

## KAIP PADĖTI VAIKAMS SUSIDOROTI SU SAVO JAUSMAIS?

**„Viskas, kas mums yra duota – tai galimybės būti vienokiais ar kitokiais“.**

Jose Ortega Y Gasset

„Aš žinojau, kas yra nuostabi mama, kol neturėjau vaikų. Puikiai supratau, kodėl visiems kitiems kyla problemų su vaikais, kol pati nesusilaukiau trijų“,- rašo knygos „Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų“ autorė Adelė Faber.

Ir iš tikrųjų, kartais viskas atrodo labai paprasta ir suprantama, kol su sunkumais nesusiduriame akis į akį.

O sunkumų, auklėjant vaikus, ir ypač paauglius, patiriame (didesnių ar mažesnių) visi.

Šis tekstas ir bus apie tai, kaip geriau sutarti su savo vaikais. Nes kai rytas prasideda barniais, tuomet visa diena būna sugadinta.

Minėta autorė nurodo, kad yra tiesioginis ryšys tarp to, kaip vaikas jaučiasi ir kaip vaikas elgiasi. Ji rašo:

*„Kai vaikai gerai jaučiasi, jie ir elgiasi gerai.*

*Kaip mes jiems padedame gerai jaustis?*

*Priimdami jų jausmus!*

*Problema – tėvai dažniausiai nepriima savo vaikų jausmų, pavyzdžiui:*

*„Iš tikrųjų tu taip nesijauti.“*

*„Tu taip kalbi tik todėl, kad esi pavargęs.“*

*„Nėra jokios priežasties taip nusiminti.“*

*Pastovus jausmų neigimas gali supainioti ir įsiutinti vaikus. Jie neišmoksta pažinti savo tikrųjų jausmų, pasitikėti jais.“*

Greičiausiai visi tėvai supranta, ar bent jau nujaučia, ką daro ne taip, bet nežino, nuo ko pradėti, ką ir kaip keisti, ir pan. Minėtos autorės rekomenduoja pabandyti save įsivaizduoti vaikų vietoje, t.y. pabūti jų kailyje, kad geriau suprasti, ką jie jaučia ir išgyvena.

Vienas iš būdų geriau sutarti su savo vaikais ir padėti jiems (o tuo pačiu ir sau) DĖL JAUSMŲ.

Tai reiškia, kad turime mokytis:

1. Įdėmiai klausyti, kai jie kalba.
2. Pripažinti jų jausmus (vartojant žodelius „ak, hmm, ką gi, na taip“ ir pan.).
3. Įvardyti jų jausmus.
4. Išpildyti vaiko norus drauge fantazuojant.

O dabar apie tai šiek tiek išsamiau...

### **1. Kuo gi skiriasi neatidus klausymas nuo įdėmaus klausymo? Pasižiūrėkime.**

#### NEATIDUS KLAUSYMAS

Sūnus kreipiasi į tėvą po to, kai susipyko su kiemo draugu. Tėtis tuo metu žiūri krepšinio rungtynes per televizorių:

- Tėti, Erikas man sudavė, taigi... Tėti, ar tu klausai manęs?
- Aš girdžiu tave, tęsk (bet tuo pat metu net neatsigręžia į sūnų, toliau „spokso“ į televizorių).
- Taigi aš trenkiau jam atgal, tada jis sudavė man vėl. Ar tu manęs klausai? (jau pykti pradeda sūnus).

- Aš girdžiu kiekvieną žodį (tuo pat metu net nepasuka galvos į sūnų).
- Ne, tu neklausai! (visai supyksta sūnus).
- Aš galiu žiūrėti rungtynes ir klausyti tavęs vienu metu, tęsk.
- Ai, pamiršk tai! (nusivylęs ir nesuprastas sūnus nueina).

PASTABA. Toks tėvo požiūris gali atbaidyti vaiką apskritai kalbėtis.

### IDĖMUS KLAUSYMAS

- Erikas sudavė man, taigi ... Tėti, ar tu girdi mane?  
Tėtis pritildo televizoriaus garsą ir atsisuka į sūnų.
- Taigi aš trenkiau jam atgal, tada jis sudavė man vėl, ir net stipriau! Ji nemalonus!  
Tėtis toliau klausosi sūnaus, rodydamas susidomėjimą ir susirūpinimą (žvilgsniu, veido išraiška, poza ir pan. ...).
- Žinai ką? Nuo šiol aš žaisiu su Deniu, jis neskriaudžia žmonių.

PASTABA. Daug lengviau išsakyti savo problemas tėvui, kuris iš tikrųjų klauso. Jam net nereikia nieko sakyti, vaikui dažnai užtenka tik užjaučiančios tylos.

## **2. Pripažinkime vaikų jausmus, vietoje to, kad klaustume ir patarinėtume.**

### VIETOJE KLAUSIMŲ IR PATARIMŲ

Dukra nusiminusi pasakoja apie įvykius mokykloje mamai.

- kažkas pavogė mano naująjį raudoną rašiklį.
- Ar tu tikrai jo nepametei?
- Nepamečiau. Jis buvo ant mano suolo, kai išėjau į tualetą.
- Na tai ko tu tikiesi, jeigu palieki savo daiktus bet kur. Tai ne pirmas kartas, kai iš tavęs pavagia daiktus, pati žinai. Aš nuolat kartoju: „Laikyk vertingus daiktus suole“. Problema ta, kad tu niekada neklausai! (mama piktai kalba ir bara dukrą).
- Ai, palik mane ramybėje! (supyksta dukra).
- Nebūk tokai užgauli (toliau moralizuoja mama).

PASTABA. Vaikui sunku aiškiai ir konstruktyviai mąstyti, kai kažkas jį įtarinėja, kaltina ar patarinėja. Apie tai, kaip vaikas jaučiasi, netekęs mėgstamo daikto, niekam nerūpi. Be to, patarinėdami vaikui, atimame iš jo galimybę pačiam išspręsti problemą ir taip įgyti patirties.

ATSAKYTI REIKĖTŲ ŽODELIAIS: „Ak ..., hmmm ..., mat kaip ..., ką gi..., na taip ...“ ir pan.

- kažkas pavogė mano naująjį raudoną rašiklį.
- Štai kaip? (susidomi mama)
- Palikau jį ant suolo, kai išėjau į tualetą, ir kažkas jį paėmė.
- Hmm... (mama toliau klausosi susidomėjusi).
- Jau trečią kartą kažkas pasiglemžia mano rašiklį.
- Na štai ... Tikrai apmaudu (mama rodo užuojautą ir supratimą dėl prarasto daikto).
- Sugalvojau. Nuo šiol išeidama iš klasės rašiklį įsidėsiu į suolą.
- Mat kaip ... Gerai sugalvojai.

PASTABA. Net paprasti žodeliai gali labai padėti. Jie atspindi rūpestingą požiūrį, suteikia vaikui galimybę įvertinti savo mintis ir jausmus bei galbūt priimti sprendimą pačiam.

### **3. Įvardykime jausmą, o ne neikime.**

#### **NEIGIMAS**

Dukra guodžiasi tėčiui.

- Mano vėžliukas miręs, nors šį rytą jis dar buvo gyvas.
- Nagi nenusimink, mieloji.

Tyla. Dukra labai nusiminusi, vos neverkia.

- Neverk, juk tai tik vėžliukas (tėtis toliau demonstruoja dukros jausmų nesupratimą).

Dukra jau balsu pravirksta.

- Liaukis pagaliau! Nupirksiu tau kitą vėžliuką (tėtis jau pradeda pykti pats).

Dukra krenta ant žemės raudodama.

- Na, dabar tu elgiesi tikrai neprotingai (tėtis pats sutrikęs ir nebežino, ką daryti, jis nebesupranta dukros jausmų).

PASTABA. Keista, tiesa? Kad ir kaip raginame vaiką vyti šalin blogus jausmus, vaikas tik dar labiau nusimena.

#### **IVARDYKIME JAUSMĄ**

- Mano vėžliukas miręs, nors šį rytą jis dar buvo gyvas.
- O ne. Kaip gaila!
- Jis buvo mano draugas.
- Skaudu netekti draugo (tėtis toliau rodo supratimą ir užuojautą).
- Aš išmokiau jį daryti triukus.
- Kartu jums tikrai buvo linksma.
- Aš maitindavau jį kiekvieną dieną ...
- Tu tikrai rūpinaisi savo vėžliuku.

PASTABA. Dažniausiai tėvai taip nereaguoja, nes baiminasi, jog įvardijus jausmus bus tik blogiau. Bet tiesa yra priešinga. Vaikas nusiramina, girdėdamas žodžius, kuriais apibūdinami jo jausmai. Kažkas pripažįsta jo vidinius išgyvenimus.

### **4. Užuot aiškinę ir įrodinėję, tiesiog pripažinkime vaiko norus (nors jie ir sunkiai įgyvendinami būtu).**

#### **AIŠKINIMAS IR ĮRODINĖJIMAS**

Kalbasi mama su mažamečiu sūnumi.

- Mama, aš noriu sausainukų!
- Nebeturime, mielas.
- Aš jų noriu! Aš noriu! (primygtinai reikalauja mamos sūnus)
- Kartoju, namuose nėra nei vieno (mama pradeda pykti).
- Ne! (šaukia sūnus)
- Suvalgyk dribsnių.

Mažasis nekantruolis krenta ant žemės ir pradeda klykti, spardydamasis ir daužydamas kumščius į grindis.

- Dabar tu elgiesi kaip vaikas! (paskelbia mamą paskutinį verdiktą, būdama supykusi ir pati visiškai sutrikusi).

PASTABA. Pažįstamas vaizdelis, ar ne?

Kai vaikai kažko nori, ko negali gauti, tėvai dažniausiai logiškai paaiškina, kodėl. Kuo labiau stengiamės paaiškinti, tuo labiau vaikai prieštarauja.

#### PRIPAŽINKIME VAIKO NORUS KARTU FANTAZUODAMI

- Mama, aš noriu sausainukų!
- Norėčiau, kad jų būtų namuose (mama parodo, kad supranta vaiko norą).
- Aš noriu jų!
- Matau, kad tu jų labai nori.
- Norėčiau dabar bent vieno.
- Norėčiau turėti stebuklingų galių ir padaryti taip, kad atsirastų didžiulė dėžė sausainukų (mama pripažįsta ir tarytum išpildo vaiko norą, kartu su juo fantazuodama).
- Na ką gi, gal visgi suvalgysiu dribsnių (susitaiko su situacija mažasis sūnus).
- Ak (lengviau atsidūsta mama).

PASTABA. Kartais lengviau susitaikyti su realybe, kai žinai, kad kažkas supranta tavo norus.

Tai keturi pirmosios pagalbos būdai vaikams, esantiems streso būsenoje: įdėmiai klausyti, pripažinti jausmus tam tikrais žodžiais, įvardyti juos, garantuoti, kad vaiko norai bus išpildyti drauge fantazuojant.

Iš šių keturių minėtų būdų bene sunkiausia yra išklausyti vaikų emocinius išgyvenimus ir „pavadinti jausmus“. Reikia praktikos ir susikaupimo, norint sugebėti ne tik išgirsti, ką vaikas sako, bet ir pažvelgti giliau, kad galėtume suprasti, ką jis ar ji gali jausti. Labai svarbu įveikti pagundą ignoruoti jausmus, neigti, moralizuoti ir pan.

Reikėtų vengti žodžio „kodėl“. Jo vartojimas tik dar labiau ap sunkina situaciją. Kai klausiamo vaikų, kodėl jie bijo, pyksta ar yra nelaimingi, verčiame juos analizuoti priežastis ir sugalvoti racionalų paaiškinimą. O juk iš tikrųjų dažnai vaikai patys nežino, kodėl taip jaučiasi. Jie nenori atsakyti, nes baiminasi, kad suaugusiems tokios priežastys nebus pakankamos. (Ir dėl to tu verkei?) Be to, klausimas „kodėl“ verčia gintis. Pakanka pasakyti: „Matau, kad tu liūdi dėl kažko“. Nereikia primygtinai klausinėti, kas atsitiko, kodėl taip jautiesi?“ (ypač paaugliams). Daug lengviau kalbėti su suaugusiuoju, kuris priima jausmus ir neverčia pasiaiškinti dėl to, ką jauti. Jei vaikas norės, jis pats pasakys priežastį, net ir primygtinai neklausinėjamas.

Apskritai, bet kokio amžiaus žmonėms svarbiausia, kad juos suprastų, ką jie išgyvena ir visai nebūtina, kad kas nors pritartų ar nepritartų. Žinoma, nesame visagaliai, kurie visada gali žinoti, ką jaučia kitas. Bet viskas, ką galime padaryti, tai stengtis suprasti kitų jausmus. Galbūt ne visada pasiseks, bet mūsų pastangos bus įvertintos. Kaip knygos autorė teigia, „gyvenimas su vaikais neturi ribų. Visada yra kita galimybė – po valandos, dienos, savaitės...“ Tai reiškia, kad nėra vieno teisingo atsakymo, kaip elgtis kiekvienu atveju. Kiekvienas atvejis individualus.

Ištrauką iš knygos paruošė Prienų Ažuolo progimnazijos psichologė Stefa Grigalevičienė

Daugiau apie tai, kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų, ieškokite knygoje analogišku pavadinimu: **Adelė Faber ir Elaine Mazlish (2009). „Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų. – Vilnius: Vaga**