

JOANNA FABER IR JULIE KING

Kaip kalbėti, kai vaikai neklauso

*Verkšlenimas, barniai,
pykčio priepuoliai, nepaklusnumas
ir kiti vaikystės iššūkiai*



JOANNA FABER IR JULIE KING

Kaip kalbėti, kai vaikai neklauso

*Verkšlenimas, barniai,
pykčio priepuoliai, nepaklusnumas
ir kiti vaikystės iššūkiai*

Iš anglų kalbos vertė
Giedrė Bacevičienė



VILNIUS 2022

Versta iš:

*How To Talk When Kids Won't Listen:
Whining, Fighting, Meltdowns, Defiance,
and Other Challenges of Childhood*
by Joanna Faber and Julie King

Bibliografinė informacija
pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale *ibiblioteka.lt*

© Joanna Faber ir Julie King, 2021
© Iliustracijos, Emily Wimberly
© Vertimas į lietuvių kalbą, Giedrė Bacevičienė, 2022
© Viršelis, Živilė Adomaitytė, 2022
© Leidykla VAGA, 2022

ISBN 978-5-415-02669-2

„Prieš tapdamas tėvu
nežinojau, kad
paprašydamas apsimauti kelnes
galiu kažkam sugadinti dieną.“

Anonimas

Turinys

Įvadas > 9

PIRMA DALIS

PAGRINDINĖS KOMUNIKACIJOS PRIEMONĖS

1 skyrius

Susidoroti su jausmais > 13

2 skyrius

Bendradarbiaujantys vaikai > 38

2 ½ skyrius

Visa tai neveikia! > 58

3 skyrius

Kokių problemų sukelia bausmė ir ką rinktis vietoj jos > 72

4 skyrius

Pagyrimai ir juose slypintys spąstai > 94

ANTRA DALIS

RŪPESČIAI ROJUJE

I skirsnis. Išgyventi dieną

1 Gana! > 111

2 Kaip klausytis, kai vaikai nekalba > 123

- 3 Vargai su namų darbais > 133
- 4 Įsiaudrina ir negali nusiraminti > 146

II skirsnis. Nebūtinai šurkštumas

- 5 GELBĖKITE! Mano vaikai mušasi! > 155
- 6 Gelbėkite! Mano vaikas mane muša! > 174
- 7 Gyvūnų etiketas > 181

III skirsnis. Nerimas, baimės ir nuovargis

- 8 Baimės > 193
- 9 Pykčio priepuolių karštoji linija > 202
- 10 Atsiskyrimo liūdesys > 212

IV skirsnis. Blogas požiūris – skundai, verkšlenimas, nepaklusnumas ir kitoks nedraugiškas elgesys

- 11 Verkšlenimas > 217
- 12 Nemokėjimas pralaimėti > 230
- 13 Pravardžiavimas ir keiksmazodžiai > 240

V skirsnis. Konfliktų sprendimas

- 14 Dalijimasis > 249
- 15 Tai NĖRA žaislas > 264
- 16 Skaitmeninė dilema (1 dalis) > 272
- 17 Skaitmeninė dilema (2 dalis) > 280
- 18 Ar bausmės paruošia vaikus „tikram gyvenimui“? > 289

VI skirsnis. Mušiai prieš miegą ir maudynes

- 19 Dantų valymas > 301
- 20 Puoduko reikalai > 311

VII skirsnis. Jautrios temos

21 Skyrybos > 319

22 Vaikų saugojimas nuo probleminių žmonių > 328

23 Seksas > 338

24 Per daug apkabinimų > 350

VIII skirsnis. Konfliktų nustatymas

25 Problema esi tu! > 355

26 Problema su BET > 359

27 Bėda su *Pasakyk „atsiprašau“* > 363

Baigiamieji žodžiai > 378

Mes esame labai dėkingos... > 380

Išnašos > 381

Įvadas

Sveiki atvykę į mūsų knygą, mieli skaitytojai. Štai trumpa apžvalga to, ką jums papasakosime. Pirmojoje dalyje pateikiama iliustruota pagrindinių įrankių, kurių jums prireiks norint išgyventi su vaikais, nuo mažylių iki ankstyvų paauglių, apžvalga. Kiekvieno skyriaus pabaigoje rasite įvairių veiklų, kad turėdami nuotaikos galėtumėte išbandyti savo įgūdžius praktikoje. Antroje dalyje aptiksite populiarių temų, kurių pageidavo mūsų skaitytojai. Taip pat dalijamės istorijomis, kurių mums atsiuntė tėvai ir mokytojai, bei atsakome į klausimus apie sunkiausius su vaikų ginčais susijusius iššūkius.

Kaip visada, maloniai laukiame jūsų laiškų. Kviečiame pasidalinti savo istorijomis ir klausimais su mumis elektroniniu paštu info@how-to-talk.com arba apsilankyti mūsų svetainėje how-to-talk.com. Galbūt jūsų siūloma tema bus kitoje mūsų knygoje!

Pastaba: vardai ir kita asmenis identifikuoti leidžianti informacija kartais buvo keičiama, siekiant apsaugoti jautriuosius (nors kartais jūsų prašymu nurodėme tikrus vardus). Stengėmės pasirinkti slapyvardžius, kurie tiksliai atspindėtų pasakotojų kultūrinę ar etninę tapatybę.*

* Kai kurie į šią knygą įtraukti tėvų laiškai yra klausimų, kuriuos uždavė daugiau nei vienas korespondentas, kombinacijos.

PIRMA DALIS

PAGRINDINĖS KOMUNIKACIJOS PRIEMONĖS

Jeigu kada nors sulaukėte patarimų, kaip išgyventi su vaikais, tikriausiai esate susipažinę su šiais priminimais: būkite malonūs, bet tvirti, nuoseklūs, o sykiu lankstūs, palaikantys, bet ne svyruojantys, ir nustatykite aiškias ribas. Ir nepamirškite demonstruoti besąlygišką meilę, palaikyti ryšį, rodyti empatiją, o visa tai darydami *būkite ramūs!*

Kas galėtų ginčytis su šia savaimė suprantama išmintimi? Panašu, kad tai įmanoma įgyvendinti. Ypač kol jūsų gyvenime iš tikrųjų nėra vaikų!

Žinoma, tie, kurie žengė į gyvenimą su tikrais vaikais, greitai atsiduria tokiose situacijose, kuriose teorija, regis, negalioja. Kai jūsų dvimetis vaikas rėkia kaip banšis, nes padavėte jam netinkamos spalvos puodelį; jūsų penkerių metų vaikas epiškai sutrinka dėl namų darbų užduoties nupiešti objektą, prasidedantį raide K (ir atsisako tiesiog nupiešti kamuolį); jūsų madai neabejinga dvylikametė piktinasi, nes jūs esate *vienintelė* mama *pasaulyje*, kuri neleidžia jai pirkti tų itin brangių dizainerių kurtų sportbačių; jūsų naujai iškeptas šešiolikmetis nepaiso jūsų draudimo vairuoti blogu oru, kad per pūgą galėtų nueiti į vakarėlį... jūs esate mūšio įkarštyje ir nejaučiate to meilės kupino tarpusavio ryšio.

* Banšė – moteriška dvasia keltų mitologijoje, riksmu pranešanti apie kažkieno mirtį. (Vert. past.)

Tai ką man dabar daryti?

Jeigu kada uždavėte sau šį klausimą, tai džiaugiamės, kad esate čia! Pastaruosius kelis dešimtmečius mes mokėme tėvus, pedagogus ir kitus suaugusiuosius, gyvenančius ar dirbančius su vaikais, kaip išgyventi tikrai sunkius momentus – visas tas kasdienes plaukus nuo galvos priverčiančias rautis akimirkas, – nuleidžiant akių nuo didžiojo tikslo. (Gerai, na, retkarčiais nuleidžiant akis, bet tik trumpam!) Šioje knygoje rasite įrankius, reikalingus sprendžiant neišvengiamus suaugusiųjų ir vaikų konfliktus.

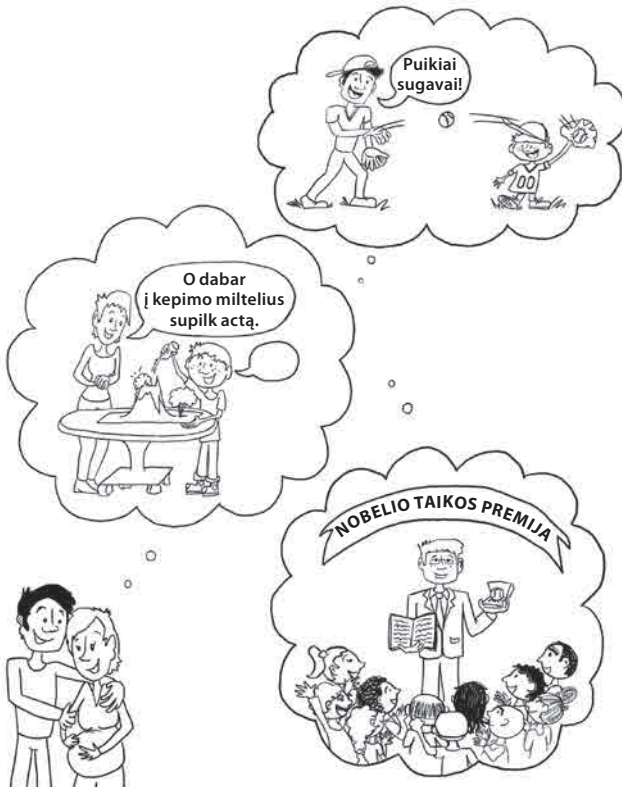
1 skyrius

Susidoroti su jausmais

Kodėl jie negali tiesiog būti laimingi?

Kai pagalvodavote apie gyvenimą su vaikais – prieš tai, kai jie atsirado jūsų gyvenime, – spėjame, kad įsivaizdavote gerąsias akimirkas.

Mūsų svajonių vaikai



Turbūt jau supratote, kad gyvenimo su vaikai tikrovė dažnai skiriasi nuo fantazijos.

Štai kaip kartais atrodo REALYBĖ



Susidūrę su konfliktu ar kančia, norime sugrįžti į laimingą situaciją, kurią turime susikūrę savo galvose. Tačiau mūsų narsiausi ir gražiausi norai padėti arba išspręsti problemą gali tik pabloginti situaciją.



Kodėl kartais, kai stengiamės nuraminti, vaikai dar labiau įsiaudrina? Juk mūsų tikslas yra nuraminti. Išmokyti juos, kad šį nedidelį gyvenimo kelio nelygumą galima pervažiuoti taip, kad visa transporto priemonė neatsidurtų griovyje. *Viskas bus gerai!* Tačiau jų girdima žinutė yra visai kitokia: „Tu negali gauti to, ko nori, ir man tai visai nerūpi, nes tavo jausmai nėra pakankamai svarbūs, kad aš dėl jų jaudinčiausi.“ Dabar sielvartas padvigubėja – prie pirminio nusivylimo dėl trūkstamo granolos batonėlio prisideda vienišumo jausmas, kad tavo liūdesys niekam nerūpi.

Tiesa, suaugusiesiems granolos batonėlis, žvelgiant pasaulinių nelaimių mastu, neužima labai svarbios vietos. Tačiau nusivylusį vaiką tas trūkstamas skanėstas erzina, kaip ir bet kokios smulkios nelaimės, išstinkančios mus, suaugusiuosius, kiekvieną dieną. Jūsų erzinantis bendradarbis nuolat naudojasi jūsų rašikliais ir nepadedą jų į vietą? *Baikit skųstis. Nieko čia baisaus!* Jūsų draugas pasidalijo jūsų asmeninėmis sveikatos problemomis su visa bendruomene? *Jūs pernelyg aršiai reaguojate. Nebūkite tokie jautrūs.* Mechanikas jus apgavo ir permokėjote už automobilio transmisijos remontą, o po savaitės jis vėl sugedo ir jums negrąžino pinigų? *Et, tai gyvenimas! Neverta dėl to nusiminti.*

Nepykite ant mūsų. Mes tiesiog stengiamės jums padėti paaiškindamos, kodėl neturėtumėte blogai jaustis.

Gana pikta, kai mūsų pačių nusivylimai, kurie, žinoma, nereikšmingi žvelgiant plačiąja prasme, yra iš esmės atmetami. Kai kas nors bando mus nuraminti sumenkindamas mūsų bėdas, galiausiai mes jaučiamės tik dar blogiau ir netgi galime nukreipti naują susierzinimo bangą į asmenį, kuris bando mums padėti. Mūsų vaikai niekuo nesiskiria.

Net apmokyti specialistai gali netyčia pabloginti sielvartaujančio vaiko būklę:



KĄ MES SAKOME

Kai iškris kitas dantukas, geriau pasiiaikyk jį namuose.

KĄ JIE GIRDI

Tu negali išspręsti net paprasčiausio dalyko.

Tipiška strategija #2: patarimai ir naudingi pasiūlymai

KĄ MES SAKOME

Kodėl nepasidėjai jo po pagalve? Kodėl atsinešei tokį mažą dalyką į mokyklą?

KĄ JIE GIRDI

Tu taip padarei, nes esi kvailas.

Tipiška strategija #3: klausimai

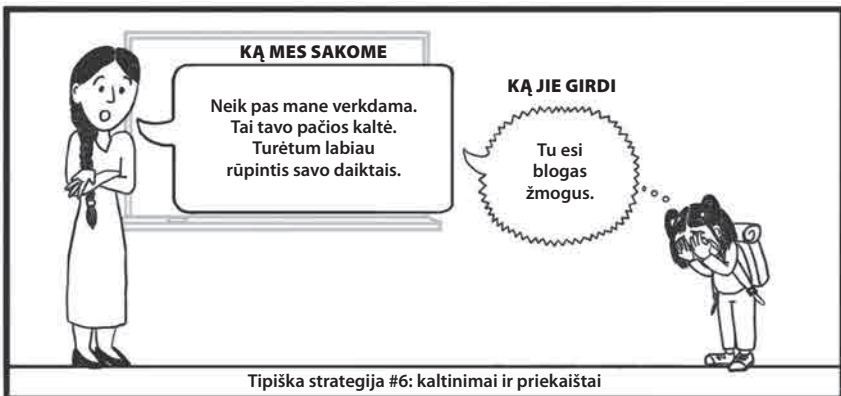
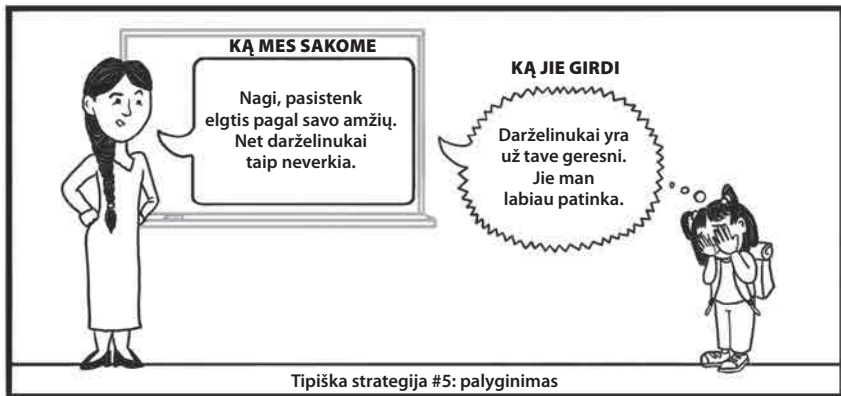
KĄ MES SAKOME

Kai į mokyklą atsineši tokį mažą daiktą, neįmanoma, kad jis nepasimestų. Be to, tau nebereikia to pieninio danties. Dabar tau toje vietoje užaugs didelis nuolatinis dantis. Turėtum dėliauti dėl to.

KĄ JIE GIRDI

Man nesvarbu, kaip tu jautiesi.

Tipiška strategija #4: filosofinė paskaita



Mes desperatiškai norime parodyti vaikams, kaip tai atrodo iš kito žmogaus perspektyvos. Jie negali gyventi galvodami, kad gyvenimas griūva dėl kiekvienos smulkmenos. Juk mūsų darbas yra padėti jiems suprasti, kas svarbu gyvenime, o kas nesvarbu, ar ne? Tačiau laikas tam nėra tinkamas. Tą akimirką, kai jaučiatės nusiminę, nes sporto salėje buvo pavogti jūsų nauji sportiniai bateliai, jūs nenorite, kad jūsų draugas primintų, jog turėtumėte būti dėkingas už tai, kad turite kojas. O kai prarandate pėdas dėl gangrenos, nenorite, kad kitą dieną po amputacijos atėjęs draugas primintų, kaip jums pasisekė, nes yra žmonių, kurie neturi kojų. Be jokios abejonės, ateityje tai bus naudinga perspektyva, tačiau šiuo metu tikriausiai būtumėte dėkingi už nedidelę užuojautą, o ne linksną pokalbį.

Intelektu mes gal ir suprantame, kad neturėtume bandyti sunkią akimirką įtikinėti žmonių, kokios nereikšmingos jų kančios. Tačiau vis dar turime stiprų norą sumenkinti arba nuvyti į šalį neigiamus jausmus tiek savo vaiko, tiek mūsų pačių labai. Kai vaikai pasakoja apie savo vargus, mes natūraliai stengiamės juos įtikinti, kad viskas nėra taip blogai. Jie reaguodami dar labiau sustiprina pasakojimo intensyvumą, kad įtikintų mus, jog visa tai iš tikrųjų yra *taip blogai*. Mes reaguojame su nusivylimu ir nė nepastebime, kaip visi įsitraukiame į vis didėjančią susierzinimo grandinę. Kuo labiau stengiamės numalšinti liepsnas, tuo labiau jos kaista. Galiausiai paaiškėja, kad ant ugnies mes pilame benziną, o ne vandenį.



KĄ DARyti

Na, gerai, panašu, kad priversti vaikus pažvelgti į gerąją reikalo pusę arba sakyti, kad jie turėtų susiimti ir nustoti verkšlenti, nes jų problemos nėra tokios jau rimtos, nėra naudinga. Ką tada daryti? Sėdėti ant sofos su triukšmą slopinančiomis ausinėmis? Ar tiesiog nėra NIEKO, ką galėtume pasakyti ar padaryti, kas nepablogintų situacijos?

Džiaugiamės, kad paklausėte! Pristatome jums priemonių rinkinį, kurį galite pasitelkti, kai vaikas patiria emocijų sunkumą.

Pirma priemonė: pripažinkite jausmus žodžiu

Užuot ginčijęsi, kad vaikas yra kvailas, neteisis, nemandagus ar pernelyg jautriai reaguoja, sustokite ir paklauskite savęs: ką šis vaikas jaučia? Ar jis jaučiasi nusivylęs, susirūpinęs, piktas, susierzinęs, liūdnas, neramus, išsigandęs?

Suprantate?

Dabar parodykite savo vaikui, kad tai suprantate.

Šioje vietoje mes tikimės tokio dalyko, kurį nuoširdžiai pasakytumėte tikrų emocijų vedami savo draugui, kurį tikrai užjaučiate. *Tai skamba baisiai. Oi, kaip apmaudu! Kokia nuvilianti situacija! Panašu, kad šiuo metu esi labai susierzinęs dėl savo _____ (brolio / mokytojo / draugo).*



Antra priemonė: pripažinkite jausmus raštu

Rašytiniame žodyje yra kažkas, kas priverčia vaiką jaustis taip, tarsi į jį būtų žiūrima rimtai. Net vaikai, kurie yra per maži skaityti, dažnai džiaugiasi, kai jų mintys užrašomos ir perskaitomos garsiai. Rašymas gali būti išreikštas sąrašo forma – pageidavimų sąrašas, pirkinių sąrašas, rūpesčių ar nuoskaudų sąrašas.



Trečia priemonė: pripažinkite jausmus pasitelkdami meną

Menas gali būti galinga priemonė, kai pasireiškia stiprios emocijos. O gera žinia yra ta, kad norėdami pasitelkti meną jūs neprivalote būti menininkas. Figūrėlės iš pagaliukų puikiai tiks! Kartais vaikai patys įsiterps ir norės parodyti jums savo liūdnus ar piktus jausmus pasitelkdami pieštuką, kreideles ar flomasterius. Net sausų pusryčių dribsniai gali būti pasitelkiami kuriant liūdną veidelį, leidžiantį vaikams suprasti, kad suprantame, kaip jie jaučiasi.



Ketvirta priemonė: fantazijose suteikite tai, ko negalite duoti realybėje.

Kai vaikas nori kažko, ko neįmanoma turėti, mums kyla pagunda nuolat jam aiškinti, *kodėl* jis negali to turėti. *Mieloji, aš jau tau sakiau, mes dabar negalime eiti maudytis, baseinas visą dieną uždarytas. Nėra prasmės dėl to verkti.* Tokio pobūdžio logiškai paaiškinimai retai įtikina jaunuolį priimti tikrovę. Jis greičiau pralinksms, jeigu pasakysite: *O, kaip norėčiau, kad baseinas veiktų visą naktį. Galėtume maudytis mėnulio šviesoje!*

Kitą kartą, kai norėsite iš karto pereiti prie šaltos, sunkios realybės, skirkite šiek tiek laiko vaiko įnoriams. Pasakykite savo vaikui, kad norėtumėte turėti burtų lazdelę, kuria galėtumėte išburti ledų pilną vonią, kad jums reikia robotų, kurie padėtų susitvarkyti, kad būtų puiku turėti laikrodį, kuris sustabdo laiką, nes tada galėtumėte žaisti dar šimtus valandų.



Penkta priemonė: pripažinkite jausmus (beveik) nebyliu dėmesiu

Kartais užtenka tik užuojautos kupino garso. Atsipirkite norui skaityti moralą, užduoti klausimus ar patarti. Vietoj to tiesiog klausykite pasitelkdami *oi, uch, hm* ir *ak!*



Taip, bet...

Kartais akivaizdu, kad vaikas blogai jaučiasi. Jam iš rankų iškrenta sausainis, ant grindų subyra į daugybę gabaliukų, kuriuos akimirksniu suvalgo budrus šuo. Ir tai buvo paskutinis sausainis. Dėžutė tuščia! Ką tik išstudijavę skyrių apie jausmų pripažinimą, puolame į emocinį gelbėjimą. Atsispiriame pagundai suniurnėti: „Atsiprašau, vaikeli, bet taip jau sausainis trupa! Nieko tokio, jeigu ir kiek anksčiau tai suprasi.“ Vietoj to mes užjaučiamai sudejuojame: „O, vaje, tu taip nekantriai laukei, kada galėsi suvalgyti tą sausainį! Tu nenorėjai, kad Spydis jį pasičiuptų. Jis toks greitas! Jis žinojo, kad turi vos akimirką nugvelbti tą sausainį, kitaip jį prarastų. Norėčiau turėti burtų lazdelę, kuri akimirksniu padėtų čia atsirasti dar vienai sausainių dėžutei! Ką dabar darysime? Gal nori, kad padėčiau parašyti SAUSAINIAI į mūsų pirkinį sąrašą? Parašykime tikrai didelėmis raidėmis, kad matytume iš kito kambario galo.“

Ei, tai buvo čempionų lygio pokalbis su vaiku. Jūs ką tik išvengėte sausainių krizės. O jūsų vaikas tuo metu lavina smulkiąją motoriką ir mokosi rašybos.

Tačiau kartais suprasti jausmus gali būti sudėtinga. Vaikai susierzina arba supyksta tada, kai mes to visiškai nesitikime. Mes manome, kad gražiai, protingai kalbamės, o vos po akimirkos susivokiame, kad esame įtraukti į istorinio masto dramą. Kas, po velnių, ką tik atsitiko?

Na, gerbiami skaitytojai, jūsų patogumui sudarėme tipišką situaciją, kuriose ramybė gali akimirksniu pavirsti konfliktu, sąrašą. Svarbiausia yra pastebėti, kai vaikai išreiškia stiprius jausmus, net kai jie to aiškiai neparodo.

Neakivaizdus jausmų išreiškimas

1. Kai *atrodo*, kad vaikas užduoda klausimą

„Kodėl tu negrąžinsi kūdikio atgal?“

„Ar aš *turiu* dėvėti kelnes?“

„Kaip aš turėčiau atlikti šią užduotį?“

Tiesioginis klausimas nusipelno tiesioginio atsakymo... ar ne?

„Nes jis yra šeimos dalis!“

„Aš tau ką tik sakiau, kad lauke 5 laipsniai!“

„Na, tau reikėtų pradėti nuo trumpo aprašymo.“

Tačiau kažkodėl tie atsakymai tik dar labiau įaudrina vaikus. Nors vaikas gali nežinoti frazės „retorinis klausimas“ apibrėžimo, jis tikrai čia kelia vieną iš jų. Naudingiau pradėti pokalbį *pripažįstant jausmą, slypintį už klausimo*.

„Kūdikiams reikia labai daug dėmesio! Kartais pasiilgsti to laiko, kai buvai mūsų vienintelis.“

„Ak, norėčiau, kad lauke būtų šilčiau! Tu tikrai jautiesi kur kas patogiau su šortais!“

„Atrodo, kad ši užduotis yra išties sunkiai įveikiama. Joje tiek daug dalių, sunku suprasti, nuo ko pradėti.“

Norint išsklaidyti konfliktą ir padėti vaikui priimti nusivylimą ar įveikti nerimą, gali pakakti priimti jausmą, slypintį už klausimo. Arba to gali nepakakti. Štai kodėl mes parašėme antrą ir trečią skyrius apie įtraukiantį bendradarbiavimą ir problemų sprendimą. Tačiau prieš susigundydami pereiti tiesiai prie jų atminkite, kad viskas prasideda čia! Mums reikia geros valios, kad galėtume išspręsti konfliktus be kovos, o jausmų pripažinimas ir sukuria tą geranoriškumą.

2. Kai atrodo, kad vaikas prašo patarimo.



Atrodo, kad ką tik gavome puikią galimybę pasidalinti savo sunkiai įgyta išmintimi.



Kodėl jis taip greit pasišalino ir trenkė durimis?

Atsispirkite pagundai tuojau pat patarti. Įvertinkite tai, kad šis vaikas iš tikrųjų išreiškia jausmą, ir geriausias atsakymas – pirmiausia tą jausmą pripažinti. Bet koks tai jausmas? Šiek tiek pagarbiai paspėliokime.

Joanna Faber, įkvėpta mamos Adele Faber patirties ir jos bestselerių tapusios knygos „**Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų**“ sėkmės, kartu su kolege Julie King pristato knygą „Kaip kalbėti, kai vaikai neklauso“.

Pirmoje knygos dalyje vaikų auklėjimo ekspertės supažindina skaitytojus su „įrankių dėže“, atveriančia pagrindinius bendravimo įgūdžius, kurių reikia norint keisti santykius su vaikais. Antroje dalyje autorės pristato pagrindines bendravimo su vaikais metu kylančias problemas – pykčio priepuolius, priklausomybę nuo technologijų, nenorą klausyti – ir pasiūlo konkrečių praktinių būdų joms spręsti.

„Kaip kalbėti, kai vaikai neklauso“ – tikrų istorijų, šmaikščių iliustracijų ir veiksmingų pratimų derinys, kuris tiesia pagalbos ranką tėvams, seneliams, mokytojams – visiems, kas susiduria su vaikystės ir bendravimo su vaikais iššūkiais.

Joanna Faber ir Julie King yra keletą knygų, kurių populiariausios išverstos į daugiau nei 22 kalbas, autorės. Abi užsiima tėvų ir globėjų konsultacijomis, visame pasaulyje veda paskaitas ir seminarus tėvų bendruomenėms, verslo atstovams, ugdymo įstaigoms.

