

TURINYS

Ižanga	9
1 skyrius. Blogų vaikų tiesiog nėra. Drausminti mažylius ne gėda	13
2 skyrius. Kodėl mažyliai peržengia ribas.....	19
3 skyrius. Bendravimas su mažyliais	27
4 skyrius. Kūdikių drausmė: glaudus kontaktas.....	31
5 skyrius. Mažylių poreikis turėti nustatytas ribas	39
6 skyrius. Svarbiausia bendradarbiavimo sąlyga ..	45
7 skyrius. 5 priežastys neblaškyti vaikų dėmesio (ir ką daryti vietoj to).....	51
8 skyrius. Kodėl vaikai mūsų neklauso	57
9 skyrius. Ko vaikai negali rinktis	63
10 skyrius. „Ne“ galia	69

11 skyrius. Jokių laikmačių	73
12 skyrius. Kaip neprarasti savitvardos	77
13 skyrius. Mano paslaptis, kaip išlikti ramiems, kai vaikai tokie nėra	83
14 skyrius. Kodėl vaikai verkšlens	87
15 skyrius. Kandžiojimas, mušimas, spardymas.....	91
16 skyrius. Ginčai dėl maisto	97
17 skyrius. Įžūlus ir valdingas atsikalbinėjimas...	103
18 skyrius. Nesijauskite gąsdinami	109
19 skyrius. Nekovokite su jausmais	113
20 skyrius. Pykčio priepuolių gydomoji galia.....	117
21 skyrius. Vaiko liūdesys gimus kitam kūdikiui ...	121
22 skyrius. Dažnai pasitaikančios disciplinos klaidos	127

23 skyrius. Ribas nustatykite ramiai.....	131
24 skyrius. Visa tiesa apie pasekmes	137
25 skyrius. Paleiskite vaiką nuo kabliuko	143
26 skyrius. Kaip būti švelniu vedliu	147
27 skyrius. Jeigu švelni drausmė nepadeda	155
28 skyrius. Jeigu jūsų vaikas valdingas	161
29 skyrius. Kai pagarba virsta nuolaidžiovimu ...	165
30 skyrius. Drausmė nejaučiant kaltės (sėkmės istorija).....	171
31 skyrius. Pagarbus auklėjimas ≠ pasyvus auklėjimas	175
32 skyrius. Švelni drausmė	181
Padėkos	185
Rekomenduojami skaitiniai	187

5 priežastys neblaškyti vaikų dėmesio (ir ką daryti vietoj to)

Išblaškymas yra populiari dėmesio nukreipimo taktika, kai kūdikis ar mažylis netinkamai elgiasi. To patrauklumas suprantamas, nes stengiamės vaiko dėmesį nukreipti kitur, užuot tiesiogiai sprendę problemą. Šitaip galime išvengti savo vaiko pasipriešinimo kulkos: pykčio, ašarų ar visiško išskydimo (ir mes visi norime to išvengti, ypač jei esame viešoje vietoje).

Taigi dėmesio išblaškymas dažnai padeda – bent jau trumpam – ir aš puikiai suvokiu, kad tokiu atveju mama, tėtis ar kitas globėjas išlieka geras. Man patinka būti gera! Užuot sakius: „Aš tau neleisiu piešti ant sofos. Štai imk popierių ir piešk ant jo“ (arba dar geriau, nepalikti vaikų su pieštukais be priežiūros), kur kas lengviau bandyti išvengti trinties, entuziastingai pakeičiant pokalbio temą: „Ar galėtum nupiešti man linksmą veidą ant šio popieriaus lapo?“

Tokiu būdu mano sofa bus išgelbėta, bet vaikas nesu-
 pras, kad piešti ant jos *nėra gerai*, ir, tikėtina, po kurio laiko
 vėl bandys. Na, bent išvengiame ašarų ir aš vis dar esu
 gera!



Štai keletas problemų, su kuriomis tenka susidurti.

1. Netikrumas. Man nepatinka vaidinti žvalią ir links-
 mą, kai iš tikrųjų esu susierzinusi. Todėl nemanau, kad
 tai geras pavyzdys, padedantis kurti sveikus santykius
 su vaikais. Nors ir kaip tai gali būti nepatogu, tikiu, kad
 vaikai nusipelno ir jiems *reikia* sąžiningo atsakymo. Ne,
 tai nereiškia, kad turime reaguoti piktai, tačiau nereikia ir
 vaidinti ar apsimesti. Išlikti ramiems, paprastai pataisyti
 vaikus ir duoti jiems pasirinkimo galimybę yra viskas, ko
 reikia (pavyzdžiui: „Tu gali piešti ant popieriaus arba veiki-
 ti ką nors kita.“).

Taip, vaikas gali nusiminti – jis turi teisę turėti priešingą
 nuomonę ir atitinkamus jausmus. Vaikui naudinga nuleisti
 garą, o mums pripažinti jo emocijas: „Tu tikrai norėjai pieš-
 ti ant sofos, o aš tau neleidau.“ Vaikai tikrai gali išgyventi
 tokias saugias, jiems pagal amžių tinkamas konfliktines si-
 tuacijas. Ir tai yra susiję su mano antruoju prieštaravimu...

2. Prarandama galimybė mokytis iš konfliktų. Vai-
 kams reikia praktikos, kaip saugiai spręsti nesutarimus
 su mumis ir bendraamžiais. Jeigu kūdikis ar mažylis su-
 signičio su bendraamžiu dėl žaislo, o mes iškart puolame

siūlyti: „O, pažiūrėk į šį šaunų žaislą...“, taip atimame iš jo puikią galimybę išmokti pačiam spręsti konfliktus.

Parodymas kito identiško žaislo, jeigu tokį turime, tikrai gali pagelbėti, jei vaikai patys niekaip nesugeba išspręsti kilusio konflikto. Tačiau net ir tokiu atveju kūdikis ar mažylis paprastai norės kito vaiko rankose laikomo žaislo. Dažnai vaikai yra labiau susidomėję pačiu konfliktu ir jo sprendimu, o ne žaislu. Šiaip ar taip, mažiems vaikams reikia laiko ir mūsų pasitikėjimo, kad išmoktų tinkamai spręsti ginčus, o ne jų vengti.

3. Jokių nurodymų. Ko mes išmokome vaiką, kai stauga paprašome jo nupiešti linksmą veidą, užuot pasakę, kad negalima piešti ant sofos? Kūdikiai ir mažyliai turi suprasti namų taisykles ir taip įsisąmoninti mūsų lūkesčius bei vertybes. Išblaškydami vaikų dėmesį, prarandame galimybę to išmokyti.

4. Nuvertinamas ir neskatinamas dėmesys bei sąmoningumas. Kai norime išblaškyti vaiką, iš tikrųjų prašome jo perjungti pavarą ir pamiršti viską, kas vyko iki tol. Ar reikia skatinti šį sąmoningumo trūkumą? Neseniai viename straipsnyje (universiteto spaudoje) skaičiau: „Kadangi mažų vaikų dėmesys yra toks trumpalaikis, jų išblaškymas paprastai yra efektyvi priemonė.“

Net jeigu ir sutikčiau su tokia nuomone apie trumpą vaikų dėmesio sutelkimą (nors iš tikrųjų nesutinku), jų dėmesio išblaškymas, kai jie yra itin kuo nors užsiėmę, dar labiau sutrumpins dėmesio sutelkimą. O vaikai, kurie nėra prie to pripratę, paprasčiausiai į tai nereaguos. Jų taip paprastai neapkvailinsi, neįtikinsi ar nenuviliosi nuo

piešimo ant sofos (deja). Kai drąsinate vaikus būti čia ir dabar bei būti sąmoningus, jiems reikia tiesaus atsakymo ar nurodymo ir jie tikrai to nusipelno.

Su sąmoningu vaiku mums nebus visą laiką patogiu (nes negalėsime jo apgauti vienu rankos mostu: „Oi, mobilusis telefonas dingo, štai įdomus barškutis vietoj jo!“), tačiau sąmoningumas ir dėmesingumas yra būtina sąlyga vaikui mokytis ir pravers jam visą likusį gyvenimą.

5. Pagarba. Dėmesio išblaškymas yra apgaulė, kuria nuvertinamas vaiko protas – jo sugebėjimas mokytis ir suprasti. Mažyliai nusipelno, kad mes su jais elgtumės kaip su suaugusiaisiais, o ne taip, kaip patariama vienoje interneto svetainėje apie tėvystę.

Atitraukite ir nukreipkite. Pati geriausia mažylių drausmės forma yra nukreipimas. Iš pradžių jūs turite atitraukti jų dėmesį nuo pirminio susidomėjimo objekto ir tada juos greitai nukreipti į saugią alternatyvą. Duokite jiems veikti ką nors kita, pavyzdžiui, padėti tvarkyti namus, ir jie greitai tuo mėgausis, užuot investavę visą savo energiją pirminiam sumanymui.

Aš tikrai nesuvokiu, kaip dėmesio išblaškymas gali veikti drausminamai. Ir dar – ar jūs vidury konflikto bandytumėte išblaškyti kitą suaugusįjį ir pasiūlyti jam išplauti grindis? Tai kodėl norite taip elgtis su mažu vaiku, tarsi jis būtų kvailys? Aš tvirtai tikiu, kad galime leisti kūdikiams patiems pasirinkti, kur investuoti savo emocinę energiją. Tikrai kūdikiai žino, kuo jie dabar užsiima ir ką bando išmokti.



Štai keletas alternatyvių atsakymų, kurie ne tik veikia, bet kartu yra pagarbūs ir autentiški.

Pirmiausia įkvėpkite. Sustokite ir stebėkite... Na, nebent šiuo metu vaikas flomasteriu piešia ant baltos sofas ar kumščiuoja savo draugą. Tokiu atveju greitai suimkite jo rankas ir (arba) kuo švelniau atimkite flomasterį. O tada vėl įkvėpkite.

Išlikite ramūs, geranoriški, empatiški, bet tvirti. Jeigu jūsų vaikas pradėjo konfliktuoti su savo bendraamžiu, nupasakokite situaciją objektyviai, nieko nekaltindami. Magda Gerber tai vadino *sporto varžybų transliacijos* metodu: „Jake’as ir Johnas įsikibę rankytėmis laiko sunkvežimį. Sunku, kai abu norite naudotis tuo pačiu daiktu... Jums tikrai nelengva...“ Leiskite grumtynes, tačiau svarbu, kad vaikai vienas kito neskaudintų: „Matau, esi nusivylęs, bet aš tau neleisiu jo mušti.“

Pripažinkite jausmus ir požiūrį. Kai viskas baigsis, pripažinkite: „Dabar sunkvežimį turi Jake’as. Johnai, tu jo taip pat norėjai ir esi nusimineš.“ Jeigu vaikas pageidauja, būkite itin supratingi ir nuraminkite jį.

Atitinkamai reaguodami į piešimą ant sofas ir leisdami vaikui verkti, ginčytis ar kitaip elgtis, ramiai ir su empatija pripažįstame jo požiūrį: „Tau atrode, kad reikia papuošti sofą. Aš pasakiau „ne“ ir tau tai nepatiko.“

Pabrėžkite pasiekimus ir skatinkite smalsumą. Išblaškymo metodo taikymas siekiant vaiko dėmesį nukreipti kitur yra mūsų natūralus siekis iš karto sustabdyti nepageidaujamą vaiko elgesį. Skubant šioje situacijoje labai lengva nepastebėti ir nepaskatinti pozityvių dalykų, tokių kaip išradingumas, pasiekimai, smalsumas. Jeigu tai *nėra* skubus atvejis, stabtelėkite ir pripažinkite: „Oho, tu pats vienas užlipai ant stalviršio ir paėmei mano akinius nuo saulės!“

Tada leiskite vaikui apžiūrėti tuos akinius, laikydami juos rankoje. Jeigu vaikas bando paimti akinius, galima sakyti: „Tu gali žiūrėti į juos ir paliesti, tačiau aš neleisiu tau jų imti į rankas.“ Jeigu tai jau virsta kova, tiesiog pasakykite: „Tu labai nori palaikyti šiuos akinius, bet aš negaliu tau leisti. Padėsiu juos ant stalo.“

Tokiose situacijose elgdamiės kantriai, empatiškai ir sąžiningai – susidurdami su vaiko ašaromis ir laikinai tapdami „blogiuku“, tiesiate kelią į meilę, pasitikėjimu ir pagarba grįstus santykius. Tai, tikite ar ne, yra *itin* kokybiškai praleistas laikas.



Kodėl vaikai mūsų neklauso

Tėvai manęs dažnai klausia: „Kodėl mano vaikai neklauso?“ *Iš tikrųjų* jie nori paklausti: „Kodėl vaikai nevykdo mano nurodymų?“

Vaikai visada yra pasirengę klausytis, nuo pat gimimo bando iššifruoti mūsų žodžius ir intuityviai pajusti neišsakytas žinutes. Jie taip pat yra unikalios asmenybės, formuojančios asmenines idėjas, nuomones ir valią. Kūdikiai ir mažyliai paprastai supranta, ko mes norime, tačiau pasirenka elgtis priešingai.

Tad kodėl mūsų vaikai nedaro to, ko mes prašome?



Toliau pateikiamos dažniausios priežastys.

1. Prarastas ryšys. Vaikai jaučiasi atitrūkę dėl daugybės priežasčių. Galbūt mes pernelyg dažnai juos baudėme

ar jais manipuliavome (kartais net patys to nesuvokdami), užuot elgęsi pagarbiai ir tinkamai jiems perdavę nurodymus dėl savo lūkesčių.

Galbūt darėme itin dažną klaidą ir netinkamą vaiko elgesį priėmėme asmeniškai. Kodėl šis vaikas, dėl kurio mes viską darome ir iš tikrųjų aukojame savo gyvenimą, tyčia mūsų neklauso ir mus nuvilia (pavyzdžiui, mušdamas jaunesnę sesutę), nors mes tai kartojome šimtą kartų? Ar jis mūsų nemylėi?

Vaikai dažnai elgiasi priešingai ir mūsų neklauso, kai nejaučia mūsų meilės. Jie suvokia, kad prarado mūsų malonę, nes mes jų nesuprantame ir kaltiname, kai jiems iš tikrųjų reikia pagalbos. Mūsų elgesio kontrolės taktika (dažnai taikoma su nemaža pykčio ar nusivylimo doze) gali priversti vaikus jaustis nemaloniai, sutrikti ar net įsibaiminti, o tai ypač atsispindi jų nepastoviam elgesyje.

Toks impulsyvus elgesys paprastai tęsiasi tol, kol suprantame, kokią žinutę vaikai nori mums pasiųsti: *„Būk mano švelnus vedlys ir padėk man vėl pasijusti saugiai.“*

2. Vien žodžių nepakanka. Tėvai dažniausiai itin nustemba, kai jų žavingas 11 mėnesių kūdikis staiga trenkia jiems per veidą, nusijuokia ir vėl tai padaro, o tėvai tuo metu šaukia: „O, ne, mes nesimušame!“ arba „Tu skaudini mane!“. Ar staiga šis kūdikis tapo blogas, ar nustojo mus mylėti? Aišku, ne. Kūdikis tiesiog veiksmais parodo tai, ko dar nesugeba įgarsinti žodžiais. Tai lemiamą akimirka parodyti, kad tokio elgesio netoleruosime.

Mes švelniai laikome kūdikio rankytes ir ramiai sakome: „Aš tau neleisiu manęs mušti. Tu mane skaudini.“ Ir jeigu mūsų nuostabūs kūdikis toliau bando mums

pliaukštelėti, galime pridurti: „Tau dabar nelengva. Pa-statysiu tave ant žemės.“

Kai tai padarysite, vaikas, tikėtina, pradės verkti. Ir ka-dangi jau ėmėmės visų būtinų veiksmų, dabar turime dau-giau laiko pagalvoti ir prisiminti: „*Aha. Josie šiąnakt blogai miegojo ir, nors dar ne laikas eiti pietų miego, ji jau pavargusi. Tai jos žinutė ir nieko keista, kad ji nesiliovė muštis.*“

Suvokę, kad vien tik žodžių dažnai nepakanka (ir kaip vaikams sunku mus suprasti bei išreikšti savo poreikius), pamatome, kaip juokingai elgiamės asmeniškai priimdami vaikų atsisakymą vykdyti mūsų žodinius nurodymus. Mūsų pareiga yra savo lūkesčius išreikšti tvirtais, bet švelniais veiksmais.

3. Mūsų santūrumas sukelia kaltę. Kartais, kai tėvai mano, kad pakaks vien tik žodžių, arba nenori imtis jokių fizinių veiksmų, jie prašo vaiko ką nors daryti (ar nustoti darius) iš gailesčio. Pavyzdžiui, tėvai sako dukrelei, kad ji „juos įskaudino“, kai nesutvarko savo kambario, arba jie tampa pažeidžiami ir pradeda verkti kilus konfliktui dėl galios (kuris dažniausiai kyla tada, kai tėvai nėra linkę nustatyti aiškių ribų).

Toks atsakas yra ne tik neefektyvus, bet ir gali priversti vaikus jaustis kaltus bei sukelti nesveiką atsakomybės už kitų žmonių pažeidžiamus jausmus pojūtį (ir kartu stresą).

4. Elgiamės neįtikinamai arba nesitvardome.

„Jeigu tėvai ne itin tiki konkrečia taisykle arba bijo, kad vaikas jos nesilaikys, labai tikėtina, kad vaikas taip ir elgsis.“

Magda Gerber

Nuo to, kaip duodame nurodymus, priklauso, ar mūsų vaikas jų laikysis. Kai kuriems tėvams reikia šiek tiek pagalbos didinant pasitikėjimą savimi, kad gebėtų pristatyti taisykles pasitikinčiai, ramiai ir nepamirštų sakinio pabaigoje dalykiškai padėti tašką, o ne klaustuką (padėti tašką, o ne klausti „ar gerai?“).

Tėvams taip pat dažnai reikia išmokti lėtai pėdinti, užuot rėkus „Ne!“ ir puolus prie kūdikio, kuris tuoj palies šuns dubenėlį, arba pasileidus prie mažylio, bėgančio šalin, nes jau laikas iš parko eiti namo (žinoma, tokie skubūs atvejai kaip vaiko išbėgimas į gatvę yra kita istorija).

Kai puolame prie vaiko skubiai, užuot ramiai priėję pasitikėdami, tokiu elgesiu galime sukelti nepageidaujamo vaiko elgesio pasikartojimus, kurie jau gali tapti jaudinančiu žaidimu.

Ramus atsakas taip pat yra naudingas, kai vaikai verkšlėna, rėkia ar bando kartoti nešvankų žodelį, išmoktą vaikų darželyje. Tikėtina, kad vaikai pamirš tą žodį ir liausis verkšlėnę ar rėkę, jeigu mes *užkirsime* tam kelią, ignoruodami tokį elgesį (tai nėra tas pats, kas tyčia ignoruoti savo vaiką) ar abejingai duodami ramų nurodymą: „Šiek tiek per garsiai.“ Arba: „Tai bjaurus žodis. Prašau jo nebekartoti.“

5. Pernelyg stipriai reaguojame. Niekas nemėgsta, kai jiems per daug vadovaujama, ypač mažyliai ir paaugliai. Kai tik įmanoma, suteikite vaikams, įskaitant ir kūdikius, pasirinkimo galimybę ir autonomiją. Vaikai nuo pat gimimo nori būti aktyvūs veikėjai. Įtraukite juos į sprendimų priėmimo procesą ir paprašykite padėti išspręsti problemas (svetainėje www.RegardingBaby.org paskelbtame straipsnyje „Pakalbėkime“ (angl. „Let’s Talk“) Lisa Sunbury pateikia apgalvotus pasiūlymus).

Kai savo nurodymus deriname kartu su galimybe vaikams laisvai žaisti, jie būna labiau linkę mūsų klausyti. Taip pat itin naudinga nepamiršti pripažinti vaiko požiūrį, pavyzdžiui: „Mes taip smagiai žaidėme lauke ir aš puikiai suprantu, kad tu nenori eiti namo, tačiau turime tai padaryti.“

6. Mūsų vaikas turi svarbesnių reikalų. Kartais nurodymų neklausymas yra visai geras dalykas. Vaikas tiesiog vadovaujasi sveiku ir žavingu instinktu mokytis pačiu geriausiu būdu – žaidžiant, tyrinėjant ir laikantis savo vidinių norų.

Mano dukrai yra 2,5 metų. Mums vykstant į užsiėmimus (reglamentuotas žaidimų grupės, mamos ir mažylio grupė), ji neklauso mano nurodymų (arba tai daro labai retai). Retkarčiais ji iš dalies paklūsta, bet dažniausiai būna tikra laukinukė, kuri vartosi aplinkui, bėgioja, šoka didelėje patalpoje, o kiti vaikai ramiai sėdi šalia mamų... Ar man tai turėtų kelti nerimą, ar leisti jai laisvai tyrinėti viską aplinkui (dabar žiema, tad ne taip lengva