

TRUMPAI APIE VAIKŲ ELGESĮ, PRIEŽASTIS IR PASEKMES, RAMINIMO BŪDUS, SMEGENŲ VEIKLĄ, VAIKO ELGESIO IR EMOCIJŲ PRIĖMIMĄ.

1. Vaikų elgesys, netgi pats ekstremaliausias, pirmiausia tenkina vaikų augimo poreikius. Vienareikšmiškai geriausia yra suprasti vaiko motyvus, o ne juos ar patį vaiką ignoruoti. Ignoruojant neužmezgamas ryšys, netobulinamos smegenys, nusisukama nuo vaiko poreikių ir išgyvenimų frustracijos metu.
2. Atsiliepimas į vaiko poreikius ugdo vaiko pasitikėjimą savimi, saugumo jausmą, padeda megzti harmoningus santykius su aplinkiniais, padeda išvengti įvairių baimių ateityje (viešo kalbėjimo, bandymo dar kartą nesėkmės atveju ir t.t.).
3. Dažnai tėvai nesąmoningai išprovokuoja elgesį, kuris jiems atrodo smerktinas. Dažnai vaikai priešgyniauja todėl, kad yra verčiami ką nors daryti, girdi tik įsakymus, tuomet jie jaučia tokias pat emocijas kaip ir suaugusieji, tačiau nemoka jų suvaldyti.
4. Vaiko auklėjimas – tai pirmiausia ryšys. Iš netinkamų santykių randasi įvairių simptomų, nuo agresyvumo iki prastų rezultatų mokykloje. Saugoti santykius nereikia pastangų mylėti savo vaiką viską jam leidžiant.
5. Kadangi vaiko smegenys dar tik vystosi, jis mato ir supranta tikrovę ne taip kaip mes. To nepripažinimas yra daugelio konfliktų, bergždžių bausmių ir tėvų susierzinimo šaltinis. Vaiko smegenys nuolat persitvarko. Tėvams gali pasirodyti, kad kiekvieną svarbų persitvarkymo laikotarpį lydi regresas, pakrikimas ir nerimas, kad jau buvęs „geras“ vaiko elgesys suprastėjo. Tačiau vaikui progresuojant, jam neramu dėl naujai įgytų įgūdžių, vaikas prie jų dar nepripratęs, todėl jo elgesys gali pakisti.
6. Nereiktų tikėtis, kad vaikas visuomet būtų tylus, ramus ir neverktų. Tai neįmanoma. Kaprizai... vaikas šitaip reaguoja neatsitiktinai ir ne norėdamas pakenkti. Taigi, užuot susinervinus, vertėtų paklausti „kas tau yra?“ Vaikas nesiekia nei paspėsti spąstų tėvams, nei tėvų išbandyti. Jis tiesiog neturi tokių intelektinių gebėjimų. Kaprizai yra vaiko atsakas į per sudėtingas jam situacijas. Kai vaiko bendravimo poreikiai nėra deramai patenkinami, jo smegenų grandinės jaučia trūkumą. Įniršio priepuoliai, verkimas dėl nieko, ekstremali elgsena yra nervų sistemos sutrikimo apraiškos. Žodžiai „aš tave myliu“, paglostymas ar žaidimas aprūpina organizmą oksitocinu – laimės hormonu. Ir vaikas, ir tėvai jaučia pilnatvę, laimę, pasitenkinimą.
7. Vaikui suirus pirmiausia reikia pagalvoti, ar jis nėra pavargęs, ištroškęs, alkanas. Alkis keičia cukraus kiekį smegenyse, dėl troškulio, miego trūkumo, per šilto apkloto, noro į wc, per didelio stimuliavimo, judėjimo stygiaus smegenis ir kūną užplūsta streso hormonai. Davus vaikui užduotį (pagal jo amžių), kuri padėtų jam sutelkti dėmesį, jo smegenys išskirs dopaminą – motyvacijos, valingo veiksmo hormoną, kuris mažina stresą ir užkerta kelią baimei ir pykčiui (pvz., parduotuvėje leisti laikyti kokią nors produktą).
8. Kai vaikas nesugeba suvaldyti savo jausmų ir veiksmų, mes turime padėti jam juos suvaldyti, įsigilinę į vaiko savijautą jį paguosti. Turime jį ugdyti, paguosti, sutelkti dėmesį į ryšį. Nesvarbu, ar vaikas jau prarado savitvardą, ar jis tik ant ribos – jam reikia mūsų. Negalime leisti, pvz., muštis, bet turime jam padėti išgyventi savo jausmus, suvaldyti pyktį. Savitvartos praradimas byloja apie blokuojamą integraciją, skirtingos smegenų dalys nedirba kartu. Ryšys sukuria integracijos galimybes, todėl jis guodžia. Integracija sukuria galimybes valdyti emocijas – mes guodžiam savo vaikus, padedam jiems iš chaoso ir sustabarėjimo būsenos, rodančios integracijos nebuvimą, pereiti į ramybės ir harmonijos būseną, kalbančią apie integraciją ir gerą savijautą.
9. Į pykčio priepuolį reikėtų žiūrėti ne kaip į nemalonią patirtį, kurią reikia išgyvendinti ir suvaldyti arba bet kokiomis priemonėmis užbaigti konfliktą, bet kaip į pagalbos šauksmą ir dar vieną progą leisti vaikui pasijauti saugiam ir mylimam. Tai galimybė pasimokyti kaip iš chaoso pereiti į integraciją. **KAI VAIKAS PAKARTOTINAI PATIRIA, KAD TĖVAI ATLIEPIA IR ĮSIGILINA Į JO JAUSMUS – UŽMEZGA RYŠĮ, LAIKUI BĖGANT TAI LAVINA SMEGENŲ GEBĖJIMĄ REGULIUOTI IR NUSIRAMINTI, VAIKAI TAMPA SAVARANKIŠKESNI IR ATSPARESNI.**

10. Visa tai nereiškia, kad mums kada nors pradės patikti vaiko pykčio priepuoliai, tačiau mes sugebėsime pažvelgti į juos kupini empatijos ir užuojautos, reaguosime ramiau ir nemanyšime, kad vaikas paprasčiausiai elgiasi bjauriai, mumis manipuliuoja ar pan.

11. Pykčio metas nėra tinkamas laikas išaiškinti vaikui, kad jis elgiasi netinkamai, tai gali sukelti dar didesnes emocijas. Ignoruodami pykčio apimtą vaiką elgiames išties blogai, nes kai vaikas PYKSTA, jis tikrai KENČIA. Jaučiasi be galo nelaimingas. Jo kūnu keliauja streso hormonas kortizolis, juo skalaujamos smegenys, ir jis jaučiasi visiškai negalintis kontroliuoti savo emocijų ir impulsų, negalintis nusiraminti ir išreikšti savo poreikių. Tai kančia. VAIKAMS REIKIA, KAD BŪTUME ŠALIA, PAGUOSTUME IR NURAMINTUME TADA, KAI JIEMS FIZIŠKAI SKAUDA, TO PATIES JIEMS REIKIA IR KAI KENČIA EMOCIŠKAI. REIKIA, KAD JUOS NURAMINTUME, MYLĖTUME IR GLOBOTUME. REIKIA, KAD UŽMEGZTUME SU JAIS RYŠĮ.

12. Tai nereiškia, kad pasiduodame, kad leidžiame vaikui daryti, ką jis nori. Tai nereiškia, kad leisite vaikui susižeisti, gadinti daiktus ar kelti pavojų kitiems. Galite ir privalote nubrėžti ribas. Galite netgi padėti vaikui suvaldyti savo kūną ar užėjus pykčio priepuoliui nutraukti jo impulsyvų veiksmą. Tačiau ribas nubrėžiate RODYDAMI SAVO MEILĘ, DRAUGE SU VAIKU IŠGYVENDAMI SUNKIĄ AKIMIRKĄ IR VISADA LEISDAMI JAM ŽINOTI „AŠ ESU ŠALIA“.

13. Kuo greičiau nuslopinti pykčio priepuolį nėra pagrindinis tikslas. SVARBIAUSIA – emociškai atsiliepti į savo vaiko išgyvenimus. Nes tai turės didžiulės naudos ilgalaikėje perspektyvoje.

Daugiau apie vaiko emocijas, tam tikram amžiui būdingą elgesį, smegenų raidą, ryšio kūrimą, tinkamą reagavimą į vaiko elgesį, bausmių žalą skaitykite Daniel J. Siegel, Tyne Payne Bryson knygoje „Auklėjimas be dramų“ bei Isabelle Filliozat knygoje „Viską išbandžiau. Priešgyniavimas, ašaros ir įniršio priepuoliai“.