

10 sakinių, kurių neturėtumėte vartoti bendraudami su vaikais

- **„Tu mažas!“** Keikimasis, pravardžiavimas ar kitoks vaiko puolimas žodžiu nėra paveikūs būdai sprendžiant vaiko elgesio problemas. Praktiškai neįmanoma vaike sužadinti atsakingą elgesį, jeigu jūs pats/pati nesate tokio elgesio pavyzdys. Jeigu patiriate sunkumų valdydami savo emocijas, atsitraukite ir leiskite joms aprimti. Geras tėvas negimstama – jais tampama. Atminkite, jog visa tai, kas taiko į jūsų vaiką asmeniškai, nėra veiksminga. Kreipkite dėmesį į vaiko elgesį, o ne į jį patį. Jūs galite būti mylinčiu ir priimančiu tėvu ir tuo pat metu tvirtu nustatant taisykles ir išsakant savo lūkesčius. Norėjimas, kad jūsų vaikas pagerintų savo elgesį, nereiškia, jog turite pulti jį asmeniškai arba pravardžiuoti. Vietoj to susitelkite į vaiko elgesį ir pastebėkite tuos atvejus, kai jis pasielgė tinkamai.
- **„Nesąmonė! Kaip tu gali imti tai į galvą?“** Jei jūsų namuose auga paauglys, Jūs greičiausiai matėte jį nusimenant dėl kokių nors menkniekių. Jūs turbūt ne kartą klausėte savęs, kam trankyti durimis ir ilgam laikui užsidaryti savo kambarį vien dėl to, kad jo/jos draugas/ė iš karto neatsakė į pasiųstą SMS žinutę. Ir nors toks elgesys jūsų, kaip suaugusiojo, akimis atrodo juokingas, pasistenkite susilaikyti nuo neigiamo jo vertinimo. Prisiminkite tuos atvejus, kai jūs buvote dėl kažko nusiminęs/usi ir kažkas paneigė ar neįvertino Jūsų emocijų. Kaip jūs jautėtės? Kai vaikas jaučiasi, kad jo mintys ar jausmai buvo nepriimti, jis ne tik jaučiasi atstumtas, jis gali tapti dar piktesniu, labiau susierzinusiu ir išgyventi didesnę nuotaikų kaitą.
- **„Tu toks pat, kaip ir tavo tėvas! Kodėl negalėtum būti toks, kaip tavo brolis?“** Nors toks pasakymas iš pirmo žvilgsnio skamba nekaltai, jis gali užgauti tiek vaiką, tiek šiuo atveju tėvą, su kuriuo vaikas yra lyginamas. Jei tėvas yra dažnai kritikuojamas namuose, vaikas nesijaučia gerai, kai jis yra lyginamas su tėvu. Kiekvieną kartą kritikuodami tėvą, jūs vaikui „suduodate“ dvigubai. Vaikas jaučiasi nepatogiai, girdėdamas savo tėvus kalbant neigiamai apie vienas kitą. Jei vaikui yra užlipdoma etiketė „tu toks pat, kaip tėvas“, jis gali jausti pyktį ir gėdą, kai kritikuojamas jo tėvas. Jeigu vaikas yra lyginamas su vyru, su kuriuo motina išsiskyrė, vaikas taip pat gali tai priimti kaip grėsmę keliantį pasakymą. Jeigu jis toks pat, kaip jo tėvas, o jo tėvai yra išsiskyrę, kaip jis turėtų jaustis? Didelė klaida yra sakyti ir „Kodėl negalėtum būti toks, kaip tavo brolis?“ Tai sąžalčiai, į kuriuos tėvai pakliūna ypač tais atvejais, kai vienas vaikas šeimoje elgiasi blogai, o kitas – gerai. Toks sakinytis ne tik žeidžia, bet ir supriešina vaikus – jūs skatinate kovą tarp jų ir įpučiate naujų žarijų.
- **„Tu niekada nieko nepadarei gerai. Tu niekam tikęs/usi.“** Vaiką pavadinę nevykėliu ar idiotu jį pažeminate. Tokius žodžius mes sakome, siekdami, kad kitas žmogus susigėstų, arba norėdami jį pastatyti į savo vietą. Nors daugelis tėvų mano, jog sugėdijimas yra geras būdas vaiką nubausti, toks auklėjimas nesuteikia vaikams reikalingų įrankių išmokti naujų bendravimo įgūdžių. Tiesą pasakius, tai turės net atvirkštinį poveikį – jie gali atsiriboti nuo jūsų. Ilgainiui nuolatinis vaiko gėdijimas trukdys jam priimti tinkamus sprendimus. Beje, gėda ir kaltė yra du skirtingi jausmai; pastarasis gali būti sveika emocija. Jaustis kaltu nėra blogai, nes šis jausmas apima sąžinės graužatį ir atsakomybės pajutimą. Turi jaustis kaltas, kai darai ką nors blogo ar elgiesi netinkamai; tai natūralu. Yra gerai, jei jūsų vaikas jaučiasi kaltas, jei iš savo brolio ar sesers neatsiklausęs pasiskolino megztinį ir jį sutepė – jūs norite, kad jis už tai atsakytų. Tačiau nenaudokite gėdijimo, kai norite, kad vaikas pasijustų kaltu. Gėda turi kitokį poveikį. Ja tarsi sakoma: „Tu niekam tikęs/usi.“ Kai siunčiama žinia reiškia pažeminimą ir sumišimą, ji nemoko vaikų atsakomybės.
- **„Tu man nusibodai!“** Visi mes kažkuriuo metu esame nuleidę rankas dėl savo vaikų elgesio. Tačiau toks pasakymas vaiką priverčia jaustis atstumtu, todėl jo reikėtų vengti. „Tu man nusibodai“ yra piktas grasinimas, dažnai vartojamas norint įskaudinti kitą asmenį. Ilgainiui, vėl ir vėl kartojami tokie pasakymai sugadins jūsų santykius su vaiku. Vaikas yra priklausomas nuo jūsų. Jūs, kaip tėvai, juos saugote, teikiate maistą, drabužius ir stogą virš galvos. Todėl jei asmuo, kuris rūpinasi vaiko saugumu ir pagrindinių jo poreikių patenkinimu, vartoja šį posakį, vaikas gali išgyventi šoką, pasijusti nesaugiai ir sužeistas.
- **„Geriau jau būčiau neturėjęs/usi vaikų.“** Po sunkios dienos ar nepavykusio ginčo su savo vaiku jūs iš tiesų galite pagalvoti: „Kartais norėčiau neturėti vaikų“, nes jūs jaučiatės pervargęs/usi, išsekęs/usi ir prislėgtas/a. Svarbu suprasti, jog toks jautimasis yra laikinas, tik akimirka visame gyvenime ir nėra pastovus jausmas. Jei taip kartais pasijaučiate, prikaškite liežuvi ir kurį laiką pabūkite vienas/a, kad atgautumėte savitvardą.
- **„Aš taip pat tavęs nekenčiu!“** Jeigu jūs pasitelkiate šį sakinį norėdami laimėti ginčą su savo vaiku, jūs jau pralaimėjote. Jūs nesate savo vaiko draugas/ė ir nesivaržote su juo. Ištarę/usi žodžius „Aš tavęs nekenčiu“ Jūs nusileidžiate iki vaiko lygio ir leidžiate jam galvoti: „Jeigu mano tėvas/motina galvoja, kad aš esu bjaurus, vadinasi, aš toks ir esu.“ Vis dėlto jei šie žodžiai išsprūdo ginčo metu, yra svarbu vėliau savo vaikui pasakyti: „Klausyk, aš suprantu, jog pasakiau,

kad tavęs nekenčiu, todėl aš noriu atsiprašyti. Man nereikėjo taip sakyti. Ateityje aš pasistengsiu savo pyktį suvaldyti geriau.“

- **„Jei ir toliau taip elgsiesi, niekad, pvz., negausi automobilio!“** Toks grasinimas, mainais už gerą elgesį siūlant apdovanojimą, niekada nėra paveikus būdas susitarti su vaiku ar jį įtikinti pradėti elgtis kitaip. Toks pasakymas veda ne prie problemos sprendimo, bet prie jos užaštrinimo. Piktas grasinimas tik parodo, jog jūs prarandate savitvardą. Žinoma, kad kartais ją prarandate, juk būti tėvu ar motina yra sunkus darbas. Vis dėlto labai svarbu, kad jūs savitvardos neprarastumėte ir, jei jaučiate, jog padėtis tampa nevaldoma, padarytumėte pertrauką. Savitvardos turėjimas ir mokėjimas išlikti ramiai yra geras pavyzdys vaikams. Juk ne veltui sakoma, jog vaikai mokosi iš mūsų veiksmų, o ne žodžių. Jeigu jaučiatės prarandantis/i savitvardą, pasakykite savo vaikui, jog jums reikia laiko apie tai pagalvoti. Pasiūlykite apie tai pakalbėti tada, kai abu būsite nusiraminę. Atminkite: jei norite iš tiesų pakeisti vaiko elgesį, jūsų pastangos turi būti susietos su konkrečiu veiksmu. Apdovanojimo ar dovanos sulaukymas ar jų nedavimas nėra paveiki strategija auklėjant vaikus, ypač esant didelei emocinei įtampai arba jei siekiamas tikslas yra toli. Be to, grasinimai nemoko Jūsų vaikų tinkamų problemų sprendimo įgūdžių.
- **„Aš tau draudžiu...“** Suprantamas tėvų impulsas apsaugoti vaikus nuo galimos nelaimės – jūs bijote, jog jūsų vaikas susižeis, gali būti, jog labai skaudžiai, kas ateityje gali turėti skaudžių pasekmių. Todėl jūsų baimė verčia jus drausti jiems daryti tam tikrus dalykus: eiti į vakarėlį, susitikinėti su draugu/e, eiti į šokius ir pan. Tačiau tiesa yra ta, kad drausti vaikui ką nors daryti nėra paveikus būdas jį auklėjant. Svarbu suprasti du dalykus. Pirma, draudimas nepadarо vaiko nuolankiu. Atvirkščiai, drausdami savo vaikui ką nors daryti jūs jame sužadinate paslėptą norą daryti tai, ką jis nori, nepaisant jūsų norų ir pageidavimų. Antra, draudimas užkerta kelią padėti jūsų vaikui mokytis naujų įgūdžių ir augti. Todėl vietoj draudimo, sutelkite savo dėmesį į tai, kas iš tiesų jums rūpi. Pavyzdžiui, sakykite: „Aš nesu tikras/a, kad šis vakarėlis yra saugus ir geras dalykas. Todėl prieš nutariant, ar tau eiti į vakarėlį, ar ne, norėčiau sužinoti keletą dalykų. Noriu žinoti vardus tų tėvų, kurie bus tame vakarėlyje ir kurie bus atsakingi už jį. Taip pat tu turi padaryti visus savo namų darbus ir visą šią savaitę sugrįžti namo laiku.“ Taip elgdami jūs nedavėte sutikimo. Jūs neleidote savo vaikui elgtis taip, kaip nori jis, bet nenorite jūs. Jeigu vis dėlto nuspręsite savo vaiką leisti į vakarėlį, jūs sukūrėte progą jam pajusti nuolankumą ir parodyti jį jums – taip galite jaustis saugiau, jog vaikas ateityje mokės rizikuoti saugiai.
- **„Niekas tavęs nemėgs, jeigu taip elgiesi!“** Jūs puikiai žinote, jog jūsų vaikas nori pritapti prie kitų, nori, kad būtų kitų mėgstamas. Jūs galite nerimauti, jog jūsų vaiko nemėgs, jeigu jis ginčysis ar bandys visiems vadovauti arba jeigu nusidažys plaukus kokia nors šokiruojančia spalva. Tačiau atminkite, jog jūs negalite gėdinti savo vaiko, kad jis pradėtų elgtis geriau. Tai tiesiog neveikia. Nes gėdijimas yra susijęs su pažeminimu ir nereikšmingumu ir greičiausiai privers jūsų vaiką sumišti ir užsidaryti

Parengta pagal Megan Devine, LCPC, „4 Things You Should Never Say to Your Teen“; www.empoweringparents.com/article_print.php?id=373 ir Carole Banks, MSW, „6 Things You Should Never Say to Your Child“; www.empoweringparents.com/article_print.php?id=229

Informaciją parengė psichologė Jūratė Laurinavičiūtė