį.

Kitas svarbus dalykas. Turime suvokti, kad mūsų reagavimas į vaiko elgesį gali būti pagrįstas tik mūsų įsivaizdavimu to, kas vyksta, o iš tikrųjų nežinome, ką jaučia mūsų vaikas. Pavyzdžiui, gali paaiškėti, kad vaiko įniršis yra didelio emocinio skausmo, o isterijos priepuolis - giliai įsišaknijusio nesaugumo pasekmė. Tad jei į vaiko elgseną žiūrėsime tik iš suaugusiojo pozicijų, galime klaidingai interpretuoti jo veiksmus, skirsime tam per daug dėmesio ir tik pabloginsime situaciją.

Dažniausiai tuomet, kai susierziname dėl savo vaikų elgesio, mūsų mąstymas „užsikerta“. Užuoť pagalvoję apie tai, ką daro vaikas ir kodėl jis tai daro, mes neapgalvotai reaguojame, taip tik pablogindami vaiko elgesį

Ką dar galima padaryti?

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,