

## Gražus, mandagus ir pagarbus aplinkai vaiko elgesys!

### Darnus ir taikus buvimas visiems kartu!

#### Nenorintiems rėkimu – „Kai – Tada“ metodika.

Kaip su vaikais kalbėti, o ne ant jų rėkti. Ką daryti jei namuose susidariusi tokia situacija kai rėkia vaikas, rėkia mama, rėkia tėtis, močiutė... Jau net nebeaišku kas pirmas ir kodėl pradėjo ir kam derėtų liautis. Pirmiausia norisi atsakyti: „tiesiog nerėkite“. Riktėlėjai vieną kartą, kitą kartą vaikas tau atgal, tada vėl tu jam. Tu vaikui žodį, jis tau penkis atgal... Va taip ir prasideda. Viena tokia savaitė ir nebežinai ko griebtis, visi namiškiai suirzę vaikšto. Nieko čia tokio jie kartais pasitaiko riktelti, blogiau jei tai kartojasi ir kartojasi ir kartojasi. Rikteli kartą, kitą kartą žinai, kad nieko gero iš to nebus (žiūrint į ilgalaikę, o ne to momento, perspektyvą), galvoji ir ieškai kitų būdų susitarti su vaiku.

#### **Pavyzdžiui:**

- Kai susitvarkysi žaislus, tada galėsi eiti žiūrėti filmukų.
- Kai išneši šiukšles, tada galėsi pabūti kieme su draugais.
- Kai apsirengsi, tada eisime į kiemą.
- Kai atiduosi draugui mašinėlę, tada galėsi eiti suptis.
- Kai pavalgysi normalaus maisto, tada galėsi mėgautis kakava su sausainiais.
- Kai palaistysi gėles, tada galėsi žaisti kompiuteriu.

Kaip ir visos metodikos, taip ir ši, veikia ne visais atvejais. Bet jei naudojama vietoje, laiku ir taisyklingai – duoda puikių rezultatų.

#### **Naudojantis šiuo bendravimo su vaikais būdu svarbu prisiminti!**

1. „Kai – Tada“ metodika skirta kontroliuoti kokia tvarka įgyvendinama įprasta dienos rutina. Tai jokiū būdu nesusiję su jokiais neįprastais prizais, siurprizais ar paskatinimais.

2. „Kai .....“ – yra toks dalykas, pareiga, kurią vaikas dažniausiai tiesiog turi atlikti, tai yra dalis dienos rutinos (susitvarkyti, nusiprausti, paruošti pamokas, išnešti šiukšles, pavalgyti ir t.t.). Tai yra vaiko nemėgstama ir vengiama rutinos dalis, nuo jos vis bandoma išsisukti.

3. „Tada .....“ – yra normalus, kas dieną priklausantis, vaikui įprastas malonumas, t.y. malonioji dienos rutinos dalis (30 min. prie kompiuterio, eiti į kiemą su draugais, eiti į treniruotę, žiūrėti filmuką, vakaro pasaka ir t.t.). Tai jokiū būdu nėra kažkoks prizas už pareigos atlikimą, kurio šiaip normaliai vaikas nebūtų gavęs. Na tarkim visiškai netinkama sakyti „Kai susitvarkysi žaislus, tada važiuosim į McDonaldą“. Nebent buvo iš anksto susitarta, kad šiandien važiuosite. „Tada....“ privalo būti kažkas, kas bet kokiū atveju vaikui tą dieną priklauso ir jokiū būdu negali būti netikėtas, geras, naujas paskatinimas už privalomų pareigų atlikimą.

4. „Tada“ privalo būti kažkas, ką vaikas iš tikro mėgsta ar ko laukia. Jei tokio dalyko tuo metu / tą dieną nėra, tuomet ši metodika netinka.

5. Jeį pasakėte „Kai – Tada“ – vadinasi pasakėte. Kol vaikas nepadare „Kai“ jokių „Tada“. Vienas kartas, antras, trečias ir vaikas supras, kad esate rimtai nusiteikę bei perpras šį bendravimo būdą. Sakykite normaliu ramiu tonu taip, tarsi apie orą kalbėtumėte, tik žodžiai „Kai – Tada“ turėtų būti kiek aiškiau / pabrėžiant, bet ne garsiau, pasakyti.

6. Pasakėte „Kai – Tada“ ir eikite veikti savo veiklų. Jei stovėsite šalia vaiko į šonus įremtomis rankomis ir spoksosite į jį laukdami kada jis ims vykdyti „Kai“ sulauksite tik pasipriešinimo ir atsikalbinėjimų. Jūs jau pasakėte sąlygą ir lai vaikas renkasi ar darys dabar ar truputį vėliau. Jei atidėlios ir padarius „Kai“ tiesiog bus

prapuolęs „Tada“ (draugai iš kiemo jau parėję namo, treniruotė pasibaigusi, filmukai praėję, atėjo 22 val. ir viskas, gesinam šviesą, laiko pasakai nebėra), tai bus tiesiog puiki pamoka apie atsakomybę už savo gyvenimą, malonumus, apie laiko planavimą ir t.t.

7. „Kai“ nėra tas pats, kas „Jeigu“. Sakyti „Jei susitvarkysi žaislus, tada galėsi eiti žiūrėti filmukų.“ nederėtų, nes žodis „Kai“ reiškia, kad anksčiau ar vėliau darbas bus atliktas, o žodis „Jeigu“ palieka pasirinkimą jo neatlikti. Iš esmės šio metodo tikslas yra užtikrinti, kad vaikas atliktų pirmąją sakinio dalį, t.y. savo pareigas, darbelius. Sakydami „Kai padarysi.....“ mes perduodame žinią, kad nėra klausimo „ar bus padaryta“, akivaizdu, kad darbas bus atliktas tik lieka vaiko pasirinkimas laike + motyvacija greičiau padaryti ir bėgti mėgautis malonumais. Sakydami „Jeigu“ leidžiame rinktis nepadaryti ir rizikuojame, kad vaikui pasirinkus nepadaryti bus susierzinimas (vaiko ir tėvų) kai reikės atimti kas dieną priklausančius malonumus. Žodžiu, sakant „Jeigu“ programuojamas konfliktas, kurio mes labiausiai ir norime išvengti.

#### **Metodas: 4 žodžiai priverčiantys pasitaisyti ir elgtis deramai.**

Vaikai gyvena su tėvais tam, jog jiems reikia priežiūros ir nukreipimo derama linkme. **Tėvų pareiga įskiepyti deramą ir pagarbų augančio žmogaus elgesį su kitais žmonėmis ir supančia aplinka.** Taip, be abejo, vaikui vieni dalykai patinka, kiti ne, vaikas yra unikali asmenybė su savo poreikiais ir įpročiais, bet kai su žmonėmis ar dalykais susiduri akis į akį, derėtų elgtis taip, kaip reikia: mandagiai, pagarbiai, įsiklausant ir į kito poreikį (visiškai nepaisant to ar tas, ką sutikai / vieta, kurioje esi tau (ne)patinka).

Vaikus pagarbos ir tolerancijos aplinkai galima mokyti tradiciškai – aiškinant kas, kaip, kodėl, kada, su kuo, kaip greitai ir t.t. Bet toks aiškinimas dažnai būna ilgas, sudėtingas, eigoje kyla begalė klausimų ir paaiškėja, jog vienas teiginys prieštarauja kitam. Galiausiai toks aiškinimas baigiasi tėvų pasakymu „Taip tiesiog turi būti“ – suprask išimtis iš taisyklės ir privalu tai išmokti. Gera žinia ta, kad vaikai yra be proto jautrūs aplinkai, jei sustoja ir pagalvoja – kuo puikiausiai žino ką, kaip ir kada dera daryti.

Dar geresnė žinia, kad **vaikus sustoti ir pagalvoti priverčia vos 4 gražiai ir draugiškai tėvų ištarti žodžiai – „Prašu pabandyti iš naujo.“** Viskas. Ramybė, draugiškas, skatinantis pamėginti dar kartą, balso tonas, mielas žvilgsnis, šypsena ir vaiko elgesys iš naujo.

**Šią frazę galima naudoti visais gyvenimo atvejais nuo tada, kai vaikas pradeda suprasti kas sakoma (1,5 m.) iki senatvės.**

Ar pamenat mokykloje būdavo tokios situacijos kai per pertrauką bėgi strimgalviais griūdamas koridoriumi ar laiptais, o pro šalį einantis mokytojas sustabdo ir liepia grįžti ir nubėgtą kelią eiti iš naujo tik jau gražiai. Viskas panašiai ir auginant vaikus

– Nuėjus į teatrą per pertrauką lekia laiptais ir grūdasi pirmas į kavinukę? Sustabdome – „Prašu pabandyti iš naujo.“

– Atmestina susitvarkė kambarį / susidėjo drabužius / pasiklojo lovą? – „Prašu pabandyti iš naujo.“

– Užuot stengęsis ir gražiai (pagal savo gebėjimus) piešęs, atmestina priterliojo? – „Prašu pabandyti iš naujo.“

– Buvote svečiuose, o susiruošus eiti namo vaikas išlėkė pro duris nei ačiū, nei sudie netaręs? – „Prašu pabandyti iš naujo.“

– Skundžiasi, jog nepasidalina kažko su draugu ar broliu? – „Prašu pabandyti iš naujo.“

– Nemandagiai / nepagarbiai reikalauja kažko iš tėvų (maisto, žaislo, drabužių, į kiemą, pas draugą, kompiuterio)? – „Prašu pabandyti iš naujo.“

Jei paprašius pasitaisyti iš pirmo karto pavyko nepakankamai gerai, prašymą pabandyti iš naujo kartojame tol, kol pavyks bent jau patenkinamai Bet **dažniausiai vaikai tiksliai idealiai žino koks elgesys yra deramas, mandagus ir pagarbus. Minutėlę stabteli, pagalvoja ir sugalvoja!**

Ne, nereikia vaiko engti ir kažko nenormalaus ar perdėto reikalauti, kalba eina apie paprasčiausią elementarią pagarbą aplinkai, apie elgesį su kitu tokį, kaip pats vaikas norėtų, jog kiti su juo elgtųsi.

Tokiu būdu, naudojant frazę „Prašau pabandyti iš naujo.“, išvengiama moralizavimo, pamokslavimo, vaiko žeminimo, jo elgesio smerkimo, vaiko sumenkinimo viešoje vietoje, t.y. girdint ir matant aplinkiniams. **Tokiu būdu tėvų bendravimas su vaiku niekaip nėra vadovaujantis / liepiantis / autoritarinis** – tėvai neprimeta savo supratimo ir nereikalauja tam tikro elgesio modelio – vaikas paprašytas pabandyti iš naujo pats savarankiškai priima sprendimą kaip elgtis derėtų.

Maža to:

- Sprendimą priėmęs pats, kitą kartą analogiškoje situacijoje lengviau iš pirmo karto „pataiko“ elgtis deramai.
- Jausdamasis savo gyvenimo ir elgesio šeimininkas yra laimingas = geras vaikas.
- Jei dažniausiai vaikui neaiškiname ir nepamokslaujame kaip elgtis derėtų, susiklosčius situacijai kai privalome reikalauti tikslaus elgesio (juk būna tokių situacijų, pvz.: vestuvės), galime jo reikalauti, o vaikas klausys su malonumu, t.y. retai išsakomi tėvų reikalavimai geriau girdimi ir turi didesnę svorį bei poveikį.
- Auginsime žmogų, kuris žinos, jog yra pajėgus savarankiškai tinkamai prisitaikyti bet kokioje nepažįstamoje ir naujoje situacijoje. Toks žmogus patekęs į nepažįstamą aplinką neišsigąs, neieškos pagalbos, bet susikaups ir žinos ką toliau daryti.

### **„Vaiko paklausta – tėvų galutinai atsakyta“ metodika.**

**Vaikas paklausė. Tėvai atsakė neigiamai ir viskas, klausimas uždarytas, jokių zyzimų, derybų, pakartotinių prašymų, pykčių, po to sekančių neklausymų ir t.t.**

Kaip Jums toks scenarijus? Beveik kaip iš fantastinio filmo? Beieškodami „ko nors gero“ radome metodiką, kuri va taip fantastiškai veikia. Patys šį pokalbio scenarijų naudojam kas kartą, kai vaikai bando zirziančiai derėtis, apsimesti, kad nežino, negirdėjo ir t.t. Šio metodo naudojimas ne tik užkerta kelią nesusišnekėjimui, bet ir ugdo konstruktyvų bendravimą, t.y. ženkliai mažina beprasmių derybų ir klausinėjimų vis to paties klausimo atveju skaičių, didina tėvų autoritetą ir žodžio stiprumą vaikų akyse.

Šią „techniką“ rekomenduojama taikyti ne tais atvejais, kai vaikas iš tikro gali protingai ir saikingai derėtis bei tartis ar kai iš tiesų kažko nesupranta ir siekia išsiaiškinti, o tuomet, kai tėvų sprendimas yra galutinis ir neginčijamas, o vaikas nesiliauja zirzės, verkšlenęs ar erzinančiai klausinėjęs, pvz.:

- tortą valgysim po to, kai pavalgysim maistą;
- dantis valysim ryte ir vakare;
- praustis einame 21 val., susitvarkom rūbus, susidedam ką reikės rytojui (drabužius, sporto krepšį), skaitome pasaką ir einam miegoti;
- prieš miegą plausim kojas, kurios basos bėgiojo po žvyrkelį ir daržą kaime;
- futbolą žaisime už namo, o ne namo priekyje kur susodintos gėlės ir sustatyti vazonai ir jau tikrai ne kambaryje;
- grįžę iš kiemo prieš važiuojant į svečius persirengsim, nes švarumas toks, kad į mašiną nelabai vaiką gali priimti;
- kompiuteriu žaisim tik savaitgalį 2 kartus po 1 valandą;
- pirma valgysim, tada ruošim namų darbus, paskui lėksim į kiemą ar žiūrėsime TV;
- CocaColos ir čipsų nepirksim kas kartą atėję į parduotuvę;
- Atvažiuosim po valandos.

Tokių neginčijamų taisyklių yra kiekvienuose namuose, gal tos taisyklės kiek skirtingos, turi mažesnes / didesnes ribas bet jų pas visus yra. Kaip tai veikia?

Laukiam svečių. Ruošiam vakarienę. Ant stalo pūpsa tortas. Nei gimtadienis, nei balius, tiesiog mieli draugai ateina. Vaikas prašo torto atpjauti ar vis taikosi pirštą į jį įkišti ir paragauti, Jam jau pasakyta, kad „ne“, t.y. ne dabar. O jis vis tiek suka ratus, bando ir pirštą link torto tiesti ir derėtis. Tokiu atveju tėvai sako:

– **Tu manęs jau klausei dėl torto?**

– *Taip.* – *Atsako vaikas.*

– *Aš tau atsakiau kada jį ragausim? – Toliau klausia tėvai.*

– *Taip.*

*Be išsiplėtimų, paaiškinimų. Klausimą formuluojam taip, kad vaikas jį galėtų atsakyti tik „taip“ arba „ne“. Šioje vietoje daliai vaikų situacija taps aiški ir jie nueis užsiimti kuo nors kitu. Bet dalis kalbą tęs, sakys „bet“, „o gal galima truputį“ ar kažką panašaus. Tėvai išlieka ramūs ir klausia toliau:*

– *Ar tu manai, kad priversi mane apsigalvoti vis prašydamas / zyzdamas?*

– *Ne. (Daliai vaikų čia klausimas užsidaro)*

*Jeį sako:*

– *Taip.*

*Tėvai toliau tęsia maždaug taip:*

– *Tu ne zyzk, o taip manęs ir paklausk „Ar tu persigalvosi jei aš papildomai paprašysiu?“*

*Vaikas bus priverstas šito klausimo paklausti ir gaus atsakymą „Ne“. Net ir pats atkakliausias „standartinės raidos“ vaikas šioje vietoje pasiduoda.*

Jeį vaikas diena iš dienos zirzia dėl to paties dalyko, pvz.: prašo žaisti futbolą svetainėje arba namo priekyje kur gėlės ir vazonai, situaciją rekomenduojama nupiešti ir pakabinti matomoje arba konkrečioje įvykio vietoje. Kai vaikui vėl kils mintis, kad gal paprašius / pazyzus tėvai nusileis, siunčiame žiūrėti piešinio ir net nebediskutuojam. Sako, kad ši metodika (ypač situacijos nupiešimas) veikia net autizmu sergantiems vaikams. Ši metodika veikia gerai ir atėjus vakarinio prausimosi laikui ir prasidėjus eilinems deryboms, kad gal dar truputį galima pabūti.

**Šis metodas – pokalbio struktūra tinka ir galutinės tėviškos nuomonės pasakymui paaugliams.** Na tarkim kai jie derasi dėl to, kad neruoš namų darbų, į lovą nešis telefoną, liks nakvoti pas draugus ar grįš namo paryčiais. Jie paklausė – tėvai atsakė. Ir jokių visas puses erzinančių diskusijų. Žinoma, trinktelėjimą durimis ar nepasitenkinimo monologą išgristi greičiausiai teks.

### **Vietoj bausmės:**

Apibūdinkite, ką matote – „**Aš matau švarias grindis, paklotą lovą ir tvarkingai sudėtus žaislus**“

Apibūdinkite, ką jaučiate – „**Tikras malonumas įeiti į kambarį**“

Apibendrinkite vienu žodžiu vaiko elgesį, vertą pagyrimo – „**Tu surūšiavai savo pieštukus, kreideles, mašinytes irgi. Tai reiškia tavo organizuotumą, sumanumą**“

Psichologė Vida Misiūnienė

Naudota medžiaga:

„*Kaip kalbėti su vaikais, kad jie klausytų ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų*“ (A. Faber, E.Mazlish)

[www.tavovaikas.lt](http://www.tavovaikas.lt)

<http://www.pozityvitevyste.lt/>

