

KAIP BE BAUSMIŲ SUDRAUSMINTI VAIKUS?

Pastaruoju metu sutinku nemažai mamų ir tėčių, kurie daug diskutuoja apie tai, kaip sudrausminti vaikus. Įdomiausia, kad kalbantis tarsi viskas aišku- vaikų mušti negalima, rėkti ant jų ir juos parvardžiuoti irgi nepatartina, autokratinis auklėjimas, per didelė kontrolė ir griežtumas vaikus žlugdo. Bet kaip tada būti su vaikais, kai jie neklauso, kai meluoja, verčia namus aukštyti kojoms, nenori valytis dantų ir eiti miegoti, kai dvi dienas iš eilės atsisako valgyti, kai skriaudžia jaunesnį brolių ar sesutę ir pan.?

Manau, visi sutiksime, kad šiokia tokia drausmė ir disciplina šeimoje turi būti. Kai vaikas auklėjamas labai liberaliai, jam beveik viskas leidžiama- tai jis auga nesaugus, nes būtent ribos, taisyklės ir tam tikri susitarimai suteikia vaikui saugumo ir pasitikėjimo aplinka jausmą. Svarbiausia- kaip mes, tėvai, tas ribas ir taisykles taikome, kaip vaikus mokome laikytis susitarimų ir kaip vaikai turi atsakyti, jeigu susitarimus pažeidžia.

Taigi, įprasta situacija: artėja vakaras, vaikui laikas ruoštis miegoti ir prieš miegą jis turi susitvarkyti savo žaislus. Tačiau vaikas nerodo jokio noro tvarkytis, jis toliau žaidžia ir nekreipia dėmesio į tėvų raginimus paskubėti. Kaip pasielgti tėvams?

1. **Panaudoti fizinę bausmę** (primušti diržu ar trinktelti ranka per užpakalį, papurtyti vaiką, grubiai pastumti, nusukti ausį ar pan.) Šią bausmę geriau išgyvendinti iš šeimos. Nes fizinis smurtas žemina vaiko savigarbą, skatina vaiko agresyvumą, kerštingumą, vaikas gali pasidaryti baimingas, nerimastingas ir užsidaręs.
2. **Pagašdinti, pagrasinti** (gašdinti tuo pačiu diržu, grasinti, kad jeigu vaikas neklausys, jo tėvai nemylės, kad atiduos jį piktam dėdei, į vaikų namus, policijai ir pan.) Šią bausmę taip pat geriau užmiršti, nes vaikas gali pradėti bijoti būti paliktas, nemylimas, atstumtas. Be to, vaikai labai gerai suvokia, kad grasinimai tik ir lieka grasinimais, ir pradeda nepasitikėti tėvais.
3. **Pažeminti ir panaudoti emocinį smurtą** (pašiepti vaiką, ironizuoti, kritikuoti, įžeidinėti) Tai nieko gero neduos, vaikas į emocinį smurtą reaguoja labai panašiai, kaip ir į fizinį smurtą, tai reiškia, naudojant šią bausmę žalojama vaiko asmenybė.
4. **Derėtis, aiškinti, moralizuoti** (įsivelti su vaiku į diskusijas, kodėl jis turi daryti taip ir taip, aiškinti apie elgesio normas, pamokslauti) Su šituo drausminimo metodu irgi netoli tenueisime, nes vaikas paprasčiausiai neklauso tokių išvedžiojimų, jis užsisklendžia savyje, kuo daugiau žodžių ištaria tėvai- tuo mažiau pageidautinų veiksmų atlieka vaikas.
5. **Kažko neduoti, uždrausti** (atsiimti atgal dovanas, neduoti arbatpinigių, neleisti vaikui išeiti pažaisti į lauką ar susitikti su draugais, neleisti žiūrėti televizoriaus ar pan.) Šis metodas veiksmingas tik tada, jeigu uždraustas dalykas tiesiogiai siejasi su nusizengimu, kitu atveju vaikas jaučiasi atstumtas, įžeistas ir nemylimas.

Visi aukščiau aprašyti būdai vaikui sudrausminti yra daugiau kenksmingi, negu veiksmingi, tai ką gi daryti su nenorinčiu žaislų susitvarkyti vaiku? Psichologai siūlo naudoti natūralių, loginių elgesio pasekmių metodą. Jeigu vaikas nenori tvarkytis žaislų, tai visi jo išmėtyti ir ne vietoje stovintys žaislai bus sudėti į maišą ir jais vaikas negalės žaisti tam tikrą iš anksto sutartą laiką.

Taikant loginių pasekmių metodą reikėtų laikytis kelių principų:

1. **Ryšio principas.** Visada suraskite ir akcentuokite loginį ryšį tarp blogo elgesio ir kažko neleidimo ar apribojimo. Pavyzdžiui, jeigu vaikas nenori vakare valyti dantų, galima sutarti, kad savaitę po to jis negalės valgyti saldainių- nes ir dantų nevalymas, ir saldainių valgymas gadina dantis. Jeigu vaikas, žaisdamas smėlio dėžėje pila į akis smėlį kitiems vaikams, jis turi pasitraukti iš smėlio dėžės ir nebežaisti su vaikais.
2. **Išankstinio žinojimo principas.** Vaikui pasekmės turi būti iš anksto žinomos, todėl labai svarbu tėvams su vaikais bendrai nutarti, už ką ir kaip vaikas turės atsiskaityti. Galima paties vaiko paklausti, ko jis gali atsisakyti ar ką padaryti, kai pasielgia netinkamai. Vaikai labai mėgsta dalyvauti taisyklių sudaryme, nes tai jiems leidžia pasijusti atsakingais, reikalingais, svarbiais ir savarankiškais.
3. **Veiklos principas.** Pasistenkite kalbėti kuo mažiau, venkite derybų, argumentų. Geriausia- vienas aiškus ir konkretus sakinytis. Pavyzdžiui, jeigu vaikas neklausė ir parduotuvėje pasiėmė keturis šokoladukus, galima ramiai pasakyti: „Mes tarėmės pirkti tik vieną šokoladuką, tu turi išsirinkti vieną, o kitus padėti atgal“.
4. **Empatijos, supratimo principas.** Supraskite ir užjaukite vaiką, kai jis nukenčia dėl savo neatsakingumo, gerbkite ir mylėkite vaiką, net kai jis blogai pasielgė. Visada suteikite progą jam pasitaisyti, tikėkite vaiko galimybėmis išmokti elgtis gerai. Kai vaikas pasielgė taip, kaip reikia- būtinai pagirkite.
5. **Ramybės ir užtikrintumo principas.** Tikėkite tuo, ką darote. Jeigu jūs abejojate savo pasirinkimu- tai ir vaikas nesijaus saugus, arba jis matys, kad gali jus perkalbėti ir palenkti į savo pusę. Naudodami elgesio pasekmių metodą, išlikite ramūs, nevirtokite grasinančių frazių: „gal tau tai bus pamoka“, „tada savo kailiu patirsi“, „pamatysi, ką reiškia neklausyti“ ir pan.
6. **Bendrumo principas.** Tų pačių taisyklių ir susitarimų turi laikytis visi šeimos nariai. Jeigu buvo sutarta, kad ne vietoje padėti daiktai ir žaislai bus sudėti į dėžę ir tris dienas jais nebus galima naudotis, tai mamos ir tėtės daiktai, kuriuos jie ne vietoje pasidėjo, taip pat turi nukeliauti į dėžę. Jeigu yra nutarta, kad už negražų žodį, pasakytą broliui ar sesei reikia atsiprašyti, tai jeigu negražiai vaiką pavadina mam ar tėtis- jie taip pat turi atsiprašyti.

Vaikui suklydus, nusizengus ar pasielgus neteisingai labai svarbu tinkamai į tai sureaguoti.

Pražūtinga tėvų reakcija vaikui suklydus ar prasižengus:	Sveikintina tėvų reakcija vaikui suklydus ar prasižengus:
<u>Autokratiškas valdymas</u> („daryk, nes aš taip pasakiau“, „tu privalai manęs klausyti“, aš geriau žinau, kaip turi būti“)	<u>Lygiateisiškumas, partnerystė</u> („pabandom padaryti kartu“, „gal mes galim pasišnekėti ir susitarti?“, „kiekvienas pasakom, ko norim ir ieškosim bendro sprendimo“)
<u>Kritikavimas</u> („tau viskas krenta iš rankų“, „tu vėl viską padarei blogai“, „tu niekada neišmoksi elgtis gražiai“)	<u>Nustebimas</u> („o, tau nepasisekė?“, „ką aš čia matau- kas galėtų man pasakyti?“, „ir kas gi čia atsitiko?“)
<u>Vertinimas</u> („tu tikras mušeika“, „tu labai blogas vaikas“, „tu visiškai nemokša“)	<u>Analizavimas</u> („gal tu žinai, kada žmonės kerštuoja vienas kitam?“, „kaip tu manai, kodėl aš ant tavęs supykau?“, „kaip tu galvoji, kaip jaučiasi vaikas, kurį tu primušei?“)
<u>Patarimai, moralizavimai</u> („aš paaiškinsiu, kaip tau reikia elgtis“, „jeigu nesidalinsi- su tavimi niekas nedraugaus“, „jeigu nesimokysi- tai būsi niekam tikęs žmogus“)	<u>Klausimai</u> („gal tu žinai, kaip galėtum pasielgti geriau?“, „kokių sprendimų tu pats žinai?“, „ar yra kokia nors gera išeitis iš šios situacijos?“)

ROSITA PIPRIENĖ, psichologė- psichoterapeutė

(Straipsnio ištrauka. Žurnalas „Mažylis“, 2009 m., nr.7)