

Vaiko auklėjimas: kas padeda kurti tvirtus tarpusavio santykius

Kiekvienoje situacijoje, kuomet kyla sunkumų bendraujant su vaiku, vertėtų pagalvoti, ko iš mūsų elgesio, iš mūsų reakcijos į vaiko elgesį, gali išmokti vaikas. Ar pasielgę vienu ar kitu būdu išmokysime jį, kuris vaikui bus naudingas ateityje? Ko iš tiesų nori vaikas besielgdamas vienaip ar kitaip? Kokį poreikį, būdingą savo raidos etapui, vaikas siekia patenkinti? Juk kiekvienas poelgis turi priežastį, tikslą ir niekas niekada neatsisakys elgesio, kuris yra naudingas, kuris padeda patenkinti tam tikrą poreikį (pvz. vaikas atranda, jog verkimu jis gali prisišaukti mamą ir patenkinti savo alkio poreikį, kuomet jį pamaitina).

Vaikas taip pat formuoja savo įsitikinimus tiek apie pasaulį (kurie pirmiausia ateina iš bendravimo su tėvais), tiek apie save. **Vaikai save mato taip, kaip juos mato tėvai** (pvz. jei nuolat sakoma: „tu dar per mažas, nesugebėsi“, vaiko pasitikėjimas savimi neauga, savivertė žemėja; jei nuolat akcentuojamas netinkamas vaiko elgesys, o tinkamas priimamas kaip savaime suprantamas, vaikui neįvardinama, kad jis pasielgė tinkamai, vaikas save gali pradėti laikyti blogu ir tada **elgtis taip, kad pateisintų šiuos neigiamus tėvų lūkesčius**).

Tačiau **ne už viską esame atsakingi mes**, vaikai gimdami atsineša savo asmenybę, polinkius, temperamentą. Tad mūsų užduotis – **pažinti savo vaiką, priimti jį tokį, koks yra, leisti skleistis, o ne pakreipti tokia linkme, kokios norime mes**. Vaikai **mėgdžioja mus stebėdami, išbando mūsų elgesio būdus**, bet tai nereiškia, kad jie visuomet ir elgsis taip, kaip mes. Jie pasirenka patys ir tie pasirinkimai nebūtinai sutampa su mūsų norais.

Auginant vaiką labai svarbu pažinti save, juk dažnai **vaikai pas mus atkeliauja tam, kad išmokytų kažko, ko galbūt mums trūko** (kantrybės, laiko planavimo įgūdžių, kūrybiškumo, pažadų laikymosi ir kt.).

Vaikų (0-5 m.) raidos ypatumai

Mūsų reakcijoms į vaikus svarbu **įsitikinimai, kuriuos mes turime apie jų elgesį**, suvokimas, kodėl jie elgiasi vienaip ar kitaip. Svarbu suvokti, kad **vaikai elgiasi taip, kad patenkintų jų amžiaus laikotarpiui būdingus poreikius, įveiktų tam amžiaus tarpsniui būdingas krizes**.

Reikia prisiminti, kad **vaikų smegenys dar tik vystosi, todėl daugelį dalykų jie mato ir supranta kitaip nei mes**. Kiekvienas **vaikas vystosi savu tempu**. Sau padarome meškos paslaugą, kuomet pradedame perdėtai lyginti vaiką su kitais bendraamžiais, normomis. Žinoma svarbu suvokti, ką tam tikro amžiaus vaikas gali, kokie gebėjimai vystosi, **kuo mes galime padėti vaikui**.

Visgi svarbiausia – **drąsinti vaiką, džiaugtis jo pasiekimais, skatinti tobulėjimą, bet nelyginti jo su kitais** (kaimynų, artimųjų, draugų vaikais ir t.t.) Vieni vaikai labai drąsiai išbando naujus įgūdžius, kiti nebando, kol nėra įsitikinę, jog jiems pavyks, būdami šalia kitų vaikų, vieni prieina ir pradeda žaisti, kiti ilgai stebi ir tik vėliau įsidrąsinę prieina, dar kiti taip ir neprieina, tačiau puikiai mokosi stebėdami.

Iki 1 m. vaikams būdinga visiška priklausomybė nuo mamos, suaugusiųjų. Todėl tėvai turi tenkinti vaiko poreikius, ne tik fiziologinius, bet ir meilės, prieraišumo.

Iki 1,5 m. formuojasi vaiko pasitikėjimas savimi, kūdikis po truputį atranda, ką jis gali padaryti savo kūneliu, atranda, kad verkdamas, šaukdamas jis gali prisikviesti mamą ar tėtį, stebi tėvų reakcijas į skirtingą jo elgesį. **Atranda būdus kaip nuraminti save, kaip gauti tai, ko nori.** Vaikas sužino, kad tėtis ar mama juo pasirūpins, pamaitins, aprengs, taip **ugdo pasitikėjimo suaugusiais įgūdį.** Taigi, šiuo laikotarpiu vyksta **intensyvus savęs bei artimųjų pažinimas.**

1,5 m.- 3 m. laikotarpiu vaikas siekia **savarankiškumo, autonomijos**, šį poreikį padeda patenkinti **laisvė judėti**, galimybė pačiam nueiti, pasiimti, atrasti. Tačiau vis dar žino ir nori, kad jais pasirūpintų, todėl atsitraukia nuo tėvų, eksperimentuoja, bet dar **viduje turi atsiskyrimo** nuo tėvų nerimą, kuris pradeda vis labiau mažėti nuo 3 m.

Vos pradėjus kalbėti ir tėvams apsidžiaugus, vis dažniau išgirstame „ne“.

Trečiųjų metų krizė

„Ne“ yra kelių tipų – **neklausymas** -atsisakymas daryti tai, ko prašo suaugęs, nes to nenori daryti (pvz. eiti miegoti), **negatyvizmas** – kaip bruožas krizės – sakymas „ne“ ne kaip reakcija į turinį pasiūlymo, bet į tai, kad siūlo suaugęs. **Gali atsisakyti daryti net tai, ko pačiam norisi. Elgiasi priešingai savo norui.**

Kitas krizės bruožas – **užsispyrimas**. Tai nėra atkaklumas, bet **vaiko noras gauti vien dėl to, kad jis to pareikalavo.** Net ir kai įtikina suaugusieji, vistiek atsisako, nes jau buvo pasakęs ne.

Dar vienas bruožas – **atžagarumas**. **Nukreiptas prieš suaugusio pateiktas normas, taisykles.** Priešinasi tam, kas su juo daroma, nors iki tol to nedarydavo.

Savivaliavimas – noras viską daryti pačiam.

Kaip padėti lengviau pereiti krizę?

Svarbu leisti daryti kuo daugiau pačiam, **neskubinti, nepadaryti už vaiką**, kitaip formuosis **nepasitikėjimo savimi, gėdos jausmas.**

Mūsų rūpestis vaiku baigiasi tada, kai jis jau pats geba. **Pasakymu „aš pats“ vaikas siekia atsiskirti kaip asmenybė** nuo mamos ir tėčio, **mokosi pasitikėti savimi**.

Stebėti savo kalbą: **daugiau „taip“, mažiau „ne“**. Kaip tai padaryti, kai tiek daug pavojų, kai tiek daug vaiko norų?

Galima tiesiog praleisti šį žodį, galima **atspindėti, įvardinti vaiko norą** (pvz. „*Suprantu, kad labai nori, kad nupirkčiau šią mašinytę, tačiau šiandien to padaryti negaliu*“, „*STOP – lipti aukštyn pavojinga*“, „*žinau, kad nori sausainio, tačiau jį galėsi valgyti po pusryčių*“), nukreipti vaiko dėmesį. Aišku kai kyla pavojus neišvengiamai turime sakyti ne. Visada galime **pateikti vaikui kitą alternatyvą** („*Šįvakar jau nebegali žaisti su žaisliukais, laikas miegoti, bet galėsime lovoje paskaityti pasaką*“).

Krizė stipresnė dažnai girdint: *nelipk-nukrisi, neimk-sudaužysi, nebėk-nugriūsi ir pan.* Stebėti save, **ar dėl savo baimių neslopiname sveikos vaikų raidos** – vaikams nebūdinga ramiai sėdėti ir nesidomėti viskuo, kas aplink, užlipti aukščiau, paliesti daiktus, o ypač smalsu tampa, kai tėvai to neleidžia 😊

Vaiko gyvenime daug kas pasikeičia, išgyvena **daug vidinių konfliktų**, tai kartais sukelia neurozinius simptomus, regresiją: **naktinę baimę, neramų miegą, šlapinimąsi į lovą, mikčiojimą, kritimą ant žemės** (kai nėra fizinių sutrikimų).

Tai vaiko **socialinių santykių krizė**, kai pasikeičia vaiko pozicija artimų žmonių autoriteto atžvilgiu ir tai **kartu asmenybės krizė**, nes atsiranda **poelgių, susijusių su vaiko asmenybe, o ne su momentiniu noru**, kaip buvo iki šiol.

Visi išvardinti trečiųjų metų krizės požymiai **reiškia vaiko norą tapti nepriklausomu**. Paradoksas – jis vistiek turi **vidinį norą būti priklausomu šeimai**. Todėl ypač svarbu mūsų reakcijos, **priėmimas, meilės rodymas** net tada, **kai vaikas elgiasi priešingai mūsų norams ar taisyklėms**.

Iki 3 metų **stiprus savininkiškumo jausmas** „*čia mano, o ne tavo*“, dėl to sunku dalintis. Link 3 m. formuojasi **jėgos sąvoka**. **Agresyvūs žaidimai padeda išleisti įtampą**. **Padėti vaikui galima negatyvų išveikimą pakeičiant į pozityvų** Taip vaiką mokome, kad **įtampą galima išleisti ne tik per pyktį** (pvz. personažas apsaugoja gerus žmones, išgelbėja planetą, agresyvūs personažai, bet **jų tikslas geras ir pan.**).

3-4 m. vaikai turi daugiausiai agresijos. Kartais **po agresyviais žaidimais slepiasi baimės**, kurias šiuo laikotarpiu pradeda pažinti vaikas.

Šiuo laikotarpiu būdingos baimės: svetimų žmonių, baimė miegoti, tamsos, aukščio, vienumos, bausmių, filmuose ar filmukuose pamatytų fantastinių sutvėrimų arba situacijų.

Iki 4 m. formuojasi poreikis bendrauti su bendraamžiais, iki tol, labiau reikalingi suaugę žmonės, o kiti vaikai yra **žaislų konkurentai**.

3-5 m. pasitiki savimi, artimais žmonėmis, pasirenkę įsijungti į platesnį **bendraamžių ratą**.

Iki **5 m. formuojasi analitinis mąstymas**, gebėjimas suvokti **priežasties ir pasekmės ryšį**. **Daugelis įgūdžių, kurių mes reikalaujame iš vaikų formuojasi iki 25-26 gyvenimo metų**, nes už juos atsakingi aukštesnieji smegenų centrai.

5-6 m. atsižvelgia į kitų nuomonę, suvokia priežasties-pasekmės ryšį, vysto sąžiningumo jausmą.

Netinkamas elgesys, ribos

Mažyliams (iki 1,5 m.) dažniausiai net nebudingas netinkamas elgesys. Dažniausiai tas netinkamas elgesys yra **dėl nežinojimo, įgūdžių stokos, emocijų kontrolės, savikontrolės nebuvimo, nepatenkintų fiziologinių poreikių**.

Besąlygiška meilė: kaip mes parodome vaikams, kad juos mylime, būtent tada, kai jie elgiasi netinkamai, kai smarkiai suerzina, kai nevalgo mūsų valandą gaminto maisto, kai „specialiai“ elgiasi taip, kai mes ir taip pavargę?

Vaikams, kurie dažnai elgiasi netinkamai, atstumia savo elgesiu, **meilės reikia labiausiai**.

Tėvų nustatomos ribos padeda vaikams jaustis saugiais, suvokti, kas tinkama, o kas ne. Daugiausiai problemų kyla tada, kai **tėvai nustato ribas, bet patys jų nesilaiko** (pvz. laiko limitai ar pan.)

Griežtumas, reikalavimai – paklusta, nes **bijo**, ateis laikas, kai nebijos. **Nesimoko atsakomybės, nejgauna pasitikėjimo, nemoko spręsti problemų**. Bausmės nepakeičia vaiko elgesio.

Vaikas išmoksta **tinkamai elgtis ne baudžiamas, o skatinamas, drąšinamas** bei matydamas **gerus pavyzdžius**. Auklėti vaiką savo pavyzdžiu, **elgesio, ne žodiniu**.

Mokymasis per pasekmes (lipsi – nukrisi, ne visada supranta pasekmes, lipsi – turesi būti šalia). Nes priežasties pasekmės ryšį supranta tik vėliau – link 6 m.

Auklėjimo būdai turėtų būti aptariami šeimoje bei su visais žmonėmis, kurie nemažai laiko praleidžia su vaiku (pvz. seneliai).

Ribos su miegu, ekranais, IT

Telefonai, tv, ir visa kita – **iki 2 m. visai vengti**,

2-5 m. iki valandos per dieną. Šio amžiaus vaikai gauna daugiau žalos nei naudos.

Vėliau, po 5 m.– naudinga, jei atrenkamas turinys, pažintiniais tikslais, aptariama kartu su vaiku.

Edukacijai – iki 2 val. per savaitę.

Nepamiršti kad vaikai mokosi ne iš kalbų, o iš pavyzdžio, patiems pastebėti savo elgesį, įpročius.

Vengti ekranų prieš miegą. Miego hormonas – **melatoninas, kurį skatina tamsa, o lėtina mėlyna šviesa**. Vaikams melatonino lygis pakyla apie 20 val., suaugusiems apie 20.30 val.

Kuo **mažiau fizinio aktyvumo, tuo daugiau emocinių, elgesio problemų, miego sutrikimų**.

Mes nepamiegojė – dieną mieguisti, **vaikai nepamiegojė – sutrinka emocijos**, vakare pykčio proveržiai, sunkiai vakare užmiega. Mes kompensuojame miegą sekančią naktį, vaikai – dieną pamiegojė naktį kitą nekompensuoja.

Iki 3 m. naktį pabusti tris kartus – normalu.

Migdant ar prieš miegą – jokių IT.

Negąsdinti vaikų miegu (pvz. jei triukšmausi, eisi miegoti ir pan.) – **neigiamos asociacijos** formuojasi.

Vengti IT nuraminant emocijas, sunkiau išmoksta emocijų reguliavimo, priklausomybės formuojasi.

Nenaudoti valgymo metu.

Vaikų emocijos

Vaikai emocijame lygmenyje veikia, mes savo **intelektu padedame identifikuoti jausmus**, mokome pirmiausia atpažinti, tada valdyti, išveikti priimtinais būdais.

Jei atstumiamė, bijo rodyti, nes bijo būti atstumti dėl savo jausmų neigiamų. **Pradedą savyje bijoti tų apraiškų. Užslopintos emocijos – nepasišalina**.

Vaikas turi jausti, kad jo emocijos nesukelia mumyse audrų, nemažina mūsų meilės jiems.

Dėmesio svarba

Mūsų dėmesys vaikui kaip vanduo ir maistas. Iki 7 metų bendrystė su tėvais, bendra veikla. **Reikalavimas dėmesio – slapta vaiko kalba. Lengviau tėvų dėmesį netinkamu elgesiu gauti.**

Svarbu skirti bent **vieną valandą per dieną vaikui nepertraukiamo dėmesio**. Galima jį skirstyti į dalis, tačiau tuo metu nesiblaškyti.

Selektyvus dėmesys, **gebėjimas sukaupti dėmesį, reguliuoti savo elgesį susiję su mokymosi rezultatais vėlesniu laiku.**

Mėgautis laiku su vaiku, nes tai netruks amžinybę, nes paauglystėje jie jau patys turės savus santykius su kitais ir jiems taps svarbiau kiti, ne tėvai.

Mokykimės ir aukime kartu su vaikais, nes ne tik mes, bet ir **jie mus gali labai daug ko išmokyti.**

Parengė psichologė Agnė Seredienė