

PRATARMĖ

Isabelle Filliozat

Aš turiu du vaikus. Kaip mama esu patyrusi ne tik labai laimingų valandėlių, kai jaučiausi sutarianti su savimi ir su savo vaikais, bet ir labai sunkių akimirų. Esu jautusis bejėgė, apnikta abejonių, praradusi pasitikėjimą savimi. Būčiau norėjusi rasti knygą, galinčią suteikti žinių, ką išgyvena mano vaikas vienoje ar kitoje situacijoje, ir orientyrų, kad galėčiau apibrėžti savo pačios požiūrį. Vengdavau pernelyg skubotų gerųjų patarėjų analizių: „Ji aikštijasi, siekia tavimi manipuliuoti, tu turi parodyti savo valdžią...“ Viena vertus, aš šiek tiek nusimaniau apie vaiko smegenis ir dėl to abejoju, ar vaikas sugebėtų

griebtis tokios strategijos, o antra vertus, man atrodė keista, kad tam tikro amžiaus grupės vaikai elgiasi taip panašiai. Tai turėjo kažką reikšti. Ar tokią elgseną, taip išmušančią iš vėžių tėvus, buvo galima aiškinti kaip kovą dėl valdžios, nors atrodė, kad daugumai dvejų metų vaikų užaina pykčio priepuoliai, kad aštuoniolikos mėnesių vaikas, kurio prašoma ko nors nedaryti, darys tai žiūrėdamas tau į akis, kad dvylikamečiai berniukai visiškai nesiprausia, o penkiolikametės mergaitės užkrauna savo kambarį nešvariais indais?.. Jeigu kokia nors elgsena atrodo taip plačiai paplitusi, ar aš dar galiu ją aiškinti kaip nukreiptą prieš mane manipuliaciją? Mano darbinė hipotezė yra tokia, kad vaikų elgesys, netgi pats ekstremaliausias, pirmiausia tenkina jų augimo poreikius. Geriau suprasti vaikų motyvus man atrodė

esminis klausimas, nes mūsų elgesį lemia mūsų interpretacija (mūsų supratimas).

Be to, tradiciniai auklėjimo modeliai visai nepasiteisino – tuo aš kasdien įsitikindavau ne tik savajame psichoterapeutės kabinete, bet ir, kaip jūs visi, kasdieniame gyvenime. Pasitikėjimas savimi, saugumo jausmas, harmoningas bendravimas su kitais ne taip jau dažnai pasitaiko suaugusiųjų pasaulyje. Taigi aš troškau šito savo vaikams – padėti jiems tapti atsakingais ir savarankiškais suaugusiaisiais, gerai besijaučiančiais visuomenėje, o ne suaugusiais žmonėmis, panikujančiais nuo minties, kad jiems reikės kalbėti viešai, arba paisančiais eismo taisyklių tik iš baimės būti sulaikytiems policininko.

Norėjau į įvairias situacijas, kurios neišvengiamai susidaro, reaguoti taip, kad tai turėtų tikrai auklėjamąjį poveikį. Taigi ketinau mąstyti, užuot veikusi impulsyviai.

Šiame darbe jums pateikiu savo

apmąstymų vaisius. Tai ne receptai, nes nėra jokio stebuklingo recepto, galinčio padėti staiga išauklėti vaiką! Dažnai per kokią nors paskaitą ar radijo laidą tėvai kreipiasi į mane, prašydami nurodymo, kaip išspręsti tai, ką jie vadina savo problema. Nėra tokio gatavo sprendimo, kuriuo būtų galima pasinaudoti. Į bet kokią problemą visada galima pažvelgti keleriopai, taigi ir sprendimų visada būna keleriopų. Nepasitikėjime patarimų dalytojais, kurie mato vienintelį būdą, kaip išspręsti konfliktą, susijusį su tėvų ir vaikų santykiais.

Viena mama klausia į mikrofoną: „Kaip reaguoti į trejų metų vaiko pykčio priepuolius?“ Vaiko elgesys, šiuo atveju pyktis, apibūdinamas kaip problema, į kurią reikėtų reaguoti. Tarsi šio vaiko pykčio priepuoliai būtų visada tokie patys ir neturėtų priežasčių. Mamos klausimas slepia prielaidą, kad yra koks nors veiksmingas metodas įveikti visiems pykčio priepuoliams, kad

ir kokia būtų jų kilmė. 41 puslapyje pamatysime, kad motina, nesuprasdama, ką išgyvena mažametis sūnus, pati sužadino tą pyktį, o paskui klausė manęs, kaip į jį reaguoti. Savo nuostabai, sužinosite, kaip kartais jūs patys, aišku, nesąmoningai, išprovokuojate elgesį, kuris jums atrodo smerktinas. Atsakymas visada buvo po ranka. Vos tik aš suvokiau, kas darosi tarp vaikų ir manęs, viską išvydau aiškiai kaip dieną. Aš dažniausiai pati būdavau kalta dėl jų priešgyniavimo, jie reaguodavo taip, kaip reaguoja visi žmonės, verčiami ką nors daryti, girdėdami įsakymus: jie jausdavo tokias pačias emocijas, kaip suaugusieji, kaip aš pati... Keisdama savo elgesį su jais, galėjau gauti tai, kas iki tol lyg drėgnas muilas išslysdavo man iš rankų. Man tarsi atsivėrė akys, ir kaip tik šia patirtimi aš ketinu su jumis pasidalyti šioje knygoje.

„Aš viską išbandžiau.“ Kiek kartų aš girdėjau šį sakinį! Jis reiškia: aš išnaudojau visus automatizmus, mė-

gindama užgniaužti problemą. Man pasirodė verta parašyti knygą, kuri pirmiausia padėtų aiškiau nustatyti sunkumų šaltinį, o paskui parodytų galimybes, apie kurias dažnai nepagalvojame veiksmo įkarštyje.



Anouk

Aš gimiau 1970 metais. Vos tik galėjau nulaikyti rankoje pieštuką, didžiumą laiko praleisdavau piešdama. Taigi atrodė akivaizdu, kad aukštojoje mokykloje studijuosiu dailę. Paskui vieną dieną pakėliau galvą nuo popieriaus lapo dirstelėti, kas vyksta aplinkui mane, ak, ne, apačioj... Aš laukiausi kūdikio! Ir mano galvoje sužėrėjo klausimų fejerverkai. Kadangi aš mėgstu visokiasiają popierių, pirmiausia įknibau į knygą, ieškodama atsakymų į savo klausimus: kas yra kūdikis? Kokia kalba jis kalba? Kokia kryptimi jį reikia laikyti? Kodėl jis verkia? Kokio amžiaus jis gali lupti mandarinus? Trumpai tariant, man rūpėjo viskas, ką bet kuris tėvas ir motina trokšta sužinoti,

kad jų bendravimas su vaiku būtų kuo sklandesnis.

Aišku, radau atsakymus ne į visus klausimus ir nusprendžiau mokytis iš naujo. Taip tapau veiksmingo bendravimo pagal dr. Thomą Gordoną metodininke ir Aware Parenting (Sąmoningų tėvų) instituto instruktore. Šis papildomas žinių bagažas iš tiesų apšvietė mane daugeliu klausimų, ir mano naujoji šeima su džiaugsmu sutiko Salomė sesutės gimimą, atveriantį tėvams naujus horizontus. Aš tęsiau studijas, kad gaučiau psichomotorikos specialistės diplomą. Dabar turėjau pakankamai išteklių, kad rasčiau atsakymus į savo klausimus. Knygos liko ištikimomis mano palydovėmis, ir kartais psichomotorikos specialistės užrašų puslapiuose atsirasdavo viena kita iliustracija, kad rašiniai būtų suprantamesni (mano meninė pusė visada budi). Susitikimai perša norą atspindėti juos piešiniais... Iliustracijos, lydinčios šį

tekstą, – laimingo mano susitikimo su Isabelle vaisius, papildomas būdas perduoti žinias, piešta kalba, kad geriau suprastume ir mokytumės, padedamos savo bendros aistros vaikystei ir troškimo matyti, kaip ji žydi puoselėjant darnesnius santykius šeimos židinyje.



KAIP NAUDOTIS KNYGA

Pirmas piešinys vaizduoja situaciją šeimoje. Karikatūriškai parodoma tėvų reakcija.

Po šios reakcijos:

► **Vaiko išgyvenimai.** Paisydamos lygybės paeiliui vaizduojame berniuką ir mergaitę. Taigi kaitaliojame įvardžius „jis“ ir „ji“. Toks kaitaliojimas gali trikdyti skaitytoją, pripratusį prie vyriškos giminės dominavimo. Tačiau kalba nėra neutrali, ji perteikia mūsų neįsisąmonintas mintis ir patvirtina stereotipus*. Mums atrodo svarbu, kad vyriškoji giminė nebeužgožtų moteriškosios. Taigi nutarėme kaitalioji giminę, užuot apsunkinusios skaitymą nuolatiniu moteriškų galūnių pridėjimu skliaustuose. Be abejo, berniukų perteikiama informacija taip pat galioja mergaitėms, ir atvirkščiai.



Pasakysiu tau, kas man darosi.



► **LED lemputė,** nušviečianti situaciją neurologijos ir eksperimentinės psichologijos atradimų požiūriu.

► **Pozityviosios tėvystės alternatyva,** pateikta Isabelle, nupiešta Anouk.

Toks supaprastinimas: viena situacija – viena alternatyva, turi tik pedagoginį tikslą, nes aišku, kad susidūrus su kiekviena situacija galima numatyti daugybę alternatyvų.

Nieku gyvu nepatikėkite mumis! Ši knyga nepateikia jums tiesos. Kiekvienas turi pats stebėti, jausti,

* <http://www.cemeaction.be/?p=461>

eksperimentuoti. Kai kurios pasiūlytos pozityvios tėvų reakcijos jums pasirodys supaprastintos, idealistinės. Mes taip pripratę prie konfliktų šeimoje, jog jie mums atrodo natūralūs, taip pripratę prie vaikų nebendradarbiavimo, jog nesiryžtame patikėti, kad jie galėtų bendradarbiauti ir kad tai netgi nesunku pasiekti. Kai įsirežęs stumi duris, gali sutrikti suvokęs, kad jas tereikia lengvai patraukti. Toks iš dalies yra ir šios knygos tikslas – išsiaiškinti durų atidarymo kryptį, o ne laužti jas jėga.



Šiame darbe mažai tekalbama apie emocijas, aš aptariau šią temą knygoje *Vaiko emocijų esmė (Au cœur des émotions de l'enfant)*. Čia mes norėjome sutelkti dėmesį į elgseną, kuri ypač nervina tėvus. Ar tai iš tikrųjų kaprizai? Kas darosi vaikui?

Šie klausimai, duodantys toną visai knygai, bus gvildinami jau nuo pirmo skyriaus. Vaiko auklėjimas – tai pirmiausia ryšys. Visada svarbiausia jam skirti ypatingą dėmesį. Iš netikusių santykių randasi įvairiausių simptomų, nuo agresyvumo iki prastų rezultatų mokykloje. Užtat geri santykiai padeda drąsiai stoti prieš sunkumus ir kartu įveikti kliūtis. Tačiau mes per daug lengvabūdiškai pamirštame šį prioritetą. Saugoti santykius vis dėlto nereiškia pastangų mylėti vaiką viską jam leidžiant. Esminis kiekvieno vaiko poreikis – jaustis mylimam. Akivaizdu, pasakysite. Taip, bet ne taip jau akivaizdu mažyliui, kuris kasdienybėje dėl daugybės priežasčių nesijaučia mylimas, net jeigu yra mylimas. Pamatysime, kaip pripildyti meilės mūsų angelėliams indą ir kaip puoselėti

jų saugumo jausmą. Saugumo, kuriuo galėsime grįsti jų auklėjimą.

Kyla didelė pagunda viską aiškinti meilės stygiumi. Bet mažųjų elgesį lemia daugybė kitų priežasčių. Per didelę įtampą, stimuliavimo perviršį, nuobodulys ar paprastas fiziologinis poreikis – tai kiti krizių veiksniai, kuriuos mes tyrinėsime.

Išgirdęs kokį nors triukšmą, vienas kūdikis ims verkti, kitas išplės akutes...

Vieną tai gąsdins, kitam žadins smalsumą... Atėjęs į pasaulį, kūdikis jau yra nugyvenęs devynis mėnesius, turi patirties. Be to, ir tėvai nepanašūs vieni į kitus: kiekvienas turi savo istoriją, savo reikmes ir tikslus, savo galimy-



bių ribas priklausomai nuo amžiaus, hormonų, socialinės ir ekonominės padėties, ir ne kiekvienas gali skirti vaikui vienodai laiko. Joks tėvo ar motinos ryšys su vaiku nepanašūs į kitą, nes jis kaskart užsimezga tarp dviejų skirtingų asmenų ir specifinėje aplinkoje. Taigi kiekvienas turi susikurti savo santykius su vaiku. Bet vis dėlto mes visi priklausome žmonių padermei ir dvejų metų vaiko smegenys panašesnės į kito dvejų metų vaiko negu į jo paties suaugusio. Gerai žinome, kad vaikas nėra miniatiūrinis suaugęs žmogus, bet būtina pripažinti, jog dažnai priekaištaujame vaikui, kad jis nesielgia kaip suaugęs! Daugelis nesuvokiamų vaiko reakcijų iš tiesų susijusios su nesusipratimais. Kadangi vaiko smegenys dar tik vystosi, jis mato ir supranta tikrovę ne visai kaip mes. To nepripažinimas – daugelio konfliktų, bergždžių bausmių ir tėvų susierzinimo šaltinis. Karas, apskritai paėmus, kyla tik dėl to, kad tėvai kažko tikisi iš vaiko. Ar

tie lūkesčiai realistiniai, turint galvoje vaiko amžių? Mažas berniukas meluoja... ar galima elgtis su juo taip pat, kai jam dveji ir kai ketveri? Pamąstykime kartu ir pasirinkime tokį auklėjimo būdą, kuris atitiktų specifinius *mūsų* vaiko, o ne kokio hipotetinio vaiko poreikius.

2 skyrius aprėps dvylikos–aštuoniolikos mėnesių vaiko nuotykius. 3 skyrius bus skirtas aštuoniolikos mėnesių–dvejų metų vaiko kaprizams, priešgyniavimui, pykčio priepuoliams. 4 skyrius padės mums patyrinėti dvidešimt keturių–trisdešimties mėnesių (dvejų su puse metų) vaiko pasaulį. 5 skyriuje atsiskleis savanaudiškas trisdešimties mėnesių–trejų metų vaiko gyvenimas. 6 skyriuje pamatysime, kaip reaguoti į trejų–trejų su puse metų vaiko nusizengimus. Tarp trejų su puse ir ketverių metų vaikas susiduria su naujomis baimėmis, ir mes apie tai kalbėsime 7 skyriuje. Ketverių metų vaikas jau kitoks: jo

jžūlumui, melavimui, baimėms ir košmarams bus skirtas 8 skyrius. 9 skyrius – nuo ketverių su puse iki penkerių metų, kai jau praėję sunkiausi tėvams tarpsniai.

Vieni vaikai pradeda vaikščioti devynių mėnesių, o kiti – aštuoniolikos. Vieni jau labai sklandžiai kalba dvidešimt dviejų mėnesių, o kiti tik trejų metų pradeda dėlioti sakinius. Individų skirtumai visose augimo srityse – natūralus, o ne patologinis reiškinys.

Rašant knygą reikia daryti apibendrinimus, o jie visada melagingi, nes neatsižvelgiama į individų specifiškumą. Vis dėlto apibendrinimai man pasirodė naudingi, kad mes,



tėvai, nustotume tikėtis iš vaikų elgesio, kuris neatitinka jų amžiaus, ir geriau suprastume jų reakcijas. Kad neapsunkintume teksto, nerašysime prie kiekvieno sakinio „kartais“ ar „pasitaiko, kad...“, palikdamos tuos žodžius pridėti jums. Taip pat mes kaip įmanydamos vengėme kartotis, nors daugybė vaikiškų reakcijų gali pasireikšti įvairiame amžiuje. Taigi siūlome jums perversti visą knygą ir rasti joje savo vaiką, net jeigu jis jau išaugo iš vieno ar kito amžiaus.

Lygiai taip, kaip mes esame „pelėdos“ arba „vyturiai“, kaip esame nevienodai jautrūs kvapams ir garams, taip ir kiekvienas vaikas turi savą ritmą, savą jautrumą, savą vystymosi spartą. Ne anomalija, jei jūsų vaikas nebijo svetimų žmonių penkiolikos mėnesių arba jei jam niekada nebūna pykčio priepuolių. Tai, kad tokia elgsena natūrali, dar nereiškia, jog ji būtinai turi būti tokia, tik tiek, kad ji gali pasireikšti. Beje,

smegenys ne tik kad įspūdingai nepasikeičia per vaiko gimtadienį, bet ir nesivysto tolygiai, – atrodo, jos vystosi sinusoide, t. y. tai, kas, tarkim, įgyjama keturiolikos mėnesių, septyniolikos gali būti mėginama atmesti. Vaiko smegenys nuolatos persitvarko. Kiekvieną svarbų persitvarkymo laikotarpį, suprantama, lydi regresas, pakrikimas ir nerimas.

Mūsų knyga turėtų įtikinti, kad vaikai toli gražu nėra vien tik rūpestčiai. Gyvenimas su vaiku – kasdienė palaima arba galėtų ja būti. Mes sutelkėme dėmesį į problemines situacijas dėl to, kad jos griaua santykius, gadina gyvenimą tiek vaikui, tiek tėvams... ir net ardo tėvų tarpusavio ryšį!

Daugybė tėvų giliai širdyje įsitikinę, kad bausmės neišvengiamos ir gali būti teisingos. Kai kuriems tėvams antausiai ir užplojimas per užpakalį – įprasto auklėjamojo arsenalo

dalis. Nepaisant bausmių neveiksmingumo, tą įsitikinimą nelengva sugriauti, viena vertus, dėl to, kad jo nuo amžių laikosi didžiama tėvų, antra vertus, todėl, kad sugalvoti alternatyvoms reikia šiek tiek laiko ir ramybės. Kadangi apie smegenis buvo labai mažai žinoma, mūsų protėviai ir tėvai galėjo tikėti, kad auklėjimas baime yra nekenksmingas. Smegenų nuotraukos, mūsų žinios apie neuronus, streso hormonus, intelektą ir atmintį nedviprasmiškai rodo, kad neatišiotinai reikia rinktis nesmurtinį auklėjimo būdą. Be emocijų padarinių, dabar nebepaneigiami ir fiziologiniai. Tyrėjai parodė, kad požiūriui į auklėjimą protas, regis, nedaro įtakos. Mes laikomės įsikibę savo pačių vaikystės prisiminimų. Stiprios emocinės reakcijos neleidžia mums būti tokiais tėvais, kaip norėtume, ir netgi trukdo mąstyti ganėtinai objektyviai. Savo knygoje *Nėra tobulų tėvų (Il n'y a pas de parent parfait)* aptariau mūsų pačių

vaikystės įtaką renkantis auklėjimo stilių ir kaip jos atsikratyti. Čia mes žiūrime kitu aspektu: mėginame suprasti vaiko elgseną atsižvelgdami į jo smegenų išsivystymą.

Ribų nubrėžimas – ekspertų plačiai svarstomas klausimas, prieš kurį daugybė tėvų jaučiasi bejėgiai. Nubrėžti ribas reikia, bet kaip konkrečiai? 10 skyriuje jūs sužinosite, kaip tos ribos gali tapti kanalais ir apsauga, o ne apribojimu, ir kaip, svarbiausia, padaryti, kad jų būtų laikomasi. Jie be paliovos ginčijasi! Ko griebtis, kai nuolat kyla konfliktai? Ar galima viską suversti pavydui? Liaukimės jautęsi kalti, kad vienam nedavėme tiek meilės, kiek kitam. Yra kitų priemonių, ir mūsų vaikams reikia konkrečios ir praktiškos pagalbos, o ne mūsų kaltės



jausmo ar dorovinio pamokymo. Tai bus 11 skyriaus tema.

12 skyriuje bus parodyti aštuoni problemos sprendimo etapai prieš pateikiant paskutinį klausimą: „Ar tai iš tiesų taip reikšminga?“ Sunkumų išpūtimas, dažnas lazdos perlenkimas: „Jei nesusitvarkysi

kuprinės, neišlaikysi egzaminų“, ne tik kenkia mūsų autoritetui, bet ir kiekvieną mielą dieną silpnina mūsų ryšį su vaiku, kuris, apskritai paėmus, mums yra pats brangiausias pasaulyje.

1.

Vaikas sudėtingesnis už kambarinį augalą



AŠ DĖL TAVĖS TIEK PADARIAU, O KAIP TU MAN
ATSIDĖKOJI! TU METI LAPUS, AUGI KREIVAI
ŠLEIVAI! AŠ TAU PARODYSIU! NEBETRĚŠIU TAVĖS,
PASTATYSIU PO LAIPTAIS, KAD NEMATYTUM
SAULĖS ŠVIESOS. GAL TADA SUSIMĄSTYSI.
PAŽIŪRĖSIM, KAS ČIA VADOVAUJA!!!



Kai jūsų fikuso lapai gelsta ir krinta, jums nekyla mintis, jog augalas daro tai tyčia, kad išvestų jus iš kantrybės, arba nori, kad pasirodytumėte prasta gėlininkė. Augalo „elgseną“ jūs suprantate kaip žinią: per daug arba per mažai vandens, šviesos, trąšų... Stygius arba perteklius – jūs stengiatės suvokti, kas darosi.

Vaikas (aišku kaip dieną) sudėtingesnis už kambarinį augalą, bet jis nesiekia sąmoningai komplikuoti jums gyvenimo. Akivaizdūs kaprizai rodo jo poreikius. Stygių arba perteklių. O kas, jei jo elgsena yra ne provokacija, bet padarinys, atsakas, reakcija? Be to, pasitaiko, kad mes problema laikome tai, kas tėra natūralus reiškinys. Beprasmiška panikuoti kiekvieną rudenį, kad medžiai sode meta lapus... ar kad jūsų ketverių metų mažylis nepakenčia praradimų.

► Kas yra kaprizas?

Daugumos tėvų akimis, vaikai aiškstijasi. Tadas atsisako gerti iš mėlyno puoduko, Julytė nenori rengtis eidama į lauką, Antanukas nori, kad jį maudytų mama, o ne tėtis... Jie įkyri iki gyvo kaulo!

Ar tai tikrai komedijos? Ar tokia elgsena, apskritai labai tipiška, yra „ožiai“, t. y. tušti reikalavimai, ar elgesys, suprantamas atsižvelgiant į jų smegenų vystymąsi? Tai, kad mūsų mažosios trimetės Linos verkšlenimas mus varo iš

proto, galbūt tėra kažkoks padarinys, o ne Linos užmačia.

Mes įsitikinę, kad mūsų vaikai sąmoningai mėgina įgauti mums valdžią: „Tik pažiūrėkit, kaip jis spokso man į akis krėsdamas išdaigą!“ Pavargę mes laikome įkalčiu tai, kas gali būti visai kitos kilmės.

Jūs norite, kad vaikai būtų tylūs, ramūs, klusnūs, niekad nerėktų ir neverktų? Tai neįmanoma. Jūs norite išgyvendinti kaprizus? Neįmanoma!

► Kas darosi?

Taip, iš tikrųjų kažkas darosi. Vaikas šitaip reaguoja ne atsitiktinai ir ne norėdamas pakenkti. Taigi, užuot susinervinę, garsiai paklauskime jo ir patys savęs: „Kas tau yra?“ Tardami šiuos žodžius, nuslopinsime savo įprastus impulsus.

Galime būti tikri bent jau tuo, kad vaikas nesiekia nei paspėsti spąstų

tėvams, nei tėvų išbandyti. Jis tiesiog neturi tokių intelektualinių gebėjimų.

Kaprizai, kaip mes tvirtinsime visoje šioje knygoje, iš tiesų yra vaiko smegenų atsakas į per daug sudėtingas jam situacijas.

Taigi kartu patyrinėkime, kas gali darytis vaikui.

Ar tai kaprizas?

Testas, padedantis nustatyti tiesą

Norėdami patikrinti, ar jūsų vaikas geba vedžioti jus už nosies, padarykite paprastą testą: tarp jūsų mažylio žaislų tikriausiai yra kubas ar plokštė su išpjovomis, į kurias reikia įterpti atitinkamas formas. Taigi parodykite jam dvi išpjovas, pavyzdžiui, trikampę ir apskritą, ir paduokite jam formą, pavyzdžiui, trikampį.

Tada jo paklauskite, į kurią išpjovą tilps šita forma. Dauguma dvidešimties mėnesių vaikų pasirenka atsitiktinai. Keturiasdešimties

mėnesių vaikai išspraudžia trikampį į atitinkamą išpjovą 85 procentais atvejų. Netgi šiame amžiuje ne visada atsakoma teisingai. Tik sulaukę ketverių metų, didžioji dauguma vaikų kiekvieną kartą atsakys teisingai, nes norint sėkmingai atlikti šią užduotį būtina gebėti vienu kartu išsaugoti galvoje tris galimybes.

Kol vaikui, nepamėginus įkišti formos į išpjovą, nepavyksta parodyti ir pasakyti, kokia forma tilps į kokią išpjovą, jis visiškai nepajėgus rodyti ožius.

Ar jos meilės indas jau pilnas?



Meilės žodžiai

TAI SVARBUS KLAUSIMASI TUOJ BAIGSIU PLAUTI INDUS IR TAU ATSAKYSIU



Žvilgsnis padeda vaikui laukti, jei jūs dar esate užsiėmę.

KARTAIS TU GALVOJI, KAD AŠ TAVES NĖMYLIU? PASAKYK MAN, KODĖL TAU RETKARČIAIS ATRODO, KAD AŠ TAVES NĖMYLIU



Svarbu ir išklausti: iš kur kyla abejonės?

MAN PATINKA GYVENTI SU TAVIM. VOS TIK PAŽIŪRIU Į TAVE, JAUČIU, KAIP ŠIRDĮ UŽLIEJA LAIMĖ! TAIP. AŠ TAVE MYLIU!

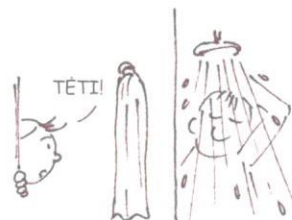


Svarbu atsakyti į klausimą.

„Aš tave myliu / man malonu žiūrėti, kaip tu augi / man patinka gyventi su tavim / aš esu laimingas (-a), kad tu esi mano sūnus (duktė)...“ –

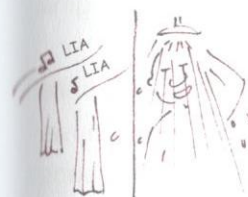
tai **žodžiai, kurie padeda.**

► Kartu praleistas laikas



Kai vaiko bendravimo poreikiai nėra deramai patenkinami, jo **smegenų grandinės jaučia trūkumą**. Įniršio protrūkiai, verkimas dėl nieko, ekstremali elgsena – tai **nervų sistemos sutri-**

kimo apraiškos. Žodžiai „aš tave myliu“, paglostymas ar žaidimas kartu aprūpina organizmą **oksidacinu, laimės hormonu**. Ir vaikas, ir tėvai jaučia pilnatvę, laimę, pasitenkinimą.



Visiškai paskirdami bent **dešimt minučių per dieną** savo vaikui, kad parodytumėte jam meilę ir švelnumą, pasieksite, kad vakarai būtų ramesni.

Liesti, bučiuoti, glostyti, myluoti... Fizinis kontaktas

Jūsų vaikas nemėgsta bučinukų? Tai galbūt tėra atsakas į jūsų pačių jaučiamą įtampą, jūsų pačių nevisavertės vaikystės atspindys.

Jūs turite teisę mylėti, dalytis švelnumu ir jo gauti. Vaikui, kaip ir visiems žmonėms, reikia oksitocino, to stebuklingo hormono, kuris išsiskiria fizinio kontakto metu, pašalina įtampą ir suteikia saugumo bei laimės jausmą. Jausdami vaikui meilę, jūs galite leisti šiam jausmui jūsų krūtinėje pasklisti po visą kūną. Paskui uždėkite savo ranką ant jo rankos. Klausykite, jauskite, priimkite savo vaiko gyvastį į savo delną.

Pakvėpuokite į saują, paskui įsivaizduokite, kad leidžiate vaiko kvėpavimui įsiskverbti į jūsų vidų... į pačią širdį.



Bet ne viską lemia meilės trūkumas...

Vienų–trejų metų mažylių krizės gali būti tiesiogiai susijusios su jų fiziologine būkle.

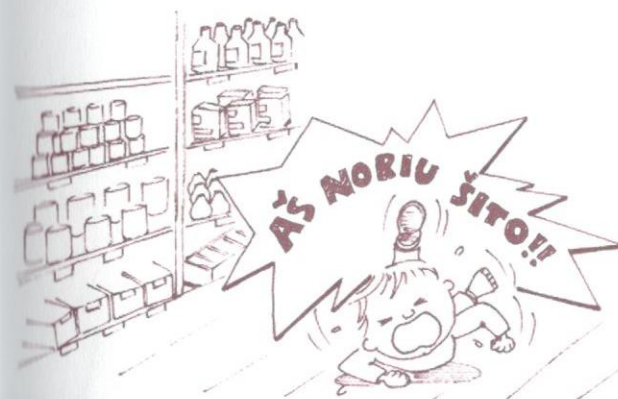
Jau keletą metų mes esame linkę viską „psichologizuoti“, menkiausią nukrypimą nuo įprastos elgsenos aiškinti kaip dėmesio reikalavimą, kovą, valdžios ėmimą, o realybė dažnai yra paprastesnė.

Alkis keičia cukraus kiekį smegenyse, dėl troškulio, miego trūkumo, per šilto apklotu, noro siusioti ar kakoti, per didelio stimuliavimo, judėjimo stygiaus smegenis ir kūną užplūsta streso hormonai.



Įniršio priepuoliai ir kitos emocinės audros

TU VISADA NORI VISKO! TUOJ PAT
LIAUKIS IŠDARINĖTI KOMEDIJAS
ARBA GAUSI PER UŽPAKALĮ!



Mama, mano smegenyse ir kūne siaučia audra. Aš netgi negirdžiu, ką tu man sakai. Jei užplosi man per užpakalį, aš dar smarkiau rėksiu arba nutilsiu iš apstulbimo. Tu, ko gero, manysi, kad pliaukštelėjimas per užpakalį bus davęs vaisių, nors aš būsiu tik nustėręs iš streso.

Kodėl tu tokia suirzusi? Kodėl ant manęs pyksti? Man reikia tavęs, mama, kad sustabdytum tą audrą. Aš rėkiu vis garsiau ir garsiau, kad man padėtum... Nepalik manęs tam įniršiu... Kai aplinkui yra tiek daug visko žiūrėti, jausti, klausytis... mano galva nebežino, ką daryti... O, saldainiukai! Įsidėti į burną saldainiuką reiškia vėl tapti aktyviam, žinoti, ką daryti.

Kai tu atimi saldainiukus iš manęs, mano galva sutrinka. Aš nedarau to tyčia, streso hormonai užplūsta mano kūną, mano motoriniai neuronai pašalina įtampą, ir aš rėkiu, verkiu, raičiojuosi ant žemės, daužau galvą į grindis... Kartais man pavyksta išverti iki namų, ir aš pratrūkstu, kai lieku vienas su tavimi. O kartais nepavyksta.



Kai vaiko nervų sistema perkraunama, vyksta įtampos atsikratymo reakcija, kurią anglakalbiai išraiškingsiai pavadino „tantrum“. Jūs reikalaujate jo nusiraminti, bet **šis priepuolis ir yra jo būdas nusiraminti**. Netrukus vaikas atsipalaidavęs šypsosi, kartais nustebindamas tėvus, kuriems atrodo, kad tai tebuvo komedija.

Alternatyva „nusileisti – nenusileisti“ yra spąstai. Abiem atvejais vaiko po-reikis atmetamas. Prekybos centre mažylio galimybės greitai išsenka: čia per daug spalvų, daiktų, garsų, o ką jau kalbėti apie visokią įtampą aplink, suaugusiojo nervinimasi ir netgi... vaiko neveiklumą: jis, negana viso to, turi sėdėti vežimėlyje.

Pyplio smegenys gauna šimtus sensorinių stimulų, ir nieko čia nepadarysi: jo nervinės ląstelės dirginančių stimulų nesurūšiuos ir nenukreipsi viena kryptimi. Jis stengiasi nusi-

TU NEBEPYKSTI, AŠ MATAU... AŠ NELEISIU TAU KANKINTIS NEI KANKINTI MANĖS

WEEA!



Kai man užcina įniršio priepuolis, mama, man nereikia nieko kito, tik susitvardyti, nusiraminti, jaustis apsaugotam nuo tos nervinės audros, kuri mane užplūsta ir kelia man baimę. Jei tu laikysi mane švelniai ir tvirtai, kol aš rėksiu, tai man padės. Net jei veržiuosi iš tavo rankų, stipriai laikyk mane. Mamyte, būk gera, užuot pirkusi man saldainius, mokyk mane susitvarkyti su savo smegenimis.

raminti, rasti orientyrą, progą susitelkti į vieną punktą... Saldainių prašymas – tai mėginimas atgauti kontrolę stimulų pertekliaus akivaizdoje.



Kad nereikėtų pirkti per daug saldainių, užbėkite tam už akių: bet kokioje naujoje ar pilnoje pagundų aplinkoje – stotyje, prekybinėje gatvėje, mugėje, per šeimos šventę – duokite vaikui kokią nors užduotį, aišku, pagal jo lygį, kuri padėtų sutelkti jam dėmesį. Jo smegenys išskirs dopaminą, motyvacijos, valingo veiksmo hormoną, hormoną, kuris mažina stresą ir užkerta kelią baimei ir pykčiui.

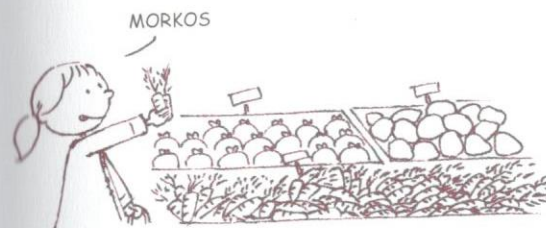


Ketverių metų mergaitė sugebės išlaikyti atmintyje tą patį uždavinį kokį dešimtį minutėlių, bet ne iš anksto. Taigi mažesniai vaikui naudinga dažnai priminti užduotį. Puiki mintis būtų ir pakomentuoti jos veiksmus (aišku, teigiamai!): „Gerai! Tu išsirinkai šį apelsiną, įdėsim jį į maišelį. Paimk dar vieną...“

Paskyrę bent tiek laiko ir dėmesio vaikui, jūs galų gale laimėsite visą amžinybę! O papildoma nauda – daugiau jokių pykčio priepuolių ir dramų žmonių akivaizdoje...



Jaučiuosi didelė, kai renkuosi apelsinus ar morkas, ir mano galva užimta darbu... Tu patenkinta, o man nebereikia kentėti priepuolių, kurie mane gąsdina ir daro man žalą.



► Ji nenustygsta vietoje



Daugelis suaugusiųjų judėjimo poreikį laiko dėmesio reikalavimu arba nepaklusnumo požymiu. Kartais vaikas iš tiesų siekia dėmesio, bet dažniausiai tai tėra JUDĖJIMO poreikis! Ramiai sėdėti laukiant eilės, automobilyje per transporto grūstį, restorane arba – dar blogiau – tris valandas traukinyje... dvejų–šešerių metų vaiko neuronams tai nepakeičiamas uždavinys.

Neužimtos smegenys greitai randa kokį nors užsiėmimą, ne visada jums patinkantį... Pavedant vaikui jo lygio uždavinį, į darbą bus įtrauktos kaktinės ir asociacinės smegenų zonos.

Vaikas, kuris daug bruzda, gali jausti ne poreikį nusiraminti, o nukreipti savo energiją kitur. Bausti mergaitę, jeigu ji nenustygsta vietoje, beprasmiška ir žalinga jos smegenims, kaip ir jos psichikos pusiausvyrai. Veiksmingiausia būtų duoti jai kokią nors užduotį, užsiėmimą, kuris patenkintų jos smegenų poreikius.

► Jis supasi ant kėdės



Vaikas, kuris supasi ant kėdės, nebūtinai siekia dėmesio ar nori iš jūsų pasityčioti. Supdamasis vaikas stimuliuoja savo vidinę ausį, pusiausvyros jausmo buveinę. Kartais jis tai daro žaisdamas, t. y. stimuliuoja save, kai jam nuobodu, bet galbūt ir dėl to, kad jo smegenys jaučia reikmę užmegzti ryšį su pusiausvyros sistema. Jei prašysime jo nebesisupti, atsiras įtampa, galinti pratrūkti nevaldomu elgesiu.

Jam padės pasiūlymas judėti kitaip (ant sūpuoklių, lėtai sukis užmerktomis akimis ant biuro kėdės...). Jei jis ir toliau nuolatos supasi ant kėdės, vertėtų ne bartis, o pasitarti su gydytoju*.

Lygiai taip pat kai kurie vaikai čiulpia savo pliušinuką, čiulptuką ar nykštį daug ilgiau negu kiti ne dėl emocinio poreikio ar meilės stygiaus, o dėl būtinybės lavinti čiulpimo refleksą ir stimuliuoti gomurį.

Kompetentingo ortodonto konsultacija padės išspręsti problemą daug veiksmingiau negu bausmė.

* Marie-Claude Maisonneuve, *Maman, Papa, j'y arrive pas, Comprendre et agir sur les causes physiologiques des difficultés scolaires et comportementales de son enfant*, éd. Quintessence.



Apibendrinkime

Vaikas verkia, jam pykčio priepuolis, jis elgiasi neprideramai?

Priežastis:

- **stimuliavimo siekis**: taip nukreipti jo veiklą, kad jis rastų stimulų, kurių jam reikia, elgdamasis prideramai.
- **pagalbos prašymas**: nustatyti poreikį ir jį patenkinti arba bent įvardyti, jei neįmanoma jo patenkinti iškart.
- **įtampos iškrova**: susitaikyti su verksmu ir rėkimu, sulaikyti jį nuo staigių veiksmų, per kuriuos jis gali susižeisti, sugerti jo stresą ir grąžinti jam vidinę ramybę.

Visai ne tas? Tada tai gali būti:

- **reakcija į netinkamą mūsų laikyseną** arba
- **natūrali elgsena jo amžiuje!**

► Tėvų dalis

Traukinyje mama pažada dvejų su puse metų savo dukteriai, kuri nieko neprašė: „Kai grįšime, nupirksiu tau bandelę.“ Nenuostabu, kad po kelių minučių mažylė klausia: „O kur mano bandelė?“

Mama be reikalo sužadino mergaitei troškimą, nors ji dar negeba užbėgti įvykiams už akių, t. y. persikelti į ateitį ir įsivaizduoti keptyklėlę pakeliui į namus.



Kai audringas prieštaravimas ar verksmas nėra paprasta iškrova arba stimuliavimo siekis, tai gali būti reakcija į mūsų mėginimus primesti savo kontrolę.

Mūsų mažyliai tiesiog stengiasi augti. Toliau pamatysime, kaip veikia netikusiai suformuluoti mūsų įsakymai, draudimai ir kiti nurodymai, nepritaikyti vaiko amžiui.

Grįžkime prie klausimo, kurį per paskaitą davė viena mama: kaip reaguoti į trejų metų vaiko pyktį? Negalėdama, kas be ko, atsakyti į

tokį bendrą klausimą, savo ruožtu klausiu:

– Kokį pyktį? Kas jį sukėlė?

Mamai sunku paaiškinti:

– Kalbu apie pyktį apskritai...

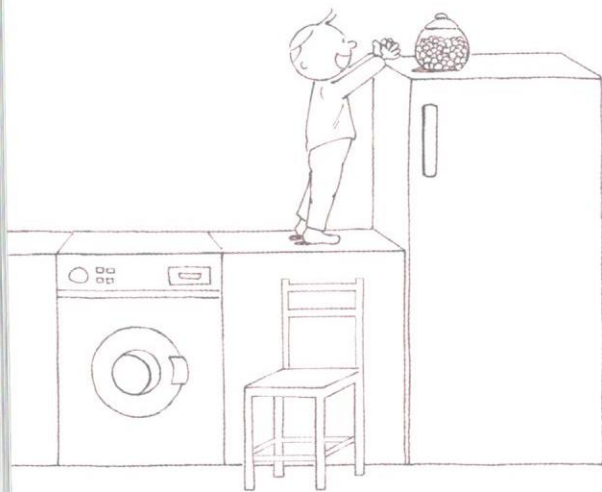
Problema jai atrodo pyktis, taigi kalbama apie reakciją; bet ją kažkas paskatino. Žinoma, nemalonu suvokti, kad tu pati sukėlei savo vaiko pyktį. Prašau jos prisiminti, koks buvo paskutinis jos sūnaus pykčio atvejis.

– Nenorėjau jam duoti saldainio.

Vėl prašau jos patikslinti: kokiomis aplinkybėmis? Tada ji papasakoja:

– Jis užlipo ant kėdės, paskui ant spintutės, norėdamas pasiekti stiklinę indą su saldainiais ant aukštesnės spintelės.

Vaizdas staiga pasidarė aiškus! Matote, kaip mes linkę (visi, ne tik ta dama) sutelkti dėmesį į tai, „ką daryti“ reaguojant į padarinius (šiuo atveju į pyktį), nepastebėdami, kad jau iki to galėjome reaguoti kitaip. Ar vaikas tikrai užpyko dėl to, kad mama nedavė jam saldainio?



Panagrinėkime situaciją. Vaikui treji metai. Matomoje vietoje ant spintelės stovi indas su saldainiais, prie spintelės – kėdė ir žemesnė spintutė...

Prašau paskaitos klausytojų priminti pagrindinį trejų metų vaiko poreikį. Jie šypsodamiesi (jie mane suprato) chorų atsako:

„Išbandyti savo gebėjimus“

Žinoma, vaikas mėgino pasiekti saldainius; ir suaugusiojo smegenys, susitelkusios į turinį ir tikslą, mato tik šitai, nieko daugiau. O vaikui ypač rūpi akrobatika.

Mama nepamatė, kad indas su saldainiais tėra tikslas, kurį vaikas sau išsikėlė leisdamasis į žygį, nors daug svarbesni jam buvo kūno pratimai. Suprasdami vaiko siekį, galėtume atsakyti:

– Oho! Tau pavyko taip aukštai užlipti, tu beveik pasiekei indą su saldainiais, aš nustebinta! Bravo! Tu nusipelnei saldainio. Paimk indą, aš jį palaikysiu, kad galėtum išsirinkti saldainį ir suvalgyti jį po vakarienės. Ar nori jį pasidėti, kol galėsi suvalgyti? Ant virtuvės stalo ar į savo lagaminėlį? O gal norėtum, kad aš jį pasaugočiau iki vakaro?

Šiuo atveju mums nebereikia spręsti pykčio problemos, nes vaikas nepyksta.

Tada įsikiša toji mama:

– Bet aš nenoriu, kad jis valgytų saldainį per vakarienę!

Tad kurių galų statyti indą su saldainiais matomoje vietoje ant spintelės, jei ji nenori, kad jos vaikas jų užsigeistų? Ir dar sakoma, kad tėvus provokuoja vaikai!

► Tai lemia amžius!



Autoritariški tėvai nevaldomą ar nervinantį mažylių elgesį yra linkę aiškinti kaip piktos valios, įžūlumo apraišką, taigi blogus polinkius.

Antra vertus, nuolaidžiaujantieji bijo traumuoti vaiką ir kaltina save, kad buvo apgailėtini tėvai. O gal yra kitų priežasčių?

Jei penkiolikos mėnesių vaikas daro tai, ką mama draudžia, žiūrėdamas jai tiesiai į akis, jei trejų metų vaikas

bijo tamsos, o keturmetis meluoja, su tokiu elgesiu, žinoma, nelengva susitaikyti, bet tai NATŪRALUS ir NORMALUS elgesys!

Vienų metų mažylė lengvai leidžiasi įnešama į jūrą tėčio glėbyje, o trejų metų išsigąsta... Smegenys vystosi ne linijiniu būdu, o persitvarkydamos šuoliais. Tai reiškia, jog tai, kas atrodo igyta viename amžiuje, gali būti atmesta kitame, nes neuronų keliai tiesiami iš naujo.

Kai jums kyla pagunda išlieti susinervinimą ant savo vienu metų mažylės, prisiminkite, kad jos smegenyse per sekundę susidaro apie milijoną sinapsių! Tai gerbtinas darbas. Besiformuojančių jos smegenų įsivaizdavimas padės jums nepratrūkti. Giliai pakvėpuokite...

DĖMESIO! ČIA
VYKSTA STATYBA!



* Sinapsė – pumpurėlis dendrito, arba neurono ataugos, gale, jungiantis jį su kitais neuronais.

2.

Nuo 12 iki 18 mėnesių:
tarpsnis, kai tėvai sako „ne“



Kai vaikutis pradeda ropoti ar vaikščioti ir viską liesti, ateina laikas, kai tėvai sako NE – daug anksčiau už savo pyplius!



Aš kramtau savo žirafą, tai kodėl negaliu kramtyti to daikto, kurį radau ant žemės? Paprastai tu mane ragini liesti, traukti, imti... Kodėl tu pyksti? Aš nieko nesuprantu, aš darau, ką daro visi kūdikiai. Kai sakai NE piktu balsu, žiūriu į tave. Tu sukioji galvą iš kairės į dešinę ir iš dešinės į kairę...

Tada ir aš panašiai darau. Ir kartoju paskui tave NE. Tu atro dai patenkintas (-a). O tada, po šio gražaus bendravimo su tavimi, vėl imuosi tiriamojo darbo. Ir štai tada tu imi šaukti! Tai man kelia baimę ir, kadangi aš nesuprantu, jaučiuosi blogas.



Vienų metų vaikas viską liečia nesuvokdamas nei pavojaus, nei to, kas leidžiama ar neleidžiama. Ribos, kurias mes nustatome, mums atrodo akivaizdžios, o kūdikiui toli gražu ne. Jis tik apie ketvirtus penktus metus pradės tai suvokti. Taigi jis, ką nors darydamas, įdėmiai žvelgia į mus... O mes laikome tai įžūlumu!

▶ Vietoj NE sakykite STOP



Verčiau sakykite STOP! – tai daug veiksmingesnis ir ne toks dviprasmiškas žodis. NE jūs dažnai sakote priekaištingu tonu ir suraukdami antakius, o sakydami STOP išplečiate akis ir jūsų tonas yra liepiamasis, o ne kaltinamasis. Jūs tiesiog nutraukiate veiksmą.

Dažniausiai tokio amžiaus vaikai ieško žvilgsnio, tėvų leidimo prieš liesti nežinomą daiktą. Tada ir reikia pasakyti STOP, o paskui paprastais žodžiais paaiškinti draudimą, nors ir nesitikint, kad jis viską įsimins.

Taip pat atkreipkite dėmesį į pranešimus, kurie gali iškreipti žodžio reikšmę, tarkime, kai jūs šypsodamiesi juokais sakote „ne, ne, ne“...



Vienų metų vaikas visiškai nepajėgus suprasti pačios taisyklės sąvokos, juo labiau jos laikytis... Pirmiausia vertėtų pasirūpinti, kad jo aplinka būtų saugi, ir sudėti dūžtus ir kitokius trapius daiktus tokiame aukštyje, kad jis galėtų pasiekti tik tai, kas jam leidžiama imti

▶ Fizinis įsikišimas

ŠTAI TAIP, ŠVELNIAI, PAGLOSTYK AUGALĄ



Man labai patinka, kai tu man parodai, aš mokausi, o tai man atrodo nuostabu! Dabar aš žinosiu, kaip elgtis su šiuo augalu.

į rankas. Jis eina ne ta kryptimi? Oi, geriau eik čia... Jį sugauti ir pasukti į kitą pusę, rodyti jam judesius, taigi įrašyti instrukcijas į jo kūną, bus veiksmingiau negu duoti žodines komandas. Be to, vaiką visada labiau domina fiziniai pratimai, o ne koks konkretus daiktas.

► Ji nežino taisyklių, nepaiso nei apribojimų, nei draudimų!



Trejų metų vaikui taisyklės tėra žodžiai, neturintys tiesioginio ryšio su jų veiksmais:

1. Ji dar negali suprasti sąvokų

Tikra tiesa, ji supranta jau daugybę dalykų, bet nesuvokia nei apibendrinimų, nei sąvokų. O taisyklė neišvengiamai yra apibendrinimas. Pavyzdžiui, ji supranta žodžius „negalima kandžiotis“ ir netgi gali juos pakartoti, bet nemano, kad jie taikomi tam, ką ji daro savo sesutei. Ji atrodo susigėdusi, sučiupta nusikaltimo vietoj? Tik todėl, kad jūs suraukiate antakius arba kalbate šiurkščiu balsu. Ji netgi nesupranta kaltės sąvokos. Tačiau jai visai nepatinka matyti jus supykusį (-ią) ir tada, kaip gera tyrėja, gali tuojau pat pakartoti bandymą, norėdama patikrinti ir suprasti jūsų reakciją.

2. Jis negali išlaikyti žodžių galvoje
Tarp dvylikos ir penkiolikos mėnesių smegenų kaktinės skilties vingiuose padaugėja sinapsių. Vystosi žodinė atmintis, leidžianti vaikui įsiminti žodžius. Bet nors ir supranta žodžius, jis

dar negali labai ilgai išlaikyti jų galvoje. Jis jau suvokia, kas atsitiko ką tik, bet ne daug anksčiau. Be to, jo smegenys negali įsiminti dviejų pranešimų arba idėjų tuo pačiu metu. Jei norite, kad jis paklaustų, vienu kartu duokite tik vieną įsakymą.

3. Ji dar negeba sulaukyti savo judesiu

Jaunesnių kaip ketverių metų vaikų smegenyse impulsų (daryti, eiti) ir slopinimo (neleisti sau ko nors daryti, sustoti) zonos dar kaip reikiant nesusijungusios.

Štai bandymas, norint tuo įsitikinti. Tėtis paėmė raktą. Penkiolikos mėnesių Lina ieško rakto tėčio saujoje. Paskui Linos akyse tėtis padeda raktą po pagalve. Lina vėl ieško rakto saujoje, o ne po pagalve. Nors ji žino, kad raktas po pagalve, kaip įrodė psichologijos specialistai, ji vis tiek ieško jo ten, kur rado pirmą kartą. Ji klauso savo rankos impulso, o ne to, ką sako jos akys. Ji dar negali nuslopinti savo impulso ištiesti ranką ten pat, kaip ir pirmą

kartą. Tik sulaukusi aštuoniolikos mėnesių ji ieškos rakto po pagalve.

4. Pirmenybė teikiama naujų gebėjimų išbandymui

Jis numeta šaukštelį sėdėdamas ant aukštos kėdutės, laukia, kol jūs jį paimsite, ir vėl numeta. Imti yra refleksas (*grasping* – griebimas), o numetimas tegali būti valingas veiksmas. Vaiko smegenys tik visai neseniai leido jam atgniaužti ranką. Jis eksperimentuoja!

Pyplys išmeta šaukštelį, jo smegenys įsimena, koks neuronų tinklas veikia, kad šis judesys pavyktų. Kai šaukštelis vėl jo rankoje, jo smegenyse tas pats neuronų tinklas reaktyvuoja ir paskatina metimo veiksmą... Ir, kaip matėme anksčiau, jis negali sulaukyti savo judesio... „Žaidimas“, kuris, tiesą sakant, nėra žaidimas, trunka tol, kol tėvai pratrūksta.

5. Jo smegenys kaip reikiant nepadoro draudimo

Drauddami tėvai tarsi duoda kažkokį nurodymą. Vaikas girdi „ne-

valgyk šio saldainio“ kaip įsakymą „valgyk saldainį“ ir iškart paklūsta, bijodamas jus supykdyti...

PADARYKIM BANDYMĄ:
NEGALVOKIT APIE ŽIRAFĄ



AŠ JUMS SAKIAU
NEGALVOTI APIE ŽIRAFĄ!

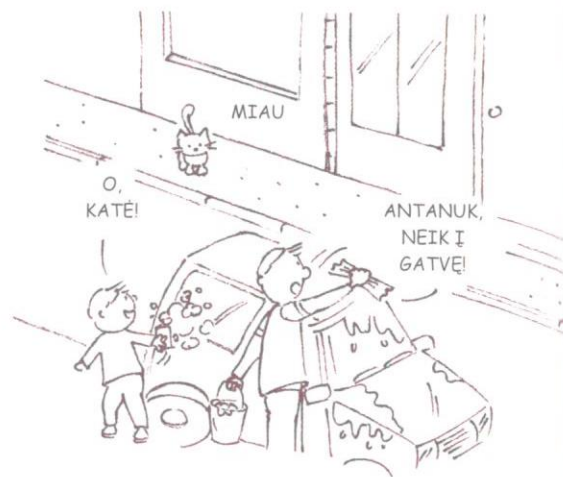


EI, JŪS
MANĖS
NEKLAUSOTE!



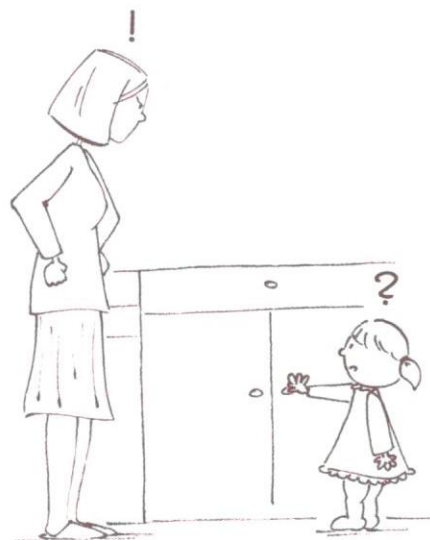
Neigimas reikalauja dviejų protinių veiksmų: prisiminimo, taigi vaizdinio susikūrimo, o paskui šio vaizdinio paneigimo. Mažas vaikas savo galvoje negali atlikti tokių kombinacijų.

Paimkime kubą su apskrita, stačiakampe, trikampe išpjova, į kurias reikia įkišti atitinkamas formas... Jei jūs paprašysite savo pyplio žodžiais pasakyti, į kurią išpjovą tilps trikampė forma, jo rankos tiesis į kubą. Jis jaučia poreikį fiziškai priartinti formą prie išpjovos ir pamėginti ją ten įkišti. Taigi klausti, į kurią išpjovą tilps trikampis, *beprasmiška...* Pamėginkite ir įsitikinsite!



Jūs palengvinsite vaikui gyvenimą, nurodydami jam, ką jis gali daryti, o ne tai, ko jam, jūsų manymu, negalima. Maža to, jis gyvena dabartyje, taigi nereikia įsivaizduoti, kad jis tai ilgai prisimins. Ir dar pakartosime – nors jis trokšta padaryti jums malonumą, jis dar negali nuslopinti savo impulsų vien sąmoningu sprendimu.

► Ji tyčia daro tai, ką aš jai ką tik uždraudžiau, ir dar žiūrėdama man į akis!



Ji tyčia daro tai, ką aš jai ką tik uždraudžiau, ir dar žiūrėdama man į akis!



KO TU IEŠKAI? KĄ
TIK TAU SAKIAU TO
NEDARYTI, O TU VIS
TIEK DARAI!



Iki dvejų metų vaiko intelektas yra iš esmės sensorinis ir motorinis, t. y. jis pereina per jo fizinius pojūčius ir judesius. Padaryti uždraustą veiksmą reikia panaudoti savo motorinį ir sensorinį intelektą žodiniam įsakymui suprasti, tarsi pakartoti jį savo kūnu.



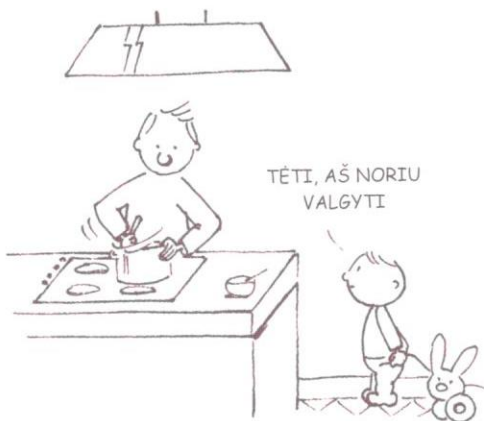
Tai neteisinga! Tu manęs paprašei neliesti, ir aš iškart pamėginau...

Aš tikrai pasižiūrėjau tau į akis, norėdama įsitikinti, ar tu manęs prašei šito. Aš tai iškart padariau.

Mamyte, kodėl tu rėki? Ką aš blogo padariau? Aš jaučiuosi bloga.



▶ Jis nori visko, ir tuojau pat!



Vaikas iki dvejų metų negali įsivaizduoti ateities. „Tuojau“, „už dešimt minučių“ jam yra amžinybė, jis dar nėra įgijęs laiko orientyrų, kurie jam leistų suvokti, ką reiškia viena ar kita santykinė trukmė. Tai žinodami, jūs geriau suprasite jo akivaizdų nekantrumą. Vaikai jaučia ne poreikį gauti viską tuojau pat, o kad jiems būtų kuo greičiau pranešta, jog jie yra išgirsti. Kai jiems neatsakoma arba kai jie baudžiami už prašinėjimą, jie verkia iš pykčio arba atsisako ko prašę. Mes jiems priekaištaujame, kad jie nori visko arba nieko, bet jų smegenys jiems dar neleidžia reliatyvizuoti.



Cukraus kiekio kraujyje sumažėjimas sukelia agresyvumą arba nevaldomą verksmą... Skiltelė obuolio prieš valgį galbūt bus nusizengimas jūsų principams, bet padės išvengti emocinės destabilizacijos, susijusios su cukraus kiekio sumažėjimu... Mokant jį kantrybės pravers agurko gabalėlis, koks nors užsiėmimas šalia jūsų arba truputėlis dėmesio!



Greitai reaguojant galima užkelti kelią frustracijai.



► Jis rodo pirštu ir visada nori visko!

TU VISADA NORI
VISKO! NĖ NEGALVOKI!



TAIP, ČIA MEŠKIUKAS...
KOKS JIS GRAŽUSI!



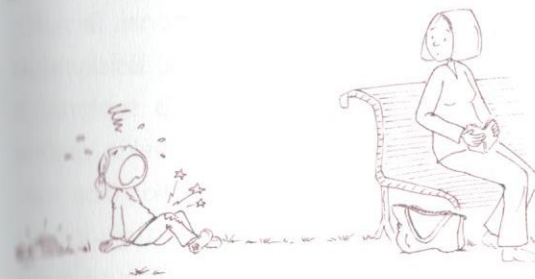
Kai vaikas parodo jums pirštu paukštį danguje arba žirafą knygoje, jūs nemanote, kad jis trokšta paukščio ar žirafos. Beje, jūs patys rodėte jam daiktus sakdami, kaip jie vadinasi: „Žiūrėk, čia kaštonas, o čia riešutas.“

Kodėl jūs būtinai įžiūrite norą, kai jis rodo pyragaitį ar meškiuką vitrinoje? Jis jį atpažino! Vaikas vertas pagyrimo, kaip ir tada, kai atpažįsta žirafą knygoje. Jei jūs jam sakote „ne“, jis užsispirs, ims verkėti, kad jo visiškai nesupranta. Ir jūsų įsitikinimas, kad jis verkia norėdamas gauti meškiuką, tik dar sustiprės... Dėmesio –

ydingasis ratas įsigali labai greitai. Jis, rodydamas daiktą, dar ir šaukia „noriu“? Tai mes smulkiau panagrinėsime p. 87, nes tai vis dar būdinga ir dvejų su puse metų vaikui: jis neskiria ketinimo, noro, prašymo ir rodymo. „Noriu“ jam yra žodis, kuris aprėpia viską!

Ji pargriuvo ir žiūri į mane prieš pradėdama verkėti

► Ji pargriuvo ir žiūri į mane prieš pradėdama verkėti



Ji verkia, nes jūs esate čia, be to, ji vadovaujasi jūsų veidu, kuriame atsispindi nerimas. Pasitikėjimo kupinas žvilgsnis ir šypsena ją padrąsins, ir jei ji smarkiai neužiugavo, padės jai atsikelti. Jeigu ji verkia, tai tinkama valandėlė išmokyti ją pojūčius apibūdinančių žodžių: „Ojoj! Tavo keliukas visas raudonas, tau sopa! Tu įsidrėskai, tau peršti!“



Ji neverkia, nes pamatė, kad jūs į ją žiūrite, – tam reikėtų atskyrimo gebėjimų, o ji jų dar neturi. Jūsų vaikas yra žinduolis. Žinoma, jis jau nebe plėšrūnas, bet to jis nežino ir programa yra įrašyta smegenų vingiuose. Kiekvienas žinduolis laukia mamos prieš garsiai išliedamas savo sielvartą. Jei mamos nėra, geriau per daug nesireikšti. Kai mama (= saugumas) grįžta, galima iškrauti susikaupusią



Mamyte, man skauda. Ar tai pavojinga? Kas man atsitiko?

įtampą. Tas pats procesas vyksta, kai jūsų mažylė nepakenčiama su jumis vakare, nors darželyje viskas ėjosi nuostabiai. Ji patyrė stresinių situacijų nieko neparodydama ir pratrūks tik jums atėjus. Sunku gyventi mamoms, kurioms susidaro įspūdis, kad vaikas joms palieka blogiausią dalį, arba kurios tariasi esančios blogos motinos (ypač kai tėtis priduria: „Žiūrėk, kai jis su manim, viskas gerai!“).

Verkimo ir pykčio priepuoliai kartais (dažnai) yra paprasta įtampos iškrova, patikėta besąlygiškos meilės šaltiniui – mamai. Toks elgesys truks dar daug metų: pagalvokite apie tai, kai jūsų paauglys (-ė) išlies savo įniršį ant jūsų. Nepamirškite, kad esate privileijuota jo (jos) kančių talpykla ne todėl, kad neturite autoriteto (taip kartais sako tėčiai arba jūsų motina...), o dėl to, kad ji (ji) su jumis jaučiasi saugus.

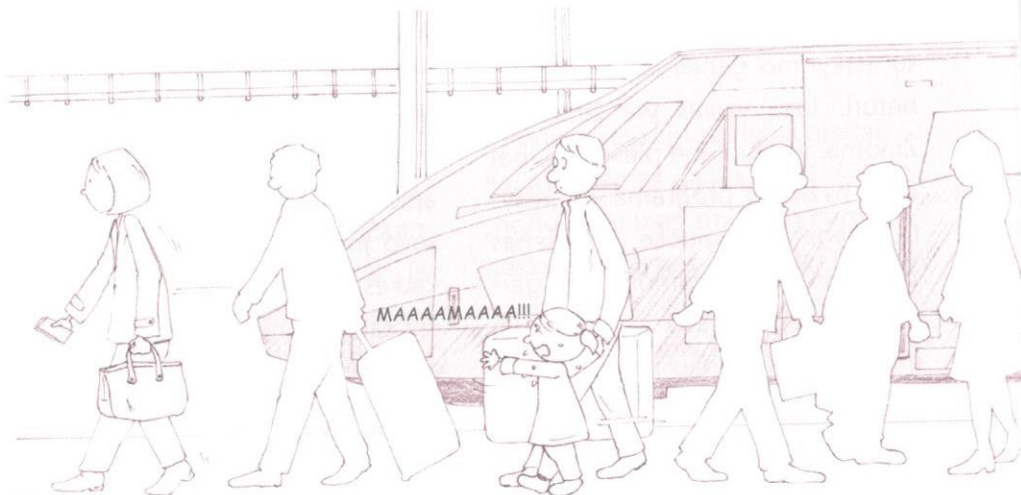
► Ji rėkia, kai aš nuo jos atsitraukiu



Ji paplūsta ašaromis, kai jūs atsitraukiate nuo jos kelis žingsnius atsukusi jai nugarą, – netgi jei ji laiko tėčio ranką, taip nutinka tokioje vietoje, kaip stotis, oro uostas ar gatvė, kur daug žmonių. Jos reakcija neturi nieko bendro su meilės trūkumu. Tokiame amžiuje ji mėgsta žaisti „kukū“, bet ne slėpynes. Kai jūs dingstate jai iš akių, ją

užplūsta streso hormonai. Tai natūrali žinduolių reakcija. Išsiskyrimas nerimą ima kelti tarp septynių ir dvylikos mėnesių, pasiekia viršūnę tarp dešimties ir penkiolikos mėnesių ir sumažėja tarp trejų ir trejų su puse metų. Dvejų su puse metų vaikas išsaugo tėvų vaizdą galvoje, bet jis nėra labai stabilus ir išnyksta streso atveju.

Mergaitė eina į darželį kelioms valandoms arba pas močiutę? Kad ji galvotų apie jus, kol jūsų nebus šalia, jai galima duoti nuotrauką, nosinaitę su jūsų kvapu, kad ji išsaugotų „gabaliuką mamos“. Turėkite kantrybės – po kelių mėnesių, kai ji galės ištraukti iš atminties jūsų vaizdą, kiek tik jai reikės, ji lengviau pakels išsiskyrimą su jumis... Pagalvokite apie tas dienas, kai ji teiks pirmenybę savo draugams... Pasinaudokite tuo, juk gyvenimas toks trumpas!



► Jis keliasi naktį!



Kai vaikas verkia, kad jo nepaliktum vieno naktį, – tai hormonų sistemos, esančios žinduolių smegenų žievėje, reakcija. Jis elgiasi kaip bet kuris žinduolis. **Nerimas yra ne tik psichologinis, bet ir fiziologinis reiškinys.** Mokslininkams tai patikrinti padėjo magnetinio rezonanso tomografija. Vaikui labai sunku vienam susidoroti su nerimu! **Verksmas yra priemonė nerimui įveikti.** Kad nusiramintų, jam reikia oksitocino, to hormono, kuris atpalaiduoja ir suteikia pilnatvės jausmą. Reikia vaiką gerai

Dėmesio – nestimuliukite vaiko (per daug nekalbėkite), kai myluojate jį vakare prieš miegą. Be to, užkirsti kelią yra lengviau negu gydyti, todėl geriau įsikišti sulig pirmais budinimosi ženklais, kol vaikas dar ne visai prabudo: švelniai uždėkite ranką ant jo, bet neglostykite. Sutelkdamas savo gyvastį, savo kvėpavimą į jūsų ranką, jis vėl pasiners į miegą išvengdamas verksmų etapo. Jokios stimuliacijos, tik kontaktas!

TU TURI IŠMOKTI MIEGOTI!
GALI SAU VERKTI KIEK LENDA.
AŠ NENUSILEISIU!





Dienos metu jis su išgąsčiu reaguoja į tokius stiprius garsus, kaip dulkių siurblio ūžesys, sirenos, durų trinkesėjimai? Periodiškas smegenų persitvarkymas daro vaiką ypač jautriai reaguojantį. Garsai jam rėžia ausį, o jis dar negali jų atpažinti.

Jeigu stimuliuosime jo verbalinį intelektą, viską jam aiškindami ir gražindami jam saugumo jausmą savo ramybe ar fiziniu kontaktu (oksitocinas), jis galės pamažu sujungti savo pažintinį intelektą su emociniu.



AŠ PADARYSIU TAU MASAŽĄ. TAU DABAR NERAMU. TIKRA TIESA, MUDU SU TĖČIU ŠIUO METU RODOME TAU MAŽAI DĖMESIO. TĖTIS PRARADO DARBA, IR MES JAUČIAME STRESĄ, BET TAI SUAUGUSIŲJŲ REIKALAI.

KĄ GI, TU TEISINGAI PADAREI, KAD PRIVERTEI MANE PRALEISTI SU TAVIM RAMIĄ VALANDĖLĘ. TU MAN PRIMINEI, KAS IŠ TIESŲ SVARBU GYVENIME. O SVARBU TAI, KAD AŠ TAVE MYLIU.

Elgseną reikia taisyti atsižvelgiant į kontekstą. Blogas miegas gali būti tiesioginis įtampos tarp tėvų vaikus. Visi „edukaciniai“ metodai tuo atveju pasmerkti žlugti, nes problema nesusijusi su vaiku – jis tiesiog reaguoja į įtemptus tėvų santykius. Kūdikis neturi priemonių įtampai šeimoje pašalinti. O jis ją jaučia, patiria savo kūnu, nemoka atsirinkti ir sau pasakyti: „Tai ne mano, o tėvų įtampa, jie susirūpinę dėl socialinių problemų mamos įmonėje arba dėl konkurso, kuriam rengiasi tėtis.“

3.

Nuo 18 iki 24 mėnesių: tarpsnis, kai vaikai sako „ne“



Aštuoniolikos mėnesių jis jau gana gerai valdo savo kūną, gali bėgioti ir spardyti. Jis norėtų išplėsti šiuos gebėjimus, jis daug ką išmėgino, bet jam dar nesiseka. Kai jam nepavyksta, tai daug blogiau negu nuvirtęs kubelių bokštas. Jis pamato, ko jis negali. Koks nusivylimas! Tai didelių frustracijų, lydimų įniršio priepuolių, amžius. Negana to, jo mintys skleidžiasi sparčiau už kalbinius gebėjimus. Verksmu, rėkimu, kandžiojimu jis mėgina perduoti žinią. Sunku būti mažam ir nesuprastam!

Tai sunkiausias amžius tėvams. Vaiko smegenys leidžia suvokti, kad jis yra asmuo su savo kūnu ir savo valia, jis priešgyniauja ir nori daryti sprendimus. Tvirtinti „aš nesu tu, aš nesu tavo dalis, aš esu aš“ būtina, kad lavėtų jo savimonė, kad atsirastų pasitikėjimas savo asmenybe ir savo autonomija.

Ji priešgyniauja



Kai aš sakau: „Nenoriu autis šitų botukų“, tu manai, kad man šie botai nepatinka. Bet iš tikrųjų botai niekuo dėti. Kai tu sakai: „Apsiauk botukus“, aš nebegaliu jų autis, nes manęs nebebus. Kai tu man liepi ką nors daryti, man susidaro įspūdis, jog tu nenori, kad aš būčiau, jog tu nenori, kad aš būčiau savimi.



Sisteminio „ne“ fazė gali trukti tik savaitę – tiek laiko užtenka patikrinti, ar „aš nesu tu, aš turiu teisę būti savimi“. Priešgyniavimas įsigali tik jei tėvai atsisako paisyti vaiko individualumo. Tada vaikas turi apsaugoti savo visai naują ir dar trapią tapatybę. Mergaitė nenori likti mamos kūdikiu (objektu), ji nori augti (tapti subjektu). Tikrasis šio tarpsnio poreikis – ne priešgyniauti, o išsiskirti iš kitų.

Kai vaikas paklūsta įsakymui,



jo smegenų kaktinė skiltis lieka neaktyvi*.

Kai jūs verčiate mergaitę mąstyti, kai siūlote jai pasirinkti, taigi duodate erdvės asmeniniam sprendimui (žinoma, jokiū būdu negalima leisti jai spręsti visko!), jūs skatinate ją **mobilizuoti smegenų kaktinę skiltį**, tą, kuri leidžia mąstyti, spręsti, įsivaizduoti iš anksto, numatyti... tapti atsakingai.

* Cerveau et psycho, Nr. 41, rugsėjis–spalis, 2010.

Kaip apsieiti be įsakinėjimų?

- Įdiegti asociacijas: botai, kai šlapia... pizama nakčiai...
 - Įdiegti įpročius, veiksmų seką.
 - Duoti klausimus, skatinti mąstyti.
 - Leisti vaikui nuspręsti, nors tai būtų ir koks nors nedidelis reikalas.
- Suteikti informacijos.
 - Leisdami vaikui pasirinkti, suteikiate jam galimybę pasijusti sprendėju ir pasakyti AŠ.





Vis dėlto nesitikėkite, kad dvejų metų mergaitė žinos, ką pasirinkti... Tai pati pradžia, ji mokosi. Iš pradžių ji griebsis kokios nors pačios susikurtos strategijos, pavyzdžiui, visada rinksis jūsų pasiūlytą antrą variantą... Ji dar neturi pasirinkimo kriterijaus ir negeba išsaugoti vaizdinių galvoje tiek ilgai, kad palygintų, ir juo labiau įsivaiz-

duoti kiekvieno pasirinkimo padarinių ateityje! Verčiau palengvinti jai gyvenimą, siūlant ribotas alternatyvas.

Mergaitei sulaukus dvejų su puse metų, pamatysite, kaip ją kamuoja dvejonės. Ji rinksis tai vieną, tai kitą, paskui grįš prie pirmojo pasirinkimo*.

* Daugiau informacijos šiuo klausimu žr. p. 90.

► Ji rėkia patyrusi menkiausią frustraciją



Kai broliukas atima iš jos žaislą ar kai jūs jai ko nors neduodate, jums praradimas atrodo visai menkutis, o jos dar nesubrendusioms ir negebančioms reliatyvuoti smegenims tai tragedija. Galvodamos apie ledus, kurių tikėjosi, jos smegenys pagamina dopamino ir enkefalinų – malonumo ir atpildo numatymo molekulu-

lių. Kai atsisakote jai duoti ledų, šių molekulių procentas staigiai sumažėja ir sukelia agresijos reakciją, nukreiptą į pirmą pasitaikiusį objektą ar asmenį. Vaikas mušasi ar rėkia protestuodamas tiesiog dėl to, kad dar nesusiformavusios grandinės tarp malonumo, agresijos zonų ir tų zonų, kurios valdo impulsus. Praradimas suaktyvina smegenyse skausmo centrus ir sukelia žaibišką opioidinių peptidų procento kritimą*. Jis jaučia poreikį išmokti išgyventi šias emocijas, jų nebijodamas.



Parodyti empatiją bus veiksmingiau negu guosti. Jis turi teisę verkėti! Jam iš tikrųjų skaudu ir jo smegenys patyrė stresą. Verkimas padeda atsikratyti įtampas. Didžiajam priepuoliui praėjus, galite nukreipti jo dėmesį į ką nors kita. Jeigu jo emocijos veržiasi per kraštus ar atrodo labai stiprios, jūs vaikui padėsite paimdamos jį į glėbį, kad jis gautų oksitocino ir raminamųjų opioidų.

* Cheminiu požiūriu artimi morfinui, opioidiniai peptidai, susintetinti neurono ląstelės kūne, laikomi endogeniniais morfinais arba endorfinais. Šie peptidai iš esmės malšina skausmą.

► Ji varo mane iš proto savo klausimais



TU JAU KLAUSI DVIDEŠIMTĄ KARTĄ. GALŲ GALE IŠVARYSI MANE IŠ PROTO! AŠ TAU NEBEATSAKINĖSIU!



Tarp aštuoniolikos mėnesių ir dvejų metų vaikas jau gali mintyse atkurti kokią nors situaciją. Mergaitė norėjo pasidalyti tuo, ką ji mato savo galvoje, ir patyrinti kartu su mumis besikuriantį

vidinį pasaulį, bet ji dar neturi tam žodžių.

Vaikų klausimai ne visada yra klausimai, ir būtų protingiau per daug neskubėti atsakyti.



► Jis krečia išdaigas



Vaikui pirmiausia reikia lavinti savo motorinę koordinaciją. Veiksmas jį žavi. Jis dar negeba vienas pats nuslopinti savo impulsų ir visa galva įsitraukia į veiksmą čia ir dabar. Maža to, jis neturi stabilaus mentalinio vaizdinio galvoje ir supranta savo veiksmų rezultatus tik tada, kai įsikišate jūs. Nors jums tada kyla pagunda ma-

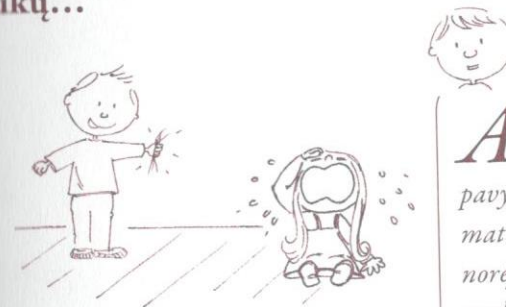
nyti, kad vaikas žino iškrėtęs išdaigą, nes atrodo susigėdęs, iš tikrųjų dvejų metų vaikas, net jei jūs jį barėte už tą pačią išdaigą vakar, prisimins tai tik ją pakartojęs. Tik nuo ketverių metų jis galės jaustis kaltas ir be suaugusiojo žvilgsnio, t. y. viduje atkūręs nepatenkintų tėvų vaizdą ir suvokęs ryšį tarp savo veiksmų ir to nepasitenkinimo.



Nupasakoti tai, ką matote, – geras būdas duoti laiko emocijoms nurimti, pamačius, ką iškrėtė vaikas. Per tą laiką nusibrėžkite tikslą: „Ko aš noriu išmokyti savo išdykėlį!“ Ir pasirinkite dalykišką alternatyvą. Juk jis ištraukė knygas ne tam, kad ištrauktų knygas, o kad lavintų motorinius įgūdžius, taigi jam lygiai taip pat patiks sudėti knygas atgal, jei tai laikys progą lavinti savo gebėjimus, o ne bausme.

O jeigu norite išvengti eibių, vėčiau nepalikite mažesnio kaip ketverių metų vaiko be priežiūros. Jo smegenys neleidžia atskirti gero nuo blogo nei nuslopinti impulsų, skatinančių veikti, o pagundų tiek daug...

► Jis mušasi, kandžiojasi, tampo už plaukų...



Aš bijau, tėti, kai tu reki. Aš jaučiuosi blogas. Kas darosi? Tačiau man pavyko paimti visą saują plaukų. Ar nematei, kokie jie gražūs? Aš taip jų užsinerėjau. Ir patraukiau! Ir jie liko mano rankoj! Labai didžiavausi. Elenytė verkia, o tu reki... Nieko nesuprantu.



1. Mažylis visa tai daro eksperimentuodamas, kaip darytų su žaislais. Jis nenori padaryti nieko blogo ir iš tiesų nesupranta ryšio tarp savo veiksmo ir kito žmogaus skausmo.

2. Jis išbando savo galią privirsti kitą verkti... Bet nebūtinai jaučia pyktį ant savo aukos.

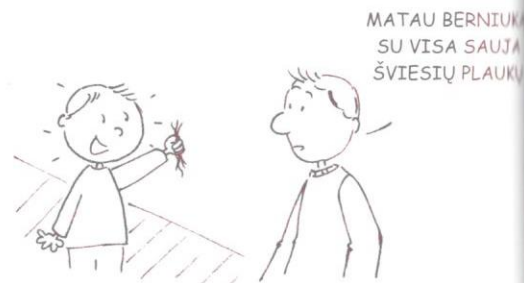
3. Dvejų metų vaikai stumdo, kumščiuoja ar kandžioja įsibrovėlį. Ir tai nėra pikta valia – jie mėgina nustumti kliūtį.

4. Kartais iš tikrųjų galima kalbė-

ti apie smurtą: jis siekia pasirodyti esąs „stiprioji pusė“. Kai jam nepavyksta paaiškinti, nes dar trūksta žodžių, veikia jo kūnas. Tai ne sąmoningas sprendimas, o fiziškai perteikti žodžiai: „Gana! Aš esu! Užleiskit man vietą!“

5. Kūdikis dar nemokėjo valingai paleisti daikto iš rankos. Ištiktas streso, mažylis gali ne iškart rasti komandą „paleisk“. Beprasmiška šaukti, kad jis paleistų, vėčiau jam padėti – atgniaužti jo saują ir išva-duoti sesutės plaukus.

Kodėl tu nepasinaudojusi ir neišmokiusi jo kai kurių socialinių klausymosi ir empatijos gebėjimų?



4.

Nuo 24 iki 30 mėnesių: tvarkos laikotarpis

Pamažu viduje kurdamasis pasaulio vaizdą netgi kelių mėnesių vaikas jaučia būtinybę, kad daiktai būtų savo vietose.

Gydytojos ir garsios pedagogės Marijos Montessori aprašytas aki-vaizdus tvarkos tarpsnis prasideda įpusėjus pirmiems metams. Per mažas veikti ar kalbėti, kūdikis gali naudotis vienintele priemone žiniai perduoti – verksmu. Supainiotas su kaprizu, tvarkos poreikis dažnai lieka nė nepastebėtas.

Nuo aštuoniolikos mėnesių pyplys deda žaisliukus į vietą. Didelė naujovė sulaukus dvejų metų – men-

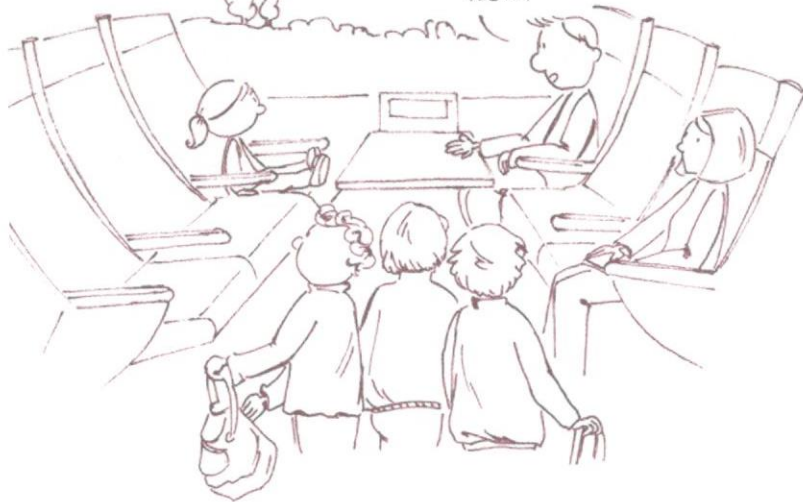


talinių vaizdinių atsiradimas: jis jau gali matyti vaizdus galvoje. Išorė turi būti panaši į vidų, o jeigu ne... tai chaosas!

Taigi kiekvienas daiktas ir kiekvienas žmogus turi būti savo vietoje – visur turi viešpatuoti tvarka!

► Ji daro tvarką savo galvoje!

ATEIK ČIA, KAROLINA. LEISK
PONUI ATSIŠĖSTI. TAI JO
VIETA.



TAI BUVO
MANO VIETA!



TU NEGALI UŽIMTI
DVIJŲ VIETŲ



O JEI TAI BUVO
MANO VIETA?

TAI
NETEISINGAI!



Vaikai sutelkia dėmesį į procesus, o tėvai – į turinį. Vaikai stengiasi suprasti, „kaip veikia pasaulis“. Jie stengiasi suteikti prasmę savo pojūčiams. Mergytė mėgina suvokti situaciją, įsivaizduoti ją savo galvoje: ji buvo toje vietoje, dabar jos ten nebėra. Ji tai pasako.

Tačiau tėvai turi apgailėtiną polinkį laikyti vaikų komentarus prašymais ar netgi reikalavimais. Susitelkę į turinį, jie mano, kad mergytė nori tos vietos, ir stengiasi ją paprotinti, o paskui pyksta, kad vaikas toliau laikosi įsikibęs savo tikrovės suvokimo.

Tai atkreipsime dėmesį į procesą, tai vaiko smegenims padės geriau perprasti erdvės santykius.

TAIP, TU TEISI. TU SĖDĖJAI
TEN, O DABAR SĖDI ČIA. TU
PAKEITEI VIETA



► Kiekvienas dalykas savo laiku, iš eilės!



Dvejų metų vaikas gali nemokėti pasakyti „aš noriu, kad pirmiausia man užmautum kelnes, o paskui kojinaites“, jis tik rėkia, jei yra rengiamas ne iš eilės. Kai nesilaikoma ritualo, jo smegenis užplūsta nelaimės hormonai. Jo smegenys daug dirba kurdamas mentalinius vaizdinius. Kad turėtų orientyrus, vaikas susikuria ritualus, kurie tampa beveik stebuklingi. „Medaus, sviesto, uogienės!“ – pareiškia pyplys, ir nė nemanyk ant duonos riekės kaip įprasta užtepti sviesto, o paskui uždėti

Įdiegdami kasdienes ritualus, išvengsite daugybės konfliktų. Dvejų metų mažyliams jie tokie svarbūs, kad užtenka pranešti apie juos – vaikams malonu jų laikytis ir jie mielai juos primena.

Ideja: Pakeiskite neveiksmingą liepimą: „Gerai, dabar miegok!“ – instrukcija: „Patogiai įsitaisyk lovytėje, ramiai kvėpuok, apsikabink savo pliušinuką, nusižiovauk, patrink nosytę į pagalvę ir užmerk akytes, mamos bučinukas... Labanakt!“



Kai tu mauni man kojinaites neužmovusi kelnių, viskas mano kūne sudirgsta. Jei tu mane verti, aš rėkiu ir priešinuosi. Tu nesupranti, kaip svarbu iš pradžių užmauti kelnes. Kai kelnės užmaunamos anksčiau už kojinaites, mano kūne viešpatauja ramybė.

šaukštelį uogienės ir medaus. Išorinis pasaulis turi atitikti jo vidinio pasaulio tvarką. Vaikiški ritualai – tėvų akimis, keisti reikalavimai, – dažnai laikomi kaprizais. Mes pristatome savo mažulėlių smegenims nesuvokiamai sudėtingą pasaulį.

Jam būtinai reikia tvarkingai sudėstyti savo pojūčius ir mentalinius vaizdinius. Ritualai sukuria kontrolės jspūdį, taigi, be kita ko, leidžia užkirsti kelią nerimui. Jeigu ritualai užsitęsia ilgiau nei kelias savaites arba pasidaro per daug įkyrūs, verta pasikonsultuoti su specialistu.

► Ji nenori palikti žaidimų aikštelės



„Eiti namo“ jai neturi jokios prasmės. Ji gyvena čia ir dabar ir nemokės įsivaizduoti ateities, kol sulauks dvejų su puse metų. Ji tik pamažu išmoks vizualizuoti namus, kelią į namus ir galės nuspręsti eiti namo. Netrukus, vėliau, šią popietę, rytoj – šių žodžių prasmės ji dar nesuvokia.

LAIKAS EITI NAMO, SVAJONE. AK, MATAU, KAD TAU LABAI PATINKA ŠLIUOŽYKLA. GALI DAR NUŠLIUOŽTI KARTĄ AR DU

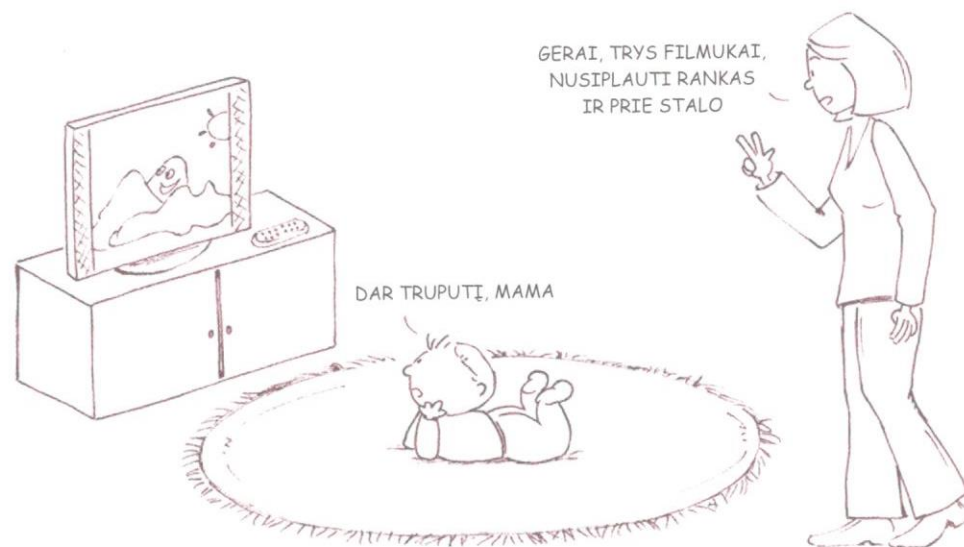


Užtat ji be galo mėgsta žaisti ir skaičiuoti. Ji didžiulis, kad jai pavyko suskaičiuoti iki dvejų. Sukūrę tokią situaciją, kad vaikas taptų subjektu, pasieksite stebėtiną rezultatą. O štai dar vienas žaidimas: kas pirmas pasieks vartelius? Be to, yra **kasdieniai ritualai**. Iš pat pradžių įdiegus ritualą, bus lengviau palikti žaidimų aikštelę ir eiti namo. Tris kartus nušliuožti, kartą spyruoklinė antis, oro bučinukas ančiai, užsilipti ant suolo alejoje ir pirmą prie vartelių...

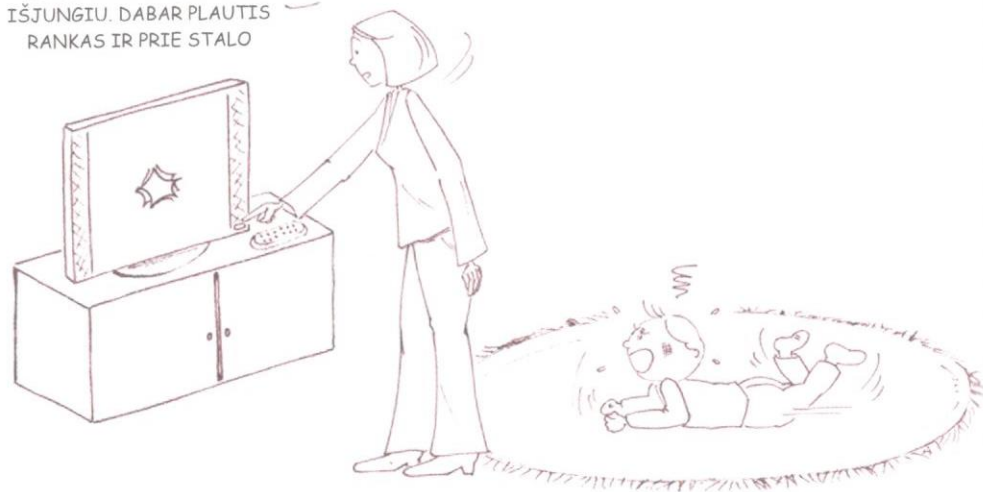
GERAI, DU KARTUS. KAS SKAIČIUOS, AŠ AR TU?



Suprasti emocijas ir jausmus



TU TURI TEISĘ PYKTI! TU NORĖTUM DAR ŽIURĖTI. IŠJUNGIU. DABAR PLAUTIS RANKAS IR PRIE STALO



Mamyte, kai tu žodžiais sakai, ką aš jaučiu viduje, man įdomu ir mane sušildo. Tai man padeda pereiti prie kito dalyko.

Nupasakodami vaiko jausmus, mes parodome, kad paisome jo tikrovės. Jis jaučiasi suprastas ir iškart supranta pats save. Taigi mes ugdome jo savimone, o tai padeda, pavyzdžiui, ištrūkti iš televizijos hipnozės.

Jeigu jau kalbame apie televiziją, tai kartais net kasdieniai ritualai nepadeda išsivaduoti iš tikrai hipnotizuojančių ekranų – dažnai prireikia veiksmo ir fizinio kontakto.

Norint ištraukti vaikus iš hipnozės ir apsaugoti jų akis, labai naudinga pratinti vaikus mirksėti akimis per kokią nors laidą ir kartkartėmis atplėšti žvilgsnį ir pasižiūrėti į tolį (pvz., pro langą).

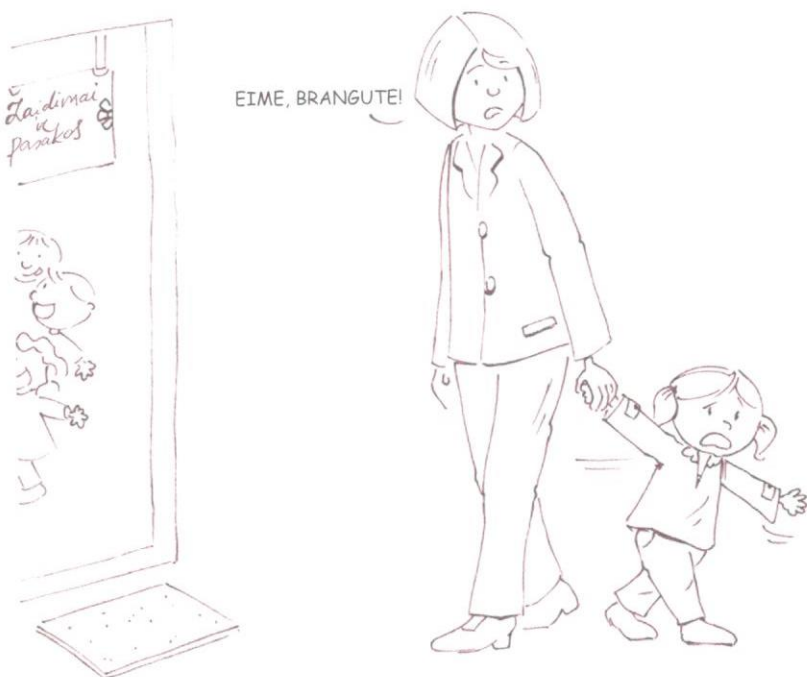


Nepuoselėkime iliuzijų, kad mūsų vaikai galės lengvai atsispirti savo mėgstamų laidų signalams. Ne tiek dėl jų turinio, kiek dėl jų struktūros. Šviesa, garsas ir vaizdų ritmas – viskas sumanyta mažyliui pakerėti ir prikaustyti jam prie ekrano. Jau vien ekrano mirguliuojimas traukia akis ir smegenis, o kur dar viliojantys vaizdai ir ryški šviesa – iš tiesų pasidaro sunku atiplėšti nuo kerinčio reginio.

Žiūrint televizorių smegenyse sklinda alfa bangos, vaikas jaučiasi atpalaidavęs. Nors nieko neveikia, jis nenori, kad tai baigtųsi. Žiūrėdamas jis jaučia malonumą. Jo smegenys išskiria opioidus.

Kai jūs išjungiate televizorių, opioidinių peptidų procentas staigiai sumažėja ir suaktyvina skausmo centrus. Iš čia nervų krizė...

► Ji bijo naujų situacijų



Ji bijo susidūrusi su nepažįstama aplinka arba nauja situacija, per daug sudėtinga jos smegenims? Padėkite jai rasti orientyrus. Jai padės jūsų buvimas šalia, mylimas pliušinukas ar koks kitas pažįstamas daiktas. „Matai, ponias, kuri skaito pasakas, sėdi ant pakylės, o vaikai šioje pušėje... o ten žaidimai. Ar nori iš pradžių eiti prie žaidimų?“

Jei pasakosite jai apie aplinką ir situaciją prieš ragindami imtis veiksmo, tai turėtų padėti. Neverta jos per daug globoti: viską darant vietoj jos, per daug jai vadovaujant, ji liks objektu, o tokia padėtis tik padidins jos baimę. Ji pirmiausia jaučia poreikį būti aktyvi. Taigi nesaugumo jausmas labai greitai išnyks. Buvimas subjektu išsklaido bėgštamumą.

Kad ji jaustųsi saugesnė, reikia iš pradžių jai padėti užmegzti kontaktą su erdve, daiktais, aplinka, o tik paskui su kitais vaikais ar ten esančiais suaugusiais žmonėmis.

► Jis nenori miegoti



Viena vertus, dėl svarbaus smegenų persitvarkymo šiame amžiuje atgyja panika dėl išsiskyrimo.

Kita vertus, pasistumia natūralus miego ciklas. Neretai fiziologiškai užmingama apie 22 valandą, netgi 23 valandą. Nors daugelis tėvų įsitikinę, kad mažas vaikas turi užmigti 20 valandą, iš tikrųjų jis negali valdyti savo vidinio laikrodžio.

Bepasmiška vaiką per jėgą laikyti lovoje, jei jis nenori miego, bet neverta ir laikyti jo ant kojų, kai jis yra pavargęs. Miego ritmo paisymas nereiškia, kad reikia jam pačiam leisti nuspręsti, kada eis miegučio. Su pirmaisiais nuovargio ženklais galima pradėti ir guldymo ritualą.

Šiame amžiuje verčiau siūlyti (nutaikius gerą momentą) pradėti kasdienį ritualą („pižama, dantys, pasaka...“), užuot trumpai drūtai iškėlus tikslą („o dabar miegučio!“) – tam jis gali pasipriešinti, nes nėra pasiruošęs.

► Jis negirdi, kai jį šauki

JONUK, ATEIK
VALGYTI.



JONUK,
VALGYTI!



BRRR...



Paklusti žodiniam įsakymui sunkiau, nei atrodo. Juk reikia:

- 1. Išgirsti liepimą.** Vaikas gyvena dabartyje. Jis visa galva pasinėręs į savo užduotį. Suaugusiajam žaidimas yra laisvalaikio pramoga, o vaikui – labai svarbi veikla, mokymosi ir neuronų tinklų kūrimo šaltinis.
- 2. Jį įsiminti** prieš atliekant prašomą veiksmą.
- 3. Susieti žodžius ir judesį.**

Mergaitėms kalbos apdorojimo zona vystosi anksčiau ir užmezga ryšius su motorinėmis zonomis. Jos į žodinius prašymus reaguoja greičiau. Užtat berniukų smegenyse dar nėra nutiestų linijų, kad užsimegztų greitas ryšys ir apdorojus išgirstus žodžius ketinimas būtų paverstas veiksmu. Mažas berniukas reaguoja į fizinį kontaktą.

► Ji atsisako valgyti ir (arba) žaidžia su maistu



Kad tėvai galėtų palyginti ir atsikratyti streso, jiems reikia užlipti ant svarstyklių. Na štai, matote, koks jūsų svoris? Jei turėsite galvoje savo lėkštės turinį savo kūno svorio atžvilgiu ir pritaikysite tokį pat kūno svorio ir maisto kiekio santykį savo mažulėlio lėkštei, ko gero, galėsite jo porcijas padalyti į keturias dalis.

Jei jūsų vaikas nėra ištiktas didelio streso ir jo ryšys su jumis nėra labai konfliktiškas, jis valgo tiek, kiek reikia jo kūnui.

Ji nenori NIEKO valgyti? Galimas daiktas, kad tai neturi nieko bendro su maistu. Ir šiuo atveju gali būti, kad procesas (būdas) yra svarbesnis už turinį (maistą). Galbūt vaikas atsisako ne lėkštės turinio, o to būdo, kuriuo jam patiekama valgyti...



Nemanyk, mama, kad aš nenoriu valgyti. Aš alkana, bet AŠ NORIU LAIKYTI ŠAUKŠTELĮ! Be to, tai neteisinga. Aš noriu valgyti prie stalo su visais. Aš suvalgyčiau daugiau to, ką tu man duodi, su šaukšteliu ir suvalgyčiau daugiau sėdėdama ant savo kėdės, va kaip!

Nebark manęs, aš nematau skirtumo tarp to, ką tu man duodi žaisti, ir to, ką tu man duodi valgyti. Kai nebejaučiu alkio, manau, kad tu man visa tai duodi žaisti.



Dvejų metų mergaitėi reikia mažiau maisto negu anksčiau.

Jos skrandis nėra toks, kaip suaugusiojo. Françoise Dolto patarė dvejų metų mažyliams duoti valgyti po truputį kas dvi valandas*. Kiekvienos maisto produktų rūšies (daržovių, baltymų, krakmolo ir t. t.) kiekį reikia skaičiuoti savaitei, o ne kiekvienam valgymui.

* Žinoma, nereikia duoti bulvių traškučių, saldumynų, limonado, tik šviežių vaisių, džiovintų vaisių, skaidulinių produktų ir vitaminų.

► Jis negražiai kalba



Tai rodo, kad pasireiškia mėgdžiojimas po laiko. Pamažu smegenys suderina vidinius vaizdinius. Vaikas mato arba girdi ir savo galvoje kuria matyto judesio arba išgirsto žodžio vaizdą, kad vėliau jį atkurtų. Jis perkelia į savo vidų ne tik savo tėvų, bet ir kitų suaugusiųjų arba vaikų elgseną, ir ne tik gerą! Tiesą sakant, jis ypač linkęs atkurti tai, kas jam pasirodė keista ar emociškai ryšku, tai, kas jį išgąsdino arba prajuokino.



Kai tu atkreipi dėmesį į kokią nors žodį, aš jį pakartoju! Ypač jei tu keistai į mane pasižiūri. Dėl to, beje, man truputį neramu, taigi aš vėl pasakau tą žodį, kad pasitikrinčiau. Nežinau, kodėl mamytė man pasakė, kad negražu taip kalbėti, kai aš pasakiau „kaka“. Bet ji griežtai pasižiūrėjo, taigi kai tik ji ateina, aš sakau „kaka“. O ji baisiai susiraukia!



Neadekvati reakcija – tai sustiprinimas. O sustiprinimas – tai padarinsys, kuris tik paskatina veiksmą dažniau kartoti. Kadangi vaiko poelgis turėjo aki-vaizdų rezultatą, jis jį pakartoja. Jūs tam tikra prasme paskatinote jį vėl pasielgti taip pat. Taigi dėmesio – nuo ankstyviausio amžiaus stenkitės nesustiprinti elgsenos, kurią norite išgyvendinti.

Tikslas?

Išmokyti jį žodžių jausmams reikšti ir padėti suklasifikuoti žodį „šūdas“ – priskirti jį prie negražių žodžių, kuriuos ne visur galima sakyti.

„Tu girdėjai mane sakant tą žodį rytą, kai mano krepšys apvirto. Tai žodis, kuris kartais ištrūksta, kai žmogus susinervina. O tu susinervinai, nes tavo medis nesilaiko stačias. Šis žodis vadinamas negražiu, nes jis pilnas pykčio. Kartais jis gali išgąsdinti kitus, taigi geriau sakyti „po galais!“. Gal mudu abu pasimokykim sakyti „po galais“, kai kas nors mus sunervina?“

Empatinis vaiko išgyventų jausmų atpasakojimas: „Tu nusivylei, kad nepavyko pastatyti medžio“, padeda jam suprasti save patį ir išmokyti reikšti jausmus tinkamais žodžiais.

Dėmesio – žodžiui „šūdas“ užtenka empatinio atpasakojimo, o įžeidimų, keiksmų ir pravardžiavimų negalima toleruoti. Tai žalingi žodžiai. Smurtas prasideda nuo kalbos. Kadangi gėda ir baimė gali padidinti nuožnumą, reikėtų vengti žadinti šiuos jausmus. Jis įžeidinėja? Stop! Šiuo atveju kalbėkite apie jo jausmus, o ne apie žodžius-akmenis.

5.

Nuo 2 su puse iki 3 metų:
aš, aš... aš noriu, aš pati!



Ji jau nebe kūdikis, bet tėčiui ar mamai taip sunku visko nedaryti už ją! Automatizmai tiek įsigalėję, kad tūkia nelengvas laikotarpis. Mums jau nebebūtina daryti daugybės visokių dalykų, kuriuos mergaitė nuo šiol gali padaryti pati. Tačiau tokio amžiaus ji vieną dieną atrodo labai nepriklausoma, pasitikinti savimi, netgi autoritariška, o kitą – prilipti prie mamos ir verkia, jei tik ji pasitraukia bent per kelis metrus,

ypač stresą keliančioje vietoje ar situacijoje. Meilumą keičia įsiūčio ir baimės priepuoliai. Ji dar nemoka susilaikyti. Slopinamoji grandinė, kuri jungia impulsų zoną ir veiksmo stabdymo zoną smegenyse, dar ne visada pasirengusi veikti. Mergaitė dar negali sulaikyti savo veiksmų.

► Aš pati!



AŠ PATI! Netrukus po tarpinio „ne“, kai vaikui maždaug dveji su puse, ateina laikotarpis „aš pats“. Mergaitė nori išmėginti, ką ji sugeba. Ji nori pati viena apsirengti, pati viena valgyti...

Darydami viską už ją dėl to, kad taupote laiką, kad norite palengvinti sau gyvenimą ar manote, jog jai nepavyks, atimate iš jos galimybę lavinti naujai įgytus motorinius gebėjimus ir džiaugtis sėkme. Taigi ji maištauja!



Aš galiu tai padaryti! Neteisinga, kad viską visada darai tu. Aš taip pat noriu pramušti šaukšteliu kiaušinuką, aš moku! Aš nebe noriu būti kūdikėlis!

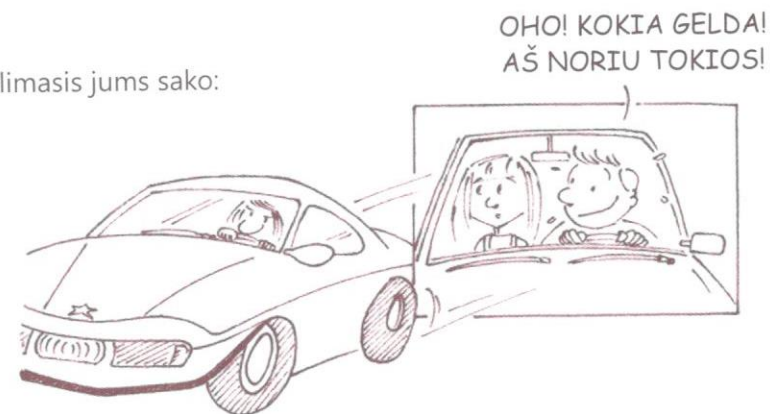
Ji gali atlikti įvairias užduotis pagal savo įgalumą: atnešti indelį su sausainiukais, iškrauti indaplovę, atidaryti automobilio dureles, užsisėgti saugos diržą...

Vaikų darželių auklėtojos išlavino metodus, kaip padėti vaikui pačiam apsivilkti paltuką. Nedvejodami aptarkite taisykles su trejų metų vaiku:

- Ką tu nori daryti?
- Ką verčiau padaryti man?
- Ar man pramušti tavo kiaušinuką, ar tu pramuši pati?

► „Aš noriu!“

Kai jūsų mylimasis jums sako:



Jūs jam atkertate:



Arba sakote:



Tad kodėl jūs linkusi sakyti „ne, nė už ką!“, kai vaikas sako „aš noriu“?



Tėvai interpretuoja „aš noriu“ kaip reikalavimą, užmiršdami, kad jie patys išmokė vaiką šių žodžių klausinėdami „ar tu nori...?“. Iš tikrųjų vaikas tik išmėgina gebėjimą mąstyti vaizdais ir jaučia malonumą. Jo smegenyse formuojasi asociacinė vizualinė sritis, ir jau vien ją aktyvuojant išsiskiria endogeniniai opioidai. Be to, netgi kai jis primygtinai sako „aš noriu“, tai nebūtinai reiškia, kad jis nori tuoju pat nei kad jis iš tikrųjų nori to dalyko. Vaikas ne tik dar gerai nemoka tariamosios nuosakos, bet ir veiksmazodį „norėti“ vartoja vietoj

įvairių kitų žodžių, kurių dar nemoka, tokių, kaip „galvoti“, „manyti“, „įsivaizduoti“, „matyti mintyse“... Jis painioja „aš noriu“, „aš galvoju apie“, „aš atpažįstu“, „aš manau“, „aš mėgstu“, „man patinka“... Taigi „aš noriu sumuštinio“ gali reikšti ne tik „aš noriu sumuštinio“, bet ir „aš galvoju apie sumuštinį“, „čia sumuštinis“, „vakar aš valgiau sumuštinį“, „rytoj aš valgysiu sumuštinį“, „manau, kad tu man duosi sumuštinį“ ir pan.

Dažniausiai vaikui reikia tik tiek, kad jo noras būtų pripažintas. Mūsų norai apibrėžia mūsų tapatybės jausmo kontūrus. Suaugęs žmogus sako: „Aš esu arbatinis“, arba: „Aš esu kavinis“, tapatindamasis su savo pasirinkimu. Lygiai taip pat vaikų norai ir bjaurėjimasis vienais ar kitais dalykais prisideda prie jų tapatybės jausmo formavimosi. Jūsų vaikas neskiria troškimo ir ketinimo? Turite jam padėti. Pavyzdžiui: „Tu turi teisę **norėti** išversti dribsnius ant brolio galvos, bet neturi teisės to **daryti**.“ Ir reikia nepamiršti aiškaus nurodymo: „Dribsnius reikia pilti į dubenėlį.“

O taip! Aš turiu teisę jį norėti!

Didelis testas

Maišelyje yra įvairių spalvų saldainiukų. Jūs, suaugęs žmogus, galite pranešti apie savo ketinimą: „Aš imsiu raudoną.“

Vaikas pasakys: „Aš noriu raudono.“ Jis sako „aš noriu“ ne tik vietoj „aš imsiu“, bet ir vietoj „čia yra“, „va“, „tu matai“... Jei dvejų metų jis moka pasakyti „aš imsiu“, „aš noriu“ ir „aš turiu“, jam tai yra sinonimai, žodžiai, vartojami įvardyti tuoj įvyksiantiems veiksams, tarsi koks būsimasis laikas.



O KOKIUS TU LABIAUSIAI MĖGSTI? BRAŠKINIUS AR ŠOKOLADINIUS?

DVIEJŲ SKONIŲ? TIKRAI, BŪNA LEDŲ IŠ DVIEJŲ RUTULIUKŲ!

VANILINIUS BRAŠKINIUS!



Malonumas įsivaizduoti kartu su mama patenkins vaiką, kurį, aišku, labiau domina procesas (įsivaizduoti), o ne turinys (ledai). Vis dėlto yra viena maža bėda: nors šie vaizdai galvoje tėra vaizduotės vaisius, jie skatina fiziologines reakcijas. Įsivaizduokite, kad keliate prie lūpų citrinos griežinėlių... Lygiai taip pat vaikas įsivaizduoja ledus... Jo liežuvio speneliai ruošiasi ragauti ledų, jam skiriasi seilės. Jis iš tikrųjų užsinori ledų.

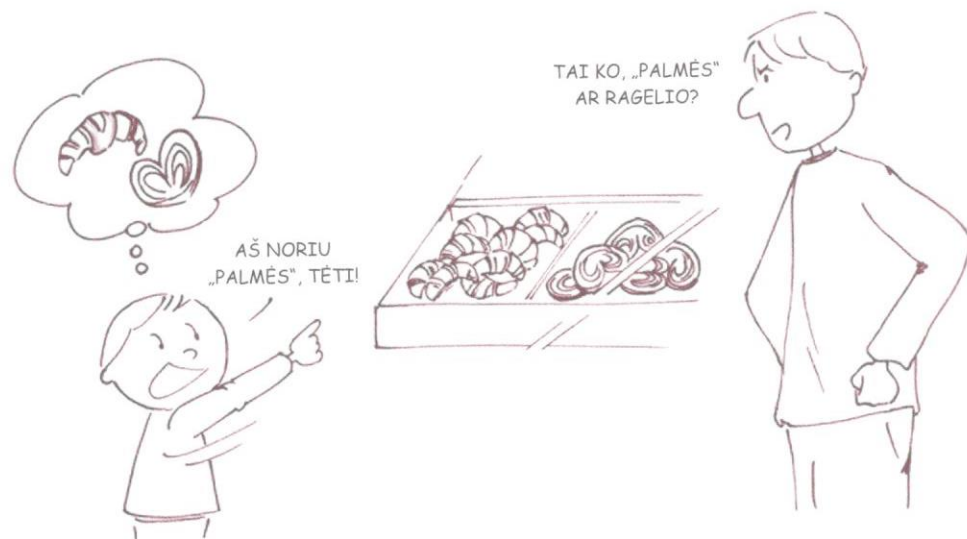
KOKIO NORI SUMUŠTINIO - VANILINIO AR BRAŠKINIO?



CHI! VANILINIO SUMUŠTINIO NEBŪNA!



► Jis nežino, ko nori!



Vaiko galvoje du vaizdai. Ir kai kas visai naujo: nuo šiol jis sugeba atsiminti dalyką, kurio nepasirinko. Jis žino, kad ragelis tebėra, net jei jis pasirinko pyragaitį „Palmė“... Jis mato galvoje ragelio vaizdą... ir todėl jo nori! Kitaip vaizdinys ir tikrovė būtų nesuderinami, ir tai sujauktų viską jo galvoje!



Man reikia, kad tu mane mokytum, kad padėtum man naudotis smegenimis. Aš nenoriu, kad tu išrinktum už mane, nes noriu būti savimi. Man patinka rinktis, bet reikia, kad tu man padėtum... Jei kaskart liepi man rinktis arba tikiesi, kad mano sprendimas bus neatšaukiamas, tai kelia man nerimą. Aš per mažas, aš nemoku rinktis!



Tėvai sako tiesą: jis niekada nepatenkintas! Netgi kai vaikas pasirinko, jis vis tiek dar trokšta to, ko neėmė. Taip, jis gali verksti, nes pasirinko ragelį, o galų gale būtų norėjęs pyragaičio „Palmė“...

Tačiau tai ne blogas charakteris – tai tik sunkus etapas, kurį reikia pereiti tiek tėvams, tiek vaikams. Giliai pakvėpuokite. Ir žinodami, kad jis neišvengiamai grįš prie savo pasirinkimo (natūralu, kad jo smegenys funkcionuoja šitaip), neskubėkite suvalgyti savo ragelio, kad galėtumėte duoti jam bent kąsnelį.



6.

3 metai: kartu

Tai laikotarpis, kai kalbos centre ir kaktinėje skiltyje intensyviai formuojasi sinapsės (neuronų jungtys). Stiprėja vaiko savivoka. Jis sako AŠ, jau sugeba apibūdinti save ir papasakoti, ką jis jaučia. Apipratęs su AŠ, jis pereina prie MES. Trejų metų vaikas jaučia malonumą prisiderindamas: darydamas ką nors su kitais, susitapatindamas su kitais. Bet ne visada...



„Aš nenoriu!“

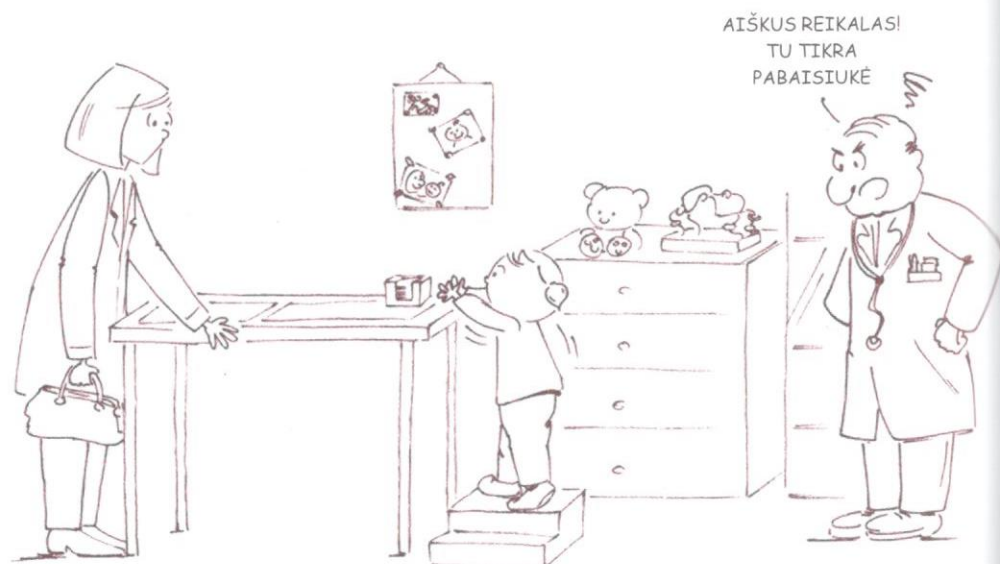


Kai tėvai nieko nebesitiki ir vaikas nebejaučia spaudimo, jo pasipriešinimas mažėja.

Dėmesio! Nusileidimas nėra triukas siekiant vaiko kapituliacijos. Yra dalykų, dėl kurių galima nusileisti daugiau, nei manome. Tačiau yra nemažai ne nesvarstytinų klausimų, kuriuos diktuoja socializacijos poreikiai, nuo kurių priklauso vaiko sveikata ar netgi gyvybė. Nė nemanykite paversti nuolaidžiavimo universaliu metodu. Be to, nusileisti nereikia leisti daryti viską!

Nusileisti naudinga, nes vaiko priešgyniavimas dažniau nukreiptas į procesą, o ne į turinį. Vaikas iš tikrųjų priešinasi ne todėl, kad nenori mautis kelniais, o dėl to, kad jam nepatinka, kaip jūs to pareikalavote, arba jis nori iš pradžių apsimausti kojines... Tikra tiesa, jie išradingai prisigalvoja motyvų, kurie mums pasirodytų keisti!

■ Ji žino taisykles, tačiau jų nesilaiko



Trejų metų vaikas, žinoma, gali suprasti kai kurias paprastas taisykles ir jas pakartoti, bet žinoti yra vienas dalykas, o elgtis pagal žodines taisykles – kitas. Ilimėgenų zona, kuri kartuoja taisyklę

mamai arba tėčiui laukiamajame, dar nėra gerai susieta su veiksmo stabdymo zona!

Vaikai tyrinėja ranka ar netgi burna, kol kalba leidžia jiems užmegzti žodinį ryšį su gydytoju.

NEDRAUSKIT JAI, PONIA. JI TYRINĖJA RANKUTĖMIS. JI DAR NESUGEBA ŽIŪRĖTI Į DAIKTUS IR GALVOTI APIE JUOS. AŠ PASIRŪPINAU SAUGUMU, KAD VAIKAI GALĖTŲ LIESTI VISKĄ, KAS JIEMS PASIEKIAMA MANO KABINETE



7.

Nuo 3 su puse iki 4 metų: nuostabių ir košmariškų vaizdų antplūdis



Kai šviesa blėsta ir nusileidžia sutemos, jis užuolaidų ar lovos apklotu raukšlėse mato piktadarius ir slibinus. O naktimis sapnuoja pabaisas.

► Jis sapnuoja košmarus

Vaiko emocijos įgauna vaizdų pavidalą. Pabaisos įkūnija smurtą, o smurto jis bijo. Ir to, kurį patyrė, ir to, kurio pats griebėsi. Šiandien jis pastūmė broliuką nuo laiptų? Šiąnakt jis sapnuos jį persekiojantį siaubūną! Jis elgėsi su broliu kaip „piktadarys“, ir negali su tuo susitaikyti.

Taigi jis šį agresyvumą perkelia į išorę: agresyvus ne jis, o pabaisa. Šiuo laikotarpiu verta jam priminti, kad kiekvienas žmogus kartais gali pykti ant ko nors ir jaustis pikta-dariu, nors iš tikrųjų tiesiog yra susinervinęs ir turi teisę tai pasakyti.

Vakare prieš miegą galite jam pasiūlyti:

- pasišnekėti apie tai, kas jam buvo sunku dieną,
- nupiešti savo dieną ir prieš miegą palikti savo rūpesčius ant popieriaus,
- patikėti savo rūpesčius rūpesčių lėlei*.

Jis susapnavo košmarą? Tegu jis:

- nupiešia pabaisą (ir šitaip ją sutramdo!),
- duoda pabaisai kokią nors dovaną (taip, kodėl gi ne),
- sugalvoja sapno pabaigą: atsiranda herojus, kuris jį išgelbėja.

* Rūpesčių lėlės kilusios iš Pietų Amerikos. Joms vakare patikimi rūpesčiai, jos saugo juos kiaurą naktį. Jūs taip pat galite panaudoti gražią rūpesčių dėžutę (su spynele) uždaryti rūpesčiams nakties metu.



Jo vaizduotė liejasi per kraštus, bet trejų su puse metų vaikui tai, kas yra jo galvoje, atrodo tikra ir jį bauginanti.



Tėti! Pabaisa nori mane praryti!



► Ji piešia, tapo, karmo nesvarbu kur ir nesvarbu ką! Ir sako... „tai ne aš“!



ELENYTE, KAS ATŠITIKO TAVO MEGZTUKUI?



Kai ji atsako: „Aš nežinau“, tai tiesa! Ji dar neskiria tyčinio ir netyčinio elgesio.

Vaikams iki ketverių metų iš tikrųjų nerūpi jų veiksmai, kol neaptinkamas jų rezultatas. Dar nesiedamas savo veiksmų su rezultatu, vaikas problemą mato tik mūsų akyse.

Padėkite jai sujungti skirtingas savo dalis: „Tai padarė tavo rankutė. Tavo rankutė nežino, ką jai galima daryti ir ko negalima. Ji tik nori pasimokyti karpyti. Būtų gerai, jei tu prižiūrėtum savo rankutę, kad ji karpytų tik popierius.“

8.

4 metai: valdžia, taisyklės ir savęs įsivaizdavimas



Vaikas galbūt laikėsi žaidimo taisyklių, kai buvo mažesnis, bet ketverių metų jis jau suvokia, kad taisyklės tėra sutartinis dalykas. Kad ir koks būtų žaidimas, jis kuria savo paties taisykles. Ir nors jis, aišku, nemėgsta pralaimėti, jo motyvas nėra vien tik laimėjimas. Jis mielai laikysis oficialių žaidimo taisyklių tik sulaukęs penkerių šešerių metų (ir vadovausis jomis

paraidžiui, vos tik išmoks skaityti). O kol kas jis tyrinėja netgi pačią taisyklių sąvoką: kam jų reikia, kaip jos veikia, kaip jas galima keisti, kas ir kodėl jas nustato... Nuostabu žiūrėti, kaip žaidimas keičiasi priklausomai nuo pasirinktų taisyklių! Be to, kai vaikas pats nustato taisykles, jis jaučiasi žaidimo vadovu! Ar tėvus taip trikdo kontrolės praradimas?

Iš pradžių jis kaitalios taisyklės žaidimo metu. Įvardydami kiekvieną vaiko sugalvotą naujovę: „A, vadinasi, pagal taisyklės...“ ir ją pritaikydami: „Tada aš galiu...“, tėvai padeda vaikui mentaliai apdoroti savo eksperimentus. Paskui vaikas pamėgs skelbti taisyklės, kurios galiotų per visą žaidimą. Kad šios taisyklės neliktų nesuformuluotos, tėvai gali paprašyti vaiko paaiškinti: „Kokios šiandien žaidimo taisyklės? Kas jose sakoma, ar žaidėjas turi teisę mesti kauliuką iš naujo... ar ne?“

Be to, tėtis ir mama galėtų nepamiršti, kad jie žaidžia ne tam, kad laimėtų arba pralaimėtų, o kad praleistų valandėlę artimai bendraudami su vaiku ir padėtų jam suvokti tokius svarbius dalykus, kaip taisyklių funkcionavimas. Pralaimėti suaugusiajam nėra didelė bėda. O ketverių metų mažyliui tai baisus išbandymas.



Kai tikimasi laimėti, smegenyse padidėja dopamino* procentas ir kyla susijaudinimas. Nusivylimas suaktyvina skausmo centrus smegenyse. Suaugusiojo naujoji smegenų žievė ramina: „Čia nieko rimto“, ir slopina sekreciją. Bet vaikas dar negali naudotis šiomis asociacinėmis zonomis, kad galėtų reliatyvizuoti. Jam tėra viskas arba nieko. Aš pralaimėjau = aš

esu niekam tikęs, man niekas niekada nesiseka... Jam reikia jūsų pagalbos, kad atskirtų veiksmą nuo savo asmenybės ir susidorotų su šiomis audringomis emocijomis. Tai ne komedijos, o tikra smegenų katastrofa!

* Dopaminas – neuromediatorius, dar vadinamas malonumo molekule.

► Ji fantazuoja ir giriasi

NA VA, AŠ
SUVALGIAU
DRUGELĮ



Ji atranda vaizduotės galią. Ji gali žaisti vaizdais savo galvoje, iškreipti tikrovę ir priderinti ją prie savo troškimų. Ji meluoja ne siekdama užgauti ar ką nuslėpti, o darydama bandymus su šiuo nauju, nepaprastu ir kerinčiu, gebėjimu. Ar tai, ką aš juntu, yra tikrovė, svajonė, išradimas, prisiminimas, numatymas? Vaikas neretai abejoja. Jo košmariškų sapnų žmogėdros ir raganos dar „tikri“, kaip ir tie, kurie slepiasi po jo lova ar spintoje. Ketverių metų mergaitė giriasi: „Aš esu geriausia, stipriausia, aš

bėgu greičiausiai, aš turiu gražiausią pliušinuką, aš gavau daugiausia dovanų...“ Ji demonstruoja didžiulį pasitikėjimą savimi, tad gali išdidžiai pareikšti: „Šį piešinį nupiešiau aš“, ir užsispyrusi tai tvirtinti, nors ji, kaip ir jūs, mato, kad lapo apačioje užrašytas kitas vardas. Ji metasi į palyginimus, bet dar nemoka vartoti nei tariamosios nuosakos, nei daryti prielaidų ar išvadų... „Aš turiu daugiau šokoladukų už tave“ nėra konstatavimas ta prasme, kokia šį žodį vartoja suaugusieji.

► Jis yra drovus



AR NORI PAŽIŪRĖTI,
KAIP DAROMOS
PICOS, TOMAI?



Nors šiame amžiuje vaikas dažnai būna triukšmingas ir daug kalba, jo gyvybingumas nuslopsta, kai jis pajunta kito žvilgsnį. Tai nereiškia, kad jis yra perdėtai drovus. Ketverių metų vaikui jau pradeda formuotis „psichinės būsenos modelis“, t. y. jis jau pajėgia įsivaizduoti, ką gali matyti ir galvoti kiti. Norite įrodyti? Jis pradeda suprasti, kad policininkas tikisi rasti neklaužadą vienoje

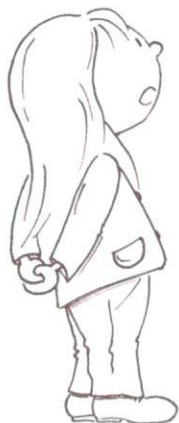
vietoje, nors tas pasislėpė kitoje. Įgijęs šį naują įgūdį, jis tampa itin jautrus kito žvilgsniui ir greitas pajusti socialinio pobūdžio gėdos jausmą. Pašaipos šiame amžiuje itin blogai veikia. Tad iškilus sunkumui beprasmiška jų griebtis. Nenoras, kad kiti į jį žiūrėtų, tiesiog rodo besivystantį vaiko intelektą. Laikui bėgant jis pats su tuo susidoros...

TOMAI, AR EISI PAŽIŪRĖTI,
KAIP DAROMOS PICOS?



► Ji nelaiko liežuvio už dantų

TU GREITAI
MIRSI



Tu esi sena... Tu mirsi!
Kodėl tas vyras turi tik
vieną ranką?

Ji dar nesugeba mąstyti savo galvoje. Ji garsiai išdėsto, ką galvoja, kad geriau su-
prastų pasaulį, nenorėdama nieko įžeisti.

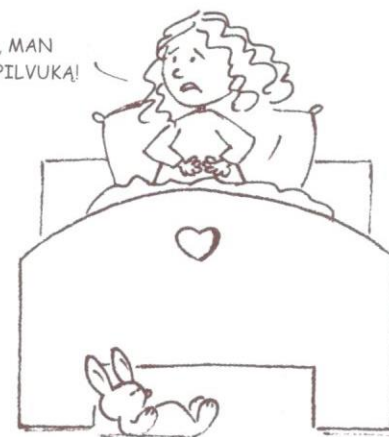
Kyla didelė pagunda išbarti vaiką, kad apkalbėtas asmuo į mus nešnairuotų, bet
šitaip tik pabrėžtume, kad tai buvo įžeidimas. Verčiau nusišypsoti tam žmogui ir
toliau kalbėti su vaiku:

– Tu keli sau klausimus apie senatvę ir mirtį. Taip, gyvenime kartais atsitinka
nelaimių, kai prarandi ranką. Ar nori paklausti šio pono, kas jam nutiko?

9.

Nuo 4 su puse iki 5 metų:
savimonė ir socializacijos sunkumai

MAMA, MAN
SKAUDA PILVUKĄ!



Darželis... Tai man kelia nerimą... Aš
taip ilgai būnu be tėvų. Kai kurie kiti
vaikai visą laiką rėkia. Auklėtoja sako, kad
aš svajoju, o šeimininkė valgyklėlėje verčia
mane valgyti...

Be to, mamai be manęs liūdna... Ką ji daro
vienai viena namie?

► Jai skauda pilvuką

I alternatyva: paneigimas



II alternatyva: perdėtas rūpinimasis



III alternatyva: valdžios rodymas



IV alternatyva: atsakomybės ugdymas



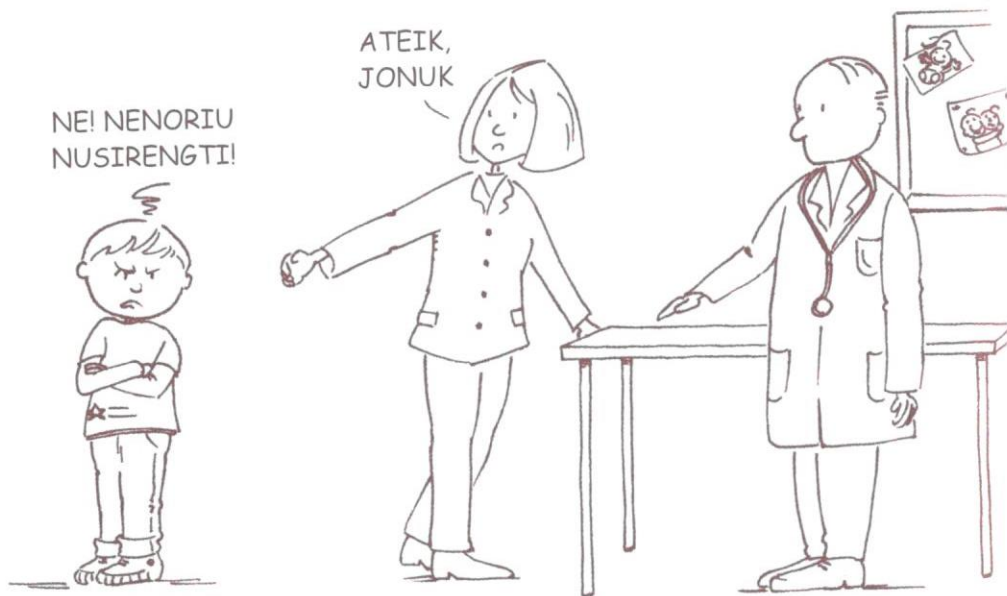
Koziris – tai teisė neiti į mokyklą vieną dieną ar vieną rytą. Ji turi tris kozirus per metus (kiekis ir laikotarpis: per mėnesį, per trimestrą ar per metus, priklauso nuo vaiko amžiaus). Ir pati turi pasirinkti dieną, kada tuo pasinaudos.

Jei mes nekreipiame dėmesio į problemišką elgseną – simptomą, vaiko nerimas didėja. Jei dramatinizujame, vaikas jaučiasi nesaugus ir simptomai sustiprėja. Kol nereikia gydytojo pagalbos*, belieka išsiaiškinti nerimo priežastis.



* Be dažnai pasitaikančių virškinimo sutrikimų, pasikartojantys simptomai gali būti kokia nors alergija ar kokių nors maisto produktų netoleravimas, žarnyno pralaidumas, kaip ir perdėtas jautrumas ar perdėtas aktyvumas.

► Jis gėdijasi



Šio amžiaus vaikas dažnai pereina gėdijimosi tarpynį. Išsirengti nuogam nepažįstamo žmogaus akivaizdoje – tai įsibrovimas į jo intymią sferą. Prieš nusirengiant jam būtina užmegzti asmeninį ryšį su gydytoju. Jam nepakenčiama būti objektu, ir jis yra visai teišus. Jei jis pasikalbės su gydytoju, pasijus subjektu, o tada sutiks nusirengti ir parodyti savo nuogą kūną.

► Ji rengiasi valandų valandas



Daugumai vaikų pavyksta vieniems apsirengti penkerių metų amžiaus, bet daugiau kaip pusę jų dar reikia nuolatos raginti visą laiką, kol jie rengiasi. Kai kurie ir kai kurios yra itin išsiblaškę, ir jiems dar sunkiau.

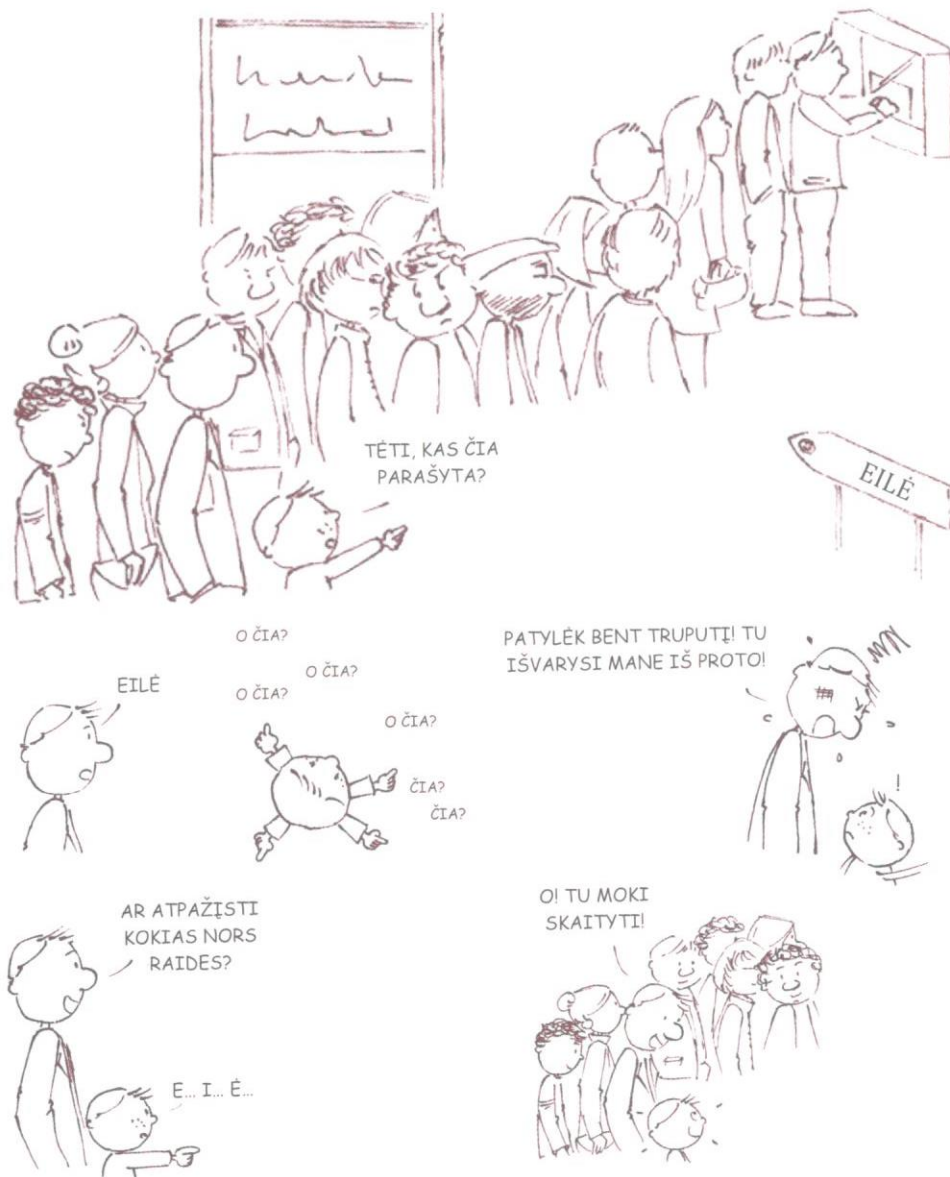
Jūsų mergaitei apsirengti reikia dvidešimties minučių? Ji ne vienintelė tokia. Nėra ko tikėtis, kad ji kasdien rengsis greičiau, tačiau bent retkarčiais...

Kadangi to priežastis – negebėjimas susikaupti dėl smegenų nebrandumo, o ne ožiavimasis, ji apsirengs greičiau tokioje vietoje, kur aplinkui bus mažai daiktų.

Kad nekiltų pagunda rodyti savo valdžią, verčiau skirti pastabas kiekvienam apsivilkiam drabužėliui, o ne parbrėžti, ko trūksta.

Norėdami jai padėti, ir patys galite įvardyti kiekvieną ap-rangos dalį: kelnaitės... marškinėliai... kojinytės...

► Jis per daug klausinėja



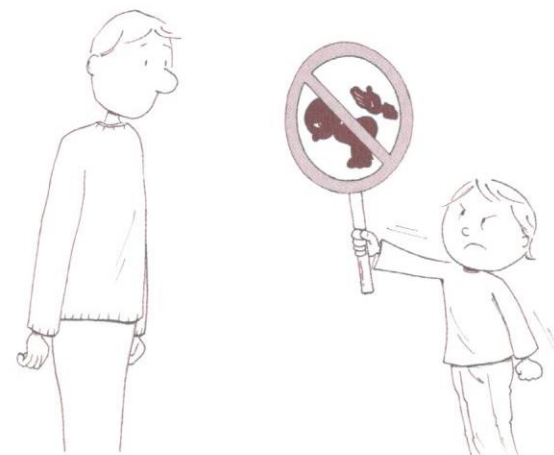
10.

Nubrēžti ribas

Dar ir 2011 metais, kai kas nors užsimena apie vaikų lupimo ir kitų bausmių bergždumą, tuojau pat sulaukia tulžingos reakcijos: „Bet juk reikia nubrėžti ribas!“ Tarsi būtų kalbama apie akivaizdų dalyką, tarsi lupimas ir kitos bausmės galėtų nubrėžti ribas.

Be to, jei tos ribos – tai tik tėvų ribotų žinių ir jų kantrybės ribų atspindys, jos labiausiai riboja protinius vaikų gebėjimus. Ar toks mūsų tikslas?

Vaikas, žinoma, turi išmokti gyventi kartu įstatymus ir tam tikras apsaugos taisykles. Tačiau riba yra siena, kuri supa ir apibrėžia kokią nors erdvę.



Kodėl nesupažindinus vaiko su šia erdve, kurioje jis gali augti ir vystytis, turėti teisę daryti įvairiausių dalykus, naudotis laisvėmis ir leidimais, užuot siekus atkreipti jo dėmesį į ribas? Juk dėl to, kad jos bus nurodytos, jis neišvengiamai norės jas peržengti.

▮ Nesutikti pripažįstant emocijas

Matėme, kad įvairiausiomis aplinkybėmis labiau tinka sakyti STOP vietoj NE, imtis konkrečių veiksmų, pabrėžti alternatyvas, pasiūlyti pasirinkti arba pasvajoti kartu su vaiku. Paaiškėjo, kad gali būti pavojinga sakyti „ne, neliesk elektros lizdo!“ ir kad žodžiai „ne, tu negausi saldainio“ veikiau sukels bejėgišką pyktį, nes frustracija negali būti auklėjamoji priemonė. Tėvai kas minutę sako NE, atsiliepdami į tai, kas nėra nei prašymas, nei klausimas. Tokie NE neduoda jokios naudos. Užtat įsitikinus, kad vaikas tikrai prašo ir kad pareikštas noras neslepia teisėto poreikio, akivaizdžiai naudinga mokėti nesutikti. Jei vaikas matytų, kad visi jo įgeidžiai tuojau pat patenkinami, jis prarastų savo paties ribų, savo tapatybės jausmą. Tapatybės jausmas formuojasi jaučiant ribas tarp savęs ir aplinkos, patiriant frustraciją. Tačiau daugelis tėvų nedrįsta paprieštarauti

vaikui iš baimės jį traumuoti, iš baimės, kad jis kentės, ar iš baimės prarasti jo meilę. Jie patys kentėjo dėl savo tėvų atsisakymo tenkinti jų norus. O iš tikrųjų jie bijo vaiko pykčio protrūkių.

Vaikas turi teisę jausti pyktį, tai natūrali frustracijos emocija. Jis turi teisę išlieti pyktį ant vieno iš tėvų, kuris kaltas dėl jo frustracijos. O kad vaikas galėtų laisvai jausti, laisvai išlieti savo pyktį ir šitaip išmokti susitaikyti su frustracija, tėvai joku būdu neturi jaustis palaužti šio pykčio. Kai tėvai bijo vaiko pykčio, vaikas tai junta ir arba užgnaužia pyktį, arba darosi nuožmus. Nuožnumas kyla ne iš pykčio, o iš baimės, sumišusios su bejėgišku įsiūčiu.

Sakydami jam: „Teisybė, iš tikrųjų didelis nusivylimas negauti saldainio, kurio norėjai“, suteikiate jam teisę turėti troškimų ir kartu mokote žodžiais išreikšti savo išgyvenimus.

▮ Verčiau duoti nurodymus negu drausti



Norint nubrėžti ribas, leidimai ir informavimas yra veiksmingesni už draudimus.

Vaikai veikia ta kryptimi, kur nukreipiamas jų dėmesys. Taigi vaizdai, mūsų sužadinti jų galvose, tampa jiems mūsų pačių įtvirtintu tikslu. Leidimai skatina vaiką sutelkti dėmesį į pageidaujamą elgesį.

Draudimai skatina sutelkti dėmesį į problemišką elgesį.

Nebūtinai reikia drausti kišti pirštus prie dujų: tai ypač pavojinga! Pavojingą elgesį drausti rizikinga, nes anksčiau ar vėliau draudimas pažeidžiamas. O kai vaikas jau nutuokia apie pavojų, nebėra reikalo kartoti. Tereikia retkarčiais priminti, nes jo gebėjimas sutelkti dėmesį nėra tobulas, ir jam vystantis, smegenims smarkiai persitvarkant, informaciją reikia atnaujinti.

JŪS GALITE BĖGIOTI ANT ŽOLĖS, O ANT PLYTELIŲ VAIKŠČIOKITE



► Pakanka vieno žodžio!



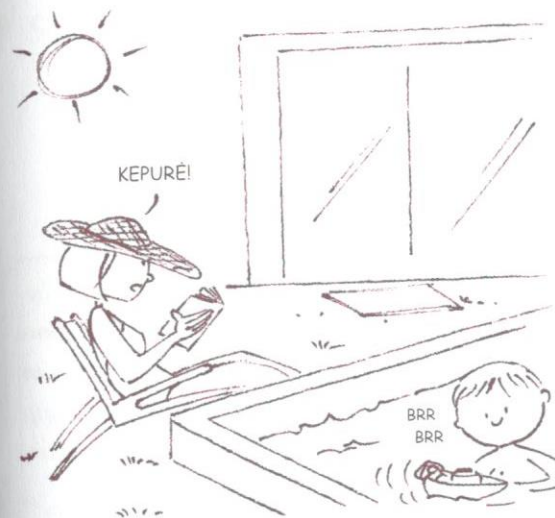
NENORIU KEPURĖS!!!



VĒLIAU ŠIEK
TIEK SAULĒS...



TAIGI, VAIKAI,
PAKLAUSYKIT TAISYKLĖS:
PAVĖSYJE PLIKA GALVA,
SAULĖJE - KEPURĖ



Davus nurodymą, užtenka jį priminti vienu žodžiu. Jūs išvengiate maišto, kylančio duodant įsakymą. Vaikas jaučiasi laisvas. Vienas žodis nereikalauja sudėtingo žodinės sistemos apdoravimo, vaikas gali neatsitraukti nuo veiklos. Ilgų kalbų mažiausieji nepajėgia suprasti – jie dar negali galvoje įsivaizduoti, ką reiškia visi tie aiškinimai. Išmėginkite vieno žodžio galią: „vonia“, „šviesa“, „kepurė“.

EINU PASIIMTI
KEPURĖS



PALAUKSI
MANĖS? AŠ IRGI
UŽSIDĖSIU KEPURĖ



► *Ugdyti atsakomybę, o ne žadinti kaltės jausmą*



Aš labai mėgstu čiupinėti mašinos rankeną, bet dar labiau man patinka suprasti, kaip viskas veikia, ir pasijusti protingai.



Tai atrodo dirbtina, bet padarykite bandymą – klausimai kartais veikia stebuklingai. Beveik akimirksniu vaikas pasitelkia savo smegenų kaktinę skiltį. Ji tiria, analizuoja situaciją ir kartais netgi randa sprendimą, koks jums nė nebūtų atėjęs į galvą.

► *Suteikti informacijos*



Ne įsakinėdami, o informuodami jūs skatinate dirbti vaiko smegenų kaktinę skiltį. Dviguba nauda: vaikas jausis subjektu, taigi nebus reikalo priešgyniauti. Be to, taip formosis jo intelektas ir savarankiško sprendimo sistema.



Apibūdinimo galia

O, KOKS GRAŽUS PIEŠINYS!
AŠ PAKABINSIU JĮ
VIRTUVĖJ



AHA, ČIA LINIJA RYŠKESNĖ,
MATAU APSKRITA...



Vertinimas, netgi teigiamas, kelia vaikui įtampą. O jeigu komplimentai išpūsti arba per daug neapibrėžti, vaikui gali kilti abejonų. Kaip pagirti vaiką be vertinimo? Iššeitis – apibūdinti!

Apibūdinami turite parodyti daugiau dėmesio. Klausydama konkrečių pasabų, mergaitė matys, kad jūs tikrai domitės jos kūriniais ir laimėjimais.



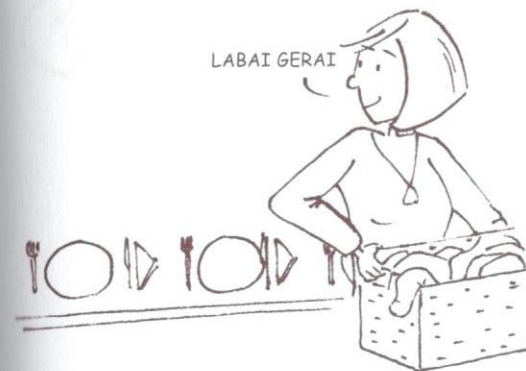
MATAI, KAI
NORI, TU GALI!



NA, ŽINOMA, VISADA
TAS PATS, MANO
PASTANGOS NUEINA
NIEKAISI!



LABAI GERAI



AŠ GERAI
PADARIAU!



AŠ TURIU
DARYTI GERAI!





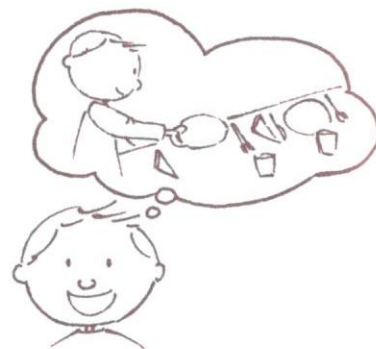
Kai vaikui sakoma „gerai“, ne tik pabrėžiama, kad būtų galėję būti „blogai“, – jis neįsimena veiksmo. Jis įsimena savo pasididžiavimą ir įtampą, susijusią su nesėkmės rizika. Kai vaikas girdi tėčio ar mamos vertinimą, jo smegenų kaktinė skiltis nedirba.

Užtat jei tėtis apibūdina tai, ką pamatė: „Mačiau, kaip tu metei svie-

dinį Baliui“, vaikas mintyse vėl mato veiksmą, ir jo džiaugsmas skatina baltymų sintezę, o baltymai sustiprina į šį veiksmą įtrauktų neuronų mielino dangalą, užkoduoja nervinio impulso, kuris leido gražiai perduoti kamuolį, kelią.

Šitaip tėtis padeda vaikui įsiminti pavykusį veiksmą... taigi skatina jį pakartoti!

AČIŪ, KAD PADENGEI STALĄ, TU NETGI PAGALVOJAI APIE SERVETĖLES, SULANKSTEI JAS IR PADĖJAI PRIE KIEKVIENOS LĖKŠTĖS



* Mielinas – riebiška medžiaga, izoliuojanti ir sauganti nervines skaidulas. Ji didina nervinio impulso sklidimo greitį.

Išdaiga?



Laikiau rankose stiklinę, pasigirdo triukšmas, ir aš pamačiau tik stiklo šukes ant žemės. Kur dingio mano stiklinė?



Pypliui priežasties (jo veiksmo) ir padarinio (rezultato) ryšys nėra toks akivaizdus, kaip mums, taigi jis nesusieja šukių, kurias mato, ir daikto, kurį laikė rankoje. Beprasmiška sunkinti situaciją prikišant jam negrabumą.

Mūsų, tėvų, požiūris kartais būna labai keistas: sprendžiame problemą burbėdami: „Gal manai, kad aš neturiu daugiau ką veikti, tik lakstyti paskui tave ir tvarkyti?“

Šitaip mes neleidžiame vaikui suvokti jo veiksmų padarinių, įvertinti jo elgesio rezultatų ir prisiimti atsakomybės, o paskui jį baudžiame...

Bausmės



Jei bausmės turėtų auklėjamąjį poveikį, žmonija jau senų seniausiai nebedarytų nusikaltimų.

Kai kas puoselėja iliuziją, kad bausmės veiksmingos bent jau trumpą laiką: ne kaip auklėjamoji priemonė, o kaip palengvinimas baudėjui – jis jaučiasi vėl kontroliuojantis padėtį. Kitaip sunku suprasti, dėl kokių priežasčių bausmės taip plačiai naudojamos. O juk jos turi tiek daug neigiamų pusių:

- Bausmės nukreiptos į problemų simptomus, o ne į priežastis. Ir jau vien dėl to kiekvienas turėtų jų vengti. Kadangi problema nebus išspręsta, ji būtinais pasireikš kitokiais

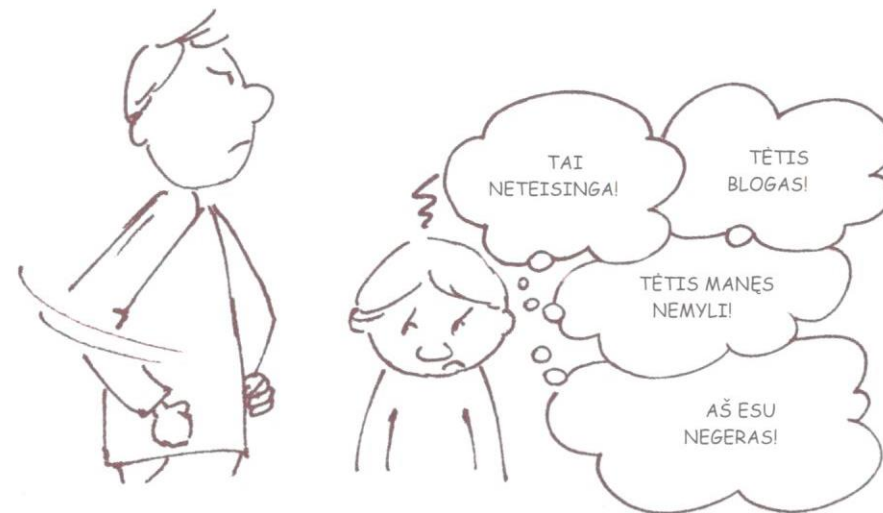
ydingais poelgiais, neišvengiamai juos eskaluos.

- Jos neleidžia vaikams matyti natūralių arba logiškų jų veiksmų padarinių.

- Kai nėra ryšio tarp poelgio ir bausmės, vaikas nieko nesužino apie priežastis, dėl kurių jo poelgis buvo netinkamas.

- Jos trukdo kilti sveikam kaltės jausmui, nukreipdamos vaiko dėmesį į neigatyvius jausmus tėvo ar motinos atžvilgiu: neteislingumo jausmą, pyktį, baimę...

- Jos žadina vaikui gėdą, taigi dar labiau blokuoja sveiką kaltės jausmą, kuris leistų suvokti, kad poelgio šaltinis – jo, kaip asmens, nedorumas.

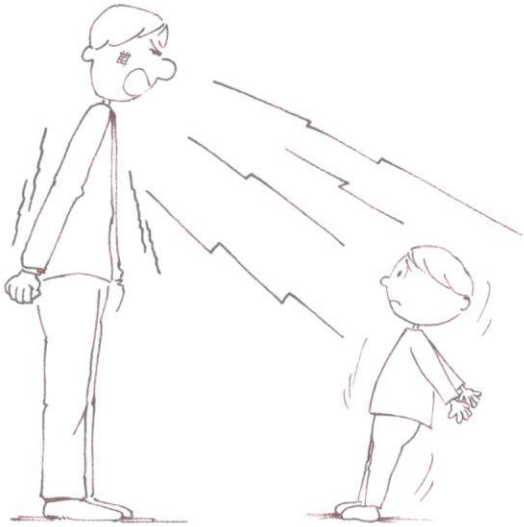


- Bausmės sukeltos emocijos sužadina streso grandinę ir neleidžia vaikui pagalvoti apie tai, ką jis padarė. Taip, atmintis veikia, bet vaikas įsimins stresą ir tėvo ar motinos baimę, o ne tai, kas bus užtraukę bausmę. Bausmės išmoko tik bijoti policininko, o ne atsakomybės ir savidisciplinos.

- Bausmių keliamą baimę ir gėdos jausmas stabdo aukštesniąsias smegenų funkcijas, ir tai daro poveikį intelekto raidai, emociniam gyvenimui ir socializacijai.

- Tėvai pamažu praranda autoritetą: viena vertus, vaikas ginasi nuo nemalonių jausmų formule „man nuspjaut“, antra vertus, bausmės dėl jų neveiksmingumo vidutinį ir ilgą laiką turi būti vis griežtesnės ir griežtesnės. Bausti nereiškia parodyti savo autoritetą. Mes baudžiame kaip tik todėl, kad jaučiamės neturį autoriteto! Tėvų autoritetas – natūralus reiškinys. Jeigu jis pripažįstamas, nėra jokio reikalo jį rodyti.

► Rėkimas



Kai tu rėki, tėti, mane apima siaubas. Šiurpas eina per visą kūną, širdis dreba. Dreba dar ilgai, kartais visą gyvenimą.



Nuo amžių vaikai buvo verčiami paklusti iš baimės.

Šiandien žinoma, kad vaikystėje dažnai pasikartojantis baimės sužadintas pavojaus signalas smegenyse vėliau gali virsti pataloginiu nerimu. Gyvenime į valias užtenka natūralių progų bijoti, nereikia jų dar pridėti.

► Nuvertinimas, charakteristikos, etiketės



VĒLIAU...



Klijuodami etiketes savo vaikui: atgrubnagis, pikčiurna, drovuolis, nevėkšla, prielipa ir pan., jūs sužadinate jo organizme streso reakciją.

Susidarius panašiai situacijai, jo smegenų migdolas suaktyvins tas pačias neuronų grandines... ir smegenyse kaip įsakymas pasirodys charakteristika: „niekam tikęs“, „atgrubnagis“ ir t. t., užkertanti kelią vaiko gebėjimams. Apibūdinimas įžeidžiamu žodžiu, mažylis pasiduos šiam apibūdinimui ir taikysis prie jo visą gyvenimą.

Tai vadinama automatinio pranašysčių išsipildymu, arba Pigmaliono efektu*.

* Pirmasis Roberto Rosenthalio bandymas parodė, kad studentų lūkesčiai daro įtaką laboratorinių žiurkių gebėjimams, paskui kitas Roberto Rosenthalio ir Lenore'o Jacobsono bandymas parodė mokinių lūkesčių poveikį ne tik jų mokymosi rezultatams, bet ir nepriklausomai apskaičiuotam intelekto koeficientui.

► Mušimas



Diržas, antausiai, pliaukštelėjimai per užpakalį, tampymas už ausų... išeina į naudą tėvams – šitaip jie išsivaduoja iš įtampos ir tariasi šį bei tą padarę, kad nebesijaustų bejėgiai.

O dėl viso kito, tai mušimas ne tik neduoda naudos, bet netgi yra žalingas:

– Mušimas rodo, kad tai yra priemonė problemoms išspręsti, ir netgi siūloma pačių tėvų!

– Jeigu mušimas ir gali užkirsti kelią blogam elgesiui trumpą laiką, jis neveiksmingas vidutinį ar ilgą laiką, todėl, jei tėvai toliau eina šiuo keliu, jie rizikuoja eskaluoti smurtą.

– Vaikas, norėdamas apsiginti, apsišarvuoja: „Visai neskauda.“ Toks neįautrumo puoselėjimas vėliau gali tapti problema. (Ypač padidėja automobilio avarijų pavojus*.)

– Mušimas stabdo natūralų emocijų vystymąsi.

– Vaikas jaučia pažeminimą, gėdą. Jis jaučiasi sumenkintas, kaltas dėl visko, blogas, praranda pasitikėjimą savimi ir savo gebėjimais. Taip pat patiria apleistumo, atstūmimo, neįvertinimo jausmus.

* Jacqueline Comet, *Faut-il battre les enfants?*, Hommes et Perspectives.



VISAI NESKAUDA!

Manęs nebėra, aš nustėręs iš siaubo, užsisklendęs savyje, aš jaučiuosi toks blogas.

Pagalbos! Niekas neateina man padėti? Norėčiau įlįsti į kokį nors urvelį.

Kodėl tu taip darai?..

Kodėl tu mane muši? Aš, žinoma, esu BLOGIS...

Man reikia pasislėpti.

– Jo viduje prisikaupia baimės ir įniršio, kurie vėliau gali išsilieti kaip nuožmumo simptomai ant kitų žmonių, mokyklos draugų ar bet kurio kito asmens, kuriam turi valdžią, ypač ant jo vaikų, arba atsigręžti prieš jį patį psichosomatinės ligos ar nuolatinių nesėkmių pavidalu.

– Netgi jam suaugus, baimė bus pasiruošusi išnirti kiekvieną akimirką. Menkai pasitikėdamas savimi, jis verčiau mėgins prisitaikyti negu permąstyti tą klausimą, nuolankiai paklus bet kokiam autoritetui arba, priešingai, vers jėga paklusti kitą, nes pats tai patyrė.

– Mušimas užkerta kelią socializacijai. Į kitą žmogų žiūrima kaip į potencialiai pavojingą, vaikas, o paskui suaugęs, laikosi atokiai nuo kitų fiziškai ir (arba) emociškai.

– Mušimas atima orientyrus. Kaip suprasti, kai tas, kuris sakosi tave mylįs, tave muša? Vaiko galvoje meilė susisieja su pažeminimu, ir tai nežada nieko gero jo būsimiems meilės ryšiams.

► Izoliavimas, pertrauka, „time-out“



Tai neteisinga. Be to, aš nežinau, ką man daryti savo kambaryje. Negerai jausti tai, ką aš jaučiu viduje (pyktį), aš esu blogas.



Nors laikinas vaiko izoliavimas padeda suaugusiajam nusiraminti ir susivaldyti, vaiko atitolinimas, netgi išvaymas neturi auklėjamojo poveikio.

Vaikas, apimtas emocijų, negali susikaupti ir pagalvoti, dėl ko jis taip elgėsi. Pedagogiškiau būtų, prisimant atsakomybę už savo poreikį, pareikšti: „Eisiu į savo kambarį ir pabūsiu kelias minutes, kad nusiramčiau. Pasikalbėsime vėliau.“

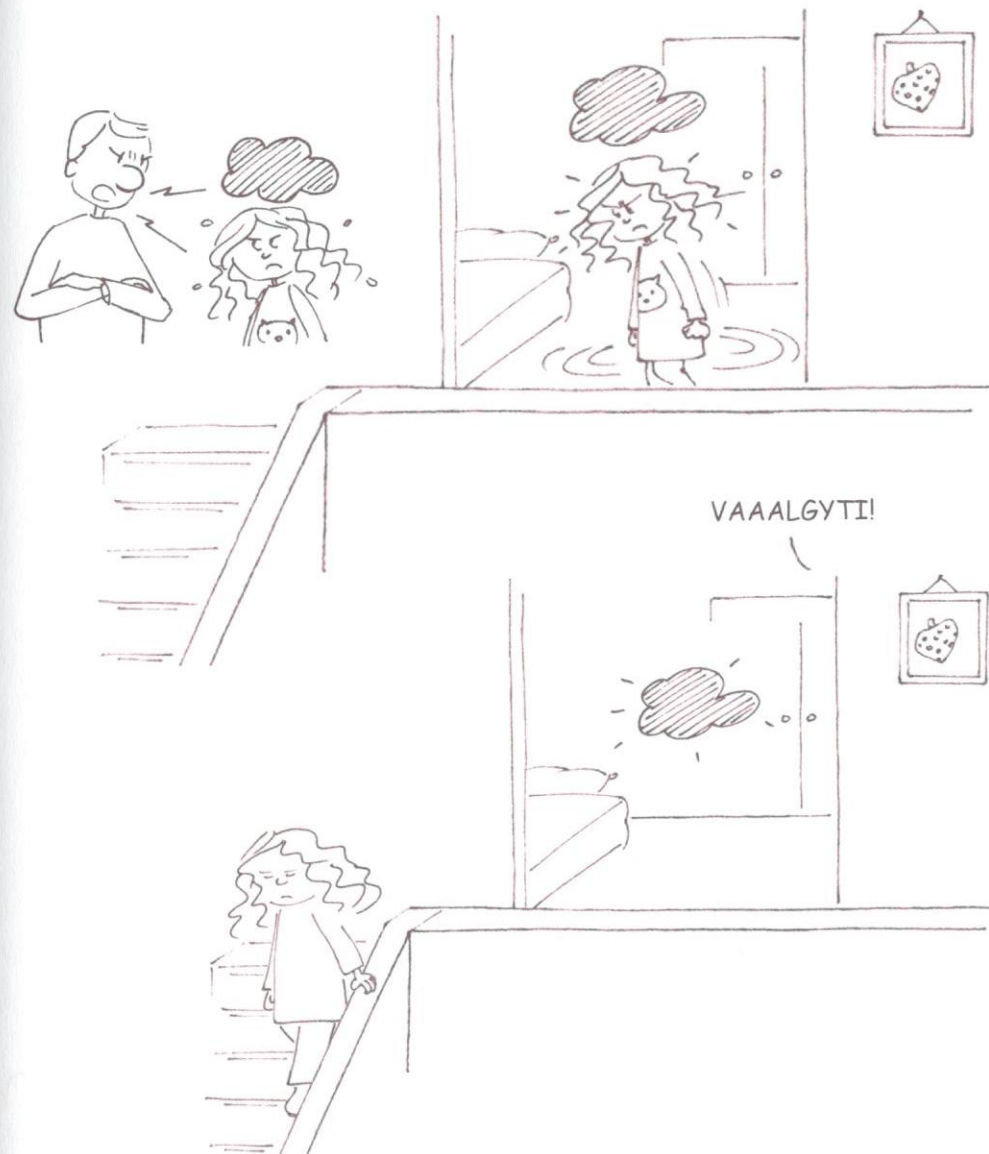
Primesti „pertrauką“ veiksminga tik paauglystėje, nuo dvylikos metų, kai vaikas jau geba atitrūkti nuo sa-

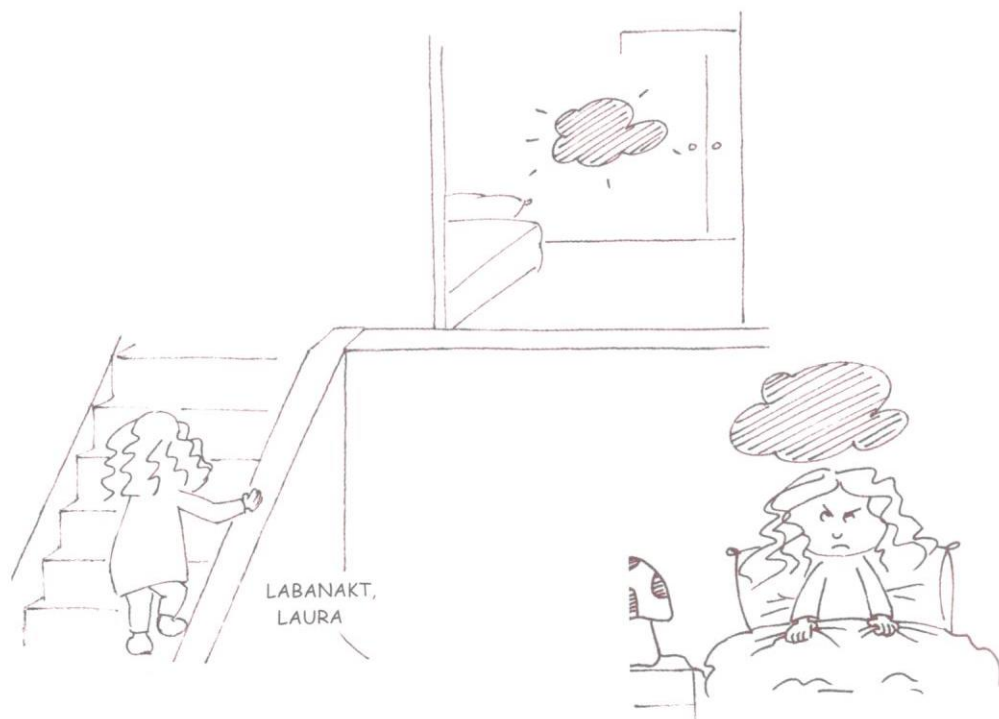
vęs, analizuoti savo elgesį, jo priežastis ir padarinius.

Jeigu jūs vis dėlto primygtinai to siekiate, nepamirškite, kad netgi didžiausi šios priemonės gerbėjai duoda konkrečius nurodymus: ne ilgiau kaip minutė kiekvieniems vaiko amžiaus metams. Užtat visiškai tinka logiška išeitis, pavyzdžiui, liautis žaibus ir bendravus su vaiku, jeigu jo elgesys daro bendravimą nemalonų.

Versdamas paisyti savo kantrybės ribų: „O štai aš nebe noriu žaisti“, padėsite vaikui pamažu įtraukti į savo suvokimą kito žmogaus požiūrį.

Negana to, vaiko išvaymas į jo kambarį gali turėti sunkių šalutinių padarinių:





Kai aš pykstu, nepalikit manęs vienos su juodomis mintimis. Jei įsileisiu jas į savo kambarį, rasiu jas ten eidama miegoti... Man reikia, kad tu, mama, padėtum suprasti, kas darosi mano viduje. Būk gera, atsisėsk prie mano lovos ir padėk man išpasakoti rūpesčius, kurie sukasi mano galvoje, kad jie manęs nebekankintų.



ATKREIPKITE DĖMESĮ, KOKIOS ASOCIACIJOS GALI

KILTI GALVOJE

Mes ne visada suvokiame, kokias asociacijas galime sukelti vaikų galvose. Mažylis gali pravirkti kaskart, kai važiuoja liftu, nes vieną sykį kaip tik lifte kažko išsigando ar užsigavo ir susiejo vietą su emocijomis.



Atstūmimas

NE! AŠ NEBŪSIU TAVO MAMA,
JEI TU TAIP ELGIESI! MAN
NEREIKIA TOKIO BERNIUKO!!!

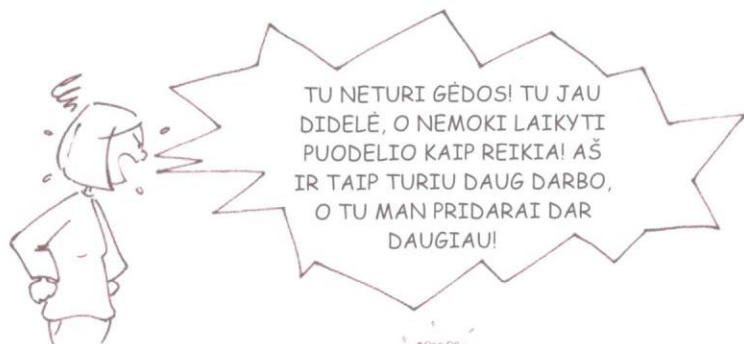


Aš niekam tikęs...
Aš esu blogas...
Manęs niekam nereikia.



Atstūmimas paveikia vaiko smegenų migdolą. Vaiką užplūsta nelaimės hormonai, ir jį sukausto stresas. Jo būseną tokia, kad jis nebegali nei susivokti, nei atitaisyti žalos.

Gėdijimas



TU NETURI GĖDOSI TU JAU DIDELĖ, O NEMOKI LAIKYTI PUODELIO KAIP REIKIA! AŠ IR TAIP TURIU DAUG DARBO, O TU MAN PRIDARAI DAR DAUGIAU!



Man gėda ir baisu. Nežinau, ką daryti, kad tu mane vėl mylėtum. Jaučiuosi sutrikusi. Lyg būtum man pasakiusi, kad aš ne žmogus. Galvoju, kad aš iš tikrųjų esu bloga.



Gėda – tokia skausminga emocija, kad kiekvienas vengia jos, kaip tik gali: slėpdamas, meluodamas, kaltindamas kitą... Ji trukdo sveikam kaltės jausmo darbui – savo veiksmų padarinių pripažinimui ir norui juos atitaisyti.

Atleisti jam ir atitaisyti už jį



NIEKO TOKIO,
NIEKO TOKIO, AŠ
IŠVALYSIU

Jei viską atleidžiame, vaikas neauklėjamas. Padarinių pašalinimas trukdo vaikui mokytis. Natūralu viską daryti dėl žindomo kūdikio, bet vos tik vaikas sulaukia tokio amžiaus, kai jau gali daug ką daryti pats, svarbu jam tai leisti, užuot kalus į galvą:

- kad jis nesugeba;
- kad jo veiksmai neturi padarinių, taigi jam nėra reikalo būti atidesniam, kai ką nors daro;
- kad kiti yra jo paslaugoms.

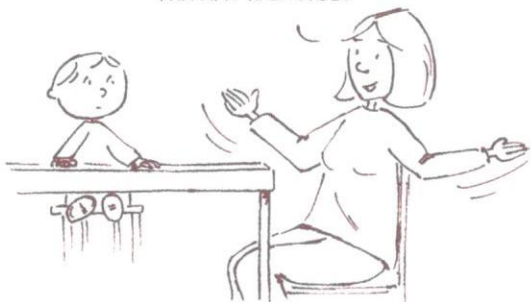
Visa tai anaip tol nesuteiks jam laimės ateityje. Be to, jis jausis sutrikęs ir bejėgis. Jis tai slėps nuo jūsų, nes jūs šypsositės, bet kadangi jam neteks pasididžiuoti, kad atitaisė žalą pats, jis išsaugos skausmingus jausmus, paslėpęs juos giliai širdyje.

Kaip reaguoti, kai jis ką nors iškrečia?

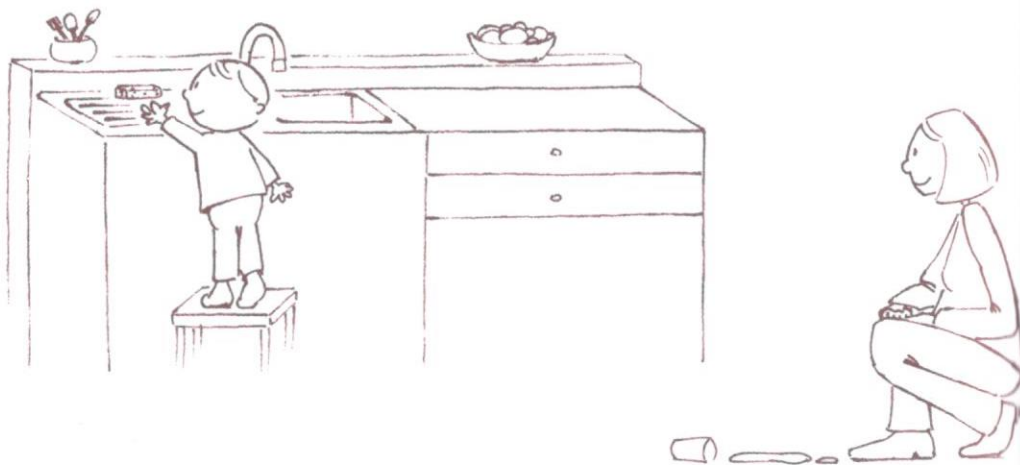
Pagalvokime apie auklėjamąjį požiūrį. Ko norėtume tikėtis iš jo ateityje, jei jam toks dalykas vėl nutiktų? Norėtume, kad jis atsistotų ir išvalytų. Kitaip tariant, suvoktų savo veiksmų padarinius ir mokėtų atitaisyti žalą. Jis nežino, ką daryti, ir jaučiasi bejėgis matydamas, kas ką tik atsitiko. Nurodykime jam, kokia kryptimi veikti, o svarbiausia – leiskime padaryti tai pačiam.

► Natūralūs arba logiški padariniai, atitaisomosios sankcijos

OI, STIKLINĖ ANT GRINDŲ!
MUMS REIKIA KEMPINĖS. VIENA
YRA ANT KRIAUKLĖS



Jei vaikas tokio amžiaus, jog jau gali suprasti, kad jo veiksmai pridarė bėdos, sankcija dažniausiai jau uždėta – tai natūralus arba logiškas vaiko elgesio padarinys, turintis auklėjamąjį pobūdį, konstruktyvi alternatyva bausmėms, nes jis moko vaiką priimti atsakomybę, leisdamas įvertinti jo veiklos įtaką ir atitaisyti žalą padedant kitiems.



Norėdami apibrėžti savo poziciją, pagalvokime apie savo vaiko jausmus. Vaikas jaučiasi sutrikęs ir bejėgis, kaip jaustumėtės ir jūs, išvertęs arbatos puodelį ar vyno taurę pas draugus. Taigi jam reikia padaryti ką nors naudinga, kad atkurtų tvarką ir susigrąžintų gerą vardą.

Tėvai gali jam duoti nurodymus, kokių veiksmų imtis, žinoma, ne įsakymo pavidalu, kitaip būtų prarasta žalos atitaisymo nauda. Nuo trejų metų vaikas su įkarščiu leisis taisyti žalą, kurią padarė.

Aišku, jei ant grindų guli stiklo šukės, tėvas

ar motina surinks šukes, bet kodėl vaikas negalėtų atnešti semtuvėlio ir šluotos? Kai veiksmai neturi natūralaus padarinio, tėvai pritaiko logiškus padarinius. Pavyzdžiui: „Tu numetėi sunkvežimiuką, aš jį pasiimu.“ Svarbu nustatyti daikto atėmimo laiką, atsižvelgiant į vaiko amžių, kitaip tokia priemonė būtų neveiksminga: ne ilgiau kaip penkios minutės dvejų metų vaikui ir ne ilgiau kaip valanda ketverių metų vaikui.

Kad padėtume vaikams augti, reikia verčiau sutelkti dėmesį į sprendimus, o ne į problemas.

11.

Vaikų kivrčai



Vaikų tarpusavio konfliktų motyvai būna įvairūs ir daugiopiai: dažnai minimas pavydas toli gražu nėra pagrindinė kovos priežastis. Beprasmiška ir rizikinga klausti: „Kas nutiko?“ Tada vaikai dėsto savo tiesą, o kai vaikui ketveri ar mažiau metų, ši sąvoka ganėtinai paslanki!



„Kas pradėjo?“ – taip pat pavojingas klausimas, kuris verstų vaikus teisinti savo konfliktą. Tikrųjų priešasčių jie dažniausiai dar sąmoningai nepajėgia suvokti. Varžybas dėl kokio nors poreikio patenkinimo gana lengva identifikuoti, o įtampos, kurią skatina veidrodiniai neuronai

ir nuolatiniai smulkūs nesutarimai šeimoje, jie, žinoma, nepajėgia suvokti. Kivirčiai gali kilti, kai kitas vaikas trukdo įgyvendinti jūsų mažyliui kokį nors sumanymą ar kėsina į jo teritoriją, bet konfliktus sukelti gali ir nesaugumo jausmas, per maža ar per didelė gyvybinė erdvė, neturėjimas ką veikti, per didelis susijaudinimas. Kai kurios peštynės tėra paprasta motorinė išbrova.

Aštuoniolikos mėnesių vaikas neturi jokio ketinimo užgauti, jis tiesiog naudojasi savo fiziniiais gebėjimais.

Dvejų metų jis vis dar nesugeba sąmoningai užgauti, bet gali panaudoti jėgą. Tarp dvejų ir trejų metų vaikas kartais kandžiojasi. Netgi jei jis kandžiojasi kilus konfliktui, tai nėra sąmoningo plano sužaloti kitą išdava.

Kai vaikui treji, kiekvienas konfliktas yra puiki proga jį šiek tiek pamokyti bendravimo įgūdžių: išklaudyti kitą, parodyti empatiją, atsiprašyti ir atitaistyti žalą. Nors vaikas, žinoma, negali priklijuoti išpeštų plaukų, jis gali padaryti šį bei tą, kad atkurtų gerus santykius.

I alternatyva: *Nutraukti kivirčą žodžiu STOP ir APIBŪDINTI*

Kartais tėvams pakanka įvardyti situaciją, kad vaikai pasižiūrėtų į save ir pradėtų elgtis kitaip. Įvardydami situaciją, mes juos kviečiame pasižiūrėti į save iš šalies, per atstumą. Vaikai susidomėjo! Kadangi jie negali mąstyti ir kumščiuotis vienu metu, jie liausis kovoję, jeigu nėra įdėję per daug jėgų į šią kovą.



II alternatyva: *Priversti mąstyti*

Šalia to, galima patikėti jiems užduotį ieškoti išeičių. Tada jie mieliau jų paisys ir gal net pasirodys labai kūrybingi!

III alternatyva: *Pasiūlyti pasirinkti*

I ir II alternatyva gali eiti viena po kitos, o III alternatyva – jau kitas požiūris, skirtas jauniausiems, kurie dar nemokėtų rasti išeičių ir išspręsti problemų.

IV alternatyva: *Tarpininkauti*

Tėvai nepriima sprendimo. Tėtis arba mama paragina kiekvieną vaiką pasisakyti (neužsipuolant), paskui išklaudyti kitą. Kad būtumėte tikri, jog vaikas atidžiai išklausė, svarbu jo paprašyti atpasakoti, ką girdėjo, ir patikrinti, ar jo atpasakojimas atitinka tai, ką sakė anas vaikas.

Vaikai nesuvokia, ką išgyvena kitas. Kai jie jį išklauso, dažniausiai būna pasirošę bendradarbiauti. Žinoma, su sąlyga, kad tai būtų ne užsipuolimas ar vertinimas, o tik savo jausmų ir poreikių nusakymas.

Tarpininkaujama šitaip: pasisakymas / atpasakojimas / patikrinimas; jei viskas gerai – kito vaiko pasisakymas / atpasakojimas / patikrinimas ir t. t.

KOKIĄ IŠEITĮ
JŪS GALĖTUMĖTE
PASIŪLYTI, KAD VISI
BŪTŲ PATENKINTI?



JŪS ABU NORITE GELTONO
SUNKVEŽIMIUKO. KĄ
RENKATĖS? ARBA AŠ PASIIMU
SUNKVEŽIMIUKĄ, IR JUDU
ŽAIDŽIATE SU KUO NORS KITU,
ARBA KIEKVIENAS LAUKIA SAVO
EILĖS, IR AŠ NUSTATAU LAIKMATĮ
MINUTĖMS SKAIČIUOTI. VIENAS
ŽAIDŽIA SU SUNKVEŽIMIUKU, O
KITAS TUO METU PIEŠIA. NA KAIP?



MARTYNAI, PASAKYK AIDUI
ŽODŽIAIS, KO TU NORI. AIDAI,
IŠ PRADŽIŲ PASIKLAUSYK,
PASKUI A TEIS TAVO EILĖ
KALBĖTI, O MARTYNAS
KLAUSYSIS



► Varžybos



Kiekvienam visada naudinga patikrinti meilės išteklius*. Vaikas, kuris jaučiasi nemylimas arba mylimas mažiau už savo brolij, kaupia pagiežą prieš tą, kuriam teikiama pirmenybė, ir ją išlieja ant pastarojo jėgos veiksmis. Tačiau vaikų pavydo jausmas toli gražu nėra toks sąmoningas, kaip suaugusiųjų. Aštuoniolikos mėnesių mažyliui kitas yra kliūtis, trukdanti priėti prie meilės šaltinio, ir tiek. Jis nepriskiria jam piktos valios: jo protas to dar neleidžia.

* Kaltės jausmas kartais trukdo tėvams suvokti, kad jie vienam vaikui teikia pirmenybę. Pasitaiko, kad, tėvo ar motinos nevilčiai, jam (jai) nepavyksta mylėti kurio nors iš vaikų taip pat, kaip kitų. Kad geriau suvoktų to priežastis ir atkurtų gerus santykius, tegu skaitytojas ar skaitytoja užmeta akį į mano knygą *Nėra tobulų tėvų*.

► Įtampos iškrova



Kaltas žinduolių refleksas. Tai neturi nieko bendro su menku mamos autoritetu ar pikta vaikų valia. Kol mamos nebuvo, vaikams prisikaupė streso, ir kai saugumo šaltinis pagaliau vėl šalia, jie iškrauna įtampą.

Kai vaikas nepakenčiamas, suaugęs žmogus galvoja: „Jis pyksta ant manęs, kad nebuvau namie“, – bet tam reikėtų decentracijos gebėjimo, o vaikas iki ketverių metų jo neturi. Beje, jeigu jūsų vaikai

išsivaduoja iš įtampos kivirčydamiems jums pasirodžius, tai veikia geras ženklas. Jei jūsų per daug ilgai nebuvo – fiziškai ar emociškai, – stresas gali būti toks, kad jūs netgi nebebūsate suvokiamas (-a) kaip saugumo šaltinis.

Taigi jums pasirodžius vaikas nusišalina. Kontakto su jumis užmezgimas gali sukelti vaikui streso hormonų antplūdį, todėl vaikas verčiau nori laikytis nuo jūsų per atstumą.

► Ji nenori skolinti



Tai nėra nei egoizmas, nei kaprizas, – ji tiesiog pradeda tirti ribas tarp „aš“ ir kito. Ji dar gerai nesuvokia skirtumo tarp „aš“, „mane“, „man“, „mano“ ir „tu“, „tave“, „tavo“. Ji gina savo teritoriją, susitapatina su savo žaislais ir nenori jų duoti kitiems. Bet dėmesio: „čia mano“ iš tiesų nereiškia turėjimo ta prasme, kaip jį supranta suaugusieji. Maždaug aštuoniolikos mėnesių

mergaitė pradeda sieti daiktus ir žmones, kuriuos dažnai mato kartu. Mama ir jos rankinė, tėtis ir jo kompiuteris... Tačiau tai nereiškia, kad ji supranta nuosavybės sąvoką. Dvejų metų mergaitei labai rūpi nustatyti tai, ką ji gali liesti ir ko negali. Kai ji paima kito vaiko žaislą ir sako: „Čia mano“, ji nori pasakyti: „Aš laikau jį rankose, aš turiu valdžią šiam žaislui čia ir dabar.“

Jeigu sakysime jai: „Šis žaislas ne tavo, o Zigmuko“, ją sutrikdysime, nes Zigmuko rankoje nėra žaislo. Geriau jai sakyti: „Taip, dabar tu laikai rankose sunkvežimiuką“, ir diena iš dienos puoselėti pozityviosios tėvystės įgūdžius, kad išmokytume ją papildomų dviejų dalykų, kuriuos jai būtina perprasti – nuosavybės ir jos teisių prasmės: „Tu turi teisę jo niekam neduoti. Jis yra tavo.“ O šalia to, frustracijos ir kito teisių pripažinimo. Bet „kiekvienam iš eilės“ nėra toks jau paprastas dalykas ir reikalauja mokymosi.

► Kiekvienam iš eilės



Laukti savo eilės jaunesniam kaip ketverių metų mažyliui reikia milžiniškų pastangų. Jo smegenų kaktinė skiltis dar nėra tiek išsivysčiusi, kad leistų jam numatyti ir įsivaizduoti ateitį, netgi artimą. O be ateities perspektyvos laukti savo eilės atrodo beprasmiška!

Negana to, kai Julius numeta mašinėlę, Kristupui nebeįdomu. Dabar jis nori kibiriuko, kurį laiko Julius. Antra mašinėlė arba antras kibiriukas, netgi visiškai vienodi, neišspręs problemas, nes, tiesą sakant, Kristupą labiau domina veiksmas, o ne daiktas. Iš tikrųjų, ankstyvojoje vaikystėje ypač aktyvios smegenų mėgdžiojimo sistemos. Kaip

tik jos padeda vaikui mokytis: dideli neuronai, vadinami veidrodiniais, aktyvuojami tokiu pat būdu ir kai jūs darote kokį nors judesį, ir kai žiūrite į kitą, darantį tą judesį. Kai Kristupas mato savo broliuką ką nors darant, jo veidrodiniai neuronai smarkiai sužadunami, visas jo kūnas įsitempia, siekdamas mėgdžioti. Jis negalvoja: „Noriu užimti savo brolio vietą“, bet jo kūnas veržiasi prie daikto, kuriuo naudojasi brolis. Supraskime, kokie stiprūs impulsai, kuriuos jis turi pažaboti, nors ta jo smegenų zona, kuri atsakinga už jų slopinimą, iš tikrųjų dar nėra pasirengusi darbui.

„Kiekvienam iš eilės“ įgis prasmę tik artėjant trejiems metams.

Reikalas ne tas, kad jis nesupranta, jog kiekvienas turi teisę sulaukti savo eilės. Be to, tai nėra nei pavydas, nei egoizmas. Venkime žadinti jo kaltės jausmą – jam pirmiausia reikia pagalbos, kad išmokyti valdyti savo smegenų grandines. Su empatija pakomentavę jo elgseną: „Tu iš tikrųjų nori žaisti kaip Julius, ar ne?“, pasinaudokite keliomis idėjomis, galinčiomis jam padėti suprasti, kad laukimui tikrai ateis galas. Laikmatis „Kiaušinis“. Kai jis suskambės, bus tavo eilė! (Nauda: vaikai gali su juo žaisti.) Dainelė! Kiekvienas žaidžia tol, kol dainuojama dainelė.

Be to, pasinaudodami šia situacija, galite išmokyti juos emocinių ir socialinių gebėjimų: „Ką tu gali daryti, kol lauki? Gali sėdėti patempęs lūpą, gali pažiūrėti, ar kišenėje neturi kokio daikčiuko pažaisti, gali pašokinėti ir palakstyti aplinkui, padainuoti, iškrėsti kokią išdaigą, paprašyti pagalbos suaugusiojo... Nuo ko norėtum pradėti? Įsivaizduok, kad tu tai darai. Kaip jausiesi, tai darydamas?“

Teritoriniai konfliktai



Mažylis viską čiupinėja ir įsibrauna į vyresniojo erdvę – tokia jo prigimtis. Vyresnėlis sunkiai pakenčia, kad mažylis liestų jo daiktus. Iš dalies todėl, kad mažylis ne visada tinkamai su jais elgiasi, iš dalies dėl to, kad vyresnėlis jaučia poreikį išsiskirti.

Jie gyvena viename kambaryje? Dalijasi viena žaidimų patalpa? Galima atskiras asmenines erdves nužymėti baldais, ant grindų nubrėžta linija, kilimais. Kai kiekvienas turi savo kilimą ir gali ant jo išdėlioti savo žaislus, konfliktų sumažėja. Bent jau tokių, kurių pagrindas – rūpestis apsaugoti savo teritoriją.

ABA BABA



Kova su regresija

Matant jaunesnįjį brolių ar jaunesniąją seserį, vyresniojo (-ės) smegenyse sužadinti veidrodiniai neuronai liepia daryti sinchroninius judesius. Jo kūnas skatina mėgdžioti mažylio judesius ir jo ritmą. Bet tai reiškia regresą! Vyresnėlis (-ė) kovoja su šia regresio pagunda ir nukreipia savo agresyvumą prieš ją keliantį kūdikį. Vyresnėlis (-ė) jaučia didelį poreikį atsiriboti nuo jaunėlio (-ės). Jis nenori imti jo (jos) daiktų, kad pabrėžtų savo skirtingumą.



Jis mane mėgdžioja!



Mažylis nepaprastai žavisi savo vyresniuoju broliu ar seserimi. Tai neišvengiama! Vyresnėlis visada didesnis, stipresnis, gablesnis... Mažylis jį visur mėgdžioja. O vyresnėlį tai varo į neviltį!

1 Ji nenori žaisti su drauge



1. Nupasakoti

AŠ MATAU ČIA MERGYTĘ, KURI
ŽAIDŽIA SAVO KAMBARYJE,
IR KITĄ MERGYTĘ, KURI YRA
PAKVIESTA...



2. Suteikti informacijos

Tai, kas mums atrodo akivaizdu, vaikui nėra taip jau akivaizdu. O mes per dažnai pamirštame, kad vaikai dar nesupranta laiko sąvokos. Kai paklausėme dukrelės: „Ar norėtum pasikviesti draugę?“, kažin ar ji suprato, kad draugė ateis į jos kambarį ir žais su jos žaislais. Ji atsakė „taip“, veikiausiai galvodama apie kvietimą, o ne apie tai, kad turės žaisti su ja savo kambaryje su savo žaislais.

KAI PASIKVIETI DRAUGĘ Į SAVO
NAMUS, ESI UŽ JĄ ATSAKINGA.
GAL BŪTŲ GERIAU, JEI TU JA
PASIRŪPINTUM, ŽAISTUM SU JA.
KĄ MANAI?



3. Skatinti mąstyti ir žadinti empatiją

„Kaip tu jaustumėis, jei būtum pakviesta pas draugę, o ji nenorėtų su tavim žaisti? Kaip, tavo manymu, jaučiasi Saulutė?“ Galite mėginti apie tai pasikalbėti su vaiku nuo trejų metų, bet iš tikrųjų jis tai galės suvokti tik sulaukęs ketverių.

12.

Pagal amžių

Ar Tomas pamelavo?



► Jis meluoja



Iki trejų metų

Vaikai iki trejų metų nesupranta melo sąvokos. Kai Tomas sako „ne“ motinai, jis nemeluoja. Jis nemato apyrankės savo galvoje ir dar neprisimena savo veiksmų. Klausimas: „Ar tu paėmei mano apyrankę?“ – jo ausims skamba kaip mįslė apie jūsų vidinę būseną. Jis iššifruoja mamos balso toną ir įtampą, ir visa tai jam perša „ne“. Sakydamas „ne“, Tomas tikisi gero! Be to, vaikas išmoko žodį „ne“ ir daro išvadą, kad jis gali būti vartojamas ne tik nesutikimui, bet daugybei kitų dalykų išreikšti.

Trejų metų

Jis atranda mentalinius vaizdinius ir tai, kas yra jo galvoje, laiko tikrove. Jis nemeluoja, sako tai, ką mato savo galvoje. Kadangi gerai neskiria išorinės tikrovės ir savo vidinės tikrovės, jis gali ir nesuprasti, kad tai, ką sako, yra tik jo galvoje ir jums neprieinama.

Nuo trejų su puse metų

Didžioji dauguma vaikų nuo trejų su puse–ketverių metų meluoja. Ar tai tikrai melas?

Dar ne ta prasme, kaip jį supranta suaugusieji. Vaikas sužavėtas atradimo, kad gali žodžiais pasakyti ką nors, kas nėra teisybė. Tai būtinas jo smegenų statybos etapas: jis lavina naują gebėjimą žongliuoti vaizdais galvoje. Taip, jis nori išmėginti, bet ne jūsų autoritetą, o žodžių galią ir tą mums duotą nepaprastą galimybę kurti tikrovę iš žodžių. Jis kuria pasaulį pagal savo troškimus ir tiki juo.

Šiame amžiuje jis gali meluoti ir iš nerimo, iš jūsų vertinimo baimės.

Nuo ketverių metų

Jis gali meluoti, kad išvengtų padarinių, kad nereikėtų daryti ko nors, ko jis nenori, arba kad išvengtų bausmės.

Visais atvejais nebūtinai dera diegti melo sąvoką vaiko sąmonėje.

RADAU JĄ, ŠE TAI TAU! JI BUVO TAVO KIŠENĖJE!
KAIP JI TEN ATSIDÜRĖ? PASLAPTIS... PAGALVOSIM?
AŠ MANAU, KAD TAVO AKYS JĄ PAMATĖ ANT MANO
STALO, O TAVO RANKA JĄ PAĖMĖ IR ĮSIDĖJO Į
KIŠĖNĖ... BŪTŲ GERAI, KAD SEKTUM SAVO RANKĄ



► Laipsniškas mokymasis, kambario tvarkymas



Kambario tvarkymas yra dažna konflikto priežastis.

Tėvams daiktai atrodo savo vietoje, kai jie sudėti į spintą. Mergytei jų vieta yra... ten, kur ji juos padėjo ir gali matyti!

Mažylė dar negali įsivaizduoti to, kas paslėpta stalčiuje ar spintoje. Per daug tvarkingame kambaryje ji yra priklausoma nuo jūsų, rinkdamasi žaislus. Kai žaislai matomi, jos žvilgsnį patraukia vienas arba kitas. Jai nepatinka, kai jie dingsta iš akių.

Tyrimai parodė, kad netvarkingų vaikų intelekto koeficientas keliais



Mamyte, aš bijau, kai tu reiki. Žiūriu į savo kambarį ir nežinau, ką daryti. Nesuprantu, ko tu nori. Aš nemoku tvarkytis. Verčiau tu mane pamokyk, užuot gąsdinusi.

balais didesnis už kitų! Ar jie tapo protingesni, nes buvo netvarkingi, ar atvirkščiai? Šiaip ar taip, sąsaja aiški ir gali padėti tėvams išsivaduoti iš streso. Painsiūva duoda naudos! Iš tikrųjų, išmėtyti daiktai stimuliuoja regą, smegenys mezga jungtis, kol žvilgsnis klaidžioja nuo vieno prie kito... mato, kad jie yra apačioje, viršuje, priešais, už... Mokytis – tai padaryti tvarką, kur nėra tvarkos... bet norint daryti tvarką turi būti netvarka. Taigi siūlome ne tvarkyti, kaip pakliūva, ir ne numoti ranka, o laipsnišką mokymąsi pagal amžių.

Dvylika mėnesių, aš rodau



Dveji metai, aš siūlau pasirinkti



Ketverių metų vaikas gali tvarkyti kambarį vienas. Bet nepamirškite šiame amžiuje per kraštus besiveržiančio kūrybingumo! Vaikas atrodo didelis, ir tėčiui arba mamai gali kilti pagunda palikti vaiką kelioms minutėms... Žinant, kad jis negali ilgai išlaikyti nurodymo galvoje, vertėtų aiškiai nukreipti jo dėmesį duodant tik vieną nurodymą per kartą: ne „susitvarkyk kambarį“, o „visas knygas sudėk į šią lentyną“, o po kurio laiko sugrįžti ir pasakyti: „Bravo! Knygos sudėtos! Dabar... mašinėlės“ ir t. t.

Treji metai, aš siūlau pagalbą



Ketveri metai, vienas nurodymas per kartą



► Ką daryti?



Autoritarinis variantas:



Paklusimo vaikui variantas:



AŠTUONI PROBLEMAS SPRENDIMO ETAPAI

1. Visada teikti pirmenybę santykiams

Kuo sunkesnė situacija, tuo svarbiau pripildyti meilės indą. Juo labiau jei vaikas mus veda iš kantrybės.

2. Įvertinti kiekvieno amžiaus poreikius ir galimybes

Vaikas visada auga greičiau, negu tikimės, ir visada yra mažesnis, negu manome! Tėvams sunku visada netaikyti tiksliai! Vaikų priešinimasis parodo jų ribas ir poreikius.

3. Pamąstyti: „Kieno tai problema?“

Ar tai mano problema? Jei taip, aš aiškinu savo poreikį. Jei problema kyla iš vaiko pusės, aš jį iš klausau. Beprasmiška varžytis poreikiais su savo vaiku.

Vaiko problemos pavyzdys.

Jis rėkia, įžeidinėja, verkia, trypia kojomis, supasi ant kėdės... Ekstremali mūsų vaikų elgsena – jų bėdų atspindys. Taigi dažniausiai problema kyla iš vaikų pusės.

Tėvų problemos pavyzdys. Mama, nenorinti palikti savo vaiko lošelyje ir eiti į darbą, gali nukreipti savo emocijas į vaiką. Mažylis verkia atsiliėpdamas į mamos problemą.

4. Kokią problemą rodo šis simptomas?

Koks yra poreikis, stygius ar perteklius (fiziologiniai, biologiniai, emociniai, psichologiniai poreikiai)? Į kokį mazgą susipynė vaiko



mintys? Kelianti problemą elgsena – tai savotiška išeitis iš padėties. Jei mūsų vaikas karščiuoja, mes, žinoma, stengiamės numušti temperatūrą, bet žinome, kad tai yra simptomas ir kad jis padeda nustatyti priežastį: infekciją, virusą... Ir tik nustatę priežastį mes ieškome tinkamų vaistų.

5. Koks yra mano tikslas?

Ko aš siekiu kaip tėvas ar motina? Atsikratyti mane kamuojančios įtampos, rasti atsvarą savo bejėgiškumo jausmui, apginti mažąjį broliuką, užtikrinti vaiko fizinį saugumą, jį nuraminti, ko nors jį išmokyti, užmaskuoti jo proto nebrandumą, padėti vystyti jo smegenų kaktinei skilčiai, atkurti santykius ir pan.

6. Prisiminti įvairias požiūrio alternatyvas

Svarbu nepatekti į spąstus, įsikalus, kad galimas vienintelis požiūris ir iš jo išplaukiantis vienintelis sprendimas. Tokiu atveju mes ieškome „gero“ sprendimo. Ne. Kiekvienas sprendimas turi savo padarinius. Todėl verta apsibrėžti tikslą. Bet ir tą patį tikslą dažnai galima pasiekti įvairiais būdais. Mintis, kad bet kuriomis

aplinkybėmis tėra viena „gera“ išeitis, – beprasmiško ir žlugdančio tėvų kaltės jausmo šaltinis.

7. Laikytis pasirinktos pozicijos

Jeigu jau pasirinkome kokią poziciją, ji ir bus gera. Rezultatus ne visada pamatysime iškart, ypač jei dažnai keisime auklėjimo stilių. Daugelis naujų pozityviosios tėvystės gebėjimų padarys staigią įtaką. Kitiems gali prireikti latentinio periodo, per kurį vaikas dar būna atsargus.

8. Įvertinti rezultata

Ar elgsenos simptomo nebeliko? (Jei tai, žinoma, vis dėlto buvo ne natūrali elgsena, susijusi su vaiko amžiumi, o kokios nors problemos apraiška.) Ar neišryškėjo koks kitas simptomas, kitas požymis?



Kieno tai problema? „Bloga mama“ yra vertinimas. O vertinimas visada slepia kokią nors žaizdą ar emociją. Vadinasi, tai jo problema!

Kokia problema?

1 alternatyva: Aš ką tik sukėliau jam frustraciją



II alternatyva: Aš nesukėliau jam frustracijos, nežinau, kaip greitai pašalinti įtampą, aš pergalvoju visą dieną nuo ryto...



III alternatyva: Aš nematau problemos, o jis ją žino, net jei ir nebūtų įsisąmoninęs. Taigi esu pasiruošusi jį išklausti ir paraginsiu pasikalbėti su manimi.





Ar šiandienykščiai vaikai blogesni už vakarykščius?

Jeigu šiandienykščiai vaikai rodo daugiau pykčio už vakarykščius, galbūt taip yra todėl, kad jie susiduria su daugiau įvairių stimulų, progų pasirinkti, nusivylimų... Vakarykščiai vaikai neišdarinėdavo komedijų prekybos centruose, nes... prekybos centrų nebuvo. Jie nestaugdavo išjungus televizorių, nes televizijos nebuvo. Vakarykščiai vaikai nekeldavo triukšmo, kai jų motina užmiršdavo nupirkti jų mėgstamiausių dribsnių, nes... jie neturėjo mėgstamiausių dribsnių. Beje, motina nepamiršdavo nei gražiosios dėžutės, nes gražiosios dėžutės nebuvo. Nebuvo nei tiek daug pasirinkimo galimybių,

nei progų ką nors ypač pamėgti. Aišku, kad vaikai Bangladeše ar Sudane neišdarinėja komedijų, bet ne todėl, kad jie būtų protingesni ir paklusnesni. Jie tiesiog nepripratę prie dribsnių dėžutės ir nesusidūrę su pačiu pertekliaus pasauliu. Pasikeitė ne vaikai, o jų aplinka. Kartais mes pamirštame, kad mūsų vaikai nėra pasirengę atsispirti šiai be saiko stimuliuojančiai visuomenei. Užtuot juos baudę už reakcijas, kylančias susidūrus su aplinka, į kurią mes juos panardiname, verčiau turėtume jiems padėti valdyti stresą, užgrūdinti smegenis, kad jos pajėgtų atsijoti informaciją.

Apibendrinkime

Rūpintis savimi, kad geriau pasirūpintume jais

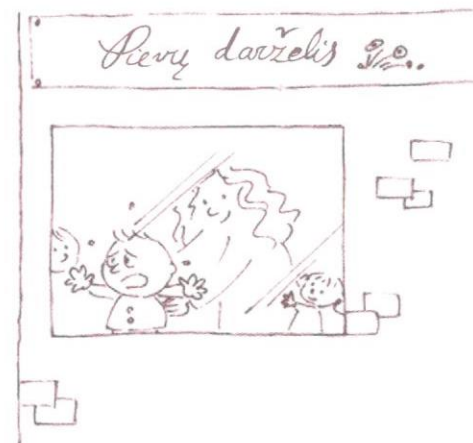
Nelengva atsispirti norui kontroliuoti savo vaikų elgseną, mintis ir jausmus.

Jei jus apėmė siutas, kuo greičiau bėkite į vonios kambarį! Čia nesukbėdami pakvėpuokite ir pajusite, kaip grįžta meilė vaikui. Tik tada kalbėkite su juo. Jūs pykstate ant jo, kad jis nesivaldo? Pirmiausia parodykite, ką reiškia žodis „valdytis“!

Svarbu jausti, kad kontroliuojate jei ne situaciją, tai bent jau save!

IŠVADA







Neskubėdami mėgaukitės aliai viena kiekvieno savo vaiko gyvenimo tarpsnio akimirka. Laikas visada bėga per daug greitai.

Visada tėra vienas neatidėliotinas reikalas:

MYLĖTI!

O visa kita, tiesą sakant, ar iš tikrųjų taip jau reikšminga?

Priešgyniavimas, ašaros ir įniršio priepuoliai.
Kaip ramiai išlaukti 1–5 metų tarpsnį

NENOLIU
MIEGO!



„Viską išbandžiau, o jis toliau daro save!“ Pavargę tėvai dažnai nuleidžia rankas. Kaip susitarti su vaikais, kai jie nenori rengtis ir tvarkytis, priešgyniauja, kai reikia eiti į mokyklą ar miegoti? Nevaldomą ar nervinantį savo mažylių elgesį tėvai linkę vertinti kaip pikta-vališkumą ir įžulumą. Esama ir tokių, kurie kaltina save ir įžvelgia čia traumas padarinius. O gal yra kitų priežasčių? Nauji neurofiziologijos ir eksperimentinės psichologijos atradimai kitaip nušviečia tokį iš proto varantį elgesį.

Knygoje pateikiama iškalbingų piešinių, mokslinių aiškinimų ir naujoviškų patarimų, tėvams siūlančių elgtis pagal vaiko amžių. Ar esate pasirengę atsisakyti kai kurių savo įpročių, įsikalbėtų tiesų ir netgi tvirtų įsitikinimų?

Isabelle Filliozat – psichologė, psichoterapijos pedagogė, Ryšių ir emocijų supratimo mokyklos vadovė, daugybės knygų autorė.

Anouk Dubois – psichomotorikos specialistė, ankstyvosios vaikystės metodininkė, sertifikuota Sąmoningų tėvų instituto instruktorė, veiksmingo bendravimo pagal dr. Thomą Gordoną metodininkė ir knygų dailininkė.

ISBN 978-9955-23-676-4



www.baltoslankos.lt

ISABELLE FILLIOZAT

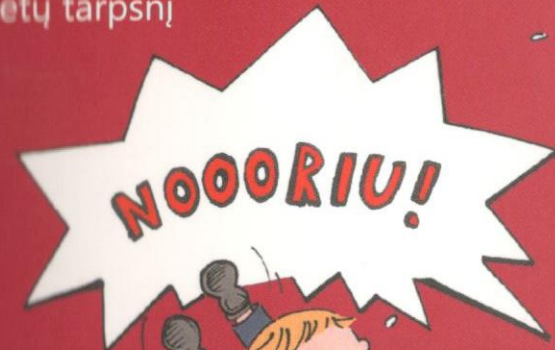
VISKĄ IŠBANDŽIAU

baltos lankos

ISABELLE FILLIOZAT

VISKĄ IŠBANDŽIAU

Priešgyniavimas,
ašaros ir įniršio
priepuoliai.
Kaip ramiai išlaukti
1–5 metų tarpsnį



Illustravo
Anouk Dubois

baltos lankos