



Mano vaikas mane varo iš proto!

Emocijų kaita ir
savarankiškumo paieškos:
kaip suprasti, kas vyksta 6–11 metų vaiko
galvoje, ir tinkamai reaguoti
į jo elgesį

Isabelle
Filliozat

Iliustravo
Anouk Dubois

baltos lankos

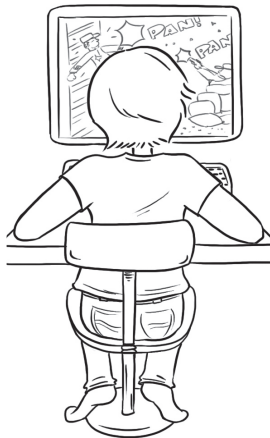
Isabelle Filliozat

Mano vaikas mane varo iš proto!

Emocijų kaita ir savarankiškumo paieškos:
kaip suprasti, kas vyksta 6-11 metų vaiko galvoje,
ir tinkamai reaguoti į jo elgesį

Iliustravo Anouk Dubois

Iš prancūzų kalbos vertė Donata Pleskevičienė



baltos lankos

KAIP NAUDOTIS KNYGA

Pirmas piešinys vaizduoja situaciją šeimoje. Taip karikatūriškai parodoma tėvų reakcija. Po šios reakcijos:



*Papasakosiu tau,
kas man atsitiko.*

► Vaiko išgyvenimai

Knygoje paeiliui vartojame vyriškąją ir moteriškąją gimines, „jis“ ir „ji“, siekdamos išlaikyti lyčių lygybę. Toks kaitaliojimas gali trikdyti skaitytoją, pripratusį prie vyriškosios giminės dominavimo. Tačiau kalba nėra neutrali, ji perteikia mūsų neįsisąmonintas mintis ir patvirtina stereotipus*. Mums atrodo svarbu, kad vyriškoji giminė nebebūtų vartojama dažniau nei moteriškoji. Pasirinkome šį variantą, nes nenorėjome apsunkinti skaitymo, nuolat kartodamos abiejų giminių galūnes. Be abejo, berniuko perteikiamos žinutės vienodai

galioja mergaitėms, ir atvirkščiai. Taip pat kaitaliojome tėtį ir mamą, nors žinome, kad vienos problemos yra aktualesnės mamos, o kitos – tėčiams.



-LED lemputė reiškia, kad situacija nušviečiama, remiantis neurologijos ir eksperimentinės psichologijos atradimais.

► Pozityviosios tėvystės alternatyva

Šiek tiek viską supaprastiname: viena situacija – viena alternatyva, turinti pedagoginį tikslą. Aišku, kad kiekvienoje situaci-

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

joje galima numatyti daugybę alternatyvų.

Jokiu būdu *netikėkite* mumis! Ši knyga nepateikia *tiesos*. Kiekvienas turėtų pats stebėti, jausti, mėginti. Kai kurie pasiūlymai jums pasirodys pernelyg supaprastinti, idealistiniai. Konfliktai šeimoje tokie įprasti, kad jie mums atrodo natūralūs, taip įpratome prie vaikų nebendra-darbiavimo, jog sunku patikėti, kad galėtų būti kitaip ir kad tai net nėra labai sunku pasiekti. Kai bandome atidaryti duris jas stumdami, galime nustebti suvokę, kad jas tereikia lengvai patraukti. Kitaip tariant, toks ir yra šios knygos tikslas: išsiaiškinti, į kurią pusę atsiveria durys, kad nereikėtų jų laužti jėga. Žinoma, rezultatas ne visada bus greitas, ypač kai vaikas pradeda lankyti mokyklą ir dalį laiko praleidžia ne namuose.



Visi vaikai skirtingi. Tėvai taip pat nepanašūs vieni į kitus. Kiekvienas turi savo istoriją, poreikių ir tikslų, priklausomai nuo amžiaus, hormonų, ekonominės ir socialinės padėties.

Nebūna vienodų santykių, nes jie kaskart užsimezga tarp dviejų skirtingų žmonių ir specifinėje aplinkoje. Todėl kiekvienas pats turi susikurti savo santykius su vaiku.

Pamąstykime drauge ir pritaikykime mūsų požiūrį auklėjimui, kuris atitiktų konkrečius, o ne hipotetinius *mūsų vaiko* poreikius! Lyg sodininkai, gerbiantys individualius skirtumus, stengsimės išsiaiškinti, kas lemia atitinkamas vaikų reakcijas.

Nors apskritai 5–11 metų tarpsnis atrodo paprastesnis nei dvimečių ar trimečių etapas, namie ne visada taip ramu, kaip norėtume. Kai kurie vaikai mums atrodo pernelyg

aktyvūs. Jie išdykę, išsiblaškę, mėto savo daiktus. Kiti gali tapti agresyvūs ar net mušti draugus. Arba, priešingai, pernelyg užsisklendžia, nepasitiki savimi ir rizikuoja tapti kitų aukomis. Kaip su tuo dorotis ir jiems padėti, išvengiant nesibaigiančių ginčų?

1 skyriuje aptarsime stresą ir prierašumo bei laisvės poreikį, kurie yra vadinaamojo probleminio elgesio šaltiniai. Pamatysime, kaip pripildyti mūsų atžalų meilės „indą“ ir auginti jų saugumą bei pasitikėjimą. 2 skyriuje mokysimės klausytis ir priimti jų emocijas.



Nors žinome, kad vaikas nėra sumažinta suaugusiojo kopija, tenka pripažinti, kad dažnai jam priekaištaujame, jog jis nesielgia kaip suaugęs. Jo smegenys dar tik vystosi, vai-

kas kai kurių dalykų nemato, nesupranta taip, kaip mes, suaugusieji. Šio fakto ignoravimas tampa daugybės konfliktų, nereikalingų bausmių ir tėvų įniršio šaltiniu. Pavyzdžiui, mergaitė meluoja... Ar galima su ja elgtis vienodai, kai jai šešeri ir vienuolika metų? Juk kiekvienas yra unikalus, o mes visi priklausome žmogaus rūšiai, todėl dešimties metų vaiko smegenys panašesnės į kito dešimtmečio smegenis nei į paties vaiko, kai jis bus suaugęs. 3 skyriuje aptarsime vaikus iki septynerių metų. 4 skyriuje pristatysime sąmoningą amžių. Aštuoneri metai yra taisyklių laikas, todėl 5 skyriuje paliesime neišvengiamą draudimų ir bausmių temą. Ekspertai dažnai diskutuoja dėl ribų nustatymo, bet dauguma tėvų nežino, kaip tai daryti. Gerai – nubrėžkime ribas, bet kaip? Šiuose puslapiuose rasite raktą, kuris padės pasiekti, kad ribos ne varžytų, o padėtų, tik labai svarbu tų ribų laikytis! 6 ir

7 skyriai atitinkamai skirti devynmečiams ir dešimtmečiams. 8 skyriuje apžvelgsime vienuolikmečių gyvenimo kontūrus.

Rašant knygą tenka daryti apibendrinimus, bet jie dažniausiai būna klaidingi, nes neatsižvelgia į konkretaus žmogaus individualumą. Vis dėlto jie praverčia perspėdami mus, tėvus, kad liautumėmės tikėtis iš vaikų jų amžiaus neatitinkančio elgesio ir geriau suprastume jų reakcijas.

Kad neapsunkintume teksto, nerašėme kiekviename sakinyje „kartais“, „pasitaiko, kad...“, palikdamos tuos žodžius pridėti jums patiems. Taip pat stengėmės kuo mažiau kartotis, nors daug ir įvairių vaikų reakcijų gali pasireikšti įvairiais amžiaus tarpsniais. Dėl to siūlome perskaityti visą knygą, kad joje atrastumėte savo vaiką, net jei jis jau išaugo iš vieno ar kito amžiaus. Kaip mes esame „vyturiai“ ar „pelėdos“,

kaip būname jautrūs kvapams ir garsams, lygiai taip kiekvienas vaikas turi savo ritmą, yra skirtingai jautrus ir skirtingai vystosi. Ne anomalija, jei jūsų aštuonmetis su ašaromis nereikalauja mobiliojo telefono ar būdamas vienuolikos visai netrokšta surengti pižamų vakarėlio! Nors toks elgesys natūralus, dar nereiškia, kad jis būdingas visiems – tiesiog kai kuriems pasireiškia. Beje, smegenys akimirksniu nepasikeičia per vaiko gimtadienį, jos nesivysto tolygiai – jų raida labiau primena linkmuosius kalnelius; tai reiškia, kad tai, kas patiriama septynerių, gali atsiliepti sulaukus, pavyzdžiui, vienuolikos. Vaiko smegenys nuolatos persitvarko. Kiekvieną reikšmingesnį persitvarkymo periodą lydi regresas, drausmės pakrikimas



ir nerimas. Viena aišku: kelyje savarankiškumo link vaikui būtina mūsų besąlyginė meilė, kad iš jos pasisemtų augimui reikalingų jėgų. Tačiau mums ne visada lengva tokią meilę suteikti. 8 skyriuje pažvelgsime patys į save. Ar nesame linkę pasiduoti nevilčiai? Kas mus išmuša iš pusiausvyros?

„Kaip jį priversti suprasti, kad jo elgesys yra nepriimtinas?“ – tėvai labai dažnai to klausia. Vaikai elgiasi pasyviai, priešgyniauja, audringai reaguoja ar atsiriboja nuo mūsų ir mūsų patarimų? Mums atrodo, kad jie mus provokuoja? Pasmirkę jų nepriimtina elgesį, jaučiame pagundą juos dar labiau kontroliuoti, siekdami paklusnumo. „Tučtuojau liaukis!“, „Greitai eik valytis dantų“. Grasinimai, bausmės, dovanų atėmimas, pažadai atsilyginti – panaudo-



jame visą mūsų „švietėjišką“ arsenalą. Kai šios strategijos nepasiteisina, susierzinę pratrūkstame: „Viską išbandžiau, bet jis vėl pradeda!“ Pakėlę balsą nirštame, kad vaikas nepateisina mūsų lūkesčių.

Tyrėjai įrodė, kad auklėjamojo elgesio, regis, neveikia sveikas protas. Kiti, naudodamiesi šiuolaikinėmis sudėtingomis vaizdo apdoravimo priemonėmis, atskleidė, kaip mus veikia mūsų pačių praeitis. Mūsų emocinių reakcijų stiprumas ne visada mums leidžia būti

tokiais tėvais, kokiais norėtume būti, ir netgi trukdo pakankamai blaiviai mąstyti. Daugybė tėvų galvoja, kad jų vaidmuo – nustatyti ribas, o meilė yra atlygis, jie giliai įsitikinę, kad bausmės

yra būtinos ir teisingos. Kai kuriems įžeidinėjimai ir pyla yra natūrali auklėjimo dalis. Šiuos

įsitikinimus nelengva išguiti, nors jų poveikis vaiko elgesiui labai trumpalaikis. Viena vertus, tokius metodus naudoja daugelis tėvų jau ne vieną amžių. Kita vertus, norint atrasti kitas galimybes, reikia šiek tiek laiko ir ramybės.

Mūsų protėviai ir tėvai labai mažai išmanė apie smegenis, todėl tikėtina, kad jų požiūris į auklėjimą lėmė baimę. Šiandien įrodyta, kad besivystančioms smegenims patiriant įtampą, sutrinka hormonai, pasikeičia smegenų struktūros. Galvos smegenų tomografijos tyrimai, mūsų žinios apie neuronus, streso hormonus, apie protą ir atmintį nekelia abejonių, kad būtina kuo skubiau rinktis nesmurtinį auklėjimą. Dėl įžeidinėjimų, riksmų bei grasinimų padarinių neginčytinai pasikeičia smegenų baltoji medžiaga, nepakankamai išsivysto kai ku-



rios sritys, per stipriai suaktyvinamas smegenų migdolas ir streso grandinės. Be to, kam švaistyti tiek laiko ir energijos konfliktams, jei galima tiesiog gyventi kitaip? Gyvenimas su vaiku gali tapti nuostabus, jei būsite jo pusėje.

Po trumpų išvadų, primenančių, kad neskubėjimas lemia santykių kokybę, priede pateiksime jums šiek tiek naudingos informacijos, kuri pernelyg apsunkintų skaitymą, jei būtų įtraukta į pačią knygą.

Vaikas iki šešerių metų – dar itin priklausomas nuo tėvų, kurie jam yra labai svarbūs. Kai jis ūgteli ir įstengia rūpintis savimi, tėvai tampa savotiškais treneriais. Tėvų tikslas – kad vieną dieną vaikui jų nebereikėtų. Ne visi lengvai ištvėria atsiskyrimo liūdesį, be to, ne visada aišku, kiek savarankiškumo reikia

vaikui ir kada jį reikia mažiau kontroliuoti. Nelengva nubrėžti ribą tarp noro apsaugoti ir suvaržymo. Ypač todėl, kad skirtingais atvejais ta riba skiriasi! Vaikas vystosi: pirmadienį jis gali trokšti daugiau laisvės, pats viską išbandyti, o antradienį ieškoti nusiramavimo mamos glėbyje. Nuo septynerių iki vienuolikos metų jis pakaitomis nori atstumo, tyrinėjimo ir artumo, kontakto. Jis kuria

save. Tam, kad vaikas augtų harmoningai, jam reikia vidinio saugumo ir pasitikėjimo savimi bei savo įgūdžiais.

Ruošdamasis didžiajam pauglystės sukrėtimui, jis stiprina savo pasitikėjimą, t. y. gebėjimą pasitikėti! Šiuo laikotarpiu mūsų auklėjamąsias nuostatas galėtų formuoti vienintelis klausimas: ar mano vaikas gali pasitikėti manimi?

1.

Štai gera sėkla



Kai sode pasėjame sėklą, nebandome jos kasdien atkasti, kad išmatuotume šaknų ilgį... Dalis jos augimo vyksta tyliai po žeme. Taip pat per jėgą neišskleidžiame gėlės pumpuro,

bet susižavėję ir su dėkingumu stebime žiedą, pražystantį savo greičiu.

Sėkla žino, kuo ji turi tapti. Rožė netaps ramune, net jei pašalinsime spyglius ir perdažysime

žiedlapius. Ar ramunė gražesnė už rožę? Ar ąžuolas geresnis už pušį? Mums patikėta sėkla. Turime leisti jai dygti, pasirūpindami geriausiu dirvožemiu, maistu, kurio jai reikia, turime rūpintis prasikalusiu ūgliu ir, stebėdami jo reakcijas, patenkinti poreikius. Gal jam reikia daugiau saulės, o gal kaip tik turėtume jį perkelti į pavėsį? Jis dažnai ištrokšta, o gal, priešingai, mėgsta sausą žemę? Nors kompetentingas sodininkas turi sukaukęs nemažai teorinių žinių apie skirtingas augalų rūšis, pats augalas pasako, ko jam reikia, kas jam patinka ar kas patinka mažiau. Augalas tai parodo nykdamas arba puikiai tarpdamas, pagelsdamas arba augindamas vešlius lapus, žiedus ir nokindamas vaisius.

Jei mūsų vaikai nesivysto taip, kaip galėtų, jei jie netinkamai maitinasi, prastai miega, jei jiems nesiseka mokykloje, tai ne todėl,

kad jie blogi, bet todėl, kad kažkas negerai.

Tiesiog jie tokiu būdu mums praneša: „Man kažko trūksta“ arba: „Aš blogai jaučiuosi“. Jie dar nemoka to išreikšti žodžiais: „Man reikia artumo“, „Man baisu, kai jūs ginčijatės“, „Man nepavyksta suderinti savo veiksmų“. Arba: „Mano kūnas įsitempęs“. Arba dar: „Mano virškinimo sistemą užpuolė bakterijų kolonija“. Tačiau jie pašauks „Mama!“ ir pasakys: „Aš bijau!“, „Man nepavyksta!“, „Noriu saldainio!“ arba „Valgysiu tik makaronus arba ryžius“.

Mūsų pareiga iššifruoti jų žinutę ir nustatyti poreikį. Nes mes, suaugusieji, ne taip lengvai pasiduodame smegenų emocijų zonų impulsams ir turime mąstymo įgūdžių, kurių vaikai dar neturi. Mes galime remtis hipotezėmis, daryti išvadas, analizuoti. Tad paanalizuokime drauge.

► Ją ištiko pykčio priepuolis

Kai vaikas serga, neužtenka tik panaikinti spuogus nuo jo odos. Jei ligą sukėlė bakterijos, nedvejodami stengiamės jomis atsikratyti. Įvertinę simptomus, iškeliamo klausimą: „Kas atsitiko?“

Lygiai taip pat apgaulinga tikėtis, kad atsikratysime netinkamo elgesio, neišsprendę tokio elgesio priežasčių. Pažvelkime į viską iš kitos pusės. O jei vaiko elgesį vertintume kaip simptomą? Gal susidūrė su netinkamu ar nemalonių elgesiu, užduokime sau tą patį klausimą kaip tais atvejais, kai vaikas turi somatinių problemų: „Kas atsitiko?“



Pirmąjį atsakymą tesudaro vienas žodis: įtampa. Kai vaikas elgiasi agresyviai, vengia kitų ar slopina save, tai yra išoriniai ženklai, kad smegenys patiria įtampą. Jos nesumažins jokia bausmė.

Kas vyksta vaiko smegenyse? Jose nedidelis migdolo formos darinys sukelia hormonų poky-

čius. Priklausomai nuo aplinkybių, migdolo valdomas vaikas užsipuola kitą arba pabėga. Tankiau plakant širdžiai, kraujas paskirsto cukrų ir deguonį po galūnes, tad vaikas energingiau bėga arba mušasi. Raumenys įsitempia. Vaiką, patiriantį šią fizinę įtampą, gali ištikti ūmus pykčio priepuolis (jis puola, nes tam jį skatina jo kū-

nas). Jei juntamas didelis pavojus arba jei nėra galimybės išsiliesti nei puolant, nei pabėgant, kūnas sustingsta. Panašiai kaip pelės, kurios nugaišta vos sučiuptos katinu: liaujasi bet kokie jų veiksmai (ir mintys), kūnas anestezuojasi, kad nejaustų skausmo.



Vaiko agresyvumas, pabėgimas ar slopinimas rodo, kad smegenų aukštesnės struktūros yra „perkrautos“; kad vėl pradėtų galvoti, vaikas pirmiausia turi nuraminti savo smegenų grandines

Jei tėvų grasinimai, mušimas ar pyktis sustabdo vaiko priepuolį, tai ne todėl, kad jis nusiramino. Paprasčiausiai veiksmas buvo užslopintas. Tačiau įtampa niekur nedingo, o tai paaiškina, kodėl netrukus vaiką ištinka dar vienas priepuolis.

Mano metodai, padedantys sumažinti įtampą vaiko smegenyse:

- Fizinis kontaktas, švelnumas, paguodžiantis tėvų balsas ir prieraišumo parodymas.
- Gilus ir ramus kvėpavimas.
- Dėmesys vidiniams pojūčiams.
- Emocijų priėmimas.
- Stiklinė vandens.
- Gamtos stebėjimas.
- Fiziniai pratimai (vaikščiojimas, bėgimas, platūs judesiai ir t. t.).
- Muzika.
- Juokas ir t. t.