

## **Gerosios patirties sklaida**

Mintys išklausius dr. Dalios Nasvytienės seminaro  
(Vilniaus universiteto Vilniaus psichoterapijos studija)

# **Kodėl vaikai (ne)klauso?**



*„Tikriausiai artėja pasaulio  
pabaiga. Vaikai neklauso tėvų,  
tėvai nesusikalba su savo  
vaikais“*

Užrašas ant akmens p.m.e.

Problema sena kaip pasaulis.

Kaip ir dviejų valstybių santykiuose  
– turim pasistengti dėl taikos.



„Ribos“ apibrėžime užkoduotas dviejų erdvių buvimas, susitarimas – tai skiriamoji vieta, siena; leidžiamoji norma (DLKŽ, 2000)

## Vaiko pasaulis

**Elgesys = pasekmė**

*Nematoma riba*



## Suaugusiojo pasaulis

**Jausmai, supratimas = priežastis**

*Matoma riba*



# Nematoma ribų dalis

## VAIKO PASAULIS

- ▶ Vaikas elgiasi taip, kaip jaučiasi.  
Tinkamai reaguosime, jei  
„perskaitysime“ vaiko elgesį  
psichologine kalba. Vaikas, kurio  
psichologiniai poreikiai patenkinti,  
laisvai atsiveria tolimesnei  
psichologinei raidai.



# Pirmieji metai

## *Esminis psichologinis poreikis*

### *Pasitikiu ar ne ?*

Tuo metu klojasi jausmas, kad pasaulis geras, pastovus ir nuspėjamas, aplinkiniai žmonės pasirūpins manimi.

Atsiranda giliai slypintis jautimas, kad „esu vertas rūpesčio ir meilės“, „galiu pats tyrinėti aplinką, manęs palauks“. Mama jau tapo vidinės realybės dalimi.



Kas padeda? Tėvų pasitikėjimas savimi, giluminis tikrumas, kad jie patenkinti tėvyste, ji yra prasminga.

## 2-3 metai

### Esminis psichologinis poreikis „Ką aš galiu?“

Daug ką – netgi bėgioti, pasiekti spintoje paslėptus saldinius... Noriu veikti „aš pats“. Ne viskas man pavyksta. Per visokius nusibrozdinimus, žaizdeles ir negalavimus suprantu, kad kūnas trapus.



Kartais bijau – sužeidimų, netekti tėvų [sveikos psichikos vaikui normalu turėti kelias nestiprias praeinančias baimes, nes jos visų pirma yra proto ženklas].

Jau žinau, kad pasaulyje yra daugybė taisyklių ir apribojimų. Galiu nepaklusti, turėti savo nuomonę, abejoti tuo, kas sakoma.

Kaip padėti? Neaštrinti galios ir kontrolės! Tada “galiu valdyti save ir aplinką ir gerbti save, gyvenime svarbiau bendradarbiauti nei užsisipirti, kurti nei slopinti“.

## Iš vieno dvimečio dienoraščio

Trečiadienis,

8.10 Išpyliau kvepalus ant kilimo. Kvepia gerai. Mama pikta. Kvepalai – uždrausti.

8.45. Įmečiau žiebtuvėlį į kavą. Gavau į kailį.

9.00. Buvau virtuvėje. Išlėkiau. Virtuvė – uždrausta.

9.30. Ištraukiau iš spintos raktą. Žaidžiau. Mama nežinojo, kur jis dingo. Aš taip pat. Mama barėsi.

10.00. Radau lūpdažį. Išpaišiau tapetus. Uždrausta.

10.20. Iš mežginio ištraukiau virbalą ir sulanksčiau. Kitą virbalą įsmeigiau į sofą. Virbalai – uždrausti.

11.00. Turėjau gerti pieną. Bet aš norėjau vandens. Supykęs rėkiau. Gavau į kailį.

11.10. Prišlapinau į kelnes. Gavau pylos. Prišlapinti uždrausta.

11.30. Perlaužiau cigaretę. Viduj kažkas neskanaus.

11.45. Sekiojau šimtakojį iki sienos. Ten radau tarakoną. Labai įdomu, bet uždrausta.

12.15. Išspjoviau salotas. Nevalgomos. Vis tiek išspjauti uždrausta.

13.15. Pietų miegas. Nemiegojau. Atsikėliau ir sėdėjau. Peršalau. Šalti uždrausta.

14.00. Pagalvojau ir nusprendžiau, kad per daug uždrausta.

iš „Zur Zeit“



## 4-6 METAI

Esminis psichologinis poreikis

***„Noriu veikti su kitais ir būti įvertintas“***

Atsiranda skirtingos aplinkos, vaikas supranta, kad jų taisyklės skirtis. Puikiai pastebi dvigubus standartus, netiesą.

Vystosi sąžinė. Gali būti „šiurkšti“ ir „draugiška“. „Kai mane bara, noriu užsikimšti ausis“.

Ryškėja empatija - supratimas, ką jaučia kitas žmogus/gyvūnas.

Pasirenka draugus, veiklą. Nori arba nenori bendradarbiauti, turėti ilgėlesnį tikslą ir planus. Nori matyti savo indėlį į bendrą darbą. Lygiuojasi į pasirinktus suaugusiuosius, turi savo herojus.

Atsargiai su klausimu „kas iš tavęs išaugs?“





# Suaugusiojo pasaulis

Nematoma ribų dalis

## **Esminiai psichologiniai poreikiai pagal amžių:**

- ar / kokie ryšiai su artimais žmonėmis?
- ar tai TAS darbas? mane supranta ir atjaučia?
- tėvų ribos  $\neq$  mano ribos;
- ar jaučiu emocinį nuovargį?
- ar dažnai pagalvojate, kad „man lipa ant galvos“, „vaikas isterikuoja“...?



## **Kol / jeigu tokių pamatų nėra, nesitikėjime stebuklingo poveikio**

- Teikia aiškumą, saugumą, apsaugo nuo kitų ir savęs, pagundos elgtis kaip noriu. Tinkamo elgesio taisyklės, kuriuos suaugusieji perteikia vaikams.
- Kodėl vaikai turi laikytis ribų? Yra dvi svarbiausios jėgos – meilė ir baimė. Gerai elgiasi, nes ...
- Riba kilo iš ryšio su kitu žmogumi = ji yra ryšys. Prisiminkime ir save – kaip supratome, kad svarbu padėkoti?  
...

**Kokia ribų nauda?**

## Niekas negimė „geru“ ar „blogu“

- Pirmosios socializacijos pratybos – „puodo reikalai“. „Privalai ir neklausinėk“. „Todėl, kad taip turi būti“.
- Pirmasis „ne“ – valios apraiška.
- Atsirandant kalba turėtų padėti.
- Kai nėra žodžių -elgesys išreiškia tai, kas nepasakyta (psichologai tai vadina išveika). Būdinga visiems žmonėms, vaikams ir suaugusiems („pamirštame“ sumokėti, atiduoti knygą) – tai atstato savigarbą.



# Ką tai reiškia auklėtojoms?

## Leisti ir mokyti emocijų kalbos, paguodos ir atspindėjimo.

Atpažinti – įvardinti - parodyti „kaip“ galima įvairiai išreikšti save. Pykčio valdymo programos prasideda nuo būsenų atpažinimo. „Nori to, bet...“

- taisyklės aiškios, pastovios, sąžiningos, t.y. galioja ir suaugusiems;
- nesuteikiame dėmesio nestipriam nepageidaujamam elgesiui („moralai“ ar etiketės yra neigiamas dėmesys);
- Elgesys nematerialiai skatinamas per malonią veiklą, privilegijas (antisocialūs suaugusieji vaikystėje dažnai būdavo papirkinėjami materialiomis dovanomis neigiant emocines reikmes, neturėjo vietos žaidimui) .

## O bausmės? bausmės?



veikia trumpą laiką, tačiau palieka prastas ilgalaikes pasekmes – išgąsdina, skatina atkeršyti ir nepasitikėti, suteikia teisę mušti mylimus žmones.

**Nuoširdžiai sau atsakykite –  
kokį žmogų norite užauginti?**

Vaikai paklauso, kai...

Kalbėkite  
trumpais  
teiginiais

**Be pykčio pasakykite, ką jaučiate** („nuliūdau, kad tu ...“),  
**kaip tai nenaudinga** („kol mušiesi – prarandi žaidimų draugą“),  
**ko tikėtės** („tikrai gali ...“); **kokia pasekmė** („susipykai – atsiprašyk“);  
**Leiskite pasirinkti, pasiūlykite alternatyvą** („kol mušiesi – prarandi žaidimų draugą“; „jei nerandi ką gero pasakyti – verčiau patylėk“);  
**Parodykite, ką naudinga gali padaryti, kartu nuspręsti.**  
*Tik pozityvios nuorodos, pvz. „negalima teplioti sienų“ → „piešiame ant stalo“.*  
*Netinka perspėjimai, grasinimai, kvietimas „pagalvoti“. Atsispirkite pagundai moralizuoti.*

Siekite,  
kad vaikas  
suprastų

Kalbėkite vaiko kalba, išklauskite abejonių, ieškokite pavyzdžių iš jo gyvenimo (ne savo).



# Drausminimo strategijos

Suaugusieji dažnai taip nupasakoja savo kelią į mokyklą



Nustebin  
kite

Prisiminkite aktorystę, panaudokite humorą ir netikėtus sprendimus – pvz. vaikams įsiaudrinus ištieskite rankas ir „virskite“ gesintuvu, verdančiu virduliu ... arba tarkite peštukams „jūs stebi Didžioji Akis“, labai tyliai kreipkitės į triukšmadarius. Padeda originalios minklės, pokštai („girdėjau, kad augins medžius, ant kurių augs makaronai“), užduotys (piešti užmerktomis akimis, atbulam paėjėti linija...), įtampos iškrova (pvz. suplėšyti lapą į kuo smulkesnius gabaliukus).

Pasitikėkit  
savimi

Išlaikykite pusiausvyrą. Vaikai – puikūs stebėtojai, greit pajunta silpną suaugusiojo vietą (pvz. supykdyti), patikrina psichologinį atsparumą. Tvirtumas apima lankstumą - pripažinkite klaidas, jei tokių yra. Jūs turite patirties, matote platesnį gyvenimą, nei vaikai.

# Drausminimo strategijos

Kreipkitės į  
stipriąsias  
vaiko puses



Sudarykite sąlygas vaikams pasijusti ypatingais, lyg netyčia išgirsti komplimentą. Vaiko asmenybė yra platesnė, nei jo elgesys (užtai tarkime „prastai pasielgei“, o ne „blogas berniukas“). Matykite elgesį iš vaiko perspektyvos, padėkite susigaudyti savyje („tu ir vėl ...“ → „tavyje gyvena Didelis Kažkas, kuris vėl neduoda ramybės?“), mokykite sulaikyti nepageidaujamą impulsą (giliai pakvėpuoti, tinkamai pasakyti, nueiti šalin..).

Valdykite  
vaiko  
dėmesį



Taikykite dėmesio perkėlimą („diena-naktis“, „meška miega“, „minutės tyla“, darykite trumpas pertraukas, kai galima pakeisti kūno padėtį), nukreipimą (pvz. skirkite laiko nuskriaustajam, ne skriaudėjui), sutelkimą (venkite labai ryškių spalvų patalpoje, dirbkite ant šviesaus paviršiaus stalų).

Saugokite save  
nuo perdegimo



Prisiminkite savo reikmes. Atradote sau tinkamiausius  
streso įveikos būdus?

Nesistenkite tobulai dirbti – užtenka „pakankamai gerai“.

**Tik tiek!**

Gerą patirtimi dalijosi spec. Pedagogė Vilma Jasudėnaitė