



Audros debesys

EGLĖS ČEPAVIČIENĖS TEKSTAS. ISTOCKPHOTO ILIUSTRACIJA

Įsivaizduokite, kad esate miške. Vienui viena (-as). Renkate žemuoges. Staiga smarkiai atvėsta, medžių lapeliai ima šnarėtis garsiau ir garsiau, vėjas sugena juodus debesis... Tolumoje dunda. Ir lyg to būtų maža – žaibas paleidžia elektrinę strėlę beveik jums po kojomis. Nelabai smagu, tiesa? Panašiai jaučiasi vaikai, kai tėtis ir mama susipyksta.



Konsultuoja
psichologė dr.
Rasa Bieliauskaitė
(www.adleris.lt)

Tačiau tai nereiškia, kad šeimoje negalima bartis arba reikia stengtis vengti konfliktų. Konfliktas yra tokia pat kasdienė gyvenimo dalis kaip ir džiaugsmas, liūdesys, nerimas. Ir jei tėvai sugeba pyktis „produktyviai“, t. y. ieško išeičių, svarsto visus „už“ ir „prieš“ ir pagaliau randa sprendimą, tai vaikas gauna neįkainojamą pamoką, kuri pravers jam kuriant savo gyvenimą, santykius su mylimu žmogumi, draugais.

„Viena amerikiečių psichologė atliko tyrimą, kurio tikslas buvo išsiaiškinti ir suprasti, kas turi daugiausia žalos šeimos stabilumui. Net dvidešimt metų ji stebėjo šeimas. Išvada buvo tokia: nelabai svarbu, yra ar ne konfliktų šeimo-

je. Svarbiausia, kad nebūtų žeminimo. Jei pykdamiesi partneriai vienas kitą žemina, tai pirmas pavojaus signalas apie grėsmę šeimos stabilumui ir pirmas požymis, kad reikia ieškoti pagalbos – mokyti valdyti konfliktus ir gal net būti kartu“, – įspėja psichologė R. Bieliauskaitė.

„VISKAS GERAI“

Būna šeimų, kuriose visada „viskas gerai“. Gana dažna tokio „gerumo“ priežastis – vienas partnerių yra praręs slopinti savo reakcijas, t. y. iššūkius, priešpriešas, priekaištus jis pasitinka visad vienoda veido išraiška – šaltos ramybės.

„Vengti konfliktų slopinant savo pyktį yra žalinga. Taip dažnai elgiasi

žmonės, kuriems vaikystėje buvo draudžiama rodyti „negražius“ jausmus arba už jų proveržį jie galėjo būti nubausti. Tai dažna šeimose, kuriose tėvai smurtauja. Taigi šie žmonės „dėl šventos ramybės“ dažnai taip nuslopina savo jausmus, kad neretai jau ir nebesupranta, jog jiems kažkas nepatinka, „nematoto“ priežasties pykti. Tačiau užspausta emocija niekur nedingsta. Vieną dieną ji išsiverš su trenksmu, nekontroliuojama. Todėl svarbiau ir geriau yra išmokti pykti ir pyktis“, – sako psichologė.

BARTIS TYLIAI AR GARSIAI?

„Kartais tėvai sako: „Mes prie vaiko nesibaramė.“ Baratės vaikui girdint ar ne, jis vis tiek žino, kad jūs baratės, – sako psichologė R. Bieliauskaitė. – Taip yra, nes mažieji jaučia mūsų jausmus, jiems net nereikia girdėti ar žinoti. Kad ir kaip slėptumėte, vaikai visada jaučia įtampą šeimoje. Todėl naivu yra tikėtis, kad „tyliai“ bardamiesi apgausite: jis nieko nepastebės ir gerai jausis. Priešingai, jei tėvai vaikui nieko neaiškina, slapukauja, tai tik sustiprina įtarimus, kad konfliktas kilo dėl jo, kad tai jis kaltas, nes yra blogas. Todėl vaikui visada geriau yra atvirai pasakyti: „Mudu su tėčiu nesutariame, bet tu čia niekuo dėtas.““.

Vaikui visada geriau yra atvirai pasakyti: „Mudu su tėčiu nesutariame, bet tu čia niekuo dėtas.“

Kalbant apie tai, ką vaikas gali girdėti, o ko neturėtų, pirmiausia reikėtų atskirti konfliktus „pagal rimtumą“. Kasdieniai, pavyzdžiui, dėl netvarkos namuose, dėl to, kad kažkas neatliko savo pareigų ir pan., taip pat tie, kurie susiję su vaiko auklėjimu, gali būti sprendžiami visos šeimos susirinkimuose. O štai susijusius su, pavyzdžiui, rimtai pašlijusiais poros santykiais, tėtis ir mama turėtų spręsti abu, tarpusavyje, vaikams nedalyvaujant.

Pasak R. Bieliauskaitės, yra dvi didelės blogybės. Tai vengti konfliktų ir vaiką įtraukti į poros santykių konfliktus. „Kai taip nutinka, vaikas jaučiasi lyg karo lauko vidury – ugnies kamuoliai lekia ir iš vienos, ir iš kitos pusės. Vaikas kenčia dėl abiejų tėvų vienodai.“

Yra vaikų, kurie patys įsitraukia į tėvų konfliktus, imasi ginti vieną kurią pusę (jei tėvai išsiskyre, palaiko tą, su kuriuo gyvena, kam „priklauso“, ir tai natūralu – aut. past.). Kiti, priešingai, traukia-

si, gūžiasi į kamuoliuką, nori pasislėpti. „Nėra gerai, kai vaikas turi rūpintis, ko ką padėtį užimti. Tai tik rodo, kad vyksta tai, ko niekas nekontroliuoja“, – sako psichologė.

KAS DABAR BUS?

„Kad būtų lengviau suprasti, kaip per konfliktą jaučiasi vaikas, įsivaizduokite, kad jums – treji–ketveri. Atsidaro durys ir į kambarį įžengia mama, kurios galva siekia lubas, o pati ji vos telpa į kambarį. Ir štai ši didelė būtybė prasižioja ir pradeda rėkti. O kai rėkia du tokie milžinai? – retoriškai klausia psichologė.

Vaikui baisu, kai tėvai šaukia. Kai jie pykstasi – garsiai ar tyliai, jis išgyvena baimę, savitą egzistencinį nerimą, siaubą lyg prieš milžinišką viską siaubiančią audrą: „O kas dabar bus? Kaip mes gyvensime? Kas man nutiks?“

GERA PAMOKA, ARBA KAIP BARTIS

Nesutarti, ginčytis, pasibarti šeimoje yra normalu ir net sveika. Tiesa, kad būtų iš tikrųjų sveika ir normalu, svarbūs keli dalykai. Pirma, labai svarbu, kad du trečdaliai šeimoje praleisto laiko būtų emociškai pozityvūs, t. y. jos nariai gerai jaustųsi, sutartų, draugiškai elgtųsi, gražiai bendrautų ir t. t. Antra, svarbu, kad

TRUMPAI DRŪTAI

- Susipykus skelbti „nekalbadienius“ – tas pats, kas neišspręsti konflikto, leisti jam tęstis. Tai yra psichologinio smurto forma. Vaikui ypač žalinga.
- Prieš konfliktą ar jam prasidėjus būtina pertraukėlė savirefleksijai – įkvėpkite ir atsakykite į klausimą: „Kodėl aš pykstu? Ar tikrai yra priežastis, ar pykstu, nes ne ta koja išlipau iš lovos?“
- Visada pasistenkite susiklosčiusią padėtį ir savo elgesį įvertinti tarsi iš šono: „Ar nežeminu savo partnerio? Kaip jaučiasi mano vaikas?“
- Niekada nemanipuliukite vaiku, nesidangstykite juo tarsi skydu. „Nerėk, vaiką išgąsdinsi“, – dažnai mesteli moteris vyrui, tarsi gindama vaiką, tačiau tai tėra savignyba. Vaiką reikia ginti, bet jį reikia ginti nuo konflikto.
- Tai, kaip konfliktuojate su antrąja puse, taip konfliktuojate ir su vaiku. Tad jei kartą nepavyko susivaldyti, nepavyks ir kitą kartą. Todėl verta apsvarstyti ir turėti abiem pusėms priimtina kultūringą konfliktų sprendimo planą.
- Rėkti – silpnumo ženklas. Šaukdami ant vaikų, visada pralaimime. Vaikas jaučiasi stiprus: „Įsivaizduok, sugebėjau iškantrybės išvesti tokį milžiną!“
- Nesutarimus spręskite sąžiningai. Pavyzdžiui, jei vaikas kažko labai nori, o jūs nežinote, kaip derėtų pasielgti, užuot rizikuodama susipykti su vyrų priimdama sprendimą „čia“ ir „dabar“, pasakykite vaikui: „Nuspręsiu, kai pasitarsiu su tavo tėčiu.“ Taip užkertamas kelias manipuliacijoms ir galiems konfliktams.
- Būtų gerai, jei visada praneštumėte vaikui apie konflikto pabaigą: „Mes viską išsprendėme ir susitaikėme.“