

Vaikų laikinosios globos namai
„Atsigręžk į vaikus“



Rima Breidokienė, Sigita Ignatovičienė



POZITYVIOSIOS TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ UGDYMO METODINĖS REKOMENDACIJOS



Rima Breidokienė, Sigita Ignatovičienė

**POZITYVIOSIOS TĒVYSTĒS IĢŪDŽIŲ UGDYMO
METODINĒS REKOMENDACIJOS**

UDK 37.018.1
Br-161

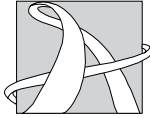
Leidinių sudarė:

Asta Šidlauskienė
Rūta Pabedinskiė
Ingrida Venciuvienė
Daina Urbonaitienė

Leidinių redagavo Džiuginta Vaitkevičienė

© Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija

ISBN 978-609-8078-33-6



Vaikų laikinosios globos namai
„Atsigręžk į vaikus“



Rima Breidokienė, Sigita Ignatovičienė

POZITYVIOSIOS TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ UGDYMO METODINĖS REKOMENDACIJOS

Vilnius

2015

TURINYS

PRATARMĖ.....	7
1. NORMALUS IR SUSIRŪPINIMĄ KELIANTIS VAIKO ELGESYS SKIRTINGAIS RAIDOS TARPSNIAIS.....	9
2. VAIKŲ NERIMO ŠALTINIAI.....	18
2.1. Nerimas, baimė, panika.....	21
2.1.1. Kaip vaikai išgyvena nerimą?.....	22
2.1.2. Vaikų nerimo šaltiniai.....	23
2.1.3. Kada normalus nerimas tampa problema?.....	25
2.2. Kaip tėvai gali padėti savo vaikams?.....	26
Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai.....	30
Padalomoji medžiaga tėvams.....	33
3. PAGRINDINIAI VAIKŲ ELGESIO FORMAVIMOSI PRINCIPAI.....	34
3.1. Socialinio išmokimo teorija.....	34
3.2. Psichosocialinės raidos stadijos.....	35
3.3. Pagrindiniai veiksniai, formuojantys vaikų elgesį.....	38
3.4. Klaidingi vaiko elgesio tikslai.....	40
4. VAIKO ELGESIO VALDYMAS IR KOREKCIJA: TIKSLAI, PRINCIPAI, METODAI IR TECHNIKOS.....	47
4.1. Skundžiantys vaikai.....	47
4.2. Agresyviai besielgiantys vaikai.....	48
4.3. Vaikai, nuolat erzinantys kitus.....	49
4.4. Meluojantys vaikai.....	50
4.5. Dėmesio reikalaujantys vaikai.....	51
4.6. Besityčiojantys vaikai.....	51
4.7. Natūralių ir loginių pasekmių naudojimas.....	52
Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai.....	55
5. POZITYVUS BENDRAVIMAS SU VAIKAIS IR TOKIO BENDRAVIMO TAISYKLĖS.....	57
5.1. Pozityvus bendravimas.....	57
5.2. Aktyvus klausymasis.....	61
5.3. Įprasti tėvų atsakymai.....	64
5.4. „AŠ pranešimas“ ir „TU pranešimas“.....	69
5.5. Pozityvios sąveikos su vaikais.....	71
5.6. Vaikų klausimų slaptos prasmės, jausmų atpažinimas ir įvardijimas... Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai.....	73 74

6. POZITYVIOSIOS DISCIPLINOS PRINCIPAI	77
6.1. Pozityviosios disciplinos samprata ir kilmė.....	77
6.2. Pagrindinės pozityviosios disciplinos taisyklės	78
6.3. Leistino elgesio ribų nustatymas.....	84
6.4. Sprendimų paieška	88
6.5. Smalsūs klausimai.....	90
6.6. Pozityviosios pertraukėlės metodas	92
Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai.....	94
7. VAIKŲ PASITIKĖJIMO SAVIMI UGDYMAS.....	96
7.1. Tėvų vaidmuo vaiko savivertės formavimosi procese.....	96
7.2. Vaiko gimimo eiliškumo įtaka jo charakteriui	98
7.3. Viena vaiko gyvenimo diena.....	101
7.4. Kaip padėti vaikui labiau pasitikėti savimi?.....	104
7.5. Vaiko savarankiškumo skatinimas	107
Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai.....	109
8. TUALETO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS.....	110
8.1. Kada pradėti vaiką mokyti eiti į tualetą?.....	110
8.2. Dažniausios problemos	111
8.3. Kaip mokyti vaiką eiti į tualetą?	114
Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai.....	116
9. KONKURENCIJA TARP BROLIŲ IR SESERŲ.....	118
9.1. Kodėl vaikai pešasi?.....	118
9.2. Patarimai tėvams, kaip elgtis, kai vaikai pešasi.....	121
9.3. Kaip padėti vaikams geriau sutarti.....	123
Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai.....	125
Padalomoji medžiaga tėvams.....	127
10. TELEVIZIJOS IR KOMPIUTERIŲ POVEIKIS VAIKAMS.....	129
10.1. Priklausomybė nuo televizoriaus	129
10.2. Priklausomybės nuo kompiuterio ženklai	135
10.3. Vaikų tykantys pavojai internete	137
Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai.....	139
11. VAIKAS IR LYTIŠKUMAS.....	143
11.1. Normalus ir susirūpinimą keliantis vaikų seksualinis elgesys	143
11.2. Vaikų seksualinės prievartos formos ir požymiai.....	152
11.3. Vaikų seksualinės prievartos rizikos ir apsauginiai veiksniai	156
11.4. Vaikų seksualinės prievartos aukos.....	157
11.5. Šeimos, kuriose vyksta vaikų seksualinė prievarta.....	158
11.6. Vaikų seksualinės prievartos pasekmės ir prognostiniai veiksniai.....	162

11.7. Pagalbos nuo seksualinės prievartos nukentėjusiam vaikui ir jo šeimai organizavimas	166
11.8. Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai	172
12. PAGALBA VAIKAMS MOKYKLOJE	174
12.1. Atsakomybės stoka.....	176
12.2. Hiperaktyvumo problema.....	180
12.2.1. Kuo gali padėti tėvai hiperaktyviam vaikui?.....	182
12.3. Mokyklos fobija	183
Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai.....	186
13. VAIKŲ ELGESIO PROBLEMOS	188
13.1. Elgesio problemų klasifikacija	188
13.2. Rizikos ir apsauginiai faktoriai	190
13.3. Vaiko elgesio problemų priežastys ir raidos trajektorijos	195
13.4. Vaikų, gyvenančių globos institucijose, elgesio problemų kilmė ir raiška.....	200
13.5. Vaiko elgesio problemų ir sutrikimų prevencija, intervencija, intervencijos formos, kompleksinės pagalbos vaikui ir jo šeimai užtikrinimas	202
13.6. Tėvų jausmai	203
13.7. Elgesio problema ar elgesio sutrikimas?.....	205
13.8. Vaiko agresija: raiška, agresijos atvejų valdymas ir psichosocialinės intervencijos	206
13.9. Specialiųjų poreikių turinčio vaiko elgesio valdymas	213
Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai.....	215
14. POZITYVIOJI TĖVYSTĖ: APIBENDRINIMAS	217
14.1. Kas yra pozityvioji tėvystė?.....	217
14.2. Sėkmingos šeimos pagrindas	222
14.3. Skirtingi tėvų ir vaikų lūkesčiai	225
14.4. Tėvų atsakomybė ir jos ribos	228
Pozityvaus bendravimo su vaikais taisyklės pačių vaikų lūpomis.....	231
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	234

PRATARMĖ

Šeima – tai miniatiūrinė visuomenė, nuo kurios vientisumo priklauso visos didelės visuomenės saugumas.

A. Adler

Šiais permainų, nerimo dėl ateities ir vis didėjančio socialinio susvetimėjimo laikais daugeliui iš mūsų šeima išlieka stabilumo ir saugumo šaltiniu. Šeima, jos vertybės, tarp vaikų ir tėvų vyraujančios bendravimo ir bendradarbiavimo savybės, kylančių problemų ir konfliktų sprendimo būdai, tarpusavio pasitikėjimas kuria tolesnės vaiko asmenybės vystymosi ir plėtros prielaidas ir sąlygas.

Buvimas tėvais – viena svarbiausių gyvenimo užduočių. Tėvystės patirtis teikia ne tik daug džiaugsmo ir vidinio pasitenkinimo. Tai yra be galo atsakingas, pasiaukojamas ir sunkus darbas. Visi tėvai susiduria su didesniais ar mažesniais sunkumais ir iššūkiais augindami savo vaikus. Dauguma tėvų siekia pagerinti santykius su vaikais bei rasti atsakymus į rūpimus su jų auklėjimu susijusius klausimus.

Skaudi realybė rodo, kad Lietuvoje probleminių ar socialinės rizikos šeimų, kuriose augantys vaikai dažnai patiria nepriežiūrą, įvairių formų smurtą, skaičius išlieka stabiliai didelis. Vienas iš būdų padėti šioms šeimoms – tai ugdyti jų tėvystės įgūdžius, mokyti veiksmingesnių būdų bendrauti su vaikais, reaguoti į vaikų poreikius ir sudaryti sąlygas sėkmingai vaiko raidai.

Siūlomas leidinys „Pozityviosios tėvystės ugdymo metodinės rekomendacijos“ skirtas darbuotojams, dirbantiems su tėvais, Vaiko teisių

apsaugos tarnybos specialistams, vaikų globos įstaigų darbuotojams, ugdantiems socialinius įgūdžius, bei visiems tėvams, besidomintiems pozityviais vaikų ugdymo ir bendravimo metodais.

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis pozityviosios tėvystės filosofija, kuri koncentruojasi į vaiko galimybių, stiprybių ir gebėjimų ugdymą. Pagrindinė pozityviosios tėvystės idėja – išugdyti geriausias vaiko savybes bei padėti jam atskleisti savo potencialą, kad užaugęs jis sugebėtų visiškai save realizuoti (*Coste, 2009*).

Metodinėse rekomendacijose aprašomos įvairios pozityviosios tėvystės ir pozityviosios disciplinos technikos ir metodai, kurios tinka bet kurio amžiaus, lyties, temperamento ir kultūros vaikams. Jos leidžia tėvams užmegzti šiltus ir prieraišius santykius su savo vaikais, išvengti rimtesnių vaikų elgesio problemų, pajusti džiaugsmą ir teigiamą patyrimą auginant vaikus ir bendraujant su jais.

Leidiny orientuotas į svarbiausių pozityviosios tėvystės temų ir vaiko auklėjimo klausimų perteikimą. Jame detaliai aprašomi konkrečių tėvų bei vaikų bendravimo ir probleminių situacijų pavyzdžiai, o kiekvieno skyriaus pabaigoje pateikiami dažniausiai tėvams kylantys klausimai, susiję su nagrinėjama tema, ir psichikos sveikatos specialisto atsakymai į šiuos klausimus. Prie kai kurių skyrių pridedama padalomoji medžiaga, kurią galima naudoti per praktinius užsiėmimus, ugdant pozityviosios tėvystės įgūdžius.

Buvo siekta, kad leidinys būtų parengtas aiškia ir konkrečia kalba, vengta vartoti daug mokslinės literatūros terminų, kad rekomendacijomis besivadovaujantiems specialistams būtų lengviau organizuoti grupinius ar individualius pozityviosios tėvystės įgūdžių ugdymo užsiėmimus. Tikimės, kad šios metodinės rekomendacijos padės su tėvais dirbantiems specialistams perteikti pagrindinius pozityviosios tėvystės akcentus, o pačius tėvus įkvėps auginti vaikus atsakingai ir kūrybiškai.

1. NORMALUS IR SUSIRŪPINIMĄ KELIANTIS VAIKO ELGESYS SKIRTINGAIS RAIDOS TARPSNIAIS

Vaiko raida yra dinamiška, besikaitaliojanti. Dažnai jos eiga nėra linijiškai nuosekli – ji banguoja, sukasi spirale, kartais net trumpam grįžta atgal, kad galėtų vėliau šoktelti pirmyn. Eiliniam žmogui kartais sunku susigaudyti, ar viskas vyksta „*taip, kaip reikia*“. Juk dažnai nutinka – skaitai raidos vadovėlį, kur punktais surašyta, ką kokio amžiaus vaikas turi mokėti atlikti, žiūri į vaiką – o jis ir to, ir to dar nemoka... Po mėnesio ar kelių, priešingai – rodos, kad savo gabumais jis jau tiesiog peržengęs savo amžiaus ribas...

Dėl tokio vaikų raidos lankstumo specialistai labai atsargiai brėžia ribas tarp vadinamojo „*normalumo*“ ir „*sutrikimo*“, tarp to, ką vaikas jau turėtų sugebėti pagal savo amžių, ir kas jau būtų nukrypimas nuo vidurkio. Nėra universalių raidos normų, kurios tiksliai apibūdintų priimtino elgesio ribas. Be to, ir kiekviena šeima (ar, plačiau žvelgiant, kiekviena bendruomenė, kultūra) skirtingai priima tam tikrą vaikų elgesį.

Vertindami raidą ir darydami išvadas specialistai visuomet tai daro „*su atsarga*“ – gali būti, kad vaiko raida pasivys kitų vaikų raidą ar bėgant laikui jo problemos išnyks. Kartu jie stengiasi būti pastabūs ir jautrūs, nes neretai neišsikišus problemos tik sunkėja ir gilėja. Tad galima konstatuoti, kad raidos lankstumas sukelia dvi bėdas – per daug atsipalaidavus galima netyčia praleisti rimtesnių problemų pradžia, arba, priešingai, galima per anksti nuspręsti, kad kažkas yra ne taip.

Nuo tokių klaidų norima apsidrausti, tokių klaidų nenori nei tėvai, nei specialistai. Tam yra renkami duomenys apie tai, koks elgesys dažniausiai pasitaiko tam tikro amžiaus vaikams. Mokslinėje literatūroje

Nėra universalių raidos normų. Normalumu laikomas elgesys, būdingas daugumai tam tikro amžiaus vaikų.

normalumu yra laikoma tai, kas būdinga daugumai žmonių. Tai reiškia, kad kaip elgiasi dauguma tam tikro amžiaus vaikų, tai, paprastai tariant, yra „normalu“, o jei koks nors elgesys pasitaiko labai retai, jis priskiriamas nenormaliam ar netinkamam.

Probleminiu vaiko elgesį būtų galima vadinti tuomet, jei jis skiriasi nuo tikėtinų jo amžiaus vaikų reakcijos, neatitinka socialinės grupės taisyklių. Toks elgesys gali būti pastebimas ne tik šeimoje, bet ir kitoje socialinėje aplinkoje: darželyje, mokykloje ar vaikų žaidimų aikštelėje. Netoleruotinu gali būti laikomas elgesys, kuris kelia grėsmę konkrečios visuomenės stabilumui, saugumui, vertybėms (Moynihan, 1993). Kalbant apie netinkamą elgesį, labiausiai kitiems pastebimas yra agresyvus elgesys. Ir nors egzistuoja laikotarpiai, kai agresijos apraiškos yra „teisėtai“ būdingos vaikams (pvz., 2–3 m.), tačiau toks elgesys neturi tapti elgesio norma – tai jau problema, dėl kurios reikia sunerinti. Drovumas, baimingumas ar uždarumas taip pat yra problemiškas elgesys, kurį galima pavadinti socialiniu atsiribojimu, ir jis gali turėti neigiamų pasekmių vėlesniu laikotarpiu, kaip ir agresyvus elgesys.

Pageidaujamą ar tinkamą elgesį dar būtų galima pavadinti *socialine kompetencija* arba gebėjimu bendrauti. Socialinė kompetencija yra sugebėjimas pasiekti asmeninių tikslų bendraujant su kitais ir kartu išsaugant su jais pozityvius santykius ilgą laiką ir įvairioje aplinkoje (Rubin ir Rose-Krasnor, 1992; cit. pagal Rubin, Burgess, 2002). Draugiškumas, bendradarbiavimas, altruizmas, socialiai priimtinas elgesys reikštų, kad vaikas yra *socialiai kompetentingas*. Toks vaikas bus priimamas ir vertinamas bendraamžių ir jam turėtų sektis bendrauti ateityje. Jei vaiko elgesys yra nedraugiškas ir priešiškas (netgi jei jis taip elgiasi tik su keliais žmonėmis ir tik tam tikroje aplinkoje ir net jei tai leidžia jam pasiekti kokių nors asmeninių tikslų), jis bus vertinamas kaip netinkamas. Socialinė kompetencija yra tai, kas trokštama ir adaptyvu, o nei agresyvus elgesys, nei perdėtas drovumas nėra labai pageidaujami ir rodo socialinių įgūdžių stoką. Taigi vaikų agresija ir/arba socialinis atsiribojimas yra nenaudingi

ir neadaptyvūs, trikdo normalią socialinę ir emocinę raidą. Vaikai, besielgiantys agresyviai, arba socialiai atsiriboję vaikai negali būti vertinami kaip socialiai kompetentingi.

Norint žinoti, koks vaiko elgesys yra netinkamas, svarbu pirmiausia žinoti, koks elgesys yra dažniausiai būdingas tam tikro amžiaus vaikams. Bendra informacija apie vaikų elgesį ir emocijas skirtingais raidos tarpsniais (tarpsnis iki 3 metų, 4–5 metų, 6–9 metų ir nuo 10 metų) pateikta 1 lentelėje. Joje nurodytos ir gairės, kaip į netinkamą vaikų elgesį galėtų reaguoti suaugusieji.

Socialinė kompetencija yra sugebėjimas pasiekti asmeninių tikslų bendraujant su kitais ir kartu išsaugant su jais pozityvius santykius ilgą laiką ir įvairoje aplinkoje.



1 lentelė. Vaiko elgesys skirtingais amžiaus tarpsniais

0–3 m.	<p>Kaip elgiasi?</p> <p>Nuo gimimo ir trejų metų vyksta ypač sparti vaiko fizinė, emocinė ir socialinė raida. Vaikas susipažįsta su pasauliu ir aplinka, pradeda bendrauti ne vien tik su mama, bet ir su aplinkiniais. Elgesio jis daugiausia mokosi stebėdamas ir imituodamas suaugusiųjų, pirmiausia, žinoma, motinos elgesį. Vaiko pirmosios emocijos yra difuziškos (nelabai aiškios), jas galima paprastai apibūdinti kaip visa apimančią nerimą, o priešingame poliuje būtų pasitenkinimas, ramybė. Emocijos darosi aiškesnės, įvairesnės ir sudėtingesnės. Vaikas iki trejų metų jau puikiai gali išreikšti liūdesį, pyktį, džiaugsmą, baimę. Dvejų trejų metų vaikas netgi geba sumeluoti, norėdamas ką nors gauti ar paneigti ką tik įvykusį faktą. Vaiko pyktis gali būti intensyvus ir gali būti išreikštas kandžiojimusi, žnaibymusi, mušimusi. Paprastai toks elgesys nėra nukreiptas į konkretų asmenį. Iki trejų metų vaikai dar ne visuomet geba išreikšti savo jausmus ar nepasitenkinimą žodžiais, todėl dažnai juos atskleidžia fiziniais veiksmais. Tai normalu. Apie antruosius gyvenimo metus vaikas gali būti kaprizingas ir nedraugiškas – jam sunku, nes jis ne viską supranta, nemoka aiškiai pasakyti, ko nori, o dažnai susiduria su įvairiais draudimais.</p>
	<p>Kaip reaguoti?</p> <p>Tokio amžiaus vaiko bausti už netinkamą elgesį negalima. Pirmiausia jį reikia išmokyti tinkamų jausmų raiškos būdų. Jei tokio amžiaus vaikas supykęs ima netinkamai elgtis, tėvai privalo jį sustabdyti ir pasakyti, kad taip elgtis nevalia. Galima trumpai paaiškinti, pvz., „<i>Mamai skauda, jei muši</i>“. Visiškai netinkamas reagavimo būdas yra atsakyti tuo pačiu – taip vaikas tik gaus patvirtinimą, kad netinkamai elgtis galima (nes taip elgiasi suaugusieji). Nors fizinė agresija vaikui iki trejų metų yra įprasta ir galima, tėvai turi stebėti vaiko pykčio priežastis ir išveikas ir jį jas reaguoti. Svarbu atskirti vaiką ir jo elgesį – vaikas nėra blogas, netinkamas yra tik jo elgesys. O elgesį galima keisti. Natūralu, kad tėvus gali apimti bejėgiškumo jausmas. Jie taip pat gali jaustis kalti („<i>Nemoku auklėti savo vaiko</i>“). Taip nutinka, jei tėvai prisiima visą atsakomybę už savo vaiko elgesį. Tačiau vaikas pats turi tapti atsakingas už tai, kaip elgiasi. Svarbu jį mokyti, padėti įveikti neigiamas emocijas, parodyti tinkamų jų raiškos būdų. Jei tėvų bejėgiškumo jausmas labai didelis, galima pasikonsultuoti su specialistu.</p>

Sulaukus ketverių penkerių metų svarbus tampa savarankiškumas. Vaikai suvokia save kaip atskirą individą, atranda savąjį „Aš“. Jie tikrina leistino elgesio ribas ir todėl dažnai atsikalbinėja, nesutinka su tėvų nurodymais, daro priešingai, nei yra liepiama. Tokio amžiaus vaikai itin mėgsta fantazuoti, ir suaugusiesiems svarbu gebėti atskirti vaiko fantazijas nuo melo. Fantazavimas yra naudingas, nes taip vaikas gali įveikti įvairius jausmus – nerimą, liūdesį. Jei vaikas palaiko realų ryšį su aplinkiniais, dėl išgalvotų dalykų rūpintis nereikia. Gali sustiprėti tokio amžiaus vaikų agresyvus elgesys. Jis gali būti nukreiptas prieš konkretų žmogų. Tokio amžiaus vaikai mokosi socialiai bendrauti su kitais vaikais, spresti konfliktus, priimti pralaimėjimus. Būdinga konkurencija, rungtyniavimas. Vaikai lygina save su kitais vaikais, pavydi.

Tėvai turi išmokyti vaikus supykus nesiimti fizinės agresijos. Tokio amžiaus vaikai paprastai geba išreikšti mintis ir jausmus žodžiais, todėl su jais galima susitarti. Reikia jiems paaiškinti netinkamo elgesio pasekmes. Svarbu nepamiršti, kad tokio amžiaus vaikams vis dar reikia daug tėvų dėmesio ir švelnumo. Jie nori būti panešioti, apkabinti. O netinkamas elgesys gali būti naudojamas kaip tėvų dėmesio siekimo būdas. Atsikalbinėjimas ir neklausymas tėvams turėtų būti signalas, kad vaikui trūksta dėmesio. Jei ketverių penkerių metų amžiaus vaikas elgiasi agresyviai ir supykęs vartoja fizinę jėgą prieš kitus, būtina jį sulaikyti nuo galimo netinkamo veiksmo ir paaiškinti, kodėl taip elgtis negalima. Reiktų pamokyti, kaip nepasitenkinimą ar pyktį galima išreikšti žodžiais. Svarbu vaiko nežeminti, nebausti ir nevertinti neigiamų epitetų (pvz., mušeika, neklaužada). Tai gali sumažinti vaiko savęs vertinimą ir netgi paskatinti jį elgtis netinkamai. Tėvams rekomenduojama patiems stebėti savo pyktį ir reakcijas, nes praradę kantrybę jie tiesiog patys vaikams demonstruoja netinkamo elgesio pavyzdžius. Prieš aiškinant vaikui, kaip reikia tinkamai reaguoti, verta pasitikrinti ir savo gebėjimus reikšti neigiamas emocijas. Svarbu, kad tėvai patys jaustųsi gerai, o ne vieniši ir *palikti likimo valiai*. Verta pasitarti su kitais tėvais, specialistais, bendradarbiauti su mokymosi įstaigomis.

Kaip elgiasi?

Vaikas darosi vis savarankiškesnis. Jis siekia pirmauti, lyderiauti. Svarbesni tampa draugai, nors yra dar likęs prierašumas prie mamos. Jis jautriai reaguoja į kritiką, stengiasi geriau suprasti santykius tarp žmonių. Yra linkęs greitai įsiskaudinti. Tokiam amžiaus tarpsniui būdingas priešgyniavimas, atsikalbinėjimas, maivymasis. Vaikai po truputį pradeda suprasti taisyklių prasnę, priežasties–pasekmės ryšį. Net ir tokio amžiaus vaikams dar reikia daug tėvų dėmesio. Šešerių devynerių metų amžiaus vaikas gali sąmoningai meluoti, dažniausiai bijodamas tėvų reakcijos ar bausmės, todėl prieš baudžiant svarbu išsiaiškinti melo priežastis.

6–9 m.

Kaip reaguoti?

Šiame gyvenimo tarpsnyje jau galima pajusti ankstesnio auklėjimo spragas, nes kai kurie elgesio šablonai jau būna įsitvirtinę. Tokio amžiaus vaikai jau neturėtų vartoti fizinės agresijos kitų atžvilgiu. Jie geba susitvarkyti su pykčiu socialiai priimtinesniais būdais. Jeigu vaikui vis dar sunku tai daryti, būtina iš naujo arba toliau jį mokyti tinkamo elgesio. Specialistai rekomenduoja tėvams aktyviai dalyvauti vaiko gyvenime, domėtis jo draugais, mokslais, pomėgiais, vidiniais išgyvenimais ir nepalikti vieno sprendžiant sudėtingas gyvenimo situacijas. Svarbu laikytis pusiausvyros – nepalikti vieno, tačiau palikti ir laisvės, leisti pačiam priimti sprendimus įprastinėse situacijose. Tokio amžiaus vaikas kuria savo asmeninę aplinką – turi draugų ratą, pomėgius. Vaiko elgesys tampa atsakingesnis. Tėvai turi nuolat padrašinti ir palaikyti vaiką, kad jis pasitikėtų savimi. Dažnai netinkamai elgtis linkę apleisti, savimi nepasitikintys, besijaučiantys nemylimi vaikai, kurie tik tokiu būdu mano esantys svarbūs ir galingi. Todėl svarbu vaikams parodyti, kad tokie jie gali jaustis ir kitais būdais, nekenkdami kitiems ar patiems sau.

Dešimties metų amžiaus vaikui labai svarbu jo įvaizdis. Tokio amžiaus vaikai psichologiškai jau šiek tiek atsiskiria nuo tėvų. Jie nori turėti daug draugų, būti pripažinti. Tai labai sudėtingas laikotarpis ne tik vaikams, bet ir jų tėvams. Vaikai siekia suprasti, kas jie yra ir ko nori, todėl jie išmėgina save įvairiose situacijose. Tai tėvams kelia susirūpinimą. Vaikai gali būti linkę maištauti, net ir nenorėdami elgtis priešingai, nei sako suaugusieji, – jie tik nori įrodyti, jog jau nebėra maži vaikai ir jiems nebereikia nieko aiškinti. Nereiktų nustebti, jeigu tokio amžiaus vaikas nebenori visko pasipasakoti tėvams. Normalu, jei kartais pameluoja savo tėvams dėl neparuoštų namų darbų (susirūpinti vertėtų, jei tai vyktų nuolat). Šiame etape vyksta ir vaiko seksualumo raida. Jis ima atkreipti dėmesį į kitos lyties atstovus. Dažnai šiuo laikotarpiu vaikai nori būti tobuli, tačiau sau, ypač išvaizdai, yra labai kritiški. Išgyvena dėl savo netobulumo, pyksta ant savęs.

Svarbu būti supratingiems paauglio emociniams išgyvenimams ir elgesiui, tačiau netoleruoti netinkamo elgesio. Tokio amžiaus vaikams svarbu, kad juos pripažintų ir suaugusieji nebesielgtų su jais kaip su vaikais. Jie nori, kad jų nuomonė būtų išklaudyta, jų sprendimai – gerbiami. Jie nori turėti daugiau laisvės. Paauglystė dažnai siejama ne tik su maištu, bet ir su ypač jautriu reagavimu į kritiką. Nepaisant to, tokio amžiaus vaikai turi žinoti tinkamas elgesio normas. Jie turi jaustis saugūs, tačiau ir suprasti netinkamo elgesio pasekmes. Jeigu tėvai pastebi vagystes, piktnaudžiavimą svaigiosiomis medžiagomis, agresijos demonstravimą kitų žmonių atžvilgiu ar kitokį netinkamą elgesį, patariama pasikonsultuoti su specialistu ir padėti vaikui spręsti šias problemas.

Vaiko elgesį gali padėti suprasti mintis, kurią savo knygoje išplėtoja Heineman Pieper ir Pieper (2001) apie vidinį nelaimingumą. Jie rašo, kad visiems vaikams pasitaiko nekontroliuojamo elgesio atvejų ir natūralu, kad esant tam tikroms aplinkybėms kiekvienas vaikas negali ar nenori pasirinkti saugaus, racionalaus, konstruktyvaus ar socialiai pageidautino elgsenos varianto. Tokios nekontroliuojamo elgesio apraiškos dažniausiai yra laikinos ir būdingos tam tikru konkrečiu amžiaus tarpsniu. Autoriai pateikia nuorodas, kaip atskirti nekontroliuojamą elgesį, kylantį dėl normalaus vaiko nebrandumo, nuo nekontroliuojamo elgesio, kurio priežastis yra vidinio nelaimingumo būseną (Heineman Pieper, Pieper, 2001).

Jei nekontroliuojamo elgesio priežastis yra normalus nebrandumas, jis yra epizodiškas. Pavyzdžiui, šešiametis vaikas kartais gali būti piktas ir linkęs priešgyniauti, bet netrukus jo santykiai su tėvais pasitaiso. Po metų ar dvejų bet koks nekontroliuojamas elgesys, kuris yra būdingas tam tikrai vaiko vystymosi fazei, paklūsta vaiko kontrolei. Pavyzdžiui, vaikai, kurių iki tol nebūdavo galima nuvaryti į lovą, neprieštaraudami eina miegoti. Arba vaikai, kurie buvo linkę priešintis bet kokiam pageidavimui, tampa linkę bendradarbiauti ir padėti.

Jei nekontroliuojamas elgesys kyla dėl vidinio nelaimingumo būsenos, vaikas nuolat atrodo labai nelaimingas, būna jautrios emocinės būsenos, depresyvus, greitai susierzina, sunkiai sutelkia dėmesį. Jis neieško tėvų meilės, paguodos ar globos, o nekontroliuojamas jo elgesys, užuot pamažu nykęs, šaknijasi vis giliau. Pavyzdžiui, nors mažamečiams vaikams yra būdingi epizodiniai drovumo priepuoliai, vaikas, kuris nepa-

žįstamų žmonių akivaizdoje desperatiškai įsikimba į savo tėvus ir nematyti požymių, kad jis šį polinkį išaugtų, tikriausiai kenčia nuo chroniško vidinio nelaimingumo (Heineman Pieper, Pieper, 2001).

Jei nekontroliuojamo elgesio priežastis yra normalus nebrandumas, jis yra epizodiškas. Jei toks elgesys kyla dėl vidinio nelaimingumo būsenos, jis paprastai trunka ilgiau ir nematyti požymių, kad bus išaugtas.

Auginant vaikus labai svarbus tėvų atvirumas naujai patirčiai ir domėjimasis. Į daugelį klausimų nėra vienprasmiškų ir paprastų atsakymų ar receptų. Jei tėvai nežino, kaip elg-

tis, patariama pirmiausia ieškoti informacijos apie tai, koks elgesys yra būdingas tam tikro amžiaus vaikams. Kartais problemos išsprendžia tiesiog skyrus daugiau laiko savo vaikui. Yra vaikų, kurie elgiasi kiek kitaip nei dauguma bendraamžių dėl savo temperamento ypatumų – tuomet vaiką tiesiog reikia priimti tokį, koks jis yra, ypač jei jo elgesys nekelia jokios grėsmės aplinkiniams. Susirūpinti tėvams reikėtų, jei pastebimas pernelyg dažnas ir didelis vaiko nerimastingumas, agresyvus elgesys be jokios paaiškinamos priežasties, nuolatinis liūdesys, atsirbojimas nuo žmonių, dažnas nepaaiškinamas verkimas, depresiškumas, dažnas streso išgyvenimas, itin didelis jautrumas, labiau išreikštos baimės, trukdančios vaikui normaliai gyventi (Heineman Pieper, Pieper, 2001). Svarbu atkreipti dėmesį į slapukavimą, pamokų praleidinėjimą, vagiliavimą, melavimą. Toks elgesys jau yra užuomina tėvams apie galimas elgesio problemas (Berk, 2003).



2. VAIKŲ NERIMO ŠALTINIAI

Keturiolikos metų Tomas turi vieną paslaptį – jis iki šiol paniškai bijo tamsos. Apie šią Tomo baimę niekas nežino, išskyrus jo tėvus ir senelius. Gulėdamas vienas tamsoje berniukas girdi net menkiausius garsus: kaip už lango stūgaujama vėjas, kaip už sienos triukšmauja kaimynai, kaip girgžda grindys. Jį išgąsdina kiekvienas garsas. Tuomet atrodo, kad pro langą tuoj įlips plėšikai ir jį pagrobs arba iš po lovos išnirs vaiduokliai. Paprastai Tomas užmiega degant šviesai, vėliau ją išjungia tėvai. Jei berniukas pabunda naktį vienas tamsoje, tuomet puola į tėvų kambarį ir prašosi jų priimamas į lovą.

Trylikos metų Arnas – linksmas ir guvus berniukas. Jis drąsiai jaučiasi bet kurioje aplinkoje, tačiau bijo šunų. Viskas prasidėjo prieš metus, kai vieną kartą Arną, einantį iš mokyklos, užpuolė nepažįstamas šuo. Iki tol berniukas mėgo šunis ir jie jam nekėlė jokios grėsmės. Užpuolęs šuo smarkiai įsikibo Arnui į koją ir jį apkandžiojo. Berniukui teko kelias savaites praleisti ligoninėje. Nuo to laiko Arnas paniškai bijo ir vengia šunų. Jei jis žino, kad jo draugas namuose laiko šunį, niekada neina pas jį į svečius, o pamatęs lauke prie jo besitarianantį šunį, apsipila prakaitu, jam pradeda daužytis širdis, trūksta oro.

Tadui – beveik šešiolika, tačiau iki šiol jam labai sunku skirtis su mama. Kai išeina į mokyklą, jo galvoje nuolat sukasi mintis, kad mamai gali kas nors atsitikti (pvz., einančią per gatvę ją gali partrenkti mašina). Ši mintis neduoda jam ramybės ir be perstojo kamuoja. Jei tik galėtų, Tadas apskritai neitų į mokyklą ir būtų šalia mamos. Tadas turi ir kitų

baimių: bijo kalbėti viešai, prieš visą klasę, visą laiką bijo, kad iš jo bus šaipomasi, kad jis bus kritikuojamas.

Karolinai – vienuolika. Jau kelis mėnesius ji vengia eiti į mokyklą, dažnai apsimeta, jog serga, ieško įvairių priežasčių, kad išvengtų mokyklos. Ši baimė atsirado nuo tada, kai prie jos pradėjo priekabiauti viena bendraklasė ir kelios jos draugės. Joms nepatiko, kad Karolina neleido nusirašyti savo namų darbų. Po šio įvykio jos pradėjo nuolat persekioti, įžeidinėti, šmeižti Karoliną kitiems klasės draugams. Mergaitė pasijuto atstumta ir vieniša.

Visi vaikai tam tikrais gyvenimo etapais išgyvena specifines baimes, nes tai yra įprastas raidos procesas. Baimė būdinga visiems vaikams. Tačiau kartais baimė ir nerimas tampa tokie stiprūs, jog pradeda trikdyti kasdienį vaiko gyvenimą. Dažnai šios baimės yra laikinos, tačiau gali kelti rūpesčių tiek vaikams, tiek tėvams. Pastarieji ieško įvairių būdų padėti vaikams įveikti šias baimes. Tam tikrais atvejais vaikai išgyvena žymiai stipresnes baimes, nei jų bendraamžiai. Arba tam tikros baimės trunka ilgiau, nei paprastai jos tęsiasi vaikystėje, pvz., šešiolikos metų paauglys vis dar bijo tamsos.

Kai kurios baimės yra labai suprantamos, kadangi jos atsiranda dėl akivaizdžių priežasčių, pvz.: pateiktuose pavyzdžiuose Karolina bijo eiti į mokyklą dėl to, kad prie jos ten priekabiaujama; Arnas bijo šunų, nes anksčiau jį smarkiai sukandžiojo šuo. Yra ir tokių vaikų baimių, kurias sunku suprasti, pvz., Tadas bijo, kad jo mamai gali kažkas atsitikti, nors realios priežasties šiai baimei nėra.

Daugumai vaikų pasireiškia nedidelės, specifinės tam tikram amžiui ir praeinančios baimės. Laikui einant daugelis baimių silpnėja ir išnyksta be jokių intervencijų. Baimė ir naktiniai košmarai ypač dažnai kamuoja 4–6 metų vaikus. Jos taip pat pasireiškia tarp 7–9 metų vaikų. Vėlesnio amžiaus vaikams baimių vis mažėja. Kai kurios baimės yra adekvačios tam tikram raidos tarpsniui. Kūdikystėje baimės būna labai konkrečios ir susijusios su betarpiška aplinka, pvz., stiprių garsų arba nepažįstamų žmonių baimė. Stiprių garsų ar staigių judesių baimė yra veikiausiai įgimta, tuo tarpu nepažįstamų žmonių baimė pasireiškia antrą pirmųjų metų pusmetį. Ikimokyklinukams dažnai būdingos blogo poelgio, nesėkmės, nelaimingo

atsitikimo, gaisro baimės. Taip pat ikimokyklinio amžiaus vaikams dažnai pasireiškia nerealios baimės, pvz., įsivaizduojamų gyvūnų ar personažų baimės. Viduriniojoje vaikystėje vaikai dažnai bijo kūno sužalojimo, nesėkmės, taip pat gali bijoti gyvačių, pelių, įsivaizduojamų būtybių.

Paauglystėje atsiranda ir naujų, šiam raidos tarpsniui būdingų baimių: seksualinis susirūpinimas, baimė dėl pinigų, karo, darbo. Dar labiau išryškėja nesėkmės baimė. Paprastai iracionalios baimės būna retos, tačiau neturėtų stebinti, jei paauglys bijo kapinių, gyvačių, tamsos ir pan. (*Knell, Dasari, 2006*).

Nepaisant to, kad skirtingais raidos tarpsniais yra tipinės baimės, kiekvieno vaiko baimę lemia jo asmeninė išmokimo istorija. Vaikai labai dažnai išmoka bijoti konkrečių objektų ar situacijų, kai išgyvena nemažonių įvykius, susijusius su tam tikrais dirgikliais (pvz., vaiką išgąsdino konkretus šuo – vėliau jis bijos visų šunų). Tipinės baimės, pasireiškiančios skirtingais amžiaus tarpsniais, pavaizduotos 2 lentelėje.

2 lentelė. Baimės, atsirandančios kūdikystėje, vaikystėje ir paauglystėje (pgl. *Mash, Wolfe, 2004*)

Amžius	Baimės objektai
0–6 mėn.	Fizinio palaikymo praradimas, stiprūs garsai.
7–12 mėn.	Nepažįstami žmonės; staigus, nelaukiamas daiktų pasirodymas; grėsmingos išvaizdos daiktai.
1 m.	Išsiskyrimas su tėvais, trauma, higiena, nepažįstami žmonės.
2 m.	Stiprūs garsai, gyvūnai, tamsus kambarys, išsiskyrimas su tėvais, dideli daiktai arba mašinos, aplinkos pasikeitimas.
3 m.	Kaukės, tamsa, gyvūnai, išsiskyrimas su tėvais.
4 m.	Išsiskyrimas su tėvais, gyvūnai, tamsa, triukšmas.
5 m.	Gyvūnai, blogi žmonės, tamsa, išsiskyrimas su tėvais, fizinė trauma.
6 m.	Ne šio pasaulio būtybės (pvz., vaiduokliai arba raganos), fizinė trauma, griaustinis ir žaibas, tamsa, miegas vienumoje, vienatvė, išsiskyrimas su tėvais.

7–8 metai	Ne šio pasaulio būtybės, tamsa, įvykiai, matyti žinių laidose, vienatvė, fizinė trauma.
9–12 metai	Kontroliniai darbai ir egzaminai mokykloje, pasiekimai mokykloje, fizinė trauma, išvaizda, žaibas ir griaustinis, mirtis.
Paauglystė	Asmeniniai santykiai, išvaizda, mokykla, politiniai klausimai, ateitis, gyvūnai, stichinės nelaimės, saugumas.

2.1. Nerimas, baimė, panika

Daugeliui iš mūsų yra pažįstamas nerimo jausmas. **Nerimas** – tai normali emocija, kurią mes patiriame tam tikrais gyvenimo momentais. Nerimas – tai emocinė būseną, kuriai būdingas stiprus neigiamas afektas, raumenų įtampos simptomai ir grėsmės arba nesėkmės laukimas ateityje (*Mash, Wolfe, 2004*).

Nerimas yra panašus į **baimę**, tačiau šios dvi emocijos nėra tapačios. Nerimas – labiau galima, o ne tiesioginė grėsmė. Nerimas susijęs su laukiama baime kažko, kas atsitiks ateityje. Mes bijome labai konkrečių dalykų (pvz. gyvačių, vorų, griaustinio, nepažįstamųjų ir pan.). Tuo tarpu nerimui būdingas atsargumas, apdairumas, konfliktas tarp priartėjimo ir vengimo, „rizikos įvertinimas“. Baimė ir nerimas yra susiję ne tik su grėsmės pajutimu, bet ir su saugumo įvertinimu. Daugeliu atvejų vaikams ir paaugliams tai – klausimas, ar šalia yra tėvai, atliekantys saugumo funkciją, taip pat užtikrinantys vaikams galimybę ugdytis pasitikėjimą savimi tyrinėjant, sprendžiant problemą ir įveikiant naujus ir stresą keliančius įvykius.

Ir baimė, ir nerimas praneša apie grėsmę. Tačiau nerimas kyla tada, kai dabartyje tikros grėsmės nėra. Su nerimu ir baime susijusi ir panikos sąvoka. **Panika** – tai fizinių simptomų grupė, susijusi su „kovos arba bėgimo“ reakcija, kuri staiga pasireiškia, kai nėra tikros grėsmės arba pavojaus. Žmogus jaučia įvairius fizinius simptomus (pvz., padažnėjusį širdies plakimą) ir nežinodamas, kaip juos paaiškinti, gali pagalvoti, jog jis labai serga arba miršta. Šie pojūčiai gali pasirodyti labai grėsmingi ir ateityje sukelti baimę, nerimą arba paniką (*Mash, Wolfe, 2004*).

Nerimas ir baimė – normalios ir net naudingos emocijos. Jos padeda mums įveikti įvairias sudėtingas situacijas. Normalu išgyventi baimę

Nerimas veikia:

- mintis
- kūno pojūčius
- elgesį

susidūrus su pavojingu gyvūnu arba užpuolikais. Taip pat normalu ir nerimauti prieš egzaminą arba viešą kalbą auditorijoje.

Reikėtų atkreipti dėmesį, kad nerimas – viena iš dažniausiai įvairaus amžiaus vaikų išsakomų problemų. Nerimo sutrikimai diagnozuojami vienam iš dešimties vaikų, o įvairios baimės yra dar labiau paplitusios. Įdomu tai, kad vaikų nerimas ir baimės – nėra

ta problema, dėl kurios tėvai dažniausiai kreipiasi į profesionalus (*Rapee et c.*, 2008). Paprastai tėvai į specialistus kreipiasi, kai vaikai netinkamai elgiasi, yra pernelyg agresyvūs, turi hiperaktyvumo simptomų ar savižudiškų minčių. Daug tėvų mano, kad perdėtas nerimastingumas – tai tiesiog jų vaikui būdingas bruožas, ir nemato čia nieko neįprasta. Be to, įvairios baimės ir nerimas labiausiai paveikia paties vaiko gyvenimą (t. y. vaikas kenčia dėl šių problemų), tuo tarpu tėvams tai nekelia tiek rūpesčių, kiek, pvz., agresyvus ar hiperaktyvus elgesys.

Nerimas gali labai stipriai paveikti vaiko gyvenimą ir sutrikdyti vaiko mokyklinius pasiekimus, santykius su bendraamžiais, laisvalaikio veiklas. Nerimastingi vaikai dažnai yra drovūs ir turi mažiau draugų nei jų bendraamžiai. Jie gali jaustis labai vieniši. Jie taip pat dažnai turi įvairių problemų mokykloje. Dėl nepasitikėjimo savimi jie neišnaudoja visų galimų resursų, pvz., niekada nekelia rankos ir neatsako mokytojui į klausimus, bijo paklausti ir gali neišsiaiškinti tų dalykų, kurie jiems rūpi. Jie taip pat bijo nesėkmės ir gali skrupulingai, vedami perfekcionistinių pastangų, sugaišti daugybę laiko atlikdami paprastą užduotį. Taip jie gali nesuspėti su visa klase ir ilgainiui labai išsekti.

2.1.1. Kaip vaikai išgyvena nerimą?

Nerimas paveikia vaikus trimis būdais. Visų pirma jį parodo vaikų mintys. Nerimą išgyvenančių vaikų mintys nuolat sukasi apie pavojų arba grėsmę, pvz., jie gali nuolat galvoti, jog bus sužeisti arba sukritikuoti. Nerimas taip pat pasireiškia fiziniais kūno pojūčiais: padažnėjusiu širdies ritmu, padažnėjusiu kvėpavimu, prakaitavimu, pykinimu. Be to, atsiranda būdinga bėgimo arba kovos reakcija, kurios tikslas – paruošti asmenį kovai su galimu grėsmės objektu arba bėgimu nuo jo. Nerimastingi vaikai dažnai skun-

džiasi skrandžio, galvos skausmais, nuovargiu, pykinimu. Nerimas veikia ir vaikų elgesį. Kai vaikai nerimauja, jie nenustygsta vietoje, verkia, greitai vaikštinėja be tikslo, dreba. Be to, nerimas dažnai pasireiškia ir vengimu, pvz., vaikas vengia eiti į mokyklą arba miegoti vienas kambaryje ir pan.

Kad vaikas išgyvena nerimą, gali rodyti šie **požymiai**:

- įvairūs fiziniai vaiko skundai, pvz., skundžiasi, kad jam dažnai skauda galvą, pilvą, jis nuolat pavargęs;
- miego problemos: vaikas negali užmigti arba rytais sunkiai keliasi, dažnai sapnuoja košmarus;
- vengimas, pvz., vaikas vengia eiti į mokyklą, nenori miegoti vienas, vengia išeiti iš namų ir pan.;
- nuolatinis susirūpinimas dėl to, kas gali atsitikti ateityje arba jau atsitiko, pvz., vaikas nuolat klausinėja, ar jis gerai atrodo, ar jis tinkamai apsirengęs, ar iš jo nesišaipys kiti vaikai;
- labai negatyvus ir pesimistinis mąstymas: nuolatinė savikritika, savęs nuvertinimas ir kaltės jausmas, įsivaizdavimas tik blogiausio, dramatinizavimas, nelankstumas;
- susierzinimas, negalėjimas nusėdėti vienoje vietoje;
- pykčio priepuoliai, priešiškas, opozicinis elgesys;
- perfekcionizmas, begalinis „krapštymasis“, pvz., vaikas vienai kokiai nors užduočiai sugaišta begalę laiko, nuolat ją dailina ir tobulina;
- atminties ir dėmesio koncentracijos sutrikimai, pvz., vaikas atrodo nuolat išsiblaškęs, sunkiai susikaupia per pamokas ir pan.

2.1.2. Vaikų nerimo šaltiniai

Kai kurie vaikai iš prigimties yra labiau nerimastingi. Tai – jų temperamento savybė. Tam tikri duomenys rodo, kad maždaug 50% gimusių kūdikių būdingas nerimastingas temperamentas.

Raidos metu vaikai taip pat susiduria su natūraliais nerimo šaltiniais. Dauguma vaikų bijo tamsos,

Vaikų nerimo šaltiniai

- įgimtos temperamento savybės
- normalios raidos etapai
- normalūs gyvenimo ir šeimos pasikeitimai
- neįprasti ir stresiniai gyvenimo įvykiai

pabaisų, atsiskyrimo nuo tėvų, nepažįstamų žmonių. Vyresni vaikai nerimauja dėl socialinio priėmimo, savo pasiekimų mokykloje ar sporte, santykių su draugais ir šeimos nariais. Paaugliai ir jaunuoliai dažnai bijo mirties.

Dar vienas nerimo šaltinis – tai įvairūs normalūs gyvenimo ir šeimos pasikeitimai. Visi vaikai per savo gyvenimą susiduria su įvairiais pasikeitimais. Tai naujo šeimos nario gimimas,ėjimas į darželį ar pirmą klasę, persikraustymas gyventi į kitą vietą, senelių mirtys, mylimo gyvūno praradimas ir pan. Visi šie įvykiai gali kelti vaikams įtampą ir nerimą.

Nerimą gali sustiprinti ir traumuojantys, neįprasti gyvenimo įvykiai. Tai tėvų konfliktai ir skyrybos, rimta vaiko liga, netikėta kurio nors iš šeimos narių mirtis, smurtas šeimoje, oro ar eismo įvykis, gamtos stichija ir pan.

Nėra vienos priežasties, galinčios paaiškinti, kodėl vieni vaikai nerimastingesni ir baimingesni negu kiti. Paprastai pasireiškia įvairių veiksnių kompleksas, kuris ir nulemia konkretaus vaiko konkretas emocines reakcijas.

Vaikų nerimo priežastys

(pgl. Rapee et al., 2008):

- paveldimumas
- neigiamos mintys
- vengimas
- tėvų reakcijos
- tėvų elgesio modeliavimas
- stresoriai

Paveldimumas. Atliekant tyrimus pastebėta, kad vaikų, turinčių vieną specifinę fobiją, tėvai yra labiau nerimastingi. Nėra taip, kad vaikai paveldi kokią nors specifinę fobiją, pvz., jeigu motina turėjo socialinę fobiją, tai dar nereiškia, jog ir jos vaikai ją turės. Tačiau iš prigimties vieni vaikai yra emociškai jautresni nei kiti. Šios asmenybės savybės gali būti paveldimos.

Neigiamos mintys. Nerimastingi vaikai labiau linkę sukoncentruoti visas savo mintis į bet kurį galimą aplinkos pavojų – fizinį ar socialinį. Jie paprastai neteisingai interpretuoja įvairius dviprasmiškus įvykius, nuolat galvoja apie grėsmę ir neigiamus dalykus. Todėl pasaulis jiems atrodo labai nesaugus ir pavojingas.

Vengimas. Nerimastingi vaikai paprastai vengia įvairių dalykų. Vengimas gali būti labai akivaizdus, pvz., vaikas vengia eiti į mokyklą. Kartais vengimas gali pasireikšti subtiliau, pvz., vaikas gali valandų valandas

dailinti kokią nors užduotį, nes bijo susimauti. Iš esmės vengimas palaiko nerimą, nes vengdami vaikai niekada neišmoksta patirti sėkmės.

Tėvų reakcijos. Tėvų reakcijos taip pat turi įtakos tam, ar vaikas ir toliau išliks nerimastingas ir baimingas. Kartais tėvai, ypač jei jie patys nerimastingi, stengiasi labai apsaugoti savo vaikus ir neleidžia jiems patiems įveikti savo baimių. Kai kurie tėvai stengiasi kiek galima labiau apsaugoti vaikus nuo bet kokie susidūrimo su nemaloniu stresoriumi. Taip vaikas suvokia: „Pasaulis iš tiesų yra pavojingas“ arba „Aš pats to niekada neįveiksiu“.

Tėvų elgesio modeliavimas. Jeigu patys tėvai yra nerimastingi ir paprastai savo baimes įveikia vengdami juos gąsdinančių dirgiklių, vaikai taip pat gali lengvai perimti šį tėvų elgesio būdą. Tai nereiškia, jog tėvai atsakingi už savo vaikų baimes, tačiau tam tikri pačių tėvų nerimo įveikos būdai gali dar labiau sustiprinti nerimastingą vaiko elgesį.

Stresoriai. Kiekvienas vaikas gyvenime susiduria su vienokiais ar kitokiais stresoriais. Tai artimo žmogaus mirtis, persikraustymas į naują gyvenamąją vietą, išsiskyrimas su tėvais, konfliktai su draugais ir pan. Kai kurie vaikai išgyvena labai sunkias situacijas: smurtas šeimoje, tėvų skyrybos, priekabiavimas mokykloje, įvairūs nelaimingi atsitikimai ir pan. Vieni vaikai lengviau susidoroja su įvairiais rūpesčiais, kiti – sunkiau. Jeigu vaikas iš prigimties yra jautresnis ir nerimastingesnis, įvairios stresinės situacijos gali turėti jam didesnę neigiamą poveikį nei kitiems vaikams ir gali dar labiau sustiprinti vaiko nerimą.

2.1.3. Kada normalus nerimas tampa problema?

Tam tikrais raidos etapais tam tikros baimės yra normalios, o laikui bėgant jos silpnėja ir išnyksta. Jeigu jos neišnyksta, tai gali rodyti tam tikrą problemą, pvz., jei ir devynmetis vaikas bijo eidamas į mokyklą atsiskirti nuo tėvų, tai jau virsta sunkumu tiek vaikui, tiek šeimai.

Vaikas taip pat gali išgyventi pernelyg stiprų nerimą arba baimę, lyginant su galimo arba tikro pavojaus stiprumu ir rimtumu. Pvz., normalu, kad vaikas gali nerimauti atsakinėdamas prie lentos, tačiau problema atsiranda tuomet, kai šis nerimas visiškai apima vaiką – jis jaučiasi tarsi paralyžiuotas, pasireiškia įvairių somatinių simptomų (trūksta oro, padažnėja širdies ritmas ir kt.) ir vaikas savarankiškai negali įveikti šio nerimo.

Nerimas taip pat pasidaro problema, kai jis trukdo įprastam, normaliam vaiko gyvenimui ir turi neigiamos įtakos įvairioms vaiko gyvenimo sritims: sutrinka vaiko adaptacija mokykloje, santykiai su draugais ar šeimos nariais. Nerimas virsta problema, kai jis trukdo vaikui džiaugtis gyvenimu.

2.2. Kaip tėvai gali padėti savo vaikams?

Tėvai gali nemažai padaryti, kad padėtų vaikams įveikti savo baimes ir sumažinti nerimą.

Rutina ir struktūra

Vaikams labai reikalinga rutina ir struktūra. Kai šeimai būdingas chaotiškas, neorganizuotas gyvenimo stilius, iš prigimties nerimastingo vaiko nerimas tik stiprėja. Rutina ir stabilumas mažina nerimą ir suteikia kontrolės jausmą ir vaikui, ir tėvams. Svarbu sudaryti vaikams pastovią dienotvarkę. Ypatingą dėmesį reikėtų skirti tam tikriems veiksams, reikalingiems atlikti prieš miegą, pvz., išsivalyti dantis, pasikalbėti su tėvais, paskaityti pasaką ir pan.

Vaikams taip pat reikalingos pastovios ir tinkamos pagal jų amžių elgesio ribos, taip pat nustatytos pasekmės už taisyklių nepaisymą. Tai irgi didina vaiko saugumo jausmą.

Jausmų pažinimas ir įvardijimas

Labai svarbu, kad vaikas mokėtų atpažinti ir įvardyti įvairias emocijas. Yra nemažai vaikų, kuriems sunku suprasti ir aprašyti skirtingų emocijų skirtumus. Tėvai gali padėti šiems vaikams kalbėdami apie įvairias emocijas ir jas įvardydami, taip pat žaisdami žaidimus, susijusius su emocijomis. Pvz., tėvai gali pažaisti tokį žaidimą, kai vaikas turi suvaidinti tam tikrą emociją (pvz., liūdesį ar pyktį). Vėliau užduotį galima paskunkinti ir pasiūlyti vaikui suvaidinti

Tėvų pagalba vaikams

(pgl. *Eugster, 2007*):

- rutina ir struktūra
- jausmų pažinimas
- nuraminimo strategijos
- pagarba vaiko jausmams
- drašaus elgesio modeliavimas
- drašaus elgesio paskatinimas
- atpalaidavimo įgūdžiai
- problemų sprendimo strategijos
- neigiamų minčių keitimas

emociją, kylančią tam tikroje situacijoje (pvz., kai vaiką apibara tėvai arba kai švenčiamas gimtadienis). Į šį žaidimą galima įtraukti ir kitus šeimos narius.

Vaikas turėtų mokėti atpažinti skirtingas nerimo formas: baime, susirūpinimą, įtampą, sutrikimą, siaubą ir kt. Visos šios emocijos kyla išgyvenant tikrą arba įsivaizduojamą pavojų.

Ne tik vaikams, bet ir daugumai suaugusiųjų nelengva kalbėti apie savo jausmus. Tėvai turėtų idėmiai klausytis ir stebėti savo vaiką ir pastebėti tuos momentus, kai jis neišreiškia savo jausmų – tiesiogiai žodžiais arba netiesiogiai kūno kalba. Tokiais momentais tėvai turėtų sureaguoti – ne užduoti klausimus arba duoti patarimus, bet pajusti vaiko jausmą. Taip tėvai parodys vaikui, kad jo jausmai priimami ir suprantami. Tai sustiprins vidinį vaiko *Aš* jausmą ir padės jam pačiam mokytis atpažinti ir įvardyti savo jausmus.

Susirūpinimo skalė

Vaikas turėtų suprasti, jog jo stiprios emocijos nekyla iš niekur, be jokio pagrindo. Svarbu išmokyti vaiką skirti skirtingus baimės lygius. Tai padėtų jam suprasti, kokiomis situacijomis jo nerimas ir baimė stipresni, kokiomis – silpnesni. Vėliau vaikas išmoks susieti savo emocijas su jas keliančiomis situacijomis.

Išmokyti vaikus atpažinti skirtingus savo nerimo lygius gali padėti vadinamoji *Susirūpinimo skalė*. Šioje skalėje nuo 0 iki 7 (arba iki kito skaičiaus) pavaizduoti vaikų veideliai, apibūdinantys skirtingas nerimo išraiškas, kur mažiausias skaičius žymi visišką atsipalaidavimą, o didžiausias – ypač didelį susirūpinimą. Dieną tėvai gali klausti vaiko, kaip jis jaučiasi skirtingomis situacijomis – vaikas turėtų parodyti jo jausmą geriausiai apibūdinantį veiduką (*Rapee et al., 2008*).

Situacijų, minčių ir jausmų ryšys

Tėvai gali padėti vaikui suvokti ryšį tarp įvairių situacijų, joms esant kylančių jausmų ir minčių. Tėvai gali pasiūlyti vaikui užpildyti žemiau esančią lentelę: joje vaikas turi aprašyti situaciją, ką jis tuo metu galvojo ir ką tuo metu jautė. Taip pat pažymėti savo nerimo lygį pagal pasiūlytą skalę.

Tokiu būdu vaikas išmoks susieti savo nerimą su konkrečia situacija bei atsekti savo mintis toje situacijoje. Kitas žingsnis – keisti kylančias neigiamas mintis į pozityvias ir konstruktyvias mintis.

Kas atsitiko?

Ėjau miegoti į kambarį, kuriame buvo visiškai tamsu.

Ką aš pagalvoju?

Kažkas gali išilaužti, kai taip tamsu, ir aš jų nepamatysiu.

Ką aš jaučiau?

BAIMĘ.

Susirūpinimo 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Vertinimas

Neigiamų minčių keitimas

Tėvai turėtų padėti vaikui suprasti, kaip jo neigiamos ir pesimistinės mintys veikia jo savijautą ir elgesį. Jei vaikas be perstojo galvoja „Aš esu nevykėlis“, jis nuolat jaučiasi bejėgis, liūdnas ir pyksta ant savęs. Ši mintis stabdo jį nuo bet kokios naujos veiklos.

Vaiką reikėtų išmokyti moduliuoti pesimistines mintis ir keisti jas į pozityvias, pvz.: „Aš nebijau suklysti. Pasimokysiu iš savo klaidų ir vėliau padarysiu dar geriau“, „Jei ir toliau bandysiu, man būtinai pavyks“.

Raminimo strategijos

Jei vaikas vyresnis, tėvai kartais nenori naudoti įvairių raminimo strategijų, nes mano, jog jos pernelyg vaikiškos, o vaikui būtų pats laikas pačiam išmokti įveikti savo nerimą. Tačiau nerimastingus vaikus kartais reikia daugiau raminti, nei įprastai panašaus amžiaus vaikus. Galima apkabinti, pasisodinti ant kelių, pamasazuoti, paglostyti, kartu paskaityti ir kt. Tėvai gali žodžiais pasakyti, kad vaikas yra mylimas ir saugus. Svarbu, kad tėvų elgesys neskatintų vaiko vengimo. Pvz., vaiką, kuris bijo eiti į mokyklą, reikėtų paskatinti ir nuraminti žodžiais ir elgesiu, tačiau neleisti jam pasilikti namuose.

Pagarba vaiko jausmams

Vaikams tikrai nepadedą, kai tėvai liepia liautis bijoti. Juk taip dažnai vaikai girdi: „Nustok bijoti“, „Ten nieko nėra baisaus“, „Esi jau didelis, ko taip nerimauji?“ Tėvai turėtų pripažinti vaiko jausmus (o ne nuvertinti ir sukritikuoti) ir parodyti, jog kartu jie įveiks šią baimę: „Suprantu, kad tau baisu. Aš padėsiu tau įveikti šią baimę“.

Drąsaus elgesio modeliavimas ir skatinimas

Vaikai nuolat stebi savo tėvus ir tai, kaip jie reaguoja įvairiomis situacijomis, taip pat ir keliančiomis grėsmę. Dažnai nerimastingi vaikai turi nerimastingus tėvus – tokius, kurie patys dažnai linkę vengti ir nerimauti.

Tokie tėvai gali būti pernelyg saugantys ir globojantys. Jie tarsi stengiasi apsaugoti vaiką nuo bet kokio pavojaus, bet kartu leidžia vaikui suprasti: „Pasaulis iš tiesų yra labai pavojingas“.

Pirmiausia tėvai turi suprasti ir pripažinti savo baimes bei pasistengti jas įveikti arba bent jau nerodyti matant vaikui. Vaikas turi matyti ir žinoti, kad tėvai pasitiki tiek savo, tiek vaiko gebėjimais įveikti grėsmę keliančias situacijas.

Tėvai taip pat gali padėti vaikams, nuosekliai paskatindami juos pamažu susidurti su jiems pavojingais dirgikliais. Dauguma nerimastingų vaikų paprasčiausiai vengia jiems atrodančių pavojingų situacijų (pvz., neina ten, kur yra daug žmonių, kur gali sutikti šunų ir pan.). Vaikui galima padėti „įeiti“ į grėsmingą situaciją pamažu, t. y. mažais žingsneliais: iš pradžių vaikas gali tiesiog pabūti parke, kur šeimnininkai išveda savo šunis pasivaikščioti, vėliau šiek tiek arčiau prieiti prie šuns, dar vėliau visai prie jo priartėti. Paskutinis žingsnis galėtų būti, kai vaikas paglostyto šunį. Vaikus už kiekvieną įveiktą žingsnelį vis reikia paskatinti.

Atsipalaidavimo įgūdžiai

Atsipalaidavimo įgūdžiai gali padėti vaikams pasijusti geriau, kai jie nerimauja, būna išsigandę arba susirūpinę. Šie įgūdžiai taip pat padeda suprasti, kad savo kūną vaikai kontroliuoja patys, o ne jų baimė ar nerimas. Pagrindinės atsipalaidavimo strategijos yra šios:

- lėtas ir gilus kvėpavimas;
- laipsniškas raumenų įtempimas ir atpalaidavimas;
- vaizduotės pasitelkimas, pvz., vaikas gali įsivaizduoti save saugioje ir ramioje vietoje (paplūdimyje, miške ir pan.) ir pajusti, kaip palengva atsipalaiduoja jo kūnas;
- įsivaizdavimas didelės dėžės, į kurią jis sumeta visus savo rūpesčius bei nerimą sukeliančias mintis ir sandariai uždaro šią dėžę;
- skaičiavimas iki dešimties ir daugiau;
- išėjimas pasivaikščioti;
- kokio nors maloni sportinė veikla;
- paskambinimas draugui ar šeimos nariui ir pasikalbėjimas.

Problemų sprendimo strategijos

Tėvai galėtų išmokyti vaikus spręsti įvairias problemas. Paprastai problema sprendžiama ją apibrėžiant, sugalvojant kuo daugiau galimų jos

sprendimo variantų bei galimų pasekmių ir pasirenkant geriausią sprendimą. Tėvai neturėtų labai skubėti išspręsti vaiko problemą. Svarbu iš pradžių leisti vaikui išreikšti visus savo jausmus ir susirūpinimą dėl problemos bei jautriai jį išklaudyti.

Tikrų baimių atskyrimas nuo manipuliacinio elgesio

Kartais vaikas naudoja savo baimes manipuliuodamas tėvais ir taip patraukdamas jų dėmesį. Kai situacija tokia, tėvams reikėtų ramiai pasakyti vaikams, kad bijoti nėra pagrindo, ir pasišalinti. Taip vaikas neturės tikslo švaistyti savo energiją tam, kas jam nėra naudinga, t. y. kas nepatraukia tėvų dėmesio (*Grunwald, McAbee, 2008*).

Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai

Tėvų klausimas. *Mano ketverių metų dukra bijo eiti miegoti, nes vieną naktį ji susapnavo košmarą. Tą naktį aš išgirdau jos riksmą, įbėgau į jos kambarį. Ji sėdėjo apsiverkusi ir išsigandusi. Dabar, artėjant nakties miegui, ji vis stengiasi atidėlioti miegojimo laiką: prašosi į tualetą arba valgyti, vis prašo mane pasėdėti šalia jos. Kaip padėti dukrai įveikti šią baimę?*

Specialisto atsakymas. Iš tikrųjų tokio amžiaus mažylis, kaip jūsų dukra, vieną kartą susapnavęs baisų sapną gali labai išsigąsti ir bijoti vėl patirti tuos košmariškus išgyvenimus. Jis gali bandyti įvairiomis priemonėmis atidėlioti miego laiką. Panašu, kad jūsų dukra daro tą patį: prašo valgyti arba į tualetą, pasėdėti šalia.

Manoma, kad vaikai dažniau ne suaugusieji kenčia nuo naktinių košmarų. Naktiniai košmarai pradeda silpnėti tuomet, kai vaikas paauga ir išmoksta geriau kontroliuoti savo baimes. Dauguma košmarų – normali mūsų gyvenimo dalis ir jie nerodo jokios patologijos. Vaikams labai dažnai košmarai pasireiškia tuomet, kai jie gyvenime patiria kokius nors pasikeitimus ir bando susidoroti su naujais iššūkiiais (pvz., brolio ar sesers gimimu, mokyklos lankymo pradžia ir pan.). Jei košmarai atsiranda kaip atsakas į įvairius stresinius įvykius, paprastai jie dingsta tuomet, kai vaikas sėkmingai įveikia ir prisitaiko prie atsiradusių pasikeitimų.

Miegant mūsų smegenų aktyvumas pereina kelias fazes, vienos iš jų yra gilesnės nei kitos. Sapnų fazė paprastai atsiranda negilių miego fazių metu ir yra kaip vartai į gilesnes fazes. Tuo galima paaiškinti tai, kodėl dau-

gelis žmonių neprisimena savo sapnų atsibudę. Vaikų, kurie dažnai sapnuoja košmarus, sapnų fazės yra ilgesnės ir dažnesnės nei jų bendraamžiams.

Tėvai gali padėti vaikams įveikti nakties košmarų baimę. Visų pirma labai svarbu pripratinti prie tam tikros tvarkos prieš miegą, pvz., prausimosi, dantų valymo, skaitomos pasakos arba ramios muzikos. Visa tai atpalaiduoja vaiką ir parengia jį ramiam miegui. Kad mažas vaikas nesapnuotų baisių sapnų, tėvai gali jam pasiūlyti „užsakyti“ gerą sapną. Prieš miegą jūs galite pasikalbėti su dukra, kokį sapną ji norėtų susapnuoti. Jūs galite užrašyti šį sapną ant popieriaus arba dukrelė gali jį nupiešti. Tuomet popierių su užrašytu arba nupieštu sapnu galite padėti po pagalve. Prie pagalvės taip pat galite paguldėti „drąsų“ meškiuką, kuris visą naktį saugos dukrą nuo blogų sapnų.

Tėvai gali išmokyti vaikus manipuluoti tuo, kas atsitinka sapne, pvz., galima padrašinti vaiką pasakyti piktai pabaisai, kuri atsiranda jo sapne, dingti ir daugiau nepasirodyti. Prieš miegą taip pat galima paskatinti vaiką garsiai papasakoti savo baisų sapną (jei jį prisimena) ir kartu sugalvoti įvairias geras šio sapno baigtis. Jeigu vaiko košmarai atsiranda kaip reakcija į kokius traumuojančius ir stresinius įvykius, tėvai turėtų padėti vaikui juos įveikti.

Tėvų klausimas. Mano šešerių metų vaikas yra labai drovus. Kai ateiname į žaidimų aikštelę, jis niekada neina žaisti su kitais vaikais, labai drovisi, stovi šalia manęs, nors matau, kad nori, tačiau eiti nedrįsta. Darželyje irgi dažniausiai žaidžia vienas, nebent kiti vaikai jį patys įtraukia į žaidimą. Bijau, kad jam bus sunku mokykloje. Kodėl jis toks drovus? Kaip padėti sūnui?

Specialisto atsakymas. Kodėl vieni vaikai drovesni nei kiti? Kaip ir daugumą psichologinių savybių, drovumą nulemia ir prigimtis, ir aplinka. Daugelis mokslinių duomenų patvirtina, kad didelę įtaką turi paveldimumas arba temperamento skirtumai. Įvairūs testiniai asmenybės raidos tyrimai rodo, jog socialinis pasyvumas ir susivaržymas išlieka sąlyginai pastovūs visą gyvenimą. Tačiau nereikėtų nuvertinti ir aplinkos įtakos. Tėvai ir jų auklėjimo stilius taip pat nemažai prisideda prie to, kaip vaikas jausis ir reaguos į vienas ar kitas socialines situacijas. Vieni tėvai nuo pat mažens skatina savo atžalų komunikabilumą, iniciatyvumą ir ryžtingumą, kiti, atvirkščiai, labiau pastiprina kuklumą ir santūrumą. Tėvai neretai kreipiasi į specialistus dėl vaiko nedrąsos ir drovumo. Jiems gali kelti nerimą tai, kad vaikas sunkiai prisitaiko prie naujos aplinkos

(pvz., vaikų darželyje ar mokykloje), nemoka išreikšti savo poreikių (pvz., bijo pasakyti auklėtojams, kad nori gerti ar į tualetą), neįsitraukia į bendrą veiklą su kitais vaikais. Drovumas iš tikrųjų gali kelti daug sunkumų vaikui. Tačiau tai gali būti ir normali, adaptyvi reakcija į nepažįstamą situaciją. Kai vaikas susiduria su tuo, kas jam dar nėra pažįstama, jis kuriam laikui atsitraukia, kad susipažintų ir atgautų kontrolės jausmą.

Jei tėvai pastebi, kad drovumas kelia nemažai sunkumų jų vaikams, vertėtų atkreipti dėmesį į šiuos patarimus:

1. Svarbu suteikti vaikui galimybę išbandyti savo jėgas ir pajusti sėkmę. Padėti vaikui įveikti drovumą galima formuojant įvairias situacijas, kuriose vaikas gali išbandyti save ir pademonstruoti savo įgūdžius.

2. Nedrąšus vaikas turi rasti savyje teigiamų savybių ir pajusti savo reikšmingumą. Tėvai čia gali labai pagelbėti teikdami nuolatinį teigiamą dėmesį vaiko pasiekimams ir įvertinimams.

3. Svarbu, kad vaikas mokytųsi savarankiškai susidoroti su savo neigiamomis emocijomis ir frustracija. Pastebėta, kad netgi kūdikiai, kurių tėvai ne iš karto juos puldavo raminti, o leisdavo patiems kurį laiką mėginti susidoroti su mažomis nesėkmėmis ir nepatenkintais poreikiais, užaugdavo drąsesni.

4. Dar labai svarbus dalykas – labiau akcentuoti sėkmes, o ne nesėkmes. Jeigu vaikui nepasisekė arba jis padarė klaidų, geriau neakcentuoti dėmesio į šiuos dalykus. Bet jeigu vaikas savarankiškai atliko nors ir labai paprastą dalyką, reiktų jį labai pagirti.

5. Svarbu lavinti vaiko bendravimo ir socialinės komunikacijos įgūdžius. Bendravimo įgūdžiai gali būti išmokstami ir tobulinami. Tam gali puikiai padėti įvairūs būreliai, socialinių įgūdžių lavinimo grupės. Tačiau svarbu prisiminti ir tai, kad kiekvienas vaikas skirtingas ir ne kiekvienam patinka būti lyderiu. Ne kiekvienas turi ir įgimtų gebėjimų tapti lyderiu. Svarbiausia, kad vaiko elgesys būtų adaptyvus ir padėtų jam susidoroti su jo raidos stadijos keliamais reikalavimais.

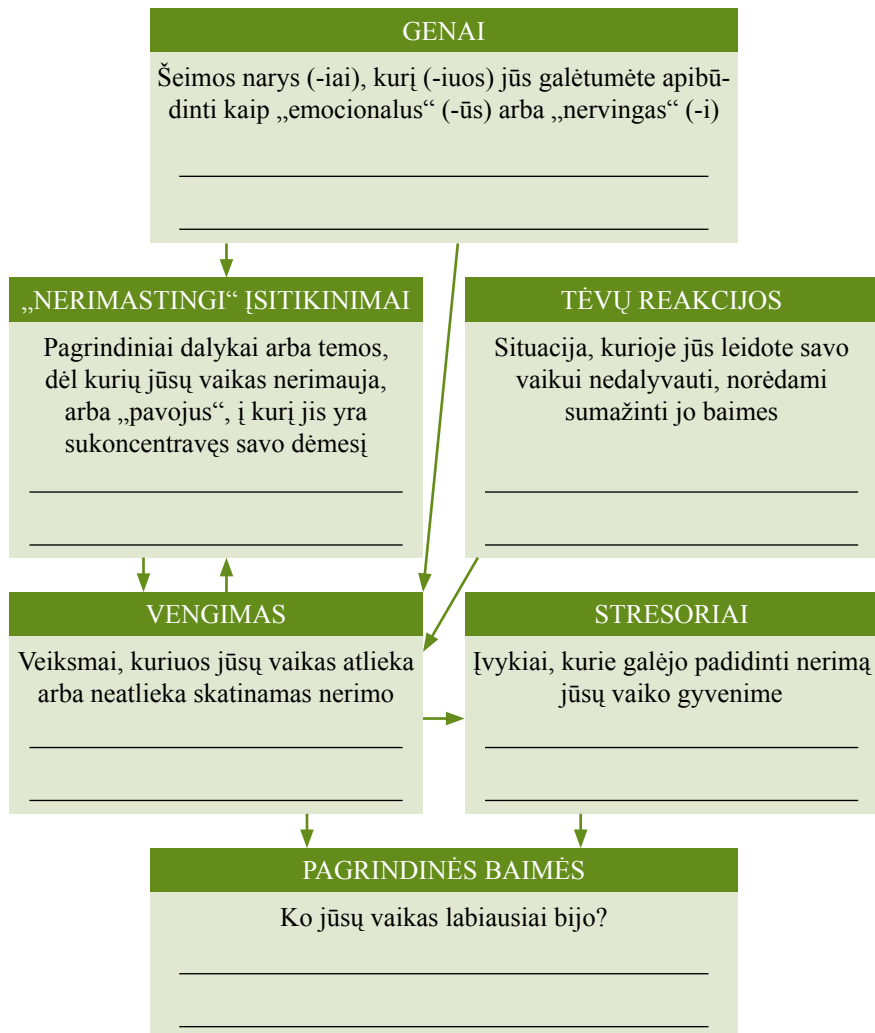
Padalomoji medžiaga tėvams

Yra daugybė priežasčių, galinčių paaiškinti jūsų vaiko baimes ir padidėjusį nerimastingumą. Iš svarbesnių veiksnių būtų galima išskirti šiuos: paveldimumas, arba genai, neigiami vaiko įsitikinimai, vaiko vengimo

reakcijos, jūsų pačių kaip tėvų reakcijos, stresoriai. Ne visi šie veiksniai yra vienodai svarbūs kiekvienam vaikui.

Minėti veiksniai išvardyti žemiau pateiktose lentelėse. Pasižiūrėkite, ką galėtumėte prirašyti prie kiekvieno veiksnio iš jūsų vaiko gyvenimo. Tai padės jums geriau suprasti jūsų vaiko sunkumus ir juos formuojančias priežastis.

JŪSŲ VAIKO NERIMAS



3. PAGRINDINIAI VAIKŲ ELGESIO FORMAVIMOSI PRINCIPAI

3.1. Socialinio išmokimo teorija

Socialinio išmokimo teorijos kūrėjas *Albert Bandura* (1977) teigia, kad vaikų bendravimo modeliai formuojasi stebint kitų žmonių elgesį. Vaikas daugiausia mokosi stebėdamas tos pačios lyties vieno iš tėvų elgesį. Socialinio išmokimo atveju naujo elgesio vaikai išmoksta nepriklausomai nuo to, kokias pasekmes patiria stebimas žmogus. Šis vaikų gebėjimas mokytis stebint ir imituojant kitų žmonių elgesį leidžia daug greičiau mokytis ir vystytis. Tačiau vaikas išmoksta tik tam tikro elgesio, ne kiekvienas jo stebimas elgesys daro jam vienodą įtaką. Tam, kad vaikas sėkmingai išmoktų stebimą elgesį, turi būti patenkintos kelios sąlygos (*Bandura, 1977*):

- **Dėmesys** (*angl. Attention*). Tam, kad išmoktų tam tikro elgesio, vaikas turi į jį atkreipti dėmesį.
- **Išlaikymas atmintyje** (*angl. Retention*). Norėdamas pakartoti matytą elgesį, vaikas turi jį atsiminti.
- **Atgaminimas** (*angl. Reproduction*). Stebimo elgesio atkartojimas. Dažnai vaikui yra reikalingi nauji įgūdžiai tam, kad jis galėtų atkartoti matytą elgesį. Taigi gali praeiti šiek tiek laiko, kol vaikas įtvirtins naujus įgūdžius, reikalingus išmoktam elgesiui atkartoti.
- **Motyvacija** (*angl. Motivation*). Tam, kad vaikas atkartotų matytą elgesį, jam reikalinga motyvacija. Pagrindiniais elgesio motyvatoriais dažniausiai tampa pastiprinimas ir bausmė. Vaikas bus linkęs dažniau atkartoti tą elgesį, kuris yra skatinamas, o ne tą, už kurį yra baudžiama.

Vaikas greičiau išmoksta atkartoti tą elgesį, kuris labiau matomas. Ryškus ir neįprastas elgesys greičiau patraukia vaiko dėmesį, jį lengviau atsiminti. Dėl šios priežasties vaikai daug lengviau išmoksta agresyvaus elgesio ir keiksmazodžių (Legkauskas, 2008).

Vaikystėje stebimas suaugusiųjų elgesys labai dažnai perimamas nesąmoningai. Stebėdami savo tėvus vaikai nesąmoningai išmoksta konfliktų sprendimo, palankumo rodymo bei įtakos darymo būdų, kuriuos vėliau panaudoja savo santykiuose su žmonėmis. Kadangi išmokimas stebint dažnai būna automatiškas, vaikai linkę perimti dažniausiai matomus elgesio būdus netgi tuomet, kai šie yra nepriimtini pačiam vaikui. Net ir tuo atveju, jeigu vaikas buvo nepatenkintas šurkščiais savo tėvų auklėjimo metodais (pvz., fizinių bausmių naudojimu), labai tikėtina, kad užaugęs jis taikys tuos pačius auklėjimo būdus savo šeimoje.

Tai nereiškia, kad vaikai neišvengiamai kartos savo tėvų elgesį, tačiau tėvai, norėdami išvengti agresyvaus elgesio su savo vaikais ir tokio elgesio pasekmių, turi rasti alternatyvų auklėjimo metodą, kuris duotų tuos pačius rezultatus kitomis priemonėmis, ir jį taikyti.

3.2. Psichosocialinės raidos stadijos

Garsus danų kilmės psichoanalitikas *Eric Erikson* (1950) savo psichosocialinės raidos teorijoje išskiria 8 periodus, kuriais ryškiausiai atiskleidžia tam tikri raidos uždaviniai. Psichosocialinio vystymosi etapai yra susiję su raidos krizėmis. Krizė kyla tuomet, kai nesutampa poreikiai ir jų patenkinimo galimybės arba kai norai didesni už sugebėjimus (*Erikson*, 1950 cit. pgl. *Gross*, 1987). Šiame leidinyje bus aptartos penkios iš aštuonių *E. Erikson* išskirtų žmogaus raidos krizių, t. y. tik tos, kurias išgyvena vaikai:

- Saugumas–nesaugumas (*angl. Trust vs. Mistrust*), (nuo gimimo iki 1 m.).
- Savarankiškumas–gėda (*angl. Autonomy vs. Shame*), (1–3 m).
- Inicijatyvumas–kaltė (*angl. Initiative vs. Guilt*), (3–6 m).
- Meistriškumas–menkavertiškumas (*angl. Industry vs. Inferiority*), (7–11 m).
- Tapatumas–vaidmenų painiava (*angl. Identity vs. Role Confusion*), (paauglystėje).

1 etapas – kūdikystė (nuo gimimo iki 1 m.). Pirmųjų metų krizė – vaikas šiuo periodu yra labai priklausomas nuo suaugusiųjų. Jei jo poreikiai nepatenkinami, kyla krizė. Šiuo laikotarpiu saugumo jausmas vaikams formuojasi priklausomai nuo to, kaip mama reaguoja į vaiko poreikius. Ką tik gimęs vaikas labai priklausomas nuo mamos, kuri jam yra maisto, nusiramino ir meilės šaltinis. Pagal tai, kaip mama patenkina vaiko poreikius, susiformuoja jo pasaulio suvokimas. Jeigu mama dėmesinga vaiko poreikiams, jam susiformuoja saugumo jausmas. Jeigu motina nejautri vaiko poreikiams, jam išsiugdys nesaugumo jausmas.

2 etapas – ankstyva vaikystė (nuo 2 m. iki 3 m.). Trečiųjų metų krizė – vaikas atsiskiria nuo mamos ir pradeda suvokti save kaip kitą asmenį. Kalbėdamas apie save pradeda vartoti žodį „Aš“ vietoj „Tu“. Atsiradus „Aš“, vaikui kyla poreikis būti savarankiškam ir veikti pačiam. Šiuo laikotarpiu vaikai pradeda vaikščioti, kalbėti, patys valgyti ir tuštintis. Jie mokosi savarankiškai patenkinti kai kuriuos savo poreikius. Padidėjęs savarankiškumo ir savikontrolės jausmas skatina aktyvų aplinkos tyrinėjimą. Tėvų kantrybė, padaršiniai ir savarankiškumo skatinimas formuoja vaiko savarankiškumą ir pasitikėjimą savo gebėjimais. Labai griežti, reiklūs arba perdėtai globėjiški tėvai neleidžia vaikui būti savarankiškam ir stengiasi viską padaryti už jį. Jie dažnai kritikuoja, nuvertina ar net pašiepia vaiko pastangas būti savarankiškam. Tokiu atveju susiformuoja gėdos ir netikrumo jausmas, vaikas pradeda abejoti savo gebėjimu spręsti problemas.

3 etapas – ikimokyklinis amžius (nuo 4 m. iki 6 m.). Penktųjų metų krizė – vaiko elgesys pasidaro tikslingas ir jis pirmą kartą patiria trikdantį kaltės jausmą. Šiuo laikotarpiu vaikas mokosi valdyti aplinką ir susipažįsta su pagrindiniais fizikos dėsniais. Šiuo metu vystosi drąsos ir nepriklausomybės jausmai, vaikas mokosi siekti užsibrėžtų tikslų, imasi iniciatyvos ir mokosi vadovauti. Šiuo laikotarpiu vaikui dažnai tenka nusivilti suvokus, kad jis negali pasiekti visų užsibrėžtų tikslų. Nusivylimo jausmas žadina neigiamą vaiko elgesį: agresiją, pyktį, mušimąsi, šaukimą. Stiprėjanti šio amžiaus vaikų nepriklausomybė atveria jiems didėjančią veiklų pasirinkimo laisvę. Jeigu tėvai palaiko, padaršina vaiko iniciatyvas ir pastangas, jis tampa nepriklausomas planuodamas ir įgyvendindamas savo veiklas. Tačiau jeigu tėvai laiko, kad vaiko iniciatyvos nereikšmingos, trukdančios arba net kvailos, tada dėl tokių savo poreikių ir troškimų jam išsivysto kaltės jausmas.

4 etapas – mokyklinis amžius (nuo 7 m. iki 11 m.). Septintųjų metų krizė – vaikas pradeda eiti į mokyklą, bendraamžiai tampa svarbesni nei tėvai, vaikas turi atrasti savo vietą grupėje. Šiuo laikotarpiu vaikas pradeda suvokti ir pažinti save kaip asmenybę. Jis mokosi prisiimti atsakomybę, dalytis ir padėti. Šiuo metu formuojasi vaiko vertybės, jis pradeda suvokti priežasties bei pasekmės sąsajas bei pripažinti žmonių skirtumus. *E. Erikson* išskyrė šiuos metus kaip kritinius, formuojantis vaiko pasitikėjimui savimi. Mokykla vaikui suteikia daug progų būti tėvų ir mokytojų pripažintam už įvairių užduočių atlikimą. Jeigu tėvai skatina vaiką atlikti kuo daugiau užduočių ir nuolat padrašina, vaikas pradeda atkakliai stengtis įvykdyti visas užduotis ir mokymasis jam teikia malonumą. Tačiau jeigu vaikas baudžiamas už kiekvieną nesėkmingai įvykdytą užduotį ir suvokia, kad negali pateisinti savo tėvų lūkesčių, pradeda nepasitikėti savimi ir jaučiasi nepilnavertis.

5 etapas – paauglystė (nuo 12 m. iki 19 m.). *E. Erikson* šį laikotarpį vadina „tapatumo krize“ (*angl. Identity Crisis*), kai paauglys pradeda susivokti, kas jis yra ir ko nori iš gyvenimo. Tai yra pereinamasis laikotarpis iš vaikystės į suaugusiųjų gyvenimą. Šiuo metu paauglys stengiasi suderinti tai, koks jis yra, su visuomenės lūkesčiais jo atžvilgiu. Jis ieško būdų, kaip prisiderinti prie visuomenės, todėl dažnai išbando skirtingus vaidmenis ir veiklas. Paaugliui yra labai svarbi aplinkinių nuomonė apie jį, todėl jis dažnai bando pritaikyti prie kokios nors jaunimo grupės. Paauglystė yra esminių permainų laikotarpis – keičiasi kūnas, bręsta lytiškai, atsiranda aiškūs asmeninių norų ir tikslų suvokimas bei visuomenės primetamų vaidmenų supratimas. Šiuo laikotarpiu labai svarbu, kad tėvai ir visuomenė suteiktų pakankamai laiko, erdvės ir galimybių paaugliui pačiam bandyti ir eksperimentuoti ieškant patinkančios veiklos. *E. Erikson* teigia, kad dažnai žmogaus „tapatumo krizė“ trunka ilgiau nei numatyta jo psichologinio vystymosi etapuose, maždaug iki trisdešimties metų (*Erikson, 1950 cit. pgl. Gross, 1987*).

E. Erikson teorija padeda suprasti, kaip svarbu, kad tėvai padėtų savo vaikui sėkmingai pereiti visus psichosocialinio vystymosi etapus ir įveikti raidos krizes. Jis atskleidžia, kad sveikas vaiko vystymasis turi įtakos jo gyvenimo kokybei ir sėkmei. Jis tikėjo, kad žmogus vystosi ir tobulėja visą gyvenimą, tačiau kartu pritarė ir savo mokytojui *Z. Froidui*,

kad pagrindinės asmenybės savybės susiformuoja vaikystėje ir lydi jį visą gyvenimą (*Erikson, 1950 cit. pgl. Gross, 1987*).

3.3. Pagrindiniai veiksniai, formuojantys vaikų elgesį

Amerikiečių darbo su šeimomis specialistas *Glenn I. Latham* (1999) iš daugelio vaiko elgesį formuojančių principų išskyrė keturis, kurie, jo manymu, yra patys svarbiausi:

- **Pirmasis principas** – vaiko elgesys yra aplinkos, kurioje jis auga, rezultatas.
- **Antrasis principas** – elgesį formuoja pasekmės.
- **Trečiasis principas** – pozityvus auklėjimas skatina geresnį vaiko elgesį.
- **Ketvirtasis principas** – ankstesnis vaiko elgesys yra geriausias jo būsimojo elgesio pranašas.

Pirmasis principas teigia, kad, norint pakeisti vaiko elgesį, visų pirma reikia keisti aplinką, kurioje jis auga. Labai svarbu, kad tėvai sukurtų namuose vaiką padrašinančią, teigiamą elgesį skatinančią aplinką. Dažnai tėvai reaguoja į vaiko amžių atitinkančių elgesį priešišškai: jie šaukia ant jo, muša, pravardžiuoja ir pan. Toks tėvų elgesys nedaug skiriasi nuo vaiko elgesio. Taigi visų pirma tėvai turėtų išmokti kontroliuoti savo pačių elgesį, o tik tada tikėtis vaiko elgesio pokyčių. Siekdami sumažinti nepageidaujamą elgesį, tėvai turėtų pradėti stipriau skatinti norimą elgesį ir stengtis nereaguoti į nepageidaujamą vaiko elgesį. Tyrimais buvo įrodyta, kad namuose, kur vyrauja padrašinanti aplinka, neigiamas vaikų elgesys pasitaiko rečiau nei tuose namuose, kur tėvai nenaudoja padrašinimų. Padrašinančią aplinką namuose tėvai gali sukurti dažniau apkabindami ir daugiau šypsodamiesi savo vaikams bei aktyviai klausydami ir pozityviai bendraudami.

Antrasis principas teigia, kad vaiko elgesį formuoja pasekmės. *G. Latham* (1999) teigia, kad vaikai vienaip ar kitaip elgiasi tik dėl pasekmių, kurias sukelia jų elgesys. Iš visų įmanomų pasekmių, skatinančių vaiko elgesį, pati veiksmingiausia – tėvų dėmesys. Teigiama, kad net 95% tinkamo vaiko elgesio niekada nesulaukia tėvų dėmesio. Taip pat nustatyta, kad tėvai net iki 6 kartų dažniau atkreipia savo dėmesį į neigiamą vaiko elgesį nei į teigiamą. Taigi jeigu vaiko elgesį formuoja pasekmės, o labiau-

siai savo elgesiu vaikas siekia tėvų dėmesio, tai koki elgesį labiau skatina tėvai, kreipdami savo dėmesį į blogą, o ne į gerą elgesį? Akivaizdu, kad taip elgdami tėvai skatina neigiamo vaikų elgesio pasireiškimą.

Vaikai gali būti taip stipriai pasiilę tėvų dėmesio, kad verčiau pasirinktų kentėti už neigiamas savo elgesio pasekmes, nei susitaikys su visišku dėmesio nebuvimu. Taigi jeigu vaikai nesulaukia savo tėvų dėmesio elgdami gerai, jie ims elgtis blogai vien todėl, kad sulauktų taip trokštamo dėmesio. Net jeigu tėvai muša savo vaiką ar šaukia ant jo, jam tai bus geriau, nei jaustis iš viso nepastebimam ar nereikalingam. Net ir neigiamas tėvų dėmesys patvirtina vaikui jo buvimą ir priklausymą šeimai.

Trečiasis principas teigia, kad pozityvus auklėjimas skatina geresnį vaiko elgesį. *G. Latham* teigia, kad pats efektyviausias būdas sumažinti nepageidaujamą vaiko elgesį – dažniau pastebėti ir padrašinti pageidaujamą elgesį. Teigiamo elgesio skatinimas padrašinimais yra gerokai efektyvesnis už neigiamo elgesio silpninimą psichologiniu ar fiziniu smurtu. Dažnai tėvams atrodo, kad pavartodami smurtą jie greičiau pasiekia norimą rezultatą. Tačiau apsimestinis vaiko nuolankumas dažniausiai reiškia tik tai, kad jūsų vaikas supyko ir rengia keršto planą. Tyrimais įrodyta, kad smurtas gimdo smurtą, o kantrybė ir gerumas skatina vaikams kantrybės ir gerumo apraiškas. Darykite ir sakykite savo vaikams tai, ką norėtumėte, kad jie ateityje darytų ir saktų savo vaikams, jūsų vaikaičiams.

Ketvirtasis principas teigia, kad dabartinis vaiko elgesys yra geriausias jo būsimojo elgesio pranašas. Jeigu tėvai nieko nekeičia savo santykiuose su vaiku ir jo auklėjimo procese, tai naivu tikėtis, kad vaiko elgesys galėtų pasikeisti. Jeigu tėvų reakcija į vaiką nesikeis, tai nesikeis ir vaiko elgesys. Tiesa, specifinį, tik su tam tikru amžiumi susijusį elgesį vaikai dažniausiai išauga, pvz., nuolatinį verkšlenimą, šveplavimą ir kt. Paprasčiausia taisyklė yra tokia: jeigu mes norime, kad vaiko elgesys pasidarytų geresnis, mūsų pačių elgesys su vaiku turi keistis į gera. Prisiminkime pirmąjį principą, kuris teigia, kad norint pakeisti vaiko elgesį, visų pirma reikia keisti aplinką, kurioje vaikas auga, tėvai turėtų suvokti, jog norėdami, kad vaikas elgtųsi geriau, jie turi pagerinti vaiko aplinką, t. y. pakeisti gyvenamąją vietą, mokyklą, leisti vaiką į trokštamą būrelį ir pan. Kad vaikas elgtųsi geriau, kas nors jo aplinkoje ar santykiuose su tėvais turi pasikeisti į gera, o už šiuos pokyčius atsakingi tėvai.

Kartais tėvams paprasčiausiai pritrūksta tikėjimo, kad kas nors gali pasikeisti. Tačiau dažnai jie naiviai tikisi, kad vis tiek sulauks rezultato. Tam, kad sulauktumėme pokyčių vaiko elgesyje, reikia visų pirma keisti savo elgesį bei aplinką.

3.4. Klaidingi vaiko elgesio tikslai

R. Dreikurs buvo įsitikinęs, kad „negerai besielgiantis vaikas yra vaikas, iš kurio atimta draša“ (Dreikurs, Soltz, 2007, 37 p.). Jis atskleidė keturis klaidingus vaikų, kuriems atimta draša, elgesio tikslus. Šie tikslai vadinami klaidingais, kadangi remiasi klaidingomis prielaidomis, kaip priklaustyti ir būti reikšmingam.

Keturi klaidingi vaikų įsitikinimai ir elgesio tikslai (Nelsen, 2006):

- 1. Perdėtas dėmesio troškimas** (angl. *Undue Attention*). Klaidingas įsitikinimas – aš jaučiuosi priklausomas tik tada, kai sulaukiu tavo dėmesio.
- 2. Kova dėl valdžios** (angl. *Misguided Power*). Klaidingas įsitikinimas – aš jaučiuosi priklausomas tik tada, kai esu padėties šeimininkas arba bent jau neleidžiu man vadovauti.
- 3. Kerštas** (angl. *Revenge*). Klaidingas įsitikinimas – aš nesijaučiu priklausomas, bet bent jau galiu tau atkeršyti.
- 4. Apsimestinis nepilnavertiškumas** (angl. *Assumed Inadequacy*). Klaidingas įsitikinimas – aš negaliu priklausyti, todėl pasiduodu.

Pirminis ir pats svarbiausias visų žmonių tikslas – priklausyti ir jaustis reikšmingam. Vaikai (ir daugelis suaugusiųjų) pasirenka vieną ar kelis klaidingus elgesio tikslus tikėdami, kad:

- perdėtas dėmesys ar nuolatinė kova dėl valdžios padės pasijausti reikalingiems ir svarbiems;
- kerštas suteiks pasitenkinimą ir padės kompensuoti nesvarbumo ir nereikalingumo jausmą;
- pasidavimas yra jų vienintelis galimas pasirinkimas, kadangi jie iš tiesų jaučiasi nepilnaverčiai.

Vaikai nesuvokia savo klaidingų elgesio tikslų. Jeigu paklausite savo

vaiko, kodėl jis taip pasielgė, dažniausiai jo atsakymas bus: „Aš nežinau“. Ir tai yra tiesa. Jie tikrai sąmoningai nesuvokia savo elgesio priežasčių.

Pasak *A. Adler* (2003), netinkamas elgesys remiasi klaidinga vaiko interpretacija, kaip priklausyti, jaustis sugebančiu ir svarbiu kitiems. Kai vaikas atkreipia tėvų dėmesį, tai jau yra jo buvimo patvirtinimas, net jeigu jis sulaukia neigiamų tėvų emocijų. Jeigu vaikas nesulaukia tėvų dėmesio, jis pradeda kovoti su jais. Jeigu nė viena pusė nenusileidžia, imama keršyti. Jeigu tai nepadeda, tėvai priskiria savo vaiką prie nevykėlių, ir vaikas pasiduoda manydamas, kad yra bejėgis ir nepilnavertis, todėl ir pradeda atitinkamai elgtis.

Žinodami šiuos keturis klaidingus vaikų tikslus, skatinančius blogą elgesį, tėvai gali geriau suprasti savo vaikus.

Keli būdai, padedantys atpažinti vaikų netinkamo elgesio tikslą (*Nelsen, 2006*):

1. Pagal suaugusiojo emocinę reakciją į vaiko elgesį:

- jei jaučiame susierzinimą arba kaltę – vaikas siekia dėmesio;
- jei pykstame, jaučiamės provokuojami ar pralaimėję – vaikas kovoja dėl valdžios;
- jei elgesys skaudina, jaučiame nusivylimą ar pasibjaurėjimą – vaikas siekia keršto;
- jei jaučiamės bejėgiai ir esame praradę viltį – vaikas pasidavė.

2. Pagal vaiko reakciją į tėvų elgesį:

- jei vaikas reaguoja į pastabą ir nustoja blogai elgtis, bet po kurio laiko elgiasi taip pat – siekia dėmesio;
- jei vaikas nenustoja blogai elgtis ar pradeda elgtis dar blogiau – kovoja dėl valdžios;
- jei vaikas pyksta ir jaučiasi neteisingai nubaustas, nori atsilyginti tuo pačiu, išskaudinti veiksmiais arba žodžiais, pvz., sakydamas „aš tavęs nekenčiu“ – kerštauja;
- jei niekaip nereaguoja tikėdamasis, kad jūs greitai pasitrauksite ir paliksite jį ramybėje – pasiduoda.

3. Pagal vaiko atsakymus į klausimus, skirtus išsiaiškinti klaidingo elgesio priežastį:

- Ar gali būti, kad tu neruoši namų darbų, nes nori atkreipti mano dėmesį?
- Ar gali būti, kad tu neruoši namų darbų, nes nori man parodyti, kad gali daryti ką nori?
- Ar gali būti, kad tu neruoši namų darbų, nes jautiesi įskaudintas ir nori atsilyginti tuo pačiu?
- Ar gali būti, kad tu neruoši namų darbų, nes bijai, kad tau nepavyks, ir nenori net pabandyti?

Kuris spėjimas bus teisingas, jūs suprasite iš vaiko reakcijos. Jis nevalingai nusišypsos sakydamas „ne“ arba pasakys paprasčiausią „taip“. Jeigu sulaukėte vaiko prisipažinimo, toliau klausinėti nebereikia. Kadangi šis klausinėjimas įmanomas tik tada, kai jūs esate objektyvūs ir draugiškai nusiteikę. Šį metodą naudokite tik būdami dviese su vaiku.

Kaip elgtis tėvams, atpažinus vieną iš klaidingų vaiko tikslų, skatinančių jo blogą elgesį (*Nelsen, 2006*)?

- **Kai vaikas siekia perdėto dėmesio:**
 - ignoruokite vaiko perdėto dėmesio reikalavimus;
 - pastebėkite vaiką kitais momentais, kai jis elgiasi tinkamai;
 - nusistatykite kasdien „ypatingą laiką“, kai galėsite vaikui skirti visą savo dėmesį;
 - elkitės spontaniškai, netikėtai apkabindami savo vaiką ar pasakydami, kad jį mylite;
 - nusišypsokite ir pasakykite, kad jūs labai laukiate jūsų „ypatingo laiko“, bet dabar tikrai negalite atsitraukti nuo savo veiklos;
 - padrašinkite savo vaiką sakydami: „Aš tave myliu ir esu tikras, kad su šia užduotimi tu puikiausiai susidorosi savarankiškai“;
 - dažnai pasakykite savo vaikui, kad jį mylite ir kad jis jums labai rūpi.
- **Kai vaikas kovoja dėl valdžios:**
 - pasitraukite iš kovos, nes šią kovą visada laimės vaikai. Laimi tas, kuris priverčia kitą susierzinti. Prievarta prieš vaikus

yra visiškos tėvų kapituliacijos pavyzdys, kai jie nebesugalvoja daugiau jokių priemonių vaikui suvaldyti. Pasitraukite iš kovos ir vaikas nebeturės dėl ko blogai elgtis;

- kalbėkite su vaiku tik tada, kai visiškai nurimstate, nes ir vėl „užkibsite ant tos pačios meškerės“;
- leiskite vaikui pasirinkti iš kelių jūsų pateiktų galimybių;
- įtraukite savo vaiką į problemos sprendimą, leiskite jam pasiūlyti savo variantą;
- išklauskite savo vaiką ir parodykite jo požiūrio supratimą;
- nusistatykite kasdien „ypatingą laiką“, kai galėsite vaikui skirti visą savo dėmesį;
- darykite šeimos susirinkimus ir atidėkite šios problemos sprendimą iki susirinkimo;
- nuspręskite, ką jūs darysite šioje situacijoje, o ne tai, ką jūs priversite daryti savo vaiką (pvz., aš skalbsiu tik tuos skalbinius, kurie yra dėžėje, o ne ant grindų). Labai svarbu, kad pasakytumėte tai užtikrintai ir geranoriškai, o svarbiausia, kad padarytumėte taip, kaip pasakėte;
- dažnai pasakykite savo vaikui, kad jį mylite ir kad jis jums labai rūpi.

- **Kai vaikas kerštauja:**

- venkite kerštavimo ir kritikos. Pasitraukite iš konflikto ir parodykite meilę savo kerštujančiam vaikui;
- būkite draugiški ir išlikite ramūs;
- pabandykite atspėti, kas įskaudino jūsų vaiką, parodykite empatiją ir jo jausmų supratimą;
- įsijauskite į vaiko padėtį ir perteikite tai, ką girdite: „Aš girdžiu, kad tu esi labai įskaudintas“. Svarbu suprasti vaiko požiūrį, o ne pasidalyti tuo, ką jūs manote;
- visada prisiminkite po šiuo elgesiu slypinčią vaiko jums siunčiamą žinutę: „aš noriu priklausyti“, „noriu būti tau svarbus ir reikalingas“;
- nusistatykite kasdien „ypatingą laiką“, kai galėsite vaikui skirti visą savo dėmesį;

- parodykite savo susirūpinimą ir pasitelkite padaršinimus;
 - dažnai pasakykite savo vaikui, kad jį mylite ir kad jis jums labai rūpi.
- **Kai vaikas pasiduoda:**
 - niekada nenustokite tikėti savo vaiko sugebėjimais, prisiminkite, kad nėra beviltiškų vaikų;
 - išsakykite daugybę padaršinimų, kad įkvėptumėte savo vaikui tikėjimą savimi ir gražintumėte atimtą drąsą;
 - demonstruokite nesudėtingus darbus, kuriuos vaikas galėtų atkartoti, pvz., „aš nupiešiu pusę apskritimo, o tu nupiešk kitą pusę“;
 - skirkite papildomo laiko mokyti savo vaiką ir padėkite jam pasijausti sėkmingam, leisdami daryti tai, ką jis gali padaryti;
 - pastebėkite ir pripažinkite kiekvieną net mažiausią pastangą;
 - atsisakykite bet kokių tobulumo lūkesčių;
 - susikoncentruokite į vaiko stipriąsias ypatybes;
 - nusistatykite kasdien „ypatingą laiką“, kai galėsite vaikui skirti visą savo dėmesį;
 - dažnai pasakykite savo vaikui, kad jį mylite ir kad jis jums labai rūpi.

Toks pat netinkamas vaiko elgesys gali būti paveiktas kiekvieno iš šių keturių klaidingų vaiko tikslų (*Nelsen, 2006*). Paanalizuokime situaciją, kurioje vaikas atsisako ruošti pamokas. Jeigu jo klaidingas tikslas bus gauti daugiau **dėmesio**, jūs jausitės susierzinę. Jeigu liepsite vaikui ruošti namų darbus, jis tai darys, bet nepabaigs iki galo, tikėdamasis sulaukti papildomo dėmesio. Siekdamas jūsų dėmesio vaikas gali jums manipuliuoti sakydamas, kad nežino, kaip atlikti užduotį. Norėdami padėti vaikui, jūs galite naudoti kelis metodus:

- nekreipti dėmesio į nepabaigtus namų darbus, o rodyti dėmesį jam tada, kai jis elgiasi tinkamai ir bendradarbiauja. Tada vaikas supras, kad neparuošti namų darbai jam nepadės pelnyti jūsų dėmesio;
- jūs galite leisti jam pasirinkti, kada jis nori ruošti namų darbus – dabar ar kai tik grįžta iš mokyklos;

- jūs galite nukreipti vaiko elgesį prašydami pagalbos atlikti kokią nors užduotį iš karto, kai tik jis baigs ruošti namų darbus;
- jūs galite pabandyti atskleisti vaiko tikslą, klausinėdami apie klaidingus jo elgesio tikslus, o išsiaiškinę tiesiog nusišypsoti jam. Kai bus atskleisti jo elgesio tikslai, jam bus nebeįdomu ir toliau taip pat elgtis;
- jūs taip pat galite leisti savo vaikui pajauti natūralias jo elgesio pasekmes ir leisti eiti į mokyklą neparuošusiam namų darbų. O kitą dieną galėtumėte pasidomėti: kaip jam sekėsi; kaip jis jaučiasi dėl tokių rezultatų; ko jis pasimokė iš šios situacijos; kaip jis norėtų elgtis ateityje?

Jeigu jūsų vaiko elgesio tikslas bus **kova dėl valdžios**, jūs jausitės nugalėtas ir sieksite įrodyti, kad galite priversti vaiką elgtis pagal savo valią. Kai liepsite ruošti pamokas, vaikas gali tiesiog atsisakyti arba tylomis ignoruoti jūsų nurodymus. Jeigu pagrasinsite jam bausme, jis pradės jus pulti atsakydamas: „Tu negali manęs priversti“. Jeigu šioje situacijoje nubausite savo vaiką, jis ims siekti keršto. Paprasčiausias būdas padėti savo vaikui ir išspręsti šią situaciją – pasitraukti iš kovos. Dažniausiai vaikas pradeda kovoti dėl valdžios įkvėptas tokio paties savo tėvų elgesio. Kai jūs patys nuoširdžiai sieksite abipusės pagarbos ir bendradarbiavimo, rodysite supratimą ir leisite vaikui dalyvauti priimant su juo susijusius sprendimus, vaikas iš karto pajus skirtumą ir bus linkęs bendradarbiauti, o ne kovoti.

Jeigu jūsų vaiko tikslas bus **kerštas**, jūs jausitės įskaudintas arba pasibjaurėjęs. Jūs negalėsite suprasti, kodėl jūsų vaikas taip blogai elgiasi, nors jūs taip stengėtės būti „geras“ tėvas. Kai jūs vaikui liepsite ruošti namų darbus, jis gali pasakyti ką nors labai skaudinančio, pvz., „Aš tavęs nekenčiu“, arba padaryti ką nors žalingo, pvz., suplėšyti savo sąsiuvinį. Jeigu norite padėti savo vaikui – nekeršykite. Būkite draugiški ir pripažinkite vaiko jausmus sakydami: „Aš matau, kad tu esi nusiminęs, ir mes negalime dabar pasikalbėti, tačiau norėčiau pasikalbėti su tavim vėliau“. Kai vaikas nusiramina, jūs galite pasakyti suprantantys, kaip jis jaučiasi, parodyti empatiją, pasidalyti savo požiūriu į situaciją ir įtraukti vaiką į problemos sprendimą, išklausydami jo požiūrį.

Jeigu jūsų vaiko klaidingas tikslas bus **pasidavimas**, jūs galite jaustis bejėgiai nežinodami, kaip jam padėti. Kai liepsite paruošti pamokas,

jūsų vaikas pasidarys prislėgtas ir liūdnas, tikėdamasis, kad greitai paliksite jį ramybėje. Šis vaikas, skirtingai nuo to, kurio tikslas gauti perdėto dėmesio, visiškai nesimėgauja jūsų dėmesiu, o tik nori būti paliktas ramybėje. Norėdami padėti šiam vaikui išsiaiškinti, ar jis žino, kaip reikia atlikti namų darbų užduotis. Skirkite laiko ir būkite kantrūs aiškindami, kaip reikia atlikti konkrečias užduotis, net jeigu manote, kad vaikas jau turėtų suprasti, nes prieš tai jau aiškinote. Šiam vaikui yra atimta drąsa ir jis mano, kad nesugebės atlikti namų darbų, todėl galite pasiūlyti jam savo ar kito šeimos nario pagalbą. Jeigu sprendžiamos užduotys per daug sudėtingos, suraskite paprastesnių ir leiskite vaikui spręsti tokius uždavinius, kuriuos jis gali išspręsti, nes jam reikia pasijusti sėkmingam ir patikėti savo jėgomis. Nuolat drąsinkite ir rodykite, kad tikite savo vaiko sugebėjimais, ir praleiskite daugiau laiko kartu (*Nelsen, 2006*).

Klausimai, padėsiantys tėvams lengviau išanalizuoti vaiko elgesį:

- Koks buvo vaiko elgesys?
- Kokia buvo mano emocinė reakcija?
- Kaip vaikas reagavo į mano atsaką?
- Koks buvo vaiko netinkamo elgesio tikslas?
- Ko vaikas siekė?
- Kaip mane paveikė vaiko elgesys?
- Jeigu nepaveikė, tai ką padariau kitaip, nei mano vaikas siekė?
- Ką dar galėčiau padaryti, kad ši situacija turėtų teigiamas pasekmes?

4. VAIKO ELGESIO VALDYMAS IR KOREKCIJA: TIKSLAI, PRINCIPAI, METODAI IR TECHNIKOS

Kiekvieno vaiko netinkamas elgesys turi skirtingas išraiškas. Čia bus pateikti dažnai pasitaikantys netinkamo elgesio modeliai – skundimasis, agresyvus elgesys, erzinimas, melavimas, dėmesio reikalavimas ir tyčiojimas – bei būdai, kaip tai būtų galima pakeisti (pagal Watson, 2014). Dažnai netinkamas vaiko elgesys išreiškia tam tikrus suaugusiųjų nepastebėtus jo poreikius, kuriuos žinant ir tenkinant mažėja ir nepageidaujamas elgesys.

4.1. Skundžiantys vaikai

Turbūt nieko nestebina, kad vaikai kartais skundžia savo draugus, kai šie pasielgia netinkamai. Vaikų būryje dažnai galima išgirsti tokias frazes: „*Ramunė neleidžia man žaisti...*“, „*Evaldas mane pastūmė...*“, „*Agnė nesidalina kaladėlėmis*“. Kreipimasis į suaugusiuosius prašant apsaugoti nuo netinkamo elgesio nėra blogai, tačiau kai kuriais atvejais vaikai tai daro per dažnai ir kyla mintis, kad už tokio jų elgesio gali slypėti ne vien pagalbos prašymas.

Kodėl jie taip elgiasi? Gali būti, kad tokiu elgesio modeliu vaikai siekia atkreipti į save dėmesį. Be paliovos skųsdami kitus draugus vaikai jaučiasi galingesni. Kai kas nors klausosi ir atkreipia dėmesį į skundą, vaikai gauna dėmesio ir toliau kartoja šį veiksmą, nes jis jiems pasiteisino.

Kaip keisti tokį elgesį? Pakeisti tokį elgesį nėra labai paprasta, nes šie vaikai puikiai išmano egzistuojančias taisykles ir skundžia tik tuos, kurie akivaizdžiai jų nesilaiko. Būtent tai leidžia vaikui jaustis teisiam.

Geriausia būtų skundą išklaudyti, bet taip pat ir mokyti vaiką problema spręsti savarankiškai, neskundžiant kitų. Tam reiktų pademonstruoti, kaip tai padaryti, ir paaiškinti, kad yra geresnių būdų nei skūstis. Reiktų užtikrinti, kad pasiskūsti tikrai galima, tačiau tik tuomet, kai nesugeba susitvarkyti pats. Galima pasiūlyti vaikui sužaisti įvairias situacijas ir pamokyti, kuomet skūstis reikia, o kada problemas geriau spręsti pačiam. Vaikas gali pats sugalvoti vaidmenis ir situacijas – taip mokytis bus smagiau. Vaikas turėtų pamatyti, kokių neigiamų pasekmių gali turėti netinkamas skundas. Jei vaikas vėl skundžia, svarbu tai aptarti ir jo paklausti, kaip buvo galima tai išspręsti neskundžiant. Jeigu vaikas nuolat skundžia tik vieną konkretų draugą, galima pasiūlyti neskūsti, o pasistengti atrasti gerų dalykų apie skundžiamą vaiką ir juos įvardyti.

4.2. Agresyviai besielgiantys vaikai

Nuolat skūsdamas kitus vaikus vaikas gali siekti suaugusiųjų dėmesio.

Vaikas erzinti draugus gali dėl to, kad nežino, jog tai juos skaudina.

Tokie vaikai nuolat prieštarauja kitiems, ginčijasi ir įtraukia juos į peštynes. Paprastai jie turi tik keletą draugų. Tokie vaikai gąsdina kitus vaikus, mat šie bijo būti fiziškai užgauti arba sulaukti žodinių pašaipų.

Kodėl jie taip elgiasi? Tokie vaikai dažniausiai nepasitiki savimi. Trūkstamo pasitikėjimo jie įgauna elgdami agresyviai. Kartu jie sulaukia ir dėmesio, nesvarbu, kad neigiamo. Kitaip tariant, vaikai pajaučia, kad agresyvus elgesys jiems naudingas, todėl toks elgesio modelis labai greitai išmokstamas. Vaikai supranta, kad elgiasi netinkamai, tačiau būti lyderiu yra kur kas svarbiau nei būti nepastebėtam ir silpnam.

Kaip keisti tokį elgesį? Agresyvaus elgesio negalima ignoruoti, tačiau nenaudinga ir įsivelti į grumtynes su agresyviai besielgiančiu vaiku. Vaikas žino, kaip elgtis, kai jį puola. O švelnus ir draugiškas bendravimas jam galėtų būti tinkamo elgesio pavyzdys. Svarbu suteikti vaikui galimybę pasielgti tinkamai ir už tai pagirti. Siekiamybė būtų, kad dėmesys, gautas už tinkamą

elgesį, jam taptų malonesnis už neigiamą dėmesį. Reikia padėti vaikui atrasti teigiamą veiklą, kurioje jis galėtų pasijusti lyderiu. Svarbu priminti, kad gerbiate jį ir tikite juo. Netinkamo elgesio pasekmes ir galimybes elgtis kitaip reiktų aptarti susėdus su vaiku be aplinkinių. Reikėtų atrasti būdų, kaip vaikas galėtų prisiimti atsakomybę už netinkamą elgesį. Taip pat visuomet aptarkite netinkamo elgesio priežastis bei tinkamus būdus spręsti įvairias situacijas.

Agresyvus elgesys vaikui gali suteikti galios bei pasitikėjimo savimi.

4.3. Vaikai, nuolat erzinantys kitus

Iš šalies žiūrint gali atrodyti, kad erzintojas tiesiog mėgaujasi tokiu elgesiu, kad jam smagu. Kitų vaikų erzinimas laikomas viena iš patyčių formų, taip žeminami kiti vaikai.

Kodėl jie taip elgiasi? Vieni vaikai taip elgiasi todėl, kad patys yra erzinami. Jie nemato ir nesupranta neigiamų erzinimo pasekmių. Kiti vaikai tokiu būdu linksminasi ir tai jiems yra greitas ir efektyvus dėmesio gavimo būdas. Kartais vaikai nori įskaudinti kitą, o sulaukę pasipriešinimo stengiasi jį dar labiau suerzinti. Šie vaikai dažniausiai prastai save vertina.

Kaip keisti tokį elgesį? Vaikas, erzinantis kitus, turi aiškiai suprasti, kad toks elgesys skaudina kitus žmones. Vaikui reikia pademonstruoti, kad jokia erzinimo forma nebus toleruojama: nebus leidžiama nei jam erzinti kitų vaikų, nei kitiems jo. Naudinga išmokyti vaiką būdų, kaip elgtis, jei jis yra erzinamas, – nekreipti dėmesio, susirasti kitų draugų, nereaguoti. Galima išmokyti netikėtų reakcijų, kurios ne provokuotų erzintojus, o, atvirkščiai, juos suglumintų ar net sugėdintų. Vaikus, kurie erzina kitus, reikia supažindinti su neigiamomis tokio elgesio pasekmėmis. Reikėtų leisti prisiimti atsakomybę už erzinimą, pavyzdžiui, paklausti, kaip ketina atpirkti kaltę, jei erzina kitus vaikus. Reikia atskleisti, kaip stipriai jus nuvilia toks netinkamas elgesys (tik elgesys, o ne pats vaikas), kaip jūs jaučiatės stebėdami erzinantį vaiką. Svarbu pagirti vaiką už tinkamą elgesį, t. y. suteikti daugiau dėmesio, kai jis elgiasi tinkamai. Grasinimai, pamokslavimai (pvz., „Jei dar kartą paerzinsi draugą, būsi nubaustas“) nėra veiksmingi.

4.4. Meluojantys vaikai

Kai kurie vaikai yra nuolat pagaunami sakantys netiesą. Svarbiausia yra laiku tai pastebėti ir neleisti, kad melavimas taptų įpročiu.

Kodėl jie meluoja? Meluoti vaikai gali dėl įvairiausių priežasčių. Kartais meluoja, kad juos labiau mėgtų ir jie atrodytų įdomesni – tikriausiai viduje nesijaučia užtikrinti savimi. Tokie vaikai pastebi, kad kai kurie tiesos iškraipymai sudomina aplinkinius ir tai kompensuoja jų nepilnavertiškumo jausmą. Kartais vaikai meluoja norėdami išvengti neigiamų pasekmių ar bausmės. Kai kurie meluoja norėdami pakenkti kitiems. Vaikai gali meluoti norėdami išvengti užduočių – vietoje namų darbų jie mėliau užsiimtų kuo nors smagesniu. Apskritai vaikai nemėgsta būti pagauti besielgiantys netinkamai, todėl ima meluoti siekdami išvengti daugybės jiems nenaudingų pasekmių.

Kaip keisti tokį elgesį? Vaikui reiktų įdiegti nuostatą, kad tiesos sakymas yra vertybė, kad sakyti tiesą yra svarbu. Vertybių ugdymas paprastai trunka palaipsniui, ilgą laiką. Tiesos vertę galima atskleisti vaidmeniniais žaidimais – taip bus paprasčiausia parodyti melo pasekmes. Taip pat svarbu vaikui parodyti, kad neketinate toleruoti jo melavimo. Vaikai

Gali būti, kad vaikas meluoja norėdamas atrodyti geresnis, gudresnis ir įtikinti suaugusiesiems.

Kai kurių vaikų emocinis alkis ir dėmesio troškimas gali būti toks didelis, kad suaugusieji gali jaustis nepajėgūs patenkinti šio poreikio.

turėtų suprasti, kad melas skaudina kitus ir už jį reikia atsiprašyti. Kartais vaikai meluoja stengdamiesi nenuvilti savo tėvų ar mokytojų. Suaugusiųjų užduotis tokioje situacijoje yra parodyti, kad jie tiesą vertina labiau nei melą net tuomet, kai ji nėra maloni. Vaikai turi išmokti elgtis atsakingai, tad vertinga jiems leisti dalyvauti priimant sprendimus, susijusius su jų pačių melavimo pasekmėmis (kaip ir kada jis gali atsiprašyti, ką galėtų padaryti kitaip ateityje). Vaikui svarbu žinoti, kaip jaučiasi tėvai, jei jis meluoja. Galima būtų sakyti taip: „*Man taip apmaudu, kad tu pamelavai dėl namų darbų... Juk tu iš tiesų gerai juos atlieki ir randi laiko pramogoms*“. Labai svarbu pastebėti situacijas, kuriose vaikas pasirinko pasakyti tiesą, o ne melą, ir jomis pasidžiaugti. Spontaniškai sugal-

votos baismės ir neapgalvoti veiksmai, kurie galbūt trumpam išgąsdins vaiką, ilgainiui nėra efektyvu.

4.5. Dėmesio reikalaujantys vaikai

Šie vaikai nuolat daro bet ką, kad tik gautų suaugusiųjų dėmesio. Susidaro įspūdis, kad jų dėmesio poreikis nepasotinamas. Tokie vaikai gali nesustodami pasakoti, kaip jiems sekėsi, ką jie galvoja, ko jie nori. Visai nesvarbu, ar jūs jam skiriate daugiau, ar mažiau dėmesio – jiems niekada negana.

Kodėl jie taip elgiasi? Tokiems vaikams dėmesio išties reikia daugiau. Gali būti, kad jis neturi bendrumo, priklausymo kažkam jausmo ir tik reikalaujamas dėmesio šį poreikį patenkina. Toks vaikas jaučiasi lyg turėtų nuolat kažką įrodyti, kažkam priminti apie save. Paprastai jo savęs vertinimas būna žemas. Dėmesio reikalaujantis elgesys gali pasireikšti ir dėl tam tikro nebrandumo, negebėjimo kitaip palaikyti ryšio su žmonėmis.

Kaip keisti tokį elgesį? Su netinkamai dėmesio reikalaujančiu vaiku reiktų aiškiai sutarti, kada bus laikas, kai visas dėmesys bus skiriamas tik jam. Net jei tai būtų keletas minučių ryte ir po pietų, tas laikas vaikui yra labai svarbus. Suaugusieji privalo laikytis susitarimo, o kaskart vaikui reikalaujant papildomo dėmesio, galima priminti jam apie sutartą laiką. Jei taip elgsitės nuosekliai, tikėtina, kad jo nuolatinis dėmesio siekimas sumažės. Vaiką visuomet reikia pagirti už pastangas ir susitarimo laikymąsi. Šie susitarimai padeda labiau kontroliuoti išoriškai pastebimą vaiko elgesį, tačiau nereiktų pamiršti, kad dėmesio siekimas atskleidžia ir vidinius sunkumus. Šie sunkumai paprastai susiję su įvairiomis baimėmis, neigiama patirtimi, vidiniu nepasitikėjimu. Tokiam vaikui reikia ir papildomo užtikrinimo, kad jis svarbus, reikalingas ir mylimas.

4.6. Besityčiojantys vaikai

Tokie vaikai tyčiojasi ir moka gana gerai manipuluoti. Jie dažnai juokiasi iš kitų, prasivardžiuoja. Šie vaikai menkina kitus, įsitraukia į peštynes. Jie atrodo nejautrūs kitų jausmams. Jų nejudina drausmė, juos labiau domina valdžia ir dominavimas.

Kodėl jie taip elgiasi? Dažniausiai tyčiotis linkę vaikai, iš kurių taip pat buvo ar yra tyčiojami. Taip pat gali tyčiotis vaikai, kurių namuose patiriamas psichologinis ar fizinis smurtas.

Svarbu, kad besityčiojantis vaikas labai aiškiai pajustų, jog suaugusieji neleis jam taip elgtis.

Kaip keisti tokį elgesį? Svarbu kalbėtis su vaiku ir ieškoti esminių patyčių priežasčių. Tokį vaiką reikia mokyti bendravimo įgūdžių, empatijos, pykčio valdymo. Tam galima pasitelkti vaidmeninius žaidimus. Gali būti, kad vaikas mano, jog skriausti yra normalu, ir nemoka elgtis kitaip. Svarbiausia užduotis suaugusiesiems – parodyti, kad jie netoleruos

patyčių. Svarbu vaiką supažindinti su neigiamomis patyčių pasekmėmis. Į patyčių netoleravimo strategiją svarbu įtraukti visus aplinkinius, kurie bendrauja su vaiku ar dalyvauja jo ugdyme, taip pat ir vaiko šeimą. Besišaipantys vaikai turi mokytis prisiišti atsakomybę už savo veiksmus ir mokytis iš savo klaidų.

4.7. Natūralių ir loginių pasekmių naudojimas

Natūralios vaiko elgesio pasekmės – tai viskas, kas nutinka natūraliai, be suaugusiųjų įsikišimo. Kai mes stovime po lietumi – sušlampame. Kai mes neturime laiko pavalgyti – išalkstame. Kai išeidami iš namų pamirštame pasiimti pirštines, mūsų rankos sušąla. Tai yra natūralios mūsų elgesio pasekmės, iš kurių pasimokome ir tampame atidesni. Natūralios elgesio pasekmės dažniausiai būna geriausios pamokos vaikams ir nereikalauja jokio tėvų įsikišimo (*Nelsen, 2006*). Kartais tėvai turi išmokti nesikišti į vaiko veiksmus ir leisti jam pačiam patirti natūralias savo elgesio pasekmes. Labai dažnai neleidžiame savo vaikui patirti natūralių jo elgesio pasekmių, nes bijome, kad jis sušals, liks alkanas, kur nors pavėluos ar ką nors pamirš. Tačiau jeigu kiekvieną dieną reikia priminti vaikui, kad pasiimtų sumuštinį į mokyklą, tai jau tampa ydinga. Mokyklinio amžiaus vaikas jau gana savarankiškas ir gali prisiišti visą atsakomybę už daugelį dalykų.

Aštuonerių metų Rolandas dažnai, eidamas į mokyklą, pamiršdavo pasiimti priešpiečius. Kai sūnus pamiršdavo priešpiečių dėžutę namuose, mama visada ją nunešdavo į mokyklą, o vakarais patikrindavo, ar sūnus viską suvalgė. Kiekvieną kartą, kai mama pati nunešdavo priešpiečius sūnui į mokyklą, ji bardavosi dėl tokio jo užmaršumo ir skųsdavosi, kad jis gaišina jos brangų laiką. Tokie motinos moralai sūnų tik suezindavo, tačiau jis ir toliau palikdavo savo priešpiečius namuose.

Tokioje situacijoje mama turėtų leisti savo vaikui pačiam įsidėti sumuštinį į mokyklą arba patirti natūralias savo elgesio pasekmes. Mamai tiesiog užtektų pasakyti sūnui, kad ji daugiau nesirūpins jo priešpiečiais. Kas atsitiks, jeigu Rolandas juos pamirš? Jis bus alkanas. Kelis kartus pamiršęs priešpiečius sūnus taps atidesnis. Rolandas tikrai pats gali įsidėti sumuštinį į mokyklą. Paprasčiausiai toks mamos elgesys neleidžia vaikui pačiam pasirūpinti savo priešpiečiais. Jis buvo išmokytas, kad už sumuštinį namuose atsakinga mama ir jam pačiam nereikia niekuo rūpintis. Tam, kad vaikas prisiimtų asmeninę atsakomybę, tėvai jam turi leisti tai padaryti. Vaikui reikia suprasti, kad tai yra jo reikalas, o savo reikalus jis turi tvarkyti pats.

Daugeliui tėvų atrodo, kad pamaitinti vaiką yra gyvybiškai svarbu, o palikti jį nevalgiusį – didžiausia bausmė. Reikia suvokti, kad natūralios pasekmės būna be jokio tėvų įsikišimo, o kelis kartus nepavalgius priešpiečių jūsų vaikui tikrai nieko nenustums. Jis paprasčiausiai lengviau atsimins, kad reikia įsidėti priešpiečius.

Labai svarbu, kad tėvai susilaikytų nuo pamokslų: „Aš tau šimtą kartų sakiau, kad pasiimtum priešpiečius“, „Tai bus tau gera pamoka“ ir t. t. Tokiais žodžiais tėvai pasekmę paverčia bausme, kadangi vaikas pradeda gintis, jausti kaltę ir gėdą. Kai vaikas patiria natūralias savo elgesio pasekmes, reikėtų parodyti supratimą ir empatiją vaiko jausmams: „Man labai gaila, kad pamiršai įsidėti maisto, aš įsivaizduoju, kaip išalkai“, „Aš tave myliu ir tikiu, kad kitą kartą tu prisiminsi įsidėti priešpiečius“.

Vienintelė sritis, kurioje negalime taikyti natūralių pasekmių, yra susijusi su vaiko sveikata ir gyvybe. Jeigu matome, kad mūsų vaikas žaidžia gatvėje, kur pilna automobilių, arba kiša du virbalus į šakutės lizdą, mes turime jį apsaugoti nuo natūralių jo elgesio pasekmių. Tačiau daugelyje kitų ne tokių ekstremalių situacijų mes neturime būti atsakingi už savo vaiką ir kentėti dėl jo veiksmų. Dažniausiai mūsų vaiko elgesys yra jo paties reikalas.

Loginės vaiko elgesio pasekmės nuo natūralių skiriasi tuo, kad reikalauja sąmoningo tėvų įsikišimo. Tėvams reikia nuspręsti, kokios pasekmės būtų naudingos ir pamokančios bei paskatintų vaiką bendradarbiauti.

Ketverių metų Saulė nemėgdavo valytis dantų ir kiekvieną kartą keldavo didžiausias scenas. Kad priverstų valytis dantis, mama turėdavo eiti

kartu ir bartis. Tačiau toks elgesys labai vargino mamą, o ir dukra pykda-vo. Tada mama pradėjo galvoti, kokias logines pasekmes ji gali pritaikyti šioje situacijoje. Vieną rytą mama pasakė savo dukrai, kad ji gali nesivalyti dantu, jeigu nenori, tačiau negalės mėgautis saldainiais, kadangi šie labai kenkia nevalytiems dantis. Kitas dienas mama dukrai nebeužsiminė apie dantų valymą, tačiau nedavė ir saldainių. Po kelių dienų Saulė pasakė mamai, kad nori valytis dantis ir gauti saldumynų.

Kai vaiko elgesys mus erzina, dažniausiai vaiko tikslas būna sulaukti mūsų dėmesio ir priversti juo domėtis. Tokiu atveju loginių pasekmių naudojimas yra labai veiksmingas (*Dreikurs, Soltz, 2007*).

Geriausia būtų su vaiku apie galimas jo elgesio logines pasekmes pasikalbėti dviese, kad jis nesijaustų spaudžiamas. Taip pat labai naudinga, kad vaikas galėtų pasirinkti vieną iš dviejų pasekmių. Svarbiausia, kad pasirinkimas nebūtų tarp paskatinimo ir bausmės: „Jeigu elgsiesi gražiai, aš su tavimi pažaisiu, o jeigu manęs neklausysi, aš tave prilipsiu“. Labai dažnai tėvai painioja loginių pasekmių naudojimą su bausmėmis ir sako: „Jeigu tuojau nesuvalgysi šitos košės, aš tau sukišiu ją per prievartą“. Tokie teiginiai labiau primena grasinimus ir bausmes. Tačiau kaip tėvams atskirti, ar jų taikomos pasekmės nėra paprasčiausiai užslėpta bausmė?

Keturi loginių pasekmių požymiai (*Nelsen, 2006*):

- **susijusios** (*angl. Related*);
- **pagarbios** vaiko atžvilgiu (*angl. Respectful*);
- **pagrįstos** (*angl. Reasonable*);
- **atskleistos iš anksto** (*angl. Revealed in Advance*).

Loginės pasekmės turi būti **susijusios** su vaiko elgesiu. **Pagarbios** vaiko atžvilgiu pasekmės yra tokios, kurios neprivertčia jausti pažeminimo, kaltės, gėdos ar skausmo ir geranoriškai, bet ryžtingai pateiktos. Pasekmės turi būti pagarbios visų su situacija susijusių žmonių atžvilgiu. **Pagrįstos** pasekmės yra tokios, kuriose nebūtų pamokymų ir moralizavimų. Pasekmės turi būti pagrįstos ne tik suaugusiojo, bet ir vaiko požiūriu. Loginės pasekmės turi būti **atskleistos iš anksto**, kad vaikas žinotų, kas jo laukia, jeigu jis pasirinktų konkretų elgesį. Jeigu nors vienos iš šių sąlygų trūksta, tokios pasekmės tampa bausme, o ne loginėmis pasekmėmis.

Jeigu vaikui vietoj loginių pasekmių yra taikoma bausmė, J. Nelsen (2006) teigimu, jo išgyvenamos emocijos yra:

- **Pasipiktinimas** (*angl. Resentment*) – „Tai neteisinga, aš negaliu pasitikėti savo tėvais“.
- **Kerštas** (*angl. Revenge*) – „Dabar jie laimėjo, bet aš sugalvosiu, kaip jiems atkeršyti“.
- **Maištas** (*angl. Rebellion*) – „Aš jiems parodysiu, kad galiu daryti ką noriu“.
- **Slapukavimas arba atsitraukimas** (*angl. Sneakiness or Retreat*) – „Kitą kartą manęs nesučiups arba aš esu niekam tikęs“.

Tėvams labai nepatinka pripažinti, kad labai dažnai jie taiko savo bausmes vaikams vien tam, kad parodytų savo viršenybę. Nesąmoningai tėvai mąsto: „Aš esu suaugęs, o tu esi vaikas, tu esi mažesnis už mane ir aš tau parodysiu, kur yra tavo vieta“. Kai baudžiame vaiką, nesąmoningai norime, kad jis kentėtų. O kai bausmės neveikia ir vaikas pradeda elgtis dar blogiau, tėvai paprasčiausiai mano, kad bausmė buvo per lengva, ir pradeda galvoti, kaip dar geriau pamokyti vaiką. Labai retai tėvai pagalvoja, kad, jeigu bausdami nepasiekė norimo rezultato, šis metodas paprasčiausiai nėra paveiklus. Dažnai jie mano, kad per mažai nubaudė vaiką, ir šis nepasimokė (Nelsen, 2006).

Loginių pasekmių naudojimas nebūtinai turi sukelti vaiko nepasitenkinimą ar priversti jį kentėti. Jam gali visai patikti tvarkyti savo kambarį ar nuvalyti pripieštą stalą. Logines pasekmes dar būtų galima pavadinti vaiko elgesio nukreipimu, kadangi jų taikymas duoda naudos tik tada, kai jo elgesys nukreipiamas teigiama linkme.

Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai

Tėvų klausimas. Mūsų šešerių metų sūnus Konstantinas niekada neateina laiku valgyti vakarienės, kai mes jį šaukiame, nuolat kartuoja: „Tuoj, mama, palauk, dar noriu baigti žaidimą“. Mes su vyru niekaip nesugalvojame, kaip nebausdami galėtume pakviesti berniuką valgyti kartu su mumis, kad jo netektų kiekvieną kartą laukti 20 min.?

Specialisto atsakymas. Iš jūsų sūnaus elgesio galima spręsti, kad dar nesate nustatę aiškių elgesio taisyklių per vakarienę. Šioje situacijoje galėtumėte sėkmingai pasinaudoti loginių pasekmių taikymu. Suorganizuokite

šeimos susirinkimą ir kartu su sūnumi aptarkite vakarienės taisykles savo namuose. Jūs su vyru galite pasakyti, kad vakarienės metas jums labai svarbus ir norite valgyti visi kartu. Paklauskite sūnaus, kiek laiko, jo nuomone, jums reikėtų laukti, kol jis ateis prie stalo, – 5 ar 10 min. Tada galite sūnui pasakyti, kad nuo šiol jūs su vyru jo lauksite 10 min., tačiau jeigu jis nesuspės ateiti, vakarienės negaus. Taip pritaikysite logines pasekmes, siekdami pageidaujamo vaiko elgesio. Žinoma, pirmą vakarą vaikas išbandys naujai nustatytas taisykles ir neateis po dešimties minučių. Jeigu laikysitės savo duoto žodžio ir neduosite sūnui vakarienės, kitą vakarą jis ateis laiku ar net anksčiau, norėdamas suspėti pavalgyti. Nesilaikydamas jūsų taisyklių Konstantinas rodo jums nepagarbą. Kad pradėtų jus gerbti, jis turi suprasti, jog jūs patys laikotės nustatytų taisyklių ir nenuolaidžiaujate jam.

Žinoma, šis patarimas tinka tik tuo atveju, jeigu jums svarbu, kad visa šeima valgytų kartu. Jeigu jums tai nėra labai svarbu, galite leisti savo sūnui valgyti kada jis nori, tačiau su sąlyga, kad jis valgys vienas ir pats pasišildys maistą. Jūs patys turite nuspręsti, kokias logines pasekmes norite taikyti. Svarbu, kad jūsų taikomos pasekmės nepavirstų su vaiko elgesiu nesusijusia bausme. Pvz., jeigu pradėsite jam grasinti, kad, neatėjęs laiku valgyti, jis gaus lupti arba savaitę negalės išeiti į lauką ir pan.

Būtų dar naudingiau, jeigu sukurtumėte taisykles, kaip kiekvienas šeimos narys gali prisidėti prie vakarienės ruošimo. Per šeimos susirinkimą galite išvardyti visus darbus, susijusius su maisto gaminiu, ir visiems leisti pasirinkti, ką jie nori daryti. Tada jūsų sūnus gali pasirinkti padengti stalą arba išplauti indus po vakarienės. Jeigu visi kartu ruošitės vakarienei, tikėtina, kad niekas nevėluos prie stalo.

5. POZITYVUS BENDRAVIMAS SU VAIKAIS IR TOKIO BENDRAVIMO TAISYKLĖS

5.1. Pozityvus bendravimas

Bendravimas – pagrindinis įrankis tėvų ir vaikų santykių kūrimo procese. Kartais užsimirštame, kad mūsų kalbėjimo su vaiku būdas veikia tarpusavio santykius ir jo asmenybės formavimąsi. Iš to, kaip bendraujame su savo vaiku, jis sužino, koks mūsų požiūris į jį. **Pozityvus bendravimas** yra pozityvios tėvystės pagrindas. Pozityvi abipusė komunikacija yra jūsų vaiko savivarbos pagrindas. Žodžiai – galingas įrankis, leidžiantis mums perteikti savo giliausius jausmus vaikui. Girdinčiam teigiamus žodžius iš savo tėvų vaikui susiformuoja teigiamas savęs vertinimas. Siekdami efektyvaus tarpusavio bendravimo turime išmokti aiškiai ir atvirai reikšti savo mintis, to paties mokydami ir savo vaiką. Tėvams reikia suvokti, kad **bendravimas reiškia kalbėjimą su savo vaiku, o ne jam** (*Dreikurs, Soltz, 2007*).

Kalbėjimas vaikui reiškia nurodinėjimą, kaip mes norėtumėme, kad jis elgtųsi. Tokiu savo elgesiu siekiame, kad vaikas mąstytų taip pat, kaip ir mes, ir norėtų tų pačių dalykų. Mes kiek įmanydami stengiamės suformuoti savo vaiko charakterį, mąstymo būdą ir pačią asmenybę, lyg jis būtų molio gabalas. Mes pamirštame, kad kiekvienas vaikas savo asmenybę formuoja individualiai. Tam, kad galėtume kalbėti ir diskutuoti su savo vaiku, o ne tik pamokslauti jam, reikia įsisąmoninti, kad mūsų nuomonė nėra absoliuti tiesa ir kad yra daugiau požiūrių, kurie tokie pat vertingi, kaip ir mūsų. Visi žmonės jaučiasi teisūs ir tai yra normalu, nes visi elgiamės atsižvelgdami į savo patirtį. Jeigu turėtumėme kito žmogaus gyvenimo patirtį, neabejotinai elgtumėmės taip pat, kaip ir jis. Kai būsi-

me pasirošę priimti ir vertinti kitokį požiūrį, mums atsivers pozityvus bendravimo galimybės ne tik su savo vaikais, bet ir su suaugusiais žmonėmis. Priimti ir vertinti kito žmogaus požiūrį nereiškia, kad turime visada jam pritarti, bet reiškia, kad turime gerbti jo teisę mąstyti taip: „Aš nesutinku su tavimi, bet visi mes turime teisę galvoti taip, kaip norime“. Turime išmokti gerbti savo vaiką ir tuomet, kai jam nepritariame. Tokiu požiūriu leisite savo vaikui jaustis lygiaverčiu šeimos nariu ir paskatinsite jį iš naujo įvertinti savo mintis. Kai nesugebame pasikalbėti su vaiku apie jo problemas, kai neleidžiame jam išsakyti nuomonės ir nesiklausome, o tik kritikuojame ir nurodinėjame, visiškai prarandame įtaką jo elgesiui. Kuo daugiau spausime, tuo daugiau vaikas neklausys ir elgsis kaip tinkamas. Geranorišką vaiko bendradarbiavimą galime pelnyti tik savo pagarbiu elgesiui, jo nepavyks išreikalauti nuolat priekaištaujant (*Dreikurs, Soltz, 2007*).

Kalbėti su vaiku reiškia, kad mes priimsime tai, ką vaikas pasakys, be moralinių vertinimų. Mums patiems palengvės, jeigu nustosime savo ir kitų žmonių veiksmus vertinti kategorijomis „geras“ arba „blogas“. Turime suvokti, kad nėra nei gerų, nei blogų dalykų, yra tik konkretaus žmogaus vertinimas, kažkas yra „gerai“ arba „blogai“ tik tam žmogui. Išmokę laisvai priimti vaiko idėjas, aptardami jas kartu ir nagrinėdami galimas pasekmes, mes mokome vaiką savarankiškai spręsti problemas. Norėdami padėti vaikui analizuoti jo paties elgesį, galime jam užduoti atvirus klausimus: „kas atsitiks, jeigu taip padarysi?“; „kaip tu po to jausiesi?“; „kaip jausis kiti?“

Šešerių metų Kristupas labai dažnai skriaudžia savo jaunesnę sesutę Onutę. Mama jam nuolat priekaištauja: „Negali nekęsti savo mažosios sesutės, tu turi ją mylėti, tu gi jos brolis“. Po kelių dienų mama pakeitė savo elgesį, pasikalbėjo su Kristupu ir paklausė: „Man įdomu, kodėl brolis turėtų nekęsti savo sesers? Ką tu gali pasakyti?“ – „Todėl, kad ji trukdo man žaisti.“ – „O kokie yra kiti jausmai, kuriuos jauti savo sesutei?“.

Pirmuoju atveju mama kalba vaikui, o antruoju – kalba su vaiku. Ji pripažįsta sūnaus neapykantą sesutei be moralinio vertinimo, taip paskatindama savo sūnų diskutuoti. Bet kokie jūsų klausimai ar teiginiai, į kuriuos nesulaukiate savo vaiko atsakymo, yra kalbėjimas vaikui. Bendravimu mes turime siekti skatinti savo vaikų savarankišką mąstymą. Reikia

suteikti galimybę vaikui pačiam suprasti, kokia gali būti problema ir kokie gali būti jos sprendimo būdai. Negera to, vaikas gali ir turi tai padaryti pats, kad pamatytų pasekmes ir pasimokyti iš jų.

Kalbėti su vaiku reiškia, kad ir jis kalbės su jumis, ir bus geriausia, jeigu vaikas kalbės daugiau už jus. Juk mums turėtų būti lengviau klausyti savo vaiko, nei jam mūsų, bent jau dėl to, kad mes turime daugiau žinių, patirties, tolerancijos ir esame labiau suinteresuoti jį prakalbinti.

Pozityvaus bendravimo įtaka jūsų vaiko savijautai:

- vaikas išmoksta įveikti įtampą;
- jaučiasi savimi pasitikintis;
- turi aukštą savivertę;
- prisiima atsakomybę už savo veiksmus;
- yra savarankiškas.

Pozityvaus bendravimo taisyklės (Latham, 1994):

- būkite dėmesingi vaiko jausmams;
- kalbėdami su vaiku kontroliuokite savo balso toną;
- gerbkite vaiko teisę reikšti nuomonę, nesvarbu, kokio jis amžiaus;
- kalbėkite su savo vaiku apie jo problemas be pasipiktinimo, kritikos, kaltinimų ir grasinimų. Jeigu negalite tuo metu racionaliai mąstyti, padarykite pertraukėlę ir pabūkite vieni, kol nusiraminsite ir galėsite konstruktyviai pasikalbėti su vaiku. Naivu tikėtis, kad galite priversti savo vaiką elgtis geriau versdami jį jaustis blogu, todėl reikėtų vengti moralizuojančių monologų, žlugdančių vaiko savigarbą ir pasitikėjimą savimi. Visada prisiminkite, kad nei jūs, nei jūsų vaikas nesate ir neturite būti tobuli. Jūsų vaikas yra toks, koks esate jūs. Dažniausiai vaikai daro taip, kaip daro jų tėvai, o ne taip, kaip tėvai sako, kad reikia daryti;
- išklausykite savo vaiką, parodydami, kad jums svarbi jo nuomonė;
- naudokite pabrąšinimus skatindami jo teigiamą elgesį;
- dėkokite už pagalbą;
- parodykite savo vaikui, kad tikite jo sugebėjimais;
- leiskite savo vaikui daryti tai, ką jis geriausiai moka, taip sustiprinsite jo pasitikėjimą savimi;

- pagirkite jį už pastangas, ne tik už gerą rezultatą. Vaikas turi išmokti susitaikyti ir su nesėkmėmis;
- venkite nuolat taisyti savo vaiką ir neatimkite iš jo drąsos. Tik klysdamas jis įgis patirties ir pasimokęs iš savo klaidų galės pakeisti savo elgesį;
- vertinkite vaiko elgesį, o ne jį patį. Jūs galite nepritarti vaiko elgesiui, bet negalite kritikuoti paties vaiko. Jūsų vaikas turi jausti, kad jūsų meilė yra besąlyginė. Geriau sakykite: „Piešimas ant sienų yra blogas elgesys“, o ne „Tu esi blogas vaikas“;
- dažnai sakykite savo vaikui, kad stipriai jį mylite, negalvokite, kad tai – savaime suprantama;
- formuluokite teigiamus sakinius ir sakykite savo vaikui, kaip jūs norite, kad jis elgtųsi, užuot sake, kokio jo elgesio nenorite. Negatyvų sakinį „Neik taip arti gatvės“ pakeiskite į pozityvų – „Eik šalia manęs“;
- įvertinkite savo vaiką už tai, kad jis yra su jumis atviras ir, sakydamas tiesą, rodo jums savo pasitikėjimą. Nežlugdykite vaiko pasitikėjimo jumis nubausdami jį už nuoširdų atvirumą. Taip jūs išmokysite jį galvoti, kad melas yra geriau nei tiesa. Užuot smerkę savo vaiką už padarytas klaidas, stenkitės išmokyti jį jas žvelgti kaip į pamokas ir padėkite jam pasimokyti iš savo klaidų. Jūs savo vaikui esate vienintelis žmogus, kuris turėtų jį besąlygiškai mylėti, todėl neatimkite iš jo šios privilegijos ir neverskite jo jaustis „nepakankamai geram“.

Neignorukite kūno kalbos

Sakoma, kad veiksmai yra garsesni už žodžius. Prisiminkite, kad tai, ką sakote, nėra taip svarbu kaip tai, kaip sakote.

Būdai, kuriais savo žodžius galite sustiprinti kūno kalba:

- šypsokitės – vaikas visada geriau reaguos į šypseną, nei į susiraukusį veidą;
- kalbėkite švelniu balsu, ypač kai jaučiate kylančią įtampą;
- dažnai apkabinkite savo vaiką, nesvarbu, kokio jis amžius. Apkabinkite savo vaiką mažiausiai 5 kartus per dieną – tai būtina sėkmingam jo vystymuisi;

- venkite nerimą keliančių judesių (blaškymosi po kambarį ir pan.). Tai blaškys vaiko dėmesį pokalbio metu ir sumažins norą kalbėti.

5.2. Aktyvus klausymasis

Gamta sukūrė žmogų su dviem ausimis ir viena burna tam, kad jis daugiau klausytų nei kalbėtų, bet labai dažnai elgiamės atvirkščiai. Labai dažnai dviejų žmonių pokalbis skamba kaip du atskiri monologai, vienas kaltina, kitas ginasi, tačiau nė vienas nebando išgirsti, ką sako pašnekovas. Juk klausytis yra taip sunku, nes visą laiką norime pertraukti, įsikišti, pasakyti savo nuomonę ar patarimą arba manome, kad jau žinome, ką išgirsime. Sakoma, kad žmonės moka skaityti kitų žmonių mintis arba kad labai artimi žmonės supranta vienas kitą iš pusės žodžio. Tačiau taip būna ne visada. Labai dažnai mes tiesiog neklausome, nes manome žinantys, ką kitas mums nori pasakyti. Tokiu būdu nutraukiame žmones nespėjus jiems pasakyti iki galo, ką jie norėjo pasakyti, ir padarome savo išvadas, kurios ne visada sutampa su informacija, kurią galėjome išgirsti. Dėl išankstinių išvadų atsiranda nesusikalbėjimas tarp žmonių, o tai gali sukelti konfliktus. Labai dažnai ir tėvai neskiria pakankamai dėmesio ar paprasčiausiai nemo-ka išklausyti savo vaikų.

Gali būti kelios skirtingos priežastys, kodėl tėvai nesiklauso savo vaikų (Nelsen, 2006):

- daugelis tėvų sunkiai dirba ir parėję namo būna per daug pavargę, kad galėtų sukaupti dėmesį ir išklausyti savo vaiko išgyvenimus;
- dažnai parėję namo tėvai įsijungia televizorių ar kompiuterį, ruošia vakarienę, tvarkosi, skaito laikraščius ar dar ką nors veikia, todėl jiems sunku sukcentruoti dėmesį tik į savo vaiko pasakojimus;
- kai kurie tėvai nemano, kad vaikas gali pasakyti kokią nors svarbią informaciją. Kai kurie tėvai nejaučia pagarbos savo vaikui ir mano, kad yra už jį protingesni, todėl nemato prasmės gaišti laiką ir jo klausytis;
- kartais tėvai neleidžia vaikui pasipasakoti iki galo ir neteisingai apibendrina arba padaro neteisingas išvadas. Pvz.: „Tu kaip visada“, „Nepasakok čia man šitų istorijų, aš tave gerai pažįstu ir

žinau, koks tu tinginys“, „Tie tavo draugai daro tau blogą įtaką, daugiau neleisiu su jais susitikti“ ir pan.

Psichologai jau prieš kelis dešimtmečius nustatė, kad klausymas gali būti geriausias vaistas ir tokių padedantį klausymą jie pavadino **aktyviuoju klausymu**. Kai jūsų vaikas yra liūdnas, piktas, bijo, susidūrė su kokia nors problema ar labai pavargęs, pirmiausia turite parodyti, kad jį girdite ir suprantate jo išgyvenamas emocijas. Aktyviai klausyti savo vaiko – reiškia žodžiais išreikšti tai, kaip supratote vaiko jausmus (*Gippenreiter, 2008*). Dažniausiai vaiko problemos yra susijusios su neigiamų jausmų išgyvenimu, taigi aktyvaus klausymo tikslas – padėti vaikui suprasti jo jausmus ir parodyti, kad jūs priimate jį su šiais jausmais.

Kuo skiriasi paprastas klausymas nuo aktyvaus?

Pirma situacija. Mergaitė, grįžusi iš dailės būrelio, numeta savo piešinius ir pasako: „Aš daugiau ten neisiu!“

Įprastas atsakymas. Mama, išgirdusi tokią dukros pareiškimą, piktu balsu išrėžia: „Net negalvok, mes jau sumokėjome už du mėnesius į priekį“, arba „Kaip neisi? Kokias nesąmones kalbi?“ ir pan.

Aktyvus klausymas. „Aš girdžiu, kad esi nusiminusi ir nebenori lankyti dailės būrelio“.

Antra situacija. Į namus įbėga įniršęs berniukas ir sako: „Brolis sulaužė mano traktorių!“

Įprastas atsakymas. „Nesijaudink, nieko baisaus neatsitiko, tu turi daug kitų žaislų, su kuriais gali dabar pažaisti“, arba „Sakiau tau, kad neerzintum brolio“, arba „Pakviesk čia tą nenaudėlį, tuoj aš jam įkrėsiu“ ir pan.

Aktyvus klausymas. „Aš matau, kad tu esi labai įskaudintas ir pyksti ant savo brolio“.

Kad ir kokie nenatūralūs atrodytų aktyvaus klausymo atsakymai, tačiau jie kur kas veiksmingesni už mūsų įprastus atsakymus. Standartiniai atsakymai parodo vaikui, kad tėvams visiškai nerūpi jo išgyvenimai ir palieka jį vieną su savo jausmais. Tuo tarpu aktyvaus klausymo atsakymai rodo vaikui, kad tėvai supranta ir leidžia jam taip jaustis. Toks tėvų supratingumas ne tik nuramina vaiką ir padeda suvokti savo išgyvenamas emocijas, bet ir padaro labai didelį įspūdį (*Gippenreiter, 2008*).

Mama su savo ketverių metų dukra Milda nuėjo į parduotuvę. Mergaitė paprašė mamos nupirkti saldainių. Mama atsisakė, kad neturi pinigų. Mergaitė pradėjo verkti ir atsisakė išeiti iš parduotuvės, kol mama jai nupirks saldainių. Tada mama pasinaudojo aktyvaus klausymo pamokomis ir pasakė Mildai: „Brangioji, aš suprantu, kad nusiminei, nes aš nenupirkau saldainių, ir dabar pyksti ant manęs“. Po šių mamos žodžių dukra iš karto apsiramino, įsikibo mamai į ranką ir jos ramiai išėjo iš parduotuvės.

Žinoma, ne visada konfliktinę situaciją įmanoma išspręsti taip paprastai, kartais reikia kalbėti su vaiku ilgiau ir kelis kartus įvardyti jo jausmus bei atkartoti išgirstą informaciją. Vaikas, pajutęs, kad jo klausomasi, gali papasakoti labai daug dalykų, kurių net neįtarėme esant.

Mama, atėjusi pasiimti savo dukros iš darželio, rado ją apsiverkusią ir tarė: „Matau, kad kažkas atsitiko ir tu jautiesi nusiminusi“.

Mergaitė nustojo verkti ir pasakė: „Petras pripiešė į mano knygą“.

Mama: „Ir tu ant jo supykai“.

Dukra: „Aš pradėjau ant jo šaukti, o jis pradėjo tampyti mane už kamos“.

Mama: „Tau tikriausiai skaudėjo“.

Dukra: „Skaudėjo, o tavęs nebuvo...“

Mama: „Tu norėjai, kad būčiau šalia ir tave užjausčiau?“

Dukra: „Norėjau, kad atvažiuotum manęs pasiimti anksčiau ir galėtume pagaliau nuvažiuoti pas močiutę į svečius“.

Papildomos sąlygos sėkmingam aktyviam klausymui:

- sukonzentruokite visą dėmesį į pokalbį su savo vaiku. Tai reiškia: išjunkite televizorių, padėkite į šalį skaitomą knygą ir nutraukite visas kitas jūsų pokalbiui trukdančias veiklas. Toks elgesys leis suprasti vaikui, kad jums nuoširdžiai rūpi, ką jis nori pasakyti;
- kalbėdami atsisukite veidu į savo vaiką ir siekite tiesioginio akių kontakto. Pasistenkite, kad jūsų akys būtų viename lygyje. Jeigu vaikas dar mažas, galite pritūpti, atsisėsti arba paimti jį ant rankų. Nekalbėkite su vaiku būdami kitame kambaryje arba atsukę nugarą;

- jeigu matote, kad vaikas blogai nusiteikęs, neklausinėkite jo, o tiesiog perteikite jo jausmus. Jeigu klausinėsite, vaikas gali pamanyti, kad nepritariate, ir jam bus sunku suvokti jūsų palaikymą. Teiginys klausiamąja forma nereiškia užuojautos (*Gippenreiter, 2008*);
- išlaikykite pauzę. Po kiekvieno savo teiginio padarykite pauzę ir leiskite vaikui pagalvoti ir atsakyti. Nebijokite tylos ir negalvokite, kad turite užpildyti visas pauzes savo patarimais ar samprotavimais, leiskite vaikui pagalvoti. Išgirdę atsakymą galite taip pat šiek tiek patylėti, vaikas gali dar ką nors pridurti. Jeigu jis nežiūri jums į akis, reiškia, kad dar galvoja ir nėra pasiruošęs jus išgirsti (*Gippenreiter, 2008*);
- rodykite susidomėjimą tuo, ką sako jūsų vaikas. Tai galite padaryti veido išraiška, kūno gestais, pasilenkdami į priekį, trumpais pritariamaisiais žodeliais (taip, aha, hm, oho ir pan.);
- atsipirkite pagundai taisyti savo vaiko gramatines klaidas ar užbaigti jo sakinius, geriau susikoncentruokite į tai, ką jis nori pasakyti.

Garsi Rusijos profesorė Julija Gippenreiter (2008) išskiria penkis teigiamus aktyvaus klausymo rezultatus:

1. Susilpnėja arba visiškai pranyksta vaiko neigiamos emocijos.
2. Kai vaikas jaučiasi išgirstas, jis pradeda pasakoti apie save vis daugiau.
3. Aktyvus klausymasis padeda vaikui susivokti ir jis pats pradeda spręsti savo problemą.
4. Vaikai irgi pradeda aktyviai klausytis savo tėvų.
5. Tėvai pradeda jausti asmeninius pokyčius. Jie tampa jautresni savo vaikui ir jiems pasidaro lengviau priimti neigiamus jo išgyvenimus. Taikydami šį metodą tėvai įgyja daugiau kantrybės ir rečiau susierzina, žinodami, kodėl vaikas blogai jaučiasi ir netinkamai elgiasi.

5.3. Įprasti tėvų atsakymai

Mokydami aktyvaus klausymosi tėvai susiduria su problema, nes pirmiausia į galvą ateina automatiški atsakymai, ir tenka ilgai pagalvoti, kol randamas tinkamas atsakymas. Žymus Amerikos vaikų psichologas

Thomas Gordon (1975) teigia, kad tėvų įprotis kritikuoti, moralizuoti, įsakinėti, gąsdinti, kaltinti ar net įžeidinėti savo vaiką yra pagrindinis efektyvaus tarpusavio bendravimo barjeras. Labai dažnai šios tėvų reakcijos yra tipiškos situacijoms, kuriose vaikas susiduria su problemomis ar išgyvena neigiamas emocijas, situacijoms, kuriose vaikui labiausiai reikia tėvų pagalbos ir supratimo.

T. Gordon (2009) išskiria dvylika aktyvaus klausymo kliūčių, dar vadinamų automatinėmis reakcijomis arba įprastais tėvų atsakymais, pabrėždamas jų įtaką vaiko savijautai:

1. Įsakymai/komandos (*angl. Ordering/Commanding*). Tai visi jūsų kreipiniai į vaiką liepiamąja nuosaka: „eik valgyti; gana triukšmauti; būk geras berniukas; netrukdyk man; nežaisk čia ir t. t.“

Tokia jūsų reakcija verčia vaiką manyti, kad nenorite gilintis į jo problemą ir kad jums nesvarbūs jo išgyvenimai. Vaikas jaučia pyktį ir apmaudą, nes jūs negerbiate jo savarankiškumo. Šie jausmai paskatina jo neigiamą elgesį: atsikalbinėjimą, piktžodžiavimą ar net mušimąsi. Rodydami savo galią jūs priverčiate vaiką kovoti dėl valdžios ir provokuojate konfliktinę situaciją.

Tokiu savo elgesiu stabdote vaiko savarankiškumo ugdymo procesą, nes vaikas pradeda laukti jūsų įsakymų ir nieko pats nedaro.

2. Įspėjimai/grasinimai (*angl. Warning/Threatening*). Tokiais grasinimais bandote priversti savo vaiką klausyti ir gąsdinate pasekmėmis: „nerėk, nes trenksiu; nesipriešink, nes pakviesiu tėvą; nustok atsikalbinėti, nes paimsiu diržą ir pan.“

Grasinimas labai dažnai naudojamas kartu su vadovavimu ir sukelia analogiškas pasekmes. Gąsdindami galite įbauginti vaiką, tačiau jis vis tiek priešinsis, tik gali tai daryti pasyviai, pvz., ignoruodamas jūsų perspėjimus. Jeigu jūs tik grasinate, bet niekada nesielgiate taip, kaip pasakote, galite prarasti vaiko pagarbą. Ateityje vaikas nebetikės jumis ir nekreips dėmesio į analogišką tuščiažodžiavimą. Žinokite, kad vaikai visada išbando jiems nustatytas elgesio ribas vien tam, kad įsitikintų jų tikrumu.

3. Pamokslavimas/moralizavimas (*angl. Preaching/Moralizing*). Tai jūsų sakiniai su dviem pagrindiniais kaltės jausmą sukeliančiais žodžiais – „turi“ ir „privalai“: „tu turi mylėti savo jaunesnę sesutę; tu privalai

klausyti vyresniųjų; neturėtų šitaip neatsakingai elgtis; geri vaikai privalo gerbti savo tėvus ir t. t.“

Auklėdami vaikus ir vartodami teiginius su žodžiais „turi“ bei „privalai“ tėvai išugdo vaikams kaltės jausmą. Kuo dažniau šiuos žodžius vartosite, tuo vaikas jaus stipresnę kaltę, kuri lydės jį visą gyvenimą. Nuolat girdėdamas šiuos priekaištus vaikas pradės manyti, kad jis yra blogas, kad jūs nepasitikite jo gebėjimu įvertinti situaciją ir pasirinkti tinkamą elgesį.

4. Patarimai/pateikti sprendimai (*angl. Advicing/Giving Solutions*). Priimate sprendimus už vaiką ir pateikiate juos patarimų ar pasiūlymų forma: „kodėl tau netapus gydytoju; tavimi dėtas aš su juo nedraugaučiau; kodėl tau nepaskambinus tai mergaitei ir pan.“

Visą laiką dalydami patarimus tėvai parodo savo vaikui, kad nepasitiki jo sugebėjimu teisingai nuspręsti, o ir progų pabandyti nesuteikia. Tėvų patarimai leidžia vaikui suprasti, kad jų sprendimas geresnis nei jo. Tokiu savo elgesiu tėvai daro sau ir vaikui meškos paslaugą, kadangi vaikas neišmoksta savarankiškai spręsti ir pradeda nuolat klausinėti savo tėvų, kaip jam elgtis, ką daryti, kaip rengtis ir pan.

5. Dėstymas/argumentavimas (*angl. Lecturing/Giving Logical Arguments*). Tai tėvų bandymas įrodyti vaikams savo tiesą argumentuojant, remiantis faktais ir logika: „tu klysti, nes nežinai, kad...; tu esi neteisis, nes aš turiu daugiau informacijos apie...; teisybė yra tokia, kad...“ ir pan.

Toks bendravimas gali priversti jūsų vaiką suabejoti savimi ir pasijusti menkesniu ar nepilnaverčiu. Mes visi nelabai mėgstame pripažinti savo padarytas klaidas, todėl ir vaikui tai sukelia gynybinę reakciją, jis pradeda atsikalbinėti. Vaikas gali pradėti jus ignoruoti ir neklausyti, ką sakote.

6. Kaltinimai/kritika (*angl. Blaming/Criticizing*). Neigiamai vertinate ir teisiatė vaiką: „tu nieko nesugebi; kaip tu galėjai taip pasielgti; taip tau ir reikia; tu labai išsiblaškęs“ ir pan.

Toks tėvų elgesys bene labiausiai veikia vaiko nepilnavertiškumo jausmą. Kadangi tėvai vaikystėje yra pagrindinis vaiko veidrodis, vaikas priima tėvų nuomonę kaip neginčijamą tiesą ir ima save atitinkamai vertinti. Jeigu tėvai sako savo vaikui, kad jis yra blogas, tai jis taip ir galvos apie save, o, kas liūdniausia, ir savo elgesiu stengsis pateisinti tėvų lūkesčius. Ilgainiui vaikas pradeda vengti tėvams pasakoti savo problemas ir išgyvenimus, nes bijo sulaukti kritikos ir smerkimo.

7. Pagyrimai/pritarimas (*angl. Praising/Agreeing*). Pagyrimuose visada slypi vertinimo elementas, vaikas tai supranta ir bijo, kad kitą kartą gali būti pasmerktas. Be to, jūsų vaikas gali priprasti prie pagyrimų ir jų nesulaukęs jaustis nuskriaustas: „tu tikra šaunuolė; tau viskas puikiai sekasi; tu pati gražiausia“.

Pagyrimai ne visada naudingi vaikui. Jeigu jūsų žodžiai prieštarauja vaiko būsenai ir neatitinka jo savęs vertinimo, pagyrimai gali sukelti priešišumą ir neigimą. Vaikas galvoja, kad nesuprantate jo jausmų, nes žinodami, kaip jis jaučiasi, nesakytumėte tokių dalykų. Dažnai vaikai nemėgsta būti giriami, kai girdi jų draugai. Taip pat vaikas gali manyti, kad jūs manipuliuojate juo, siekdami norimo elgesio.

8. Pravardžiavimas/išjuokimas (*angl. Name-calling/Ridiculing*). Stengdamiesi sugėdyti savo vaiką visai jį išvadinate: „kvailys; bailys; verksnė; pikčiurna; melagis; storulis“ ir t. t.

Toks pravardžiavimas žemina jūsų vaiką ir menkina jo savigarbą. Jis labai dažnai susitapatina su jam primesta pravarde ir dar labiau sustiprina nepageidaujamą elgesį.

9. Interpretavimas/analizavimas (*angl. Interpreting/Analyzing*). Savaip aiškinate vaikui, kokie jo motyvai, arba analizuojate tai, ką jis pasako ar padaro, ir vertinate situaciją: „tu esi piktas, nes pavargai; tu nenori eiti į mokyklą tik todėl, kad vakar gavai blogą pažymį; tu nukritai, nes esi labai neatsargus“.

Dažniausiai tėvų pateikiama vaiko elgesio interpretacija būna klaidinga ir tada vaikas jaučiasi neteisingai apkaltintas arba nesuprastas. Kai tėvai neklausia vaiko nuomonės, o paklausę jo nesiklauso ir padaro savo išvadas, vaikas pradeda vengti bendravimo, nes mano, kad tėvai net nesistengia jo suprasti. Venkite apibendrinimų, „aš žinau, kodėl, kas ir kaip atsitiko“, ir leiskite vaikui pačiam papasakoti, kas ir kaip buvo.

Kai tėvų vertinimas teisingas, vaikui pasidaro nepatogu, jis jaučiasi sumišęs arba net sužlugdytas.

10. Guodimas/raminimas (*angl. Consoling/Reassuring*). Stengdamiesi paguosti savo vaiką dažnai sumenkinate jo išgyvenamus jausmus ir jų nepripažįstate: „nesisielok, visiems pasitaiko; ryte jau jausiesi geriau; nesijaudink, čia nėra ko bijoti; būk linksmesnis“.

Deja, šis tėvų elgesys nepadedą vaikui pasijusti geriau, o tik įrodo, kad visiškai jo nesuprantate ir nesugebate įsijausti į vaiko patiriamus išgyvenimus. Tokiu savo elgesiu ignoruojate vaiko jausmus nepripažindami jo gebėjimo patirti stiprias emocijas.

Dažnai raminamas vaikas supranta, kad patirti neigiamas emocijas yra negerai, ir išmoksta jas išgyventi viduje.

11. Kamantinėjimas/tyrimas (*angl. Questioning/Interrogating*). Negalėdami pateisinti blogo vaiko elgesio, bet kokia kaina stengiatės išgauti jo prisipažinimą: „Kodėl taip atsitiko? Kas su tavimi taip pasielgė? Ką tu padarei? Kas tave privertė pabėgti iš pamokų?“

Jūsų klausimai gali būti uždari arba nukreipiantys, todėl be paliovos užduodami jums rūpimus klausimus, jūs neleidžiate savo vaikui pasakyti to, ką jis nori pasakyti. Klausimai, prasidedantys žodeliu „kodėl“, skamba kaip kaltinimai ir verčia vaiką gintis. Klausinėdami jūs nuolat pertraukiate savo vaiką ir, užuot leidę pasakyti, kas jam atrodo svarbiausia, jis turi atsakinėti į jūsų klausimus. Be to, vaikas bijo jūsų užduodamų klausimų, nes nežino, kodėl jo klausinėjate ir kas jam gresia, jeigu pasakys tiesą.

12. Juokavimas/pasitraukimas iš pokalbio (*angl. Humoring/Withdrawing*). Juokaudami atitraukiate vaiko dėmesį nuo problemos ir patys atsiribojate nuo įsitraukimo: „ir aš nemėgstu tos chemijos, tu tikras tėčio vaikas; tie mokytojai patys nieko nemoka; tu tikrai esi labai gabus, jeigu sugebi prisivirti tiek košės“.

Humoro jausmas yra gerai, tačiau problemų neišsprendžia. Kai vaikas pasakoja apie sau svarbius išgyvenimus, juokaudami jūs parodote, kad vaiko problemos jūsų nedomina ir yra nesvarbios. Jeigu niekada neanalizuosite vaiko problemų, jis neišmoks susidoroti su sudėtingomis situacijomis ir pradės jas ignoruoti. Ilgainiui vaikas nebeapasakos jums apie savo problemas.

Šios įprastos reakcijos neleidžia mums suartėti su savo vaikais. Dažniausiai tokį bendravimo modelį mes atsinešame iš savo vaikystės. Šios mūsų reakcijos nėra natūralios, jos – išmoktos. Jeigu neturime geros bendravimo patirties ir labai artimų bei šiltų santykių su savo tėvais, mums būna sunku sukurti tokius santykius su savo vaikais. Tačiau kai pastebime, kad mūsų elgesys silpnina vaikų savigarbą ir jie kasdien nuo mūsų tolsta, galime suprasti, kad, siekdami pakeisti santykius šeimoje, visų pirma tu-

rime pakeisti savo elgesį. Mes mokomės ir tobulėjame visą gyvenimą ir kiekviena nauja patirtis, iš kurios pasimokome, daro mus išmintingesnius. Vaikų auklėjimas – irgi kintantis procesas, mes galime išmokti pozityviai bendrauti su savo vaikais, keisdami įprastines savo reakcijas ir elgesį.

Pasitikinčių savimi, atsakingų ir savarankiškų vaikų ugdymas yra tikras menas, kadangi turime galvoti ne tik apie tai, ką ir kaip sakome vaikams, bet ne mažiau svarbu ir tai, ko nepasakome. Konflikto įkarštyje pasakyti skaudūs žodžiai gali labai stipriai išskaudinti jūsų vaiką, o tų skaudžių žodžių atsiimti neįmanoma. Dažniausiai mes neturime omenyje to, ką pasakome savo vaikui būdami įtūžę, tačiau tie žodžiai gali jį lydėti visą gyvenimą.

5.4. „AŠ pranešimas“ ir „TU pranešimas“

Dar vienas labai svarbus aspektas, mokantis pozityviai bendrauti, yra gebėjimas pasakyti savo vaikui tai, kas mums nepatinka, nesukeliant jo nepasitenkinimo, pasipriešinimo ar konflikto.

Kad to pasiektumėme, turime išmokti „TU pranešimą“ pakeisti į „AŠ pranešimą“. Kitais žodžiais tariant, kai norite vaikui papasakoti apie savo jausmus ar išgyvenimus, kalbėkite pirmuoju asmeniu. Kalbėkite apie save ir savo išgyvenimus, nekaltindami vaiko ar jo elgesio.

Pirmoji situacija. Jūsų vaikas eina į mokyklą nesusišukavęs ir apsi-
rengęs nešvariais drabužiais.

„Tu pranešimas“. Pasižiūrėk kaip TU atrodi! TU darai man gėdą prieš kaimynus.

„Aš pranešimas“. MAN labai svarbu tvarka, AŠ blogai jaučiuosi, kai matau savo nesusitvarkiusį vaiką ir MAN gėdą prieš mūsų kaimynus.

Antroji situacija. Jūsų vaikas negrįžta namo sutartu laiku ir jūs pradate nerimauti.

„Tu pranešimas“. Kodėl TU taip elgiesi? TU privertei mane nerimauti, šitoks neatsakingas TAVO elgesys mane varo iš proto!

„Aš pranešimas“. AŠ labai jaudinuosi, kai nesulaukiu tavęs namuose sutartu metu. MAN pasidaro baisu ir AŠ prisigalvoju visokių blogų dalykų. AŠ būčiau tau labai dėkingas, jeigu man paskambintum.

Kai savo teiginiuose vartojame žodžius AŠ, MAN, MANE, tai vadinama „Aš pranešimu“. O pasakymai, kuriuose vartojate žodžius TU, TAU, TAVO, TAVE, psichologai pavadino „Tu pranešimu“.

Savo kalboje mes esame labiau įpratę vartoti „Tu pranešimus“, kadangi vertinti kito žmogaus elgesį daug lengviau ir maloniau, nei savo. Tačiau šie pranešimai labai dažnai skamba kaip priekaištai arba kaltinimai, todėl sulaukia natūralaus mūsų vaikų pasipriešinimo.

Vartodami „Aš pranešimus“ jūs išreiškiate savo neigiamus jausmus nekaltindami ir neįžeisdami vaiko. Kalbėdami apie sau svarbius dalykus jūs leidžiate vaikui geriau jus pažinti ir suprasti. Atviras ir nuoširdus savo jausmų išreiškimas tampa geru pavyzdžiu jūsų vaikams. Išsakydami savo jausmus be jokių priekaištų vaikams, jūs paliekate galimybę jiems patiems nuspręsti dėl tolesnio elgesio. Tokiu būdu jiems lengviau atsižvelgti į tėvų norus ir jausmus, o jų elgesys mūsų atžvilgiu tampa palankesnis.

Mokantis šio bendravimo būdo atsiranda pavojus, kad pradėsime savo teiginius „Aš pranešimu“, o pabaigsime „Tu pranešimu“. Pvz.: „MAN nepatinka, kad TU taip rengiesi“, „MANE erzina, kai TU nesusitvarkai savo kambario“, „AŠ jaučiuosi blogai, kai TU manęs neklausai“. Taip elgdamiesi galime manyti, kad viską darome gerai, ir stebėtis, kodėl nesulaukiame teigiamų rezultatų. Tokiais atvejais geriausia būtų vartoti beasmenius sakinius ar apibendrinančius žodžius: „MAN nepatinka, kai vaikai netvarkingai rengiasi“, „MANE erzina netvarka kambariuose“, „AŠ jaučiuosi blogai, kai manęs neklausoma“.

Kartais vietoj „Tu pranešimo“ mes galime vartoti apibendrinamuosius, vertinamuosius teiginius: „visi geri vaikai klauso savo mamų“, „visi geri vaikai tvarko savo kambarius“, „geros mergaitės nevaikšto į mokyklą susivėlusios“, „geri berniukai nesimuša“. Tokiais teiginiais mes primetame vaikui visuotinai priimtas elgesio normas, taip atsikratydami atsakomybės asmeniškai reikalauti norimo elgesio. Šiais teiginiais mes nepasakome savo vaikui, kad tai yra svarbu mums, ir jam neaišku, kodėl jis turi elgtis vienai ar kitaip tik todėl, kad visuomenėje taip priimta. Leisdami suvokti, kad tai, ko prašome savo vaiko, svarbu tik mums, mes išvengiame „gero“ ir „blogo“ vaiko bei lyčių stereotipų formavimo. Jeigu vaikas supras, kad tai, ko prašote, labai svarbu jums asmeniškai, o ne kažkam, jis bus kur kas labiau suinteresuotas geranoriškai elgtis.

5.5. Pozityvios sąveikos su vaikais

Šeimos narius labiausiai suvienija bendros pozityvios sąveikos, kai jie kartu džiaugiasi ir siekia bendro rezultato. Solidarumo jausmas šeimoje atsiranda per bendrus žaidimus ar kitas veiklas, kuriose visi su džiaugsmu dalyvauja. Pozityvios sąveikos su vaikas vienija šeimos narius ir padeda sukurti bendrumo jausmą šeimoje. Kai tėvai linksminsi kartu su savo vaikais, sumažėja vaikų priešiškas ir namuose išsivyrėja harmonija. Pozityvios sąveikos – visokia jūsų su vaikais bendra veikla, kai visi patiria teigiamas emocijas ir stiprinamas tarpusavio ryšys. Tai gali būti bendri žaidimai, šeimos vaidinimai, šventės, išvykos, muzikavimas, maisto ruošimas, pašto ženklų kolekcionavimas ar net namų ruoša. Viskas priklauso nuo tėvų išradingumo ir sugebėjimo sudominti vaiką bendra veikla. Tėvų entuziazmas užkrečia vaikus ir jie labai greitai įsitraukia į bendrą veiklą, panaudodami visą savo kūrybingumą.

Bendri tėvų ir vaikų žaidimai – viena pozityviausių bendrų veiklų. Žaisdamas vaikas atsipalaiduoja ir išžaidžia patirtas traumas bei išjaučia neigiamas emocijas: nerimą, pyktį, baimę ir liūdesį. Žaidimai ugdo vaiko kūrybiškumą ir lavina vaizduotę. Garsus JAV psichologas *Jerome Bruner* (1996) pabrėžia, kad žaidimas vaikui yra savotiškas aplinkinio pasaulio tyrinėjimo būdas, kuris sušvelnina klaidų ir nesėkmių padarinius, nesukeldamas papildomos įtampos (*Bruner*, 1996, cit. pgl. *Žukauskienė*, 2007).

J. Bruner išskiria pagrindines, veikiančias vaiko psichikos raidą, žaidimo funkcijas:

- 1. Sušvelninti klaidų padarinius.** Žaisdamas pietus vaikas nebejaus įtampos dėl aplaistyto stalo ir tėvų priekaištų.
- 2. Pasaulio tyrinėjimo priemonė.** Su vienu daiktu žaisdamas vaikas gali išbandyti daugybę jo funkcijų.
- 3. Kompensacija.** Jeigu vaiko šeimoje yra problemų, jis gali žaisti darnią šeimą. Jeigu vaikui neleidžiama matytis su koku nors jam brangiu žmogumi, jis gali bendrauti su juo žaidimo metu. Žaisdamas vaikas daro tai, ko negali daryti gyvenime.
- 4. Integracija.** Žaisdamas vaikas keičia išorinį pasaulį pagal savo norus. Taip išorinis pasaulis tampa žaidimo dalimi.

5. Malonumas. Žaidimas vaikui teikia malonumą, kadangi jis gali viską kontroliuoti, net žaidimo sunkumai yra malonūs, kadangi vaikas juos sukuria pats, kad galėtų nugalėti ir pajusti pasitenkinimą.

Taigi matome, kad žaidimas – ne tik smagus laiko leidimas. Žaidimas – tai dar viena ugdymo forma, kurią tėvai gali sėkmingai naudoti vaikui lavinti ir emocinėms problemoms spręsti. Tokia vaikų ir tėvų bendravimo forma labai naudinga artimiems tarpusavio santykiams. Žaidimo laikas gali tapti pagrindiniu įrankiu, didinančiu tarpusavio supratimą. Labai svarbu, kad tėvai sukurtų darnią atmosferą žaidžiant. Per žaidimus tėvai gali išmokyti savo vaiką, kad nebūtina visada laimėti todėl, kad smagiai praleistų kartu laiką. Šis suvokimas vaikui labai svarbus, nes dauguma vaikų nori visą laiką laimėti ir neišmoksta džiaugtis pačiu žaidimu. Jeigu vaikas neišmoksta susitaikyti su pralaimėjimu vaikystėje, jam gali būti labai sunku susitaikyti su gyvenimiškomis situacijomis, kai jis negalės laimėti. Žinoma, tai nereiškia, kad tėvai turi nuolat laimėti. Jeigu vaikas neturės galimybės laimėti, žaidimas jam taps nebeįdomus ir jis gali pradėti jaustis nevykėliu. Nuolatinis tėvų dominavimas žaidžiant ir savo pranašumo demonstravimas gali paskatinti vaiko nenorą žaisti ateityje, nes jis nenorės dar kartą pasijusti menkesnis.

Vaikai labai dažnai mėgsta vaidinti savo tėvus ar kitus suaugusiųjų vaidmenis. Žaidimas jiems yra unikali galimybė pasijusti lygiu su suaugusiuoju ar net viršesniu už jį, jeigu tėvai žaisdami sutinka atlikti vaiko vaidmenį.

Dažnai mes galvojame, kad žaisti reikia tik su mažais vaikais, tačiau tai yra klaidinga nuomonė. Net ir paūgėję vaikai mielai žaidžia su savo tėvais, tik tėvams jau tai nebeatrodo taip reikalinga, nes vaikas tampa savarankiškas ir gali žaisti vienas arba su bendraamžiais.

Net ir dideliems vaikams reikia nuolatinės tėvų meilės, dėmesio ir bendrų pozityvių veiklų. Labai dažnai vaikai nori, kad tėvai įtrauktų juos į savo mėgstamus užsiėmimus ir vestųsi kartu į sportines varžybas ar kitus renginius, bet nedrįsta paprašyti, o tėvai net neįtaria turint vaikus tokių norų.

5.6. Vaikų klausimų slaptos prasmės, jausmų atpažinimas ir įvardijimas

Kalbėjimas su vaiku yra atskiras menas, turintis savo taisykles ir prasmes. Labai retai vaikų klausimai būna naivūs. Jie dažnai turi užslėptą prasmę, todėl reikia labai įdėmiai klausyti, kad galėtume ją iššifruoti.

Septynerių metų Lina paklausė savo tėvo, kiek Lietuvoje yra beglobių vaikų. Tėvas apsidžiaugė pamaneš, kad jo dukra susidomėjo socialinėmis problemomis. Jis išsamiai papasakojo savo dukrai apie šios socialinės problemos mastą Lietuvoje. Tačiau Lina nesiklausė jo ir vis klausinėjo, kiek tokių vaikų gyvena Lietuvoje. Galiausiai Linos tėvui paaiškėjo, kad jo dukrai rūpėjo ne socialinės, bet asmeninės problemos. Slapta jos klausimo prasmė buvo ta, kad mergaitė bijojo būti atiduota į globos namus. Tada tėvas supratingai atsakė dukrai: „Aš suprantu, jog tu nerimauji dėl to, kad tavo tėvai gali tave palikti, kaip tai padaro kiti tėvai. Tačiau aš noriu tave užtikrinti, kad mes su mama niekada taip nepasielgsime, todėl tu gali nebeagalvoti apie tai ir nustoti nerimauti“.

Kai vaikai jaučia, kad tėvai suprato pagrindinę jų klausimo priežastį, jų neigiamos emocijos išgaruoja ir jie nebesijaučia tokie vieniši su savo baimėmis. Labai dažnai vaikai nesuvokia savo išgyvenamų jausmų ir nemoka patys jų įvardyti. Suvokę, dėl ko vaikas nerimauja, tėvai turėtų įvardyti vaiko emocijas ar jausmus.

Tėvai – vaiko jausmų veidrodis, jie turi atspindėti vaikui jo patiriamą emociją, tiksliai ją įvardyti. Tik tada, kai mes įvardijame vaiko jausmus, jis gali lengviau su jais susidoroti savarankiškai. Įvardydami vaiko patiriamas emocijas tėvai ne tik moko jį atpažinti savo jausmus, bet ir rodo jam savo besąlygišką priėmimą.

Šešerių metų Monika, sužinojusi, kad jos draugė negalės ateiti pas ją į svečius, gaudžiaai apsverkė. Pamačiusi mergaitės reakciją mama pasakė: „Matau, kad esi nusiminusi, tu labai laukei šios popietės, kad galėtum pažaisti su savo drauge“. Mergaitė pripažino, kad mama yra teisi, ir nustojo verkti.

Mama įvardijo Monikos jausmus ir to užteko, kad mergaitė galėtų lengviau iverkti savo emocijas. Mama nesumenkino savo dukros išgyvenamų jausmų pasakiusi: „Ko čia kremtiesi, susitiksime kitą dieną“. Daugelis tėvų nesuvokia, kaip beprasmiška bandyti įtikinti savo vaiką, kad

neteisingai suvokia situaciją, o jo jausmai nepagrįsti. Toks tėvų elgesys gali sukelti dar didesnę vaiko pyktį ir pasipriešinimą. Nuo to, kad tėvai pasakys vaikui, jog dėl šitos situacijos nėra ko jaudintis, vaikui nepasidarys lengviau, jis paprasčiausiai jausis nesuprastas.

Dvylikos metų Kristina grįžusi iš mokyklos sako: „Mama, aš žinau, kad tu būsi manimi nusivylusi, nes šiandien aš gavau tik 8 iš matematikos“. Mama nustebusi atsakė: „Man visiškai nesvarbu, manau, kad 8 yra geras pažymys, tu manęs nenuvylei“. Tada mergaitė sušuko: „Tai kodėl tu visada šauki ant manęs, kai aš negaunu 10?“. Mama sutrikusi atsakė: „Kada aš ant tavęs rėkia? Suprantu, kad esi nusiminusi ir nori mane apkaltinti“. Mergaitė pradėjo verkti ir išbėgo iš kambario.

Nors mama ir suprato, kad dukra ją kaltina, jai nereikėjo demonstruoti savo nusivylimo ir pradėti ginčytis. Būtų naudingiau, jeigu mama pripažintų savo dukros jausmus ir išvelgtų tikrąją jos siunčiamą žinutę, t. y. „Aš suprantu, kad tu esi nusiminusi ir norėtum, kad tavo pažymiai man nebūtų tokie svarbūs“.

Grįždama iš darbo į namus mama rado savo įpykusią aštuonmetę dukrą, laukiančią jos kieme. Mama pasakė: „Aš matau labai supykusią mergaitę“, o dukra atsakė: „Aš labai ant tavęs pykstu“. Tada mama tik sudejavo, o mergaitė papildė: „Aš tavęs pasiilgau, tu niekada nebūni namuose, kai aš grįžtu iš mokyklos“. Mama atsakė savo dukrai švelniu balsu: „Džiaugiuosi, kad man pasakei, dabar aš žinosiu, kad tau svarbu rasti mane namuose po pamokų“. Mergaitė apsikabino savo mamą ir išbėgo žaisti.

Mama žinojo, kaip pagerinti savo dukros blogą nuotaiką. Ji nepradėjo teisintis, kodėl niekada nebūna namuose, kai dukra grįžta iš mokyklos. Taip pat ji nepradėjo kaltinti savo dukros sakydama: „Ko čia stovi tokia pikta?“ Ji paprasčiausiai pripažino ir įvardijo mergaitės jausmus, nesvarstydama jų pagrįstumo. Jeigu vaikas jaučiasi blogai, vadinasi, jam situacija yra emociškai reikšminga ir to negalima sumenkinti.

Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai

Tėvų klausimas. Bendraudama su savo dvylikos metų dukra Virginia aš bandau aktyviai klausyti. Tačiau, mano manymu, tai visiškai neveiksminga ir nepadedama man jos priversti tvarkytis. Aš jai sakau: „Laikas

tvarkyti savo kambarį,“ o ji man atsako: „Dabar nenoriu“. Tada aš jai pakartoju tai, ką ji pasako: „Girdžiu, kad tau dabar nesinori tvarkytis“. Ji tik patvirtina mano teiginį ir nė piršto nepajudina.

Specialisto atsakymas. Panašu, jog jums atrodo, kad aktyvaus klausymo tikslas – priversti vaiką daryti tai, ką jūs norite. Tačiau taip nėra. Aktyvaus klausymo tikslas yra suartėti su vaiku, geriau jį suprasti ir parodyti, kad jūs besąlygiškai priimate visus jo išgyvenimus ir emocijas. Tėvų aktyvus klausymas padeda vaikui susitvarkyti su neigiamais išgyvenimais, skatina vaiko atsakingumą, savarankiškumą ir padeda išmokti pačiam spręsti savo problemas. Šie tikslai yra ilgalaikiai ir daug bendresni už konkretaus elgesio skatinimą. Žinoma, kartais aktyvus klausymas paskatina vaiką elgtis taip, kaip jūs norėjote, tačiau sprendimą keisti savo elgesį jis priima pats. Jeigu vaikas įtars, kad savo aktyviu klausymu siekiate priversti jį daryti tai, ką norite, jis ims priešintis ir dar labiau nutols nuo jūsų. Šioje situacijoje būtų veiksmingiau leisti dukrai pasirinkti, kelintą valandą ji norėtų tvarkyti savo kambarį. Taip mergaitė pati nuspręs, kada ji nori tvarkytis, ir nesvarstys varianto, kad apskritai galima nesitvarkyti.

Tėvų klausimas. *Esu vieniša mama, auginu tris vaikus. Kad galėčiau juos išlaikyti, man tenka dirbti keliuose darbuose. Kai grįžtu namo, visi vaikai mane apstoja, norėdami papasakoti dienos įspūdžius, o aš pati noriu bent kelių minučių ramybės. Kaip man suderinti, kad galėčiau skirti vaikams pakankamai dėmesio ir pabūti viena?*

Specialisto atsakymas. Jūsų situacija yra labai sudėtinga ir reikalauja neįprastai daug jūsų pastangų. Visiškai natūralu, kad jaučiatės pavargusi ir neturite jėgų bendrauti su savo vaikais. Tačiau supraskite ir juos. Jie visą dieną jūsų laukia, kad galėtų pasidalyti savo išgyvenimais. Žinoma, klausytis visų trijų vaikų, kalbančių vienu metu, tiesiog neįmanoma fiziškai. Jums reiktų kiekvienam vaikui skirti bent po 15–20 min. savo tiesioginio dėmesio. Galite tai pavadinti „specialusis laikas“. Surenkite su vaikais šeimos susirinkimą ir visi drauge nuspręskite, kokių metu jie nori savo specialiojo laiko. Taip pat galite kartu su jais nuspręsti, kuriuo metu galėtų būti jūsų „specialusis laikas“. Tada, kai pareisite namo ir vaikai jus užpuls su savo įspūdžiais, galite pasakyti: „Mielai aptarsiu šiuos klausimus, kai ateis jūsų „specialusis laikas“, o dabar yra „mamytės laikas“. Žinoma,

tokios bendravimo taisyklės atrodo labai griežtos, tačiau jūsų vaikams bus labai smagu laukti to laiko, kai jie galės pabūti tik dviese su jumis ir gauti 100% jūsų dėmesio. Svarbu, jog nesijaustumėte kalta dėl to, kad neskiriate viso savo laiko vaikams. Jūs irgi turite teisę į savo laiką, privatumą ir poilsį. Jeigu išmoksitė save labiau gerbti ir rūpintis savo poreikiais, tuomet ir vaikai pradės rodyti jums didesnę pagarbą, paisyti jūsų noro pabūti vienai.



6. POZITYVIOSIOS DISCIPLINOS PRINCIPAI

6.1. Pozityviosios disciplinos samprata ir kilmė

Pozityviosios disciplinos sąvoka buvo pradėta vartoti 1981 m., kai žymi amerikiečių vaikų psichologė *Jane I. Nelsen* parašė knygą tokiu pačiu pavadinimu „Pozityvi disciplina“. Jos sukurtas vaikų auklėjimo modelis remiasi garsių austrų psichiatrų *Alfred Adler* (1870–1937) ir *Rudolf Dreikurs* (1897–1972) iškeltomis idėjomis. *A. Adler* jau 1920 m. Vienos konferencijoje iškėlė tėvų ugdymo klausimą. Jis teigė, kad su vaikais turi būti elgiamasi pagarbiai, bet drauge pabrėždavo, kad, siekiant teigiamo vaikų elgesio, nereikia jų lepinti ar paikinti. *R. Dreikurs* buvo *A. Adler* mokinys ir vienas aktyviausių jo ideologijos skleidėjų. Abu šie psichiatrai glaudžiai bendradarbiavo. Po *A. Adler* mirties *R. Dreikurs* ir toliau plėtojo vaikų ugdymo filosofiją, paremtą demokratiško auklėjimo principais. Norėdamas išvengti nacių persekiojimo, 1937 m. *R. Dreikurs* emigravo į Jungtines Amerikos Valstijas, kur gyveno iki mirties.

Pozityvioji disciplina – tai programa, skirta padėti tėvams užauginti atsakingus, pagarbius, sumanius ir savimi pasitikinčius vaikus. Šią programą sudaro net kelios amerikiečių vaikų psichologės *Jane Nelsen* ir jos bendraautorių išleistos knygos apie pozityviosios disciplinos taikymą (daugiau informacijos rasite www.positivediscipline.com). Šios disciplinos pagrindiniais principais gali naudotis ne tik tėvai, bet ir mokytojai ar kiti su vaikais dirbantys specialistai.

J. Nelsen išskiria penkis pagrindinius pozityviosios disciplinos kriterijus:

- 1) taikydami šios disciplinos principus tėvai padeda vaikams jaustis reikšmingiems;
- 2) taikomi metodai yra pagarbūs ir ugdo vaikų pasitikėjimą savimi;
- 3) disciplinos principų taikymas turi teigiamas ilgalaikes pasekmes vaikų elgesiui ir savigarbai;
- 4) ugdo svarbias asmenines savybes, reikalingas santykiams kurti ir palaikyti pagarbą, rūpinimąsi, sugebėjimą spręsti problemas ir bendradarbiavimą;
- 5) padeda vaikams panaudoti ir sustiprinti savo gebėjimus.

Pozityviosios disciplinos auklėjimo metodais siekiama sukurti abipuse pagarba paremtus tėvų ir vaikų santykius. Kartu disciplina moko tėvus būti geranoriškus ir ryžtingus (*angl. kind and firm*). Pozityvioji disciplina nepalaiko nei labai griežto, nei labai nuolaidžiaujančio tėvų elgesio.

Pozityviosios disciplinos koncepcija remiasi šiais principais:

- Ugdoma abipusė pagarba. Tėvai turi išmokti vienu metu elgtis pagarbiai su savo vaikais bei gerbti save ir elgtis atsižvelgdami į situaciją. Todėl dažnai reikia vienu metu būti geriems, bet ryžtingiems.
- Siekiama išsiaiškinti vaiko elgesio priežastis ir nustatyti klaidingus elgesio tikslus. Taigi siekiama keisti klaidingus vaiko įsitikinimus, o ne elgesį, kuris yra tik šių įsitikinimų atspindys.
- Skatinamas veiksmingas bendravimas ir gebėjimas spręsti problemas.
- Disciplina siekia mokyti vaikus, o ne bausti ar lepinti.
- Koncentruojamasi ne į bausmę, o į problemų sprendimą.
- Vietoj pagyrimų naudojami padaršinimai. Padaršinimai leidžia pastebėti pastangas ir pagerėjimą, o ne tik sėkmę. Jie ugdo vaiko savigarbą ir pasitikėjimą savimi.

6.2. Pagrindinės pozityviosios disciplinos taisyklės

Daugelis tėvų, siekdami būti „geri“ tėvai, vadovaujasi klaidingu įsitikinimu, kad „geri“ tėvai turi apsaugoti savo vaikus nuo visų nusivylimų. Dėl to tėvai elgiasi per daug globėjiškai ir neleidžia vaikui ugdytis pasiti-

kėjimo savo gebėjimais spręsti problemas. Dėl įtempto gyvenimo ritmo tėvams dažnai neliška laiko ugdyti savo vaikų gebėjimų. Labai dažnai tėvai, nemokydami vaikų bendradarbiauti, iš jų atima galimybę jaustis svarbiems ir reikalingiems šeimoje, o vėliau patys kaltina juos neatsakingu elgesiu.

Vaikas neišmoksta prisiimti atsakomybės, kai jo tėvai labai griežti ir kontroliuojantys arba per daug nuolaidžiaujuantys. Vaikas mokosi prisiimti atsakomybę už savo elgesį tada, kai jis skatinamas būti savarankiškas ir jaučiasi gerbiamas bei vertinamas. Labai svarbu suvokti, kad bausmių panaikinimas nereiškia, jog vaikui leidžiama elgtis taip, kaip jis nori. Tėvai turi leisti savo vaikui prisiimti atsakomybę už savo elgesio pasekmes.

Vyrauja trys pagrindiniai požiūriai į tėvų ir vaikų santykius (Nelsen, 2006):

- **Griežtas** (*angl. strict*) **auklėjimas** pasižymi perdėta kontrole. Tėvai nustato griežtas taisykles, kurių vaikas privalo laikytis, o už taisyklių nesilaikymą yra baudžiamas. Vaikas nėra įtraukiamas į šeimos sprendimų priėmimo procesą.
- **Nuolaidžiaujuantis** (*angl. permissive*) **auklėjimas** pasižymi ribų ir taisyklių nebuvimu. Tėvai suteikia savo vaikui absoliučią laisvę ir tikisi, kad jis pats susikurs tinkamiausias taisykles.
- **Pozityvioji disciplina** pasižymi demokratišku auklėjimu, paremtu tėvų autoritetu. Tėvai įtraukia savo vaiką į sprendimų priėmimą ir šeimos bendravimo taisyklių kūrimą. Vaikui leidžiama rinktis iš kelių ribotų galimybių. Tėvai labai aiškiai apibrėžia vaiko elgesio ribas, kurios užtikrina abipusę pagarbą. Tėvai gerbia savo vaikus ir elgiasi geranoriškai, bet ryžtingai.

Panagrinėkime pavyzdį, kaip tėvai, kurių požiūris į vaikų auklėjimą skirtingas, elgiasi per kasdienius pusryčius su savo ketverių metų dukra Egle.

Griežtą auklėjimą taikantys tėvai žino, kas yra geriausia jų vaikui, todėl Eglė negalės rinktis, ką ji norėtų valgyti pusryčiams. Mama išvirė Eglei avių košės. Žinoma, duktė turi savo nuomonę, ką ji nori valgyti, todėl pasižiūri į košę ir pasako: „Fe, aš nenoriu šitos košės“. Iš pradžių mama bando įtikinti Eglę, kodėl reikia valgyti košę. Tada mama bando įvairiais priedais (cukrumi, cinamonu ir pan.) paskaninti košę, kad

priverstų Eglę valgyti. Kai mergaitė atsisako antrą kartą, mama bando sukelti Eglei kaltės jausmą sakydama, kad ji nedėkinga, ir papasakoja apie badaujančius Afrikos vaikus. Į tokį mamos moralą Eglė paprasčiausiai atsako: „Tai nusiųsk šitą maistą badaujantiems vaikams“. Neatlaikiusi tokio išūlaus dukros elgesio mama pliaukšteli Eglei ir išvaro iš virtuvės pagrasinusi, kad už tokį elgesį ji negaus valgyti iki pietų. Maždaug po pusės valandos mama pasijunta kalta, kad verčia savo vaiką badauti. Kai Eglė, nesulaukusi pietų, atbėga pas mamą skūstis, kad urzgia pilvukas, mama pasinaudoja puikia galimybe įrodyti savo teisumą ir sako: „Juk aš tau sakiau, kad valgytum košę“. Kadangi pati jaučiasi kalta, duoda savo dukrai sausainį, kad ši išvertų iki pietų.

Namuose, kur vyrauja **nuolaidžiuojantis auklėjimas**, atėjus pusryčių metui mama klausia: „Ko norėtum valgyti, mieloji?“ Iš pradžių Eglė paprašo minkštai virto kiaušinio. Po kelių mamos bandymų išvirti tokį kiaušinį Eglė persigalvoja ir paprašo blynelių su varške. Kai ji paragauja blynelių, nusprendžia, kad jų nebenori, ir prašo mamos sausų pusryčių su pienu. Kadangi jų namie nėra, mama nubėga į parduotuvę nupirkti sausų pusryčių. Eglė jau pripratusi, kad mama tenkina visus jos norus 24 val. per parą, todėl nejaučia jokios kaltės. Jai toks mamos elgesys atrodo natūralus.

Namuose, kuriuose vyrauja **pozityvioji disciplina**, galioja aiškiai apibrėžtos taisyklės. Prieš ateidama pusryčiauti Eglė jau turės būti pasiklojusi lovą ir apsirengusi. Antras skirtumas yra tas, kad Eglė turi prisidėti prie šeimos rutinos, padėdama paruošti pusryčių stalą. Tada mama pasako, kad šiandien yra blynelių diena, ir paklausia Eglės, kokių ji norėtų blynelių – su obuoliais ar su varške. Kai Eglė suvalgo kelis kąsnius, pasako, kad nebenori šitų blynelių. Tada mama pasako: „Gerai, Egle, nebenori, tai nevalgyk. Kito patiekalo aš nebegaminsiu, gali eiti žaisti į lauką, susitiksime per pietus“. Tai gi šiuose namuose mama nemoralizuoja, o tiesiog leidžia dukrai pasirinkti ir pajauti natūralias savo elgesio pasekmes. Kai Eglė, nesulaukusi pietų, ateina skūstis mamai, kad išalko, mama nedvejodama sako: „Net neabejojau, kad nori valgyti, bet esu tikra, kad sulauksi pietų“. Ji nekaltina dukros ir nerodo savo teisumo, o tiesiog laikosi savo žodžio. Tačiau ne viskas taip paprasta. Kadangi Eglė nėra pripratusi prie tokio mamos elgesio, jai prasidėjo pykčio priepuolis, nes ji negavo to, ko norėjo. Dažnai tėvai pradeda galvoti, kad pozityviosios disciplinos principai yra neveiksmingi. Tačiau tėvai turi žinoti,

kad tokiu elgesiu vaikai tiesiog tikrina savo tėvų naują elgesį siekdami įsitikinti, jog tai nebuvo atsitiktinis atvejis. Šioje situacijoje mama gali tiesiog atsitraukti, pvz., nueiti į vonią ir leisti savo vaikui nusiraminti (o be auditorijos tai atsitinka gana greitai) arba tiesiog apkabinti savo dukrytę ir pasakyti, kad stipriai ją myli. Dažnai mažiems vaikams užtenka parodyti meilę ir dėmesį, kad pakeistume jų elgesį. Dar vienas būdas – tiesiog nukreipti dėmesį nuo problemos kokia nors kita patrauklia veikla.

Vaikai pripratę prie tam tikrų savo tėvų reakcijų į konkretų elgesį. Taigi jie gali nesuprasti pasikeitusios savo tėvų reakcijos ir dar labiau sustiprinti savo blogą elgesį, kad sukeltų įprastą reakciją. Tačiau jeigu tėvai nepasiduos vaiko manipuliacijoms ir laikysis pozityviosios disciplinos principų, vaikas po kelių kartų supras, kad įprastas jo elgesys tapo neveiksmingas, ir ims keisti savo elgesį.

Klausimai, galintys padėti tėvams nustatyti, ar jų vaikų auklėjimo metodai atitinka pozityvios disciplinos principus (Nelsen, 2006):

1. Ar jūsų elgesys su vaiku tuo pačiu metu yra geranoriškas ir ryžtingas? Ar elgiatės su juo pagarbiai ir padrąsinančiai?
2. Ar jūsų auklėjimo metodai padeda vaikui jaustis priklausomam ir reikalingam?
3. Ar jūsų auklėjimo priemonės duoda teigiamų ilgalaikių rezultatų ir ugdo vaiko savigarbą?
4. Ar jūs mokote savo vaikus bendradarbiauti, savarankiškai spęsti problemas, prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, pagarbiai elgtis ir rūpintis žmonėmis?

Kiekvienas pozityviosios disciplinos vaikų auklėjimo metodas atitinka visus keturis reikalavimus, tuo tarpu nei labai griežtas, nei ypač nuolaidžiauojantis auklėjimas neatitinka visų keturių kriterijų.

R. Dreikurs pabrėžė, kaip svarbu, kad bendraudami su savo vaikais tėvai vienu metu būtų geranoriški (*angl. kind*) ir ryžtingi (*angl. firm*). Jis teigė, kad geranoriškumas būtinas norint išreikšti pagarbą vaikui, o ryžtingumas – kad galėtume gerbti save ir elgtis prisitaikydami prie situacijos. Autoritariniam tėvų auklėjimui labai dažnai pritrūksta geranoriškumo, o nuolaidžiauojančiam trūksta tėvų ryžtingumo. Geranoriškumas ir ryžtingumas yra kartinės tėvų savybės, reikalingos taikant pozityviosios disciplinos auklėjimo metodus.

Daugeliui kyla abejonių dėl šio metodo taikymo. Dažniausiai jie nenori būti geranoriški, kai vaikai blogai elgiasi ir neklauso. Jeigu tėvai nori, kad vaikai kontroliuotų savo elgesį, tai pirmi turi išmokti kontroliuoti savo elgesį. Labai dažnai tėvams reikia nusiraminti, kad pasijaustų geriau ir galėtų geriau elgtis.

Dažniausiai tėvams sunku būti geranoriškiems ir ryžtingiems vienu metu, kadangi jie tiesiog nežino, kaip toks elgesys atrodo. Neretai klaidingai manoma, kad būti **geranorišku** tėvu reiškia įtikti savo vaikui arba apsaugoti jį nuo visų pavojų ir nusivylimų. Tačiau tai nėra geranoriškas elgesys, tai yra nuolaidžiaujantis arba per daug kontroliuojantis elgesys. Elgtis geranoriškai reiškia elgtis pagarbiai su vaiku ir su pačiu savimi. Nei perdėtas rūpinimasis savo vaiku, nei paikinimas nėra pagarba jūsų vaikui, kadangi jūs neleidžiate jam tapti savarankiškam ir pasimokyti iš savo klaidų. Šiuo atveju pagarbūs elgesys vaiko atžvilgiu yra tikėjimas vaiko sugebėjimais, kad jis pats susidoros su problema, ir padrašinimas elgtis savarankiškai.

Dabar paanalizuokite, ką reiškia elgtis pagarbiai su savimi? Kai leidžiate, kad vaikas elgtųsi su jumis nepagarbiai ir jus skaudintų, jūs tikrai nesielgiate labai geranoriškai savo atžvilgiu. Tačiau tai nereiškia, kad su tokia situacija galite susidoroti tik nubaudę savo vaiką. Bausmės yra nepagarba vaiko ir jūsų pačių atžvilgiu. Tad kaip susitvarkyti su atsikalbinėjančiu ir neklausančiu vaiku? Pozityviosios disciplinos teorija, susidarius tokiai situacijai, siūlo tėvams išeiti iš kambario ir palikti vaiką vieną. Jūs negalite šioje situacijoje vaiko priversti elgtis su jumis pagarbiai, bet turite patys elgtis su savimi pagarbiai. Išėjimas ir kambario – pagarbūs elgesys jūsų paties atžvilgiu ir gera pamoka vaikui. Kai vaikas ir jūs pats nusiraminsite, tada galėsite kartu aptarti savo barnį. Jūs galite sakyti: „Mažuti, man labai gaila, kad tau buvo taip pikta. Aš gerbiu tavo jausmus, bet man nemalonus tavo elgesys. Kiekvieną kartą, kai tu elgsiesi su manimi nepagarbiai, aš išeisiu iš kambario ir leisiu tau nusiraminti. Aš tave myliu ir noriu būti kartu su tavimi. Kai tu būsi pasirengęs elgtis su manimi pagarbiai, pasakyk, ir aš su džiaugsmu padėsiu tau sugalvoti, kokiais būdais tu gali įveikti savo pyktį. Tada mes galėsime paieškoti sprendimo, kuris tiktų mums abiem“. Geriausia iš anksto, kol abu esate ramūs, pranešti savo vaikui, kaip elgsitės, kai jam užeis pykčio priepuolis.

Daugelis tėvų klaidingai mano, kad jiems reikia išspręsti problemą konflikto metu, tačiau tai pats netinkamiausias laikas problemai spręsti. Kai žmonės veikiami neigiamų emocijų, jie nesugeba racionaliai mąstyti ir dažnai įpykę pasako tai, dėl ko paskui tenka gailėtis. Vienintelis protingas būdas yra nusiraminti ir tik tada, kai vėl galėsite racionaliai mąstyti, pradėti spręsti problemą. To labai svarbu išmokyti ir savo vaikus. Stengdamiesi išspręsti problemą tėvai visų pirma turėtų nuspręsti, ką jie patys darys kitaip, užuot vertę savo vaiką daryti kažką kitaip. Tam, kad vaikas pakeistų savo elgesį, jis turi jaustis gerbiamas ir norėti bendradarbiauti. Taigi prisiminkime, kad geranoriškas elgesys yra pagarbus elgesys!

Dabar pakalbėkime apie **ryžtingumą**. Dažnai šis žodis mums asocijuojasi su bausmėmis ar kontrole, tačiau ryžtingumas kartu su geranoriškumu leidžia elgtis pagarbiai su vaikais ir pačiais savimi. Beveik visi tėvai nori savo vaikams nustatyti elgesio ribas. Labai dažnai jie patys nustato leistinas elgesio ribas savo vaikams ir tada verčia jų laikytis. Tačiau paklauskime savęs, kam yra nustatomos ribos? Tėvai nori, kad jų vaikai būtų saugūs, o jų elgesys būtų socialiai priimtinas. Kai tėvai bausmėmis priverčia savo vaikus laikytis nustatytų ribų, jie gali sukelti vaikų pasipriešinimą ar kovą dėl valdžios, ir tai visiškai neužtikrina vaikų saugumo ar socialaus elgesio. Todėl rekomenduojama įtraukti vaikus nustatant leistinas jų elgesio ribas. Pvz., galima kartu su savo vaiku aptarti pamokų ruošimo ar televizijos žiūrėjimo taisykles. Labai naudinga kartu su vaikais padiskutuoti (tai reiškia, kad jie turi kalbėti tiek pat arba daugiau negu jūs) apie tai, kam yra reikalingos ribos, kokios jos turėtų būti ir kaip reikėtų jų laikytis. Vaikai daug geriau laikosi tų ribų bei taisyklių, kurias kuriant jie patys prisidėjo, kadangi jiems pasidaro aiškiau, kam jos yra reikalingos.

Pagrindiniai pozityviosios disciplinos siūlomi įrankiai:

- atsisakyti bausmių;
- nenuolaidžiauti;
- elgtis geranoriškai ir ryžtingai vienu metu;
- leisti vaikams ugdyti savo gebėjimus ir pasitikėjimą savimi;
- atsisakyti klaidingos minties, kad, norėdami priversti savo vaiką **elgtis gerai**, visų pirma turite priversti jį **jaustis blogai**;
- įtraukti savo vaikus nustatant elgesio ribas.

6.3. Leistino elgesio ribų nustatymas

Visiems vaikams yra reikalingos elgesio ribos. Jos parodo vaikui leistiną elgesį ir apsaugo jį nuo pavojų. Ribos dar gali būti vadinamos gairėmis, padedančiomis vaikui susiorientuoti šiame dideliame ir visiškai svetimame pasaulyje. Tačiau vaikas nebūtų sveikas vaikas, jeigu nenorėtų pasipriešinti jį varžantiems apribojimams. Tėvai turi suprasti, kad vaikai neturi būti visą laiką paklusnūs ir elgtis taip, kaip jiems liepiama (*Nitsch, Schelling, 1999*). Kiekvienas vaikas išbandys tėvų nustatytas ribas, bet tai nėra maištas. Tai normalaus pažinimo proceso dalis. Netgi tada, kai vaikai nepatenkinti tėvų nustatytomis ribomis, jie jaučiasi saugesni negu be jų. Žinoma, tėvai turi nustatyti tikroviškas ribas, kurios paliktų erdvės vaikui žaisti, eksperimentuoti ir tyrinėti jį supantį pasaulį. Jeigu tėvai nuolat draus savo vaikui tyrinėti ir eksperimentuoti, labai greitai jam apskritai pranyks smalsumas ir noras mokytis. Reikia pabrėžti, kad smalsumas yra sveiko ir greitai besivystančio vaiko požymis. Labai griežtos tėvų nustatytos ribos gali sulėtinti vaikų vystymąsi ar net sukelti sutrikimus. Vaikai, turintys daugiau veiksmų laisvės, dažnai būna energingesni ir labiau džiaugiasi gyvenimu. Jeigu vis kartosite savo vaikui: „Neliesk“, „Nedaryk“, „Neik ten“, „Tu dar per mažas“ ir pan., jam gali atrasti nesėkmės baimė, kuri išliks net tada, kai vaikas suaugęs, ir trukdys jam mokytis naujų dalykų bei tobulėti. Nuolatiniai tėvų draudimai ir per daug griežtos ribos gali žlugdyti vaiko pasitikėjimą savimi. Taigi ribos turi būti protingos, t. y. aiškiai apibrėžtos, bet ne per daug griežtos.

Kad vaikas laikytųsi jūsų nustatytų ribų, jūs patys turite labai tvirtai jų laikytis ir nenuolaidžiauti savo vaikui. Vaikui reikia, kad tėvai ryžtingai laikytųsi savo nustatytų taisyklių, antraip jis labai greitai pajus tėvų abejones ir ims daryti ką nori. Žinoma, ir tėvų atkaklumas turi būti tinkamas. Kartais reikia atsižvelgti į konkrečią situaciją ir specifinius vaiko poreikius. Labai svarbu, kad abu tėvai laikytųsi vienodų vaiko auklėjimo taisyklių. Jeigu tėvų leidžiamo elgesio ribos yra skirtingos, vaikas visada derėsis su tuo, kuris labiau linkęs nuolaidžiauti. Nesutarę dėl vienodų leidžiamo elgesio ribų tėvai palieka vietos nuolatiniams tarpusavio konfliktams ir kaltinimams. Vaikai geriau laikosi jiems nustatytų ribų, kai jaučia tėvų vienybę ir pastovumą. Jeigu kiekvienas tėvas turi savo taisykles ir jos priklausomai nuo nuotaikos kinta, vaikui sunku suvokti, kurios taisyklės galioja šiandien ir kur yra leistino elgesio ribos.

„**Ribos** yra tarsi atraminiai stulpai, apribojantys erdvę, kurioje vaikas gali jaustis **saugus ir laisvas**“ (*Nitsch, Schelling, 1999, 11 p.*).

Kol vaikas dar nesugeba prisiimti visos atsakomybės už savo veiksmus, tėvų nuostata vaikams turi būti aiški, ypač šiose srityse (*Nitsch, Schelling, 1999*):

- **Vaiko saugumo.** Stengdamiesi apsaugoti savo vaikus nuo nelaimingų atsitikimų, tėvai apriboja jų elgesį, pvz., neleidžia žaisti kieme tamsoje arba eiti per gatvę degant raudonam šviesoforo signalui.

- **Vaiko sveikatos.** Besirūpindami vaiko sveikata tėvai nustato tam tikras taisykles, pvz., neleidžia eiti į lauką kai jis karščiuoja, neduoda ledų ir liepia gerti vaistus nuo peršalimo.

- **Kitų žmonių teisių ir poreikių.** Aiškindami žmonių tarpusavyje santykių taisykles tėvai nustato elgesio ribas, pvz., moko vaiką sakyti „ačiū“, kai jis gauna dovaną, moko mandagiai valgyti prie bendro stalo – nečepseti ir neriaugėti.

Ką turite žinoti, nustatydami ribas savo vaikui?

- **Tvirtai laikykitės savo nustatytų ribų ir neabejokite savo sprendimais.** Jeigu vieną dieną leisite tam tikrą vaiko elgesį, nes būsite geros nuotaikos, o kitą dieną nebeleisite, nes būsite pavargę ir nusiminę, vaikas pradės jums abejoti ir susvyruos jo pasitikėjimas tėvų autoritetu.

- **Elgesio taisyklės turi būti aiškiai apibrėžtos ir tiksliai išaiškintos vaikams.** Vaikai turi suprasti, kodėl tam tikras jų elgesys yra netinkamas ar net žalingas. Jeigu paprasčiausiai uždrausime vaikui elgtis tam tikru būdu, jis nesupras, kodėl mes taip darome, ir tėvų taisyklės jam bus neaiškios, atrodys nepagrįstos. Kai vaikas suvoks ribų tikslumą, jis bus labiau linkęs jų laikytis.

- **Įtraukite vaikus, nustatydami elgesio ribas.** Mokyklinio amžiaus vaikai jau gali prisiimti atsakomybę už savo elgesio pasekmes, todėl nustatant ribas reikia įtraukti ir vaiką. Tokio amžiaus vaikas jau puikiai pats gali nuspręsti, kiek laiko reikia pamokoms ruošti, kada jis nori tai daryti ir kiek laiko gali žaisti su draugais kieme, kad spėtų paruošti pamokas.

- **Iš anksto nuspręskite, kaip elgsitės, kai vaikas nesilaikys jūsų nustatytų taisyklių, ir praneškite tai vaikui.** Labai svarbu, kad abu tėvai vienodai elgtųsi su vaiku. Pvz., jeigu jūsų vaikui jau daugiau nei treji metai, o jis vis dar kviečia naktį jus į savo lovytę, galite jam pasakyti:

„Naktį mes su tėveliu miegosim ir, jeigu tu kviesi, mes neatsiliepsime“. Jeigu tėvai laikysis savo sprendimo, kelis kartus išbandęs nustatytas ribas ir nesulaukęs jokio rezultato, vaikas greitai nustos keltis naktį ir kviesti savo tėvus.

- **Vaikai visada išbando tėvų nustatytas ribas.** Tiktai prasižengdamas vaikas sužino leistinas ribas ir įgyja patirties, kuri jam padeda rasti savo vietą ir prisitaikyti prie kitų. Siekdami pažinti save ir juos supančią aplinką vaikai išbando visoki elgesį – tiek gerą, tiek blogą. Tėvai galėtų labiau atsipalaiduoti, jeigu suprastų, kad nepaklusnus vaiko elgesys yra normalus reiškinys ir būtinas vaiko suvokimo procesų vystymuisi.

- **Nekovokite su savo vaiku.** Kovodami nepasieksite norimo rezultato, be to, kovoje vaikai visada išvermingesni ir gali ilgiau už tėvus klykdami įrodinėti savo tiesą.

- **Valdykite savo pyktį,** kadangi paskui visada gailėsitės savo nekontroliuojamo elgesio. Dažniausiai tėvai nesuvaldo emocijų, kai būna labai pavargę, kartais vaikai tiesiog užkliūva netinkamu laiku, o tėvai ant jų išlieja savo pyktį ir nuoskaudas, kurios nėra susijusios su vaikais.

- **Atsisakykite grasinimų ir bausmių.** Kiekvienam vaikui gyvybiškai svarbu jaustis mylimam ir reikalingam. Tai žinodami tėvai dažnai manipuliuoja savo meile ir grasina vaikui keldami sąlygas. Pvz., „Aš su tavimi nedraugausiu arba nemylėsiu, jeigu būsi toks piktas arba taip negražiai elgsiesi“. Vaikai padarys viską, kad jaustųsi mylimi, todėl sąlyginė meilė (mylėsiu tave su sąlyga, kad elgsiesi taip, kaip aš noriu) yra gana veiksminga, tačiau tai labai nesąžininga vaiko atžvilgiu ir turi ilgalaikės neigiamas pasekmes. Tokiu būdu auklėtas vaikas visą gyvenimą manys, kad jis gali būti mylimas tik tuomet, kai įtiks kitiems žmonėms, jam visą laiką reikės kitų žmonių pritarimo, dėl to bus linkęs pataikauti. Jeigu naudosite bausmes, jūsų vaiko elgesys gali pasikeisti, tačiau tikrai ne todėl, kad jis padarė išvadas, o todėl, kad bijos kitą kartą būti nubaustas. Be to, baudžiamas vaikas nesijaučia gerbiamas ir dažniausiai jaučiasi neteisingai nubaustas, įskaudintas ir nori atsilyginti savo tėvams tuo pačiu.

Kai nėra jokių ribų, vaikas jaučiasi labai nesaugus ir dažnai elgiasi blogai vien todėl, kad išprovokuotų savo tėvus nustatyti ribas.

Tėvas vežėsi savo du sūnus į parką. Vairuodamas jis nuolat ramino savo berniukus, prašė neblaškyti jo dėmesio ir netriukšmauti. Po kiekvieno

tėvo prašymo vaikai pradėdavo dar stipriau išdykauti. Tai tęsėsi tol, kol tėvas sustojo ir išlipęs iš automobilio prilupo abu vaikus.

Šiuo atveju tėvui būtų užtekę sustoti ir nieko daugiau nedaryti, tik pasakyti vaikams, kad į parką nevažiuos, jei jie nenusiramins. Labai svarbu ramiai sėdėti ir tvirtai laikytis savo sprendimo ir laukti, kol vaikai susitvardys. Pajutę, kad jūs tvirtai laikotės savo žodžio, vaikai greitai susivoks ir nusiramins.

Penkerių metų Adelė beveik kiekvieną dieną atsisakydavo valgyti mamos visai šeimai paruoštą vakarienę pareikšdama, kad „šito ji nevalgys“. Kiekvieną kartą mama negalėjo valgyti su visa šeima, nes eidavo į virtuvę gaminti Adelei specialaus patiekalo. Tačiau vieną vakarą tėvai nusprendė nustatyti ribas, kurios būtų pagarbios tiek jiems, tiek dukrai. Kai Adelė ir vėl pareiškė, kad nenorės valgyti to, ką valgo visa šeima, tėvai jos neprašė ir nemoralizavo, bet tiesiog leido jai elgtis taip, kaip ji nori. Jie pasakė: „Adele, šį vakarą mes valgysime makaronus su padažu. Jeigu nenori, gali nevalgyti“. Kai mergaitė pradėjo prašyti, kad mama iškeptų jos mėgstamų blynelių, mama pasakė niekuo negalinti padėti. Tėvai nesivėlė į diskusijas su dukra, o tiesiog griežtai laikėsi savo sprendimo. Dar kelis kartus mergaitė pabandė naujai nustatytas tėvų ribas ir, kai nesulaukė jokie rezultato, pradėjo nebesipriešindama valgyti tą patį, ką valgė visa šeima.

Labai svarbu gerbti vaiko norus ir poreikius. Tačiau reikia išmokti atskirti tikruosius poreikius nuo užgaidų ar perdėto dėmesio reikalavimo ir nepasiduoti kiekvienam vaiko verkšlenimui. Kartais nereikia vaikui nieko aiškinti, užtenka tvirto žvilgsnio. Visi vaikai jaučia, kada tėvai tvirtai apsisprendę vykdyti savo sprendimą, ir net nebando jų erzinti.

Kaip vaikai tampa tironais?

Per daug lepinamas vaikas, kuriam nuolat nuolaidžiaujama ir tėvai nenustato jokių priimtino elgesio ribų, ilgainiui taps tikru savo tėvų kankintoju. *Cornelia Nitsch* (1999) teigia, kad vaikas, terorizuojantis savo tėvus, tokiu elgesiu provokuoja tėvų pasipriešinimą ir parodo, kad jam reikalingos ribos. Vaikas, kurio visi norai be paliovos tenkinami, išmoksta rūpintis tik savimi, o į kitų žmonių poreikius nekreipia jokie dėmesio. Be to, tokiam vaikui negalios jokie draudimai, kadangi jis įpratęs, kad visos jo užgaidos būtų tenkinamos.

Jeigu vaikų elgesys nebus ribojamas, užaugę jie terorizuos aplinkinius savo užgaidomis ir nepagarbiu elgesiu. Dažnai vaiko provokuojantis elgesys yra prašymas: „Nešokinėkite aplink mane, o parodykite, kur yra mano elgesio ribos“. Vaikams reikalingi jais besirūpinantys, o ne nuolat jiems besiaukojantys tėvai. Nepatyrę jokio tėvų pasipriešinimo vaikai užauga silpni ir neturi nuovokos apie socialiai priimtinas elgesio normas. Dažnai taip besielgdami tėvai tiesiog siekia būti „gerais“ tėvais. Tačiau savo perdėtu noru įtikti vaikui ir padaryti jį laimingą tenkindami visas jo užgaidas, pradeda nebegebėti savęs, o kartu ir savo vaiko, neišmoko pagarbos tėvams. Vaikams tai labai žalinga, kadangi jie ne tik neišmoksta gerbti savo tėvų, bet ir patys negali ugdytis savigarbos, nes neturi tinkamo pavyzdžio.

Tėvų vidinis išipareigojimas kuo labiau įtikti savo vaikui yra klaidingas, kadangi paverčia tėvus vergais, o vaikus – savanaudiškais asmenybėmis. Tėvai turi suvokti, kad negalės visą gyvenimą tenkinti vaiko poreikių ir, kai vaikas užaugs, jam bus labai sudėtinga prisitaikyti prie visuomenės, kad atsirastų žmonių, nepaklūstančių jo valiai. Tokie vaikai užaugę jausis labai silpni, nes jiems bus sunku susitaikyti su tuo, kad žmonės nesistengia jiems įtikti.

Labai natūralu, kad tėvai nori vaikams suteikti malonumą. Patenkindami jų norus jie ir patys jaučiasi geriau. Tačiau reikia būti atsargiems ir susirūpinti, jeigu nuolat stengiamės įtikti savo vaikui ir nusileidžiame jo reikalavimams. Kai vaiko reikalavimai prieštarauja bendrai tvarkai ar situacijai, mokykitės išdrįsti pasakyti „NE“ savo vaikui ir tai bus geriausias sprendimas. Negalima savo vaikui pirkti kiekvieno žaislo, kurio jis tik įsigeidžia, ir net nereikia jam pirkti saldainių kiekvieną kartą, kai nueinate į parduotuvę. Toks tėvų elgesys tik paikina vaiką ir šis įpranta demonstruoti savo užgaidas. Tėvai padarytų savo vaikams didesnę paslaugą, jeigu išmoktų pasakyti tvirtą „NE“ visiems neplanuotiems pirkiniams. Reikia išdrįsti susidoroti su priešiškomis vaiko emocijomis jūsų atžvilgiu. Labai dažnai tėvai bijo savo vaikų pykčio, ypač viešose vietose, ir kaip įmanydami stengiasi to išvengti nuolaidžiaudami.

6.4. Sprendimų paieška

Sugebėjimas perkelti savo dėmesį nuo problemos ir ją sukėlusią priežastį į jos sprendimą reikalauja nemažai pastangų ir noro keisti savo

nuostatas, tačiau duoda labai teigiamų rezultatų. Tradiciniai auklėjimo metodai moko vaikus, ko negalima daryti arba ką reikia daryti, nes „kažkas taip pasakė“. Pozityvaus auklėjimo metodai skatina vaikus būti aktyviais dalyviais, o ne pasyviais ar priešiškais vykdytojais. Vaikai mokomi įvertinti situaciją ir savarankiškai pasirinkti geriausius problemos sprendimo būdus, kurie būtų naudingi ir pagarbūs tėvų bei vaikų atžvilgiu.

Vaikai pradeda geriau elgtis vien dėl to, kad jaučiasi gerbiami. Kai mokome vaikus koncentruotis į problemos sprendimą, jie gali lengviau įveikti kasdienes iššūkius. Tai nereiškia, kad vaikai pradės elgtis tik gerai, bet pradės elgtis tikrai geriau. Svarbu suvokti, kad taikydami veiksmingus auklėjimo metodus tėvai neturi siekti tobulybės, o tik savo vaiko elgesio pagerėjimo. Nėra nei idealių tėvų, nei idealių vaikų, todėl turime nustoti siekti, kad vaikas būtų geriausias, protingiausias ar gražiausias. Reikia suvokti, kad pozityviosios disciplinos auklėjimo metodai skirti tik tam, kad jūsų vaikas pradėtų elgtis geriau nei iki šiol.

Sutelktas dėmesys į problemų sprendimą sukuria labai pozityvią atmosferą namuose, kadangi nesiekiami surasti kaltininkus ir juos nubausti. Pasikeis ne tik jūsų, bet ir jūsų vaikų mąstymas ir elgesys. Daugelis tėvų pastebi, kad sumažėja kova dėl valdžios, kai jie sutelkia savo dėmesį į problemos sprendimą. Pagrindinis klausimas, kurį turi spręsti šeima, yra toks: „kokia yra problema ir kokie galimi sprendimai?“ Vaikai – neįtikėtinais puikūs ir ypač kūrybingi problemų sprendėjai. Tuo tarpu tėvams dažnai būna sudėtinga sugalvoti nestandartinius problemų sprendimo būdus.

Siūlomi sprendimai turi atitikti keturis reikalavimus. Jie turi būti:

- susiję su problema (*angl. Related*);
- pagarbūs (*angl. Respectful*);
- pagrįsti (*angl. Reasonable*);
- naudingi (*angl. Helpful*).

Penktokų klasės susirinkimo metu mokytoja paprašė visų mokinių sugalvoti logines pasekmes dviem mokiniams, kurie neišgirdo skambučio ir pavėlavo į pamoką. Vaikai sugalvojo tokias pasekmes:

- 1) *palikti juos po pamokų tiek minučių, kiek jie pavėlavo į pamoką;*
- 2) *atimti iš rytojaus pertraukos tiek minučių, kiek jie pavėlavo į pamoką;*

3) atimti visas rytojaus pertraukas;

4) išbarti.

Tada mokytoja paprašė vaikų sugalvoti sprendimus, kurie padėtų vaikams kitą kartą nevēluoti į pamokas. Vaikai pasiūlė šiuos sprendimus:

1) pagarsinti skambutį;

2) įrengti vaikams žaidimų aikštelę arčiau skambučio;

3) kiekvienas vaikas turi stebėti kitus, kai jie eina atgal į klasę;

4) išgirdę skambutį visi drauge sušunka: „Skambutis!“

Skirtumas tarp šių dviejų pasekmių sąrašų yra akivaizdus. Pirmasis primena bausmes, jis koncentruojasi į praeitį ir siekiama priversti vaiką „sumokėti“ už tai, ką jis padarė. Antrasis sąrašas – tai sprendimai, kurie padės mokiniams nevēluoti į pamokas ateityje. Čia problema suvokiama kaip galimybė pasimokyti. Paprasčiau tariant, pirmuoju sąrašu siekiama įskaudinti vaiką, o antruoju – jam padėti.

Kai suaugusieji ir vaikai pradeda taikyti šį metodą, dauguma pasiūlymų problemoms spręsti iš pradžių būna susijusios su bausmėmis. Tai visiškai normalu mokantis naujo problemų sprendimo būdo, tačiau visada reikia atsiminti, kad sprendimas turi atitikti keturis aukščiau išvardytus kriterijus. Jeigu, galvojant apie problemų sprendimus, nepavyksta prisiminti visų keturių reikalavimų, reikia atmesti visus skausmingus arba visiškai netikroviškus pasiūlymus. Vaikas visada jaučiasi labiau gerbiamas ir reikšmingas tada, kai pats gali pasiūlyti, kaip spręsti problemą, ir dalyvauti pasirenkant geriausią variantą, nei tada, kai tėvai už vaiką nusprendžia, koks sprendimas jam bus geriausias (Nelsen, 2006).

Labai svarbu, kad tėvai nustotų kaltinti savo vaikus, o jų daromas klaidas suvoktų kaip galimybes pasimokyti. Tokiu būdu jie rodytų pagarbą savo vaikams ir didintų jų pasitikėjimą savo gebėjimu patiems spręsti kasdienes problemas.

6.5. Smalsūs klausimai

Smalsūs klausimai (*angl. curiosity questions*) – tai dar viena puiki priemonė išmokyti savo vaiką savarankiškai priimti sprendimus ir įveikti problemas. Padėkite vaikui išnagrinėti jo elgesio pasekmes, o ne primeskite savo nuomonę. Pasekmių nagrinėjimas moko vaiką savarankiškai analizuoti ir nuspręsti, kas jam svarbu ir ko jis nori. Pagrindinis šių klausimų

tikslas – išmokyti vaiką sutelkti dėmesį į problemos sprendimą, o ne į savo elgesio pasekmes. Savos nuomonės primetimas vaikui skatina jo pasipriešinimą, bet neskatina analizuoti savo pasirinkimo pasekmių. Gudrybė ta, kad reikia liautis brukti savo tiesą. Geriausia pradėti klausinėti vaiką.

Labai dažnai tėvai patys savo vaikui paaiškina, kas atsitiko, kas yra blogai, koks jo elgesys sukėlė tokias pasekmes ir kaip jis turėtų dėl to jaustis, ko turėtų pasimokyti ir kaip turėtų elgtis ateityje. Tėvų elgesys būtų gerokai pagarbesnis, patrauklesnis ir labiau padrašinantis, jeigu jie paklaustų savo vaiko, kas, jo nuomone, atsitiko, kaip jis dėl to jaučiasi, ko pasimokė iš šitos situacijos ir ką darys ateityje, kad šita problema nesikartotų. Tikrasis mokymo tikslas yra siekti, kad vaikas pats suprastų, jog kiekvienas naujas suvokimas jam leidžia judėti į priekį.

Tipiški smalsūs klausimai:

- Ką tu stengeisi pasiekti tokiu savo elgesiu?
- Kaip tu jautiesi dėl to, kas atsitiko?
- Kaip manai, dėl ko tai atsitiko?
- Ko tu pasimokei iš šios situacijos?
- Kaip gali panaudoti tai, ko išmokai, ateityje?
- Kaip galėtum įveikti susidariusią situaciją?

Šitie klausimai padės jums geriau suprasti savo vaiką ir pažvelgti į situaciją jo akimis. Kaip pastebėjote, nė vienas iš šių klausimų neprasideda žodžiu „kodėl?“, kadangi toks klausimo formulavimas dažniausiai skamba kaip kaltinimas ar puolimas ir norisi teisintis arba gintis. Šie klausimai bus veiksmingi tik tuomet, kai jūs ir vaikas būsite ramūs, gerai nusiteikę ir kai klausimus užduosite nuoširdžiai, iš tiesų susidomėję vaiko požiūriu. Labai svarbu, kad neturėtumėte iš anksto nusistatę, kokie turi būti „teisingi“ vaiko atsakymai, nes tai parodo, kad jūs nesidomite jo požiūriu, o tik savo.

Penkiolikmetė dukra Jurga prasitarė mamai, kad šį vakarą ruošiasi pirmą kartą kartu su savo draugais išgerti. Tai išgirdusi mama vos nepaspringo, tuoj pat norėjo pulti pamokslauti apie alkoholio žalą ar net neišleisti Jurgos pas draugus. Tačiau susivaldė ir paklausė: „Paaiškink, kodėl tu nori išgerti?“ Tada dukra atsakė, kad visi jos draugai taip daro ir jai atrodo, kad jiems labai smagu. Mama paklausė: „Ką tavo draugai

sako apie tave dabar, kai tu negerai?“ Mergaitė atsakė, kad draugai žavisi tokiu jos elgesiu. Mama klausinėjo toliau: „Kaip manai, kokia bus tavo draugų reakcija, kai tu prisigersi?“ Dukra pagalvojo ir pasakė, kad, jos manymu, jie nusivils. Mama leido dukrai pamąstyti ir paklausė: „O kaip, tavo manymu, tu jausiesi, kai prisigersi, ir ką apie save galvosi?“ Jurga kelias minutes įtemptai mąstė ir atsakė, kad ji jausis tikra nevykėlė, o dar po kelių minučių padarė išvadą: „Geriau aš negerisiu“.

Jeigu mama būtų nežinojusi, kaip vertinga užduoti klausimus ir leisti dukrai pačiai įvertinti savo pasirinkimo pasekmes, ji tikrai būtų neišleidusi jos pas draugus. Toks mamos elgesys paskatintų dukrą slapukauti ir sumažintų tarpusavio pasitikėjimą bei atvirumą. O blogiausia būtų tai, kad Jurga nebūtų galėjusi apsvarstyti galimų savo elgesio pasekmių.

6.6. Pozityviosios pertraukėlės metodas

Kaip jaustumėtės, ką galvotumėte ir ką darytumėte, jeigu jūsų su-tuoktinis ar kolega užspeistų jus į kampa ir sakytų: „Man nepatinka, kaip tu elgiesi. Gali padaryti pertraukėlę ir eiti pagalvoti apie tai, ką padarei“. Ar jūs būtumėte dėkingi už pagalbą, o gal jaustumėtės praradę orumą? Ar jūs galvotumėte, kad toks elgesys jūsų atžvilgiu labai pagarbus ir pa-drašinantis? O gal jūs jaustumėtės įsižeidę ir pikti? Ar norėtumėte tokiam žmogui pasiguosti ir pasipasakoti visas savo problemas? O gal jūs kaip tik užsisklęstumėte savyje arba susirastumėte kitą partnerį?

Jeigu šitas metodas nebūtų veiksmingas jums, tai kodėl manote, kad jis naudingas jūsų vaikui? Tėvai dažnai taiko neveiksmingus auklėjimo metodus, kadangi nesusimąsto, koks būtų tokių metodų poveikis jiems pa-tiems. Taikydami įvairius auklėjimo metodus tėvai retai pagalvoja, kaip vaikas jausis, ką galvos, kokias išvadas pasidarys apie save ir kitus ir kaip elgsis ateityje.

Dėl visų šių priežasčių pozityvi disciplina naudoja „**pozityviosios pertraukėlės**“ (angl. *Positive Time-out*) metodą. Jis labai skiriasi nuo įprasto pertraukėlės metodo, kai vaikui liepiama eiti į kitą kambarį ir ap-mąstyti savo blogą elgesį. Dažniausiai nuėjęs į kambarį vaikas galvoja ne apie savo, o apie tėvų blogą elgesį ir jaučiasi neteisingai apkaltintas, bet dar blogiau būna tada, kai vaikas pradeda galvoti, kad jis yra „blogas“ ar „ne visai geras žmogus“.

„Pozityvioji pertraukėlė“ naudojama tam, kad vaikas pasijaustų geriau. *J. Nelsen* (2006) pateikia tėvams keturias rekomendacijas, kaip galima įtraukti vaikus sudarant „pozityviosios pertraukėlės“ atmosferą:

1. Prieš pradėdami taikyti šį metodą paaiškinkite savo vaikui apie „pozityviosios pertraukėlės“ naudą jūsų santykiams. Pabandykite paaiškinti jam, kad tik tada, kai jis geriau jausis, jis galės geriau elgtis. Papasakokite, kaip svarbu nusiraminti ir prieš sprendžiant konfliktą palaukti, kol visi jausis gerai. Lengviausias būdas įtikinti savo vaiką apie šio metodo naudą – pradėti jį naudoti patiems. Kai jaučiate, kad nebegalite susivaldyti ir tuoj apšauksite arba prilupsite savo vaiką, nueikite į vonią ar kitą rakinamą patalpą ir pasistenkite nusiraminti. Laikykite vonioje savo mėgstamą knygą ar kitą priemonę, kuri padėtų jums nukreipti mintis, atsipalaiduoti, nusiraminti ir atgauti jėgas bei gebėjimą racionaliai mąstyti.

2. Leiskite savo vaikui pasirinkti ar net susikurti vietą, kurioje jis leis savo pertraukėles. Jeigu vaikas negali pats pasirinkti ir susirasti vietą, kurioje bus per pertraukėlę, tai reiškia, kad jis nėra pakankamai suaugęs, kad galėtų naudotis šiuo metodu. Išaiškinkite, kad pozityviosios pertraukėlės tikslas – ne nubausti ar priversti kentėti. Kartu su vaiku pagalvokite, ką jis galėtų veikti savo erdvėje per tą pertraukėlę, kas padėtų jam nusiraminti. Galbūt jam padėtų, jeigu jis paskaitytų, pažaištų ar paklausytų muzikos, o gal jam užtektų paprasčiausiai pailsėti. Dažniausiai tėvai ima prieštarauti, kad vaikui būtų leidžiama daryti ką nors malonaus pertraukėlės metu. Jie mano, kad leisdami tuo metu vaikui skaityti ar žaisti, paskatins jo blogą elgesį. Tokie tėvai vadovaujasi įsitikinimu, kad vaikas elgsis geriau tik tada, kai bus nubaustas, ir nesupranta, kad vaikas elgsis geriau tik tada, kai jis jausis geriau. Geriausias būdas vaikui padaryti pertraukėlę – pasiūlyti jam pasirinkti: „Kas tau padėtų labiausiai šiuo metu: ar „pozityvioji pertraukėlė“, ar tai, kad įrašysim tavo problemą į šeimos susirinkimo dienotvarkę?“. Jeigu jūsų šeimoje pertraukėlės terminas turi neigiamą atspalvį ir asocijuojasi su bausme, leiskite savo vaikui sugalvoti šiai pertraukėlei kitą pavadinimą.

3. Iš anksto susitarkite su savo vaiku dėl pertraukėlės. Paaiškinkite, kad konflikto metu vienam iš jūsų arba abiem gali prireikti pertraukėlės, kad nusiramintumėte ir galėtumėte sėkmingai susidoroti su susidariusia situacija ar iškilusia problema. Kai iškyla konfliktas ir vaikas pradeda

blogai elgtis, jūs galite pasiūlyti: „Gal tau padėtų, jeigu nueitum į savo „smagią vietelę?“ Jeigu vaikas per daug nusiminęs ar supykęs, jis gali atsakyti. Tada jūs galite paklausti, ar jis norėtų, kad eitumėte kartu? Jeigu jis ir toliau atsisako, jūs galite pasakyti, kad einate vieni. Tokiu savo elgesiu parodysite savo vaikui, kad pertraukėlė nėra kas nors bloga ir jos nereikia bijoti.

4. Padėkite savo vaikams suprasti, kad tik tada, kai jie jaučiasi geriau, jie gali lengviau išspręsti problemą. Ne visada reikia ieškoti problemos sprendimo, kartais užtenka ir pertraukėlės, kad vaiko elgesys pasikeistų. Dažniausiai vaikui užtenka tik pasijausti geriau, kad jo elgesys taptų socialiai priimtinas.

Dauguma tėvų nežino paveikių alternatyvų bausmėms. Labai svarbu suvokti, kad leidimas savo vaikui padaryti pertraukėlę ir nusiraminti nėra nuolaidžiavimas. Pozityvūs auklėjimo metodai galimi tik tada, kai tėvai tuo pat metu sugeba būti geranoriški ir ryžtingi, suvokia savo veiksmų ilgalaikes pasekmes ir perpranta tikrąsias savo vaiko elgesio priežastis.

Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai

Tėvų klausimas. Su vyru auginame penkerių ir trejų metų berniukus. Mūsų požiūris į auklėjimą labai skiriasi: jis yra griežtas ir auklėja vaikus šaukdamas ant jų ir mušdamas, tuo tarpu aš iš viso niekada nekeliu balso ant savo vaikų ir dažniausiai nusileidžiu jų reikalavimams. Gal galite mums patarti, kuris auklėjimo metodas yra veiksmingesnis arba kaip mums suderinti abu auklėjimo metodus?

Specialisto atsakymas. Akivaizdu, kad jūsų vyras naudoja griežtą auklėjimo stilių ir tiki bausmių veiksmingumu, o jūsų auklėjimo stilius yra nuolaidžiauojantis, pasižymintis visišku taisyklių nebuvimu. Abu šie auklėjimo metodai nėra labai paveikūs. Jūsų nuolatinis nuolaidžiavimas tik dar labiau skatina vaikų nepagarbą ir tironiją. Per daug griežtam auklėjimui būdinga perdėta kontrolė, labai griežtos taisyklės ir bausmės už jų nesilaikymą. Bausmės nėra paveikios, kadangi privertę savo vaiką jaustis blogai, mes neskatinsime jo pradėti elgtis geriau. Bausmės gali priversti bijoti ir paklusti savo išoriniui elgesiui, tačiau viduje vaikas jausis negerbiamas, įsižeidęs ir kurs keršto planus. Jums su vyru reikėtų abiem šiek tiek pakeisti savo auklėjimo metodus, kad jie būtų demokratiškesni ir pagarbesni vaiko

atžvilgiu. Veiksmingiausia, kai tėvai, auklėdami vaikus, vienu metu sugeba būti geranoriški ir ryžtingi. Bendraujant su vaikais jūsų vyrui trūksta geranoriškumo, o jums – ryžtingumo. Tai reiškia, kad jūsų vyras turėtų labiau gerbti savo vaikus, o jūs turėtumėte pradėti labiau gerbti save. Taip pat reiktų atsisakyti bausmių, nes jos neduoda siekiamo rezultato. Smurtas prieš vaikus yra visiška tėvų kapituliacija, nes jie daugiau nesugalvoja jokių metodų, kaip priversti vaikus klausyti.

Visiškai normalu, kad jūsų su vyru auklėjimo metodai skirtingi, kadangi jūs juos atsinešėte iš savo tėvų šeimų. Gyvendami kartu galite kurti savo pačių auklėjimo metodus ir savo elgesį suderinti. Jeigu vienas leis, o kitas draus taip elgtis, vaikai jausis sutrikę ir nežinos, kurio klausyti. Labai svarbu, kad judu su vyru sutartumėte dėl bendrų auklėjimo taisyklių ir abu jų laikytumėtės. Antraip vaikų auklėjimas taps jūsų nuolatinių konfliktų priežastimi.

Tėvų klausimas. Savo dvejų metų dukrytę Silviją jau pratiname miegoti atskirame kambarielyje savo lovoje. Tačiau mergaitė kiekvieną naktį atsibunda ir pradeda verkti, kviečia mus į savo kambarį. Tai mudu su vyru jau pradėjo erzinti, nes kiekvieną naktį pasikeisdami miegame dukrytės kambarielyje. Kaip galėtume pakeisti tokį dukros elgesį ir įpratinti ją miegoti atskirai?

Specialisto atsakymas. Jūsų dukra reikalauja nepelnyto dėmesio ir išbando jūsų nustatytas ribas. Tam, kad įpratintumėte ją miegoti atskirai, turite nustoti pas ją vaikščioti naktimis, kai tik ji prabunda ir pradeda verkti. Taip elgdamiesi jūs tik patvirtinate savo dukrai, kad tai tinkamas būdas sulaukti dėmesio. Kitą kartą prieš miegą jūs aiškiai pasakykite Silvijai: „Mes su tėčiu šią naktį miegosime savo kambarielyje ir neatsiliepsime, jeigu tu kviesi“. Žinoma, vien tik žodžių neužteks, jūs turėsite ir elgtis taip, kaip pasakėte. Jeigu ištersite nenubėgę pas dukrą jos raminti, mergaitė šiek tiek pavorks ir nusiramins supratusi, kad šis tėvų dėmesio pritraukimo metodas neveikia. Tačiau jeigu neišlaikysite duoto žodžio, mergaitė nekreips dėmesio į tai, ką jūs sakote, nes žinos, kad tai – tik tušti žodžiai.

7. VAIKŲ PASITIKĖJIMO SAVIMI UGDYMAS

7.1. Tėvų vaidmuo vaiko savivertės formavimosi procese

Vaiko savivertė pasireiškia tuo, kaip jis save mėgsta, kaip save vertina, priima ir gerbia kaip asmenį. Tai, ką vaikas galvoja apie save, matyti iš jo savijautos. Vaiko elgesys ir veiksmai parodo, kaip jis jaučiasi, ar jo savivertė yra aukšta, ar menka.

Vaikai, turintys aukštą savivertę, sugeba (*Burress, 2008*):

- veikti savarankiškai;
- prisiimti asmeninę atsakomybę;
- didžiuotis savo sugebėjimais;
- susidoroti su savo emocijomis;
- savarankiškai spręsti problemas ir priimti sprendimus;
- priimti naujus iššūkius.

Vaikai, turintys menką savivertę (*Burress, 2008*):

- jaučiasi nemylimi ir nereikalingi;
- kaltina kitus dėl savo klaidų;
- vengia iššūkių;
- nuvertina savo sugebėjimus;
- nuolat psichologiškai save žlugdo;
- lengvai paveikiami ar net manipuliuojami kitų žmonių.

Kad susiformuotų aukšta vaiko savivertė, jis turi visuomet jausti savo tėvų besąlyginę meilę ir priėmimą. Vaikui labai svarbu jausti, kad tėvai tiki jo sugebėjimu būti savarankiškam, ir girdėti tėvų padaršinimus.

**J. Nelsen kartu su S. Glenn (2000) išskyrė pagrindinius įsitikinimus ir gebėjimus, kuriuos reikia įdiegti vaikams, kad šie išaugtų savi-
mi pasitikinčiais ir savarankiškais žmonėmis:**

- įsitikinimą dėl savo gebėjimų – „aš galiu“ (*angl. capable*);
- savo reikšmingumo suvokimą – „aš reikalingas“ (*angl. genuinely needed*);
- įsitikinimą dėl asmeninės galios ir įtakos savo gyvenimui – „aš galiu pakeisti tai, kas vyksta“;
- gebėjimą suprasti savo jausmus;
- gebėjimą kurti ir palaikyti ilgalaikius artimus santykius su kitais žmonėmis;
- gebėjimą prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir prisitaikyti prie pokyčių;
- gebėjimą įvertinti situaciją ir pasimokyti iš savo klaidų.

Vaikai išsiugdo šiuos įsitikinimus ir gebėjimus natūraliai stebėdami savo tėvus ir dirbdami kartu su jais. Tėvai turi suteikti vaikams galimybę prisidėti prie šeimos gerovės, skirdami jiems namų ruošos ar kitas svarbias užduotis. Tėvų ir vaikų bendradarbiavimas, paremtas abipuse pagarba ir atsakomybės pasidalijimu, yra daug efektyvesnis už nuolatinę kontrolę.

Iš pradžių padėkite sau

Tėvystė – tam tikra terapijos forma. Besirūpindami savo vaikais tėvai labai dažnai padeda patys sau. Dažniausiai vaikai atskleidžia ir geriausias, ir blogiausias mūsų savybes. Jeigu mūsų praeityje yra neišspręstų problemų, kurios daro įtaką mūsų santykiams su vaiku, išsiaiškinkime jas. Jeigu šios problemos mums trukdo ramiai mėgautis motinyste ar tėvyste, reiktų jas išspręsti. Visada galima bandyti išspręsti problemas savarankiškai, ypač jeigu turite žmogų, su kuriuo galite atvirai pasikalbėti ir būti suprastas. Tačiau jeigu džiaugtis motinyste mums trukdo neišspręsti

konfliktai su savo tėvais, būtų naudingiausia kreiptis pagalbos į psichologą ar psichoterapeutą.

Tėvystė leidžia mums tapti tokiais tėvais, kokius patys kadaise norėjome turėti. Jeigu jaučiame, kad mūsų savivertė menka, ir manome, kad tam turėjo įtakos mūsų tėvų netinkamas auklėjimas, ženkime kelis žingsnius ir sulaužykime iš savo tėvų perimtus neefektyvius auklėjimo metodus.

Terapinis pratimas:

- išvardykite visus specifinius dalykus, kuriais tėvai stiprina jūsų savivertę;
- išvardykite visus specifinius dalykus, kuriais tėvai silpnina jūsų savivertę;
- apsispręskite savo vaikus auklėti tik tais metodais, kurie buvo naudingi jums, kai buvote vaikas, o visų kitų stenkitės nenaudoti.

Jeigu, atliekant šį pratimą, iškilo vaikystės nuoskaudų, pasistenkite suprasti ir atleisti savo tėvams. Tikėtina, kad jie elgėsi su mumis geriausiu būdu, koks buvo įmanomas pagal jų turimą patirtį, to meto specifiką ir susiklosčiusias aplinkybes. Jeigu nuoskaudos tėvams labai didelės ir jaučiame, kad negalime jiems atleisti, o vaikystės neišspręsti konfliktai su tėvais trukdo mylėti savo vaiką dabar, turime išdrįsti kreiptis pagalbos.

7.2. Vaiko gimimo eiliškumo įtaka jo charakteriui

Greta daugelio įvairių faktorių, lemiančių vaiko asmenybės vystymąsi, įtakos gali turėti ir gimimo eiliškumas šeimoje. Vaikas gali pasižymėti skirtingomis savybėmis, priklausomai nuo to, kelintas gimė: pirmas, antras, paskutinis ar yra vienintelis vaikas šeimoje. Ypač daug dėmesio šiam klausimui skiria individualiosios psichologijos teorija, kurios pradininkas buvo *A. Adler*. Jo nuomone, žmogaus asmenybės pagrindiniai bruožai susiformuoja ankstyvoje vaikystėje. Santykiai su motina, o vėliau ir kitais šeimos nariais, yra ypač svarbūs asmenybės formavimosi procesui. Išgyventa situacija šeimoje veikia mus visą gyvenimą, keičiasi tik aplinkybės ir asmenys (Rimkutė, 2006).

Vyriausiasis vaikas. Iš pradžių pirmasis vaikas yra vienintelis, todėl tampa dėmesio centru. Paprastai tėvai patiria didžiulę įtampą augindami pirmąjį vaiką, nes nori viską padaryti tobulai. Iš pirmojo kūdikio tėvai tikisi daugiausia, todėl labai dažnai pirmasis vaikas vedamas į daugybę

būrelių ir visai kitaip lavinamas. Gimus antrajam vaikui, pirmasis dažnai išgyvena didelį sukrėtimą, kadangi visas jo turėtas tėvų dėmesys atitenka naujagimiui. Vyresnysis vaikas pradeda varžytis su kūdikiu dėl tėvų dėmesio. Paprastai jis tai daro keliais būdais: a) stengiasi būti labai geras ir paklusnus; b) pradeda siekti labai gerų rezultatų mokykloje ar savo mėgstamoje veikloje; c) jo elgesys regresuoja ir jis pradeda elgtis kaip kūdikis. Todėl nuo tėvų elgesio labai priklauso pirmojo vaiko savijauta. Jeigu tėvai sugeba išlaikyti dėmesio balansą tarp abiejų vaikų, didysis vaikas gali nepatirti didelio sukrėtimo. Tačiau jeigu jis visiškai netenka savo tėvų dėmesio ir dar yra kaltinamas nesupratingumu, jis gali išgyventi tikrą tragediją. Labai dažnai tėvai tikisi pagalbos iš vyriausiojo vaiko augindami jaunesnius. Tačiau tokia atsakomybė vaikui dažnai būna dar per didelė. Taip tėvai atima iš vyriausiojo vaiko galimybę džiaugtis nerūpestinga vaikyste ir užkrauna suaugusio žmogaus atsakomybę. Kartu formuojama nuomonė: tu vyresnis, stipresnis, didesnis, turi būti išmintingesnis, pamokyti kitus. Visa tai daro įtaką asmenybės raidai. Jei pirmagimis susitvarko su jam patikėtomis užduotimis, jis užauga valdingu ir kontroliuojančiu žmogumi. Dažnai šie vaikai visą gyvenimą turi perdėtą atsakomybės jausmą, daug dirba ir nemoka nei atsipalaiduoti, nei ilsėtis. Dėl ypatingo tėvų požiūrio į pirmąjį vaiką šis dažniausiai būna savarankiškas ir pasitikintis savimi.

Vidurinysis vaikas. Viduriniojo vaiko padėtis yra labai savita ir ypatinga. Jis yra tas, kuris turi už save vyresnįjį ir jaunesnįjį brolius ar seseris. Vyresnysis jam tampa pavyzdžiu, kurį stengiamasi pasivyti ir aplenkti. Kurį laiką vidurinysis būna jauniausiuoju vaiku. Tada jam skiriama daugiausia tėvų dėmesio. Gimus jaunėliui, vidurinysis tą dėmesį praranda ir jam gali būti sunku su tuo susitaikyti. Jeigu trečiasis vaikas gimė, kai vidurinysis buvo dar labai mažas ar net kūdikis, jis gali jaustis visiškai užgožtas ir patirti nuolatinį tėvų dėmesio trūkumą. Vidurinysis vaikas priverstas varžytis su vyresniuoju protingesniu ir stipresniu broliu ar seserimi ir mažiau savarankišku, patrauklesniu jaunesniuoju. Todėl vidurinysis vaikas gali svyruoti tarp noro būti panašus į vyresnįjį arba į kūdikį ir neturėti savo tapatumo.

Suaugę vidurinieji vaikai mažiau linkę prisiimti iniciatyvą ir savarankiškai mąstyti. Vidurinieji, neturėdami nei vyriausiojo teisių, nei jauniausiojo privilegijų, dažnai jaučia, kad gyvenimas neteisingas. Jie jaučiasi

nepastebimi. Stengdamiesi jaustis reikšmingi, vidurinieji vaikai pasidaro destruktivūs sau ar aplinkai, pvz., per daug valgydami, gerdami arba gali tapti socialiai destruktivūs.

Vidurinieji vaikai dažnai moka prisitaikyti prie įvairiausių žmonių, nes jie turėjo išmokti taikiai sugyventi su labai skirtingais vyresniaisiais ir jaunesniaisiais vaikais. Taigi jie būna draugiški su visais ir aktyviai ieško naujų pažinčių.

Vidurinieji vaikai iš savęs reikalauja mažiau už kitus. Dažniausiai jie nėra perfekcionistai ir tai galima paaiškinti tuo, kad vaikystėje jie nebuvo tokie reikšmingi kaip vyresieji ar jauniausieji vaikai (Rimkutė, 2006).

Jauniausiasis vaikas. Jauniausiasis vaikas auga išskirtinėje aplinkoje, kadangi gauna daugiausia savo tėvų dėmesio ir laiko. Būdamas mažiausias, jis panaudoja visą savo žavesį, kad užimtų trokštamą svarbiausiojo poziciją. Todėl jaunėliai užaugę būna labai simpatiški ir pasižymi šiluma. Jau nuo vaikystės jie išlavina sugebėjimą užkariauti aplinkinių dėmesį ir simpatijas. Dažnai jiems leidžiama daugiau negu kitiems vaikams šeimoje ir jie auga šiltesnėje atmosferoje. Todėl jie išmoksta iš gyvenimo tikėtis gerų dalykų ir būna optimistai. Tėvai mažiau tikisi iš jauniausiojo vaiko, todėl dažnai jis mažiau ir pasiekia. Visą gyvenimą jis stengiasi pavyti vyresnius brolius ir seseris.

Jauniausiajam vaikui paprastai trūksta aktyvumo ir pasitikėjimo savimi, jis gali tapti bailesnis ir vengti atsakomybės. Jis gali subręsti visko laukdamas iš kitų. Vėliau, kai jaunėlis suauga, jo elgesyje gali būti pastebima vaikiškumo. Jis gali būti pasyvus ir neryžtingas.

Jaunėliai labiau linkę būti pasekėjais, o ne lyderiais. Iš esmės jauniausieji vaikai lieka priklausomi nuo kitų net ir maištaudami prieš taisykles. Būdami mažiausi šeimoje, jaunėliai anksti supranta, kad agresyvus elgesys nepadeda siekti tikslo. Jie išmoksta tikslą pasiekti manipuliuodami – arba patempdami lūpą, arba būdami žavūs.

Vientielis vaikas. Vaikas, neturintis brolių ir seserų, įpratęs būti dėmesio centre, o tai skatina jį jaustis ypatingam. Įprotis visada turėti tai, kas geriausia, tokį vaiką skatina to paties siekti ir suaugus. Jis visą gyvenimą nori turėti išskirtines sąlygas ir lengvatas. Mokslininkų tyrimai rodo, kad vienturčiai vaikai dažniausiai pasiekia daugiau už kitus, kadangi reikalauja labai daug iš gyvenimo ir savęs paties. Yra sakoma, kad vienturčiai

gauna visą savo tėvų meilę, tačiau drauge jie gauna ir visas negatyvias tėvų emocijas. Taigi kai tėvai yra gerai nusiteikę, vaikas jaučiasi labai smagiai, patiria daug tėvų meilės ir dėmesio. Tačiau kai tėvai kuo nors nepatenkinti, jie perduoda visą savo pyktį, liūdesį ar nepasitenkinimą vaikui. Dažniausiai vienturčiai vaikai užauga **labai pasitikintys savimi ir savarankiški**.

Vienturčiai gali visą gyvenimą jaustis geriausiai būdami vieni. Tai nereiškia, kad jie nemėgsta kitų žmonių, jie paprasčiausiai nėra pratę prie ko nors derintis.

Jeigu tarp jauniausiojo ir vyresniųjų vaikų daugiau nei septynerių metų skirtumas, jauniausiasis vaikas auga kaip vienturtis.

Vienas svarbiausių veiksnių – tėvų elgesys su savo vaikais. Teisingai auklėjant savo vaikus, teikiant jiems nei per daug, nei per mažai dėmesio, rūpesčio ir pagalbos, visada galima išauginti sveiką asmenybę. O ir užaugę žmonės visada gali keistis, nes niekas neatima iš mūsų teisės dirbti su savimi ir tobulėti (Rimkutė, 2006).

7.3. Viena vaiko gyvenimo diena

Rytiniai kivičiai. Daugelyje šeimų rytas yra karštligiško skubėjimo metas. Labai dažnai tai būna pirmas kartas per dieną, kai tėvai susipyksta su savo vaikais arba, tiksliau, ant jų supyksta. Ar jums ką nors primena ši situacija?

Aštuonerių metų Karina jau puikiai išmoko, kaip visą rytą išlaikyti savo mamą užimtą jos reikalais. Eilinė mamos tirada: „Kelkis pagaliau!.. Tai paskutinis mano priminimas!.. Kaip aš galiu žinoti, kur yra tavo knygos? Kur tu jas vakar palikai?.. Tu vis dar neapsirengusi, o autobusas jau po penkių minučių!.. Karina, tai tikrai paskutinis kartas, kai aš vežu tave į mokyklą, nes tu pavėlavai į autobusą! Tu turi išmokti būti atsakinga“.

Tokios rytinės scenos kartojasi daugelyje šeimų. Tai tikrai ne paskutinis kartas, kai mama veža savo dukrą į mokyklą, ir Karina tai žino. Ji šį grasinimą jau girdėjo dešimtis kartų ir įsitikino, kad tai – tik tušti žodžiai. Jos mama visiškai teisi sakydama, kad dukra turi išmokti būti atsakinga, bet tokiomis rytinėmis scenomis mama pati moko savo dukrą nesijausti atsakinga. Užuoat leidusi savo dukrai pasijausti atsakingai, ji moko ją manipuluoti (Nelsen, 2006). Nuolat primindama, kad reikia keltis, rengtis, skubėti, susidėti knygas ir pan., mama pati prisiima atsakomybę už tuos

veiksmus, kurie turėtų būti svarbūs tik jos dukrai. Mama išmokys Kariną elgtis atsakingai tik tada, kai nebesikiš ir leis dukrai patirti natūralias savo elgesio pasekmes. Mergaitei gali tekti nueiti į mokyklą pėsčiomis, ji gali sulaukti mokytojos pasipiktinimo arba praleisti pamokas ir paskui už tai atidirbti. Karina bus atsakinga tik tada, kai supras, kad mama nebevežios jos į mokyklą, kai ji pramiega, ir priverstinai jos nebežadins. Žinoma, pats sunkiausias uždavinys mamai – išmokti nesikišti ir išlikti ramiai, kai dukra pradės manipuliuoti, prašys nuvežti ją į mokyklą. Apie savo apsisprendimą keisti elgesį mama turėtų iš anksto pranešti dukrai: „*Mieloji Karina, aš nusprendžiau, kad daugiau nebenoriu nervintis dėl tavo rytinių vėlavimų į mokyklą ir prisiimti man nepriklausančios atsakomybės. Nuo pirmadienio aš leisiu tau pačiai rytais susiruošti į mokyklą tokiu tempu, koks tau priimtinas, tačiau jei tu pavėluosi, aš tavęs nevešiu į mokyklą ir pati galėsi nuspręsti, ar eisi pėsčiomis, ar praleisi pamokas. Šiandien aš pamokysiu tave savarankiškai naudotis žadintuvu, kad man neberekėtų tavęs žadinti. Jeigu norėtum, aš galiu tau padėti pagalvoti apie dalykus, kuriuos tu turi rytais padaryti, ir kiek tau reikia laiko, kad laiku suspėtum į mokyklą. Galime sudaryti tavo rytinių darbų grafiką ir pakabinti jį tavo kambaryje, kad būtų lengviau“.*

Po tokio pokalbio su dukra mama turi apsišarvuoti kantrybe, nes keli pirmieji rytai bus siaubingi, kol dukra supras, kad mama laikosi duoto žodžio.

Nuolatinis skubėjimas. Kai vaikas kiekvieną rytą verčiamas skubėti, jis vis tiek atsiima savo laiką. Dažniausiai jis be žodžių priešinasi tėvų reikalavimui paskubėti, dar sulėtindamas savo veiksmus. Tai, kas atrodo kaip vaiko nesugebėjimas, iš tikrųjų yra labai efektyvus vaiko ginklas prieš tėvų sudarytą dienotvarkę. Tėvams, užuot nuolat skubinus vaiką, vertėtų nurodyti laiko ribas ir leisti pačiam laiku susiruošti, pvz., „Išeinam po 20 minučių“. Beveik visiškai savarankiškas vaikas pasidaro jau nuo penkerių metų. Jis jau sugeba pasikloti lovą, nusiprausti, apsirengti ir susidėti reikalingus daiktus.

Apręgti ar leisti pačiam apsirengti? Kuo anksčiau išmokysime vaiką apsirengti savarankiškai, tuo geriau bus visiems. Tai, kaip ir kada vaikas išmoksta apsirengti, priklauso nuo smulkiosios motorikos gebėjimų, nuo susidomėjimo ir nuo noro būti savarankiškam. Maždaug dvejų

metų vaikas jau gali pats nusivilkti drabužėlius, kuriuose nėra sagučių, ir netgi įkišti rankas į megztuko rankoves, jei padedate įkišti galvą. Trejų metų vaikas jau gali apsirengti beveik visais drabužėliais: užsimauti kelnaites, kelnes su guma, apsivilkti marškinėlius, megztinį, striukę ir jau pradėti susisegti sagutes ir užtraukti užtrauktukus (Kabušienė, 2009). Jeigu rytais labai skubate, drabužius, kuriuos reikės rengtis, ir kitus reikiamus daiktus suruoškite iš vakaro kartu su vaiku. Leiskite kuo daugiau daryti pačiam vaikui: pasirinkti, kuo jis nori rengtis ir ką apsiauti. Dažnai tėvai neleidžia vaikui pasirinkti, kaip jis nori rengtis, nes, jų manymu, vaikas nemoka suderinti drabužių taip, kaip tai darytų jie patys. Tačiau ne taip svarbu, kaip jūsų vaikas bus apsirengęs, daug svarbiau, kad jis būtų tuo patenkintas. Kad vaiko apsirengimo stilius būtų jums labiau priimtinas, galite mokyti jį derinti spalvas. Taip pat galite sutarti dėl taisyklių, kurie drabužiai ir batai skirtingais sezonais tinkami. Galima visą vaiko spintą suskirstyti pagal metų laikus, tada jam bus lengviau tinkamai pasirinkti.

Kaip taikiai pavalgyti? Rytais leiskite savo vaikui pačiam pasirinkti, ką jis valgys. Nereikėtų mažo vaiko klausti, ko jis norėtų pusryčiams. Užtenka leisti jam pasirinkti: „Ar šiandien valgysi avižų košę, ar sausus pusryčius?“, „Norėtum kakavos ar pieno?“. Jeigu savo vaikui visiškai neleisite pasirinkti, jis užprotestuos ir nevalgys, o jūs nesąmoningai įsivelsite į kovą dėl valdžios.

Vakarienė – tinkamiausias laikas ramiam šeimos susibūrimui bei pabendravimui. Vakarieniaudami išjunkite visus trikdžius: televiziją, radiją ir pan. Būtų šaunu, jei visa šeima valgytų kartu – tai sustiprina bendrumo jausmą, skatina dalytis dėmesiu ir moko vaiką puikių šeimos tradicijų. Skirkite šį laiką pasidalyti dienos įspūdžiais. Visuomet pagalvokite, ką jums svarbiau sužinoti: ar ką vaikas valgė ir ko išmoko, ar tai, kaip jis jautėsi ir kokie buvo jo šios dienos išgyvenimai darželyje ar mokykloje? Vakarieniaujant reikėtų vengti pastabų dėl to, ką ir kaip vaikas valgo, susilaikyti nuo drausminančių pastabų bei kritikos. Jeigu negalite pasikalbėti apie malonius dalykus – geriau valgykite tylėdami. Vakarienės metu galėtumėte įvesti kokią nors tradiciją, kai kiekvienas šeimos narys papasakoja po vieną linksmą ar malonų dienos įvykį. Taip mokysite savo vaikus dėkingumo ir pozityvaus mąstymo bei maloniai praleisite vakarienės metą.

Kaip paguldyti vaiką miegoti? Ikimokyklinio amžiaus vaikui reikia, kad vienas iš tėvų jį paguldytų miegoti. Šis ypatingas laikas gali būti skirtas intymiam pokalbiui su kiekvienu vaiku. Tada vaikai ima laukti migdomo laiko. Jiems patinka būti tik su mama ar tėčiu. Jei tėvai išklauso vaiko bėdas ir džiaugsmus, t. y. į jų jausmus reaguoja švelniai ir rūpestingai, vaikas išmoksta dalytis savo baimėmis, viltimis ir troškimais. Šie intymūs pasikalbėjimai išvaduoja vaiką nuo nerimo ir užliūliuoja. Vaikui pasijusti saugiam padės ir vakariniai malonumai prieš miegą – pasakėlės ir lopšinės. Ne mažiau svarbu paglostyti galvytę, palaikyti už rankos. Galima sekti pasakas rankomis ant vaiko nugaros – stebuklingas pasakų masažas nuramins ir atpalaiduos. Jei prieš miegą vaikas verkė, būtinai jį nuraminkite, kad ramiai miegotų. Nebarkite vaiko prieš miegą ir nebauskite neskaitydami pasakos. Jei vaikas bijo tamsos, pagelbės silpnos šviesos vaikiška naktinė lempa (Kabušienė, 2009).

7.4. Kaip padėti vaikui labiau pasitikėti savimi?

Kuo vyresnis vaikas, tuo sunkiau jam įkvėpti pasitikėjimą savimi. Todėl labai svarbu šią savybę ugdyti nuo mažens. Kuo vaikas labiau pasitiki savimi, tuo lengviau jis mokosi ir gali įveikti didesnius sunkumus. Jeigu vaikas nuolat girdi savo tėvus draudžiant: *neik, neimk, neduok, klausyk* ir pan., vaikas pradeda bijoti reikšti savo nuomonę. Tokiu elgesiu tėvai stabdo individualią vaiko saviraišką. Pasitikėjimas savimi, kaip ir kiti nauji įgūdžiai, išugdomas esant skirtingam vaikų amžiui. Vaiko pasitikėjimo savimi ugdymas šeimoje turi įtakos jo emocijų išreiškimui bei reguliavimui. Pvz., vaikai, patiriantys chronišką stresą, augantys nestabilioje aplinkoje, turi daugiau problemų dėl emocijų ir pasitikėjimo savimi. Vaikų temperamentas yra įgimtas, tačiau pasitikėjimas savimi išugdomas.

Kaip tėvai gali padėti savo vaikams labiau pasitikėti savimi (Burruss, 2008)?

Vaikas turi jaustis ypatingas ir vertinamas. Daugybė tyrimų rodo, kad vaikui labai svarbu turėti bent vieną suaugusįjį, kuris mano, kad jis yra ypatingas, nepakartojamas, kuris gali jam skirti daugiau laiko ir dėmesio. Tai toks žmogus, kuris pastebi vaiko problemas, padeda jas spręsti ir atkreipia vaiko dėmesį į tai, ką jis gali daryti gerai.

Suteikite kuo daugiau pastovumo ir nuoseklumo. Vaikui reikalinga kasdienė rutina, aiškios namų taisyklės ir nuoseklūs apribojimai. Visos šios sąlygos padeda vaikui namuose jaustis saugiai.

Priimkite savo vaiko jausmus ir emocines reakcijas. Visiškai natūralu, kad vaikas kartais būna piktas, susierzinęs, nusivylęs, liūdnas ar paprasčiausiai pavargęs ir tai išreiškia savo elgesiu, žodžiais ar kūno kalba. Leiskite jam tokiam būti ir priimkite jo emocines reakcijas.

Mokykite vaiką savarankiškai spręsti problemas ir priimti sprendimus. Pasitikėjimas savimi glaudžiai susijęs su gebėjimu spręsti problemas. Jei vaikas turi sunkumų mokykloje ar bendraudamas su bendraamžiais, paklauskite, kaip, jo manymu, būtų galima šią problemą išspręsti. Tegul vaikas galvoja, tegul ieško alternatyvų. Nesijaudinkite, jei jam sunku sugalvoti, ką daryti. Padėkite, kartu ieškokite variantų. Vaikams padeda, jei suvaidinate situaciją: įsivaizduokite, kad esate vaikas, o jūsų vaikas tegul būna tuo draugu, su kuriuo nesutaria. Pasikalbėkite. Tegul vaikas galvoja, ką sakytų draugas jo vietoje, ir pan.

Kalbėkite apie savo pačių jausmus. Nuolat kalbėdami apie savo jausmus padėsite vaikui išmokti atpažinti ir jo patiriamas emocijas. Rodydami tokio elgesio pavyzdį tėvai išmoko vaikus išsikalbėti ir lengviau nusiraminti.

Kontroliuokite savo elgesį. Vaikai nuolat jus stebi. Matydami, kaip susidorojate su sunkumais, sprendžiate konfliktus, prisiimate asmeninę atsakomybę už sprendimus, jie perima teigiamą pavyzdį. Ateityje vaikai kartoja jūsų elgesio modelius. Taigi itin svarbu mokėti susivaldyti, nepasiduoti pykčiui ar emociniam protrūkiui vaiko akivaizdoje.

Būkite empatiškas. Labai daug geranoriškų tėvų visai nieko pikta nelinkėdami vartoja tokias frazes: „Taip ir atsitinka, kai vaikas neklauso tėvėlių,“ „Aš juk tau sakiau, kad bus blogai!“ Šios frazės žlugdo vaiko pasitikėjimą savimi. Jei vaikui sunku, jei jam nepasisekė, daug protingiau tiesiog būti empatišku tėvu. Parodykite, kad matote, jog jam sunku, tačiau skatinkite spręsti problemą. Jei vaikui vis dar sunku – padėkite. Vaikas turi nuolat jausti, kad esate ištiesęs jam pagalbos ranką, kurią jis bet kada gali sugriebti.

Mokykite vaikus teigiamo nuomonių reiškimo ir kalbėjimo. Stenkitės vengti neigiamų frazių – vietoj jų vartokite pozityvius, teigiamas emocijas skatinančius teiginius: „Tu žaidei gerai, bet kitą kartą galėsi

pasistengti dar labiau“, „Tu gali tai padaryti“, „Jis to nepadarė tyčia, tai buvo nelaimingas atsitikimas“, „Visiems pasitaiko blogų dienų“, „Iš visų draugai kartais pasiūpa“ ir pan.

Leiskite pasirinkti. Gana dažnai tėvai ir vaikai be jokio reikalo kovoja dėl valdžios. Geriau paklauskite savo vaiko, prieš kiek laiko jį reikia įspėti, kad jau bus laikas ruoštis miegoti: prieš 5 ar prieš 10 minučių. Tokie nereikšmingi sprendimai išmokys vaiką prisiimti atsakomybę už savo priimamus sprendimus.

Pastebėkite stipriąsias savybes. Kad ir kaip gaila, daug vaikų apie save mano ganėtinai neigiamai, ypač kai pradeda eiti į mokyklą. Surašykite su vaiku ant popieriaus lapo tai, ką jis moka geriausiai. Pasikalbėkite, kas padėtų jo gebėjimams dar labiau atsiskleisti. Pvz., jei vaikas puikiai piešia, pasikabinkite ant sienų jo paveikslų, padovanokite keletą mokyklai ir pan.

Reikalaukite realių dalykų. Jei savo vaiką vertinsite realiai ir kelsite jam tikslus, kuriuos jis galės įgyvendinti, niekada nereikės sukti galvos dėl to, kaip sustiprinti jo pasitikėjimą savo jėgomis. Visi žmonės, kurie vertina save realiai, pasitiki savimi.

Jei vaikas turi mokymosi sunkumų, padėkite jam suprasti jo bėdą. Kai kurie vaikai visiškai nesupranta savo „negebėjimo“ priežasties. Pvz., kas yra disleksija? Papasakokite vaikui, kokia jo problema ir kaip ją galima spręsti. Disleksijos sutrikimą turinčiam vaikui galima pasakyti, kad jam sunkiau skaityti nei kitiems vaikams, tačiau jis gali išmokti skaityti ne ką blogiau, jei atliks tam tikrus skaitymo pratimus ir pan.

Sudarykite sąlygas vaikui padėti kitiems. Maži vaikai turi įgimtą norą padėti kitiems. Padėdami kitiems vaikai atsiskleidžia visu savo gražumu, nes jaučiasi naudingi ir svarbūs. Vien tai, kad vaikas supranta galįs padėti kitam, be galo sustiprina jo pasitikėjimą savimi.

Nelyginkite su broliais ar seserimis. Nors tai kiekvienam suprantama, tačiau labai sunkiai įgyvendinama. Pastebėkite kiekvieno vaiko stipriąsias ypatybes. Lygindami savo vaikus tėvai nesąmoningai parodo vienam iš jų didesnę palankumą. Tokiu elgesiu tėvai dar labiau stiprina vaikų tarpusavio konkurenciją ir nesutarimus.

Leiskite savo vaikui lankyti būrelius. Įvairūs sportiniai ar meniniai būreliai padeda vaikams stiprinti pasitikėjimą savimi ir moko pritapti prie grupės bei bendradarbiauti.

Ugdant vaiko pasitikėjimą savimi svarbiausia tėvų geranoriškumas ir geras vaiko pažinimas. Tik gerai pažindami savo vaiką ir padėdami jam atskleisti tai, ką jis turi geriausia, užauginsite savimi pasitikintį žmogų (Burrress, 2008).

Lin Burrress (2008) išskyrė 21 veiklą, ugdančią vaiko pasitikėjimą savimi:

- 1) padėti padengti stalą pietums ar vakarienei;
- 2) nurinkti indus po valgio;
- 3) nuvalyti stalą po valgio;
- 4) atnešti laikraščius ir laiškus iš pašto dėžutės;
- 5) surinkti žaislus, drabužius ir batus;
- 6) pasikloti lovą;
- 7) padėti nešti pirkinius;
- 8) sudėlioti pirkinius į spinteles ir šaldytuvą;
- 9) padėti paruošti vakarienę: nuplauti daržoves, nulupti ar suplakti kiaušinius;
- 10) nuvalyti virtuvės spinteles, ant kurių buvo ruoštas maistas;
- 11) pasigaminti pietus;
- 12) šluoti, valyti arba išsiurbti siurbliu dulkes;
- 13) išvalyti vonią;
- 14) išrūšiuoti skalbinius pagal spalvas ir sulankstyti jau išskalbtus skalbinius;
- 15) išsiskalbti savo drabužius;
- 16) sudėti ir išimti indus iš indaplovės;
- 17) išnešti šiukšles;
- 18) sušluoti lapus ar nukasti sniegą kieme;
- 19) pašerti ir išvesti pasivaikščioti šeimoje augančius gyvūnus;
- 20) padėti nuplauti šeimos automobilį;
- 21) padėti sodinti gėles ar daržoves.

7.5. Vaiko savarankiškumo skatinimas

Mama atėjo į svečius pas geriausią draugę ir atsivedė savo trejų su puse metų dukrelę Eleną. Draugė ruošė vakarienę ir paprašė pagalbos. Mama išklausė, kokios pagalbos reikia draugei, ir tarė savo dukrytei: „Kol aš pjaustysiu daržoves, tu gali nulupti kiaušinius“. Tai išgirdusi draugė

labai nustebė ir tarė: „Ji juk per maža ir nesugebės nulupti kiaušinių, mes taip niekada nepasigaminsime vakarienės“. Tada mama ramiai balsu patikino savo draugę, kad Elena tikrai susitvarkys su šia užduotimi. Sulaukusi tokio mamos pasitikėjimo ir padrąsinimo mergaitė greitai ir gana sėkmingai nulupo kiaušinius. Mama išreiškė pasididžiavimą dukra sakydama: „Dukrele, tu esi tikra šaunuolė, kad pati nulupai kiaušinius ir sutikai man padėti“.

„Niekada nedarykite už vaiką to, ką jis gali padaryti pats“ (Dreikurs, Soltz, 2007, 163 p.). R. Dreikurs teigė, kad šią gyvenimo taisyklę tėvai turėtų kartoti sau kiekvieną dieną. Atlikdami už vaiką tai, ką jis gali padaryti pats, tėvai rodo jam savo viršenybę. Tokiu savo elgesiu demonstruojame vaikui, kad esame už jį protingesni, turime daugiau sugebėjimų ir esame svarbesni. Taip elgdami mes nuolat atimame iš vaiko drąsą, pabrėžiame jo menkumą ir ugdome bejėgiškumą. Šitoks mūsų požiūris atskleidžia, jog visiškai nepasitikime savo vaiko sugebėjimais savarankiškai susidoroti su iškilusiomis situacijomis ar problemomis. Dažniausiai taip elgdami mes stengiamės išsaugoti tą jausmą, kurį jausdavome, kol mūsų vaikas dar buvo kūdikis. Mes jautėmės labai svarbūs ir nepakeičiami. Mums sunku suvokti, kad vaikas auga ir kiekvieną dieną darosi vis savarankiškesnis. Tikriausiai bijome, kad greitai būsime jam visai nereikalingi.

Dar būdamas kūdikiu mūsų vaikas rodo troškimą daug ką daryti pats. Tačiau mes labai dažnai draudžiame jam elgtis savarankiškai, kadangi neturime pakankamai laiko, kantrybės, nenorime, kad vaikas išteptų namus ar išsitemptų pats, arba paprasčiausiai netikime, kad mūsų vaikas sugebės tai padaryti. Tokiais veiksmais formuojame klaidingą vaiko sąvokimą. Darydami viską už savo vaiką, mes rodome jam tokią pat nepagarbą, kaip ir neleisdami jam mums padėti, kai jis to labai nori. Mes esame linkę sumenkinti savo vaiko galimybes ir per daug sureikšminti jo bejėgiškumą (Dreikurs, Soltz, 2007).

Pastebėję, kad vaikas rodo iniciatyvą veikti pats, mes turime jam tai leisti ir sudaryti tam palankias sąlygas. Tokiais atvejais vaikui iš savo tėvų reikia tik padrąsinimo, pamokymo ir retkarčiais pagalbos.

Žinoma, vaikui patinka, kai tėvai jam patarnauja. Taip jis jaučia didesnę valdžią. Tačiau augdamas vaikas jaučia poreikį pasinaudoti savo gebėjimais ir padaryti ką nors ne tik dėl savęs, bet ir dėl kitų. Nuolatinis tėvų tarnavimas atima iš vaiko drąsą ir parodo, kad būdamas silpnas jis savo tėvams yra vertingesnis.

Nedaugelis tėvų sąmoningai žlugdo savo vaiko pasitikėjimą savimi. Tačiau daug tėvų nesusimąsto apie perdėtos globos pavojus ir pamiršta skatinti savo vaiko savarankiškumą.

Visus savo vaiko naujus įgūdžius ir veiksmus mes turime skatinti taip, kaip mokėme jį žengti pirmuosius žingsnius ar tarti pirmuosius žodžius. Jeigu kiekvienu nauju vaiko įgūdžiu išmoksime džiaugtis taip pat nuoširdžiai, kaip ir pirmuoju jo žingsniu, bei pradėsime jį drąsinti, matydami net mažiausias savarankiškumo apraiškas, mes įteiksime savo vaikui didžiausią dovaną – didelę savigarbą ir stiprų pasitikėjimo savimi jausmą.

Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai

Tėvų klausimas. Mūsų dukra Dovilė jau eina į trečią klasę. Mudu su vyru stengėmės apsaugoti ją nuo visų įmanomų pavojų ir daug ką darydavome už savo dukterį. Dabar mergaitė yra visiškai priklausoma nuo mūsų ir nesavarankiška. Ji net nesugeba viena nueiti į mokyklą, esančią vos už kelių kiemų nuo mūsų buto. Ką dabar daryti? Kaip padėti mergaitei tapti savarankiškesnei?

Specialisto atsakymas. Suprantama, visi tėvai nori kuo labiau apsaugoti savo vaikus. Toks noras yra pagirtinas, tačiau perdėta tėvų globa turi būtent tokias neigiamas pasekmes. Kai tėvai imasi viską daryti už savo vaiką, jie skatina vaiko bejėgiškumą ir žlugdo jo pasitikėjimą savo jėgomis. Dovilė įprato, kad jūs viską už ją padarote, ir ėmė akivaizdžiai demonstruoti savo bejėgiškumą. Norėdami, kad jūsų dukra taptų savarankiškesnė, turite nuolat ją padrąsinti. Pradėkite jai duoti mažas užduotis ir pamažu vis didinkite jos atsakomybę. Kiekvieną kartą sėkmingai įvykdžius kad ir mažiausią užduotį, jos pasitikėjimas savimi padidės. Taip pat bus labai naudinga, jeigu pastebėsite ir pagirsite visus jos savarankiškus veiksmus. Pradėkite nereaguoti į jos bejėgiškumą. Kiekvieną kartą, kai dukra pradės verkšlenti, kad ji negali ko nors padaryti pati, pasakykite: „Tau tikrai pavyks, tu jau didelė ir savarankiška mergaitė, tau viskas puikiai sekasi“. Jeigu dukra pradės verkti ir sakys, kad ji tikrai nesugebės pati ko nors padaryti, nepulkite jai pagelbėti, o paprasčiausiai pasakykite: „Tau tikrai pavyks, kai pabaigsi, ateik pas mane“. Šiuo konkrečiu atveju galite pasakyti: „Tu jau esi pakankamai didelė, kad pati eitum į mokyklą. Kai nueisi, parašyk man žinutę, kaip tau sekėsi“.

8. TUALETO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

Mano sūnui jau daugiau kaip dveji metai, bet jis vis dar vaikšto su sauskelnėmis, nors ant puoduko pradėjau jį sodinti nuo pusantrų metų. Nežinau, kodėl kiti vaikai labai lengvai ir greitai išmoksta atlikti gamtos reikalus, o mano sūnui tai atrodo neįveikiama užduotis. Jis visiškai nepripažįsta puoduko ir kategoriškai atsisako ant jo sėstis. Mano mama kiekvieną kartą vis primena, kad jos laikais vaikai jau nuo pusės metų sėdėdavo ant puoduko. Tikriausiai ji nori pasakyti, kad aš esu tinginė ir tingiu savo vaiką mokyti. Kartais iš tikrųjų jaučiuosi dėl to visiškai nevykėlė...

8.1. Kada pradėti vaiką mokyti eiti į tualetą?

Šiuo klausimu tikriausiai esate girdėję daug įvairių prieštaringų nuomonių. Senesnės kartos atstovai – mūsų mamos ir ypač močiutės – mėgsta priminti, kad jos mus išmokė „sėdėti ant puoduko“ ir naudotis tualetu vos tik mums sukako šeši mėnesiai. Neretai jos stebisi, kad dvejų metų vaikas vis dar vaikšto su sauskelnėmis ir aktyviai priešinasi sodinamas ant puoduko. Šiais laikais dauguma psichologų ir gydytojų sutinka, kad geriausias laikas pradėti vaiką pratinti prie puoduko, kai jam sukanka 18 mėnesių. Tik tada vaikas sąmoningai gali kontroliuoti tuštinimosi ir šlapinimosi procesus. Tiesa, šiuo metu vis populiarėja natūraliosios kūdikių higienos filosofija, kai mamos iš tam tikrų kūdikio siunčiamų signalų supranta, kada jis rengiasi nusišlapinti ar išsituštinti ir pasodina ant puoduko (jei kūdikis dar nesėdi – palaiko virš kriauklės ir pan.). Kiekviena mama gali pasirinkti priimtinausią vaiko pratinimo prie tualetu būdą. Šioje knygoje vis dėlto

remiamasi nuomone, kad geriausia vaiką pradėti mokyti eiti į tualetą, kai jis jau sąmoningai suvokia, jog nori šlapintis ar tuštintis, ir geba šiuos savo poreikius valdyti.

Daugelis specialistų sutinka, kad vaikai, išmokę naudotis puoduku dar nesulaukę vienerių, tiesiog turi gerai išvystytą refleksą šlapintis arba tuštintis tam tikru laiku. Sąmoningai tokio amžiaus vaikas kontroliuoti šių procesų dar negali.

Pradedant mokyti vaiką eiti į tualetą labai svarbu suprasti, kad jis jau pasiruošęs šiam mokymui. Vaikas jau turėtų gebėti:

- sėdėti ant puoduko (atsėsti ant puoduko ir pakilti nuo jo);
- skirti pojūtį, kai jis yra šlapias ir kai jis yra sausas;
- suprasti paprastus žodžius, susijusius su tualetu (gūdžiais);
- nusimauti kelnutes arba kelnaites;
- rodyti susidomėjimą puoduku.

Dauguma vaikų pradeda rodyti šiuos ženklus sulaukę 18–24 mėnesių. Pats pratinimas prie puoduko ar tualetu gali užtrukti nuo kelių mėnesių iki metų. Beje, berniukai paprastai išmoksta vėliau nei mergaitės.

Svarbu prisiminti, kad yra tam tikros situacijos vaiko gyvenime, kai pratinimą prie puoduko geriau atidėti vėlesniam laikui. Tai įvairios stresinės situacijos: broliuko ar sesutės gimimas, persikraustymas į naują gyvenamąją vietą, vaiko liga ir pan.

Paprastai pradėjus mokyti vaiką naudotis tualetu po 3–6 mėnesių jis jau gali savarankiškai pasiprašyti ant puoduko ar į tualetą. Taip pat dar šiek tiek užtrunka, kol vaikas išmoksta nesišlapinti naktimis. Vertėtų prisiminti, kad sunku tikėtis sausos lovos, kol naktimis nebus sausos vaiko sauskelnės.

8.2. Dažniausios problemos

Vaikas, jau išmokęs naudotis tualetu, dažnai gali regresuoti ir vėl pradėti šlapintis ar tuštintis į kelnes, kai išgyvena kokias nors stresines situacijas, pvz., gimsta jaunesnis broliukas ar sesutė arba jis pradeda lankyti darželį. Tada vaikui gali prireikti papildomos pagalbos, kad atgautų saugumo jausmą ir įveiktų jo gyvenime atsiradusias permainas. Jeigu vaikui jau yra treji metai ir dieną jis vis dar šlapinasi ar tuština į kelnes, reikėtų kreiptis į specialistą, kuris padėtų nustatyti priežastis ir rasti išeitį.

Net jeigu jūs ar jūsų pažįstamų vaikai labai lengvai priprato sėstis ant puoduko ir niekada neturėjo jokių bėdų dėl šlapinimosi ar tuštinimosi, sunkumai, susiję su vaikų tualetu įgūdžių ugdymu, yra vieni iš dažniausių, dėl kurių tėvai kreipiasi į specialistus. Vieniems tėvams kelia nerimą tai, kad jų dvejų metų ir vyresni vaikai vis dar vaikšto su sauskelnėmis ir kategoriškai atsisako „draugauti su puoduku“. Kiti tėvai nerimauja, kad jau ūgtelėję vaikai vis dar šlapinasi į lovą naktį. Nemažai tėvų susiduria su tuo, kad vaikai ir dieną prisišlapina ar pasituština į kelnes. Beje, kai kurie vaikai, atvirkščiai, turi bėdų dėl užkietėjusių vidurių ir negali patys be išsi-kišimo (vaistų ar klizmos) išsituštinti.

Nors iš pirmo žvilgsnio daugelis šių sunkumų gali atrodyti susiję su fiziologiniais procesais, dažniausiai jie – psichologinių problemų pasekmė. Daugeliu atvejų šios problemos parodo tam tikrus vaiko ir tėvų santykių sutrikimus.

Sprendžiant vaikų problemas, susijusias su tualetu įgūdžiais, *B. Grunwald* ir *H. McAbee* (2008) siūlo visų pirma nuodugnai iširti situaciją. Nepaisant to, kad šios problemos dažnai turi psichologinį pobūdį, nereikėtų sumenkinti ir galimų somatinių sutrikimų, todėl pirmiausia būtina pasikonsultuoti su medikais. Kai bus atmestos somatinės priežastys, bus lengviau motyvuoti tėvus bendram psichologiniam darbui.

Kiekvienas žmogaus veiksmas turi tam tikrą tikslą. Tikslas nebūtinai gali būti įsisąmonintas. Svarbiausia suprasti netinkamo vaiko elgesio tikslą. Remiantis *A. Adler*, labai dažnai judesiai ir įvairių žmogaus organų veikla geriau atskleidžia vaiko tikruosius troškimus ir tikslus, nei tai, ką pats vaikas pasakoja ir kaip aiškina. Vaikas, besišlapinantis naktį, gali šitaip sąsąmoningai priešintis nustatytoms taisyklėms.

A. Adler taip pat teigė, kad dažnai vaikams susiformuoja tokie įgūdžiai, kurie prieštarauja tam, ko iš jų tikisi tėvai. Jeigu tėvai pernelyg daug dėmesio skiria vaikų higienos įgūdžiams, vaikai gali turėti šių problemų, pvz., „kelnyčių teplojimas“ arba „kieti viduriai“ (pgl. *Grunwald, McAbee*, 2008).

Labai dažnai maži vaikai šlapinasi į lovą arba kelnes siekdami atkreipti kuo daugiau savo tėvų dėmesio. Neretai galima matyti tokią situaciją, kai vaiko, jau įgijusio tualetu įgūdžius (t. y. jau išmokusio savarankiškai reguliuoti tuštinimąsi ir šlapinimąsi), šeimoje atsiranda jaunesnis broliukas

arba sesutė. Vaikas mato, kaip dažnai tėvai keičia sauskelnes naujam šeimos nariui ir kiek skiria jam dėmesio, ir pradeda manyti, jog šlapinimasis į kelnes gražins jam tėvų dėmesį. Dažnai taip ir atsitinka: tėvai pradeda nuolat klausinėti vaiko, ar jis nori „ant puoduko“, dažnai veda vaiką į tualetą, keliasi naktimis ir pan. Vaikas sulaukia daugiau dėmesio, tačiau tai ne tas dėmesys, kurio nori vaikas. Iš esmės svarbu įsidėmėti tai, kad **vaikai visada nori dėmesio ir nesvarbu, ar tas dėmesys teigiamas, ar neigiamas**. Tokioje situacijoje tėvams gali būti patariama skirti vaikui daugiau teigiamo dėmesio kartu pažaidžiant ar pabendraujant ir visiškai ignoruojant „šlapių kelnų“ situaciją. Kai tik vaikas sulauks pakankamai reikalingo dėmesio, nebeturės tikslo to dėmesio siekti netinkamais būdais.

Kai kurie vaikai šlapinasi į kelnes nepakludami tėvams ir taip demonstruodami jiems jėgą ir valdžią. Tėvai iš tikrųjų labai išgyvena dėl to, kad jų vaikai „tepa kelnes“ arba „šlapinasi į kelnes“. Jiems taip pat daug laiko atima nuolatinis drabužių skalbimas. Tėvai be paliovos jaudinasi, kad vaikas vėl prisišlapins į kelnes, daug jėgų atima konfliktai su vaiku dėl puoduko, nes vaikas atsisako eiti į tualetą ir pan.

Neveiksmingi būdai spręsti vaikų problemas, susijusias su tualetu įgūdžiais:

- skysčių vaikui ribojimas;
- vaiko vertimas nueiti į tualetą prieš miegą;
- naktinis vaiko žadinimas;
- bausmės.

Visi šie būdai skatina pačius tėvus prisiimti atsakomybę už vaiko problemų sprendimą, tuo tarpu pats vaikas tartum ir lieka neatsakingas, nors jis tikrai pagal savo brandą ir amžių yra pajėgus susidoroti su jį ištikusiais sunkumais. Svarbiausias uždavinys tėvams – pagerinti tarpusavio santykius, kad šeimos nariai galėtų veiksmingiau bendrauti, nes dažniausiai tai ir yra pagrindinė vaiko elgesio ir emocijų problemų priežastis.

Tėvams, bandantiems išspręsti įvairius sunkumus, susijusius su vaikų tualetu įgūdžių ugdymu, naudingi ir šie patarimai:

- svarbu šiek tiek sureikšminti tai, kad vaikui svarbu būti sausam arba švariame. Kai vaikas mato, kad vos jis prisišlapina į kelnes, mama labai susijaudina, meta visus darbus ir lekia keisti drabužėlių, jis supranta tai kaip didžiulį mamos dėmesį. Jei vaikas ir

siekia jam trūkstamo mamos dėmesio (nesvarbu – teigiamo ar neigiamo), jo elgesys kartosis;

- tėvai turėtų susilaikyti nuo kritikos, žeminimo, amžinų klausinėjimų ir tardymų (pvz., kas penkias minutes klausti vaiko, ar jis nori į tualetą);
- jei vaikas gana savarankiškas, tėvams patartina išmokyti jį įvairių higienos įgūdžių: nusiprausti, pasikeisti apatinius, pasirūpinti supteptais drabužiais ir pan. Taip vaikas jausis atsakingesnis už savo veiksmus.

8.3. Kaip mokyti vaiką eiti į tualetą?

Dar prieš tai, kai vaikas yra pasirengęs išbandyti puoduką, galima jį po truputį rengti šiam mokymo procesui:

- vaiką galima pradėti pažindinti su įvairiais žodžiais, reiškiančiais naudojimąsi tualetu (pvz., „puodukas“, „kaka“ ir pan.);
- leisti suprasti, kada jo kelnytės yra šlapios. Aišku, tam reikia leisti vaikui kuo dažniau būti be sauskelnių, kad jis galėtų suprasti, kada prisišlapina;
- padėti vaikui atpažinti, kada jis nori tuštintis ar šlapintis klausiant, ar jis to nori, kai pastebimas tam tikras jo elgesys (trepsenimas ir pan.);
- išgyti puoduką, su kuriuo vaikas galėtų praktikuotis. Iš pradžių vaikas gali net su drabužiais ant jo pasėdėti. Vėliau vaikas gali pasėdėti ant puoduko su sauskelnėmis. Galiausiai jau gali atsisėsti ant puoduko be sauskelnių;
- jeigu nusprendėte, kad vaikas jau pasiruošęs mokytis eiti į tualetą, pradėkite jo mokymo procesą;
- neverskite vaiko sėdėti ant puoduko prieš jo valią. Mokymasis eiti į tualetą neturi būti susijęs su neigiamomis emocijomis;
- turite būti atsidavę ir pasirengę siekti kartu su vaiku užsibrėžto tikslo, t. y. išmokyti eiti į tualetą. Neretai būna taip, kad patys tėvai, susidūrę su sunkumais (pvz., su atkakliu vaiku, sodinamo ant puoduko, pasipriešinimu), numoja ranka ir nustoja mokyti arba moko labai nenuosekliai;

- vaikas taip pat labai daug ko išmoksta stebėdamas jam artimiausius žmones – tėvus ar brolius/seseris. Jei šeimoje auga vyresnis (-ių) vaikas (-ių), paskatinkite mažylį pažiūrėti, kaip jie naudojami puoduku ar tualetu. Tėvai gali ir patys parodyti vaikui, kaip jie sėdi ant klozeto ir ką jie tuo metu daro (galima tiesiog imituoti šlapinimąsi);
- pabandykite pagauti tuos momentus, kai vaikas nori į tualetą, ir pasiūlykite jam tada puoduką. Paprastai vaikai šlapinasi ar tuština reguliariai – po valgio, po miego. Norėdami nusišlapinti ar išsituštinti jie siunčia gana aiškius signalus – raudonuoja jų veidai, jie atsitupia ar trypčioja;
- įveskite tam tikrą rutiną, pvz., pasodinkite vaiką ant puoduko iš karto po miego arba praėjus tam tikram laikui po valgio (pvz., pusvalandžiui). Tiesiog pasodinkite vaiką ant puoduko ir leiskite jam atsikelti nuo jo tada, kai jis pats to norės. Neverskite per prievartą sėdėti tol, kol vaikas atliks gamtinius reikalus;
- teigiamai paskatinkite vaiką kiekvieną kartą, kai jis „padarys į puoduką“ – padovanokite jam kokią smulkmeną (pvz., gražų lipduką) arba paskaitykite su juo knygutę. Būtinai pagirkite. Kai vaikas jau bus išmokęs naudotis tualetu, leiskite jam išsirinkti kelias jam labiausiai patinkančią apatinių kelnų poras;
- *C. Green* (2007) aprašo tris būdus, kaip išmokyti vaiką tuštintis. Tai „stenėjimo-skubėjimo“ metodas, „tupinčios vištos“ ir „sėdėk ir lauk“ metodai. „**Stenėjimo-skubėjimo**“ metodo esmė ta, kad tėvai stebi vaiką ir laukia ženklų, rodančių vaiko tuštinosi poreikį (paprastai tai būna stenėjimas ir būdinga veido išraiška bei žvilgsnis). Išvydę šiuos ženklus jie kuo greičiau sodina vaiką ant puoduko. „**Tupinčios vištos**“ metodo šalininkai nuneša vaiką prie puoduko tuomet, kai jis jau pridaro į kelnes. Jo kelnų turinį sukrečia į puoduką, o patį vaiką pasodina ant jo. Taip vaikas mokomas susieti tuštinimąsi su puoduku. Geriausiai autorius vertina ir labiausiai rekomenduoja trečiąjį metodą – „**sėdėk ir lauk**“. Pradžioje reikėtų pratinti vaiką ramiai ir reguliariai pasėdėti ant puoduko. Autorius pataria sodinti vaiką triskart per dieną, geriausiai po valgio. Labai svarbu, kad vaikui būtų smagu sėdėti

ant puoduko. Kai vaikas sėdi ant puoduko, galima jam paskaityti knygutę ar padainuoti kokią dainelę. Jei vaikas atsisako sėstis ant puoduko, svarbu šio jo elgesio nesureikšminti. Pripratinus sėdėti, autorius pataria švelniai paraginti vaiką atsilikti gamtos reikalus, o tada kantriai laukti. Raginant vaiką galima pasakyti, kad dideli vaikai (tokie kaip jis) paprastai kakutį daro į puoduką arba kad tėtis labai apsidžiaugs, jei vaikas padarys į puoduką ir pan. Jeigu vaikas reguliariai sėdasi ant puoduko, yra atsipalaidavęs, skatinamas (bet ne verčiamas), galiausiai jis išmoks nusilengvinti į puoduką. Tuomet būtinai reikėtų vaiką pagirti. Galima net paskambinti tėčiui ar močiutei ir papasakoti apie tai;

- įsitikinkite, kad ir kiti vaiką prižiūrintys asmenys (seneliai, auklės ir kt.) taiko tą pačią tualetu įgūdžių ugdymo rutiną, vienodai vadinama kūno dalis ir patį šlapinimosi ir tuštinimosi procesą;
- labai svarbu nebausti vaiko ir nerodyti nepasitenkinimo tuomet, kai jis prisišlapina į kelnes arba į lovą, kai jau įpratęs naudotis puoduku ar tualetu. Tada reikėtų tiesiog pasakyti vaikui, jog tai – atsitiktinumas ir ateityje jis būtinai išmoks eiti į tualetą kaip „didelis vaikas“. Paskatinkite vaiką net už menkiausias pastangas (net jeigu jam ir nelabai sekasi).

Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai

Tėvų klausimas. Mano dukrai – treji metai. Neseniai ji vėl pradėjo šlapintis į kelnes, nors iki tol jau puikiai mokėjo naudotis puoduku. Į puoduką ji savarankiškai padaro jau nuo metų ir aštuonių mėnesių, nuo dvejų metų miega be sauskelnių. Šiuo metu net keletą kartų per dieną prisišlapina į kelnes. Ar tai gali būti dėl to, jog mums gimė antras vaikas? Gal ji taip protestuoja ir reikalauja mano dėmesio? Kaip įveikti šią bėdą?

Specialisto atsakymas. Manau, kad jūsų dukros regresas, t. y. tai, jog ji vėl pradėjo šlapintis į kelnes jau po to, kai įgijo įprotį to nedaryti, susijęs su naujagimio atsiradimu. Bet kuriam vaikui broliuko ar sesutės gimimas yra didžiulis stresinis įvykis, kuris pareikalauja iš jų nemažai pastangų, kad įveiktų šį gyvenimo pasikeitimą. Vaikas, įpratęs gauti visą tėvų dėmesį ir meilę, staiga turi dalytis tuo su nauju šeimos nariu. Vaiką kamuoja didžiu-

lis vidinis konfliktas – ir meilė, ir neapykanta broliui ar sesei. Nemažai vaikų, gimus jaunesnėms atžaloms, regresuoja, t. y. pradeda elgtis kaip jaunesniojo amžiaus vaikai.

Galima jus nuraminti, kad paprastai, pripratę prie naujai pasikeitusios situacijos ir atgavę saugumo jausmą, vaikai vėl pradeda naudoti tuos įgūdžius, kuriuos buvo įgiję. Šiuo metu svarbiausia jūsų užduotis – padėti vyresniajai dukrai vėl pasijusti saugiai ir patikėti, kad jūs ją lygiai taip pat mylite. Net jeigu kūdikis reikalauja labai daug jūsų laiko ir energijos, pasistenkite rasti nors valandėlę gero bendravimo vien tik su dukra – galite kartu pažaisti žaidimą ar paskaityti knygą, kol jaunesnysis vaikas miegos, arba nueiti į parduotuvę (tik dviесе!), o mažylį palikti tėčiui. Dažniau paimekite ją ant rankų ar ant kelių, priglauskite.

Kai dukra prisišlapina į kelnes, nesureikšminkite šio įvykio kaip labai neigiamo, nekritikuokite ir nebarkite. Tiesiog kuriam laikui palikite ją ramybėje. Būtinai pagirkite ją, kad vėl pradėjo naudotis puoduku ar tualetu. Dažniau sakykite, kad jūs ją labai mylite ir labai didžiuojatės („Tu tokia didelė ir tokia šaunuolė – taip puikiai moki padaryti į puoduką“ ir pan.). Jei mergaitė gaus jai reikiamą meilės, saugumo ir dėmesio „dozę“ ir įsitikins, kad naujas mažylis nesikėsina atimti iš jos tėvus, situacija turėtų normalizuotis.



9. KONKURENCIJA TARP BROLIŲ IR SESERŲ

Tėvai labai dažnai skundžiasi, jog jų vaikai (broliai ir seserys) be paliovos pešasi ir konfliktuoja. Net jeigu tėvai mano, kad peštynės tarp brolių ir seserų šeimoje yra normalus dalykas ir laikui bėgant išnyks, nuolatiniai vaikų klyksmai, verksmai ir peštynės gali labai išvarginti.

Konkurencija ir peštynės tarp brolių ir seserų yra sena kaip pati žmonija problema. Dažnai pavydas broliui ar sesei prasideda dar iki to, kol gimsta antras vaikas šeimoje, ir tęsiasi, kol vaikai auga. Vaikai pešasi dėl įvairiausių dalykų – pradedant žaislais ir baigiant tėvų dėmesiu. Dauguma tėvų iš savo patirties žino, kad peštynės tarp brolių ir seserų yra gana įprastas reiškinys. Tačiau be galo sunku matyti, kaip tavo vaikai ginčijasi, o dažnai ir mušasi. Sunku, kai šeimoje yra daug konfliktų ir nesutarimų. Daugelis tėvų taip pat nežino, kaip tinkamiau pasielgti, t. y. kištis į vaikų konfliktus ar nesikišti.

9.1. Kodėl vaikai pešasi?

Vaikai gali peštis dėl pačių įvairiausių priežasčių. Dauguma brolių ir seserų išgyvena pavydo vienas kitam jausmus ir konkurenciją. Šie jausmai neretai išsiliepsnoja į kivirčius ir barnius. Broliai ir seserys nesirenka vieni kitų, kaip galima pasirinkti draugus ir kaimynus. Jie tiesiog gimsta vienoje šeimoje ir privalo dalytis tėvais ir jų dėmesiu, gyvenamąja vieta. *J. Pendley* (2009) išvardija ir kitus veiksnius, kurie gali paveikti brolių ir seserų peštynių dažnumą ir rimtumą. Šie veiksniai yra:

- **Vystymosi poreikiai.** Kiekvienam vaikų raidos etapui būdingi skirtingi poreikiai ir nerimą keliantys dalykai. Šie poreikiai gali paveikti vaikų elgesį. Ikimokyklinio amžiaus vaikai paprastai būna labai egocentriški, kruopščiai bei energingai saugo tai, kas jiems priklauso, pvz., žaislus ar drabužius. Todėl jaunesnis broliukas ar sesutė, paėmęs ne sau priklausantį žaislą, gali išprovokuoti stiprią, net agresyvią vyresnėlio reakciją. Mokyklinio amžiaus vaikai dažniausiai turi stiprų lygybės ir sąžiningumo jausmą, todėl ir jiems ne visada lengva suprasti, kodėl su skirtingo amžiaus vaikais elgiamasi skirtingai. Dėl to jie gali jaustis taip, tarsi jų tėvai nemyli ir skiria nepakankamai dėmesio. Paaugliai jau supranta, kad jaunesnieji vaikai reikalauja daugiau priežiūros ir dėmesio, nors jie jau pakankamai nepriklausomi, tačiau juos gali piktinti tėvų prašymai padėti prižiūrėti jaunesnįjį brolių ar sesę, atlikti tam tikrus namų ruošos darbus arba praleisti kurį laiką su šeima.

- **Individualus temperamentas.** Vaikai turi skirtingą temperamentą, atspindintį jų nuotaiką, gebėjimus prisitaikyti, nusiteikimą. Šios charakterio savybės taip pat turi įtakos vaikų bendravimui. Pvz., jei abu vaikai labai jautrūs, impulsyvūs ir lengvai išsižeidžia, gali labai dažnai pyktis. Gali būti ir tokia situacija, kai vienas vaikas labai prisirišęs prie tėvų. Tuomet kitą vaiką ši situacija gali piktinti ir jis gali manyti, jog negauna pakankamai tėvų meilės ir dėmesio.

- **Specialiųjų poreikių arba sergantys vaikai.** Vaikai, turintys specialiųjų poreikių dėl ligos ar negalios, gali reikalauti iš tėvų daugiau laiko. Kiti vaikai šeimoje dėl to gali jaustis nuskriausti. Jie gali pykti, jog trūksta tėvų dėmesio, juos gali gąsdinti tai, kas darosi jų broliui arba sesei (pvz., kai sesė ar brolis negali vaikščioti arba geria labai daug vaistų).

- **Vaidmenų modeliai.** Vaikai mokosi iš to, kaip tėvai sprendžia tarpusavio nesutarimus ir konfliktus. Teigiama, kad jeigu tėvai moka ramiai ir konstruktyviai spręsti savo konfliktus, tuomet didėja tikimybė, kad ir jų vaikai panašiai elgsis konfliktinėse situacijose. Tačiau jeigu vaikai dažnai mato tėvus, šaukiančius vienas ant kito ir trančančius durimis, neretai jie ir patys panašiai elgsis, kai iškils tarpusavio nesutarimai.

Nesutarimus tarp brolių ir seserų taip pat gali paskatinti **pozicija šeimoje arba gimimo eiliškumas**. Vyresniajam vaikui gali labai nepatikti, kai gimus naujam šeimos nariui tėvai jį apkrauna naujomis pareigomis.

Dažnai tai atsitinka tuomet, kai vyresnysis vaikas jau yra paauglys. Tada tėvai neretai palieka paauglį prižiūrėti broliuką ar sesutę, kol patys tvarkosi savo reikalus. Jaunesnįjį vaiką gali erzinti tai, kad jis dažnai turi lygiuotis į savo vyresnįjį brolių ar sesę ir stengtis nuo jo neatsilikti.

Neišvengiamai konfliktus kursto ir **tėvų požiūris į vaikus**. Dauguma tėvų žino ir stengiasi būti sąžiningi ir nešališki savo vaikų atžvilgiu. Tačiau daugelyje situacijų tai būna labai sudėtinga, nes skirtingo amžiaus vaikų skirtingi poreikiai, charakterio ypatumai ir pozicija šeimoje. Jei vyresniajam vaikui tėvai leidžia ilgiau pabūti kieme, tai nebūtinai jie turi leisti tai ir jaunesniajam paprasčiausiai dėl to, kad reikia eiti miegoti. Tačiau jaunesnysis vaikas gali jausti dėl to nuoskaudą ir pavydėti savo broliui ar sesei.

B. Grunwald, H. McAbee (2008) išskiria šias pagrindines vaikų pešynių priežastis:

- 1) tėvų dėmesio siekimas;
- 2) valdžios demonstravimas;
- 3) siekis atkeršyti;
- 4) nuobodulys.

Kai kurie vaikai pešasi todėl, kad atkreiptų vieno arba abiejų tėvų dėmesį. Paprastai tai – gana patikimas būdas priversti tėvus skirti jiems dėmesio, ypač tais atvejais, kai tėvai skiria vaikui mažai pozityvaus dėmesio.

Kai kurie vaikai pešasi norėdami pademonstruoti savo valdžią. Tai pasitaiko ypač dažnai, jei tėvai nuolat stabdo besipešančius vaikus. Jeigu vaikas vis kovoja su tėvais už valdžią, tai peštynės yra geras būdas parodyti tėvams, kas – tikrasis šeimnininkas.

Kiti vaikai nuolat pešasi dėl to, kad įskaudintų savo tėvus. Taip jie siekia atkeršyti. Jeigu vaikas mano, kad tėvai neteisingi jo atžvilgiu ir kad muštynės su daugybe skaudžių pasekmių (mėlynių, sumušimų ir kt.) gali sukelti tėvams skausmą, tai keršydamas tėvams jis pasirinks būtent šį būdą.

Kai kurie vaikai pešasi iš nuobodulio. Paprastai šie vaikai nemoka savarankiškai ko nors imtis, o peštynės jiems yra būdas atkreipti tėvų dėmesį. Tokie vaikai neprieštarauja, kai juos tėvai bara ar baudžia, nes jiems tinka ir neigiamas tėvų dėmesys.

9.2. Patarimai tėvams, kaip elgtis, kai vaikai pešasi

Kiekviena šeima – unikali ir gali toleruoti skirtingą brolių ir seserų konfliktų ir peštynių mastą. Laikui bėgant dauguma tėvų taip pat atranda savo būdus, kaip išvengti dažnų vaikų peštynių. Keletas patarimų, kurie galėtų palengvinti tėvų gyvenimą, nuspalvintą nuolatinėmis vaikų rietenomis ir nesutarimais.

Svarbiausias patarimas tėvams – **nesikišti**. Įsikišti į vaikų peštynes galima tik tuomet, kai iškyla pavojus vaiko sveikatai arba saugumui. Nuolatinis tėvų kišimasis sukelia dar daugiau problemų. Taip vaikai neišmoks-ta savarankiškai spręsti problemų ir nuolat laukia, kol ateis vienas iš tėvų ir padės jiems susitaikyti. Taip pat didėja rizika, kad vienas iš vaikų pasi-jaus pranašesnis už kitą, nes jį nuolat užstos tėvai (dėl to, kad jis jaunesnis arba silpnesnis ir pan.). Mergaitės taip pat dažnai pasijaučia pranašesnės už savo brolius, nes jas dažniau apgina tėvai, nepaisant to, kad sesės ne-reta pirmos pradeda provokuoti brolius. Tėvai turi skatinti vaikus spręsti konfliktus savarankiškai. Jei jau kitaip negalima ir tėvams tenka įsikišti, konfliktai turėtų būti sprendžiami kartu su vaikais, o ne už juos.

Dažniausiai tėvai, įsikišdami į vaikų peštynes, daro šias **klaidas**:

1. Pirmiausia stengiasi surasti, kas yra kaltas, ir jį nubausti. Už įsi-liepsnojusį konfliktą atsakingos abi pusės ir dažniausiai beprasmiška (o tai atima daug laiko ir energijos) ieškoti kaltųjų.
2. Bando išskirti vaikus, kai abu jau įsiaudrinę ir sunkiai valdo emocijas. Geriausia išskirti vaikus, kai jie dar ramūs. Taip pat kalbėtis su vaikais apie įvykusį konfliktą reikėtų tik tuomet, kai jie jau bus šiek tiek apsiraminę, o ne pačiame konflikto įkarštyje.
3. Į vaikų konfliktą žiūri kaip į labai neigiamą reiškinį ir nemato ga-limybių paversti jo situacija, kurioje kiekvienas iš konfliktuojančių pusių kažką laimės. Pvz., jei vaikai pešasi dėl kokio žaislo, galbūt galima sugal-voti žaidimą, kad jie galėtų kartu pažaisiti su šiuo žaislu. Svarbu atminti, kad spręsdami konfliktus vaikai įgauna įgūdžių, kurie padės jiems ateityje bendradarbiauti ir kontroliuoti savo impulsus.

Tėvai neretai padaro ir šias klaidas:

1. Nuolat stengiasi elgtis vienodai su savo vaikais. Gyvenime yra daugybė situacijų, kai tai tiesiog neįmanoma, o kartais ir beprasmiška. Jei

mama apkabina sergantį vaiką, jai nebūtina tuoj pat apkabinti ir kitą ar kitus vaikus. Juk tuomet apkabinimas praranda savo prasmę.

2. Lygina vaikus vieną su kitu. Dažniausiai lyginamas jaunesnysis vaikas su vyresniuoju: „Kai Ignas buvo tavo amžiaus, jis jau puikiausiai mokėjo savarankiškai apsirengti ir susitvarkyti. Man jis nekėlė jokių rūpesčių“. Kiekvienas vaikas yra unikalus, todėl tėvai kiekvieno vaiko atžvilgiu turi turėti individualius lūkesčius.

3. Nuolat stengiasi nuslopinti vaikų įniršį ir pykčio jausmus („Vai, kai, liaukitės pyktis“, „Negražu pykti vienam ant kito“ ir pan.). Pyktis yra normalus, visiems žmonėms būdingas jausmas ir nėra nieko neįprasto, kad broliai ir seserys pykstasi. Pyktį reikia ne slopinti, o rasti būdų, kaip jį tinkamai išreikšti. Vaikai turi išmokti kontroliuoti savo agresyvius impulsus. Čia labai svarbus tėvų vaidmuo. Jei vienas vaikas pradeda mušti kitą, mama galėtų pasakyti: „Matau, kad dabar pyksti ant savo brolio, tačiau tu negali jo mušti. Mes dabar turime atsisėsti ir pasikalbėti apie tai“.

4. Ignoruoja tinkamą vaikų elgesį. Dažnai tėvai nepastebi, kai vaikai gražiai ir ramiai žaidžia, o atkreipia dėmesį (ir dažnai lydima audringų emocijų) tuomet, kai vaikai pradeda pyktis ir peštis. Jie tiesiog išmoksta, kad tėvų dėmesį galima patraukti tik konfliktais ir peštynėmis.

5. Gina vieną iš vaikų. Paprastai tai būna jaunesnysis arba fiziškai silpnesnis vaikas. Vyresnieji vaikai nuolat skundžiasi, jog tėvai jų prašo suprasti jaunesniuosius ir leisti jiems elgtis taip, kaip jiems norisi („Tu gi esi vyresnis, protingesnis, nusileisk broliukui“ ir pan.). Jeigu tėvai nuolat gina jaunesniuosius vaikus, pastarieji jaučiasi nugalėtojai, o šie tėvų veiksmai tik dar labiau skatina vaikų konkurenciją.

Tėvai neretai nekreipia dėmesio į „gero“ vaiko provokacijas. Labai dažnai šis vaikas nuolat provokuoja vyresnįjį brolių ar seserį, pvz., prasivardžiuoja arba pastumia. Todėl jausmas, kad mažasis šeimos narys pernelyg silpnas ir negali pats apsiginti, dažnai būna apgaulingas. Todėl tėvai turėtų susilaikyti nuo išankstinių vertinimų, visada kruopščiai analizuoti situaciją ir, jeigu įmanoma, vengti išitraukti į peštynes. Tėvai taip pat turėtų atimti visus daiktus, kuriuos vaikai naudoja pešdamiesi (*Grunwald, McAbee, 2008*).

9.3. Kaip padėti vaikams geriau sutarti

Yra keletas svarbių dalykų, kuriuos tėvai galėtų išbandyti, stengdamiesi pagerinti atmosferą šeimoje ir padėti vaikams geriau sutarti.

1. Sukurti tinkamo elgesio taisyklės. Reikėtų labai aiškiai pasakyti vaikams, kad šeimoje netoleruojamas prasivardžiavimas, muštynės, tyčiojimasis, durų trankymas ir pan. Taisyklės turi būti konkrečios (netinka suformuluoti „Negalima blogai elgtis,“ reikėtų aiškiai įvardyti, kas yra blogas elgesys). Taip pat svarbu numatyti pasekmes už netinkamą elgesį. Taisyklės turi būti kuriamos kartu su vaikais, kad jie patys jaustų didesnę atsakomybę už jų laikymąsi. Taip pat patartina taisyklės užrašyti ant didelio popieriaus lapo ir pakabinti visiems matomoje vietoje.

2. Sudaryti tam tikro daikto naudojimo grafiką. Jei vaikai dažnai pešasi dėl kokio nors vieno konkretaus daikto (dažniausiai tai būna kompiuteris ar koks nors TV pultas), reikėtų sudaryti šio daikto naudojimo grafiką, t. y. kokiomis valandomis ir dienomis kiekvienas vaikas galės juo pasinaudoti. Jei šis grafikas vis tiek nepadeda, vaikai ir toliau pešasi, galima kuriam laikui visai atimti iš jų šį daiktą (pvz., išnešti iš vaikų kambario kompiuterį). Gražinti galima būtų tik tuomet, kai vaikai pažadės laikytis grafiko.

3. Skirti vaikams laiką ir erdvę savarankiškai veiklai: ramiai pažaisti su žaislais, paskaityti knygą, pasikviesti draugų ir su jais pabendrauti be aplink zujančio brolio ar sesers. Kiekvienam iš mūsų būdingas poreikis pabūti vienam. Nereikėtų to ignoruoti kalbant apie vaikus. Nėra lengva visą laiką dalytis žaislus ar erdvę su savo broliu ar sese.

4. Tėvai turi pasistengti suorganizuoti skirtingus laisvalaikio leidimo būdus, atsižvelgdami į vaikų norus ir poreikius. Visiškai normalu, kad broliams ir sesėms gali būti būdingi skirtingi poreikiai ir interesai. Jeigu vienas vaikas nori pabūti lauke, tai nebūtinai to nori ir antrasis. Vaikai būna skirtingo temperamento ir nevienodai aktyvūs.

5. Vaikai turi žinoti ir tikėti, kad jie yra saugūs, mylimi ir kad jų poreikiai bus patenkinti.

6. Tėvams patartina organizuoti kuo daugiau smagių pramogų kartu su visa šeima, t. y. kartu pažaisti stalo ar sportinį žaidimą, nueiti į baseiną, išvykti į gamtą ir pan. Vaikams sunkiausia tuomet, kai tėvai įnikę į savo darbus, o vaikai turi patys susirasti kuo užsiimti. Tuomet tarp vaikų stiprėja trintis ir įtampa, o tai didina konfliktų ir peštynių riziką.

7. Vaikai turi žinoti, kad jausmai ir veiksmai nėra sinonimiški. Normalu, kad kartais norisi trenkti savo broliui, nors ir nedera taip elgtis. Kaip jau buvo minėta, vaikai turi žinoti, kaip tinkamai išreikšti savo neigiamas emocijas.

8. Kai kuriose šeimose konfliktai tarp brolių ir seserų yra tokie rimti, kad sutrikdo normalų šeimos funkcionavimą, turi labai neigiamos įtakos vaikų psichikos sveikatai. Kartais konfliktai tarp vaikų gali paaštrinti ar paskatinti konfliktus tarp pačių sutuoktinių. Ypač dažnai tai pasireiškia tuomet, kai tėvai nesutaria ir jų požiūriai į vaikų auklėjimą skirtingi. Tokiais atvejais dėl konfliktų tarp brolių ir seserų geriausia būtų pasikonsultuoti su profesionalu. Į specialistą patartina kreiptis ir tada, kai nesutarimai tarp vaikų pažeidžia vieno iš vaikų savigarbą ir psichologinę savijautą (pvz., jeigu vienas iš vaikų linkęs į depresiją, dažni konfliktai su broliu ir sese gali ją sukelti).

Dažnai konsultantai pataria tėvams laikytis principo, kad vaikai turi teisę į peštynes, tačiau jų tarpusavio bėrimai ir muštynės neturi drumsti tėvų ramybės. Tada tėvai gali pasakyti vaikams: „Jeigu norite – peškitės, tačiau kur nors kitoje vietoje, kur jūsų negirdėtume. Eikite į lauką ar garažą ir ten peškitės, kiek tik jums norisi, tačiau nedirškite grįžti nebaigę peštis“. Tėvai, norintys laikytis šio patarimo, taip pat turėtų žinoti, jog pirmosios peštynės po tokio tėvų elgesio gali būti dar smarkesnės, negu būdavo anksčiau. Vaikai paprastai tikrina tėvų tvirtumą, tikėdamiesi sulaukti įprastinės tėvų reakcijos.

Kartais per peštynes vaikai susižeidžia – apsidrasko arba sumuša nosį. Broliai arba seserys paprastai nenori vienas kito labai rimtai sužeisti, todėl sužeidimai nebūna labai rimti. Kai sužeistas vaikas kreipiasi pagalbos į tėvus, reikėtų pasiūlyti vaikui dezinfekuoti ir aprišti žaizdą, tačiau nereikėtų šokti labai raminti ir guosti nuskriaustąjį arba užsipulti ir griežtai nubausti skriaudiką. Ilgainiui, jei tėvai nesikiš į peštynes, vaikai išmoks bendrauti ramiai.

Dažnai tėvai mano, kad berniukai iš prigimties dažniau mušasi, ir žiūri į berniukų muštynes ne taip smerkiamai ir atlaidžiau. Daugelis tėvų kategoriškai nepitaria, kai berniukai muša mergaites. Šeimose, kuriose auga ir berniukų, ir mergaičių, dėl šios tėvų nuostatos mergaitės dažnai atsiduria privilegijuotoje padėtyje. Neretai jos ir pačios provokuoja berniukus peštynėms. Tėvai turi suprasti, jog mergaitės negali provokuoti

berniukų ir turi pajusti tokio savo elgesio pasekmes. Tėvai turi iškiepyti vaikams, kad žmonės negali skriausti ir skaudinti vieni kitų (*Grunwald, McAbee, 2008*).

Tėvams, kurie nori nutraukti vaikų peštynes namuose, R. Corsini ir J. Painter (1975) pasiūlė šiuos sprendimus:

1. Kentėkite. Likite ramūs ir leiskite vaikams peštis. Nieko nesakykite. Anksčiau ar vėliau jie nustos peštis.

2. Sprukite. Nebūkite klausytojas arba žiūrovas. Išeikite į vonią arba kur kitur. Kai barnis liausis, tiesiog ramiai grįžkite atgal.

3. Varykite juos iš namų. Išveskite visus besipešančiuosius iš kambario į kiemą arba į lauką. Padarykite tai tokiu būdu. Pradžioje pasakykite jiems: „Jeigu norite peštis, tai eikite į lauką. Grįžkite namo tik tada, kai baigsite peštis“. Nektarkite to dar kartą. Jeigu vaikai neišeina, tai netardami nė žodžio patys išveskite juos.

Pats geriausias būdas tėvams, turintiems nuolat besipešančius vaikus, tai susilaikyti nuo bet kokio įsikišimo. Kai tėvai nuolat laikosi neutralios pozicijos ir nesikiša, peštynės retėja ir galų gale liaujasi. Nemažai svarbu ir tai, kad kai tėvai nesikiša į vaikų peštynes, vaikai turi puikias galimybes įgyti žinių ir išlavinti įgūdžius, kaip savarankiškai spręsti savo pačių problemas.

Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai

Tėvų klausimas. *Mano vyresnėliui ketveri metai. Po kelių savaitių jis turės sesutę. Dar prieš jai gimstant sūnus mums su vyru dažnai sakydavo, kad norėtų turėti broliuką ar sesutę, tačiau kuo labiau artėja sesutės gimimo diena, tuo rečiau jis džiaugiasi šia naujiena. Anksčiau jis dažnai „kalbėdavo“ su pilvuku ir jį glostydavo, o dabar to visiškai nenori. Mes labai mylime sūnų ir norime, kad jam nepritrūktų dėmesio, kai gims sesutė. Patarkite, kaip galėtume jam padėti, kad jis jaustųsi kuo mažiau nuskriaustas, kai atsiras kitas vaikas šeimoje.*

Specialisto atsakymas. Suprantama, kad jūsų sūnus jau dabar, dar negimus sesutei, išgyvena daug intensyvių ir prieštaringų jausmų. Jis džiaugiasi naujiena, kad turės sesę, tačiau kartu jam kelia nerimą ir po jos gimimo galintys įvykti pokyčiai šeimoje. Galbūt dabar jis jau pastebi, kiek daug dėmesio skiriama „pilvuke“ gyvenančiai sesutei, ir pradeda

jai pavydėti. Vyresniojo vaiko pavydas jaunesniajam broliui ar sesutei yra normalus ir visiškai suprantamas dalykas. Mokslininkai net nustatė, kad brolio ar sesers gimimas vaikui – vienas iš stipriausių stresinių įvykių. Pagal stiprumą jis prilygsta, pvz., pašalinimui iš mokyklos. Jūs, aišku, kaip tėvai, galite labai nemažai padaryti stengdamiesi sumažinti vaiko neigiamus išgyvenimus, susijusius su sesės gimimu.

Nėštumo metu vyresnįjį vaiką reikėtų pradėti ruošti būsimajam džiugiam įvykiui. Jūs galite parodyti sūnui jo nuotraukas, kai jis buvo naujagimis. Papasakoti, koks jis tada buvo, ką mokėjo daryti, kaip jūs džiaugetės kiekvienu jo pasiekimu. Galite pasakyti, kad kai gims sesutė, ji taip pat nedaug ką mokės daryti, bet laikui bėgant ji visko išmoks ir ateis toks laikas, kai ji galės žaisti kartu su broliu.

Supraskite vyresnėlio jausmus. Daug tėvų labai supyksta, kai vyresnysis vaikas pasako: „Aš nemyliu savo jaunesniojo brolio“ arba „Aš visai nenorėjau, kad jis gimtų. Man jis nereikalingas“. Nevertėtų iš karto gėdyti vaiko ar sakyti, kad taip galvoti nedera. Vaikas turi teisę jausti tai, ką jis jaučia. Po tokiais jo žodžiais dažnai slypi daug jausmų: pyktis, pavydas, liūdesys. Vyresniajai atžalai galima pasakyti: „Aš labai suprantu, kaip tu dabar jautiesi. Truputį palūkėk, tavo broliukas paaugs, ir pamatysi, kaip viskas susitvarkys“. Jūs ir patys pamatysite, kad meilė jaunesniajam broliui ar sesei ateis.

Dažnai, gimus broliui ar sesei, vyresnysis vaikas tarsi regresuoja – pradeda elgtis kaip mažas vaikas (pvz., vėl prašosi paimamas ant kelių arba pamaitinamas, nors pats jau puikiausiai moka valgyti savarankiškai). Leiskite vyresnėliui retsykliais pabūti mažu vaiku. Tačiau kartu dažnai pabrėžkite, kaip smagu būti vyresniuoju vaiku: „Pasižiūrėk, tavo sesutė dar labai maža ir negali valgyti tokių skanių ledų. O tu jau gali!“, „Tavo brolis taip norėtų pasisupti ant sūpynių, bet dar nemoka. O tu jau moki taip šauniai suptis“.

Neapkraukite vyresniojo vaiko pareigomis. Jis tikrai neprivalo raminti ar linksminti jaunesniąją sesutę ar broliuką, nešti sauskelnes arba prižiūrėti, kad nenukristų nuo lovos. Tačiau labai švelniai ir subtiliai jūs galite įtraukti vyresnįjį vaiką į veiklą, pvz., galite pasiūlyti jam išrinkti jaunesniajam vaikui drabužėlį arba atnešti sauskelnes.

Nekeiskite vyresniojo vaiko įprastos rutinos ir jo užsiėmimų. Jei kiekvieną trečiadienį vaikas ėjo į šokių pamoką arba baseiną, jis turi ir

toliau ten lankytis. Jei jūs patys negalite jo ten nuvesti (dažnai būna, kad į užsiėmimus vyresniųjų vaikų negali nuvesti mamos, nes turi rūpintis ką tik gimusių kūdikiu), pagalvokite, kas tai galėtų padaryti už jus. Vyresnysis vaikas turi keltis ir eiti miegoti jam įprastu metu.

Nelyginkite vaikų vieno su kitu. Vyresniajam vaikui be galo skaudu girdėti, kad jo brolis ar sesutė yra geresnis, nes ramesnis, mažiau kelia rūpesčių, nezirzia ir pan.

Pasistenkite skirti vyresniajam vaikui kuo daugiau dėmesio. Kai svečiai ateina lankyti naujagimio, paprašykite jų, kad atneštų dovanų ir vyresniajam. Taip pat paprašykite, kad svečiai kuo ilgiau pabendrautų su vyresniuoju vaiku. Naujagimiui pakanka ir mamos dėmesio, tuo tarpu vyresniajam vaikui bus labai malonus teigiamas atėjusiųjų dėmesys. Taip pat labai svarbu, kad per dieną rastumėte bent pusvalandį, kurį galėtumėte skirti TIK vyresniajam vaikui. Pvz., tuo metu, kai kūdikis miega, pažaiskite su vyresnėliu kokį žaidimą arba paskaitykite knygą.

Atminkite, kad jūsų vaikai niekada nebus vienodi. Tačiau jiems be galo svarbu jausti vienodą jūsų meilę, dėmesį ir švelnumą. Viską dalykite jiems po lygiai.



Padalomoji medžiaga tėvams

Paprasti patarimai tėvams, kaip elgtis per vaikų konfliktus

1. Kai vaikų nesutarimai perauga į fizinę ar žodinę agresiją arba kai konkurencija įgauna labai didelį mastą, tėvams reikėtų imtis tam tikrų veiksmų. Visų pirma pasikalbėkite su vaikais apie tai, kas vyksta. Patarkite, kaip jie galėtų elgtis kitą kartą panašiomis aplinkybėmis:

- tiesiog ignoruoti įžeidimą;
- paprasčiausiai juokaujant sutikti su kiršintoju, kad tai, ką jis sako, yra tiesa;
- aiškiai pasakyti kiršintojui, kad jau gana;
- kai visos siūlomos priemonės neveikia, galima kreiptis pagalbos į suaugusįjį (tėvus, auklę ir pan.).

2. Kai neveikia pirmasis patarimas, tuomet vaikus reikia supažindinti su šeimoje nustatytomis taisyklėmis, kurios numato teigiamas ir neigiamas pasekmes:

- Visi, įsitraukę į rietenas, sulauks atitinkamų pasekmių (pvz., turės kurią laiką pabūti vieni kambaryje, bus sumažintas laikas, kuri jį gali praleisti prie televizoriaus ar kompiuterio, ir pan.);
- tačiau jei vaikai visą dieną (arba pagal situaciją pusę dienos ar vakarą) gerai sutars, jie bus paskatinti: gaus kokį saldumyną, jūs kartu su jais pažaisite ir pan.

3. Sukurkite sistemą, kaip vaikams bus paskirstytos jų trokštamos privilegijos, pvz.:

- kas sėdės ant priekinės sėdynės automobilyje (daugeliui vaikų, ypač paauglių, tai nepaprastai svarbu);
- kas paspaus lifto mygtuką;
- kas pasirinks TV kanalą;
- kas išneš šiukšles arba išplaus indus (sudarykite grafiką savaitei).

10. TELEVIZIJOS IR KOMPIUTERIŲ POVEIKIS VAIKAMS

10.1. Priklausomybė nuo televizoriaus

Labai dažnai namuose kyla konfliktų tarp tėvų ir vaikų dėl to, kiek laiko vaikai gali praleisti prie televizoriaus. Tėvams susirūpinimą kelia žalingas televizijos poveikis ir pasyvus vaiko laisvalaikio leidimas. Žiūrėdami savo mėgstamas laidas vaikai dažnai nueina vėliau miegoti ar pamiršta paruošti pamokas, todėl tėvai stengiasi reguliuoti vaikų sėdėjimo prie televizoriaus laiką (*Dreikurs, Soltz, 2007*). Tačiau dažnai problema yra ta, kad patys tėvai kiekvieną vakarą po kelias valandas žiūri televiziją ir tokiu būdu formuoja natūralų vaiko norą elgtis analogiškai. Daugelio šeimų namuose televizorius įjungtas beveik visą vakarą, nesvarbu, ar kas nors jį tuo metu žiūri. Žmonės net vakarieniaudami sėdi prie televizoriaus ir nebendrauja. Konfliktai šeimose labai dažnai kyla ne dėl to, kad vaikas per daug žiūri televizorių, bet dėl to, kad trukdo tėvams žiūrėti jų mėgstamas laidas. Taigi akivaizdu, kad pirmiausia tėvai turėtų keisti savo televizijos žiūrėjimo įpročius, o tik paskui reguliuoti vaikų žiūrėjimo laiką.

Klausimai, padėsiantys jums atsakyti, ar esate priklausomi nuo televizoriaus:

- ar žiūrite televizorių visuomet, kai turite laisvo laiko, kai valgote, skaitote ar bendraujate su kitais žmonėmis?
- ar žiūrite televizorių net tada, kai rodoma laida ar kino filmas jums nepatinka?
- ar paliekate įjungtą televizorių netgi tuomet, kai jo nežiūrite?

- ar televizijos žiūrėjimas veikia kaip raminamieji; ar dažnai žiūrite televizorių todėl, kad užmigtumėte?
- ar jums sunku nustoti žiūrėti televizorių, dažnai ant savęs pykstate, kad žiūrite per daug?
- ar, kai nežiūrite televizoriaus, jaučiatės nelaimingas?

Jeigu bent į du klausimus atsakėte „taip“, esate priklausomi nuo televizoriaus, o tokiu savo elgesiu rodote savo vaikui, kad televizorius – nepakeičiama kasdienio gyvenimo dalis (Šūmakarienė, 2009).

Jeigu patys nesate priklausomi nuo televizoriaus, tuomet vertėtų susimąstyti, kokias taisykles nustatote savo vaikams. Ar žinote, kiek laiko jūsų vaikai praleidžia prie televizoriaus? Ar žinote, kokias laidas ar kino filmus jie žiūri?

Televizijos sukeltos problemos:

- **Pasyvus laisvalaikio leidimo būdas.** Vaikas, užuot žaidęs kieme su bendraamžiais, sėdi ant sofos ir spokso į televizorių. Nuo tokio pasyvaus laiko leidimo susilpnėja jo raumenys, imuninė sistema ir bendravimo įgūdžiai.
- **Padidėjusi agresija.** Kuo dažniau per televiziją vaikas mato smurtą ir agresiją, tuo labiau didėja jo tolerancija šiam elgesiui, o vėliau toks elgesys gali tapti norma. Nustatyta, kad po kelias valandas per dieną prie televizoriaus praleidžiantys vaikai pamato vidutiniškai po 3 žmogžudystes kasdien. Į teisėsaugos akiratį papuolę vaikai dažniausiai prisipažįsta, kad tai, ką padarė, sugalvojo ne patys, o pamatė per televiziją.
- **Antsvoris.** Mokslininkai teigia, kad žiūrint televizorių sulėtėja medžiagų apykaita ir organizmas sudegina mažiau kalorijų, nei tiesiog sėdint ir nieko neveikiant. Tyrimais įrodyta, kad žmonės, praleidžiantys prie televizoriaus po 3 ar daugiau valandų per dieną, yra labiau nutukę už tuos, kurie televizorių žiūri mažiau kaip 1 valandą kasdien.
- **Valgymo sutrikimai:** anoreksija ir bulimija. Televizija formuoja mūsų sąmonėje moterų ir vyrų įvaizdžius, kurie dramatiškai skiriasi nuo to, kaip atrodo didžioji visuomenės dalis. Pradėję lyginti savo gyvenimo kokybę ir išvaizdą su kino filmų herojais, galime

pulti į nevirtį dėl savo netobulumo. Nustatyta, kad per televiziją rodomos aktorės yra lieknesnės nei 95% visų moterų.

- **Perdėto vartojimo skatinimas.** Reklamos dažnai sukuria žmoneis iliuzijas, kad, pirkdami tam tikras prekes, jie nusipirks ir reklamose vaizduojamą gyvenimą.

Kodėl vaikus taip traukia televizorius?

Augdamas vaikas nuolat tyrinėja jį supantį pasaulį. Mažas vaikas dar nesugeba atsirinkti tinkamos informacijos, todėl jis sugeria viską, kas patraukia jo dėmesį. Televizorius dažnai tampa vaiko dėmesio objektu, kadangi jis vienintelis visada prieinamas, visada rodo ką nors naujo ir įdomaus, o jį žiūrėti nereikia jokių pastangų. Žaidimai ir kita aktyvi veikla vaikui greitai atsibosta, ypač jeigu jis turi žaisti vienas.

Televizoriaus žiūrėjimas savotiškai atpalaiduoja ir net hipnotizuoja žmogų, kadangi jo smegenų veiklos aktyvumas ir budrumas pastebimai sumažėja. Todėl kartais žiūrinime televizorių netgi tada, kai nieko įdomaus nerodo.

Dažnai ir patys tėvai, neturėdami laiko žaisti ar bendrauti su vaiku, naudoja televizorių kaip išsigelbėjimą, norėdami išspręsti savo rūpesčius ar tiesiog pailsėti. Atradę šį veiksmingą būdą nukreipti vaiko dėmesį, tėvai gali pradėti tuo naudotis kiekvieną dieną. Taip vaikas pradeda leisti laiką prie televizoriaus ir liaujasi bendrauti su tėvais ar bendraamžiais.



Kaip nuolatinis televizijos žiūrėjimas veikia vaiko sveikatą?

3 lentelė. Televizijos poveikis vaiko sveikatai

Poveikis	Galimos pasekmės	Specialistų patarimai
Smegenų vystymuisi	Atrofuojasi erdvės suvokimo ir pastabumo įgūdžiai. Televizoriaus žiūrėjimas iki 3 m. neigiamai veikia vaikų intelektą. Lėtėja protinis vystymasis. Mažėja kūrybiškumas. Susilpnėja vaiko kalba ir vaizduotė. Didėja nervingumas, atsiranda daugiau baimių.	Neleiskite žiūrėti televizoriaus mažesniems nei 2 m. vaikams. Ribokite televizoriaus žiūrėjimą: 3–6 m. vaikams televizorių žiūrėti leidžiama iš ne mažiau kaip 3 metrų atstumo, ne ilgiau kaip 1 val. per dieną ir ne dažniau kaip 3 kartus per savaitę. Mokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama žiūrėti TV ne ilgiau kaip 1 val. per dieną.
Socialiniam vystymuisi	Televizija neigiamai veikia vaiko bendravimo įgūdžių raidą. Skatina agresyvų, smurtinį elgesį. Ugdo abejingumą žiaurumui. Didina alkoholio ir narkotikų vartojimą. Skatina atsiriboti nuo visuomenės. Sukelia nepaaiškinamą pyktį ir neapykantą.	Daugiau bendraukite su savo vaiku ir domėkitės jo gyvenimu bei savijauta.
Sveikatai	Formuojasi žalingi valgymo įpročiai ir su jais susijusios antsvorio, virškinimo problemos. Lėtėja medžiagų apykaita. Silpnėja raumenys ir stabdoma judesių raida. Smegenys gauna mažiau deguonies, todėl vaikai greičiau pavargsta, darosi pasyvesni ir labiau suirzė. Silpsta regėjimas.	Pakeiskite televizoriaus žiūrėjimą bendra aktyvia, kūrybine veikla ar būrelių lankymu. Paaškindinkite vaikui apie televizijos poveikį jo sveikatai.

Vaikai priims nustatytas taisykles, jei jos bus aiškios, pastovios, taikomos nuo mažens ir, žinoma, jei patys pakeisite savo televizoriaus žiūrėjimo įpročius.

Yra daug įdomių užsiėmimų, kurie gali pakeisti televizoriaus žiūrėjimą. Tam reikia šiek tiek laisvo laiko ir noro bendrauti su savo vaiku. Pasidomėkite, kaip jam sekasi ir kaip jis jaučiasi. Imkitės bendros veiklos: drauge vaikščiokite, važinėkite dviračiais, žaiskite, pieškite, grokite, šokite, gaminkite valgių ar skaitykite knygas.

Pasikalbėkite su savo vaiku apie tai, ką jis mato per televizorių. Padėkite jam išmokti analizuoti gaunamą informaciją. Išaiškinkite, kad televizija neperteikia objektyvios tikrovės, o tik filmo ar laidos kūrėjo požiūrį į pasaulį. Aptarkite reklamos paskirtį, tikslus ir poveikį žiūrovui bei spaudimą pirkti.

Jeigu leidžiate vaikui žiūrėti televizorių arba darote tai su juo kartu, rinkitės lavinančias laidas ar filmus, skatinančius žmogiškųjų vertybių ugdymą. Jei peržiūrėtas filmas jūsų vaiką įkvepia, pradžiugina, o paskui jums būna apie ką pasikalbėti, vadinasi, prie televizoriaus praleistas laikas nenuėjo veltui (Šūmakarienė, 2009).

TNS Gallup tyrimų rezultatai rodo, kad nuo 4 iki 14 metų amžiaus vaikai Lietuvoje prie televizoriaus praleidžia vidutiniškai po 2,5 val. per dieną. 25% tokio amžiaus vaikų televizorių žiūri po 4 ir daugiau valandų per dieną, 46,6% – po 3 val., 18,9% – daugiau negu 1 val., 7,4% – ne daugiau kaip 1 val. Ir tik 2,1% visai nežiūri televizoriaus.

Kaip spręsti vaikų ginčus dėl televizoriaus žiūrėjimo?

Šešerių metų Darius ir jo mažoji sesutė Austėja kiekvieną vakarą ginčijasi dėl to, kokius animacinius filmukus jiems reikėtų žiūrėti. Mažoji sesutė, naudodamasi savo padėtimi, dažnai atbėga pasiskųsti tėvams, kad Darius jai neleidžia žiūrėti jos mėgstamo animacinio filmuko. Tėvai dažniausiai pradeda barti broli už tai, kad šis skriaudžia mažąją sesutę, ir prašo leisti jai žiūrėti jos mėgstamą filmuką. Kiekvieną kartą Darius labai supyksta ant savo tėvų ir supykęs klausia: „Kodėl jūs visą laiką užstoja- te? Jūs ją labiau mylite negu mane?“

Kai vaikai ginčijasi dėl programų, kurias nori žiūrėti, tėvai turėtų pasitraukti ir nedalyvauti vaikų ginčiuose. Jūsų vaikai patys susikuria santykius ir jums nereikia į tai kištis, jie patys turi mokytis spręsti konfliktus. Jeigu nebegalite ištvirti jų konfliktų, galite paprasčiausiai išjungti televizorių ir pasakyti, kad niekas jo nežiūrės, kol susitars gražiau (Dreikurs, Soltz, 2007). Rodydami palankumą vienam vaikui tėvai tik dar labiau

stiprina konkurenciją ir priešišumą tarp vaikų. Be to, tėvai nežino tikrosios padėties ir labiau atsižvelgia į to vaiko „tiesą“, kuris jam artimesnis. Labai dažnai tokiuose konfliktuose palaikomi mažesnieji ir jie puikiai tai žino, todėl labai greitai pradeda tuo naudotis manipuliuodami tėvų elgesiu. Leiskite vaikams patiems išspręsti savo konfliktus ir nesijaudinkite dėl mažųjų – jie tikrai nesileis skriaudžiami. Labai dažnai jie patys išprovokuoja savo brolių ar seserų blogą elgesį, o paskui pradeda skųsti, tikėdamiesi tėvų palaikymo. Likdami nešališki neskatinsite tokio savo vaikų elgesio, ir jie nebemats prasmės taip elgtis. Galite pasakyti, kad jūs mylite abu savo vaikus vienodai ir nenorite nė vienam rodyti didesnio palankumo, todėl nesikišite į jų konfliktą.

Dešimties metų Linas labai mėgsta žiūrėti laidą, kurioje rodomos smurto scenos. Tėvai, pastebėję tokį vaiko pomėgį, labai susirūpino ir pradėjo drausti žiūrėti šią laidą. Kuo labiau tėvai draudė, tuo atkakliau Linas reikalavo leisti žiūrėti sakydamas, kad visi draugai ją žiūri.

Reikalaudami, kad vaikas nežiūrėtų tam tikros laidos, mes jį pastūmėjame į kovą dėl valdžios, kurią dažniausiai laimi vaikas. Dauguma tėvų negali atsilaikyti prieš vaiko argumentus: „visi vaikai taip daro“ arba „visi vaikai tai turi“. Jei laikysimės savo ir nenusileisime, vaikas tikrai atras būdą, kaip mums atkeršyti ir kur pasižiūrėti norimą laidą. Jis jausis neteisingai nubaustas, ypač jeigu tėvai ir toliau žiūrės savo mėgstamas laidas, o vaikui neleis žiūrėti jam patinkančios laidos. Tėvams reikia suvokti, kad jie negali apsaugoti savo vaiko nuo televizijos, tačiau gali padėti jam išmokyti kritiškai vertinti per televiziją rodomą informaciją. Naudingiausia būtų kartu su vaiku pasižiūrėti jo mėgstamą laidą, o paskui draugiškai apsvarstyti rodytą informaciją. Po laidos tėvai galėtų paklausti savo vaiko: „Ką tu galvoji apie rodytą situaciją? Kaip tu vertini smurtautojo elgesį? Kaip, tavo manymu, jautėsi auka ir jos artimieji? Kodėl? Kaip galima buvo išvengti tokios situacijos?“ Tokiu būdu tėvai priverčia savo vaiką mąstyti ir kritiškai vertinti matytą siužetą (*Dreikurs, Soltz, 2007*). Tada labai svarbu išklausti ir priimti viską, ką vaikas mums sako, jo netaisant ir nekritikuojant. Svarbiausia susilaikyti nuo pamokslavimo ir savo nuomonės primestimo vaikui, nes tokiu savo elgesiu tik suerzinsime vaiką ir priversime jį priešintis. Leisdami vaikui išsakyti ir jo nekritikuodami stipriname tarpusavio ryšį ir pasitikėjimą. Vaikui nereikia sakyti, koks yra tinkamas, o koks

netinkamas elgesys, jis tai puikiausiai žino, tik ne visada nori pripažinti, nes jaučia, kad pripažinęs nusileis savo tėvams. Jeigu labai norite išsakyti savo mintis, galite papasakoti kokį nutikimą, kuris atskleistų jūsų požiūrį, tačiau nebūtų vaikui brukamas tiesiogiai, pvz.: „Kai aš buvau maža mergaitė, visi kiemo draugai iš manęs tyčiodavosi, nes aš nešiojau akinius. Vieną dieną kiemo berniukai mane užpuolė ir sutrypė mano akinius. Aš taip išsigandau, kad paskui kelis mėnesius nėjau į kiemą žaisti. Visai neseniai buvau sutikusi vieną iš tų berniukų, kuris dabar jau suaugęs vyras, parduotuvėje. Kai jis mane pamatė, labai sutriko, išraudo ir priėjo atsiprašyti. Jis pasakė, kad jam iki šiol gėda dėl to, kaip pasielgė su manimi vaikystėje. Taigi net ir „kieti berniukai“ nesijaučia gerai blogai elgdamiesi, nes žino, kad savo elgesiu skaudina kitus žmones“. Pasakodami savo vaikui panašias istorijas jūs įtraukiate į diskusiją trečiąjį asmenį, apie kurį galima kalbėti, su kurio elgesiu galima sutikti arba ne, taip išvengdami tiesioginio konflikto su savo vaiku.

10.2. Priklausomybės nuo kompiuterio ženklai

Šiuo metu pastebima, kad vis mažesni vaikai sėdasi prie kompiuterio, o prisėdę praleidžia vis daugiau laiko. Kompiuteriniai žaidimai, bendravimas socialiniuose tinkluose ir naršymas internete tampa bene dažniausiu laisvalaikio leidimo būdu daugeliui vaikų ir paauglių. Įsitraukę į virtualų gyvenimą jie nebenori bendrauti su draugais, atsiriboja nuo šeimos, apleidžia mokslus. Priklausomybė nuo kompiuterio – viena dažniausių vaikų ir paauglių ligų.

Daugelis tėvų susiduria su panašia bėda, kai vaikai, vos tik grįžę po pamokų namo, pirmiausia puola prie kompiuterio ir neskuba ruošti namų darbų ar valgyti jiems paruoštų pietų.

Vaikų priklausomybės nuo kompiuterio ženklai (Andrejauskienė, 2009):

- vaikų nebedomina žaidimai kieme;
- dažnai pamiršta pavalgyti;
- pasidaro išblyškę, o akys dažnai būna paraudusios;
- pablogėja regėjimas;
- vaikas nebesirūpina savo higiena;

- užuot miegojęs, pradeda žaisti ir naktimis;
- visas santaupas išleidžia kompiuteriniams žaidimams;
- su draugais mieliau bendrauja internetu, nei gyvai;
- pasidaro sunku prikalbinti kur nors važiuoti ar eiti;
- atsiranda problemų mokykloje, prastėja pažymiai, praleidinėjamus pamokos;
- padidėja irzlumas, agresija, vaikas tampa piktas, nuolat mini kompiuterinių žaidimų veikėjų vardus ir pasakoja žaidimo istorijas.

Priklausomybė nuo kompiuterio, susiformavusi su visais jai būdingais simptomais, prilygsta psichikos ligai. Negydomą šią priklausomybę ateityje gali pakeisti kitos priklausomybės formos – nuo narkotikų, alkoholio, azartinių lošimų. Priklausomybė nuo kompiuterio yra gydoma. Gydomo programa trunka nuo 3 iki 6 mėnesių. Ją sudaro psichiatro ir psichologo konsultacijos, pokalbiai ir užsiėmimai grupėse. Geriausių rezultatų sulaukiama tada, kai gydyme dalyvauja visa šeima. Gydomo programos pobūdis – motyvacinis. Siekiama padėti vaikui suprasti, kas jam darosi, kodėl jis priklausomas nuo kompiuterio.

Galimos priklausomybės nuo kompiuterio priežastys (Andrejauskienė, 2009):

- noras pabėgti nuo kasdienybės, problemų, įsitraukti į malonesnę veiklą;
- noras pritaipiti prie bendraamžių ir elgtis taip pat, kaip ir jie;
- nesėkmės realiame gyvenime ir noras jaustis sėkmingam nors virtualioje erdvėje;
- negalėjimas ar nemokėjimas atsipalaiduoti;
- tėvų priklausomybė nuo kompiuterio;
- bendravimo įgūdžių stoka ir nepasitikėjimas savimi;
- vienatvės jausmas ir bendravimo trūkumas.

Jeigu vaikas ilgai sėdi prie kompiuterio, jam gresia:

- akių paraudimas, blyškumas, pykinimas ir galvos svaigimas;
- stuburo skausmai;
- miego sutrikimai;
- pervargimas. Žaidimai prie kompiuterio sukelia stiprią nervinę įtampą, nes reikalauja greitos reakcijos. Tokia stipri nervinių procesų koncentracija sukelia vaikui stiprų pervargimą;

- per didelis susijaudinimas, emociingumas, nervingumas;
- dėmesio ir koncentracijos sutrikimai, pasidaro sunku išsėdėti vienoje vietoje arba kuo nors užsiimti;
- prakaitavimas;
- riešų sąnarių skausmai, pirštų tirpimas.

Ką gali padaryti tėvai?

1. Pradėkite nuo savęs ir keiskite savo darbo su kompiuteriu namuose įpročius. Vakarais stenkitės visą dėmesį sutelkti šeimai ir bendravimui, o ne „darbui“ kompiuteriu. Geriausia būtų iš viso nesinaudoti kompiuteriu namuose, jeigu turite ikimokyklinio amžiaus vaikų, arba naudotis tada, kai vaikų nėra namuose arba kai jie miega. Kuo vėliau jūsų vaikas išmoks naudotis kompiuteriu ir kuo rečiau matys juo besinaudojant, tuo mažesnė tikimybė, kad jam išsivystys priklausomybė nuo kompiuterio.
2. Ribokite prie kompiuterio praleidžiamą laiką. Ikimokyklinio amžiaus vaikams iš viso nerekomenduojama leisti naudotis kompiuteriu. Mokyklinio amžiaus vaikams neleiskite žaisti kompiuteriu ilgiau kaip 1 val. per dieną.
3. Nepirkite vaikui agresyvaus turinio žaidimų.
4. Skirkite daugiau laiko savo vaikui ir bendram laisvalaikiui, stenkitės daugiau pabūti gryname ore.
5. Užrašykite vaiką į būrelį, kuris jam būtų įdomus ir padėtų atitraukti mintis nuo kompiuterio.
6. Pasakokite savo vaikui apie kompiuterio žalą jo sveikatai ir bendravimo įgūdžiams.
7. Jeigu jaučiatės bejėgiai ir jūsų taikomi metodai nepadeda atitraukti vaiko nuo kompiuterio, kreipkitės į specialistus. Ši priklausomybė, kaip ir visos kitos, yra pagydoma.

10.3. Vaikų tykantys pavojai internete

Daugelis vaikų išmoksta naudotis kompiuteriais greičiau negu jų tėvai. Tačiau tai jiems nepadeda apsisaugoti nuo tykančių pavojų internete – pradedant žalingu turiniu ir baigiant vaikų išnaudojimu ir pornografija. Internete gausu vaizdo įrašų, galinčių neigiamai paveikti vaikus, skatinančių agresiją, savižudybę, žalojimąsi ir pan. Neįstengdami atsiriboti nuo

virtualios erdvės, vaikai joje įgytą patyrimą perkelia į realų pasaulį, bando jį atkartoti smurtaudami prieš save, tėvus ar bendraamžius. Vystantis informacinėms technologijoms, internete naršantys vaikai gali ne tik atsidurti jų sąmonę žalojančiuose tinklalapiuose, bet ir tapti sukčių bei pedofilų aukomis.

Europos Komisijos užsakymu 2009 m. pradėto tyrimo „Vaikai internete“ pirmieji rezultatai rodo, kad:

- Iš 320,8 tūkst. vaikų nuo 9 iki 16 metų Lietuvoje 96% naudojami internetu.
- 75% vaikų nuo 9 iki 16 metų mūsų šalyje naršo socialiniuose tinklalapiuose.
- 64% tokio pat amžiaus vaikų (daugiausia Europoje) mano, jog internete galima rasti „naudingų dalykų“.
- Beveik ketvirtadalis vaikų Lietuvoje (taip pat daugiausia Europoje) buvo susitikę su naujais pažįstamais internete, kurių iki tol nebuvo tikrovėje matę.
- Dauguma vaikų internetu pradeda naudotis būdami septynerių metų.
- Vaikai internetu naudojami vidutiniškai po pusantros valandos kasdien.
- 30% 11–16 metų vaikų jaučia šias, susijusias su pernelyg dažnu interneto naudojimu, pasekmes:
 - naršo internete, kai neturi ką veikti;
 - praleidžia mažiau laiko su draugais ir šeima;
 - skiria mažiau dėmesio pamokų ruošai ir savarankiškam mokymuisi;
 - jaučiasi sudirgę ir nervingi, kai negali juo naudotis.

Lietuva, tyrimo duomenimis, patenka tarp vadinamųjų skaitmeninės kartos šalių, kur vaikai internetu naudojami dažniau nei jų tėvai. Tyrimo išvadose pabrėžiama, kad kuo daugiau vaikai naudojami internetu, tuo daugiau pavojų jiems gresia.

Internetė vaikai gali susidurti su šiais pavojais (Šurkutė, 2007):

- patekti į suaugusiesiems skirtus tinklalapius: pornografijos, smurto, pirotechnikos, narkotikų ir kt.;
- susipažinti su pavojingais žmonėmis, pvz., turinčiais seksualinių kėslų;
- patikėti klaidinga informacija ir būti išnaudojami;
- susidomėti azartiniais žaidimais;
- įsitraukti į religines sekas ir radikalias politines gruputes.

Internetas nepasidaro mūsų priešų vien todėl, kad yra žmonių, kurie tampa priklausomi nuo jo. Jis turi daug teigiamų ir reikalingų savybių. Jis – greitas, prieinamas, patogus ir informatyvus. Daugeliu atvejų jis supaprastina mūsų gyvenimą. Tačiau reikia žinoti, kad nuo interneto, kaip ir nuo alkoholio ar narkotikų, gali išsivystyti priklausomybė, kadangi jis leidžia pabėgti nuo kasdienybės rūpesčių ir gyvenimiškų problemų. Vaikai gali prisiimti naujas tapatybes, būti tuo, kuo negali būti tikrame gyvenime, ir bendrauti taip, kaip niekada neišdrįstų to daryti tikrovėje. Dažnai bendravimą internetinėje erdvėje pasirenka drovūs, vieniši ar bendravimo sutrikimų turintys vaikai, kuriems sunku užmegzti santykius kasdieniame gyvenime. Tai tampa problema, kai vaikai per daug įsitraukia į virtualų gyvenimą ir nustoja rūpintis savo sveikata ir higiena, atsiriboja nuo draugų ir šeimos narių, skiria mažiau laiko mokslams. Taigi akivaizdu, kad interneto naudojimas, kaip ir daugelis kitų gyvenimo malonumų, turi būti saikingas (*Ferris, 2007*).

Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai

Tėvų klausimas. Mano septynerių metų sūnus Jokūbas grįžęs iš mokyklos visą laiką žaidžia kompiuterinius žaidimus ir man labai sudėtinga jį sudrausminti, nes ir jo tėvas grįžęs iš darbo sėdi prie kompiuterio. Ar įmanoma kaip nors paveikti vaiko elgesį, jeigu tėvas nepakeis savo elgesio?

Specialisto atsakymas. Vaikai mokosi leistinių elgesio modelių stebėdami aplinką, o daugiausia savo laiko tokio amžiaus vaikai praleidžia namuose. Taigi natūralu, kad jūsų sūnus kopijuoja jūsų vyro elgesį. Toks elgesys jam atrodo visiškai normalus. Jam gali būti sunku suprasti, kodėl jo tėvo elgesys jums yra visiškai priimtinas, o jo analogiškas elgesys sukelia nepasitenkinimą. Dar viena tokio vaiko elgesio priežastimi gali būti tėvų dėmesio ir bendravimo trūkumas. Jeigu jūs su vyru esate nuolat

užsiėmę savo reikalais, vaikas gali jaustis jums nesvarbus ir nereikalingas, o jo vienatvę geriausiai užpildo virtualus pasaulis.

Šiuo atveju jūs galite imtis kelių veiksmų:

- Visų pirma **pasikalbėkite su savo vaiku**. Paklauskite jo, kodėl jam patinka žaisti kompiuteriu. Išsiaiškinkite, kas jam galėtų būti taip pat įdomu, kaip šis užsiėmimas, ir kaip jūs galite jam padėti. Nepradėkite šio pokalbio, kai vaikas išitraukęs į žaidimą, pasikalbėkite tada, kai vaikas nesėdi prie kompiuterio, antraip jis jūsų neišgirs. Taip pat labai svarbu, kad suprantamai išsakytumėte savo vaikui pagrindinį dalyką – kad jums kelia nerimą toks elgesys, nes jūs jį mylite ir jis jums rūpi. Nekritikuokite jo mėgstamo užsiėmimo, o draugiškai išreikškite savo susirūpinimą ir nuoširdų norą geriau suprasti jo elgesio priežastis.
- Pasikalbėkite su savo vyru, galbūt jums pavyks susitarti, kad namuose jis skirtų daugiau laiko šeimai ir mažiau laiko praleistų prie kompiuterio. Jūsų vyras gali paaiškinti sūnui, kad jis su kompiuteriu tik dirba, o ne pramogauja, ir tikrai to nedarytų, jeigu tai nebūtų būtina.
- Papasakokite savo vaikui apie kompiuterio žalą jo regėjimui, laikysenai, emocinei pusiausvyrai, miegui, bendravimo įgūdžiams ir mokymosi rezultatams.
- Daugiau bendraukite su savo vaiku. Stenkitės daugiau bendrauti su savo vaiku be jokių pašalinių trikdžių, domėkitės jo gyvenimu ir patiriamais jausmais.
- Laisvalaikį leiskite aktyviai, savaitgaliais važiuokite į išvykas, vakarais skirkite laiko bendriems žaidimams, daugiau būkite gryname ore.
- Pasiūlykite jam lankyti kokį nors užklasinį užsiėmimą, kuris attrauktų jo dėmesį nuo kompiuterio.
- Kartu su vaiku nustatykite prie kompiuterio praleidžiamo laiko ribas. Paklauskite savo vaiko, kiek laiko jis gali skirti žaidimui, kad nenukentėtų jo pamokų ruošą ir kiti užsiėmimai. Leiskite jam pasirinkti, kuriuo metu jis norės žaisti, o kada ruoš pamokas. Tada vaikas nesijaus verčiamas, o manys, kad pats nusprendė apriboti žaidimo kompiuteriu laiką.

- Skatinkite tokį jo elgesį, kai jis nežaidžia kompiuteriu, o užsiima kitokia veikla, ypač kai bendrauja su kitais vaikais.

O svarbiausia – rodykite savo vaikui meilę, supratimą bei rūpestį ir pasistenkite, kad jis teisingai suprastų jūsų susirūpinimo priežastis. Labai dažnai vaikams atrodo, kad tėvai juos pernelyg kontroliuoja, o šie nemoka tinkamai išreikšti savo meilės ir susirūpinimo. Tam, kad vaikas jus tikrai suprastų teisingai, aiškiai ir atvirai pasakykite, kaip jaučiatės: „Jokūbai, aš labai tave myliu ir man rūpi, kad tu būtum laimingas. Pastaruoju metu pastebiu, kad tu praleidi daugiau laiko prie kompiuterio, ir norėčiau teisingai suprasti tavo elgesio pokyčius. Gal gali man papasakoti, kas tau labiausiai patinka šioje veikloje ir kaip dėl to jautiesi?“

Tėvų klausimas. Mūsų trejų metų sūnus Tomas kiekvieną kartą, kai mudu su vyru pradėdame žiūrėti kokį nors įdomų filmą, ima zyzti, reikalau-damas rodyti jam animacinius filmukus. Dažniausiai dėl „šventos ramybės“ mes jam nusileidžiame, bet mus tai labai erzina. Ar galima kaip nors taikiai išspręsti šį nuolatinį konfliktą, kokią programą žiūrėti?

Specialisto atsakymas. Tokia situacija labai dažna ir visiškai supran-tama. Jūsų vaikas vadovaujasi klaidingais elgesio tikslais. Sprendžiant iš jūsų reakcijos galima teigti, kad vaikas perdėtai siekia jūsų dėmesio. Jis vadovaujasi klaidingu įsitikinimu, kad bus reikšmingas tik tada, kai su-lauks jūsų dėmesio. Kai vaikas atkreipia jūsų dėmesį, tai jau yra jo buvimo patvirtinimas, net jeigu jūsų reakcija neigiama. Perdėtas dėmesio reikala-vimas pavirsta į nuolatinę kovą dėl valdžios. Šioje situacijoje turėtumėte nebeskatinti jo klaidingų elgesio motyvų ir nekreipti dėmesio tada, kai jis prašo perjungti kanalą, rodantį animacinį filmuką. Galite ramiu balsu jam pasakyti, kad dabar tėveliai žiūrės jų mėgstamą filmą ir nekreips dė-mesio, jeigu Tomas pradės zyzti. Labai svarbu, kad tėvai išvertų vaiko įniršį nekreipdami dėmesio, o vaikas nesulaukęs jokios reakcijos nustos kaprizus. Taip pat galima nustatyti taisykles, kad kiekvieną dieną vienas filmukas skiriamas vaikui, o kitas – tėvams. Kai vaikui bus aiškios taisyklės, jis mažiau priešinsis, svarbu, kad taisyklės būtų teisingos abiejų pusių atžvilgiu, kad vaikas nesijaustų nuskriaustas ir nepradėtų keršyti.

Pagal prieraišumo teoriją vaiko tikslingos partnerystės fazė prasideda nuo 2 metų. Nuo šio amžiaus mažėja vaiko egocentriškumas, jam darosi

lengviau suvokti dalykus iš motinos perspektyvos, suprasti jos jausmus ir elgesio motyvus. Vaiko ir motinos bendravimas pasidaro abipusiškesnis, jie abu gali geriau derintis vienas prie kito ir atsižvelgti į kito norus (Čekuolienė, 2008). Taigi iki 2 metų vaikas galvoja tik apie savo poreikių patenkinimą, todėl tikėtina, kad nepaisys tėvų nustatytų taisyklių. Specialistų teigimu, iki 2 metų vaikams iš viso nereikėtų leisti žiūrėti televizoriaus. Žinoma, tam ir tėvai turėtų atsisakyti šio laisvalaikio leidimo būdo arba daryti tai tada, kai vaikas miega.

Vaikus nuo šešerių metų jau reikėtų ištraukti sudarant televizoriaus žiūrėjimo taisykles. Jeigu ištrauksite vaikus į šį procesą, jie jausis gerbiami ir bus linkę daugiau bendradarbiauti bei laikytis kartu priimtų taisyklių.



11. VAIKAS IR LYTIŠKUMAS

11.1. Normalus ir susirūpinimą keliantis vaikų seksualinis elgesys

Šešerių metų Luko tėvai aptiko jį besimasturbuojantį savo lovoje prieš miegą.

Penkerių metų Gabija žaidė su savo draugais kambaryje. Mama išgirdo garsų kikenimą ir juoką. Kai ji atidarė duris pasižiūrėti, kas vyksta, pamatė dukrą ir jos draugus be apatinių kelnaičių apžiūrinėjančius ir liečiančius vienas kito lytinius organus.

Kai mama tvarkė vienuolikos metų Gusto lovą, po pagalve rado žurnalą su pusnuogėmis moterimis.

Tėvai kiekvieną dieną susiduria su panašiomis situacijomis. Tėvus užklumpa vaikų klausimai apie tai, kaip atsiranda vaikai, vaikų savo seksualumo tyrinėjimas ir smalsumas apie kūno dalis ir kūno pokyčius. Neretai tėvai nerimauja, ar toks seksualinis elgesys, kurį demonstruoja jų vaikas, yra normalus, ar jau vertėtų susirūpinti ir kaip reikėtų pasikalbėti su vaiku. Nors nėra lengva ir jauku kalbėti su vaikais apie seksualinius dalykus, tačiau vienas iš geriausių dalykų, kuriuos tėvai gali padaryti savo vaikams – tai suteikti tikslią ir tinkamą pagal amžių informaciją.

Kaip ir visos kitos žmogaus raidos formos, seksualinė raida prasideda nuo gimimo. Seksualinė raida apima ne tik fizinius pokyčius vaikui augant, bet ir seksualines žinias bei įsitikinimus, kuriuos jis įgyja, taip pat elgesį, kurį vaikas demonstruoja. Vaiko seksualines žinias ir elgesį veikia tokie veiksniai:

- vaiko amžius (Hornor, 2004);
- ką vaikas stebi (įskaitant šeimos ir draugų seksualinį elgesį) (Friedrich et al., 1991);
- ko vaikas yra mokomas (įskaitant kultūrinius ir religinius įsitikinimus apie seksualumą ir fizines ribas).

4 lentelėje apibūdinamas tipiškas seksualinis elgesys vaikystėje.

4 lentelė. Tipiškas seksualinis elgesys vaikystėje
(pagal The National Child Traumatic Stress Network, 2009a)

**Ikimokyklinio
amžiaus vaikai
(iki 4 metų)**

- savo kūno dalių tyrinėjimas ir lietimasis viešose ir privačiose aplinkose;
- savo kūno dalių trynimasis (ranka arba į tam tikrus objektus);
- savo kūno dalių rodymas kitiems;
- bandymas paliesti motinos arba kitų moterų krūtis;
- drabužių nusirengimas ir noras būti nuogam;
- kitų žmonių stebėjimas, kai jie nusirenginėja arba yra nuogi (pvz., vonioje);
- klausinėjimas apie savo ir kitų žmonių kūnus ir kūno funkcijas;
- kalbėjimasis su savo amžiaus vaikais apie kūno funkcijas, pvz., apie „kakus“ ir „sisius“

**Maži vaikai
(maždaug
4–6 metų)**

- tikslingas savo kūno dalių lietimasis (masturbacija), kartais esant kitiems žmonėms;
- bandymas pamatyti kitus žmones, kai jie nusirenginėja arba yra nuogi;
- pasimatymų elgesio mėgdžiojimas (pvz., bučiavimasis, laikymasis už rankų);
- kalbėjimas apie kūno dalis ir „nepadorių“ žodžių vartojimas, net jei nesupranta jų reikšmės;
- savo kūno dalių tyrinėjimas su bendraamžiais („daktaro“ žaidimai, „aš parodysiu tau savo, jei parodysi man savo“

**Mokyklinio
amžiaus vaikai
(maždaug
7–12 metų)**

- tikslingas savo kūno dalių lietimasis (masturbacija), dažnai privačioje aplinkoje;
- žaidimų, kurie apima seksualinį elgesį, žaidimas su bendraamžiais (pvz., „tiesa ar iššūkis“, „šeimos“ žaidimai arba „vaikino/merginos“ žaidimai);
- bandymas pamatyti kitus žmones, kai jie nusirenginėja arba yra nuogi;
- nuotraukų su nuogais arba apsinuoginusiiais žmonėmis žiūrėjimas;
- seksualinio pobūdžio informacijos klausymasis arba žiūrėjimas žiniasklaidoje (TV, kinas, internetas, muzika, kt.);
- noras turėti daugiau privatumo (pvz., nenoras nusirengti prieš kitus žmones) ir nenoras kalbėtis su suaugusiaisiais apie seksualinius dalykus;
- seksualinio domėjimosi bendraamžiais pradžia.

Kaip matyti iš 4 lentelės, labai maži vaikai yra natūraliai nekuklūs ir gali demonstruoti labai atvirą smalsumą apie kitų žmonių kūnus ir kūno funkcijas. Jie gali norėti stebėti vyresnius vaikus arba suaugusiuosius, kai pastarieji eina į vonią, paliesti savo motinos krūtis. Mažiems vaikams yra įprasta norėti būti nuogiems, net kai kiti yra apsirengę, arba liesti savo intymias kūno dalis, kai jie yra privačiose vietose. Jie labai domisi savo kūnu ir gali lengvai atrasti, kad prisilietimas prie tam tikrų kūno vietų sukelia malonius pojūčius.

Vyresnio amžiaus (ikimokyklinio) vaikai jau labiau atpažįsta skirtumus tarp berniukų ir mergaičių. Jie suvokia savo panašumą į mamą arba tėtį. Tokio amžiaus vaikai taip pat tyrinėja savo kūnus liesdami arba trindami tam tikras kūno vietas (masturbuodamiesi), gali pradėti žaisti „daktarą“ arba kopijuoti suaugusiųjų elgesį, pvz., bučiuotis arba laikytis už rankų. Vaikai palaiptiesiui pradeda suvokti socialines taisykles, apibrėžiančias tinkamą seksualinį elgesį ir vartojamą kalbą, ir gali bandyti pažeisti šias taisykles vartodami nepadorius, „negražius“ žodžius. Vaikams taip pat kyla daug klausimų apie seksualinius dalykus, pvz., iš kur atsiranda vaikai arba kodėl mamos ir tėčiai skiriasi.

Pradinio mokyklinio amžiaus vaikai jau vis labiau supranta socialines normas ir tampa kuklesni. Jie jau gėdijasi nusirenginėti kitų žmonių, ypač suaugusiųjų, akivaizdoje. Vaikų masturbacija ir seksualiniai žaidimai

dar gali tęstis, bet jie jau linkę slėpti tai nuo suaugusiųjų. Artėjant paauglystės amžiui vaikų susidomėjimas seksualiniu elgesiu dar labiau auga – jie gali domėtis seksualinio pobūdžio informacija per TV, internetą. Dažnai šiame amžiuje yra pasakojami nešvankūs juokeliai arba anekdotai.

Nors tėvai yra labai susirūpinę, kai jų vaikai pradeda rodyti savo genitalijas kitiems vaikams arba jas viešai liesti, svarbu suprasti, kad šis elgesys yra būdingas besivystantiems vaikams. Dauguma seksualinio pobūdžio žaidimų yra normalaus vaiko smalsumo išraiška. Tipiškam vaikų seksualiniam žaidimui ir tyrinėjimui yra būdinga (remiantis The National Child Traumatic Stress Network, 2009a):

- Jis atsiranda tarp vaikų, kurie žaidžia kartu ir gerai pažįsta vienas kitą.
- Atsiranda tarp to paties amžiaus vaikų.
- Yra spontaniškas ir neplanuotas.
- Yra nedažnas.
- Yra savanoriškas (vaikai patys sutinka įsitraukti į šį elgesį, neatrodo, kad jaučiasi nepatogiai arba nusimine).
- Yra lengvai sustabdomas, kai tėvai liepia liautis ir paaiškina privatumo taisykles.

Tačiau tam tikras vaikų seksualinis elgesys yra daugiau nei vien tik nežalingas smalsumas. Tam tikrais atvejais vaikų seksualinis elgesys sudaro riziką vaiko ar kitų vaikų vaiko aplinkoje gerovei ir saugumui. Šis seksualinis elgesys linkęs tęstis net tuomet, kai suaugusieji liepia vaikui nustoti arba apriboti savo elgesį. Šiam vaikų elgesiui taip pat būdingos šios charakteristikos (Friedrich et al., 1998; American Academy of Pediatrics, 2008):

- Yra aiškiai netinkamas pagal vaiko raidos stadiją (pvz., trimetis stengiasi pabučiuoti suaugusiųjų genitalijas).
- Apima gąsdinimus, jėgą ir agresiją.
- Apima netinkamą arba žalingą lytinių kūno dalių naudojimą (pvz., objektų kišimas į išeinamąją angą arba vaginą).
- Apima skirtingo amžiaus ir gebėjimų vaikus (pvz., dvylikametis žaidžia „daktarą“ su ketverių metų amžiaus vaiku).
- Yra susiję su vaiko stipriomis emocinėmis reakcijomis, pvz., pykčiu arba nerimu.
- Sutrikdo įprastus vaikų interesus ir veiklas.

Yra žinoma, kad seksualinio elgesio problemų gali pasitaikyti tarp skirtingo amžiaus, socioekonominio statuso, kultūros, šeimos struktūros vaikų. Jos taip pat nėra susijusios su vaiko seksualine orientacija.

5 lentelėje yra pateikiami 2–6 metų amžiaus vaikų seksualinio elgesio pavyzdžiai: apibrėžiama, koks vaikų elgesys yra tipiškas, mažiau tipiškas, netipiškas ir retai normalus.

5 lentelė. 2–6 metų vaikų seksualinio elgesio pavyzdžiai (pagal Kellogg, 2009)

Normalus, tipiškas elgesys	<ul style="list-style-type: none">• savo genitalijų lietimasis/masturbavimasis viešose, taip pat ir privačiose aplinkose;• bendraamžių arba brolio/sesers genitalijų lietimasis arba žiūrėjimas;• genitalijų rodymas bendraamžiams;• stovėjimas/sėdėjimas pernelyg arti;• bandymas pamatyti bendraamžius/suaugusiuosius nuogus;• elgesys yra trumpalaikis, retas ir lengvai sustabdomas
Mažiau tipiškas normalus elgesys	<ul style="list-style-type: none">• kūno trynimasis į kitus;• bandymas įkišti liežuvį į burną bučiuojantis;• bendraamžio arba suaugusiojo genitalijų lietimasis;• nesudėtingas judesių, susijusių su seksualiniais veiksmais, mėgdžiojimas;• seksualinis elgesys, kuris retkarčiais, tačiau atkakliai trikdo kitus;• elgesys yra trumpalaikis, vaikas, paprašius, gali nustoti taip elgtis
Normalių vaikų netipiškas elgesys	<ul style="list-style-type: none">• suaugusiųjų arba bendraamžių prašymas įsitraukti į specifinius seksualinius veiksmus;• objektų kišimas į genitalijas;• atviras lytinio akto imitavimas;• gyvūno genitalijų lietimasis;• seksualinis elgesys, kuris dažnai trikdo kitus;• elgesys yra nuolatinis, vaikui, paprašius, sunku liautis ir atsitraukti nuo šio elgesio

Retai normalus

- bet kuris seksualinis elgesys, kuris įtraukia vaikus, tarp kurių yra ketverių ir daugiau metų skirtumas;
- kasdien demonstruojama seksualinio elgesio įvairovė;
- seksualinis elgesys, sukeliantis emocinį distresą arba fizinį skausmą;
- seksualinis elgesys, susijęs su kitų fiziškai agresyviu elgesiu;
- seksualinis elgesys, apimantis lytinį aktą;
- elgesys yra nuolatinis, vaikas supyksta, kai yra atitraukiamas

Yra daugybė priežasčių, kodėl vaikui gali būti būdingas seksualiai netinkamas elgesys. Bendrąja prasme toks vaiko seksualinis elgesys retai kada susijęs su seksualiniu malonumu. Dažnai toks elgesys yra susijęs su nerimu, trauminiais išgyvenimais, prasta impulsų kontrole. Kai kurie veiksniai, susiję su vaikų seksualinio elgesio problemomis, yra tokie (The National Child Traumatic Stress Network, 2009b):

- trauminių išgyvenimų patyrimas, pvz., smurto, nelaimingų atsitikimų, stichinių nelaimių;
- smurto patyrimas namuose;
- perdėtas susidūrimas su suaugusiųjų seksualine veikla arba nuogumu namuose (įskaitant ir vaizdus, matomus per TV arba internetą);
- netinkamos taisyklės apie privatumą namuose;
- netinkama priežiūra namuose, dažnai sąlygojama, pvz., tėvų depresijos, piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis, ilgų darbo valandų.

Tyrimai rodo, kad kuo didesnis yra gyvenimo stresų skaičius, įskaitant tėvų konfliktus, įkalinimą, ligą, reikalaujančią hospitalizacijos, paties vaiko ligą, reikalaujančią hospitalizacijos, tuo dažnesnis yra vaikų demonstruojamas seksualinis elgesys (Friedrich et al., 2001). Vaikams su raidos sutrikimais taip pat būdingos dažnesnės seksualinio elgesio problemos. Tokie vaikai gali turėti socialinių įgūdžių, asmeninių ribų, impulsų kontrolės sunkumų. Jiems taip pat sunku atskirti, kas yra skausminga arba nepatogu kitiems žmonėms. Visi šie veiksniai sąlygoja padidėjusią seksualinio elgesio problemų ir seksualinės viktimizacijos riziką (Quint, 1999).

Įvertinant neįgalaus vaiko seksualinį elgesį labai svarbu orientuotis ne į šio vaiko amžių, o į jo raidos lygį. Pavyzdžiui, paauglys su 3 metų vaiko kognityviniais gebėjimais gali demonstruoti save stimuliuojantį elgesį, tinkantį pagal jo raidos lygį, ir negebėti nuspręsti, kuris elgesys yra priimtinas viešose vietose.

Kaip reaguoti į vaikų seksualinį elgesį?

Nors tėvai, užtikę savo vaikus besimasturbuojančius arba tyrinėjančius vienas kito lytinius organus, gali jaustis sutrikę, tokios situacijos gali suteikti puikias galimybes įvertinti, kiek daug vaikai supranta apie seksualinius dalykus ir kokių svarbių žinių jiems dar reikia suteikti.

Pirmiausia svarbu įvertinti, kas iš tikrųjų atsitiko, o tam svarbu išlikti ramiems, neapimtiems stiprių emocijų. Taigi svarbu nereaguoti pernelyg stipriai, ramiai įvertinti, kas vyksta. Kalbėti su vaikais apie seksualinį elgesį svarbu atskirai, akis į akį, ramiu tonu. Patartina kuo daugiau užduoti atvirų klausimų, o ne tokių, į kuriuos vaikas gali atsakyti „taip“ arba „ne“. Taip vaikui yra suteikiama galimybė papasakoti apie tai, kas vyko, jo pačių žodžiais. Galima užduoti šiuos klausimus:

- Ką jūs darėte?
- Kaip jums kilo ši idėja?
- Kaip jūs apie tai sužinojote?
- Kaip jūs jautėtės tai darydami?

Jei vaikas liečia savo genitalijas viešose vietose, svarbu jam paaiškinti, kad tai galima daryti tik privačioje aplinkoje. Nepatartina sakyti vaikui, kad tai yra „nešvari“, „bloga“ arba „bjauri“ veikla, ir bausti jį už tai. Svarbu laikytis to paties principo, kaip ir mokant vaikus viešai neriaugėti arba nekrapštyti nosies: jei vaikas jaučia, kad nori atsirūgti arba jam reikia pakrapštyti nosį, geriau tam pasirinkti vonią arba miegamąjį.

Jei tėvai užklumpa savo vaikus, įsitraukusius į netinkamus seksualinius žaidimus su kitais vaikais, jie turėtų paaiškinti, kad žaisti su draugais reikia apsirengus. Tėvai taip pat turėtų paaiškinti, kad vaikai neturėtų liesti vienas kito lytinių organų arba rodyti juos vienas kitam. Tėvai turėtų pakratinti vaikus užduoti klausimus, kylančius apie įvairias kūno funkcijas.

Mokant tinkamo seksualinio elgesio vengtina vaikus bausti, gėdyti arba kaltinti. Baudimas už seksualinį elgesį gali lemti seksualinį slopinimą

ir gali sutrikdyti normalią vaiko raidą. Svarbu vaikams suteikti aiškius lūkesčius, nežeminant jų ir negėdijant.

Kaip vykdyti vaikų lytinį švietimą?

Labai svarbu suteikti vaikams informacijos, kuri yra tinkama pagal jų amžių ir išsivystymo lygį. 6 lentelėje yra pateikiamas kai kurios svarbios informacijos ir saugumo žinių skirtingo amžiaus vaikams aprašas. Svarbu turėti omenyje, kad nereikia užbombarduoti vaikus visa šia informacija iš karto. Svarbu leisti vaikams klausti – tuomet ir yra tinkamas momentas atsakyti į klausimus. Taip pat svarbu parodyti vaikams, kad tėvai yra pasirėngę juos išklaudyti ir atsakyti į bet kokius klausimus, kurie tik kyla.

Labai dažnai vaikai seksualinių žinių semiasi iš kitų vaikų, žinia-sklaidos, interneto. Neretai ši informacija klaidina, be to, gali neatitikti jų seksualinių vertybių, kurias tėvai nori perduoti savo vaikams. Labai svarbi lytinio švietimo dalis – kontroliuoti žiniasklaidos poveikį vaikams bei suteikti tinkamas alternatyvas seksualinėms žinioms įgyti.



6 lentelė. Kada ir ko mokyti

(pagal The National Child Traumatic Stress Network, 2009a)

Ikimokyklinio amžiaus vaikai (iki 4 metų)	
Bazinė informacija <ul style="list-style-type: none">• berniukai ir mergaitės skiriasi• tinkami berniukų ir mergaičių kūno dalių pavadinimai• mamos pagimdo kūdikius• taisyklės apie asmenines ribas (pvz., laikyti intymias kūno dalis uždengtas, neliesti kitų privačių kūno dalių)• duokite paprastus atsakymus į visus klausimus apie kūną ir kūno funkcijas	Saugumo informacija <ul style="list-style-type: none">• skirtumas tarp „gerų“ prisilietimų (kurie ramina, yra malonūs ir laukiami) ir „blogų“ prisilietimų (kurie yra nepageidaujami, skausmingi)• tavo kūnas priklauso tau• kiekvienas turi teisę pasakyti „ne“, kai nenori būti liečiamas• niekas – nei suaugusysis, nei vaikas – neturi teisės liesti tavo privačių kūno vietų• yra gerai pasakyti „ne“, kai suaugusysis prašo tave padaryti netinkamų dalykų, pvz., paliesti tavo privačias kūno vietas arba turėti paslapčių nuo mamos ir tėčio• yra skirtumas tarp „siurprizo“, kas yra kažkas, kas bus atskleista tau greitai (pvz., dovana), ir „paslapties“, kad yra kažkas, ko tu niekada neturi pasakyti. Pabrėžkite, kad vaikas niekada neturi turėti paslapčių nuo savo tėvo ar mamos• kam pasakyti, jei vaiką kas nors netinkamai liečia arba kitaip su juo netinkamai elgiasi

Maži vaikai (maždaug 4–6 metai)

Bazinė informacija

- berniukų ir mergaičių kūnai jiems augant keičiasi
- paprastas paaiškinimas, kaip kūdikiai auga mamos gimdoje ir kaip jie gimsta
- taisyklės apie privačias ribas (pvz., laikyti privačias kūno dalis uždengtas, neliesti kitų privačių kūno dalių)
- paprasti atsakymai į visus klausimus apie kūną ir kūno funkcijas
- savo tam tikrų kūno dalių lietimasis gali sukelti malonių pojūčių, bet tai turėtų būti daroma privačiai

Saugumo informacija

- seksualinė prievarta – kai kažkas liečia tavo privačias kūno dalis arba liepia paliesti jų privačias kūno dalis
- tai yra seksualinė prievarta net tuomet, kai ją atlieka kažkas, ką tu pažįsti
- seksualinė prievarta NIEKADA nėra vaiko kaltė
- jei nepažįstamas(-oji) skatina tave eiti kartu su juo/ja, bėk šalin ir pasakyk apie tai tėvams, mokytojams, policininkui arba bet kuriems žmonėms, kuriais pasitiki
- kam pasakyti, jei vaiką kažkas netinkamai liečia arba kitaip su juo netinkamai elgiasi

Mokyklinio amžiaus vaikai (maždaug 7–12 metų)

Bazinė informacija

- ko laukti ir kaip susidoroti su paauglystės iššūkiais (įskaitant menstruacijas ir „šlapias naktis“)
- esminė informacija apie reprodukciją, nėštumą ir vaiko gimimą
- seksualinės veiklos rizika (nėštumas, lytiškai plintančios ligos)
- masturbacija yra dažna ir nesusijusi su ilgalaikėmis problemomis, bet turėtų būti atliekama privačiai

Saugumo informacija

- seksualinė prievarta gali apimti arba gali neapimti prisilietimų
- kaip išlikti saugiam ir palaikyti asmenines ribas, kai bendrauji su žmonėmis virtualiai
- kaip atpažinti ir išvengti rizikingų socialinių situacijų
- pasimatymų taisyklės

11.2. Vaikų seksualinės prievartos formos ir požymiai

Seksualinis smurtas prieš vaikus – vaiko raidos požiūriu priklausomų vaikų įtraukimas į seksualinę veiklą, kuriai jie nesubrendę, kurią ne visiškai suvokia, į kurią nesugeba tinkamai reaguoti, kuri pažeidžia socialinius tabu ir kuria tvirkintojas siekia patenkinti savo seksualinius poreikius ir (ar) gauti su šia veikla susijusį pelną (pagal Pasaulio sveikatos organiza-

ciją). Seksualinės prievartos formos: seksualiniai santykiai, susiję su prasiškrverbimu (vaginaliniai, analiniai, oraliniai santykiai); daiktų kišimas į lytinius organus; vaiko vertimas masturbotis, glostyti suaugusiojo lytinius organus; vaiko glostymas, masturbavimas, bučiavimas siekiant seksualiai pasitenkinti; lytinių organų demonstravimas vaikui; kalbėjimas su vaiku seksualinio pobūdžio kalba, nepadorių gestų demonstravimas.

Vaikų seksualinis išnaudojimas – tai vaikų ir paauglių įtraukimas į seksualinę veiklą, kai tvirkintojas, suaugęs ar bendraamžis, verčia vaiką tenkinti savo seksualinius poreikius pasinaudodamas jo meile, priklausomybe ir pasitikėjimu (Grigutytė, 2003). Vaikas negali sąmoningai sutikti lytiškai santykiauti ir nėra kaltas, jeigu buvo seksualiai išnaudotas, kadangi jis dar nėra visiškai psichologiškai ir socialiai subrendęs, kad galėtų įvertinti visas šio veiksmo pasekmes. Vaikų seksualinė prievarta nėra tik lytinio akto su vaiku atlikimas ar mėginimas išprievartauti, tai gali pasižymėti skirtingais veiksmais (Grigutytė, 2003). Ši prievarta gali būti įvairių formų, pavyzdžiui:

- vertimas žiūrėti pornografiją;
- vertimas žiūrėti lytinius aktus;
- lietimasis seksualiu būdu;
- vertimas masturbotis arba masturbuoti prievartautoją;
- lytinių organų vaikui demonstravimas;
- nešvankus, perdėtai atviras kalbėjimas apie seksą norint šokiruoti vaiką ar sukelti jo susidomėjimą;
- leidimas ar skatinimas naršyti pornografinėse internetinėse svetainėse;
- tiesioginis vaiko įtraukimas į pornografiją ar prostituciją ir kt.

Vaikų seksualinės prievartos terminas apima ne tik vaikystės, bet ir paauglystės laikotarpį (12–18 m.), kadangi, remiantis Lietuvos Respublikos įstatymais, vaiku laikomas asmuo iki aštuoniolikos metų. Vaiką seksualiai išnaudoti gali bet kas: tėvai, broliai, seserys, kiti giminaičiai, globėjai, gydytojai, mokytojai ar kiti bendraamžiai. Išnaudotoju gali būti ir to paties amžiaus vaikas, ir paauglys, ir suaugęs asmuo. Šis socialinis reiškinys kelia didelį nerimą tėvams, medikams, pedagogams, teisėsaugininkams ir vaikų teisių apsaugos tarnybų darbuotojams. Seksualinio išnaudojimo veiksmais pažeidžiamos pagrindinės vaiko teisės, ypač teisė nepatirti fizinio, psichologinio bei seksualinio smurto.

Klasifikuojant išskiriami du pagrindiniai seksualinės prievartos tipai:

- prievarta esant tiesioginiam seksualiniam kontaktui (vaginalinis, analinis, oralinis lytinis aktas, vaiko genitalijų ar krūtų glamonėjimas, vaiko vertimas glamonėti prievartautojo ar kitų asmenų lytinius organus ir pan.);
- seksualinė stimuliacija, kai nėra tiesioginio fizinio kontakto (ekshibicionizmas, vertimas žiūrėti pornografinius filmus, vertimas stebėti suaugusiuosius ar kitus vaikus besielgiant seksualiai, vaikų fotografavimas nusirenginėjant ir pan.).

Pagal LR baudžiamąjį kodeksą yra išskiriamos penkios pagrindinės seksualinės prievartos formos (LRB XXI skyrius):

1. Išžaginimas (149 straipsnis) – lytinis santykiavimas vaginaliniu būdu su žmogumi prieš šio valią panaudojant fizinį smurtą, grasinimus ar kitaip atimant galimybę aukai priešintis, ar pasinaudojant bejėgiška nukentėjusio asmens būkle.

2. Seksualinis prievartavimas (150 straipsnis) – lytinis santykiavimas su žmogumi prieš šio valią kitais būdais: analiniu, oraliniu ar kitokia fizinio sąlyčio būdu panaudojant fizinį smurtą, grasinimus ar kitaip atimant galimybę priešintis arba pasinaudojant bejėgiška nukentėjusio asmens būkle.

4. Privertimas lytiškai santykiauti (151 straipsnis) nenaudojant fizinio smurto. Vaikas yra priverčiamas santykiauti pasinaudojant grasinimais bei kitokia psichine prievarta ar vaiko psichologine priklausomybe nuo prievartautojo.

5. Seksualinis priekabiavimas (152 straipsnis) – prievartautojo siekimas seksualinio bendravimo ar pasitenkinimo vulgariais ar panašiais veiksmais, pasiūlymais ar užuominomis, neturint tiesioginio fizinio kontakto su auka.

6. Mažamečio asmens tvirkinimas (153 straipsnis) – objektyviai seksualaus pobūdžio elgesys, galintis sukelti lytinį susijaudinimą, per ankstyvą susidomėjimą lytiniais santykiais, nesveiką ar iškreiptą lytinių santykių įsivaizdavimą.

Kitos seksualinės prievartos formos. Prie seksualinės prievartos yra priskiriamos ir visos komercinio seksualinio išnaudojimo formos:

1. Prostitucija.
2. Prekyba moterimis ar vaikais seksualinio išnaudojimo tikslais.
3. Vaikų išnaudojimas kuriant pornografinę literatūrą ar filmus.

Kaip jau buvo minėta, vaikų ir paauglių seksualinė prievarta – tai tokie suaugusiojo veiksmai vaiko atžvilgiu, kuriais siekiama seksualinio pasitenkinimo tokiomis sąlygomis, kai vaikas negali suprasti suaugusiojo veiksmų dėl savo amžiaus, negali jiems pasipriešinti arba apsiginti dėl negylių dvasinių ir fizinių jėgų.

Seksualinės prievartos atveju pasireiškia ir **fiziniai (kūno)**, ir **elgesio bei emocijų požymiai**.

Kūno požymiai paprastai yra susiję su tuo, koku būdu buvo prievartaujamas vaikas.

Oraliniai simptomai: dermatitas, egzema, herpesas ant veido, lūpų, burnos ertmėje, atsisakymas valgyti (anoreksija), persivalgymai (bulimija).

Analiniai simptomai: pažeidimai tiesiojoje žarnoje, anuso paraudimas, venų pokyčiai, sfinkterio susilpnėjimas, tuštinimosi sunkumai.

Vaginaliniai simptomai: mergystės plėvės pažeidimai, vaginos praplatėjimas, švieži vaginos pažeidimai (žaidzos, apibrozdinimai), lytiškai plintančios infekcijos.

Fiziniai seksualinės prievartos simptomai taip pat yra:

- suplėšyti, sutepti arba kruvini apatiniai;
- mėlynės lytinių organų srityje;
- kraujavimas, išskyros iš lytinių organų;
- mėlynės arba kandimo žymės krūtinės, užpakalio, klubų srityje;
- skrandžio skausmai;
- pasikartojančios šlapimo takų infekcijos;
- nėštumas (tais atvejais, kai yra atsisakoma pasakyti, kas vaiko tėvas; taip pat mergaitėms nuo 9 metų, pasižyminčioms psychoseksualinės raidos sutrikimais).

Apie patirtą seksualinę prievartą gali liudyti ir įvairūs vaiko **elgesio pokyčiai**. Kai kurie iš šių pokyčių yra pirminiai potrauminio streso sutrikimo požymiai (Зиновьева ir Михайлова, 2003):

- *Vaiko seksualumo pasikeitimas:* stipriai išreikštas domėjimasis seksualinio turinio žaidimais, labai išsamios pagal vaiko amžių žinios apie lytinį gyvenimą; pernelyg seksualizuotas elgesys su priešingos lyties vaikais ir suaugusiaisiais, seksualiniai veiksmai su kitais vaikais (pradedant ankstyvuoju mokykliniu amžiumi);

neįprastas seksualinis aktyvumas (jaunesnių vaikų lytinis išnaudojimas, masturbacija, lytinių organų trynimasis į suaugusiojo kūną, prostitucija). Probleminio vaikų seksualinio žaidimo požymiai taip pat yra vaiko seksualinio elgesio progresavimas (intensyvėjimas ir dažnėjimas), taip pat gyvūnų skriaudimas ir lytinis stimuliavimas, daiktų, žmonių ar santykių seksualizavimas (Kurienė, 2010).

- *Vaiko emocinės būsenos ir bendravimo pasikeitimai*: užsisklendimas, izoliacija, depresija, liūdna nuotaika, nepasitikėjimas savimi, labai dažnas išsiblašymas, socialinių kontaktų vengimas, isterinės būsenos, savikontrolės praradimas, sunkumai bendraujant su bendraamžiais, bendraamžių draugų neturėjimas arba atsisakymas bendrauti su buvusiais draugais, nenoras bendrauti su broliais ir seserimis, priekabiavimas prie jaunesnių vaikų ir bendraamžių, žiaurumas žaislų atžvilgiu (mažiems vaikams), ambivalentiški jausmai suaugusiųjų atžvilgiu (pradedant ankstyvuosiu mokykliniu amžiumi).
- *Vaiko asmenybės ir motyvacijos pokyčiai, socialiniai požymiai*: negalėjimas apsiginti, pasipriešinti smurtui ir tyčiojimuisi, staigus mokyklinio pažangumo kritimas, pamokų praleidinėjimas, tėvo ar motinos vaidmens prisiėmimas šeimoje (kalbant apie valgio gaminimą, skalbimą, mažesnių vaikų priežiūrą), tradicijų šeimoje neigimas, kartais pabėgimas iš namų.
- *Vaiko savimonės pasikeitimas*: savęs vertinimo sumažėjimas, suicidinės mintys ir bandymai nusižudyti.
- *Neurotinių ir psichosomatinių simptomų atsiradimas*: baimė būti patalpoje su tam tikru asmeniu, baimė nusirengti (pvz., persirengiant kūno kultūros pamokoje), galvos skausmai, skundai skrandžio ir širdies skausmais (Зиновьева ir Михайлова, 2003).

11.3. Vaikų seksualinės prievartos rizikos ir apsauginiai veiksniai

Seksualinės prievartos auka gali tapti bet kurios lyties, amžiaus, tautybės, kultūros, religijos, socioekonominio statuso vaikas. Tyrimai rodo, kad mergaitės maždaug tris kartus dažniau tampa seksualinės prievartos aukomis nei berniukai (Wenar ir Kerig, 2007). Paprastai prievartautojas

yra vaikams pažįstamas asmuo – šeimos narys arba giminaitis. Duomenys rodo, kad tik nedidelis prievartautojų procentas (nuo 5 iki 15%) yra vaikui nepažįstami asmenys (Зиновьева ir Михайлова, 2003).

Įdomu tai, kad žemas šeimos socioekonominis statusas, kuris paprastai yra svarbus kitų prievartos formų (pvz., fizinės prievartos) rizikos veiksnys, vaikų seksualinės prievartos atveju nevaizduoja didelės reikšmės.

Kitas rizikos faktorius yra vaiko piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis. Šių medžiagų vartojimas sukelia vaiko mąstymo ir kritinio vertinimo pažeidimus, taip pat silpnina gebėjimus apsiginti. Tėvų piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis taip pat gali padidinti netinkamo elgesio su vaikais, taip pat ir seksualinės prievartos, tikimybę.

Šeimos struktūra taip pat turi reikšmės vaikų seksualinės prievartos rizikai. Kai kurie tyrimai rodo, kad maždaug trečdalis seksualinę prievartą patyrusių vaikų gyvena su abiem biologiniais tėvais, tuo tarpu taip pat maždaug trečdalis – su patėviu arba mamos partneriu.

Kai kurie pačių vaikų asmenybiniai ypatumai taip pat didina tikimybę vaikams patirti seksualinę prievartą. Dažniau seksualinės prievartos aukomis tampa vaikai, turintys žemą savivertę ir mažai pasitikintys savimi, turintys įvairių problemų šeimoje, naivūs ir perdėtai pasitikintys kitais, vieniši ir stokojantys tėvų priežiūros.

11.4. Vaikų seksualinės prievartos aukos

Teigiama, kad netinkamų seksualinių santykių aukomis paprastai tampa jaunesni nei 12 metų vaikai, tačiau ypač dažnai jomis tampa 3–7 metų vaikai (Зиновьева ir Михайлова, 2003). Šio amžiaus vaikai dar nesupranta, kas vyksta. Be to, juos yra lengviau įbauginti, „papirkti“ įvairiais skanėstais, liepti niekam nieko nepasakoti (duoti tylėjimo įžadus). Suaugusysis taip pat tikisi, kad maži vaikai nesugebės žodžiais apibūdinti to, kas jiems buvo daroma. Be to, maži vaikai linkę fantazuoti, kurti istorijas, jiems neretai sunku atskirti realybę nuo fantazijos, todėl dažnai suaugusieji nepriima šio amžiaus vaikų istorijų už gryną tiesą.

Iki 14 metų seksualinę prievartą patiria 20–30% mergaičių ir 10% berniukų. Berniukai dažniau patiria seksualinę prievartą būdami jaunesni.

Teigiama, kad net 75% atvejų prievartautojas būna pažįstamas vaikams: 45% atvejų – giminaitis (dažniausiai – tėtis, patėvis, rečiau – brolis, dėdė), 35% atvejų – tolimesnis pažįstamas (pvz., motinos draugas arba sugyventinis ir pan.) (Черепанова, 1996). Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, apie 20 proc. moterų ir 5–10 proc. vyrų teigia patyrę seksualinę prievartą vaikystėje.

Svarbu turėti omenyje, kad vaikai labai sunkiai pasakoja apie patirtą prievartą net tiems žmonėms, su kuriais yra užmezgę gerus, pasitikėjimu grįstus santykius. Apie seksualinę prievartą yra sunkiau papasakoti nei apie fizinę ar emocinę prievartą, nes seksualinės prievartos faktą dažnai gaubia kaltės, gėdos ir baimės jausmai. Vaikui atrodo, kad pasakodamas apie prievartą jis išduoda savo artimiausius žmones – tėvą, brolių ar motiną. Be to, vaikas, išgyvenęs seksualinę prievartą, jaučia labai stiprų pyktį, kurį paprastai slopina ir užgniaužia savyje. Vaikas bijo, kad pradėjęs pasakoti apie patirtą prievartą, jis nesuvaldys šio pykčio ir praras impulsų kontrolę. Jis taip pat bijo, kad kiti jį atstums arba pradės šaipytis iš jo, kaltinti, kai sužinos apie tai, kas įvyko.

11.5. Šeimos, kuriose vyksta vaikų seksualinė prievarta

Prievarta prieš vaikus vyksta tose šeimose, kur yra nesutarimų tarp tėvų arba vaiko tėvai (globėjai) eksploatuoja ir išnaudoja vaiką. Šiose šeimose tarp tėvų yra neteisingai pasiskirsčiusi valdžia ir jėga: kai kas turi labai daug valdžios, o kai kas jos visai neturi. Tarp tėvų ir kitų šeimos narių nėra šiltų santykių, tarpusavio pagarbos, palaikymo, pasitikėjimo vienas kitu. Nėra tikro prierašumo ir meilės vienas kitam. Vaikams neleidžiama turėti draugų, jie jaučiasi vieniši. Tėvai nesupranta vaikų poreikių ir nesivargina juos tenkinti.

Tyrimai rodo, kad tokie tėvai neretai patys buvo smurto ir nepriežiūros aukos vaikystėje. Ankstyvoji atstūmimo ir nepriežiūros patirtis sukuria neigiamą tėvystės modelį. Nemaža dalis tėvų, kurie seksualiai išnaudojo savo vaikus, vaikystėje patys patyrė seksualinę prievartą. Tai sukūrė incestinio elgesio modelį. Remiantis šiuo modeliu, vaikai tampa seksualiniais partneriais.

Motinos, kurios pačios seksualiai neišnaudoja vaikų, bet negali apginti jų nuo sutuoktinio ar partnerio smurto, elgiasi pagal bejėgių tėvų

modelį. Būtent motinos, pačios turėjusios vaikystėje trauminę patirtį, negali apginti savo vaikų nuo seksualinio smurto, nes susitapatina su savo pačių motinomis, kurios irgi nesirūpino jomis ir jų negynė (Зиновьева ir Михайлова, 2003).

Tėvai, kurie yra linke smurtauti, dažniau atsiduria stresinėse situacijose bei yra chroniško distreso būsenos (šiems tėvams būdingi dažni sutuoktinių konfliktai, materialinės problemos, bedarbystė ir pan.). Incestas dažniau sutinkamas socialiai izoliuotose šeimose. Tėvai, kurie nesugeba sukurti normalių socialinių santykių už šeimos ribų, naudojami vaikais savo seksualiniams poreikiams tenkinti, ypač tuomet, kai išgyvena stresą. Tėvai, kurie nedirba, dienomis turi puikias sąlygas seksualiai išnaudoti vaikus. Tuo metu motinos dažniausiai būna darbuose ir niekas nemato ir negirdi, kaip tėvas (arba patėvis) įkalbinėja arba grasina vaikams versdamas juos tenkinti savo lytinius poreikius.

Seksualinę prievartą prieš vaikus taip pat dažnai vartoja apsvaigę nuo alkoholio arba narkotinių medžiagų tėvai. Apsvaigimo būseną neleidžia adekvačiai ir kritiškai mąstyti, silpnėja impulsų kontrolė, dėmesys ir santykis su realybe, kitaip tariant, susilpnėja vidiniai trukdžiai vaikų seksualiniam išnaudojimui.

Seksualiai išnaudojantys vaikus tėvai neretai turi asmenybės ir elgesio sutrikimų. Daugeliu atvejų šie tėvai turi sunkumų bendraudami su kitais žmonėmis, savimonės sutrikimų. Jie neturi aiškių ir nuolatinių tikslų, prastai kontroliuoja savo troškimus ir veiksmus. Jiems taip pat būdingas rigidiškumas, prasta socialinė tolerancija, mąstymo kategoriškumas ir polinkis į kraštutines emocijas. Tėvai sociopatai negali planuoti ir kontroliuoti savo veiksmų, yra impulsyvūs, stokoja empatijos jausmo.

Seksualiai išnaudojantys vaikus tėvai pasižymi neadekvačiu požiūriu į savo vaiką. Šeimose, kuriose vyksta vaikų seksualinė prievarta, dažnai yra vaidmenų sumišimas: tėvas elgiasi su dukra kaip su sutuoktine ar meiluže, tuo tarpu motina neatlieka motinos ir žmonos psichologinio vaidmens. Vaikas tampa atsakingas už savo tėvo (patėvio) laimę, taip pat už šeimos išsaugojimą.

David Finkelhor (1984) daug metų tyrinėjo vaikų seksualinės prievartos reiškinių ir įvardijo aštuonis rizikos veiksnius, reikšmingai susijusius su seksualiniu smurtu prieš vaikus. Kuo daugiau yra tokių rizikos veiksnių

konkrečioje šeimoje, tuo vaikas turi didesnę tikimybę patirti seksualinę prievartą. D. Finkelhor įvardijo šiuos rizikos veiksnius:

1. Įtėvio buvimas.
2. Ilgalaikis gyvenimas namuose be motinos.
3. Emociškai nutolę santykiai su motina, šiltų ir artimų santykių su motina neturėjimas.
4. Motina, kuri neturi aukštojo išsilavinimo, ypač jei tėvas tokį turi.
5. Motina, kuri yra linkusi smerkti dukrą už jos amžiui adekvatų seksualinį smalsumą.
6. Tėvas, kuris nedemonstruoja prierašumo prie dukros fiziniams prisilietimais.
7. Mažos pajamos šeimoje.
8. Dviejų ir mažiau draugų turėjimas vaikystėje.

Šiuos faktorius reikėtų aptarti plačiau.

Įtėvis šeimoje. Tyrimai rodo, kad mergaitės, augančios šeimoje su patėviu, dažniau patiria seksualinę prievartą. Tai visų pirma galima paaiškinti tuo, kad patėviai jaučiasi mažiau suvaržyti bandydami užmegzti seksualinio pobūdžio ryšį su savo podukromis. Tačiau įdomu yra tai, kad mergaitės, ilgą laiką gyvenančios su patėviais, yra dažniau seksualiai išnaudojamos ne tik patėvių, bet ir kitų suaugusių vyrų. Priežastys, kodėl taip atsitinka, iki šiol dar nėra plačiai ištyrinėtos.

Ilgalaikis gyvenimas namuose be motinos. Kai motina išvyksta iš namų ilgesniam laikui, vaikas lieka labiau pažeidžiamas ir mažiau apsaugotas. Kai motinos nėra, nėra ir asmens, kuris kontroliuotų intymesnio santykio tarp vaiko ir tėvo (ar patėvio) susiformavimą.

Emociškai šalti vaiko santykiai su motina. Kai vaikas nepalaiko emociškai artimų santykių su motina, smurtautojas įgauna daugiau galimybių užmegzti artimesnį ryšį su vaiku. Paprastai nebūna taip, kad prievartautojas atvirai kiršintų vaiką su motina. Jis naudojasi subtilesne manipuliacija, pvz., gali ginti vaiką, kai motina bando jį bausti, gali slapta raminti vaiką po kivičro su motina. Jis taip pat gali sakyti vaikui, jog motina labiau myli kitus vaikus šeimoje, kad ji jo nesupranta ir pan. Taip jis bando užsitarnauti vaiko palankumą ir užmegzti ypatingą santykį su juo. Tai yra žymiai lengviau, kai vaiko santykiai su motina būna nutolę.

Motina, neturinti aukštojo išsilavinimo, ypač jei tėvas tokį turi. Kuo didesnis skirtumas tarp tėvo ir motinos išsilavinimo (t. y. kuo aukštesnį išsilavinimą turi tėvas ir kuo žemesnį išsilavinimą turi motina), tuo didesnė seksualinės prievartos rizika. Kol kas nėra konkretnesnio paaiškinimo, kodėl taip atsitinka, tačiau dažniausiai tai yra siejama su valdžios disbalansu. Daugelyje šeimų, kuriose buvo užfiksuota seksualinės prievartos prieš vaikus faktų, tėčiai buvo labiau kontroliuojantys nei motinos.

Motina, kuri yra linkusi smerkti dukrą už jos amžiui adekvatų seksualinį smalsumą. Kai motinos neigiamas požiūris į seksą, mažėja tikimybė, kad dukra norės pasikalbėti su ja apie lytinį gyvenimą arba pasidalinti abejonėmis apie „blogus prisilietimus“ iš smurtautojo pusės. Kitas paaiškinimas galėtų būti tas, kad tokiu atveju prievartautojas gali mėginti įtikinėti mergaitę, kad mama nenori sekso. Vietoj kitos seksualinės partnerės paieškos tėvas naudojasi dukros „paslaugomis“, o tai padeda „išsaugoti šeimą kartu“.

Tėvas, kuris nedemonstruoja prieraišumo prie dukros fiziniais prisilietimais. Daugelis nustemba aptikę šį rizikos faktorių, nes mano, kad prievartautojai yra linkę fiziškai priekabauti prie savo aukų. Tačiau realybėje yra ne taip. Tėvai, kurie moka palaikyti tinkamą fizinį ryšį su savo dukromis demonstruodami prieraišumą, automatiškai išmoko dukras, kokios yra prisilietimo ribos ir koks fizinis kontaktas yra tinkamas. Mergaitė, kuri ankstyvame amžiuje patyrė tinkamą fizinį kontaktą su savo tėvu, būdama 6–8 metų nesunkiai supras skirtumą tarp normalaus ir seksualinio prisilietimo. Kai vyras bandys pažeisti šią ribą, tai sukels jai šoką ir ji ryžtingai atstums jį bei papasakos apie tai suaugusiajam, kuriuo pasitiki. Tuo tarpu mergaitė, kuri nėra įpratusi prie normalaus fizinio kontakto, gali būti lengviau pažeidžiama ir ją lengviau įtikinti, kad „visos mažos mergaitės tai daro“.

Mažos pajamos šeimoje. Nustatytas aiškus ryšys tarp smurto prieš vaikus ir šeimos socioekonominio statuso: kuo žemesnis statusas, tuo didesnė tikimybė, kad vaikas patirs įvairių formų prievartą šeimoje. Taip pat tikėtina, kad tokioje šeimoje tėvų išsilavinimas yra žemesnis, vaikas mažiau laiko praleidžia mokykloje, mažiau bendrauja su bendraamžiais ir pedagogais, o tai gali apsunkinti jo galimybes užmegzti artimesnį ryšį su žmonėmis, kuriais jis galėtų pasitikėti ir kuriems galėtų išsipasakoti.

Dviejų ar mažiau draugų turėjimas vaikystėje. Tai visų pirma parodo vaiko izoliaciją. Tokie vaikai yra linkę užsisklęsti ir nieiško palaikymo ar pagalbos išorėje. Prievartautojams taip pat yra lengviau užmegzti ryšį su vienišais vaikais.

11.6. Vaikų seksualinės prievartos pasekmės ir prognostiniai veiksniai

Patirta seksualinė prievarta palieka neištrinamą pėdsaką vaiko psichikoje. Prievartos pasekmių rimtumas priklauso nuo įvairių veiksnių: vaiko amžiaus, brandos, asmenybės ypatumų, smurtautojo (ar tai pažįstamas žmogus, ar ne), smurto trukmės, dažnumo, smurtinių veiksmy rimtumo, artimųjų paramos ir palaikymo.

Tyrimai rodo, kad vaikystėje patirta seksualinė prievarta yra susijusi su daugybe neigiamų pasekmių, įskaitant trumpalaikes ir ilgalaikes psichikos sveikatos problemas: nerimas, fobinės reakcijos, kaltė, piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis, sunkumai pasitikint kitais, žema savivertė, disociacija, depresija ir suicido rizika (Allnock et al, 2009).

Disfunkcinėse šeimose vaikai psichologiškai mažiau apsaugoti nuo trauminių situacijų nei normaliose šeimose. Dažnai tokiose šeimose tėvai net neturi tikro suvokimo apie trauminę jų vaikų patirtį, stengiasi ją nuveikti arba paslėpti.

Tyrimai rodo, kad smurtą dažniau patiria jaunesnio amžiaus ir žemesnių intelektinių gebėjimų vaikai (Зиновьева ir Михайлова, 2003). Patirtos prievartos pasekmės vaikui yra skaudesnės, jei prievartos metu vaikas patyrė skausmą ir traumą. Pasekmės taip pat yra daug rimtesnės, jei smurtą vaikas patyrė nuo jam artimo žmogaus. Vaikui taip pat labai svarbu, kiek jis sulaukia palaikymo iš kitų šeimos narių. Jei jie pradeda vaiką kaltinti ir gina smurtautoją, vaikui ši situacija yra ypatingai sunki.

Vaikui, patyrusiam fizinę ar seksualinę prievartą, gali išsivystyti po-trauminio streso sutrikimas. Šio sutrikimo simptomai atsiranda tuomet, kai vaikas susiduria su įvykiu, kuris yra stresogeninis bet kuriam žmogui ir kuris išeina už įprasto patyrimo ribų. Šis įvykis sukelia rimtą žalą arba grėsmę kieno nors gyvenimui arba fiziniam saugumui. Potrauminio streso sutrikimas gali atsirasti tuomet, kai vaikas tapo šeimos mirties liudininku. Taip pat tuomet, kai vaikas arba/ir jo artimieji patenka į avariją, vaikas

tampa žmogaus nužudymo liudininku. Taip pat tuomet, kai vaikas patiria pasikartojantį fizinį ar seksualinį smurtą.

Trauminės situacijos – tai tokios ekstremalios kritinės situacijos, kurios turi labai neigiamą poveikį ir reikalauja iš individo milžiniškų pastangų susidoroti su jų pasekmėmis. Trauminės situacijos gali būti ir vienkartinės (pvz., avarija, išprievartavimas, gamtos stichijos), ir pasikartojančios (pvz., karas, fizinis ir seksualinis smurtas). Pastarosios situacijos iš pradžių yra išgyvenamos kaip ūmi trauma, bet, joms pasikartojant, auka pradeda išgyventi traumos pasikartojimo baimę ir bejėgiškumą apsisaugant nuo jos.

Remiantis DSM-IV, potrauminio streso sutrikimo simptomai yra šie:

- Pasikartojantis, nuolatinis ir nerimą keliantis traumos išgyvenimas: nemalonūs atsiminimai, sapnai, įkyrūs veiksmai ir jausmai tarsi trauminis įvykis vyktų iš naujo. Vaikams gali atsirasti pasikartojantis elgesys, specifinis trauma.
- Nuolatinis stimulų, kurie primena traumą, vengimas, pvz., minčių, jausmų, pokalbių, susijusių su trauma, vengimas, situacijų ir veiksmų, kurie žadina trauminius atsiminimus, vengimas (pvz., vietos, kur vyko įvykis, žmonių, kurie asocijuojasi su trauma).
- Psichogeninė amnezija (nesugebėjimas prisiminti svarbių traumos aspektų).
- Emocinių reakcijų užblokavimas, sustingimas (jei to nebuvo stebima iki traumos).
- Susvetimėjimas kitų žmonių atžvilgiu, domėjimosi iki traumos svarbia veikla sumažėjimas, sumažėjusi afekto išraiška – emocijų spektro susiaurėjimas (negebėjimas giliai jausti, pvz., mylėti).
- Gyvenimo perspektyvos susiaurėjimas arba neturėjimas (lūkesčių, planų neturėjimas).
- Nuolatiniai padidėjusio budrumo simptomai, kurie iki traumos nebuvo stebimi: susierzinimas, pykčio proveržiai, dėmesio susikaupimo sunkumai, hiperaktyvumas, neadekvatus reagavimas (nuolatinis grėsmės, pavojaus laukimas, pernelyg stipri išgąščio reakcija, kt.).
- Sunkumai užmiegant ir miegant, ankstyvas prabudimas.

- Fiziologinė reakcija į įvykius arba situacijas, kurie panašūs į traumą arba primena traumą simboliškai forma.
- Sutrikimas sukelia labai stiprų distresą arba dezadaptaciją socialinėje, profesinėje arba kitoje reikšmingoje veikloje.

Tam, kad būtų diagnozuotas potrauminio streso sutrikimas, šie simptomai turi tęstis ne trumpiau nei vieną mėnesį.

Vaikai, priklausomai nuo jų amžiaus, skirtingai reaguoja į seksualinį smurtą. Vaikams iki trejų metų yra būdingos baimės, jausmų sąmyšis, miego sutrikimai, apetito praradimas, agresija, svetimų žmonių baimė, seksualinio pobūdžio žaidimai.

Ikimokyklinukams mažiau išreikšti psichosomatiniai simptomai, tačiau labai išryškėja emociniai sutrikimai (nerimas, baimingumas, jausmų sąmyšis, kaltės, gėdos, pasišlykštėjimo, bejėgiškumo jausmas, jausmas, tarsi esi „sugadintas, suteptas“) ir elgesio sutrikimai (regresas, atsiribojimas, agresija, seksualiniai žaidimai, masturbacija).

Jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikams būdingi ambivalentiški jausmai suaugusiųjų atžvilgiu, sunkumai apibrėžiant vaidmenis šeimoje, baimė, gėdos, pasišlykštėjimo jausmas, nepasitikėjimas pasauliu. Elgesyje išryškėja socialinis atskyrimas, agresija, nekalbumas arba, atvirkščiai, perdėtas kalbumas, miego, apetito sutrikimai, seksualiniai veiksmai su kitais vaikais.

9–13 metų vaikams būdingi tie patys ypatumai, kaip ir jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikams, taip pat depresija, disociacijos epizodai. Elgesyje stebima izoliacija, kitų vaikų manipuliacija siekiant seksualinio pasitenkinimo, prieštaringas elgesys.

13–18 metų paaugliams būdingas pasišlykštėjimo jausmas, gėda, kaltė, nepasitikėjimas, ambivalentiški jausmai suaugusiųjų atžvilgiu, seksualiniai sutrikimai, socialinių vaidmenų ir savo vaidmens šeimoje formavimosi sutrikimai, jausmas, kad esi niekam nereikalingas. Paaugliai gali bandyti žudyti, bėgti iš namų. Jiems gali būti būdinga agresija, kūno ir emocinio intymumo vengimas, elgesio nenuoseklumas ir prieštaringumas.

Maži vaikai ne visada gali susieti atsirandančius simptomus su psichologinės traumos faktu (Черепанова, 1997), pvz., jie gali sapnuoti gąsdinančius ir jiems nesuprantamus sapnus, kuriuose vienaip ar kitaip atsispindi jų išgyventa trauma. Traumos patyrimas gali pasireikšti staigiuose ir

netikėtuose atsiminimuose, fantazijose, žaidimuose. Žaidimai tokiu atveju yra labai vienpusiški, turi tik vieną siužetą. Žaisdami šiuos žaidimus vaikai paprastai nejaučia palengvėjimo, todėl viskas kartojasi iš naujo.

Seksualinės prievartos aukos dažnai praranda pasitikėjimą kitais žmonėmis, nes juos nuvylė ir išdavė, išnaudojo patys artimiausi žmonėms. Kadangi sunku pasitikėti kitais, jų bendravimo ratas labai susiaurėja, jie tampa labai uždari. Tokie vaikai vengia bet kokio intymumo su kitais žmonėmis, taip pat ir psichologinio.

Daliai vaikų pasireiškia labai stiprios baimės reakcijos į seksualinius stimulus, t. y. į tokias situacijas, objektus, žmones, kurie primena išgyventą seksualinį smurtą. Vaikas gali bijoti nusirengti, tam tikrų kontaktų su kitais žmonėmis (pvz., pasibučiuoti, apsikabinti). Jeigu smurtautojas buvo vyras, vaikas gali bijoti visų vyrų. Suaugę tokie vaikai dažnai turi seksualinio gyvenimo problemų, jiems sunku džiaugtis lytiniais santykiais. Jų lytinis gyvenimas būna arba labai nuslopintas, arba perdėtai aktyvuotas.

Seksualinės prievartos aukoms yra būdinga žema savigarba. Jie taip pat išgyvena nuolatinius gėdos ir kaltės jausmus. Kartais būtent tėvas (arba motina), kitas giminaitis kaltina vaiką dėl seksualinių veiksmų inicijavimo arba dalyvavimo juose savo noru. Jeigu vaikui seksualinės prievartos metu kyla malonūs seksualiniai jausmai arba fantazijos, jis pradeda išgyventi didelį kaltės jausmą, dėl kurio savigarba dar labiau krenta.

Vaikai, kurie patyrė seksualinę prievartą, dažnai kenčia nuo depresijos ir pasižymi autoagresyviu elgesiu. Depresiniai simptomai pasireiškia liūdesiu, negebėjimu išgyventi džiaugsmą, pasitenkinimą ir kt. Autoagresyvių elgesį išreiškia agresyvūs veiksmai, nukreipti prieš save patį, bandymai nusižudyti, save žalojantis elgesys. Kuo sunkesnė seksualinės prievartos trauma, tuo didesnė suicido ir depresijos rizika.

Dauguma traumą patyrusių vaikų linkę kaltinti save dėl to, kas įvyko. Atsakomybės jausmas tokiu atveju padeda kompensuoti (arba pakeisti) bejėgiškumo jausmą, sukuriant potencialios kontrolės iliuziją.

Labai rimta seksualinės prievartos pasekmė – kompulsyvus pasikartojantis trauminių įvykių išgyvenimas. Nesąmoningai individas stengiasi dalyvauti tokiose situacijose, kurios yra kažkuo panašios į trauminį įvykį. Pavyzdžiui, mergaitės, kurios vaikystėje išgyveno seksualinę prievartą, verčiasi prostitucija.

Pasikartojantis traumos išgyvenimas – tai viena iš pagrindinių smurto paplitimo visuomenėje priežasčių. Dauguma tyrimų, atliktų JAV ir kitose šalyse, rodo, kad didžioji dalis nusikaltėlių, kurie įvykdė rimtus nusikaltimus, vaikystėje kentėjo nuo fizinio ir seksualinio smurto. Taip pat yra nustatytas ryšys tarp seksualinės prievartos ir įvairių save žalojančio elgesio formų. Kraštutinė save žalojančio elgesio forma yra savižudybė.

Literatūroje yra aprašomas „reviktimizacijos“ fenomenas: traumą patyrę individai vis atsiduria tokiose situacijose, kuriose jie yra aukos. Žmonės, kamuojami prisiminimų ir minčių apie traumą, stengiasi disocijuoti nuo šių minčių vartodami alkoholį arba narkotikus (Зиновьева ir Михайлова, 2003). Taip skausmingi išgyvenimai yra išstumiami iš sąmonės srities. Visa tai pažeidžia žmogaus socialinį funkcionavimą ir adaptacines galimybes.

Patirta seksualinės prievartos trauma turi neigiamą poveikį vaiko psichikai ir pasireiškia suaugusiojo gyvenime kaip priklausomas arba deviantinis elgesys, psichosomatiniai susirgimai, lytinės identifikacijos sutrikimai ir pan. Pagalbos seksualinę prievartą patyrusiems vaikams suteikimas yra geriausias būdas užkirsti kelią smurto plitimui ateities kartose.

11.7. Pagalbos nuo seksualinės prievartos nukentėjusiam vaikui ir jo šeimai organizavimas

Pagalbos nuo seksualinės prievartos nukentėjusiam vaikui ir jo šeimos modelis remiasi keliais svarbiais principais:

1. Pagalbos kompleksiskumas. Pagalbos modelis turi apimti visos šeimos reabilitaciją ir reintegraciją. Pagalba turi būti teikiama ne vienam vaikui, o visai šeimai kaip sistemai ir visumai. Reabilitacijos procese turi dalyvauti ne tik auka ir smurtautojas, bet ir visa šeima, artimiausia vaiko aplinka, bendruomenė. Pirmiausia prievartos aukų reabilitacija prasideda nuo prievartos sustabdymo ir vaiko saugumo užtikrinimo bei įsitikinimo, kad smurtautojas neturi galimybių pakartoti prievartos aktą.

2. Pagalbos multidiscipliniškumas. Kadangi patirta seksualinė prievarta pažeidžia įvairias vaiko gyvenimo sritis – teisinę, socialinę, psichologinę, medicininę, – pagalba vaikui taip pat turėtų būti multidisciplininė, t. y. ją turėtų suteikti įvairių profesijų specialistai.

**3. Pagalba turi būti suteikta kuo anksčiau, dar vykstant teisi-
nėms procedūroms.** Kuo ilgiau yra delsiama suteikti pagalbą vaikui, tuo didesnė rizika, kad patirta trauma gilės ir atsiras rimtų elgesio ir emocinių sunkumų, gali kilti rimta rizika vaiko fizinei ir psichikos sveikatai. Pagalba turėtų būti pradėta teikti tik kilus įtarimui apie seksualinę prievartą arba išaiškėjus jos faktui.

4. Tarpžinybinis bendradarbiavimas. Kadangi seksualinės prievartos prieš vaiką problema yra tarpdisciplininė ir tarpžinybinė, reikalingas koordinuotas ir aiškus įvairių žinybų (vaiko teisių apsaugos sistemos, teisinės sistemos, sveikatos priežiūros sistemos) bendradarbiavimas.

5. Pagalbos prieinamumas. Paslaugos turi būti prieinamos visiems nuo seksualinės prievartos ar išnaudojimo nukentėjusiems vaikams ir jų šeimos nariams, kuriems reikalinga pagalba.

Esant vaikų seksualinės prievartos atvejui arba kylant įtarimui apie galimą prievartą ar vaiko seksualinį išnaudojimą, pagalbos modelis apima kelis svarbius etapus¹:

- 1) Informacijos apie vaiką, jo šeimą, seksualinės prievartos aplinkybes rinkimas ir analizė.
- 2) Pagalbos vaikui ir šeimai plano parengimas.
- 3) Kompleksinės pagalbos vaikui ir šeimai teikimas.
- 4) Pakartotinis vaiko būsenos ir pagalbos veiksmingumo įvertinimas.

I ETAPAS. INFORMACIJOS APIE VAIKĄ IR JO ŠEIMĄ RINKIMAS

Šio etapo tikslas – surinkti visą prieinamą informaciją apie vaiką, jo gyvenimo istoriją, šeimą, seksualinės prievartos patyrimo aplinkybes, trukmę, intensyvumą ir kitus duomenis. Geriausia, jei už informacijos rinkimą yra atsakinga multidisciplininė komanda: psichologas, socialinis darbuotojas, teisininkas, esant poreikiui, – vaikų ir paauglių psichiatras ar kitas medikas. Psichologas surenka vaiko anamnezės duomenis, taip pat įvertina vaiko psichologinę būseną, kognityvines funkcijas, vaiko asmenybės ypatumus, psichologinį prisitaikymą, socialinius santykius ir jų ko-

¹ Parengta pagal Paramos vaikams centras (2010). Vaikas – smurtas auka: teisiniai, psichologiniai ir socialiniai aspektai. Vilnius.

kybę. Psichologas atlieka vaiko apklausą apie patirtą prievartą. Socialinis darbuotojas surenka informaciją apie šeimos gyvenimo istoriją, tėvystės įgūdžius, socialinę ekonominę situaciją, įvertina bendrą šeimos socialinį funkcionavimą. Teisininkas prirėikus analizuoja su patirta ar galimai patirta seksualine prievarta susijusius teisinius aspektus. Jis taip pat įvertina, ar buvo imtasi visų veiksmų vaiko saugumui užtikrinti ir apsaugai nuo papildomo traumavimo atliekant įvairias teisine procedūras. Vaikų ir paauglių psichiatras atlieka vaiko ar jo tėvų psichiatrinį ištyrimą. Taip pat vaikui gali būti paskirtas somatinis ištyrimas (ginekologo, pediatro konsultacija ir kt.).

Renkant informaciją ir atliekant vaiko ir šeimos vertinimą turi būti vykdomas koordinuotas ir sklandus bendradarbiavimas su kitomis žinybomis: vaikų teisių apsaugos sistema, teisinė sistema (teismas, prokuratūra, policija), sveikatos priežiūros sistema. Vienas iš svarbiausių principų, kurio turi būti laikomasi, – tai vaiko apsauga nuo pakartotinio traumavimo, kai jam kelis kartus tenka dalyvauti apklausoje ar kai apklausa vykdoma netinkamai. Tarpžinybinis bendradarbiavimas ir keitimasis informacija padeda apsaugoti vaiką nuo pakartotinio traumavimo ir sudaryti kuo išsamesnį vaizdą apie vaiko ir jo šeimos situaciją.

II. PAGALBOS VAIKUI IR JO ŠEIMAI PLANO PARENGIMAS

Remiantis surinkta informacija apie vaiką ir jo šeimą, yra sudaromas pagalbos vaikui ir šeimai planas. Stengiamasi, kad pagalbos planas būtų sudarytas kuo anksčiau (iš karto po seksualinės prievartos fakto atskleidimo ar įtarimo) ir kad informacijos rinkimas pagal galimybes būtų atliktas operatyviai ir skubiai. Kiekvienam vaikui sudaromas *individualus pagalbos planas*, atsižvelgiant į individualias vaiko charakteristikas, šeimos situaciją, jos resursus ir galimybes, patirtos prievartos ypatumus. Rengiant pagalbos planą užtikrinamas *tarpžinybinis bendradarbiavimas*, t. y. sudarant planą turi dalyvauti vaiko teisių apsaugos skyrių ar LR vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaigos, teisinės sistemos ir ugdymo įstaigų atstovai.

Pagalbos plane turėtų matytis šie aspektai:

- išvados dėl vaiko ir šeimos pagalbos poreikių įvertinimo;
- pagalbos plano tikslas nurodant, kokio intensyvumo ir trukmės vaikui ir jo šeimai reikalinga reabilitacija;

- siekiami trumpalaikiai ir ilgalaikiai uždaviniai ir jų įgyvendinimo priemonės;
- parinktos konkrečios psichologinės, psichoterapinės ir socialinės intervencijos vaikui ir šeimai;
- paskirstytos užduotys tarp skirtingų institucijų;
- numatyta, kaip bus vertinamas pagalbos plano efektyvumas, taip pat paskirtas laikas, kai bus įvykdyta plano peržiūra ir jo įgyvendinimo eiga.

Prireikus pagalbos planas turi būti koreguojamas atsižvelgiant į naujas aplinkybes, svarbius pasikeitimus šeimoje arba naują informaciją.

Su pagalbos planu yra supažindinamas vaikas ir jo šeima. Siekiama, kad vaikui būtų suteikta tiksli ir atvira informacija apie tai, kas vyksta jo gyvenime. Vaikas turi žinoti apie savo teises, teisinį procesą, kuriame dalyvauja, įvairias jam prieinamas paslaugas. Taip pat, atsižvelgiant į vaiko amžių, stengiamasi įtraukti jį į įvairių su juo susijusių sprendimų priėmimo procesą.

III. KOMPLEKSNĖS PAGALBOS VAIKUI IR ŠEIMAI TEIKIMAS

Psichologinė pagalba/psichoterapija. Gali būti *trumpalaikė* – orientuota į krizės įveikimą, psichologinės būsenos stabilizavimą ir psichologinio saugumo užtikrinimą. Arba *ilgalaikė* – skirta įveikti traumą ir įvairius psichologinius sunkumus, stiprinti pasitikėjimą savimi, santykių su kitais žmonėmis kokybei ir bendram psichologiniam funkcionavimui pagerinti. Psichologinė pagalba gali būti *individuali* (su specialistu bendrauja vienas vaikas) arba *grupinė* (terapijoje dalyvauja grupė vaikų, nukentėjusių nuo seksualinės prievartos). Psichologinė pagalba yra teikiama ne tik vaikui, bet ir šeimos nariams. Teikiant psichologinę pagalbą šeimoms siekiama atstatyti disfunkcinius santykius šeimoje, suteikti galimybę šeimoms teikti veiksmingesnę emocinę paramą vaikui, sustiprinti savo tėvystės kompetenciją.

Profesionali psichologinė ir psichikos sveikatos specialistų pagalba turi būti prieinama ir vaikui, ir jo šeimai. Geriausia, jei būtų skirtingų terapijų intervencijų pasiūla, nes skirtingiems asmenims tinka skirtingi metodai. Tačiau svarbu atkreipti dėmesį, kad ne visiems vaikams reikalinga psichologinė parama ir kad kai kurie vaikai sėkmingai sveiksta naudodamiesi

savo vidinėmis stiprybėmis. Ne visiems vaikams yra priimtinos verbalinės terapijos formos. Tokiais atvejais vaikams yra pasiūlomos alternatyvios terapijos formos, pvz., dailės terapija. Esminis dalykas – nesiremti vien tik pripažintais efektyviais gydymo metodais, bet išsiklausyti į vaiko poreikius ir kartu ieškoti būdų, kurie padėtų jam įveikti sunkumus.

Socialinė pagalba. Socialinė pagalba paprastai teikiama šeimai, neretai derinant su psichologine pagalba. Socialinis darbuotojas, įvertinęs šeimos socialinę situaciją ir vaiko bei šeimos socialinius poreikius, gali teikti informavimo ar tarpininkavimo pagalbą sprendžiant įvairias šeimos socialines problemas, pvz., finansinės paramos, įvairių dokumentų tvarkymo, gyvenamosios vietos sąlygų gerinimo ir kt. Socialinis darbuotojas prireikus organizuoja šeimų lankymą namuose, stiprina šeimų tėvystės įgūdžius. Socialinis darbuotojas bendradarbiauja su ugdymo įstaiga, kurią lanko vaikas, arba globos įstaiga, jei vaikui yra nustatyta globa institucijoje, ir stebi, kaip ugdymo ir/ar globos įstaiga įgyvendina tarpžinybinės grupės parengtą pagalbą vaikui ir šeimai planą, taip pat konsultuoja šių įstaigų specialistus ir darbuotojus dėl vaiko reintegracijos ir socialinio funkcionavimo gerinimo.

Teisinė pagalba. Kadangi vaikų seksualinės prievartos patyrimas suponuoja vaiko dalyvavimą įvairiuose teisiniuose procesuose, vaikui ir jo šeimai gali būti reikalingos teisininko konsultacijos apie įvairius teisinius procesus, pažeistas vaiko teises ir galimybes jas apginti, bylos nagrinėjimo tvarką ir kt. Vaikui prieš apklausą ir dalyvavimą teisme kyla didelė įtampa ir nerimas, daug neatsakytų klausimų, todėl teisininkas, pasinaudodamas savo profesinėmis žiniomis, gali atsakyti į šiuos klausimus ir tokiu būdu pagerinti vaiko psichologinę būseną. Teisininkas gali dalyvauti ir ruošiant vaiką apklausai ar kitiems procesiniams veiksams.

Medicininė pagalba. Vaikų seksualinės prievartos patyrimas sukelia žalą vaiko psichikos ir fizinei sveikatai, todėl tam tikrais atvejais gali būti reikalinga medicininė pagalba. Vaiką gali konsultuoti ir taikyti reikiamą gydymą vaikų ir paauglių psichiatras, pediatras, ginekologas ar kitas medicinos specialistas.

Stacionarinė krizių intervencija ir laikinas apgyvendinimas. Stacionarinis gydymas gali būti reikalingas tuo atveju, kai vaikui yra svarbi kuo skubesnė psichiatro ar psichologinė pagalba, pvz., vaikas demonstruoja

stiprius nerimo ir depresijos požymius, jam kyla suicidinių minčių, ketinimų ar bandymų, labai ryškiai pasikeičia vaiko elgesys.

Nuo seksualinės prievartos nukentėjusiems vaikams gali būti reikalinga skubi prieglaudos pagalba arba ilgalaikis apgyvendinimas. Turi būti dedamos visos pastangos, kad vaikas liktų šeimoje arba grįžtų pas savo biologinius tėvus arba globėjus, tačiau tam tikromis aplinkybėmis vaikas gali neturėti galimybių likti savo namuose arba grįžti į juos. Kai vaiko buvimas šeimoje nėra suderinamas su jo geriausiais interesais, turi būti svarstomos alternatyvios vaiko apgyvendinimo galimybės. Vaikas laikinai gali gyventi su savo giminaičiais, globėjų šeimoje arba specialiose prieglaudos įstaigose, teikiančiose pagalbą krizės atvejais.

Svarbu, kad trumpalaikis apgyvendinimas nevirstų ilgalaikiu. Vaikas turi turėti galimybę grįžti į šeimą kuo anksčiau. Specialistai nerekomenduoja krizės atveju perkelti vaiko iš šeimos į grupinius globos namus. Priimant sprendimą dėl vaiko paėmimo iš šeimos ir laikino perkėlimo į saugią vietą yra įvertinama, kiek šis perkėlimas atitinka geriausius vaiko interesus ir padeda apsaugoti vaiką nuo pakartotinio smurtavimo arba kitų neigiamų padarinių (pvz., kai vaikas patiria psichologinį spaudimą arba prievartą iš kitų šeimos narių).

Jungtinių Tautų gairėse dėl alternatyvios priežiūros (globos) vaikams (2010 m. vasario 24 d.) pabrėžta, jog būtina stiprinti šeimos ryšių išsaugojimą arba sugrąžinimą atgal į šeimą. Gairėse taip pat atkreiptas dėmesys, kad vaikas perkeliamas į alternatyvią globą turėtų būti kuo jautriau, atkreipiant dėmesį į vaiko poreikius ir jam draugišku būdu. Taip pat, atsižvelgiant į vaiko interesų apsaugą, turėtų būti skatinami ir palaikomi jo ryšiai su šeima ir kitais jam artimais žmonėmis (draugais, kaimynais ir pan.). Vaiko paėmimas iš šeimos turėtų būti trumpalaikis ir trukti kuo trumpiau. Pašalinus vaiko paėmimo iš šeimos priežastis, vaikas turėtų būti grąžintas į šeimą.

IV. PAKARTOTINIS VAIKO BŪSENOS IR PAGALBOS VEIKSMINGUMO ĮVERTINIMAS

Plane turi būti aiškiai numatytas pagalbos vaikui ir šeimai teikimo laikotarpis ir laikas, kai bus įvertinta vaiko būsena ir plano veiksmingumas. Plano įgyvendinimo pabaigoje svarbu įvertinti, kaip pasikeitė vaiko būsena, šeimos situacija, ar suteikta pagalba buvo veiksminga ir tikslinga. Įver-

tinime dalyvauja psichologas, socialinis darbuotojas, kiti tarpdisciplininės pagalbos nariai (pagal poreikį). Atlikus įvertinimą yra nustatoma, ar vaikui ir šeimai toliau reikalinga tęstinė pagalba, kokie yra šios pagalbos resursai ir pan. Jeigu nusprendžiama, kad vaikui ir šeimai nereikalinga tolesnė pagalba, yra suteikiamos išsamios rekomendacijos, kaip toliau skatinti vaiko reintegraciją. Rekomendacijos pateikiamos ir ugdymo įstaigai, kurią vaikas lanko.

11.8. Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai

Tėvų klausimas. Turime ketverių metų dukrą, o po kelių mėnesių turėtų gimi dar vienas vaikas. Dukrelė mato savo besilaukiančią motiną ir žino, kad ten auga jos būsimoji broliukas ar sesutė. Taip pat ji dažnai klausinėja, kaip jis/ji ten atsirado. Nežinau, kaip tinkamai jai atsakyti į šį klausimą. Nežinau, kiek informacijos suteikti tokio amžiaus vaikams.

Specialisto atsakymas. Natūralu, kad vaikai domisi, kaip atsiranda vaikai, ir užduoda tėvams šia tema įvairių klausimų. Apie lytiškumą nėra lengva kalbėti ir suaugusiesiems. Dažnam tėvui ar motinai vaikų klausimai apie seksą, lytinius santykius, vaikų gimimą sukelia daug nerimo ir sumišimo. Neretai tėvai paprasčiausiai vengia kalbėti su vaikais šiomis temomis – ignoruoja jų klausimus arba skuba keisti pokalbio temą. Tačiau vaikams šie klausimai vis tiek rūpi ir anksčiau ar vėliau jie ras į juos atsakymus. Deja, iš kitų šaltinių – bendraamžių, televizijos, interneto. Dažnai bendraamžių pateikiama informacija nėra visiškai tiksli, o informacija, pateikiama per žiniasklaidos priemones, gali neatitikti vaikų raidos ypatumų ir sukelti jiems daug nereikalingų minčių, kitų klausimų ir neigiamų išgyvenimų. Be to, tėvai, vengdami kalbėti su vaikais apie seksą, neskatina atvirų ir pasitikėjimu grįstų santykių užsimezgmimo tarp vaikų ir tėvų. Taip vaikai įsitikina, jog yra tokių klausimų, į kuriuos tėvai vengia atsakyti. Tikėtina, kad iškilus kokiems nors sunkumams ar rūpesčiams jie kreipsis patarimo į kitus asmenis, o ne į savo tėvus.

Tėvai į vaikų klausimus turėtų atsakyti, tačiau aišku, kad tokiam mažam vaikui, kaip jūsų dukra, nebūtina pasakoti visų akušerinių niuansų. Reikėtų pateikti labai konkrečią, aiškią ir lakonišką informaciją. Pvz., jei jūsų dukra klausia, kaip mamos pilvuke atsirado vaikelis, galima pasakyti: „Kai tėtis ir mama nusprendžia turėti vaikelį, tėčio ląstelė susilieja su ma-

mos ląstele ir mamos pilvelyje pradeda augti naujas vaikelis“. Dažniausiai šios informacijos ikimokyklinio amžiaus vaikui užtenka ir dažnas vaikas tuo ir apsiriboja.

Jei vaikas klausia, kaip vaikelis iš mamos pilvo išlenda arba kas jį iš ten ištraukia, galima pasakyti, kad jis pats išlenda pro mamos makštį. Jei vaikas prašo parodyti tą vietą, galima jam ją nupiešti ant moters figūros arba parodyti, paėmus lėlę.

Nebijokite kalbėti su vaikais apie lytiškumą ir atsakyti į jų klausimus. Prisiminkite tyrimų rezultatus. Jie rodo, kad kuo artimesnis paauglys jaučiasi savo šeimai, tuo rečiau jis pradeda ankstyvą lytinį gyvenimą ir išitraukia į rizikingą elgesį. Tokį ryšį su šeima labiausiai skatina atviras ir sąžiningas tėvų bendravimas su vaikais bet kokiomis temomis, net tokio-
mis, kurios patiems tėvams nėra lengvos.



12. PAGALBA VAIKAMS MOKYKLOJE

Problemos, iškylančios vaikams mokykloje, dažniausiai susijusios su pasiekimais, elgesiu mokykloje arba apima ir pasiekimus, ir elgesį. Labai dažnai tėvai skundžiasi, kad:

- vaikas nenori atlikti jam paskirtų namų darbų;
- vaikas sunkiai sukaupia dėmesį ir negali ilgai išsėdėti vienoje vietoje;
- vaikui labai prastai sekasi mokykloje, jo pasiekimai yra prastesni nei kitų bendraklasių;
- vaikas nenori eiti į mokyklą;
- prie vaiko mokykloje priekabiaujama;
- mokytojai nuolat skundžiasi vaiko elgesiu per pamokas ir pertraukas – jis trukdo vesti pamoką, nevykdo mokytojų nurodymų, agresyviai elgiasi su kitais mokiniais.

Gali būti ir daug kitų įvairių sunkumų, susijusių su vaiko mokyklos lankymu. Dažnai tėvai klausia, kada tam tikra jiems nerimą kelianti problema dar laikoma norma, o kada jau vertėtų susirūpinti ir kreiptis į profesionalus. Pvz., jei vaikas neklauso mokytojo ir pamokų metu kalba su kitais berniukais, ar tai yra problema? O gal taip elgiasi dauguma jo amžiaus berniukų? Kiek prastų pažymių vaikas turėtų gauti, kad tėvai jau pradėtų nerimauti? Jei vaikas konfliktuoja su mokytoja, ar tai reiškia, kad jis turi sunkumų? O gal pati mokytoja nemoka rasti kontakto su aktyvesniu vaiku? Šie ir panašūs klausimai aktualūs daugeliui tėvų.

Sunku vienareikšmiškai atsakyti, koks vaiko elgesys yra norma, o kada jis jau „išeina“ už normos ribų. Normą atitinkantis elgesys papras-

tai netrukdo vaiko gebėjimams susidoroti su kasdieniais aplinkos reikalavimais ir gerai sutarti su kitais žmonėmis. Psichologė *Don Fontenelle* (2002), atskiriant probleminę elgesį nuo normalaus, siūlo atsižvelgti į žemiau išvardytus kriterijus.

Dažnumas. Daugelis vaikų retkarčiais ką nors pasako klasėje nepakeldami rankos, konfliktuoja su bendraamžiais arba neatlieka namų darbų. Jei tai atsitinka nedažnai, paprastai nėra reikalo nerimauti. Pvz., jei vaikas pratrūksta pykčiu vieną kartą per mėnesį, šis jo elgesys nėra išskirtinis. Tačiau jei pykčio priepuoliai vaikui pasireiškia keturis kartus per dieną, jau vertėtų sunerimti. Jei vaikas retkarčiais neatlieka namų darbų, tai irgi paprastai nereiškia, jog jis turi problemų dėl atsakomybės ar mokymosi. Tačiau jei jis kiekvieną dieną ateina į mokyklą neparuošęs namų darbų, reikėtų imtis priemonių šiai problemai spręsti.

Vaiko funkcionavimas. Daug vaikų nemėgsta eiti į mokyklą arba ruošti namų darbus. Pagalvokite apie save – mes irgi kartais, o gal net ir dažnai, tingime eiti į darbą ir dirbti. Bet daugelis iš mūsų dirbame. Daugelis vaikų taip pat eina į mokyklą, mokosi ir atlieka namų darbus. Vaikas, nesugebantis susikaupti per pamokas ir atlikti jam skiriamų užduočių, gali būti paliktas antriems metams pakartoti mokymosi kurso arba turės papildomai lankyti pamokas vasarą. Tada jau galima kalbėti, kad tam tikras vaiko elgesys sutrikdo jo funkcionavimą, o toks elgesys paprastai nėra normalus.

Vaiko santykiai su kitais. Daugelis vaikų mėgsta pasikalbėti su kitais vaikais per pamokas arba kartais atsistoja be leidimo. Tačiau jei vaikas per pamokas elgiasi taip, kad kiti vaikai sunkiai gali susikaupti ir sutrikdo visos klasės mokymosi procesą, toks elgesys jau peržengia normos ribas.

Bendraamžiai. Kartais vertinga palyginti vaiko elgesį su jo klasės draugų elgesiu. Tai nereiškia, kad vaikas turi mokytis taip gerai, kaip klasės pirmūnai, arba būti toks gabus muzikai, kaip kuris nors iš jo bendraklasių. Juk kiekvienas vaikas yra individualus ir turi savo stipriųjų ypatybių ir talentų. Tačiau kartais svarbu atsižvelgti į tai, kaip paprastai elgiasi dauguma vaiko bendraamžių. Pvz., jei jums kelia nerimą, kad vaikas neatlieka visų užduočių per pamokas, paklauskite mokytojo, ar su šiomis užduotimis paprastai susidoroja vaiko bendraklasiai. Jei tik jūsų vaikas nespėja arba nesugeba tų užduočių atlikti, tuomet vertėtų pagalvoti, kaip galima būtų jam padėti.

Pedagogų nuomonė. Mokytojai, treneriai ir kiti suaugusieji, dirbantys su vaiku, paprastai žino, kas yra būdinga konkretaus amžiaus vaikams, todėl susirūpinus dėl savo vaiko elgesio, vertėtų pasikalbėti su jais ir išsiaiškinti, ar konkretus vaiko elgesys jiems taip pat kelia nerimą. Net jeigu jie ir nepatars, kaip toliau elgtis su vaiku, tačiau išskirs tuos elgesio bruožus, kuriais vaikas skiriasi nuo kitų bendraamžių. Dėl vaiko elgesio galima pasikonsultuoti ir su vaikų ir paauglių psichologais. Su jais galima aptarti ir galimas probleminio elgesio priežastis bei galimybes šį elgesį koreguoti.

Toliau bus aptartos trys dažnai pasitaikančios vaikų problemos, susijusios su mokykla. Tai – neatsakomybės problema, kai vaikas nedirba per pamokas ir neatlieka namų darbų; hiperaktyvumo problema, kai vaikas negali susikaupti ir ilgai nusėdėti vienoje vietoje; ir mokyklos fobijos problema, kai vaikas atsisako eiti į mokyklą.

12.1. Atsakomybės stoka

Daug vaikų, prastai besimokančių ir atsiliekančių pagal pasiekimus nuo savo klasės draugų, taip elgiasi ne dėl mokymosi negalių, bet paprasčiausiai dėl to, kad tingi mokytis, t. y. nenori daryti to, ko iš jų yra tikimasi. Jei vaikas turi normalius intelektinius gebėjimus ir neturi specialiųjų poreikių, jo prasti pažymiai dažniausiai rodo atsakomybės stoką. Kaip rašo *Don Fontenelle* (2002), tėvai dažnai supranta, kad vaikui trūksta atkaklumo ir atsakomybės, ir bando taikyti įvairias bausmes, paskatinimus ir kitais būdais motyvuoti vaiką mokytis. Pvz., tėvai dažnai prižada vaikui ką nors nupirkti, jei jis ruoš namų darbus, arba grasina neleisiam žiūrėti televizorių arba žaisti kompiuteriu. Tačiau labai dažnai šios tėvų pastangos būna bevaisės. Kodėl? Problema ne tai, kad vaikas stokoja atsakomybės, susijusios su mokymosi veikla. Problema yra tai, kad vaikas apskritai stokoja atsakomybės. Paprastai tokie vaikai nenori tvarkytis savo kambario, pavalgę išplauti indus, išvesti šunį pasivaikščioti arba parduotuvėje nupirkti maisto produktų. Jie nenori atlikti jokių namų ruošos darbų. Tėvai dažnai apibūdina šiuos vaikus kaip nesavarankiškus, stokojančius savikontrolės įgūdžių, pamirštančius savo pareigas namuose, išsiblaškiusius ir nekeliančius pasitikėjimo. Šiems vaikams gali tekti priminti išsivalyti vakare dantis, nusinešti indus po valgio ar

susidėti vadovėlius į kuprinę. Tačiau šie vaikai su mielu noru daro tai, kas jiems patinka – sėdi prie kompiuterio, žaidžia su vaikais kieme arba žiūri mėgstamus filmukus.

Kaip vaikai išmoksta atsakingo elgesio arba savidrausmės? Yra trys pagrindiniai būdai, kaip vaikai to išmoksta (*Fontenelle, 2002*).

Įgimtas „geras“ elgesys. Su šiais vaikais tėvai paprastai turi mažai rūpesčių. Nuo pat mažų dienų šie vaikai vykdo tai, ko iš jų prašo suaugusieji, atsakingai žiūri į savo pareigas namuose ir mokykloje. Jiems nereikia kelis kartus priminti to, ką jie turi padaryti.

„Nuostatos“ vaikai. Šiems vaikams iš pradžių reikia suprasti, kodėl jie turi atlikti tam tikrus darbus. Kai jie supranta konkretaus veiksmo priežastis ir pasekmes, tuomet vykdo tai, ko iš jų prašo suaugusieji. Jiems nepakanka pasakyti „išplauk indus“. Jiems reikėtų pasakyti: „Išplauk indus, kad jie būtų švarūs, kai kitą kartą valgysime“. Keičiant šių vaikų elgesį labai svarbu su jais kalbėti ir skiepyti arba keisti jų nuostatas. Šiems vaikams reikia suteikti įvairią informaciją, leisti pasižiūrėti į viską iš skirtingų požiūrio taškų, nurodyti logines pasekmes. Kai jie susiformuoja atitinkamą nuostatą, paprastai taip ir elgiasi, pvz., jei supranta, kodėl reikia ruošti namų darbus, jie juos ir ruošia.

„Elgesio“ vaikai. Šių vaikų neveikia jokie paaiškinimai, įtikinėjimai, įrodinėjimai, kaltinimai ir pan. Jiems galima šimtą kartų aiškinti, kodėl reikia sutvarkyti kambarį arba atlikti namų darbus, bet jie vis tiek to nedarys. Nuostatas jie susidaro tik tuomet, kai tam tikras elgesys tampa jų įpročiu. Atsakomybės juos galima išmokyti ne keičiant jų nuostatas, o leidžiant jiems patirti pasekmes. Tai, ką daro tėvai, yra daug svarbiau nei tai, ką jie sako. Kuo dažniau vaikas priverstas elgtis tam tikru būdu (patinka jam tai ar nepatinka), tuo greičiau jis įgis atitinkamą nuostatą.

„Elgesio“ vaikai neturi daug vidinės kontrolės, o jų savireguliacijos įgūdžiai yra gana prasti. Šiems vaikams reikalinga išorinė kontrolė ir struktūra tam, kad vystytųsi jų vidinės kontrolės įgūdžiai.

Šiems vaikams galima paaiškinti, kodėl svarbu ruošti namų darbus, tačiau labiausiai juos paveiks pasekmės, kurių jie susilauks, jei namų darbų nedarys: „Jei atliksi namų darbus, leisiu pusvalandį ilgiau pasižiūrėti televizorių. Jei namų darbų neparuoši, turėsi eiti miegoti anksčiau“. Svarbu, kad vaikas iš pradžių susiformuotų tam tikrus elgesio įpročius. Siekdami

išmokyti vaiką savidrausmės ir atsakomybės tėvai gali pasinaudoti šiais patarimais (adaptuota pgl. *Fontenelle*, 2002).

1. Aiškių taisyklių ir pasekmių nustatymas. Aiškiai pasakykite vaikui, ko iš jo tikėtės. Taip pat pasakykite, kas atsitiks, jei jis įvykdys tai, ko prašote, ir kas atsitiks, jei jis atsisakys tai atlikti. Pasekmės turi būti konkrečios ir realiai įgyvendinamos. Geriausia jei jos bus tuoj pat po tam tikro vaiko elgesio pasirinkimo (ne po pusės metų). Gerai suformuluotų pasekmių pavyzdžiai:

- a. „*Kol tu neparodysi man, kad moki tvarkyti savo žaislus, aš ne-pirksiu tau jokių naujų*“.
- b. „*Tu negalėsi išeiti į lauką pažaisti su draugais, kol nesutvarkysi savo kambario ir nesudėsi visų daiktų į jų vietas*“.
- c. „*Vakare aš patikrinsiu tavo kambarį. Jei jis bus sutvarkytas, galėsi dar pusvalandį neiti miegoti. Jei rasiu jame netvarką, turėsi eiti miegoti įprastu laiku*“.

2. Supažindinti vaikus su taisyklėmis ir pasekmėmis dar prieš taisyklių sulaužymą. Tokiu būdu vaikas mokosi prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir netenka iliuzijos, kad už jo elgesį atsakingi kiti žmonės.

a. *Mama, pastebėjusi, kad jos sūnus pamiršta iš vakaro susidėti į kuprinę reikiamus vadovėlius ir nenusineša į mokyklą visų reikalingų knygų ir pratybų, pasakė: „Aš pastebėjau, kad tu iš vakaro nesusiruošei kuprinės į mokyklą. Noriu, kad susidėtum ir nusineštum visas reikalingas knygas ir sąsiuvinius. Tai labai svarbu“. Kitą dieną sūnus gavo pastabą iš mokytojos, kad neatsinešė visų reikalingų pamokoms knygų. Mama supyko ant sūnaus ir pasakė: „Aš gi tau sakiau susidėti visas knygas iš vakaro ir pasiruošti kuprinę rytojui. Dabar būsi nubaustas. Šįvakar negalėsi pasižiūrėti savo mėgstamo serialo“. Visą vakarą sūnus sėdėjo savo kambaryje ir pyko ant mamos – jei jis tik būtų žinojęs, kad sulauks tokios pasekmės, jis būtų susidėjęs visas knygas į tą „nelemtą“ kuprinę.*

Iš pateikto pavyzdžio matyti, kad sūnus atsakomybę už tai, kad nepasiruošė kuprinės ir dabar negali pasižiūrėti mėgstamo serialo, „perduoda“ mamai – mama turėjo jį išpėti apie pasekmes. Jei mama būtų išpėjusi, jis pats jaustųsi atsakingas už savo pasirinkimą. Būtų geriausia, jei mama taisyklę suformuluotų taip: „*Pastebėjau, kad iš vakaro nepasiruošei kuprinės į mokyklą. Noriu, kad susidėtum ir nusineštum visas reikalingas knygas*

ir sąsiuvinius. Jei to nepadarysi, kitą dieną negalėsi žiūrėti savo mėgstamo serialo“.

3. Susieti pasekmes su vaiko elgesiu. Svarbu, kad vaikas taip pat jaustųsi atsakingas už savo patiriamus malonumus ir pasitenkinimą. Vaikas turėtų suprasti, kad malonumą jis patiria ne todėl, kad mama taip nusprendė, bet todėl, kad jis pats taip nusprendė ir nusipelnė šio malonumo. Pvz., mama galėtų pasakyti: „Eime visi į baseiną“ arba ji galėtų pasakyti: „Jei sutvarkysi savo kambarį, visi galėsime nueiti į baseiną“.

4. Nepriimti atsakomybės už vaiką. Jei tėvai kiekvieną vakarą atliks namų darbus už savo vaiką, jis ir neruoš namų darbų. Vaikas labai greitai išmoksta perduoti savo atsakomybę kitiems.

a. Bent keletą kartų per savaitę Karolinos šeimoje kartojasi ta pati situacija. Mama prašo Karolinos susitvarkyti kambarį. Karolina pasako „tuoj“ ir toliau užsiima savo reikalais. Po valandos mama vėl primena Karolinai apie kambarį ir vėl išgirsta įprastą „tuoj“. Taip tęsiasi iki vėlyvo vakaro, kol mama supykusi ir susierzinusi puola pati tvarkyti Karolinos kambarį.

Aprašytoje situacijoje mama pati imasi atsakomybės sutvarkyti kambarį ir taip neleidžia pačiai mergeitei pasijausti atsakingai už savo elgesį.

5. Pasekmės turi būti įvykdomos. Jei vaikas sulaužė taisyklę ir neatliko namų darbų, jis turi už tai sulaukti pasekmių. Kartais tėvai sugalvoja tokių pasekmių, kurių realiai niekada nepadarys, pvz., „Jei neruoši namų darbų, liksi be pietų“ arba „Jei netvarkysi kambario, važiuosi gyventi pas senelius“. Tačiau vaikas puikiausiai žino, kad jis gyvens su tėvais ir valgys pietus – nesvarbu, ar įvykdys tėvų prašymus, ar ne.

6. Leiskite vaikui laimėti kovą tam, kad galėtumėte laimėti karą. Tėvai dažnai sako: „Aš aiškiai pasakiau taisyklę ir pasekmes, kurių sulauks vaikas, jei to nepaisys. Tačiau, pasirodo, vaiko tai visai neišgąsdino, nes jis ir toliau nedaro to, ko prašomas. Nežinau, ką man daryti“.

Mama pasakė Dovydui: „Susitvarkyk kambarį. Jei ne, negalėsi eiti į kiemą pas draugus“. Į tai Dovydas atsakė: „Na ir gerai, aš visai ir nenoriu ten eiti. Geriau liksiu namie ir žiūrėsiu televizorių“. Mama išsigando ir sutriko, nes nežinojo, ką dabar jai reikėtų daryti.

Šiuo atveju mamai nereikėtų nieko daryti. Taisyklė veikia – vaikas nesutvarko kambario ir neina į lauką. Veikiausiai ateis tokia diena, kai jis

norės eiti į lauką, ir privalės susitvarkyti kambarį. Jis pats jaučiasi atsakingas už savo pasirinkimą.

12.2. Hiperaktyvumo problema

Lukui šešeri metai ir kitais metais jis jau turėtų pradėti lankyti mokyklą. Tačiau ši mintis labai gąsdina jo tėvus. Mamai sunku net pagalvoti, kaip jos sūnus išsėdės pamokose, nes namie jis nesugeba susikaupti net penkiolika minučių. Lukas nuolat juda, kažką veikia, pradeda vieną darbą ir jau griebiasi kitos veiklos. Dažnai jo veikla atrodo labai chaotiška. Tėvai taip pat skundžiasi, kad Lukas nesugeba net išklaudyti tėvų nurodymų. Kai kalba tėvai, nuolat kišasi ir juos pertraukinėja. Lukas be galo aktyvus ir judrus.

Daugelis tėvų susiduria su panašiomis vaikų problemomis, kaip ir Luko mama: didelis vaiko aktyvumas, nepaklusnumas, impulsyvumas, greitas išsiblaškyimas. Dažnai panašiomis savybėmis pasižymintys vaikai vadinami hiperaktyviais.

Tačiau ne kiekvienas judresnis vaikas yra hiperaktyvus. Hiperaktyvaus elgesio diagnozė rašoma tik tais atvejais, kai hiperaktyvumo, impulsyvumo ir dėmesio stokos simptomai pasireiškia bent dvejose vaiką supančiose aplinkose (pvz., namuose ir mokykloje ar vaikų darželyje), trunka ne mažiau nei 6 mėnesius ir veikia vaiko raidą.

Daugelis ikimokyklinio amžiaus vaikus auginančių tėvų skundžiasi, kad jų vaikai yra hiperaktyvūs. Tačiau iki 3–4 gyvenimo metų sunku nustatyti, ar vaikas yra hiperaktyvus, ar ne, kadangi judrumas, energingumas, nepaklusnumas gali būti ir visiškai sveiko ir normaliai besivystančio vaiko savybės. Tačiau jau maždaug trečiaisiais gyvenimo metais pradeda ryškėti, ar vaiko judrumas ir impulsyvumas atitinka amžiaus normą, ar ne. Ypač ryškiai šie vaikai pradeda skirtis nuo bendraamžių mokykloje. Kai vaikas pradeda lankyti mokyklą, tampa akivaizdus dar vienas hiperaktyvaus elgesio simptomas – nedėmesingumas. Šiems vaikams sunkiau atlikti įvairias užduotis, nes jie lengvai išsiblaško.

Neretai tėvams kyla klausimų, ar hiperaktyvaus elgesio simptomai yra „išaugami“, t. y. ar laikui bėgant jie silpnėja ir išnyksta. Kaip teigia Ch. Wenar ir P. Kerig (2007), maždaug 50–80% vaikų nedėmesingumo, impulsyvumo ir hiperaktyvumo simptomai pasireiškia ir paauglystėje. Tiesa, šie simptomai gali būti mažiau išreikšti arba gali pereiti į kitus simp-

tomus, pvz., nuolatinį nerimą arba rizikingą, neatsargų elgesį. Įvairių tyrimų duomenys rodo, kad maždaug 30% suaugusiųjų hiperaktyvaus elgesio simptomai išnyksta, 40% suaugusiųjų vis dar pasireiškia įvairūs nerimastingumo, nedėmesingumo ir impulsyvumo požymiai, o 30% – atsiranda papildomų simptomų (pvz., antisocialus elgesys).

Kokie simptomai dažniausiai būdingi hiperaktyviam vaikui? Paprastai hiperaktyviam vaikui būdingi trys pagrindiniai bruožai: nedėmesingumas, impulsyvumas ir hiperaktyvumas. Nedėmesingumas gali pasireikšti tuo, kad vaikas dažnai daro įvairių klaidų, pameta daiktus, jam sunku išlaikyti dėmesį, baigti pradėtą darbą iki pabaigos. Impulsyvus vaikas dažnai įsiterpia, trukdo, nuolat įkyri kitiems, sunkiai sulaukia savo eilės žaisdamas arba atsako į klausimą net neišklausęs jo iki pabaigos. Hiperaktyvumo simptomai ryškėja tuomet, kai vaikas nuolat juda ir negali nusėdėti vienoje vietoje, yra labai neramus, perdėtai šnekus.

Nustatyta, kad hiperaktyvaus elgesio sutrikimą turi maždaug 3–5% mokyklinio amžiaus vaikų. Jis dažniau diagnozuojamas berniukams nei mergaitėms (santykis maždaug 3:1) (Wenar, Kerig, 2007).

Iki šiol visi specialistai vieningai sutaria, kad hiperaktyvumas atsiranda labiau dėl biologinių ir genetinių, nei dėl psichologinių priežasčių. Manoma, kad santykiai tarp vaiko ir jo tėvų nulemia tik maždaug 10–15% hiperaktyvumo ir dėmesio sutrikimo simptomų variacijos (Wenar, Kerig, 2007). Šis faktas nuima nuo tėvų pečių tam tikrą atsakomybės našą. Neretai visuomenėje manoma, jog hiperaktyvūs vaikai – tai tiesiog išlepinti, nedrausmingi vaikai, kuriems viskas leidžiama ir kurių tėvai nesugeba tinkamai išauklėti. Beje, šios nuomonės dažnai laikosi ir patys mokytojai ir nesugeba organizuoti hiperaktyviam vaikui tinkamos mokymosi aplinkos. Tai, kad hiperaktyvaus elgesio sutrikimą labiau lemia genetiniai ir biologiniai veiksniai, dar nereiškia, kad šeima neturi jokios įtakos tam, kaip toliau vystysis vaikas ir kokia bus jo gydymo prognozė. Tinkamai taisydami vaiko elgesį, nustatydami taisykles, struktūrindami aplinką tėvai gali labai pastebimai sumažinti simptomus ir padėti vaikui kuo geriau prisitaikyti prie jo socialinės aplinkos.

Nėra vienintelių vaistų, kurie padėtų „išgydyti“ hiperaktyvumą ir dėmesio trūkumą. Svarbiausias yra kompleksinis gydymas, susidedantis iš įvairių psichosocialinių intervencijų ir tam tikrais atvejais taikomo medi-

kamentinio gydymo. Svarbiau ne tiek panaikinti įvairius simptomus, kiek padėti vaikui prisitaikyti prie jį supančios aplinkos ir išreikšti save mokykloje, šeimoje, su bendraamžiais.

Beje, dėl medikamentinio gydymo iki šiol vyksta atkaklios diskusijos. Medikamentai panaikina daugelį impulsyvumo ir hiperaktyvumo simptomų, tačiau dažniausiai jų poveikis būna labai trumpas ir tęsiasi tol, kol vaikas vartoja preparatus. Be to, medikamentai nepadeda vaikui įgyti reikalingų socialinių įgūdžių ir gerinti santykių su aplinkiniais.

12.2.1. Kuo gali padėti tėvai hiperaktyviam vaikui?

Būti hiperaktyvaus, neorganizuoto, greitai susierzinančio vaiko tėvais yra labai sudėtinga ir reikalauja labai daug pastangų. Įprastos auklėjimo priemonės (įtikinimai, grasinimai, paskatinimai) labai dažnai nepadeda. Tuomet tėvai jaučiasi bejėgiai ir nežino, kaip jiems reikėtų elgtis. Dažnai patys susierzina, supyksta, pradeda rėkti ant vaiko, o tai dar labiau stiprina kylančią įtampą šeimoje.

Visų pirma labai svarbu, kad hiperaktyvių vaikų tėvai gautų kuo daugiau informacijos apie šį sutrikimą, jo prognozes, ypatumus. Labai svarbu suprasti, kad šis sutrikimas turi biologinę prigimtį ir patys tėvai nėra kalti dėl jo kilmės. Svarbu išmokyti vaikams atleisti už jų netinkamą elgesį ir suprasti, kad jie tyčia taip nesielgia.

Laikytis ribų, siekti pastovumo ir nuoseklumo. Elgesio taisyklės turi būti pastovios ir jų turi būti laikomasi nuolat. Tai iš tikrųjų reikalauja iš tėvų kartais nežmoniškų pastangų, nes sunku drausminti vaiką, kai esi pavargęs, kai atrodo, kad jokios pastangos neduoda ryškesnių pokyčių. Tuomet svarbu prisiminti, kad pakeisti elgesį neužtenka savaitės ar dviejų. Kartais turi praeiti labai daug laiko, kol vaikas pamažu pradės keisti savo elgesį. Be to, labai dažnai, kai pradeda aktyviau taisyti vaiko elgesį, tėvai susiduria su stipriu pasipriešinimu. Tuomet atrodo, kad vaikas elgiasi dar blogiau negu elgėsi prieš tai. Tačiau šis efektas yra laikinas. Jei tik tėvai sugeba atsilaikyti prieš šiuos vaiko išpuolius ir pyktį, laikui bėgant galima pasiekti tikrai gerų rezultatų.

Abu tėvai (jei gali, tai ir kiti giminaičiai) turi stengtis laikytis tų pačių reikalavimų. Negali būti taip, kad mama bando reaguoti į netinkamą vaiko elgesį, o tėvas jį ignoroja.

Į hiperaktyvių vaikų elgesį reikėtų daug dažniau reaguoti nei paprastai reaguojama.

Išvados apie vaiko elgesį turėtų būti gerokai ryškesnės, reikšmingesnės. Hiperaktyviems vaikams dažnai neužtenka vien tik pagyrimo ar komentaro. Veiksmingos įvairios žetonų sistemos, kai vaikas už tinkamą elgesį gauna ženklus ar taškus, kuriuos vėliau gali iškeisti į tam tikrą daiktą ar veiklą. Paskatinimas gali būti ir vaiko apkabinimas, jo mėgstami žaislai, kolekcionuojami daiktai.

Kadangi hiperaktyviam vaikui dėl jo biologinių ypatumų sunkiau ilgesnį laiką išlaikyti dėmesį, svarbu struktūrinti jo veiklą ir daryti reguliarias pertraukas (pvz., kas 15 min.), per kurias vaikas galėtų pajudėti ir užsiimti jam patinkančia veikla.

Jei tik įmanoma, patartina bendradarbiauti su vaiko auklėtoja ar mokytoja ir kartu apsitarti, kaip būtų galima padėti vaikui kontroliuoti jo impulsyvumą ir nedėmesingumą klasėje, kaip jam padėti mokytis ir bendrauti su bendraamžiais. Gaila, kad labai dažnai hiperaktyvūs vaikai „nurašomi“ ir priskiriami prie negabių ar net proto negalią turinčių vaikų. Dauguma šių vaikų turi normalius intelektinius gebėjimus, kurie puikiausiai realizuojami, jei tik sudaroma tam tinkama aplinka.

Labai patariama tėvams nelikti vieniems su vaiku ir šeimą užgriuvusiomis problemomis, o ateiti pasikonsultuoti su specialistais ir kartu sudaryti geriausiai vaiko poreikius atitinkančią korekcijos programą.

12.3. Mokyklos fobija

Kiekvieną rytą aštuonmetė Rūta išgyvendavo siaubingą nerimą, kurį keldavo vien mintis, kad jai reikės eiti į mokyklą. Paprastai prie pusryčių stalo ji sėdėdavo išblyškusi ir tylėdama, vangiai kramtydama mamos paruoštus sumuštinius ar košę. Atrodydavo, kad jai sunku nuryti kiekvieną kąsnį. Vėliau Rūta pasiprašydavo į tualetą – ją dažnai supykindavo arba paleisdavo vidurius. Kuo labiau artinosi pamokų pradžios laikas, tuo mergaitė darydavosi dirglesnė ir nervingesnė. Galiausiai ji pradėdavo verkšlenti ir prašyti mamos, kad leistų neiti į mokyklą, nes ji prastai jaučiasi.

Mokyklos fobija dažnai vadinama kaip atsisakymas eiti į mokyklą arba mokyklos vengimas. Kai kuriuose šaltiniuose siūloma atskirti

mokyklos fobiją ir atsisakymą lankyti mokyklą. Manoma, kad mokyklos fobija turi kliniškai stipriau išreikštus simptomus.

Mokyklos fobija paprastai vadinama iracionali kokios nors mokyklinės situacijos baimė, lydima fiziologinių panikos ir nerimo simptomų, atsirandančių artėjant pamokų pradžios laikui. Dėl šios išgyvenamos baimės vaikas dažnai praleidžia didelę dalį pamokų arba visai nustoja lankyti mokyklą (Wenar, Kerig, 2007). Dažniausiai mokyklos fobija yra sudėtingesnė nei paprasta fobija (pvz., gyvačių ar šunų fobija), nes apima ir kitus sutrikimus – agorafobiją, atsiskyrimo nerimą, socialinę fobiją, depresiją. Tačiau kai sergama mokyklos fobija, pagrindinis vaiko nerimas susijęs būtent su mokykla.

Vaikai, neinantys į mokyklą dėl mokyklos fobijos, nėra tie vaikai, kurie piktybiškai arba tingėdami nelanko mokyklos. Pastarieji paprastai neišgyvena nerimo jausmo, susijusio su mokykla. Kai jie neateina į pamokas, paprastai laiką praleidžia ne namuose, o kažkur kitur. Tuo tarpu vaikai, kamuojami mokyklos fobijos, yra linkę pasilikti namie su tėvais.

Vaikams, kenčiantiems nuo mokyklos fobijos, dažnai pasireiškia ir įvairių somatinių simptomų: galvos skausmas ir svaigimas, nemiga, diarėja, pykinimas, padažnėjęs širdies pulsas, skrandžio skausmai, drebulys, prakaitavimas. Šie vaikai, apimti nerimo, prastai miega ir jaučiasi labai išsekę ir pavargę, atrodo prislėgti, liūdni ir giliai susirūpinę. Paprastai jie nėra linkę atvirai dalytis su tėvais tuo, ką išgyvena, todėl jų priešinimasis mokyklai ir baimė slypi po aukščiau išvardytais fiziniais simptomais, staugiais įniršio ar pykčio priepuoliais ir neaiškiais pasiaiškinimais, kodėl jie negali eiti į mokyklą.

Teigiama, kad mokyklos fobija sudaro 1% bendros ir 5–7% klinikinės populiacijos (Wenar, Kerig, 2007). Idomu tai, kad berniukams mokyklos fobija pasireiškia dažniau, o ja sergantys vaikai paprastai yra aukštesnio socialinio ekonominio statuso.

Vaikai, kuriems būdingi mokyklos fobijos simptomai, nėra išleptinti arba tingūs. Tai taip pat nėra tie vaikai, kuriems tėvai neleidžia eiti į mokyklą. Jei jie neišgyventų tokio intensyvaus nerimo ir kitų nemalonių pojūčių, jie tikrai nueitų į mokyklą. Šie vaikai dažnai girdi iš tėvų ir mokytojų: „Susiimk“, „Negalvok apie blogus dalykus“, „Prisiversk“ ir kt., tačiau „prisiversti“ jiems yra labai sunku.

Atsiskyrimo nerimą, kurį apima mokyklos fobija, gali paskatinti daugybė veiksnių (Csóti, 2004). Kai kurie iš jų gali būti šie:

- mokyklos lankymo pradžia (vaikas pradeda eiti į pirmąją klasę);
- mokyklos nelankymas ilgą laiko tarpą dėl ligos ar atostogų;
- naujo šeimos nario atsiradimas šeimoje (broliuko ar sesutės gimimas);
- tėvų skyrybos;
- priekabiavimas mokykloje;
- netekties išgyvenimas;
- rūpesčiai šeimoje.

Kartais gali ir nebūti jokios akivaizdžios priežasties, kodėl vaikui atsiranda mokyklos fobija.

Vyresniems vaikams ir ypač paaugliams dažnai pasireiškia socialinė fobija. Socialinė fobija – tai kitų kritikos ir įvertinimo baimė. Šie vaikai dažnai atrodo nusišalinę, nedrąsūs, baimingi, drovūs, suvaržyti. Tai nereiškia, kad jie nenori bendrauti su kitais vaikais. Paprastai jie turi labai daug noro, bet juos varžo išgyvenamas nerimas. Mokykloje jie bijo garsiai atsakinėti į klausimus, niekada nekelia rankos, paprastai nedalyvauja jokioje užklasinėje veikloje. Jie bijo, kad kiti vaikai iš jų pasityčios ir išsijuoks.

Pagalba vaikams, kenčiantiems nuo mokyklos fobijos

Vaikams, kenčiantiems nuo mokyklos fobijos simptomų, daugeliu atvejų būna reikalinga profesionali psichikos sveikatos specialistų pagalba. Taip pat labai svarbu į gydymo procesą įtraukti ir mokytojus, kuriems patariama jautriai ir suprantamai reaguoti į šių vaikų išgyvenimus. Mokytojai turėtų labai padrašinti ir palaikyti šiuos vaikus ir jokiais būdais nesielgti su jais taip, tarsi jie būtų simulantai ir piktybiškai nelankytų mokyklos.

Literatūroje teigiama, kad įvairios psichoterapijos technikos (kognityvinė elgesio terapija, psichodinaminė žaidimo terapija) dažniausiai būna gana veiksmingos teikiant pagalbą šiems vaikams, tuo tarpu medikamentinė pagalba taikoma tik išskirtiniais atvejais. Neretai terapeutai ginčijasi, kaip greitai vaikas turėtų grįžti į mokyklą. Kai kurie laikosi nuomonės, kad vaikas turėtų iš karto grįžti į mokyklą, nepaisant to, kad šiam tikslui pasiekti reikės pavartoti jėgą. Kiti profesionalai mano, kad vaikui svarbu grįžti į mokyklą, tačiau šis procesas turėtų būti laipsniškas ir lydymas

psichoterapinės pagalbos. Beje, tyrimai rodo, kad antrasis būdas leidžia tikėtis geresnių rezultatų (*Wenar, Kerig, 2007*).

Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai

Tėvų klausimas. *Mano devynmetė dukra nori mokytis ir visada stropiai atlieka namų darbus. Ji išmoksta užduotus namų darbus, tačiau kitą dieną mokykloje nesugeba atsakyti į mokytojų klausimus. Kokia galėtų būti priežastis?*

Specialisto atsakymas. Priežasčių, dėl ko jūsų dukra, net gerai atlikusi namų darbus, kitą dieną nesugeba atsakyti į mokytojų klausimus, gali būti daug ir įvairių. Galima išskirti bent tris dažniausiai pasitaikančias priežastis, kurios galėtų paaiškinti tokį jūsų dukros elgesį. Tai nepasitikėjimas savimi, žema motyvacija mokymuisi ir atminties problemos. Reikėtų aptarti kiekvieną iš šių priežasčių detaliau.

1. Nepasitikėjimas savimi. Vaikas, kuris nepasitiki savimi, dažniausiai gerai išmoksta visą jam užduotą medžiagą, tačiau kai reikia ją išdėstyti prieš visą klasę, jį apima didžiulis nerimas ir jis to padaryti nesugeba. Toks vaikas dažnai yra drovus ir mažai pasitikintis savimi, nepaisant to, kad turi gerus gebėjimus. Kai vaikas sutrinka atsakinėdamas per pamoką, labai svarbi mokytojo reakcija. Mokytojas turėtų palaikyti vaiką, duoti jam laiko susikaupti ir pabandyti iš naujo. Mokytojas taip pat labai padėtų, jei padrąsintų ir pabrėžtų vaiko stipriąsias ypatybes. Jūs, kaip vaiko tėvai, taip pat galite padėti vaikui labiau pasitikėti savimi. Pasiūlykite kartu su jumis aptarti, kas jam kelia nerimą, ko konkrečiai jis bijo atsakinėdamas per pamoką (pvz., kad suklys ir tada bus blogai įvertintas, kad kiti vaikai iš jo juoksis ir pan.). Jūs galite kartu su vaiku „pasitreniruoti“ namuose, sumodeliuoti situaciją, kai vaikui tenka atsakinėti, vėliau kartu pasikalbėti, kas buvo sunkiausia, ir apgalvoti būdus, kaip galima šiuos sunkumus įveikti.

2. Žema motyvacija mokytis. Vaikas taip pat gali nenorėti atsakinėti pamokos, nes prarado motyvaciją mokymuisi. Gali būti, kad jis nusivylė savimi ir mokytojais, kurie niekada jo negiria ir neskatina, o atvirkščiai – visada pabrėžia tik jo trūkumus. Galbūt jam per didelis krūvis mokykloje ir jis nesusidoroja su visais reikalavimais. Galbūt vaikas mano, kad visos jo pastangos yra beprasmės ir jis niekada nesugebės pateisinti tėvų ir mokytojų lūkesčių. Tokiu atveju labai svarbu grąžinti vaikui pasitikėjimą savo

jėgomis, atkreipti vaiko dėmesį į tai, kas jam sekasi geriausiai, girti jį net už menkiausius pasiekimus. Taip pat būtų labai svarbu surasti tokią veiklą, kuri iš tiesų vaiką domintų ir kurioje jis galėtų save išreikšti (pvz., sportas, piešimas, muzika, kt.).

3. Atminties problemos. Norėdami patikrinti, ar jūsų vaiko atmintis nėra sutrikusi, galite atlikti vieną labai paprastą pratimą. Pasiūlykite vaikui tokį žaidimą: jūs išvardysite dešimt žodžių, o vėliau vaikas turės pakartoti tai, ką prisimins. Paprastai vaikai prisimena nuo penkių iki devynių žodžių (Janicheva, 2006). Jei Jūsų vaikas prisiminė mažiau, jūs galėtumėte padėti jam lavinti jo atminties įgūdžius. Pvz., parodykite vaikui paveikslėlį, kuriame pavaizduota daug įvairių detalių. Leiskite vaikui gerai išsižiūrėti į šį paveikslėlį. Vėliau jį užverskite ir paprašykite vaiko prisiminti kuo daugiau detalių iš to paveikslėlio, kurį jūs jam rodėte. Taip pat galite paklausti, kokia detalė paveikslėlyje yra didžiausia, kokia – mažiausia, ką daro pavaizduoti personažai ir pan. Taip pat ant stalo galite išdėlioti įvairių daiktų (pvz., žaislų, žirkles, lėkštutę, puoduką, knygą ir pan.). Paprašykite vaiko nususukti, o jūs tuo tarpu nuimkite nuo stalo 2–4 padėtus daiktus. Kai vaikas atsisuks, paprašykite jo įvardyti, ko ant stalo trūksta. Galite sudėti daiktus ant stalo tam tikra eile. Kai vaikas nususks, pakeiskite daiktų eilės tvarką. Paprašykite vaiko sudėti daiktus ta pačia tvarka, kaip jūs buvote sudėję anksčiau. Taip pat atkreipkite dėmesį, kokią informaciją jūsų vaikui lengviau įsiminti – vizualinę ar girdimąją. Jei vaikui lengviau įsiminti vizualinę informaciją, įsimenant tam tikrą medžiagą galima pasinaudoti įvairiomis schemomis, diagramomis ar paveikslėliais.



13. VAIKŲ ELGESIO PROBLEMOS

Elgesio sutrikimai ir opozicinio elgesio problemos – vienos iš dažniausių problemų, dėl kurių tėvai kreipiasi į specialistus. Pastaraisiais metais padaugėjo elgesio sutrikimų. Jie svyruoja nuo 6 iki 16% tarp berniukų ir nuo 2 iki 9% tarp mergaičių (*Sanders et al.*, 2000). Kaip matyti, berniukams šie sutrikimai pasireiškia dažniau. Vaikai, turintys elgesio problemų, dažnai turi ir kitų bėdų: mokymosi sunkumų, menkus socialinius įgūdžius, žemą frustracijos toleravimą, tarpasmeninių sunkumų, depresijos simptomų.

Elgesio sutrikimai gali turėti tiek trumpalaikių, tiek ilgalaikių padarinių tolesnei vaiko raidai. Net ir suaugusiems šiems vaikams gali kilti sunkumų profesinėje arba tarpasmeninėje srityje. Šie sutrikimai tampa rizikos veiksniais ateityje turėti asmenybės sutrikimą, priklausomybę nuo alkoholio arba narkotinių medžiagų, įsitraukti į įvairią rizikingą ir destruktivią veiklą.

Elgesio problemos – tai įvairių elgesio apraiškų grupė, kuriai būdingas nepaklusnumas, agresyvus elgesys, visuomenės ir šeimos taisyklių nepaisymas (*McMahon & Wells*, 1998 cit. pgl. *Sanders et al.*, 2000). Elgesio problemos taip pat dažnai apibūdinamos kaip agresyvus, delinkventinis, netinkamas, destruktivus ar nesocialus elgesys. Elgesio problemos dažnai varijuoja nuo paprasto nepaklusimo šeimos ir mokyklos taisyklėms iki fizinės agresijos ir kriminalinės veiklos.

13.1. Elgesio problemų klasifikacija

Vienas iš būdų klasifikuoti elgesio problemas – tai suskirstyti jas į „atviras“ ir „užslėptas“. Šio suskirstymo šalininkai laikosi prielaidos, kad vaikų agresyvus elgesys ir delinkventiniai poelgiai gali būti „atviri“

(pvz., agresijos proveržiai, prieštaravimas suaugusiųjų reikalavimams, ginčijimasis) ir „užslėpti“ (pvz., melavimas, vogimas, padeginėjimas ir kt.) (Loeber, Farrington, 1998). Kiti autoriai (Frick et al., 1993, cit. pgl. Sanders et al., 2000) siūlo elgesio problemas skirstyti į „destruktyvias“ ir „nedestruktyvias“. Destruktyvių elgesio problemų pavyzdžiai yra vogimas, agresija, tyčiojimasis iš kitų, vandalizmas, o nedestruktyvių – bėgimas iš namų, mokyklos nelankymas, priešiškus, pykčio priepuoliai.

Remiantis Edelbrock, 1985 (cit. pgl. Sanders et al.), elgesio problemų raida turi keturias stadijas:

I stadija. Opozicinis elgesys – nepaklusnumas, ginčai su suaugusiais, netinkamas elgesys.

II stadija. Puolamasis elgesys (angl. – *offensive*) – muštynės, keiksmažodžiai, netinkamas elgesys mokykloje.

III stadija. Agresyvus elgesys – vaikas pradeda ką nors griauti arba gąsdinti kitus.

IV stadija. Delinkventinis elgesys – vagystės, vandalizmas, pabėgimai.

Žinomi du tipiškiausi elgesio problemų **raidos keliai**: kai elgesio problemos prasideda dar ankstyvoje vaikystėje ir kai jos prasideda paauglystėje. Esant pirmajam raidos keliui, elgesio problemos pradeda ryškėti jau labai anksti ir sustiprėja paauglystėje. Problemos stiprėja pagal intensyvumą, paprastai jos prasideda kaip „atviros“ ir pereina į „užslėptas“, be to, vaikas pradeda demonstruoti sutrikusį elgesį ir už namų, pvz., mokykloje ar kitoje socialinėje aplinkoje. Ankstyvieji elgesio problemų požymiai gali būti stebimi dar kūdikystėje. Paprastai tokie kūdikiai yra sunkaus temperamento – irzlūs, greitai sudirgsta, sunkiai nurimsta, nelankstūs įvairiems aplinkos ir priežiūros pasikeitimams. Paaugusiems tokiems vaikams būdingi stiprūs pykčio priepuoliai, nepaklusnumas ir agresija. Kai vaikai pradeda lankyti įvairias ugdymo įstaigas, jų elgesio problemos išplinta ir į kitus tarpasmeninius santykius. Tai lemia jų adaptacijos sunkumus bendraujant su bendraamžiais ir suaugusiais. Šie vaikai dažnai įsivelia į konfliktus, provokuoja muštynes, nesilaiko nustatytų ribų. Paprastai bendraamžiai juos atstumia. Vėliau problemos dar labiau rimtėja: prasideda bėgimas iš pamokų, vagiliavimas, fizinė agresija kitų atžvilgiu ir pan.

Esant antrajam raidos keliui (kai elgesio problemų atsiranda paauglystėje), paauglio elgesiui dažnai būdingas melavimas, vagystės, alkoholio

ar narkotinių medžiagų vartojimas, tačiau agresija pasitaiko nedažnai. Paprastai mergaičių elgesio problemos dažniau atsiranda paauglystėje. Šių vaikų santykiai su bendraamžiais yra geresni, dažnai jie geriau mokosi, palyginti su tais paaugliais, kurių elgesio sunkumai prasidėjo dar vaikystėje. Jų socialiniai įgūdžiai taip pat geresni, o visi šie veiksniai lemia tai, jog paprastai šie vaikai turi geresnę sėkmingos raidos prognozę.

Patterson et al., 1989 (cit. pgl. *Sanders et al.*, 2000) pabrėžė labai svarbų dalyką: pirmojo raidos kelio vaikų problemos susijusios su šeimos veiksniais, tuo tarpu antrojo labiau susijusios su bendraamžiais. Kai šeima išgyvena stresines situacijas (pvz., skyrybas arba serga vienas iš šeimos narių), ji nesuteikia tinkamo palaikymo ir nenustato ribų paaugliui, o tai skatina jį atsigręžti į bendraamžius. Jei patys šie bendraamžiai pasižymi asocialiu elgesiu, tuomet susitapatindamas su jais ir paauglys elgsis panašiai.

13.2. Rizikos ir apsauginiai faktoriai

Įvairių tyrimų duomenimis patvirtinta, kad elgesio problemas sukelia įvairūs paties individo, šeimos ir aplinkos veiksniai. Kaip konkretus asmuo išgyvena problemą, priklauso nuo rizikos ir jo apsauginių faktorių sąveikos.

Paveldimumas

Nors daug šeimų nenori įsivaikinti vaikų iš socialinės rizikos šeimų baimindamosi „blogų genų“, t. y. to, kad šie vaikai, kaip ir jų tėvai, bus linkę į įvairų asocialų elgesį, nėra daug įrodymų, kad elgesio problemos gali turėti genetinę paveldimumo formą. Tačiau pastebėta, kad tėvų, kuriems buvo būdingi elgesio sutrikimai, vaikams rizika ateityje turėti įvairių elgesio problemų yra didesnė nei tiems, kurių tėvai niekada neturėjo elgesio problemų. Veikiausiai tai susiję ne su genetiniu paveldimumu, o su tam tikrais vaikų priežiūros ir auklėjimo ypatumais.

Temperamentas

Jau buvo minėta, kad sunkaus temperamento vaikams gresia didesnė rizika ateityje patirti sunkumų. Tačiau vien tik savaime sunkus temperamentas nelemia jokio sutrikimo ateityje. Čia labai svarbi tėvų pozicija ir jų auklėjimo praktika. Daugelio sunkaus temperamento vaikų tėvams sunku prižiūrėti savo kūdikius, nes jie daug verkia, nuolat reikalauja dėmesio, sunkiai nuraminami. Tėvai dažnai jaučiasi išsekę ir bejėgiai. Tuomet didė-

ja rizika, kad jie praras kantrybę su savo kūdikiais, nereaguos ir ignoruos jų poreikius ir jausmus, o vėliau pradės taikyti netinkamas drausmės priemones (pvz., fizinės bausmės).

Lytis

Berniukai labiau linkę į elgesio sutrikimus ir problemas. Santykis tarp lyčių, parodantis rimtų elgesio sunkumų paplitimą, yra maždaug toks: 3–4 berniukai kiekvienai mergaitei. Paprastai berniukai agresyvesni pradinėje mokykloje, tačiau prasidėjus paauglystei lyčių agresijos skirtumai silpnėja. Yra įvairių hipotezių, bandančių paaiškinti, kodėl berniukai dažniau pasižymi elgesio problemomis. Visų pirma yra hipotezė, teigianti, jog berniukai turi biologinę predispoziciją į stresines situacijas reaguoti sutrikusiu elgesiu (*Grych, Fychman, 1990*). Skirtumus gali lemti ir Vakarų kultūrai charakteringa skirtinga mergaičių ir berniukų auklėjimo praktika. Dažnai tėvai labiau toleruoja tam tikrą berniukų demonstruojamą agresiją, jie taip pat labiau skatinami atsakyti skriaudėjui fizine agresija. Manoma, kad muštynės tarp berniukų – normalus reiškinys.

Socialiniai įgūdžiai

Vaikai, pasižymintys elgesio problemomis, paprastai turi menkus socialinius įgūdžius, o tai jiems trukdo sėkmingai įsilieti į prosocialaus elgesio bendraamžių grupę. Socialinių įgūdžių trūkumas ypač ryškėja su amžiumi, kai vaikai atsiduria vis įvairesnėse ir sudėtingesnėse socialinėse situacijose. Įdomu tai, kad agresyvūs vaikai, kurių socialiniai įgūdžiai geresni, populiariesni tarp bendraamžių nei vaikai, pasižymintys agresija ir socialinės kompetencijos stoka. Galima daryti išvadą, kad socialinės kompetencijos lygis yra svarbus faktorius, prognozuojantis agresyvių vaikų tarpasmeninių santykių kokybę ilgalaikėje perspektyvoje. Kuo ilgiau vaikas patiria bendraamžių atstūmimą, tuo mažiau jis turi šansų besimokydamas iš savo bendraamžių pagerinti savo socialinius įgūdžius.

Kognityviniai gebėjimai

Aukštas intelektas paprastai dar nereiškia, kad vaikas turės ir gerus kognityvinius gebėjimus, nors dažnai geri intelektiniai gebėjimai veikia kaip įvairių elgesio ir emocinių problemų apsauginis faktorius. Kogni-

Apsauginiai faktoriai:

- Emociškai jautrūs tėvai
- Tėvų išsilavinimas ir socialinė kompetencija
- Geri santykiai su bendraamžiais
- Svarbaus suaugusiojo parama

tyviniai gebėjimai parodo tai, kaip vaikas paprastai sprendžia problemas ir kaip jis interpretuoja ir atitinkamai reaguoja į tarpasmenines sąveikas. Agresyvūs vaikai paprastai kitus asmenis suvokia kaip priešiškus jų atžvilgiu, nepakankamai įvertina savo pačių agresijos lygį.

Prievartinis tėvų elgesys

Vaikų su elgesio sunkumais tėvai dažniau taiko griežtesnes auklėjimo priemones, nevengia fizinių bausmių. Šie tėvai linkę pirmi pradėti konfliktus su vaikais ir ilgai su jais ginčytis bei pyktis, perdėtai neigiamai reaguoti į vaikų elgesį. Elgesio problemas skatina ne tik vaikų stebimas ir moduluojamas agresyvus tėvų elgesys, bet ir vaikų ir tėvų sąveikos ypatumai. Kai kurie mokslininkai teigia (jų atradimus patvirtina ir moksliniai tyrimai), kad prievartą taikančių tėvų vaikai išmoksta elgtis agresyviai ir gintis, kad sustabdytų nepriimtą tėvų elgesį ir gautų iš jų tam tikrą pastiprinimą (Patterson, 1982). Tėvų ir vaikų sąveiką sudaro trys pagrindiniai procesai:

Apsauginiai faktoriai:

- Lengvas temperamentas
- Geri socialiniai įgūdžiai
- Aukšti intelektualiniai gebėjimai
- Aukštas savęs vertinimas

1. Ataka: motina sako sūnui: „Eik į lovą“.

2. Kontrataka: sūnus atsako: „Ne. Aš nepavargęs“.

3. Pozityvus padarinys: motina sako: „Išjunk televizorių, kai eisi miegoti“.

Vaikai išmoksta neklaudyti tėvų ir nepaisyti jų reikalavimų kontraktuodami juos, dažnai patys elgdamiesi su tėvais agresyviai ir grasindami. Ilgainiui šios vaikų kontratakos ir nepaklusnumas vis stiprėja, o tėvų galimybės veiksmingai valdyti vaikų elgesį silpnėja. Tėvai pradeda bijoti „piktų“ konfrontacijų su savo vaikais ir visai pasiduoda, t. y. jau net nebando ko nors reikalauti iš vaikų.

Tėvų jautrumas

Vaikų elgesio problemas gali paskatinti arba moduluoti tėvų jautrumas, šiluma, t. y. kiek tėvai emociškai prieinami savo vaikams, kiek jie domisi vaikų pasiekimais, dalyvauja vaikų kasdienėje veikloje, tinkamai reguliuoja vaikų elgesį (nustato amžiui priimtinas elgesio ribas ir taiko konstruktyvias drausmės priemones). Tėvų jautrumas parodo ir tai, kiek tėvai geba suprasti vaikų poreikius, juos tinkamai interpretuoti ir paten-

kinti juos. Tėvų jautrumas glaudžiai susijęs su prieraišumu tarp vaiko ir jo tėvų, t. y. jautresnių tėvų vaikai yra saugiau prisirišę prie savo tėvų, o tai prognozuoja ir jų geresnį prisitaikymą tolesnėje psichosocialinėje raidoje.

Prieraišumo procesai

Daugybė įvairių mokslinių tyrimų liudija, kad santykių tarp vaiko ir jo pagrindinio globėjo (paprastai tai būna mama) kokybė pirmuosius trejus metus turi didžiulį poveikį vaiko prisitaikymui vėlesniais raidos etapais. Prieraišumo sąvoka žymi abipusius ryšius, užsimezgančius tarp motinos ir kūdikio. Remiantis prieraišumo teorijos pradininku *J. Bowlby* (1988), prieraišus elgesys – tai kūdikio artumo ir kontakto su motina siekimas, taip pat aplinkos tyrinėjimas, remiantis šia „saugumo baze“. Tai, kaip motina reaguos į šį kūdikio elgesį, ir nulems jo prieraišumo su motina kokybę – ar jis bus saugiai, ar nesaugiai prisirišęs. Pasiremdamas šiomis kasdienėmis sąveikomis vaikas pradeda kurti vidinius santykių modelius, kurie daugiausia ir nulemia, kaip vaikas bendraus ir kiek pasitikės savimi ateityje. Tyrimai rodo, kad saugiai prisirišę vaikai socialiai labiau prisitaikę, turi aukštesnę savivertę, geriau reguliuoja savo emocijas ir turi mažiau elgesio problemų nei nesaugiai prisirišę jų bendraamžiai.

Tėvų charakteristikos

Elgesio problemų turinčių vaikų tėvams būdingos dažnesnės psichikos sveikatos problemos. Tokių vaikų tėvai dažniau serga depresija, priklausomybe nuo psichoaktyvių medžiagų, turi asocialios asmenybės sutrikimų. Gausūs moksliniai tyrimai patvirtina, jog depresija sergančių motinų vaikai dažniau pasižymi emocinėmis ir elgesio problemomis, taip pat rimtais elgesio sutrikimais. Depresyvių motinų sąveikos su vaikais dažniau yra neigiamo pobūdžio. Šios motinos dėl menko energingumo ir aktyvumo, neigiamo požiūrio į save ir aplinkinį pasaulį abejingesnės savo vaikams, dažniau taiko fizinės bausmės, yra mažiau reiklios arba per daug griežtos, nustatydamos savo vaikams tinkamas elgesio ribas.

Vaikų, turinčių elgesio problemų, tėvai dažniausiai mąsto negatyviai ir vadovaujasi klaidingais įsitikinimais. Pvz., buvo nustatyta, kad tokių vaikų motinos buvo linkusios dažniau suvokti savo vaikų ketinimus kaip priešiškus, o tai lėmė jų netinkamą auklėjimą (*Strassberg*, 1995, cit. pgl. *Sanders et al.*, 2000).

Šeimos charakteristikos

Yra keletas su šeima susijusių veiksnių, kurie prognozuoja, ar vaikas turės ateityje elgesio problemų. Tai – konfliktai šeimoje, tėvų skyrybos ir vieniša motina.

Vaikai, kurių tėvai nuolat ir stipriai konfliktuoja, turi daugiau prisi-taikymo ir elgesio problemų. Vaikai nuolat stebi savo tėvus ir mato, kaip tėvai sprendžia kylančius nesutarimus ir konfliktus. Palyginus su tomis šeimomis, kur tėvai mažiau konfliktuoja ir konfliktus sprendžia konstruktyviau, šie vaikai labiau toleruoja agresiją ir prievartą. Tėvų konfliktai sukelia didelį stresą vaikui ir, priklausomai nuo jo pažeidžiamumo, turi nei-giamos įtakos jo emocinei būklei.

Trauma, susijusi su tėvo nebuvimu šeimoje ir tėvų skyrybomis, pa-didina vaiko elgesio problemų tikimybę.

Stresas

Neigiami ir stresiniai gyvenimo įvykiai (pvz., nedarbas, artimo žmogaus netektis, liga ir pan.) didina vaikų elgesio problemų pasireiškimo tikimybę. Kai tėvai išgyvena stresą, jie pasidaro dirglesni ir nenuoseklūs auklėdami savo vaikus. Išgyvenantiems stresą tėvams sunku adekvačiai reaguoti į vaikus, paveikiai spręsti iškylančias problemas ir skirti vaikams pakankamai dėmesio.

Socialinė parama

Socialinės paramos, kurią gauna šeima, apimtis yra svarbus veiksnys, apsaugantis nuo rimtesnių vaikų elgesio problemų išsirutuliojimo. Tyrimai parodė, kad depresija sergančių motinų vaikai iš didesnę socia-linę paramą gaunančių šeimų turi mažiau elgesio problemų nei vaikai iš tų šeimų, kurios gauna mažesnę paramą (*Billings & Mools, 1987, cit. pgl. Sanders et al., 2000*). Tėvų izoliacija ir socialinės paramos stoka labai dažnai susijusios su vaikų elgesio problemomis.

Taip pat nustatyta, kad vaikų elgesio ir emocinės problemos yra dažnesnės tarp vaikų, kilusių iš žemo socialinio ekonominio statuso šeimų. Žemo socialinio ekonominio statuso tėvai dažniau taiko daugiau fizinės (o ne psichologinės) drausmės priemones, labiau kontroliuoja savo vaikų elgesį, o bendraudami su savo vaikais rodo mažiau teigiamų emocijų. Tai gali būti susiję su jų žemesniu išsilavinimu ir atitinkamai menkesnėmis žiniomis apie pozityvią tėvystę.

13.3. Vaiko elgesio problemų priežastys ir raidos trajektorijos

Vaikų elgesio problemų priežastys yra daugialypės. Netinkamas elgesys formuojasi palaipsniui ir jo atsiradimo procese veikia daug veiksnių: aplinka, vaiko bruožai, tėvų ir vaikų bendravimo ypatumai, tėvų įsitikinimai, tėvų elgesys su vaiku, auklėjimas. Būtų neteisinga ieškoti pavienių nepriimtino vaikų elgesio priežasčių, jau nešnekant apie bandymus atrasti tą vienintelę priežastį.

Dauguma žmonių tikriausiai sutiktų su mintimi, kad vaikų auginimas – tikras iššūkis tėvams. Nepaisant to, tėvai paprastai tuos vaikų auginimo iššūkius priima šiltai, jautriai ir atsakingai. Tačiau yra atvejų, kai tie iššūkiai priimami netinkamai – nejautriai, nereaguojant, neprižiūrint ar net elgiantis priešiška ir kerštingai. Gali būti, kad tokį tėvų elgesį paskatina nepalankios išorinės aplinkybės, pavyzdžiui, pajamų ar socialinės paramos stygius; taip pat gali būti, kad tam tikros vaiko savybės paskatina neigiamus tėvų jausmus, neproduktyvius įsitikinimus, poelgius; gali būti, kad tėvai patys turi labai neigiamą vaikystės patirtį ir elgiasi panašiai, kaip ir jų tėvai su jais elgėsi. Šiais atvejais tėvai paprastai neužmezga palankių santykių su vaiku ir vėliau tai neigiamai paveikia vaiko raidą ir elgesį (pagal Rubin ir Burgess, 2001). Reikėtų aptarti kelių tipų vaikų elgesio problemų ir tai, kaip jos iškyla bendraujant su tėvais: 1) agresyvų ir priešišką elgesį bei 2) socialiai nusišalinusį elgesį, drovumą, uždarumą. Šios dvi problemos grupės yra dažniausiai pasitaikančios tarp vaikų ir dar vadinamos eks-ternaliomis ir internaliomis problemomis.

Vaiko sveikai raidai yra labai svarbi *vaiko ir tėvų santykių kokybė*. Jei su vaiku elgiamasi jautriai ir šiltai, jis sukuria saugų vidinį santykių modelį. Vaikas tuomet tiki, kad tėvai jį nuramins, apsaugos, pamaitins, paguos ir suteiks saugumą. Vaikas santykiškai pasitikės, jei jo ryšys (prieraišumas) su tėvais bus saugus ir patikimas. Taip besijausdamas vaikas drąsiai ir smalsiai tyrinės naujas aplinkas ir bus aktyvus. Jis domėsis bendraamžiais ir sugebės su jais žaisti. Anot Bolwby (1980), tais atvejais, kai vaikas nebus tėvų nuraminamas ir paguodžiamas, jis jaus pyktį ir nerimą. Jis tuomet ir į netikėtas aplinkos situacijas reaguos neužtikrintai ir nepasitikėdamas savimi.

Saugūs prieraišumo santykiai yra svarbūs socialinės kompetencijos raidai ir geriems santykiams su bendraamžiais. Nesaugūs prieraišumo santykiai vaikystėje paskatina procesus, kurie veda prie

nepakankamai kontroliuojamo elgesio (agresijos) arba prie perdėtai kontroliuojamo elgesio (socialinio nusišalinimo).

Vaiko elgesio problemų atsiradimui gali turėti įtakos ir tai, ką tėvai galvoja apie vaiko auklėjimą – kokie yra jų *įsitikinimai, tikslai, požiūris*. Jei tėvai mano, kad socialiniai įgūdžiai jų vaikui yra svarbus pasiekimas, tikėtina, kad jie stengsis juos išvystyti. Paprastai vaikų, kurie turi įvairių elgesio bėdų, tėvai neteikia socialinio bendravimo kokybei didelės reikšmės. Be to, labai svarbi tėvų nuomonė ir apie socialinių įgūdžių atsiradimą – ar jie tai priskiria vaiko vidinėms savybėms, ar aplinkai. Manydami, kad išorinis poveikis neturės įtakos, jie vaiko nemokys, pvz., jei tėvai galvos, kad jų vaikas „*tiesiog toks gimė*“, jie nesitikės jo išmokyti tinkamo elgesio. Paprastai tokių tėvų elgesys būna dviejų tipų. Jie gali jaustis bejėgiai ką nors pakeisti ir dėl to neprižiūrės vaiko, viską jam leis arba gali kaip tik vaiką labai spausti ir stengtis jo neišlepinti, tam vartodami jėgą ar net smurtą. Abu šie variantai nėra optimalūs.

Vaikas, turintis elgesio problemų („*probleminis vaikas*“) – agresyvus elgesys ar atsiribojimas, – sukelia tėvams kitokius jausmus nei jų neturintis. Agresyvus vaikų elgesys tėvams sukelia nusivylimą ir dažnai pyktį. Tai sunkios emocijos, su kuriomis gali būti sudėtinga susitvarkyti ir patiems tėvams. Tokios aplinkybės dažnai sukuria užburta ratą, kuriame toliau plėtojasi nemalonūs jausmai ir elgesys (tėvų ir vaikų). Vaiko socialinis atsiribojimas tėvams kelia rūpesčio ir užuojautos jausmus, o vaikui augant jie susiduria ir su nusivylimu, nes niekas negerėja. Tėvai gali jausti, kad privalo kažkaip padėti savo vaikui, ir tai gali paskatinti bandymą kažką greitai pakeisti ar išspręsti problemą už patį vaiką.

Tėvų įsitikinimai apie auklėjimą ir vaiko elgesio priežastis bei savijautą gali lemti tai, kaip jiems seksis sutarti su vaiku.

Agresyvaus elgesio raidos kelias (pagal Rubin, Burgess, 2002). Štai kaip gali formuotis viena netinkamo elgesio formų – agresyvus elgesys. Viskas prasideda nuo to, kad kai kurie vaikai jau nuo gimimo yra „*sunkaus būdo*“. Jie iš prigimties turi tam tikrą temperamentą, kuris lemia didesnę tų vaikų aktyvumą ir judrumą. Jei toks vaikas gims nepriteklius ir kitas problemas patiriančioje šeimoje, iškilis rizika, kad ir tėvų elgesys su juo bus netinkamas – vaikas patirs mažiau tėvų rūpesčio ir meilės (1 paveikslas).

1 paveikslas. Vaiko ir tėvų santykių rizikos veiksniai

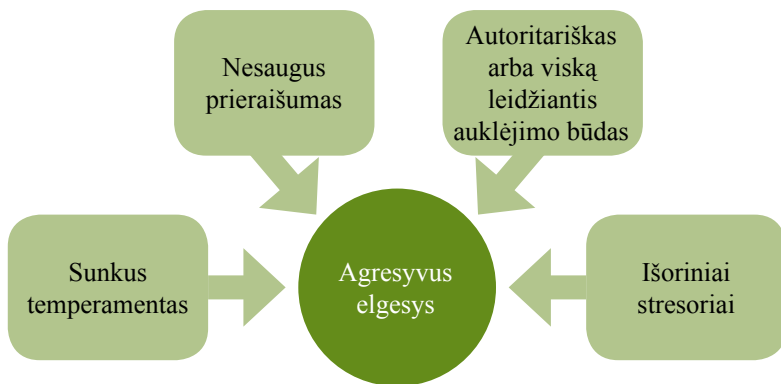


Kaip taip nutinka? Yra pastebėta, kad sunkaus temperamento vaikams geriau turėti piktesnes, ne tokias rūpestingas, nerimastingesnes ir mažiau reaguojančias mamas nei lengvo temperamento vaikams. Didelės reikšmės tokio vaiko raidai turi ir aplinka, pavyzdžiui, jei vaiko sunkus temperamentas, bet mama gauna socialinę ir finansinę paramą, ji bus geriau nusiteikusi savo vaiko atžvilgiu nei tokios paramos negaunanti mama. Tad kai kuriose šeimose vaiko prigimtinių savybių ir stresinių aplinkos sąlygų sąveika gali nulemti tėvų elgesį su vaikais, kuris skatins vaiko nesaugumą ar net bus priešiškas vaiko atžvilgiu (1 paveikslas). Augdamas tokiomis sąlygomis vaikas jausis nesaugus ir dėl to formuosis nesaugus prieraišumo stilius.

Nesaugus prieraišumas veikia vaikus kaip vidinis santykių modelis, kuris jiems rodo, kad socialinė aplinka kelia nerimą ir yra nenuspėjama. Toks vaiko turimas modelis gali lemti, kad bendraamžių grupėje jis elgsis „*tarsi su ja kovodamas*“ (Bowlby, 1973, 208 p.). Taigi vaikai, kurie būdami 1–5 metų suformuoja nesaugų prieraišumą prie tėvų, būdami ikimokyklinio amžiaus su draugais būna pikti, agresyvūs ir priešišškai nusiteikę. Jei toks elgesys su bendraamžiais kartojasi, labai tikėtina, kad vaikai pradės nenorėti su juo leisti laiko ir jį atstums. Tad iš to seka, kad vaikai, kuriuos bendraamžiai atstumia dėl jų agresyvaus elgesio, greitai nebegalės dalyvauti ir kitose veiklose, kurios padėtų ugdyti socialinius (bendravimo su bendraamžiais, derybų) įgūdžius. Be to, agresyvūs vaikai nepasitikės savo bendraamžiais. Pastebėta, jog agresyvūs vaikai paprastai mano, kad kiti specialiai jiems kenkia. Tad jei vaikas elgiasi agresyviai, jo santykiai su bendraamžiais dažnai tampa priešiški, nepasitikintys, nesaugūs.

Kur toks agresijos kelias veda? Agresyvus elgesys yra ryškus ir labai netinka mokyklos aplinkoje, ypač per pamokas. Tad tokio vaiko auklėtojai dažnai organizuoja susitikimus su agresyvių vaikų tėvais. Tokie mokyklos organizuojami vertinantys susitikimai nėra malonūs tėvams, ypač tiems, kurie nepatyrė saugių ir malonių santykių su vaiku ar kurie patyrė ir taip daug papildomų stresų. Toks mokyklos ir tėvų susidūrimas gali lemti dvejopus padarinius. Visų pirma, tėvai gali priskirti vaiko netinkamą elgesį jo prigimtinėms ar biologinėms savybėms ir taip nusipurtyti atsakomybės tvarkytis su agresijos apraiškomis. Toks priskyrimas gali lemti, kad tėvai jausis bejėgiai įveikti vaiko agresiją ir turbūt viską vaikui leis, bus neaktyvūs stabdant netinkamą elgesį. Antras variantas, kuris gali nutikti, – tėvai gali priskirti vaikų elgesį išorinėms aplinkybėms ir imtis labai griežtų, jėgą demonstruojančių technikų reaguodami į vaikų netinkamą elgesį. Deja, ir agresijos „nepastebėjimas“, ir per griežtas elgesys, ypač aplinkoje, kurioje trūksta šilumos, sukelia dar daugiau problemų vaikams, tėvams ir jų santykiams.

2 paveikslas. Vaiko agresyvaus elgesio formavimosi veiksniai



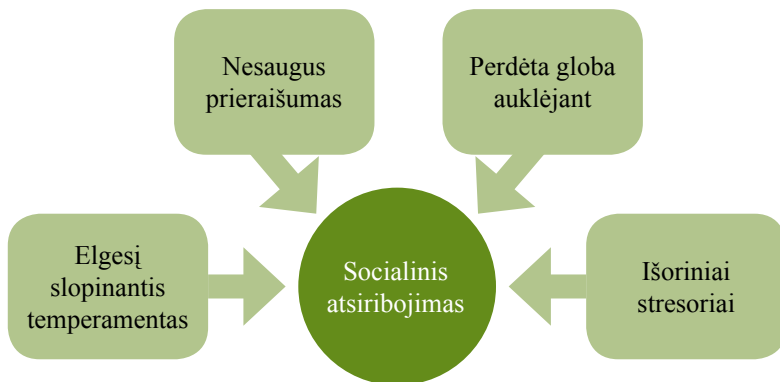
Būtų galima apibendrinti taip: agresyvus elgesys gali būti vaiko sunkaus temperamento, nesaugių tėvų ir vaiko santykių, autoritariško ar viską leidžiančio tėvų auklėjimo stiliaus, šeimos streso ir, labiausiai tikėtina, visų tų veiksnių kartu paėmus produktas. Labai svarbu pastebėti, kad jokiū būdu ne visi sunkaus temperamento vaikai vėliau patiria problemų. Pastebėta, kad protingas ir tinkamas auklėjimas, kai nėra aplinkos stresorių ir pakankamai paramos, gali užkirsti kelią „neigiamai prigimčiai“.

Vaikų socialinio atsiribojimo raidos kelias (pagal Rubin, Burgess, 2002). Kiek kitoks yra raidos kelias, kurio rezultatas – socialinis atsiribojimas. Šis kelias veda nuo naujagimių, kurie turi biologiškai nulemtą ypatingą jautrumą, susidūrus su stimuliacija. Tyrimai rodo, kad esant tokiam temperamento tipui, naujomis ir neapibrėžtomis aplinkybėmis kai kurie kūdikiai tampa per daug sudirgę. Tai pastebima iš jų fiziologinių atsakų. Dėl tokio temperamento juos labai sunku nuraminti, paguosti. Tėvams toks vaiko perdėtas jautrumas yra nemalonus ir kelia nerimą. Galimi du tėvų reakcijos variantai: kai kurie tėvai vaiko hiperjautrumui tampa nejautrūs, stengiasi mažiau reaguoti arba kaip tik elgiasi per daug globojančiai. Abu šie reagavimo būdai nėra optimalūs ir dėl to gali vystytis nesaugus prierašumas. Reikšmingą įtaką tokiam procesui turi ir nepalanki stresuojanti aplinka, ir tėvų asmeninės problemos. Panašiai kaip ir atsirandant agresyviai elgesiui, taip ir vystantis socialiniam atsiribojimui susideda temperamento ypatumai, išoriniai stresoriai, sudėtingi ankstyvieji vaiko ir tėvų santykiai ir tai veda prie vaiko nesaugumo jausmo.

Vidinis nesaugumas vėliau tuos vaikus skatins ne kovoti už vietą po saule, o trauktis ir atsiriboti nuo aplinkinių. Nedrąsūs ir pernelyg drovūs vaikai baimingai šalinasi savo bendraamžių, todėl neįgyja bendravimui svarbių įgūdžių (dauguma gebėjimų išmokstami žaidžiant su bendraamžiais ir tyrinėjant socialinę aplinką). Toks vaikas tampa vis nerimastingesnis ir pamažu izoliuojasi nuo grupės. Vaikui augant šis socialinis atsitraukimas tampa vis ryškesnis ir palaipsniui tarp bendraamžių jis įgyja neigiamą reputaciją. Tad tiek agresijos, tiek socialinio atsiribojimo atveju rezultatas yra bendraamžių atmetimas ir nepopuliarumas tarp jų.

Skirtingai nei agresyvūs, nerimastingi ir atsiriboję vaikai retai kada turi bėdų dėl netinkamo elgesio namuose ar mokykloje. Kadangi jie vengia tyrinėti naują aplinką, jiems gali būti sunku įveikti kai kurias užduotis, o tėvai, jausdami vaiko bejėgiškumą, gali bandyti jiems padėti. Tačiau per daug kontroliuojantis, per daug išitraukęs elgesys ir direktyvumas labiau palaiko, o ne sumažina minėtas problemas. Direktyvumas nepadeda vaikui susidoroti su socialinėmis sąveikomis, o tik užkerta kelią įsitikinimų sistemos apie socialinį efektyvumą raidai ir dar labiau skatina nesaugumo jausmus šeimoje ir už jos ribų.

3 paveikslas. Vaiko socialiai atsiribojusio elgesio formavimosi veiksniai



Būtų galima apibendrinti taip: per daug kontroliuojamas elgesys (socialinis atsiribojimas) gali būti elgesį slopinančio temperamento, nesaugių vaiko ir tėvų santykių, perdėtai nurodinėjančio, globojančio auklėjimo, šeimos streso ir, labiausiai tikėtina, visų šių veiksnių sąveikos produktas. Tačiau reikia paminėti, kad per didelis jautrumas gali ir nesukelti vaikiui didelių vėlesnių problemų, jei auklėjimas bus jautrus ir šeima nepatirs didelių išorinių stresų. Kartais vaikų problemos atsiranda dėl perdėtos tėvų kontrolės ir įsitraukimo, ypač jei dar yra papildomų stresorių iš aplinkos ir mažai paramos.

13.4. Vaikų, gyvenančių globos institucijose, elgesio problemų kilmė ir raiška

Paprastai vaikai, augantys globos namuose, patiria daugiau elgesio ir emocijų problemų lyginant su vaikais, augančiais šeimoje. Kai kurie autoriai nurodo, kad įvaikinti ir šeimoje augantys vaikai nepatiria daugiau sunkumų nei biologinių tėvų šeimoje augantys vaikai, nors galima rasti ir kitokių duomenų (pagal Brand ir Brinich, 1999). Vaiko nepriežiūra, smurtas, besikeičianti jo gyvenamoji vieta ir globėjai padidina riziką vėliau turėti įvairių problemų (Brand ir Brinich, 1999).

Visi vaikai, augantys globos namuose, yra patyrę atskyrimą nuo savo tėvų. Remiantis Bowlby pastabomis apie tai, kas nutinka, kai sutrikdomas prieraišumas, būtų logiška tikėtis, jog globos namų vaikai patirs tokio

atskyrimo pasekmių. Auklėtojai (globos namuose) ar globėjai turi rūpintis vaikais ir tarsi „atstoti“ jiems tėvus situacijoje, kurioje vaikai tikriausiai norės juos atstumti ir priešintis. Vaiko elgesys bus panašus ir įvaikinimo atveju. Dauguma vaikų, kurie buvo atskirti nuo tėvų, tikriausiai bus patyrę prierašumo sutrikdymus ir net gali turėti prierašumo sutrikimų (pvz., reaktyvų prierašumo sutrikimą).

Globos namų darbuotojai ar įtėviai tikriausiai norėtų tikėti, kad vaikų prierašumo (o kartu ir elgesio) problemos bus išspręstos, jei jiems bus suteikta kiek įmanoma daugiau meilės ir pasišventimo. Tačiau norint sėkmingai dirbti su vaiko prierašumo problemomis, altruizmo ir išskirtinių auklėjimo gebėjimų gali nepakakti. Vaikas ar kūdikis, kuriam būdingas nesaugus ir priešiškas prierašumo tipas, gali būti labai sunkiai nuraminamas ir padrašinamas. Jo poreikiai gali būti per dideli net ir geriausiai nusiteikusiems globėjams. O su vaiku, kurio prierašumas yra nesaugaus ir vengiančio tipo, gali būti išvis neįmanoma užmegzti ryšio. Tokių vaikų atsitraukimas ir atsiribojimas gali lemti, kad globėjas jausis nereikalingas ir nenorimas. Rūpintis vaiku, kurio prierašumas yra dezorganizuoto tipo, gali būti dar sunkiau.

Daug problemų gali sukelti ir tai, kad globėjai, net ir nenorėdami, gali būti įtraukti į disfunkciškus santykius. Vidinis darbinis modelis, kuris sukurtas reaguojant į nepakankamą priežiūrą ar smurtą, gali taip paveikti vaiko elgesį, kad jis provokuos kitus žmones patvirtinti jo turimą modelį. Tyrimais nustatyta, kad globėjai linkę atitikti vaiko prierašumo elgesį ir į nesaugų elgesį reaguoja atstūmimu (Stovall ir Dozier, 2000; cit. pagal Haugaard ir Hazan, 2002). Tad net jautriausias ir pasišventęs globėjas gali nenorėdamas elgtis taip, kad patvirtins jų globojamo vaiko neigiamus lūkesčius.

Vaiko elgesiui didelės įtakos turi vaiko patekimo į globos namus laikas. Vaiko prierašumo sistema tampa aktyvi jam sulaukus 6–7 mėn., todėl patekimas į globą pirmaisiais gyvenimo mėnesiais gali skirtis nuo vėlesnio atskyrimo nuo tėvų. Tyrimai rodo, kad kūdikiai iki 7 mėn. amžiaus lengviau prisitaiko prie naujos aplinkos, o vyresni – sunkiau (Colin, 1996; cit. pagal Haugaard ir Hazan, 2002).

Svarbi tema – kiek prierašumas prie naujų globėjų turėtų būti skatinamas, leidžiamas ar, priešingai, – neskatinamas. Tyrimai rodo, kad nei įmanoma, nei verta vengti prierašumo tarp globėjo ir globotinio. Nors

vaikams gali būti sunku prisirišti prie savo naujų globėjų ir vėliau su jais išsiskirti, nustatyta, kad vieni šilti ir pastovūs santykiai gali turėti teigiamų padarinių net ir prieraišumo sutrikdymų turintiems vaikams. Ir tais atvejais nėra svarbu, ar naujoji prieraišumo figūra yra vienas iš tėvų, mokytojas, draugas, ar savanoris (Main, Kaplan ir Cassidy, 1985). Labai svarbu, kad tas žmogus būtų daugiau ar mažiau pasiekiamas vaikui ir jį palaikytų tuo metu, kai jie leidžia laiką kartu. Tokiu būdu vaiko globa gali suteikti vaikui koreguojantį prieraišumo patyrimą.

13.5. Vaiko elgesio problemų ir sutrikimų prevencija, intervencija, intervencijos formos, kompleksinės pagalbos vaikui ir jo šeimai užtikrinimas

Norint užkirsti kelią vaikų elgesio problemų atsiradimui ir plėtimuisi (nes tai visuomenei neabejotinai atneša žalos), buvo atlikta daugybė mokslinių tyrimų ir sukurta įvairių įrodymais paremtų (prevencinių ir intervencinių) programų. Kas yra įrodymais paremta programa (*I^{PP}*)? Tai intervencijos metodas, programa ar priemonė, kurios efektyvumas ir veiksmingumas yra įrodytas moksliniais tyrimais.

Svarbiausios intervencijos sritys esant elgesio problemoms ir sutrikimams

Psichosocialinės intervencijos. Vaikams, kurie auga globos namuose, dažnai reikia papildomų psichosocialinių intervencijų, o ne tik tos paramos, kurią gauna iš auklėtojų ir socialinių darbuotojų. Dažniausios problemos, kurioms prireikia intervencijų, yra potrauminio streso sutrikimas, smurto pasekmės, elgesio sutrikimai, depresija ir priklausomybės nuo psichoaktyviųjų medžiagų.

Psichofarmakologinės intervencijos. Norint padėti vaikams, turintiems psichikos problemų, kartais reikia ne tik psichofarmakologinio gydymo, bet kartu ir psichoterapijos. Reikalingus vaistus skiria gydytojai psichiatrai.

Kompleksinės pagalbos vaikui ir jo šeimai užtikrinimas. Dažnai vaikai, augantys globos namuose, turi kompleksinių psichikos sveikatos ir aptarnavimo poreikių ir jiems prireikia įvairių lygmenų (namuose, mokykloje, bendruomenėje ir šeimoje) intervencijos. Egzistuoja keletas interven-

cinių programų, kuriose atsižvelgiama į visas šias sritis. Tai daugiadimensinė terapija globos sąlygomis (angl. *Multidimensional Treatment Foster Care*), multisisteminė terapija (angl. *Multisystemic Therapy*), intensyvus atvejų valdymas. Plačiau apie kai kurias programas galima paskaityti knygelėje apie pagalbą sutrikusio elgesio vaikams (Braidokienė, R., Giedraitytė-Guzikauskienė, M., Ignatovičienė, S. ir kt., 2014). Intensyvus atvejų valdymas yra holistiniais principais besiremiantis metodas, padedantis organizuoti pagalbą kompleksinių poreikių turinčioms šeimoms ir vaikams. Iš esmės tai yra intensyvus, individualizuotas pagalbos planavimas ir jos valdymas. Tai nėra gydymas, o daugiau procesas, kuriuo siekiama suteikti struktūruotą, kūrybišką ir individualizuotą komandinį planavimo procesą, labiausiai atitinkantį vaiko ir šeimos poreikius. Kartu skatinamas dalyvių saviefektyvumas, problemų sprendimo įgūdžių raida, bendradarbiavimas su bendruomene.

Tėvų įtraukimas ir parama jiems. Paramos gali prireikti tiek biologiniams vaiko tėvams, tiek tėviams ar su vaikais dirbantiems auklėtojams. Paprastai nėra lengva įtraukti tėvus ir globėjus į vaiko gyvenimą, tačiau bendras išsiaiškinimas vaidmenų žmonių, kurie dirba su šeima, pagalbos galimybių aptarimas, bendradarbiavimas, praktinių konkrečių dalykų sprendimas ir planų sudarymas didina sutelktumą ir norą ko nors imtis.

13.6. Tėvų jausmai

Riviere (2006) išskiria septynias emocines problemas, kurias išgyvena tėvai, auginantys vaikus su elgesio sunkumais. Labai svarbu tiek konsultantui, tiek patiems tėvams suprasti šiuos sunkumus.

Neigimas ir bergždžias tikėjimas

Specialistai neretai susiduria su tėvais, kurie teigia: „Oi, kai aš buvau jo amžiaus, elgiausi lygiai taip pat. Jis tik truputį hiperaktyvus. Iš to išaugama“. Trukdyti sėkmingai elgesio korekcijai gali ir tokia tėvų nuostata: „Viskas, ką mes turime daryti, tai laikytis šio elgesio plano. Jei jo laikysimės, viskas bus puiku“.

Kaltės ir neadekvatumas

Kadangi patiems tėvams nepavyksta pagerinti vaiko elgesio, jie dažnai, ateidami konsultuotis, jaučiasi kalti, kad patys nesugeba įveikti sunkumų. Tai tėvai, kurie kaltina patys save dėl to, kad jų vaikas netinkamai

elgiasi. Jie jaučiasi blogi ir nekompetentingi. Dėl pasitikėjimo stokos ir kaltės jausmo jiems dažnai sunku nustatyti tinkamas ribas vaikui.

Perdėtas įsitraukimas

Tėvai, kurie pernelyg įsitraukę į savo vaikų gyvenimą, lengvai išlepina vaikus. Dėl savo vaiko elgesio jie dažnai kaltina visus kitus, o patys jaučiasi kaip aukos. Tokie tėvai linki savo vaikams tik gera – taip jie stengiasi apsaugoti vaikus nuo galimo skausmo. Bet saugodami nuo skausmo tėvai neleidžia vaikams išmokti labai vertingų pamokų, kurias šie galėtų išmokti, jei susidurtų su įvairiais skausmingais dalykais. Šių tėvų vaikams taip pat gali atrodyti, kad jie negali savarankiškai išspręsti jokių problemų ir jiems nuolat reikalinga kitų žmonių pagalba.

Baimė ir nerimas

Dauguma tėvų nerimauja dėl savo vaikų. Dažniausiai vedami nerimo jie ir kreipiasi pagalbos į specialistus. Tačiau perdėta baimė gali trukdyti sėkmingam terapijos procesui. Kartais tėvai suplanuoja ateinančius dešimt penkiolika savo vaiko gyvenimo metų ir į šiuos „planus“ įtraukia tokius įvykius, kaip vaiko patraukimą baudžiamojon atsakomybėn, nėštumą paauglystės metu, išmetimą iš mokyklos, pabėgimą iš namų ir pan. Tai trukdo tėvams veiksmingiau sukaupti dėmesį į dabartį ir tuos aktualius dalykus, kuriuos reikia spręsti nedelsiant.

Emocinis žlugimas

Dažnai pasitaiko emocinis žlugimas. Daug tėvų, kurie kreipiasi pagalbos dėl vaiko elgesio problemų, teigia, kad jie yra visiškai išsekę ir jau negali nieko duoti savo vaikams. Šis jausmas labai panašus į tą, kurį išgyvena specialistai, patyrę „perdegimo“ sindromą.

Jausmas, kad visi puola ir niekas nesupranta

Dažnai tėvai jaučia, kad juos visi (mokyklos personalas, bendraklasių tėvai, giminės ir pan.) puola dėl vaiko elgesio, bet niekas nesupranta. Mokytoja klausia, ar namuose vyksta kas nors, kas gali turėti įtakos tokiam dezorganizuotam vaiko elgesiui. Giminės teigia, kad užtektų vaikui savaitę pagyventi pas juos ir jo elgesys pasitaisytų. Tikrovė yra tokia, kad dauguma žmonių nesupranta, kaip sunku auginti vaikus, turinčius elgesio problemų.

Pyktis ir apmaudas

Pyktį ir apmaudą jaučia daugelis tėvų. Jie gali pykti ant Dievo, kuris jiems davė tokį vaiką, ant mokytojų, kurie nesugeba jo tinkamai išmokyti,

ant profesionalų, kurie negali padėti, ir apskritai ant vaiko, kuris taip netinkamai elgiasi. Šiems tėvams gali būti labai nelengva kreiptis į specialistus pagalbos, kadangi jiems nerūpi keisti vaiko elgesį.

13.7. Elgesio problema ar elgesio sutrikimas?

Svarbu atskirti dvi sąvokas: **elgesio problemą ir elgesio sutrikimą**. Ne kiekviena vaiko elgesio problema yra elgesio sutrikimas. Remiantis Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos problemų klasifikacijos (dešimtosios redakcijos) apibrėžimu, elgesio sutrikimai – tai pasikartojantys ir/ar pastovūs asocialaus, agresyvaus ir įžūlaus elgesio modeliai, kai sutrikdomos vaiko amžiui būdingos elgesio normos. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, jog tai nėra paprastas vaikiškas išdykavimas arba paaugliškas maištavimas. Be to, tai – ilgai besitęsiantis elgesys (trunkantis ilgiau nei 6 mėn.), o ne vienas ar kitas netinkamas poelgis.

Nustatant elgesio sutrikimą svarbu atsižvelgti į vaiko išsivystymo lygį. Pvz., pykčio priepuoliai dar gali būti traktuojami kaip normalus trejų metų vaiko elgesys. Tačiau jei dažni ir intensyvūs pykčio priepuoliai būdingi trylikos metų paaugliui, galėtume daryti prielaidą, kad jo elgesys sutrikęs.

Taip pat svarbu žinoti, kaip vaikai gali kontroliuoti savo emocijas ir poelgius skirtingais raidos etapais. 2,5–4 metų vaikai sugeba išskirti save iš aplinkos, tačiau jų savireguliacijos gebėjimai dar vis formuojasi. Šio amžiaus vaikai elgiasi priešingai, nei iš jų tikisi tėvai, – nepaklūsta tėvų reikalavimams, priešinasi taisyklėms, mėgsta paprieštarauti. Taip jie tikrina leistino elgesio ribas ir mokosi pajauti savo savarankiškumą ir galimybes. 4–6 metų vaikų savireguliacijos gebėjimai jau geresni, tačiau jiems vis dar nėra labai paprasta kontroliuoti savo elgesį. Šio amžiaus vaikai jau gerai supranta, ko negalima daryti, tačiau kartais jiems būna sunku susivaldyti ir jie pasielgia neleistinai. Vyresni vaikai jau gali kontroliuoti savo poelgius. Tačiau juos už gerą elgesį taip pat reikia nuolat paskatinti.

Kai yra elgesio sutrikimas, paprastai pasireiškia bent vienas iš žemiau išvardytų kriterijų:

1. Perdėtas priekabų ieškojimas.
2. Pešimasis.
3. Žiaurumas žmonėms ir gyvūnams.

4. Polinkis naikinti ir gadinti turta.
5. Padeginėjimas.
6. Vogimas.
7. Dažnas melavimas.
8. Pabėgimas iš pamokų ir namų.
9. Labai dažni susierzinimo ir pykčio priepuoliai.
10. Nepaklusnumas.

Vaikų ir paauglių elgesio problemos, agresyvumas ir antisocialus elgesys sudaro maždaug trečdalį ar pusę visų klinikinių atvejų. Įvairių literatūros šaltinių duomenimis, vaikų elgesio sutrikimai svyruoja nuo 5 iki 15% populiacijoje (kituose šaltiniuose – 4–10%). Nustatyta, jog 3–4 kartus dažniau pasireiškia tarp berniukų nei tarp mergaičių. Vaikai, turintys elgesio sutrikimų, pasižymi padidėjusiu irzlumu ir dirglumu, autoritetų neigimu, žema frustracijos tolerancija, giliu nepasitikėjimu suaugusiaisiais, manipuliaciniu elgesiu.

Vaikams, turintiems elgesio sutrikimų, reikalinga profesionali įvairių specialistų pagalba, taip pat tėvų ir globėjų bendradarbiavimas su specialistais taisant vaiko elgesį. Dažniausiai vaikams yra taikoma kognityvinė elgesio terapija, ugdomi jų socialiniai ir problemų sprendimo įgūdžiai. Tam tikrais atvejais taikoma medikamentinė pagalba – skiriama nuotaiką reguliuojančių vaistų ar kitų medikamentų.

13.8. Vaiko agresija: raiška, agresijos atvejų valdymas ir psichosocialinės intervencijos

Pykčio emocija, kaip ir visos kitos, yra reikalinga ir naudinga žmogui. Yra normalu išreikšti savo emocijas. Pykčio emocija ir dažnai kartu su ja pasireiškiantis agresyvus elgesys yra reikalingi norint apsiginti, apsisaugoti, išsireikalauti.

Pykčio emocijos pikas stebimas trečiaisiais penktaisiais vaiko gyvenimo metais. Agresijos pasireiškimą atskirais raidos tarpsniais (18 mėn.–3 m. ir 3–5 m.) lemia skirtingos priežastys. Vaikai iki 3 metų amžiaus paprastai dar negali savo jausmų bei minčių tiksliai išreikšti žodžiais – jie negali paaiškinti savo norų, dažnai nesupranta, ko iš jų norima ir kaip išsireikalauti norimo daikto. Visa tai jie „pasako“ demonstruodami agresyvią elgesį. Supykę jie gali mėtyti daiktus, muštis, spardyti, kandžiotis, pešti plaukus,

gnaibyti ir pan. Vyresniems nei 3 metų vaikams pyktis dažniausiai kyla nesutariant su kitais. 3–5 metų amžiaus vaikai išgyvena sudėtingą laikotarpį – bendravimas su kitais vaikais tampa labai intensyvus ir tenka mokytis dalintis, laimėti ir pralaimėti, palaukti, nusileisti. Agresyvus elgesys dažniausiai jiems prasiveržia susipykus. Jų emocijos yra labai intensyvios, o „tvarkymosi“ su jomis būdų repertuaras – ribotas. Jei vaikas mokomas tinkamų emocijos raiškos būdų, agresyvus elgesys su kitais vaikais sumažėja. Nestabdomas agresyvus elgesys ir reikiamų socialinių įgūdžių neįgijimas šiuo periodu gali lemti ilgalaikes vėlesnes problemas.

Psichologiniu požiūriu agresija yra per mažos vidinės psichologinės kontrolės pasekmė. Ši problema yra viena dažniausių priežasčių, dėl kurios kreipiamasi į specialistus. Taip yra ne vien dėl to, kad vaiko elgesys tampa tiesiog „*nebekontroliuojamas*“, bet ir dėl to, kad toks elgesys trukdo bendrauti ir paprastai tęsiasi ilgą laiką. Be kita ko, agresija vaikystėje leidžia numatyti vėlesnius neigiamus padarinius, tokius kaip nusikalstamumas ir kriminalinis elgesys (Coie ir Dodge, 1998). Galiausiai agresija ir kiti elgesio ženklai, rodantys per mažą psichologinę kontrolę, yra susiję su daugybe kitų sunkumų. Pavyzdžiui, vaikai, konfliktuojantys su aplinka (ir dėl to dažnai vadinami turinčiais *eksternalių sunkumų*), turi sunkumų suprasti kitų žmonių požiūrį, jausmus ir ketinimus (Crick and Dodge, 1994; Rubin, Bream, and Rose-Krasnor, 1991). Kartais jie tyčiojasi iš savo bendraklasių ir greitai įgyja neigiamą reputaciją tarp draugų. Atsižvelgiant į potencialų priešiško, neapgalvoto ir agresyvaus elgesio pavojų aukoms nėra keista, kad agresija yra specialistų dėmesio centre. Daugėja įrodymų, kad vaikų santykių su tėvais kokybė ir tam tikros auklėjimo formos reikšmingai prisideda prie nepakankamos kontrolės formavimosi.

Kaip atskirti normalias pykčio reakcijas ir netinkamą agresyvų elgesį? Paprastai agresija tampa problema tuomet, kai virsta fiziniu (ar verbaliu) smurtu prieš kitus vaikus ar suaugusiuosius. Kai kurie autoriai atskiria pykčio emociją nuo įniršio – paprastai pastaroji emocija rodo gilesnes problemas. **Pyktis** neretai reiškia pagrįstai agresyvias emocijas ir elgesį. Dažniausiai tai yra reakcija į tam tikrus įvykius, kurie žmogui sukelia skausmą ar nemalonius jausmus ir nėra jo paties išprovokuoti. Pavyzdžiui, būtų visiškai normalu jausti pyktį, jei tave apiplėšia. Kiekvienas, patekęs į tokią situaciją, jausis panašiai ir tai nebus vidinio nelaimingumo pasekmė.

Kaip teigia Heineman Pieper ir Pieper (2001), *įniršis* visuomet yra vidinio nelaimingumo pasekmė. Vaikai, kitiems ir sau nuolat rodantys neišprovokuotą agresiją arba įniršį, taip išreiškia savo vidinį nelaimingumą. Toks įniršis gali būti jaučiamas sąmoningai arba gali būti nejaučiamas, o tik pastebimas, kai jis pasireiškia elgesyje. Būna, kad žmonės net neįtaria, jog jaučia įniršį. Pavyzdžiui, paauglys teigė, kad jis jaučia tik susižavėjimą savo drauge, kuri atlikdama matematikos testą jį aplenkė. Tačiau tą pačią dieną jis pamiršo susitikti su ja po pamokų ir ji ilgai jo laukė gatvėje, nors tokie poelgiai jam nebuvo būdingi.

Skirtumą tarp įniršio ir pykčio gerai iliustruoja labai skirtingos dviejų šešiamečių reakcijos į neišprovokuotas bendraklasių atakas. Vaikas, kuris į tokią ataką sureagavo įniršiu, persekiojo agresorių dar ilgai po to, kai šis liovėsi būti agresyvus. Jis nustojo puldinėti agresorių tik tuomet, kai įsikišo mokytoja ir juos išskyrė. Ir netgi tuomet berniukas tebekunkuliuojo įniršiu. Jis įniršęs bambėjo ant mokytojos, kam ši kišasi, ir visą rytą buvo kupinas pykčio bei apmaudo. Namu jis sugrįžo bjaurios nuotaikos, bet niekam apie šį incidentą nepasipasakojo.

O vaikas, kuris į agresiją sureagavo natūraliu pykčiu, pirmiausia apsigynė, nustūmė agresorių į šalį, o tuomet pareiškė, kad daugiau su juo nežais, jei jis ir toliau šitaip elgsis. Po to susirado kitą draugų kompaniją, o parėjęs namo apie įvykį nedelsdamas pasipasakojo tėvams (Heineman Pieper, Pieper, 2001).

Kalbant apie agresiją kaip elgesio problemą iškart kyla mintis apie kitą polių – per didelę psichologinę kontrolę ir jos elgesio apraiškas. Šiomis vaikų problemomis domėtasi daug mažiau ir tai lemia keletas priežasčių. Pirma, nuo pat ankstyvųjų metų agresija yra ryškesnė už socialinį atsiiribojimą ir dažniau sukelia kitų neigiamas emocijas (pavyzdžiui, pyktį). Be to, Vakarų kultūrose vaikai prižiūrimi ir mokosi grupinėje aplinkoje nuo ankstyvo amžiaus ir ilgus periodus. Tokioje grupinėje aplinkoje kontrolė yra būtina globėjams ir mokytojams. Vaikai, kurie elgiasi agresyviai ir impulsyviai ar yra per daug aktyvūs, bus pastebėti anksčiau ir dažniau dėl jų keliamų problemų, o ramus, perdėtai emocijas kontroliuojantis vaikas bus tas, kuris atitiks mokyklos modelį. Jis mažiau trukdys kitiems ir todėl jo sunkumai gali vystytis nepastebėti. Nepaisant viso to, profesionalai perdėtą kontrolę ir jos apraiškas taip pat laiko sutrikimu, kuriam reikia interven-

cijos. Socialinis atsiribojimas bėgant laikui tampa pastebimesnis. Norint su tokiu vaiku bendrauti, reikia įdėti gerokai pastangų, todėl jo santykiai su kitais dažnai tampa nutolę, sudėtingi. Raidos požiūriu bendravimas su bendraamžiais yra labai svarbus, nes taip išmokstama daugybės socialinių įgūdžių. Mažai bendraujantis vaikas turės bendravimo spragų, kurios vėliau gali lemti vienišumą, neigiamą požiūrį į save. Tad agresyvus elgesys ir socialinis atsiribojimas yra tos pačios psichologinės kontrolės priešingi poliai. Abu kraštutinumai nėra pageidautini.

Agresijos atvejų valdymas

Vaiko agresija visuomet sukelia tėvų ir aplinkinių reakcijas. Tačiau norint padėti vaikui reikia, kad tos reakcijos būtų apgalvotos ir tinkamos. Spontaniškai sureagavus į agresyvų elgesį situaciją kartais galima tik pabloginti. Svarbu suprasti tinkamo ir netinkamo reagavimo į agresyvų elgesį principus. Taip pat svarbu suprasti, kad net tinkamai reaguojant prireiks nemažai laiko ir kantrybės, kol vaikas išmoks išreikšti savo pyktį neagresyviais būdais. Svarbiausia užduotis – būti kantriems ir sistemingai siekti rezultato.



7 lentelė. Tinkamas ir netinkamas reagavimas į agresyvų vaiko elgesį.

Netinkamas reagavimas	Tinkamas reagavimas
<p><i>Duoti atgal.</i> Dažnai tėvai mano, kad vaikui reikia parodyti, kaip jaučiasi tas, kurį nuskriaudė, ir savo vaikui supykę pademonstruoja tokią pačią agresiją. Tai nėra gerai, nes vaikui tėvai yra autoritetas, į kurį jie lygiuojasi, tad matydami, kad jie elgiasi taip pat, vaikas priims tai kaip priimtina ir tinkamą būdą.</p>	<p><i>Stebėti savo reakcijas ir jausmus.</i> Pasireiškus vaiko agresijai, nepriimkite jos asmeniškai, išlikite ramūs ir nereaguokite piktais. Daug veiksmingiau yra tokį vaiką apkabinti, kalbėti su juo ramiu tonu. Stebėkite ne tik savo, bet ir savo šeimos narių reakcijas supykus – vaikai linkę kopijuoti suaugusiuosius.</p>
<p><i>Slopinti emocijas.</i> Bausdami ar manipuluodami tėvai dažnai slopina vaiko pyktį. Ir nors rezultatų pasiekama, vaiko pyktis niekur nedingsta. Jis gali pasireikšti kitose situacijose tėvams nematant ar net fiziniais negalavimais.</p>	<p><i>Perteikti vaiko jausmus.</i> Parodykite vaikui, kad jį suprantate, paaiškinkite, kaip įvardyti savo jausmus, mintis, pvz., „<i>Aš matau, kad jūs, berniukai, esate labai pikti!</i>“ Galite pavartoti ir kitokius žodžius: „<i>energingi</i>“, „<i>užsi-degę</i>“.</p>
<p><i>Vengti pykčio.</i> Vengti – reiškia stengtis, kad vaikas nesupyktų. To siekdami tėvai linkę pildyti bet kokią vaiko užgaidą. Tačiau tokio elgesio rezultatui bus trumpalaikiai, o vaikas įpras gauti viską, ko nori. Tėvai negalės to daryti amžinai ir kada nors vaikui vis tiek teks susidurti su šiuo jausmu. Neišmokęs vaikystėje suvaldyti ir tinkamai išreikšti pykčio, jis patirs didelių sunkumų.</p>	<p><i>Vengti situacijų, keliančių vaikui agresiją.</i> Jei vaikas pavargęs, neveskite jo ten, kur gali kilti konfliktinių situacijų. Atkreipkite dėmesį, kokias laidas vaikas žiūri per televizorių, neleiskite žiūrėti smurtą, agresiją skatinančių laidų arba paaiškinkite jam, kad tai, kas yra rodoma, nėra gerai. Stebėkite vaiko draugus, jų elgesį. Kalbėkitės su vaiku apie tai, kas jums atrodo nepriimtina.</p>

Netinkamas reagavimas	Tinkamas reagavimas
<p><i>Bausti.</i> Bausmė nėra blogai, tačiau ji turi būti gerai apgalvota ir nežeminanti vaiko. Bausti rekomenduojama už dažnus pykčio protrūkius. Tačiau reikia prisiminti, kad bausdami vaiką neišmokome jo tinkamo elgesio.</p>	<p><i>Pagirti vaiką.</i> Parodykite vaikui dėmesį ne tik tuomet, kai jis elgiasi netinkamai. Būtinai pastebėkite jo tinkamą elgesį ir pagirkite už tai. Vaikas turi jausti palaikymą ir pats pamatyti, kad konfliktus galima spręsti kitaip. Parodykite vaikui, kad tikite ir pasitikite juo.</p> <p><i>Paguosti nuskriaustą.</i> Praktika rodo, kad daug veiksmingiau yra ne barti vaiką, kuris pasielgė agresyviai, o užjausti nuskriaustą, visą savo dėmesį skirti jam. Nuskriaudusiam vaikui tai pasako kur kas daugiau nei žodžiai.</p>
<p><i>Gėdyti.</i> Dažnai tėvai kitų žmonių aki-vaizdoje gėdija vaiką ir žodžiais jį žemina. Taip vaikas pradeda prasčiau save vertinti, jaučiasi blogai ir ateityje gali jausti dar daugiau pykčio aplinkinių atžvilgiu.</p>	<p><i>Kalbėtis be stebėtojų.</i> Visas situacijas, susijusias su netinkamu vaiko elgesiu, geriausia aptarti dviese – taip vaikas nesijaus žeminamas ar gėdijamas. Jei vaiko elgesiu pasiskundė auklėtoja ar kiti vaikai, padėkokite už informaciją, bet nepulkite savo vaiko iš karto.</p>
<p><i>Manipuliuoti jausmais.</i> Negrasinkite vaikui, kad nustosite jį mylėti, jei jis elgsis agresyviai. Vaikas privalo jaustis mylimas net tuomet, kai jo elgesys yra netinkamas.</p>	<p><i>Mokyti.</i> Paaiškindite vaikui agresyvaus elgesio pasekmes: „<i>Jūs galite gražiai žaisti arba teks išsiskirti. Jei- gu mušitės, aš suprasiu, kad jūs nenorite žaisti su kitais, ir mūsų viešnagė pasibaigs</i>“. Pasakykite, kaip jaučiasi skriaudžiamas žmogus. Tai darykite nemenkindami vaiko.</p>

Siekiant užbėgti už akių agresyvaus elgesio atsiradimui, vaiką reikia daug ko išmokyti. Paprastai suaugusieji yra modeliai, iš kurių vaikai perima bendravimo taisykles. Tad suaugusieji turėtų atvirai pademonstruoti elgesį, kokį jie patys norėtų matyti. Kadangi pykčio valdymas paprastai yra vidinis procesas, kurio nematyti, geriausia būtų garsiai pasakyti, ką ketinate daryti, kad suvaldytumėte savo energiją ir emocijas. Vaikas išgirs, ką

sakote, ir imituos tai, ką darote. Mokant vaiką pykčio valdymo naudinga aiškiai apibūdinti elgesį, kurio iš jo laukiate, pavyzdžiui:

- „Tikiuosi, kad su žaislais žaisite paeiliui“.

- „Jeigu pavargsi žaisdamas su juo ir norėsi išeiti, pasakyk man. Gali man pašnibždėti į ausį“.

- „Jeigu pasijausi piktas, gali išbėgti į kitą kambarį ir išlieti savo pyktį arba ateiti pas mane ir laikysiu tave apkabinusi, kol tau palengvės“.

Tėvams reikėtų pasirūpinti, kad namuose vaikas turėtų savo erdvę, savo privačią nuosavybę ir niekas be jo leidimo neturėtų teisės joje būti ir ja naudotis. Vaikas turi jausti, kad yra gerbiamas jo asmeninis turtas ir jo asmeninė erdvė.

Naudinga turėti pasiruošus tam tikrų technikų iš anksto, nes prireikus suvaldyti agresijos atvejį galite neturėti laiko jų ieškoti ar apie jas galvoti. Be to, jums gali tekti tiesiogiai dalyvauti situacijoje, nes privalote užtikrinti vaikų saugumą. Tuomet galite pasinaudoti šiais reagavimo būdais:

- *Nustatykite ribą arba taisyklę.* „Aš tikiuosi, jog jūs sakysite žodžius, kad gautumėte, ko norite“.
- *Siūlykite ribotą kiekį pasirinkimų.* „Gali arba pasakyti, kas tau nepatiko, arba išeiti. Mušimasis nėra sprendimas“.
- *Padrąsinkite.* Padrąsinkite vaiką rinktis tinkamus reagavimo būdus. Pykčio valdymas pareikalauja daug jo pastangų ir jūs turite priminti, kad, nepaisant visko, verta to išmokti.
- *Išlaisvinkite vaikus nuo vaidmenų ir „etikečių“.* Kai vaikai praranda kantrybę ir elgiasi netinkamai, nevadinkite jų „peštukais“, „neklaužadomis“ ar kitokiais „blogiukais“. Geriau išreikškite tikėjimą jų galimybe augti ir bręsti, pvz., „Aš žinau, kad tu gali išmokti pykti be kumščių“.
- *Nesakykite „ne“.* Vietoje „nesimušk“, sakykite „sakyk žodžius“ arba „žmonės gali susitarti“. Kalbėkite taip, kad vaikas suprastų, ką jis turi daryti vietoj savo netinkamo elgesio. Kartais „ne“ išsprūsta savaimė. Tuomet tą „ne“ geriau būtų papildyti paaiškinimu, pavyzdžiui: „Nesimušk! Mušimasis skaudina žmones“.
- *Įvardykite netinkamo elgesio priežastį ir mokykite tinkamo įgūdžio.* Jei vaikas atiminėja iš draugo sąsiuvinį, sakykite: „Jei nori jo sąsiuvinio, sakyk: „Aš noriu, kad man jį duotum““.

- *Pasitelkite išblaškymą.* Vienas iš variantų stabdyti agresiją – greitai pašalinti agresyvų vaiką iš jo aplinkos ir užimti jį kita veikla. Tik geriau nevesti pikto vaiko į tylią ir izoliuotą aplinką, nes tai gali padidinti pykčio energiją.

Kaip padėti vaikui susitvarkyti su pykčiu pakeičiant aplinką?

- Kartais vaikas elgiasi agresyviai ir nieko kita nelieta, tik jį išvesti kitur.
- Jei vaiko įniršis auga bandant palikti aplinką, pateikite vaikui pasiūlymą: „*Tu gali pats išeiti arba aš tave išnešiu*“. (Visada perspėkite apie išnešimą prieš tai padarydami!)
- Jeigu jūs vis tiek sulaukiate fizinio pasipriešinimo, paimkite vaiką vartodami tik tiek jėgos, kiek reikia jį nulaikyti ir apsaugoti kitus, bet vaiko neužgaukite. Jūs turite išlikti susivaldę arba vaikas dar labiau išsigąs.
- Sakykite ramiai, bet tvirtai jam į ausį: „*Aš neleisiu tau skriausti savęs ir kitų. Kai nusiraminsi, mes sugrįšime*“.
- Jeigu taip sutapo, kad vaiką išvesti (išnešti) tenka užsiėmimo pabaigoje, galite pasakyti taip: „*Kai kitą kartą dalyvausi užsiėmime, turėsi dar vieną progą pasimokyti valdyti savo pyktį sakydamas žodžius*“.
- Tikėtina, kad tokioje situacijoje vaikas verks, bus liūdnas, piktas arba kerštingas. Įvardykite jausmus ir tuomet ignoruokite jo įniršį.

Agresyvus vaiko elgesys per naktį nepasikeis ir neišnyks. Tai gali trukti savaites, mėnesius arba metus, ypač tarp 2–5 metų amžiaus vaikų. Kai vaikai praeina pokyčių etapus, jie gali aktyviai naudoti tai, ką išmoko. Auklėjant tikrai bus momentų, kai kils abejonių, trūks padaršinimo ir atrodys, kad nesiseka. Kartais teks patekti į nemalonus ir gėdingas situacijas, kuriose bus išbandyta jūsų kantrybė. Visa atperka tai, kad mokymosi įgūdžiai bus ilgalaikis pasiekimas ir teigiamą poveikį bus galima jausti įvairiose srityse.

13.9. Specialiųjų poreikių turinčio vaiko elgesio valdymas

Remiantis 2011 m. įsakymu (Įsakymas dėl mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių...), išskirtos trys vaikų, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių (*SUP*), grupės: (a) mokiniai, turintys **negalių**; (b) mokiniai, turintys **sutrikimų**; ir (c) mokiniai, turintys **mokymosi sunkumų**. Negalės suprantamos kaip įvairūs raidos, sensoriniai, fizinių funkcijų ir kiti sveika-

tos sutrikimai, kurių kilmė gali būti biologinė (t. y. pedagoginėmis priemonėmis pašalinti priežasčių neįmanoma). Šių negalių pavyzdžiai būtų intelekto sutrikimas, regos, klausos, judesio ir padėties sutrikimai, kompleksinės negalės ir kt. Sutrikimai yra mokymosi (paprastai dviejų ar daugiau dalykų – skaitymo, rašymo, matematikos, kitų mokomųjų dalykų) ir/arba elgesio ir emocijų, kalbos ir kalbėjimo, kurie pasireiškia vaikui įsisavinant mokymosi programą. Sutrikimų gali būti ir kompleksinių. Mokymosi sunkumų gali iškilti dėl nepalankios (kultūrinės/kalbinės, pedagoginės, socialinės ir ekonominės) aplinkos ar susidariusių aplinkybių apribojamos galimybės realizuoti savo gebėjimus įsisavinant Bendrojo ugdymo programas (pavyzdžiui, jei vaikas mokosi ne gimtąja kalba, patiria emocinę krizę, turi sveikatos problemų ir pan.). Bendrai kalbėti apie šių vaikų elgesio valdymą yra sudėtinga ir gal net neverta. Apie *SUP* turinčių vaikų elgesį paprastai kalbama ugdymo aplinkoje (pvz., mokykloje) ir didžiausias krūvis tenka mokytojams ar kitiems vaiką ugdantiems specialistams. Kalbant apie *SUP* turinčių vaikų elgesio valdymą remiamasi bendraisiais elgesio modeliavimo principais (Geležinienė ir kt., 2010):

- Svarbu įvertinti problemines vaiko elgesio sritis (pvz., socialinė sąveika, komunikaciniai gebėjimai, agresyvus elgesys ir t. t.) ir formuoti vaiko socialinius įgūdžius.
- Reikia mokyti vaiką tinkamo elgesio būdų ir tam galima pasitelkti įvairius metodus (padėti jam spręsti konfliktus, įtraukti jį į tam tikras veiklas, kurios skatintų jo savigarbą).
- Nuo drausminimo ir kontrolės ar globos svarbu palaipsniui pereiti prie pozityvaus elgesio skatinimo.
- Svarbu plėtoti ir skatinti bendravimą su bendraamžiais – kad vaikas nesijaustų vienišas, o kartais – kad ugdytų poreikį bendradarbiauti.
- Vaikui svarbu patirti sėkmę, ir mokytojai turi suorganizuoti veiklas, kurios padėtų tai patirti.
- Mokytojai turi ugdyti savo elgesio valdymo įgūdžius (balso ir kūno kalbos panaudojimą mokinio elgesiui valdyti, dėmesio visiems klasės mokiniams padalijimą, gerų mokinio elgesio manierų modeliavimą, apgalvojimą ir tinkamų apdovanojimų bei nuobaudų metodų formavimą).

Tėvų klausimai ir specialistų atsakymai

Tėvų klausimas. Mano sūnui vos penkiolika metų, o jis jau spėjo net kelis kartus nusikalsti. Baisu net pagalvoti, kas jo laukia ateityje. Viskas prasidėjo nuo to, kad Karolis susidėjo su bloga kompanija, kuri vartoja alkoholi (taip pat ir narkotikus). Sūnus pradėjo negrįžti laiku namo. Nuo grįžusio atsiduodavo alkoholiu ir rūkalais. Elgesys tapo nepakenčiamai įžūlus – nuolat ginčijasi, agresyviai atsikirtinėja, niekaip nepavyksta su juo susikalbėti. Keletą kartų jau buvo baustas už vagystes. Mokykloje paliktas antriems metams, nes nesugeba iki jos net nueiti. Nuolat meluoja ir manipuliuoja kitais žmonėmis. Manau, kad be profesionalų pagalbos mes su juo nesusitvarkysime. Kaip paprastai gydomi paaugliai, turintys tokių rimtų elgesio problemų? Ar yra kokių nors vaistų?

Specialisto atsakymas. Jūsų mintis kreiptis į specialistus dėl sūnaus elgesio problemų yra labai sveikintina. Dažnai tėvai išgyvena bejėgiškumą ir neviltį bandydami vieni susidoroti su vaiko elgesio problemomis. Bendradarbiaujant su profesionalais ir laikantis jų nurodymų galima pasiekti pozityvių rezultatų. Tik, aišku, reikėtų nusiteikti ilgam ir daug pastangų reikalaujančiam darbui. Manoma, kad vaikų elgesio sutrikimai – vieni iš sunkiausiai korekcijai ir gydymui pasiduodančių sutrikimų vaikystėje ir paauglystėje.

Gydant vaikų elgesio sutrikimus tam tikrais atvejais skiriama medikamentų, mažinančių impulsyvumo, dirglumo simptomus. Tačiau medikamentinė pagalba nėra labai veiksminga, nes jos poveikis trumpas – veikia tol, kol vartojami vaistai.

Šiuo metu mokslininkai ir praktikai išskiria keturis intervencijos būdus, kurie yra perspektyviausi ir veiksmingi dirbant su elgesio sutrikimų turinčiais paaugliais ir vaikais. Tai yra tėvystės įgūdžių ugdymas (angl. – *parent management training*), tarpasmeninių problemų sprendimo įgūdžių lavinimas, funkcinė šeimos terapija ir multisisteminė terapija. Tėvystės įgūdžių ugdymas orientuojasi į sąveikų tarp vaikų ir tėvų keitimą ir tėvų mokymą pastiprinti tinkamą vaiko elgesį. Tėvai dar mokomi įvairių konstruktyvių elgesio taisymo metodų. Paprastai vaikai, turintys elgesio sutrikimų, pasižymi prastais tarpasmeninių santykių problemų sprendimo įgūdžiais, todėl keičiant jų elgesį jie mokomi išspręsti kylančias santykių problemas, numatyti galimas savo elgesio pasekmes, planuoti ir pan.

Funkcinės šeimos terapijos uždavinys – padėti visiems šeimos nariams pagerinti tarpusavio bendravimą ir išmokti spręsti problemas taip, kad būtų patenkinti ir tėvų, ir vaikų poreikiai. Multisisteminė terapija remiasi prielaida, kad jaunuolio antisocialų elgesį lemia daugybė veiksnių. Multisisteminės terapijos atstovai didelį dėmesį skiria ir tėvų (ar globėjų) vaidmeniui. Manoma, kad tėvai yra pagrindiniai asmenys, galintys padėti jaunuoliams pasikeisti. Tam, kad tėvai galėtų veiksmingai padėti savo vaikams, jiems patiems gali būti reikalinga pagalba, pvz., įveikiant priklausomybę nuo alkoholio.



14. POZITYVIOJI TĖVYSTĖ: APIBENDRINIMAS

14.1. Kas yra pozityvioji tėvystė?

Sakoma, kad tėvystė neturi nieko bendra su vaikais, tai susiję tik su tėvais ir jų turimais vaikų auklėjimo įgūdžiais. Pozityvioji tėvystė – tai vaikų auginimo filosofija, kuri koncentruojasi į vaiko galimybių, stiprybių ir gebėjimų ugdymą. Pagrindinė pozityviosios tėvystės idėja – išugdyti geriausias vaiko savybes ir padėti jam atskleisti savo potencialą, kad užaugęs jis sugebėtų visiškai save realizuoti (*Coste, 2009*). Svarbiausias pozityviosios tėvystės principas – auginti vaiką padrašinant, bet nebaudžiant. Ši teorija moko tėvus, kaip pakeisti netinkamą vaiko elgesį nenaudojant bausmių. Pirmieji apie demokratiško vaikų auklėjimo principus prabilo *A. Adler* (1930) ir *R. Dreikurs* (1964). Tačiau pozityviosios tėvystės terminas buvo pradėtas vartoti daug vėliau. Pirmąją knygą tokiu pavadinimu parašė *G. Latham* (1994) – „The Power of Positive Parenting“. Kai kuriuose šaltiniuose pozityviosios tėvystės principai siejami su *Martin Seligman* (1998) pozityviosios psichologijos pagrindinėmis idėjomis:

- puoselėti vaiko įgimtus gebėjimus;
- ugdyti tas charakterio savybes, kurios sustiprins vaiko savigarbą ir pasitikėjimą savimi.

Siekdami, kad mūsų vaikas augtų laimingas ir tinkamai elgtųsi, mes patys turime būti laimingi ir mylintys, o ne pikti ir nelaimingi. Pozityviosios tėvystės požiūriu mūsų vaikai yra tokie, kokie esame mes patys. Kaip mes elgiamės su savo vaikais, taip mūsų vaikai elgsis su mumis, tai, ką mes duodame, mums sugrįžta su kaupu (*Coste, 2009*). Taigi kuo geresni mes būsimė savo vaikams, tuo geresni žmonės jie užaugs. Svarbu, kad gerumo

nepainiotumėte su nuolatiniu nuolaidžiavimu ir pataikavimu vaiko norams savo poreikių sąskaita. Vaikams nėra reikalingi nuolat besiaukojantys tėvai, vėliau jie to paties gali reikalauti iš savo vaikų. Jiems reikalingi tėvai, paisantys savo poreikių, gerbiantys save, mokantys mylėti save ir kitus, džiaugtis gyvenimu, o svarbiausia – laimingi. Mes esame veidrodžiai, o vaikai yra mūsų atspindys. Jie užaugs ne tokie, kokius mes norime juos užauginti, bet tokie, kokie esame mes patys. Taigi pozityvi tėvystė visų pirma apima asmeninius tėvų pokyčius ir tobulėjimą. Jeigu norime pakeisti vaiko elgesį, visų pirma turime nuspręsti, kaip keisimės patys. Vaikai mokosi stebėdami savo tėvus, o dar tiksliau – jie paprasčiausiai kopijuoja tėvų elgesį. Deja, ne tik teigiamą, bet ir neigiamą.

Pozityviosios disciplinos principai nepripažįsta nei fizinių, nei psichologinių bausmių vaiko ugdymo procese (*Nelsen, 2006*). Kodėl negalime šaukti, mušti, grasinti ar žeminti savo vaikų? Todėl, kad vaikai išmoks taip pat elgtis su kitais ir laikys tokį elgesį kaip savaime suprantamą nepasitenkinimo išraišką. Naudinga suvokti, kad agresyvus elgesys su vaikais yra tėvų nesugebėjimas valdyti savo emocijas. Kiekvieną kartą, kai jums kyla pyktis ant savo vaiko ir norite griebtis fizinių bausmių, pagalvokite, kad tai jūs prarandate savo elgesio kontrolę, o ne vaikas. Taip pat labai svarbu priimti asmeninę atsakomybę už savo sprendimus. Tai jūs nusprendėte turėti vaikų, todėl turite priimti tokio savo sprendimo pasekmes, nekaltindami ir nebausdami už tai savo vaikų.

Pozityviosios tėvystės vaikų auklėjimo principai yra priešingi tradiciniams auklėjimo metodams. Tradiciniai auklėjimo metodai moko tėvus skatinti pageidaujamą vaiko elgesį, baudžiant už nepageidaujamą. Tuo tarpu naujoji teorija moko tėvus skatinti pageidaujamą vaiko elgesį padrašinant jį ir išsiaiškinti tikrąsias netinkamo elgesio priežastis. Kad tėvai galėtų duoti tai, ko iš tikrųjų vaikui reikia, turi išsiaiškinti, koks nepatenkintas poreikis slypi po vaiko išdaigomis. Prisiminkite, kad netinkamas vaiko elgesys visada praneša tėvams, jog vaikui trūksta meilės, dėmesio, supratimo ir paramos.

Pozityviosios tėvystės receptas (*Coste, 2009*):

- pozityvus požiūris;
- besąlygiška meilė ir priėmimas;
- dėmesys;

- abipusė pagarba;
- vaiko asmeninės atsakomybės ir savarankiško sprendimų priėmimo ugdymas.

Pozityvus požiūris

Pozityvus požiūris padės jums susikurti teigiamus lūkesčius savo vaiko atžvilgiu. Jūsų vaikas nuoširdžiai, visomis jėgomis stengsis pateisinti jūsų lūkesčius, nesvarbu, ar jie bus geri, ar blogi. Taigi jeigu galvosite, kad jūsų vaikas yra blogas, ir tikėsitės iš jo jūsų įsitikinimą patvirtinančio elgesio, jis būtent taip ir elgsis. Nors ir keistai skamba, bet ši taisyklė galioja visiems santykiams. Visi žmonės stengiasi pateisinti mūsų lūkesčius, tad geriau turėkime pozityvius lūkesčius kitų atžvilgiu. Jeigu tikėsitės, kad jūsų vaikas bus geras, jis darys viską, kad pateisintų jūsų lūkesčius. Jūsų teigiamas požiūris sukurs pagrindą vaiko savigarbai ugdyti.

Besąlygiška meilė ir priėmimas

Pozityviosios tėvystės principai sako, kad tėvai turi sugebėti nustatyti ir patenkinti savo vaiko pagrindinius poreikius. Vienas iš svarbiausių vaikų poreikių – besąlyginė tėvų meilė ir besąlyginis priėmimas. Vaikas nori jausti, kad tėvai jį myli ir priima visada ir visoki, o ne tik tada, kai jo elgesys atitinka tėvų norus. Šis poreikis išlieka pagrindinis net tada, kai jūsų vaikas elgiasi blogai. Žinoma, tai nereiškia, kad jūs turite priimti vaiko netinkamą elgesį, bet jūs turite priimti jį patį. Jums bus lengviau, jeigu išmoksite atskirti savo vaiką nuo jo elgesio. Tada į savo vaiko netinkamą elgesį galėsite pažvelgti kitomis akimis. Tai, ką jūs anksčiau laikydavote nepaklusniu elgesiu, suvoksite kaip vaiko susierzinimą ar liūdesį dėl nepatenkintų poreikių. Galbūt jūsų vaikas nori būti labiau matomas, girdimas, suprastas, gerbiamas arba paprasčiausiai besąlygiškai priimamas ir mylimas. Tėvų neklausantis vaikas yra tas, kuris turi nepatenkintų poreikių (Coste, 2009).

Kaip reaguoti į netinkamą vaiko elgesį:

- išlikite ramūs;
- apkabinkite savo vaiką ir pasakykite, kaip stipriai jį mylite;
- aktyviai klausydami išsiaiškinkite tokias jo elgesio priežastis;
- parodykite pagarbą vaiko jausmams ir išgyvenimams;
- besąlygiškai priimkite savo vaiką ir pasakykite, kad mylite jį toki, koks jis yra, paprasčiausiai už tai, kad jis yra.

Stenkitės atsiminti, kad kai vaikas jūsų neklauso, jam labiau nei bet kada reikia jūsų meilės ir dėmesio.

Labai dažnai galime išgirsti tėvus sakančius: „Jeigu būsi gera mergaitė, aš tave mylėsiu“, „Jeigu manęs klausysi, aš su tavim pažaisiu vakare“, „Jeigu dabar nustosi verksti, aš tave paimsiu ant rankų“ ir t. t. Šiais teiginiais tėvai tiesiogiai praneša savo vaikui, kad jis bus mylimas ir priimamas tik su sąlyga „jeigu“ ir darys taip, kaip jie tikisi (*Gippenreiter, 2008*).

Dėl vaiko geros savijautos turėtumėme pasistengti kontroliuoti savo žodžius, kadangi žodžiai gali labai įskaudinti. Galite vertinti tik vaiko veiksmus, bet ne jo jausmus ar jį patį. Išmokime sakyti savo vaikui, kad jis mums reikalingas, jį mylime ir džiaugiamės jo buvimu: „Aš džiaugiuosi, kad tu esi“, „Man gera su tavim“, „Tu man patinki“, „Mano akys džiaugiasi tave matydamos“, „Aš tave myliu“ ir t. t.

Priežastys, trukdančios tėvams besąlygiškai mylėti ir priimti vaiką (*Gippenreiter, 2008*):

- vaikas gimė nelauktas ir neplanuotas;
- vaikas gimė ne tos lyties, kurios norėjo tėvai;
- gimus vaikui tėvai išsiskyrė. Dažnai vaikai apkaltinami dėl pašlijusių tarpusavio santykių;
- vaikas primena nebemylimą sutuoktinį ir todėl sukelia neigiamas emocijas;
- tėvams svarbiau auklėti savo vaiką nei jį mylėti. Iš pradžių drausmė, o paskui geri santykiai.

Žinoma, labai sunku sau pripažinti, kad nepriimame savo vaiko dėl vienos iš aukščiau išvardytų priežasčių. Labai dažnai tėvai jaučia kaltę įsisąmonindami tikrąsias savo nepasitenkinimo vaiku priežastis. Kadangi tai pripažinti labai sunku, tėvai sąmoningai susikoncentruoja į vaiko elgesį ir ieško priežasčių, dėl ko galėtų jo nemylėti, prinesdami visą atsakomybę vaikui. Tai, kad mes nenorėjome vaiko arba susipykome su savo sutuoktiniu, niekaip su vaiku nesusiję. Vaikas niekuo nenusikalto. Tai yra tik mūsų elgesio pasekmės, už kurias patys turime prisiimti atsakomybę ir nustoti kaltinti ir kabinėtis prie savo vaiko. Šis suvokimas leis mums pakeisti esamus santykius su vaiku ir padės mums labiau jį mylėti bei priimti.

Dėmesys

Siekdami parodyti nuoširdų dėmesį savo vaikui, turime išmokti būti su juo „čia ir dabar“ visu savo kūnu ir mintimis. Bendraudami su vaiku tėvai turi išmokti nesiblaškyti, sukcentruoti visą savo dėmesį į tai, ką sako vaikas. Vaiko reikia klausyti ne tik ausimis, bet ir akimis, nes kartais jo kūno kalba gali mums būti aiškesnė už žodžius. Kartais turime nujausti tikruosius vaiko poreikius, ypač tuomet, kai jis dar nekalba. Tik kai išsiaiškinsime, ko mūsų vaikui trūksta, galėsime lengviau patenkinti jo poreikius. Rodydami savo dėmesį visų pirma mes turime siekti išreikšti vaikams savo meilę ir supratimą. Pagrindinis dėmesio rodymo tikslas – sukurti artimus ir pasitikėjimu grįstus santykius su vaiku, o ne jį auklėti. Būdami dėmesingi savo vaikui mes didiname jo atvirumą ir pasitikėjimą mumis, o tai leidžia jam labiau atsiverti pokalbio metu. Atidžiai klausydami savo vaiko galime jį geriau pažinti ir išmokti lengviau suprasti.

Abipusė pagarba

Labai dažnai manoma, kad rodyti pagarbą savo vaikui yra tėvų silpnumo apraiška ar net nuolaidžiaujantis elgesys.

Gerbti savo vaiką reiškia (Coste, 2009):

- elgtis su juo kaip su lygiu;
- priimti vaiko poreikį būti matomam ir išgirstam;
- patikėti, kad vaikas gali geriau už mus žinoti, ko jam reikia;
- kalbėti pagarbiai ir kontroliuoti savo balso toną;
- aktyviai klausyti, ką sako jūsų vaikas;
- paaiškinti vaikui savo sprendimo priežastis.

Kai jūs rodysite pagarbą savo vaikui, jis atsakys jums tuo pačiu. Stebėdamas jūsų elgesį vaikas išmoks pagarbiai elgtis ir su jumis, o kai pagarba abipusė, vaiko auklėjimas tampa daug lengvesnis.

Vaiko asmeninės atsakomybės ir savarankiško sprendimų priėmimo ugdymas

Tam, kad vaikas jaustųsi saugus, jam reikia ribų ir taisyklių, kurios būtų jo elgesio gairėmis. Saugumo jausmas – vienas iš pagrindinių vaiko poreikių, kad jis galėtų laisvai tyrinėti aplinką ir ugdyti savo gebėjimus.

Auginant savarankiškus vaikus reikia juos mokyti priiimti atsakomybę už savo veiksmus. Tėvai turi paaiškinti vaikams, kad priimant kiekvieną sprendimą visada yra kelios galimybės, iš kurių galima pasirinkti. Svarbu

padėti vaikui suvokti, kad nėra teisingiausio sprendimo ir kad kiekvienas sprendimas turės savo kainą ir pasekmes, su kuriomis teks susidoroti pačiam. Padrąsindami vaiką savarankiškai priimti sprendimus tėvai turėtų išmokyti jį žiūrėti į savo klaidas kaip į vertingas pamokas. Vaikams svarbu suvokti, kad tik klysdamas žmogus įgyja naujos patirties ir gali tobulėti.

14.2. Sėkmingos šeimos pagrindas

Australijos tyrimų kompanija nustatė aštuonis sėkmingų šeimų bruožus. Sėkmingomis šeimomis vadinamos tos, kurios kartu gyvena daugiau nei 10 metų ir visi jos nariai patenkinti priklausymu šeimos sistemai. Buvo nustatyta, kad visos šios šeimos nurodo panašius būdus, padedančius jiems stiprinti tarpusavio santykius (*Better Health Channel*, 2009).

1. Bendravimas (*angl. Communication*). Sėkmingam šeimų funkcionavimui reikalinga atvira, abipusė komunikacija. Patarimai, kaip sėkmingai bendrauti:

- bendraukite nuoširdžiai ir sąžiningai;
- aktyviai klausykitės;
- domėkitės vienas kito veikla ir išgyvenimais;
- nuolat patvirtinkite savo meilę žodžiais, apsikabinimais ir bučiniiais;
- dalykitės jausmais ir mintimis, nesmerkdami ir nekritikuodami vienas kito;
- skatinkite teigiamą elgesį;
- priimkite negatyvias emocijas ir leiskite išgyventi neigiamus jausmus;
- juokitės kartu.

2. Meilė/švelnumas (*angl. Affection*). Laimingų šeimų nariai išreiškia meilę ir švelnumą vienas kitam kasdien įvairiais būdais:

- savo jausmus išreiškdami žodžiais;
- rodydami meilę vienas kitam;
- atsižvelgdami į vienas kito jausmus;
- rūpindamiesi vienas kitu;
- stengdamiesi pradžiuginti vienas kitą maloniomis smulkmenomis.

3. Priėmimas (*angl. Acceptance*). Kiekvienas šeimos narys yra atskira asmenybė su savo poreikiais, įsitikinimais ir vertybėmis. Šeimos na-

riai turi išmokti priimti ir toleruoti tarpusavio skirtumus. Savo pritarimą galite išreikšti šiais būdais:

- priimkite skirtumus;
- gerbkite vienas kito nuomonę;
- duokite vienas kitam erdvės ir gerbkite kiekvieno šeimos nario privatumą;
- atleiskite vienas kitam;
- prisiimkite asmeninę atsakomybę.

4. Vieningumas/bendrumas (*angl. Togetherness*). Kad vaikai galėtų jaustis pilnaverčiais šeimos nariais, juos reikia įtraukti į šeimos sprendimų priėmimo procesą. Bendrumo jausmas atsiranda, kai:

- šeimos nariai dalijasi sau svarbiais dalykais;
- mėgaujasi būdami kartu namuose;
- švenčia kartu;
- kartu priima sprendimus ir nustato taisykles;
- palaiko vienas kitą neigiamų išgyvenimų metu.

5. Parama (*angl. Support*). Šeimos nariai rūpinasi vienas kitu ir nuolat palaiko. Vienas kitą galime palaikyti tokiu elgesiu:

- pasidalyti bendrais rūpesčiais;
- būti kartu sunkiais gyvenimo tarpsniais;
- siekti patenkinti kitų šeimos narių poreikius;
- padrąsinti vienas kitą naujam patyrimui;
- aktyviai domėtis vienas kito pomėgiais.

6. Įsipareigojimai (*angl. Commitment*). Šeimos nariai nuoširdžiai laikosi bendrai sutartų taisyklių ir priimtų įsipareigojimų. Tai leidžia šeimos nariams lengviau:

- pasijusti saugiams ir užtikrintiems;
- pasitikėti vienas kitu;
- laikytis duoto žodžio;
- laikytis bendrų taisyklių;
- stengtis šeimos labui.

7. Atsparumas/lankstumas (*angl. Resilience*). Vienas iš aštuonių laimingos šeimos bruožų yra šeimos atsparumas ir lankstumas, kuris pasireiškia šiuo elgesiu:

- bendrai išgyvena sunkumus;

- keičia savo planus, atsižvelgdami į bendrus šeimos poreikius;
- sunkiais periodais susitelkia ir vienas kitą dar stipriau palaiko;
- kartu pasimoko iš sunkių išgyvenimų;
- žadina vienas kito viltį ir tikėjimą;
- dalijasi savo problemomis.

8. Bendra veikla (*angl. Sharing activities*). Laimingos šeimos daug laiko praleidžia drauge. Būnant kartu galima:

- dalytis dienos įspūdžiais vakarienaujant. Tai galima daryti žaidimo forma, pvz., kiekvienas pasako po du gerus ir vieną blogą dalyką, kuris nutiko per dieną, o kiti šeimos nariai kartu džiaugiasi arba palaiko;
- žaisti;
- sportuoti;
- tvarkytis;
- išskylauti;
- daryti šeimos susirinkimus ir kartu spręsti iškilusius konfliktus;
- ugdyti šeimos tradicijas ir susikurti išskirtines savo šeimos šventes;
- planuoti šeimos savaitgalius ir atostogas.

Nelaimingų šeimų bendri bruožai (*Better Health Channel, 2009*):

- nelygiavertis santykis tarp šeimos narių;
- abipusės pagarbos stoka;
- atsisakymas priimti kito šeimos nario nuomonę;
- agresyvus konfliktų sprendimas;
- fizinių bausmių naudojimas auklėjant vaikus;
- tarpusavio bendravimo stoka ir nesiklausymas;
- abu arba vienas iš tėvų priima visus šeimos sprendimus;
- bendraujant dažnai nevaldomos emocijos ir vartojamas psichologinis smurtas: šaukimas, grasinimai, žeminimas, įžeidinėjimai ar net keiksmazodžiai.

Jeigu šeimos nariai nėra patenkinti bendru gyvenimu, tačiau visi sutaria, kad nori išsaugoti šeimą, jie gali bandyti patys keisti savo neveiksmingus bendravimo metodus arba kreiptis į specialistus. Šeimoms, susiduriančioms su įvairiomis bendravimo problemomis, nuolatiniais konfliktais ar kitomis problemomis, trukdančiomis jaustis gerai būnant visiems kar-

tu, patariama kreiptis į šeimos konsultantą ar terapeutą. Į savo kuriamas šeimas mes atsinešame patyrimą, kurį įgyjame vaikystėje, augdami tėvų šeimoje. Du žmonės atsineša visiškai skirtingą patirtį ir žinias apie tarpusavio santykius ir vaikų auklėjimą. Jeigu patirtis šioje srityje yra teigiama, tada dviem žmonėms bus lengviau sukurti sėkmingus tarpusavio santykius. Tačiau jeigu abiejų ar vieno iš sutuoktinių vaikystė buvo sudėtinga ir jis nematė tinkamo šeimos bendravimo pavyzdžio, gali iškilti natūralių sunkumų kuriant savos šeimos bendravimo taisykles. Svarbu suprasti, kad daugelis iš mūsų neturime pakankamai žinių ar patirties, reikalingos kurti abipusiai naudingus, pagarbius santykius su sutuoktiniu ir juo labiau auklėti vaikus. Todėl turime išdrįsti pripažinti, kad mums gali reikėti šeimos konsultanto ar terapeuto pagalbos, siekiant pagerinti tarpusavio bendravimą, ir pakeisti neveiksmingus bendravimo modelius.

14.3. Skirtingi tėvų ir vaikų lūkesčiai

Lūkesčių teorija

Garsus Amerikos pasiekimų psichologijos pradininkas *Brian Tracy* (2007) yra pasakęs, kad viskas, ko mes tikimės, tampa save išpildančiomis pranašystėmis (*ang. self fulfilling prophecy*).

Lūkesčiai – labai svarbūs mūsų santykiuose su vaikais ir kitais žmonėmis. *B. Tracy* (2007) teigia, kad visi žmonės savo elgesiu siekia pateisinti mūsų lūkesčius jų atžvilgiu. Jeigu tikėsime, kad vaikas elgsis gerai, ir dažnai jam tai kartosime, jis iš visų jėgų stengsis mūsų nenuvilti. Jeigu tikėsime, kad mūsų vaikas bus blogas, ir jam apie tai pranešime, jis stengsis pateisinti tokius mūsų lūkesčius. Vaikas siekia pateisinti mūsų lūkesčius nepriklausomai nuo to, ar jie yra geri, ar blogi (*Tracy, 2007*).

Tėvų lūkesčiai vaiko atžvilgiu labai reikšmingai veikia jo lūkesčius sau ir aplinkiniams. Jeigu tėvai nesitikės nieko gero iš savo vaiko, jis ir pats nustos savimi pasitikėti. Lūkesčiai gali būti labai konkretūs arba bendriniai: „Aš tikiuosi, kad tu tapsi gydytoju“, „Aš tikiu, kad tu gerai mokysiesi“. Tėvų lūkestis, kad vaikas gerai mokysis, yra naudingas vaikui, kadangi parodo tėvų tikėjimą vaiko gebėjimais. Tačiau konkretūs tėvų lūkesčiai dažnai atskleidžia tik jų pačių, bet ne vaikų norus. Nepateisinę tėvų lūkesčių vaikai visada jaučia kaltę galvodami, kad juos nuvylė.

Žinoma, vaikai irgi turi lūkesčių tėvų atžvilgiu, tačiau pastarieji juos rečiau išgirsta, nes vaikai nemoka jų tinkamai suformuluoti, o dažnai net patys jų iki galo neįsisąmonina.

Kokio elgesio tėvai tikisi iš savo vaikų ir kodėl?

Dažniausiai tėvų lūkesčiai vaikų atžvilgiu labai skiriasi nuo vaikų norų. Tradiciškai tėvai suvokia savo vaikus kaip savo pačių „tęsinį“, o ne atskirą, savarankišką ir nepriklausomą asmenybę. Tai – natūralus tėvų noras. Mes tikimės, kad mūsų vaikui pavyks padaryti tai, ko nepavyko mums, ar kad suaugęs jis pratęs mūsų veiklą. Tačiau labai retai mūsų vaikai nori tų pačių dalykų, kaip ir mes. Tokiais savo norais mes užkrauname vaikui didelę lūkesčių našta (Kuzmienė, 2008). Galvodami apie tai, kokius norime matyti savo vaikus ateityje, mes nebematome to, kokie jie yra dabar, kuo jie domisi, kas jiems iš tikrųjų patinka ir sekasi.

Maža to, kad mes planuojame, kuo mūsų vaikas taps užaugęs, mes ir jo kasdieniam elgesiui, ir veiklai dar turime tam tikrų lūkesčių, kurie taip pat labai retai sutampa su vaiko norais. Mes tikimės, kad mūsų vaikai gerai mokysis, visada ruoš namų darbus, laiku grįš namo, draugaus tik su mums patinkančiais bendraamžiais ir t. t. Tuo tarpu mūsų vaikų norai dažnai būna priešingi. Jie nori leisti laiką su draugais, žaisti kompiuteriu, bėgti iš pamokų, pritapti prie „kietesnių“ vaikų ir t. t.

Labai dažnai mes norime, kad mūsų vaikai būtų tobuli. Tikimės, kad jie bus puikūs sportininkai ar muzikantai, tačiau ir gerai mokysis, bus paklusnūs, kartu ir drąsūs, padės tėvams ir nesukels papildomų problemų. Turbūt visi sugebėtumėme dar labiau praplėsti šį sąrašą. Tačiau visų šių lūkesčių vienas vaikas neįstengs išpildyti, net jeigu jis ir labai to norėtų. Bėgaliniai tėvų reikalavimai verčia vaikus nuolat savimi nusivilti, nes jie niekada negali padaryti visko, ko tėvai iš jų tikisi. Taigi mūsų vaikas visada jausis nepakankamai protingas, nepakankamai gabus, o liūdniausia, kad jis galvos, jog nėra pakankamai geras ir vertingas savo tėvams. Tokie įsitikinimai mažina vaiko pasitikėjimą savimi ir norą mokytis ko nors naujo. Mūsų noras turėti tobulus vaikus iš esmės tėra mūsų pačių neįgyvendintos svajonės ir troškimai, o vaikai virsta įrankiais šiems mūsų nerealizuotiems poreikiams ir siekiams patenkinti.

Net paprasčiausiose situacijose mes tikimės, kad vaikas elgsis taip, kaip mes to norime, tačiau net nesusimąstome, kokio elgesio vaikas tikisi

iš mūsų. *J. Nelsen* (2006) sako, kad tėvai turėtų mažiau galvoti apie tai, kokio elgesio jie tikisi iš savo vaikų, ir pradėti galvoti apie tai, koks jų pačių elgesys būtų malonus vaikui ir paskatintų teigiamus elgesio pokyčius.

Kiekvienas vaikas turi savitus gabumus, pomėgius ir svajones. Tačiau kartais tėvai visiškai į juos neatsižvelgia ir gali pavartoti net jėgą, kad nukreiptų vaiką pageidaujama linkme. Toks tėvų elgesys dažnai sukelia rimtus konfliktus tarp vaikų ir tėvų. Jeigu tėvai net priverčia savo vaikus būti tuo, kuo tėvai nori, suaugę vaikai gali nutraukti santykius su tėvais arba kankintis užsiimdami nepatinkančia veikla. Jeigu muzikantą priverčiame pasidaryti statybininku, o sportininką verčiame būti dailininku, mes atimame galimybę iš savo vaikų pajauti pasitenkinimą savo veikla ir užkertame kelią jų tolesnei savirealizacijai.

Taigi bendraudami su vaiku pasistenkime labiau atsižvelgti į jo poreikius ir norus nei į savuosius. Atsisakykime įkyrios minties, kad mes žinome, kas mūsų vaikams yra geriausia.

Kokio elgesio tikisi vaikai iš savo tėvų ir kodėl?

Iš savo tėvų vaikas tikisi kelių pagrindinių dalykų (Kuzmienė, 2008):

- **Sužinoti aiškias leistino elgesio taisykles ir ribas**, kad galėtų tinkamai elgtis ir suprastų, kada gali sulaukti jūsų neigiamos reakcijos. Kai taisyklės nesuprantamos arba jos nuolat kinta, vaikas jaučiasi nesaugiai, kadangi nežino, koks jo elgesys gali sukelti tėvų nepasitenkinimą.
- **Jaustis mylimam, suprastam ir priimamam**. Mažas vaikas turi vienintelį matą, pagal kurį suvokia, ar tėvai jį myli, ar ne – tai kartu praleistas laikas. Vaikui atrodo, kad kuo dažniau tėvai su juo būna, tuo labiau myli. Žinoma, jeigu būdami su vaiku namuose tėvai žiūrės televizorių ar skaitys knygą, toks laikas nebus praleistas kartu su vaiku. Geriau, kai vaikas vieną valandą pabūna su mama, bet per tą laiką pažaidžia arba nuoširdžiai pabendruoja, nei pabūna penkias valandas, per kurias jis pats slankioja be užsiėmimo, o tuo metu tėvai užsiėmę savo reikalais.

Dažnai tėvai galvoja, jog jie turi daug dirbti, kad galėtų savo vaiką viskuo aprūpinti. Klaidingai manoma, kad geriausias mūsų meilės įrodymas – materialinis vaiko aprūpinimas. Pamirštama, kad vaikas materiali-

nių vertybių nevertina, jam tikrai nereikia nei pačių brangiausių žaislų, nei madingiausių drabužių. Vaikui reikia ne daiktų, o mūsų dėmesio, meilės ir šilumos. Įrodyta, kad net be maisto vaikas gali išgyventi ilgiau negu be meilės ir dėmesio. Šie du komponentai būtini sveikam vaiko vystymuisi ir augimui. Savo meilę ir dėmesį vaikams galime išreikšti ne tik žodžiais, bet ir šiltai apkabindami bei švelniai pabučiuodami.

Šeimyniniai pokyčiai, labiausiai kelintys nerimą vaikams (Kuzmienė, 2008):

- tėvų skyrybos;
- mamos nėštumas ir kito vaiko atsiradimas;
- santykiai su pamote arba patėviu;
- tėvų konfliktai;
- ilgalaikis tėvų išvykimas.

Šeima – svarbiausias modelis, iš kurio vaikas mokosi bendrauti ir įgyja įgūdžių. Jeigu šeimoje vaikui trūksta tėvų meilės ir dėmesio, jis pradeda tolti ir užsisklendžia. Tačiau jeigu vaikai auga šiltoje, mylinčioje ir dėmesiu apgaubtoje aplinkoje, jie „pražysta“ visomis savo geriausiomis savybėmis ir tampa sėkmingais suaugusiais žmonėmis.

14.4. Tėvų atsakomybė ir jos ribos

Bendra tėvų atsakomybė yra numatyta Lietuvos Respublikos Konstitucijos 38 str.: „Tėvų teisė ir pareiga – auklėti savo vaikus dorais žmonėmis ir ištikimais piliečiais, iki pilnametystės juos išlaikyti“.

Panašias nuostatas nurodo ir Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymo 21 str., teigiantis, kad „Tėvai ar kiti teisėti vaiko atstovai privalo sudaryti sąlygas vaikui augti, vystytis ir tobulėti, turi auklėti savo vaikus humaniškai, dorais žmonėmis. Abu tėvai vienodai privalo rūpintis vaiko auklėjimu, tinkamai jį prižiūrėti, materialiai išlaikyti, aprūpinti gyvenamuoju būstu“.

Šie teisės aktai numato, kad tėvų atsakomybė yra tinkamai užauginti, išauklėti bei išlaikyti savo vaikus, tačiau neapibrėžia jų emocinės atsakomybės. Daugelis tėvų jaučiasi atsakingi už savo vaikų gyvenimą net tada, kai šie sulaukia pilnametystės ir palieka namus. Labai dažnai tėvai

nežino, kur yra jų atsakomybės ribos. Ar jie atsakingi, kad vaikas gerai mokytųsi, o gal jie atsakingi ir už visas jo nesėkmes ir išgyvenamus jausmus? Galima pastebėti, kaip dažnai suaugusieji nerimauja dėl savo vaikų kur kas stipriau, nei jie patys. Argi neteko jums girdėti tokių vaiko žodžių: „Nesijaudink dėl manęs“, „Nebeverk, mama, man viskas bus gerai“, „Nustok nervintis ir panikuoti, toks tavo elgesys man visiškai nepadedą“ ir pan. Tokie žodžiai atskleidžia vaikų poreikį atsiskirti nuo savo tėvų emociškai, poreikį savarankiškai spręsti savo problemas (*Gippenreiter, 2008*). Tėvai neturėtų jaustis kalti dėl savo vaiko emocinių problemų. Tačiau ką mums daryti su mūsų pačių nerimu ir baimėmis? Jeigu jaučiame, kad patys nesu-
sitvarkysime su savo emocijomis, galime pasakyti savo vaikui, kaip mes jaučiamės naudodami „Aš pranešimą“: „Aš labai jaudinuosi, kai tu išvažiuoji į tolimas keliones“, „Man pasidaro baisu, kai nerandu tavęs namuose grįžusi iš darbo“ ir pan. Tokiu būdu mes išsakome savo nerimą ir leidžiame vaikams žinoti, kaip jaučiamės.

Nereikia manyti, kad taip užkrauname vaikui atsakomybę už mūsų pačių savijautą. Vaikas turi suvokti, kad tam tikras jo elgesys sukelia kitiems žmonėms tam tikrus jausmus. Toks metodas geresnis, negu nuolatinis vaikų gąsdinimas arba kaltinimas: „Tokiu savo elgesiu tu mane nuvarysi į kapus“, „Būk atsargus“, „Kai sutemsta, vienas nevaikščiok, nes tave gali užpulti“, „Neplauk toli, nes gali paskęsti“ ir pan. Turime suvokti, kad tai yra mūsų baimės, kurias mes nesąmoningai perduodame ir savo vaikui. Reikia susitaikyti su tuo, kad nuo visų gyvenimo nelaimių mes savo vaiko neapsaugosime, o taip kalbėdami tik priversime jį bijoti dalykų, kurie gali niekada taip ir neatsitikti. Mes mokome savo vaiką nuolat nerimauti. Taip, pasaulis pilnas pavoju, bet nuo to, kad mes nuolat apie tai kalbėsime, jų nesumažės ir mes nesijausime saugesni. Negalime savo vaiko uždaryti namuose ir niekur jo neišleisti. Mūsų vaikui būtų daug naudingiau, jeigu, užuot gąsdinę, mes jam linkėtumėme sėkmės ir padrašintume jį jo gyvenimo kelyje. Svarbu suvokti, kad mes nesame atsakingi už savo vaikų gyvenimą. Taip, mes turime suteikti jiems tinkamas sąlygas augti ir tobulėti, tačiau mes negalime už juos gyventi. Mes galime savo vaiką mokyti, tačiau mes nesame atsakingi už savo vaiko gaunamus pažymius. Mūsų vaikas pats priima sprendimus, kaip jis nori gyventi savo gyvenimą, mes galime jam tik padėti nubrėžti sėkmingo gyvenimo gaires.

Labai dažnai tėvai save kaltina ir jaučiasi atsakingi, jeigu jų vaikui nutinka kas nors blogo, pvz., jeigu jis susižeidžia, suserga arba susimuša su kitais vaikais. Toks stiprus atsakomybės jausmas gali sukelti nuolatinį kaltės jausmą, nes vaikams visą laiką kas nors atsitinka. Neįmanoma ir net žalinga būtų su savo vaiku praleisti kiekvieną minutę ir visad jį kontroliuoti. Suprantama, kad savo kūdikį mes privalome apmokyti ir pamaitinti, nes jis to nesugeba padaryti pats. Tačiau mokyklinio amžiaus vaikai jau patys gali prisiimti atsakomybę už daugelį savo veiksmų. Jeigu septynerių metų vaikas žais lauke be kepurės ir susirgs, tai yra jo pasirinkimas, nes neabejotinai daug kartų sakėte, kad eidamas į lauką užsidėtų kepurę. Patirdami natūralias savo elgesio pasekmes vaikai mokosi ir tobulėja. Jeigu vaikas niekada nesusals, nes mes visada jėga jį priversime šiltai apsirengti, jis taip niekada ir nesusižinos, kokios gali būti pasekmės. O mes kiekvieną kartą prisiimsime atsakomybę, kurią turi prisiimti vaikas. Tokiu savo elgesiu mes ugdysime neatsakingą ir priklausomą vaiką, kuris užaugęs ir toliau norės, kad tėvai prisiimtų atsakomybę už visus jo veiksmus. Jis elgsis neatsakingai, nes jam nerūpės jo elgesio pasekmės. Prisiimdami savo vaikui priklausančią atsakomybę tėvai atima iš savo vaiko galimybę savarankiškai priimti sprendimus, pajusti savo elgesio pasekmes, pasimokyti iš savo klaidų ir tobulėti.

Mokykimės neprisiimti atsakomybės už visus savo vaikų veiksmus ar jausmus. Suvokime, kad mūsų vaikas yra atskiras asmuo, o mūsų vaidmuo – jį palaikyti, nukreipti jam labiausiai tinkama linkme ir išleisti jį į sėkmingą savarankišką gyvenimą. Psichologai mėgsta sakyti, kad mes auginame savo vaikus tam, kad jie išeitų iš mūsų ir su kažkuo kitu būtų laimingesni negu su mumis. Šis požiūris gali padėti paleisti savo vaiką ir padėti jam būti savarankiškam bei atsakingam už savo elgesį. Leiskime savo vaikams gyventi taip, kaip jie patys nori ir pasirenka. Mes tikrai nežinome, kaip jiems bus geriausia ir kas padarys mūsų vaikus laimingus. Turime išmokyti džiaugtis, kai mūsų vaikams yra gerai netgi tada, kai jų pasirinkimas neatitinka mūsų norų.

Pozityvaus bendravimo su vaikais taisyklės pačių vaikų lūpomis

(*Dreikurs, Soltz, 1967, adaptuota ir papildyta Fontenelle, 2002*)

1. Nelepink manęs. Aš pakankamai gerai žinau, kad neturėčiau turėti visko, ko tavęs prašau. Aš tik tikrinu tave.
2. Nebijok būti su manimi tvirtas. Aš labai tai vertinu – taip jaučiuosi saugesnis (-ė).
3. Neleisk man įgyti blogų įpročių. Ankstyvosiose stadijose aš pats (pati) dar negaliu jų atpažinti, tad turiu pasikliauti tavimi.
4. Jei gali, nedaryk man pastabų kitų žmonių akivaizdoje. Aš labiau atkreipsiu dėmesį į šias pastabas, jei man jas išsakysi asmeniškai ramioje aplinkoje.
5. Neversk manęs jaustis mažesniu (-e), negu esu. Nes už tai aš atsigriebsiu labai kvailu poelgiu.
6. Neversk manęs jaustis taip, tarsi mano klaidos būtų nuodėmės. Aš turiu mokytis iš savo klaidų nesijausdamas (-a) blogas (-a).
7. Nesaugok manęs nuo pasekmių. Aš turiu mokytis iš savo patirties.
8. Nenusimink, kai aš tau sakau: „Aš tavęs nekenčiu“. Aš neturiu to omeny. Aš tik noriu, kad pradėtum gailėtis dėl to, kaip su manimi elgeisi.
9. Nekreipk per daug dėmesio į mano smulkius negalavimus. Nes aš galiu išmokti džiaugtis savo prasta savijauta, jei ji leidžia man sulaukti daugiau kitų žmonių dėmesio.
10. Nesikabinėk prie smulkmenų. Jei taip elgsiesi, aš būsiu priverttas (-a) apsimesti kurčias (-a).
11. Nepamiršk, kad aš negaliu pasiaiškinti taip gerai, kaip norėčiau. Dėl to aš ne visada labai tikslus (-i).
12. Nežadėk to, ko nebūsi pajėgus išpildyti ateityje. Kai pažadai neįvykdomi, aš jaučiuosi nuviltas (-a) ir prarandu pasitikėjimą tavimi.
13. Neskirk pernelyg daug dėmesio mano sąžiningumui išbandyti. Aš lengvai išmoksiu meluoti, jei būsiu nuolat gąsdinamas (-a).
14. Nebūk su manimi nenuoseklus. Toks tavo elgesys mane visiškai sutrikdo, skatina mane tavęs neklausyti ir moko manipuliuoti tavimi.

15. Nesakyk man, kad mano baimės yra kvailos. Jos – baisiai tikros. Tu galėtum mane nuraminti, jei pasistengtum mane ir priimti mano jausmus.
16. Neišsisukinėk, kai aš užduodu tau atvirus klausimus. Jei taip elgsiesi, aš nustosiu tavęs klausinėti ir ieškosiu atsakymų kitur.
17. Neleisk man manyti, kad esi tobulas ir neklystantis. Taip man atrodysi nepasiekiamas, o jei suklysi – suteiksi man daug skausmo.
18. Nemanyk, kad nusižeminsi manęs atsiprašydamas. Tavo nuoširdus atsiprašymas maloniai nustebins mane ir sukels šiltus jausmus tau.
19. Nepamiršk, kad man patinka eksperimentuoti. Aš be to negaliu, todėl pasiruošk tam.
20. Nepamiršk, kaip greitai aš augu. Gali būti labai sunku neatsilikti nuo manęs, bet prašau tavęs pasistengti.
21. Nevartok prieš mane jėgos. Taip mokai mane būti agresyvių (-ių) ir priešišką bei parodai, kad skaitomasi tik su jėga.
22. Nepasiduok mano provokacijoms, kai sakau ir darau tam tikrus dalykus tik norėdamas (-a) tave nuliūdinti. Nes bandysiu pasiekti daugiau tokių pergalių.
23. Nedaryk už mane tų dalykų, kuriuos galiu padaryti pats (-i). Taip verti mane nuo tavęs priklausyti ir aš jaučiuosi kaip kūdikis. Be to, galiu išmokti ir toliau naudotis tavimi.
24. Neleisk, kad mano blogi įpročiai sulauktų daugiau dėmesio. Šitaip paskatinsi mane ir toliau taip elgtis.
25. Neaptarinėk su manimi mano elgesio konflikto įkarštyje. Dėl tam tikrų priežasčių aš negaliu tavęs gerai girdėti tuo metu. Mano bendravimo gebėjimai yra dar prastesni tuo momentu. Tu gali elgtis taip, kaip dera tuo metu, bet geriau pasikalbėkime apie tai šiek tiek vėliau, kai konfliktas nyslūgs.
26. Nepamokslauk man. Nustebsi sužinojęs, kaip gerai aš žinau, kas yra gerai ir kas yra blogai.
27. Nereikalauk iš manęs pasiaiškinimų, kodėl aš blogai elgiuosi. Aš tikrai nežinau, kodėl taip pasielgiau.
28. Neatsakinėk į mano kvailus ir beprasmius klausimus. Aš tik noriu, kad būtum su manimi.

29. Neleisk, kad mano baimės pažadintų tau nerimą. Taip aš dar labiau bijosiu. Parodyk man drąsą.
30. Neskirk daugiau dėmesio mano klaidoms, nesėkmėms ir netinkamiems poelgiams, nei mano sėkmėms, pasiekimams ir geram elgesiui. Man reikia daug supratimo, padrąsinimo ir pozityvaus dėmesio. Aš negaliu padrąsinti pats (-i) savęs – dėl to aš pasikliauju tavimi. Elkis su manimi taip, kaip tu elgiesi su savo draugais. Tuomet aš irgi būsiu tavo draugas (-ė). Aš labiau mokausi iš pavyzdžių, nei iš kritikos.



LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Adler, A. *Žmogaus pažinimas*. Vilnius: Vaga, 2003.
2. Alnock D., Bunting L., Price A., Morgan-Klein N., Radford L., Stafford A. (2009). Sexual abuse and therapeutic services for children and young people: The gap between provision and need. London: NSPCC.
3. American Prosecutors Research Institute (2004). *Investigation and Prosecution of Child Abuse* (3rd ed.). Sage publications.
4. Andrejauskienė, V. Priklausomybės nuo kompiuterio pavojai. 2009. [Žiūrėta 2009-10-05]. Prieiga per internetą: <<http://www.itzinios.lt/straipsnis-1011.html>>
5. Attention or detention? <http://special.ed.about.com/od/handlingallbehavior/types/a/tattle.htm>
6. Bandura, A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1977.
7. Berk, L. E. (2003). *Child development*, Boston: Allyn and Bacon.
8. Better Health Channel. Families – what makes them happy. 2009. [Žiūrėta 2009-09-23]. Prieiga per internetą: <http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Families_what_makes_them_happy?>
9. Borba, M. *The Big Book of Parenting Solutions – 101 Answers to Everyday Challenges and Wildest Worries*. USA: A Wiley Imprint, 2009.
10. Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss: *Vol. 2. Separation*. New York: Basic Books.
11. Brand, A. E., Brinich, P. M. (1999). Behavior Problems and Mental Health Contacts in Adopted, Foster, and Nonadopted Children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 40 (8): 1221–1229.
12. Breidokienė, R., Giedraitytė-Guzikauskienė, M., Ignatovičienė, S. ir kt (2014). *Pagalba sutrikusio elgesio vaikams: Lietuvos ir tarptautinės patirties apibendrinimas*. Lietuvos ir Šveicarijos bendradarbiavimo programa.

13. Burrell, L. Improving Self-Esteem in Kids. 2008. [Žiūrėta 2009-09-27]. Prieiga per internetą: <<http://www.suite101.com/content/improving-selfesteem-in-children-a50598>>
14. Child Welfare Training Institute (2007). *Parenting Physically Aggressive Children and Youth*. Child Welfare Training Institute, Institute for Public Sector Innovation, Muskie School of Public Service, University of Southern Maine. Washington State edition.
15. Children's Anxiety. A Contextual Approach. Edited by P. Appleton. New York: Routledge, 2008.
16. Chronic lying. <<http://speialed.about.com/cs/behaviordisorders/a/liar.htm>>
17. Corsini, R., Painter, J. *The practical parent*. New York: Harper & Row, 1975.
18. Coste, B. Positive Psychology Theory and Positive Parenting. 2009. [Žiūrėta 2009-08-20]. Prieiga per internetą: <<http://www.positive-parenting-ally.com/psychology-theory.html>>
19. Coste, B. The Power of Positive Parenting. 2009. [Žiūrėta 2009-09-02]. Prieiga per internetą: <<http://www.positive-parenting-ally.com/power-of-positive-parenting.html>>
20. Csóti, M. *School phobia, panic attacks and anxiety in children*. London : J. Kingsley, 2004.
21. Dealing with the chronic teaser. <<http://speialed.about.com/cs/behaviordisorders/a/teaser.htm>>
22. Delfos, M. F. *Children and behavioural problems : anxiety, aggression, depression and ADHD, a biopsychological model with guidelines for diagnostics and treatment*. London: Jessica Kingsley, 2004.
23. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (1994). Fourth Edition. (DSM-IV).
24. Dreikurs, R., Soltz, V. *Laimingi vaikai: iššūkis tėvams*. Vilnius: Vaga, 2007.
25. Eugster, K. Anxiety in Children: How Parents Can Help, 2007. [Žiūrėta 2009-09-01]. Prieiga per internetą: <<http://www.kathyeugster.com/articles/article004.htm>>
26. Ferris, J. Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms, and Consequences. 2007. [Žiūrėta 2009-10-15]. Prieiga per internetą: <<http://www.files.chem.vt.edu/chem-dept/dessy/honors/papers/ferris.html>>
27. Finkelhor D. (1984). *Child sexual abuse: new theory and research*. New York: Free Press.
28. Fontenelle, D. *The parent's guide to solving school problems*. United States of America: Wellness Institute, 2002.
29. Foster Family-based Treatment Association (2008). *Implementing evidence-based practice in treatment foster care. A resource guide*. NJ: Hackensack.

30. Friedrich, W. N., Fisher, J., Broughton, D., Houston, M., & Shafran, C. R. (1998). Normative sexual behavior in children: a contemporary sample. *Pediatrics*, 101 (4), E9.
31. Friedrich, W. N., Fisher, J. L., Dittner, C. A., et al. (2001). Child Sexual Behavior Inventory: normative, psychiatric and sexual abuse comparisons. *Child Maltreatment*, 6 (1), 37-39.
32. Friedrich, W. N., Grambsch, P., Broughton, D., Kuiper, J., & Beilke, R. L. (1991). Normative sexual behavior in children. *Pediatrics*, 88 (2), 456-464.
33. Froese, M. Children: Lying and Honesty, 2002. [Žiūrėta 2009-10-01]. Prieiga per internetą: < http://www.essortment.com/all/childrenlyingh_rfeb.htm>
34. Geležinienė, R., Vasiliauskienė, L., Vyšniauskienė, A. (2010). Mokomės kartu. Metodinės rekomendacijos mokytojams ir švietimo pagalbos teikėjams.
35. Gippenreiter, J. *Bendrauti su vaiku. Kaip?* Klaipėda: Nandanas, 2008.
36. Glenn, S., Nelsen, J. *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World*. New York: Three Rivers Press, 1998.
37. Gordon, T. *Kaip tapti gerais tėvais*. Vilnius: Presvika, 2009.
38. Gordon, T. P.E.T. *Parent Effectiveness Training*. New York: A Plume Book. 1975.
39. Green, C. *Mažylio tramdymas. Patarimai, kaip auginti vaikus nuo vienerių iki ketverių metų*. Vilnius: Vaga, 2007.
40. Grigutytė N. (2003). Apie vaikų seksualinę prievartą. Vilnius: Rašteda.
41. Gross, F. L. *Introducing Erik Erikson: An invitation to his thinking*. Lanham, MD: University Press of America, 1987.
42. Grunwald, B. B., McAbee H. V. *Konsultirovanije semji: praktičeskoje rukovodstvo*. Moskva: Kogito-centr, 2008.
43. Haugaard, J., Hazan, C. (2002). Foster Parenting. // *Handbook of Parenting*, vol. 5, Practical Issues in Parenting (ed. Bornstein, M. H.). Mahwah, NJ, London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 313–328.
44. Heineman Pieper, M., Pieper, W. J. (2013; orig. 1999). Išmintinga meilė. Jautrumu paremta drausmės alternatyva, padėsianti jums tapti geresniais tėvais, o jūsų vaikams užaugti visaverčiais žmonėmis. Katalikų pasaulio leidiniai.
45. Hirsch, L. Toilet Teaching Your Child, 2008. [Žiūrėta 2009-08-30]. Prieiga per internetą: <http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/toilet_teaching.html>
46. Hornor, G. (2004). Sexual behavior in children: normal or not? *Journal of Pediatric Health care*, 18 (2), 57-64.
47. Įsakymas dėl mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, grupių nustatymo ir jų specialiųjų ugdymosi poreikių skirstymo į lygius tvarkos aprašo patvirtinimo. 2011 m. liepos 13 d., nr. V-1265/v-685/a1-317.

48. Yanicheva, T. G. *Poleznaja kniga dlja choroshih roditeley*. Sankt-Peterburg: Rech, 2006.
49. Johnson, T. C. *Understanding Your Child's Sexual Behavior*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 1999.
50. Kabušienė, V. Viena vaiko gyvenimo diena. 2009. [Žiūrėta 2009-09-26]. Prieiga per internetą: <www.vyturelis.kaunas.lm.lt/.../Viena%20vaiko%20gyvenimo%20diena.doc>
51. Kellogg, N. D. (2009). Clinical Report – The Evaluation of Sexual Behaviors in Children. *Pediatrics*, 124 (3), 992-998.
52. Knell, S. M., Dasari, M. Cognitive-Behavioural Play Therapy for Children with Anxiety and Phobias // Short-term Play Therapy for Children. Ed. by Kaduson H. G., Schaefer. New York: A Division for Guilford Publications, 2006.
53. Kurienė A. (2010). Vaikų žalojantis elgesys // Vaikas – smurto auka: teisiniai, psichologiniai ir socialiniai aspektai. Vilnius: Paramos vaikams centras.
54. Kuzmienė, V. Aš ir mano tėvai. Aš ir mano vaikai. 2008. [Žiūrėta 2009-09-25]. Prieiga per internetą: <http://www.psyvirtual.lt/straipsniai/mano_vaikai2.html>
55. Latham, I. G. *Parenting with Love: Making a Difference in a Day*. Logan, Utah: P & T Ink, 1999.
56. Latham, I. G. *The Power of Positive Parenting: A Wonderful Way to Raise Children*. Brigham Distributing, 1994.
57. Legkauskas, V. *Socialinė psichologija*. Vilnius: Vaga, 2008.
58. Lietuvos respublikos baudžiamasis kodeksas (2000). *Valstybės žinios*, 89-2741.
59. Lietuvos Respublikos Konstitucija. 1992. [Žiūrėta 2009-09-15]. Prieiga per internetą: <<http://www3.lrs.lt/home/Konstitucija/Konstitucija.htm>>
60. Loeber, R., Farrington, D. Serious & violent juvenile offenders – risk factors and successful interventions. United States of America: Sage Publications, 1998.
61. Long, N., Zolten, K. Infant Temperament, 2004. [Žiūrėta 2009-09-05]. Prieiga per internetą: <http://www.education.com/reference/article/Ref_INFANT_TEMPERAMENT/>
62. LR vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymas. 1996. [Žiūrėta 2009-09-26]. Prieiga per internetą: <http://www.nplc.lt/sena/nj/Dokumentai/Liet_teis_aktai/LR_vaiko%20teisiu_apsaugos_pagrindu_istatymas.htm>
63. Main, M., Kaplan, N., Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50 (1-2, Serial No. 209): 66-104.
64. Mash, E., Wolf, D. *Abnormal Child Psychology* (2nd Ed.). Belmont, CA: Wadsworth, 2002.

65. Media and Communications. EU Kids Online. 2009. [Žiūrėta 2009-10-29]. Prieiga per internetą: <<http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/Home.aspx>>
66. Moynihan, D.P. (1993). Defining deviancy down. How we've become accustomed to alarming levels of crime and destructive behavior. *American Spectator* 62 (5): 17–30.
67. Nelsen, J. *Positive Discipline*. New York: Ballantine Books, 2006.
68. Nitsch, C., Schelling, C. *Kaip nustatyti vaikams leistino elgesio ribas*. Vilnius: Presvika, 1999.
69. Paramos vaikams centras (2010). Vaikas – smurtas auka: teisiniai, psichologiniai ir socialiniai aspektai. Vilnius.
70. Patterson, G. R. *Coercive Family Process*. Eugene, OR: Castalia Publishing Company, 1982.
71. Pendley, J. S. Sibling Rivalry, 2009. [Žiūrėta 2009-09-10]. Prieiga per internetą: <http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/sibling_rivalry.html>
72. Quint, E.H. (1999). Gynecological health care for adolescents with developmental disabilities. *Adolescent Medicine*, 10 (2), 221-229.
73. Rapee, R. M., Wignall, A. W., Spence, H. *Helping your Anxious Child – A Step-by-Step Guide for Parents*. USA: New Harbinger Publications, 2007.
74. Rich, P. Child Sexual Behaviour: What Is Considered “Normal” Sexual Development and Behaviour, 2002. [Žiūrėta 2009-10-15]. Prieiga per internetą: <http://www.selfhelpmagazine.com/article/child_sexual_behavior>
75. Rimkutė, L. Gimimo eiliškumo įtaka asmenybei. 2006. [Žiūrėta 2009-10-12]. Prieiga per internetą: <<http://xneox.com/index.php?m=skaitykle&sm=show&cat=5&id=296>>
76. Riviere, S. Short-Term Play Therapy for Children with Disruptive Behavior Disorders // *Short-term Play Therapy for Children*. Ed. by Kaduson H.G., Schaefer. New York: A Division for Guilford Publications, 2006.
77. Rothbart, M. K., & Bates, J. E. *Temperament* // In W. Damon (Series Ed.) & N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional and personality development*. New York: Wiley. 1998.
78. Rubin, K.H, Burgess, K.B. (2002). Parents of Aggressive and Withdrawn Children // *Handbook of Parenting*, vol. 5, Practical Issues in Parenting (ed. Bornstein, M. H.). Mahwah, NJ, London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, 384–417.
79. Sanders, M., Gooley, S., Nicholson, J. *Early Intervention in Conduct Problems in Children // Clinical Approaches to Early Intervention in Child and Adolescent Mental Health. Vol. 3*. The Australian Early Intervention Network for Mental Health in Young People, 2000.

80. Stifter, C., Wiggins, C. Assessment of Disturbances in Emotional Regulation and Temperament // Handbook of Infant, Toddler, and Preschool Mental Health Assessment. Edited by DelCarmen-Wiggins R., Carter A. Oxford: University Press, 2004.
81. Šūmakarienė, A. Vaikas + televizorius = ? 2009. [Žiūrėta 2009-09-12]. Prieiga per internetą: <<http://www.augink.lt/index.php?page=vaikas-televizorius>>
82. Šurkutė, V. Internetas: nauda ir pavojai. 2007. [Žiūrėta 2009-08-14]. Prieiga per internetą: <<http://www.medicine.lt/index.php?pagrid=leidiniai&strid=6356&subid=gm>>
83. The aggressive child. <<http://specialied.about.com/cs/behaviordisorders/a/aggression.htm>>
84. The attention seeking child. <<http://specialied.about.com/cs/behaviordisorders/a/attention.htm>>
85. The bully. <<http://specialied.about.com/cs/behaviordisorders/a/bully.htm>>
86. The National Child Traumatic Stress Network (2009). Sexual Development and Behavior in Children: Information for Parents and Caregivers. [Žiūrėta 2013-12-01]. Prieiga per internetą: <<http://www.nctsn.org/products/sexual-development-and-behavior-children-information-parents-and-caregivers-2009>>
87. The National Child Traumatic Stress Network (2009). Understanding and Coping with Sexual Behavior Problems in Children: Information for Parents and Caregivers [Žiūrėta 2013-12-01]. Prieiga per internetą: <http://nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/caring/sexualbehaviorproblems.pdf>
88. Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and Development*. New York: Brunner/Mazel, 1977.
89. Tracy, B. The Psychology of Achievement (audio knyga). 2004.
90. Understand Inappropriate Behavior. <<http://specialied.about.com/od/behavioremotional/a/behavsupport.htm>>
91. Ustilaitė, S., Gudžinskienė, V., Jakučiūnienė, D., Petronis, A., Narbekovas, A., Vaitoška, G., Obelenienė, B. Vaikų ir jaunimo rengimo šeimai programos rengimas. Vilnius, 2007.
92. Watson, S. (2014) [Žiūrėta 2014-02-18]:
93. Wenar, Ch., Kerig, P. *Psichopatologija razvitija detskogo i podrostkovogo vozrasta*. Sank Peterburg: Praim - Evroznak, 2004.
94. Žukauskienė, R. *Raidos psichologija*. Vilnius: Margi raštai, 2007.
95. Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Ф. (2003). Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб.: Речь.
96. Черепанова Е. М. (1996). Психологический стресс: помоги себе и ребенку. М.: Академия.

Rima Breidokienė, Sigita Ignatovičienė

Br-161 Pozityviosios tėvystės įgūdžių ugdymo metodinės rekomendacijos. – Vilnius: Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, 2015.

ISBN 978-609-8078-33-6

[2015]. – 240 p. iliustr.

UDK 37.018.1

Rima Breidokienė, Sigita Ignatovičienė

**POZITYVIOSIOS TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ UGDYMO
METODINĖS REKOMENDACIJOS**

Leidinį redagavo Džiuginta Vaitkevičienė

Maketavo ir spausdino UAB „INDIGO print“
Piliakalnio g. 1, 46223 Kaunas, tel. (8 37) 20 58 38
info@indigoprint.lt • www.indigoprint.lt



ISBN 978-609-8078-33-6



9 786098 078336

