

TURINYS

Ižanga	9
Aš kalbėsiu, tu klausysi. Pokalbiai su kūdikiu	17
Prieraišioji motinystė. Už ir prieš	23
Dirbančios mamos: kaltos be kaltės	31
Moterys, kurios nori būti išgirstos	39
Disciplina ir rutina: kodėl jos tokios svarbios?	43
Vaikiškos emocijos. Kaip jas suvaldyti?	49
Kaip susitarti su vaiku ir ką daryti, kai susitarimai neveikia	57
Šeimos tradicijos	67
Genijus ar vidutinybė?	75
Mokomės ne dėl pažymio. Tuomet – dėl ko?	83

Būreliai: darbas ar malonumas?	89
Įtraukusis ugdymas ir <i>kitokie</i> vaikai: kaip juos priimti?	95
Kaip sudominti vaikus aplinkiniu pasauliu	105
Mama, nupirk man namą	113
„Noriu“ ar „reikia“?	119
Lytinis švietimas	127
Ar auginate lepūnėlį?	137
Tinkami ir netinkami draugai	143
Seneliai ir anūkai: ko vieniems iš kitų pasimokyti?	153
Telefonas vaiko rankose	163
Dirbtinio intelekto karta	173
Nerimas: prisijaukinti ar vengti?	179
O dabar... įkvėpkite. Sąmoningas kvėpavimas	189

VAIKIŠKOS EMOCIJOS.
KAIP JAS SUVALDYTI?

Pradėkime nuo įprasto vaizdo, nuolat pasitaikančio kiekvienoje pasaulio šalyje, prekybos centre, kavinėje, namuose ar tiesiog gatvėje. Vaikas, parkritęs ant grindų, žyžia, verkia ar net klykia, o sutrikę tėvai jaučia kylančią paniką ir nežino, ką su juo daryti. Palikti voliotis ant grindų? Tempti lauk iš parduotuvės? Barti ir rékti, o gal net suduoti? Rodos, išėities nėra.

Pirmiausia turime įsisąmoninti, kad emociniai vaiko *sprogi-
mai* yra normali ir natūrali raidos dalis. Vaikas auga, jis dar tik mokosi reguliuoti savo emocijas, naviguoti emocijų pasaulyje. Mes negimstame gebėdami jas valdyti – visiems tenka to mokytis. Vieni išmoksta geriau, kiti prasčiau.

Blogų emocijų nebūna – būna tik netinkamų reakcijų, o jas valdyti tikrai galima išmokti.

Jei ne visi suaugusieji tai moka, nėra ko tikėtis, kad gebės vaikas – jis dar tik

BLOGŲ EMOCIJŲ
NEBŪNA – BŪNA TIK
NETINKAMŲ REAKCIJŲ,
O JAS VALDYTI TIKRAI
GALIMA IŠMOKTI.

mokosi ir patiria savo amžiaus tarpsnio ypatumus. Mažus vaikus ištinka pykčio priepuoliai, vyresniems pasitaiko labai stiprių emocijų proveržių. Jie pratrūksta, kai itin daug emocijų užplūsta vienu metu. Mes, suaugusieji, kartais juk irgi teisinamės: „Viskas susidėjo į krūvą, todėl praradau savitvardą.“ Vaikui viskas į krūvą susideda daug dažniau ir sudėtingiau, nes jis dar tik mokosi savitvartos.

Tai susiję ir su gebėjimu reikšti emocijas. Kuo geriau žmogus geba reikšti savo emocijas, tuo mažiau jam pasitaiko *sprogimų*. Ir atvirkščiai: kuo jam sudėtingiau tai daryti, tuo daugiau minų sproginėja jo kelyje. Žmogus, kuris geba naviguoti emocijų pasaulyje, niekada nevarto kėdžių: frustracija jam yra akivaizdus pralaimėjimas prieš save. Kantrybė, empatija ir tinkama komunikacija yra tarsi šventoji trejybė, kuri gelbsti kone visais gyvenimo atvejais.

Suaugusiesiems irgi tenka mokytis strategijų, kaip reaguoti į kito žmogaus stiprių emocijų proveržį. Dabartinė tėvų karta, trisdešimtmečiai keturiasdešimtmečiai, dar pati ne visada moka reikšti savo emocijas, priimti kitų žmonių reakcijas ne asmeniškai. Kai trimetį ištinka pykčio priepuolis ir jo tėvas panikuoja, tampa

PAJUTĘS, KAD
PRARANDA SAVITVARDĄ,
SUAUGĘS ŽMOGUS
TURĖTŲ STABDYTI
SAVE: „STOP, AŠ TURIU
GILIAI PAKVĖPUOTI,
NUSIRAMINTI.“

neaišku, kuriam iš jų treji, nes suaugęs žmogus neturėtų prarasti savitvartos. Kai trimetis siautėja, tai normalu, kai trisdešimtmetis – jau nebe. Žinoma, visi padarome klaidų, kartais taip nutinka: jei esi alkanas, pavargęs, darbe buvo sunki diena, tikrai gali akimirką prarasti savitvardą. Tačiau turbūt nekyla klausimo,

kas tokioje situacijoje turi pirmas susivaldyti. Pajutęs, kad praranda savitvardą, suaugęs žmogus turėtų stabdyti save: „Stop, aš turiu giliai pakvėpuoti, nusiraminti.“ Galima išeiti į kitą kambarį – tai puikiai veikia. Vaikui gyvybiškai svarbu, kad tėvas išliktų ramus.

Taigi, ką daryti, kai sprogs vaiko emocijos? Pirmiausia – patiems neprarasti savitvardos ir išlikti ramiems. Nesvarbu, ar vaikas mažas, ar jau paauglys, – turime išlikti ramūs. Jei į stiprią emociją patys reaguosime stipria emocija ir pykčiu, tai akimirksniu išvirs į visuotinį gaisrą, kur visi tiesiog rėkia vienas ant kito.

Žinau, kad pasakyti lengviau nei padaryti, ypač jei esi karšto kraujo. Pati esu degtukas: galiu per sekundę užsipliksti ir tuoj pat pamiršti. Tačiau tai žinodama aš ilgai ir daug dirbau su savimi. Tai davė rezultatų: prieš dvidešimt metų tikrai daug lengviau prarasdavau savitvardą nei dabar. Mano pirmagimis labiausiai nuo to nukentėjo, tačiau gimus ketvirtajai dukrai jau buvau toli pažengusi. O dabar mane apskritai labai sunku išvesti iš pusiausvyros, taigi anūkai jau galės skinti mano ilgo darbo su savimi vaisius. Ir svetimi vaikai manęs nepriverčia prarasti pusiausvyros: jei tarp jų ir pasitaiko neišauklėtų, už tai labiau pykstu ant tėvų, o ne ant vaikų.

Kiekvienas turime išsiaiškinti, kokios technikos mums veiksmingiausios, kai kyla pyktis, frustracija ar kita stipri emocija. Vienam geriausia išeiti į lauką pakvėpuoti. Kitas ima šnekėti labai tyliai:

MES, TĖVAI, TURIME BŪTI
RAMYBĖS UOSTAS, TA
UOLA, Į KURIĄ VAIKAS
GALI ATSIREMTI.

šnabždant juk neįmanoma pradėti rėkti. Išnaudokime visus būdus, kad tvirtai naviguotume stiprių emocijų pasaulyje, nes vaikas

to mokosi iš mūsų – ir išmoks tik matydamas mus ramius. Turime būti ramybės uostas, ta uola, į kurią vaikas gali atsiremti. Tegul mumyse jis atranda ramybę, kurios pats neturi. Tai lengviau perduoti liečiantis: būdamas šalia mūsų, prisiliesdamas, prisiglausdamas vaikas perima mūsų ramybę. Kita vertus, ne visiems vaikams tai patinka, tad svarbiausia – pažinti vaiką ir save.

Išlikdami ramūs, prieiname prie antrosios užduoties: pripažinti savo jausmus. Nuolat kartoju, kad blogų jausmų ir emocijų

REIKIA PRIPAŽINTI,
KAD JAUČIU PYKTĮ
IR PAVYDĄ, TAČIAU
DĖL TO NETAMPU
BLOGU ŽMOGUMI IR
NEPRADEDU BJAURIAI
ELGTIS.

nebūna. Jei man kilo pyktis ar pavydas – tai ir kilo: net jei kas nors lieptų nebejausti pavydo, kaip tai įmanoma? Neįmanoma. Tiesiog reikia pripažinti, kad jaučiu pyktį ir pavydą, tačiau dėl to netampu blogu žmogumi ir nepradedu bjauriai elgtis. Pyktį jaučiantis vaikas irgi nėra blogas. Visiškai normalu kartais jausti pyktį, pavydą, nerimą, liūdesį ir frustraciją, – susiklosčius aplinkybėms tokia emocija sukyla, ir tiek. Egzistuoja platus emocijų spektras: jos nei geros, nei blogos, jos tiesiog yra. Vaikui galime padėti jas įvardyti: „Matau, kad tau dabar pikta, tu susijaudinęs ir nuliūdęs. Jei jautiesi liūdnas, žinok: mes galime apie tai pasikalbėti.“ Tokiomis formuluotėmis jam parodome, kad emocija egzistuoja, o mes jos neneigiame, leidžiame jai būti. Vaikas pajunta labai svarbų dalyką: „Mane supranta. Mama supranta mano emociją.“ Mes nesame priešai: esame komanda, kurios visi nariai supranta vieni kitus. Labai svarbu tos emocijos neneigti: „Ko čia draskaisi, gi nieko tokio, nusiramink... Žiurkėnas mirė?

Nežliumbk, čia gi tik žiurkėnas!“ Mūsų atsainumas vaiko nenuramins. Svarbu įvardyti, kad mes matome ir suprantame, ką vaikas išgyvena, – ir jis nėra vienišas su savo emocija.

Įvardyta emocija niekur nedingsta – tai nereiškia, kad situacija automatiškai išsisprendžia. Sukilusiai emocijai reikia leisti nurimti: nebūtina tam skirti pusdienio, bet bent keletą minučių vaikui tikrai reikėtų duoti. Jei jis patiria pykčio priepuolį, varto kėdes, mėto daiktus, voliojasi ant žemės – įsitikinkime, kad yra saugus, šiek tiek pasitraukime į šoną, bet likime šalia, kol nurims. Mums būtina likti šalia, kad vaikas nekeltų grėsmės savo ir kitų saugumui. Negalime nueiti – vaikas turi mus matyti ir nesijausiti paliktas. Sproginėjant emocijoms, nereikia bandyti protingai susitarti: būdamas afekto būsenos, vaikas negali racionaliai bendrauti. Reikia palaukti, kol jis nusiramins. Jei laukti nėra kada ir aplinkybės neleidžia ilgai voliotis ant grindų, galima nusinešti vaiką į automobilį, saugiai pasodinti, palaukti, kol nusiramins, o tada pasikalbėti.

Jei tokios situacijos kartojasi dažnai, reikėtų stebėti, kas jas sukelia. Įprasti dirgikliai yra nuovargis, alkis, troškulys, noras nueiti į tualetą; žmogų lengviau suerzinti, kai aplink per daug triukšmo, per daug instrukcijų ir žmonių. Jei vaikas alkanas, akivaizdu, kad pykčio priepuolis bus ūmesnis, nes prie užplūdusių emocijų dar prisidės ir alkis. Identifikavus dirgiklius, reikia stengtis jų vengti. Kam spausti mygtukus, jei žinai, kokią reakciją tai sukels? Jei vaiką dirgina alkis, rankinėje turėkite užkandžių: atvažiuokite į darželį jo pasiimti su sauja riešutų ar razinų. Jei jį suerzina netikėtas veiklų pasikeitimas, duokite minutę pabaigti vieną veiklą ir

pradėti kitą, arba išpėkite prieš pokytį. Pavyzdžiui, jei jums atėjus vaikas supasi, netempkite iškart jo nuo sūpynių, o pasakykite: „Aš

KUO LABIAU
TURTINGĖJA VAIKO
KALBA, TUO MAŽIAU
EMOCINIŲ PROTRŪKIŲ
TURĖTŲ KILTI.

dar penkis kartus tave pastumsiu, o tada jau lipsime nuo sūpynių ir eisime namo.“

Norint išvengti dirgiklių, svarbu mokyti vaikus reikšti emocijas. Pykčio priepuoliai ikimokyklinukui yra visiškai normalu dar ir dėl to, kad jo žodynas ribotas: jis neranda pakankamai žodžių

emocijoms išreikšti, todėl pratrūksta pykčiu. Jis tiesiog dar nemo-ka pasakyti, ką jaučia. Tačiau vyresnis vaikas jau turėtų labiau gebėti verbalizuoti savo emocijas. Kuo labiau turtingėja vaiko kalba, tuo mažiau emocijų protrūkių turėtų kilti. Antroje trečioje klasėje vaikas jau neturėtų stumdyti kėdžių ir mėtyti daiktų: jau turi būti išmokęs įvardyti savo emociją ir ją suvaldyti. Ar visiems tai pavyksta? Ne: kai kurie ir keturiasdešimties sulaukę vis dar mėto vazas ir varto stalus. Bet tikėtis jau galime ir turime.

Dar vienas metodas, kaip padėti vaikui suvaldyti kylantį pyktį, – leisti jam pasirinkti. Jei rytą pajuntate kylantį mažylio susierzinimą, ramiai paklauskite, kurias kelnes šiandien nori vilktis – mėlynas ar raudonas. Tegul išsirenka. Jei jis žaidžia ir bėgioja po namus, o jau laikas pereiti prie kitos veiklos, pasiūlykite: „Padūkome, o dabar reikia truputėlį nusiraminti: ar tu nori atsigulti ant sofos, ar atsisėsti ant kėdės?“ Tai atrodo elementaru, bet pasirinkimas visada mažina frustraciją. Nesvarbu, ar jam treji, ar trisdešimt treji: kai žino, kad kontroliuoja pasirinkimą, jis jaučiasi geriau.