



AR PYKTIS VIRS MEILE?

VAIVOS GRIGAITIENĖS TEKSTAS. ISTOCKPHOTO NUOTRAUKA

Kiek kartų pakeltu tonu kalbėjaisi su savo vaiku, tiek kartų jaučiau sąžinės graužatį atslūgus pykčiui. Ar įmanoma atsikratyti blogų jausmų ir paversti juos meile? Juk nė viena mūsų nenori būti pikta mama, vaikų žiezūla vadinama... O ką daryti su pykčiu, kurio kartais neįmanoma išvengti?



Konsultuoja individualiosios (Adlerio) psichologijos analitikas seksologas Viktoras Šapurovas (sviktoras@centras.lt)

Ne visada pavyksta ramiai reaguoti į blogą vaiko elgesį. Kartais ima ir išsprūsta piktas žodis arba jų lavina. Paskui būna negera – kamuoja kaltė, kad subarėme mažą vaiką. Ar įmanoma visiškai nepykėti ant vaiko?

Visi mūsų jausmai yra natūralūs, o pyktis – vienas jų. Tačiau jeigu sprogstame

iš pykčio, būname nepatenkinti, nes jaučiame, kad kažkas ne taip įvyko. Todėl ir kamuojame kaltę, jeigu griežtai subarame mažą vaiką. Paprastai tėvai labai tausoja kūdikį ir stengiasi su juo kalbėti tik gražiais žodžiais ir švelniu tonu – taip ir turėtų būti, nes kuo mažesnis vaikas, tuo jam sunkiau išverti mūsų pykčio priepuolius ar piktus žodžius. Mamai būdinga iškart nesureaguoti į netinkamą kūdikio elgesį – tarkim, jis įspyrė į krūtinę, skaudėjo, bet jį šypsosi mažyliui, lyg nieko nebūtų įvykę. Tai nėra gerai, nes vėliau, po savaitės kitos

ar mėnesio, pyktis vis tiek išsilies, galbūt kur kas griežtesne forma, nei kad būtų buvęs išreikštas anksčiau. Neįmanoma blogio paversti gėriu arba ignoruoti pirmąjį, tarsi nieko nebūtų įvykę. Ir mama, kuri buvo nepatenkinta kūdikio poelgiu, tačiau jam šypsojosi, tarsi nieko nebūtų nutikę, po kurio laiko visiškai nesąmoningai grubiau jį rengia, tarsi netyčia pastumia, kad jam skaudėtų, arba surėkia taip, kad tas krūpteli. Tai įvyksta visada, nes pyktis niekur nedingsta, jį reikia laiku ir vietoj išsakyti.

O kaip tai padaryti, jeigu kūdikis – visiškai mažutis? Ar jis supras, kad įspyręs į krūtinę mamą įskaudino?

Naujagimis ar mažas kūdikis žodžių prasmės nesupras, tačiau jis nuo pat gimimo turi jausmus ir pajaus mamos blogas emocijas. Kai kūdikis pasielgia netinka-

Mamai būdinga iškart nesureaguoti į netinkamą kūdikio elgesį. Tai nėra gerai.

mai, idealu būtų įkvėpti oro, šiek tiek palaukti, kol pyktis sušvelnės, ir parodyti jį mažam žmogui: suraukti antakius, pagrūmoti pirštu, ramiai, tačiau griežtoku tonu pasakyti, kad taip elgtis negalima. Kūdikis supras ir pyktis nenusės tarsi kavos nuosėdos puodelio dugne bei nebebus pavojaus, kad po kurio laiko sukels emocijų „bombą“. Švelniau pyktį lieti saugant vaiką reikia maždaug iki 1,5 m. amžiaus, nes tuo metu jis nelabai skiria, kur jo emocijos, kur mamos, ir gali išsiųsti labai griežtos tėvų reakcijos. Vėliau jau galima pamažu stiprinti balso toną (ne šaukti, tačiau griežtai išsakyti savo pyktį). Nereikia bijoti pasakyti, kad pykstate, nes tai pamoka vaikui, kad yra tam tikros ribos – mažylis turi žinoti, kad ne viskas galima. Vaikas nesutrinka, jei tėvai laiku jį subara. Priešingai, susivokia, ką darė negerai, ir mokosi pritaipyti gyvenime, kuriam tikrai susidurs su kitų žmonių pykčiu ar nepasitenkinimu. Jeigu vaikystėje bus pripratęs girdėti kritiką dėl netinkamų veiksmų, suaugęs su ja lengviau susidoros. Visada būtų gerai apgalvoti, koks atsakas turėtų būti į netinkamą vaiko elgesį, todėl pirmiausia reikia pamąstyti, kaip pati mama jaučiasi, kai vaikas su ja negražiai pasielgė, o tada jį subarti švelniau ar griežčiau. Jausmus turime išlieti, kad ir kokie jie būtų, geri ar blogi, kito būdo nėra, jų

nenuskandinsime, nepaslėpsime, neužraskinsime dėžutėje su devyniais užraktais. Laiku išlieti jie turės mažiau agresijos.

Yra tokių tėvų, kurie visada su šypsena reaguoja į blogą vaiko elgesį. Gal jie moka susitvardyti arba dirba su savimi ir sugeba nesupykti?

Yra žmonių, kurie neigiamus jausmus paverčia teigiamais. Tačiau tai tėra psichologinė savigina, tam tikra vaidybos forma, kad viskas gerai, arba noras paslėpti blogį. Vis dėlto dažniausiai tokie žmonės nesuvokia, kas vyksta jų viduje, o blogi jausmai, kaip minėjau, anksčiau ar vėliau prasiveržia tarsi viesulas ir sugadina nuotaiką visiems aplinkiniams. Jeigu bučiuosime vaiką, kuris mus muša, ar elgsimės natūraliai? Tikrai ne ir blogiausia, kad toks vaikas augs be ribų, žinojimo, jog bus nubautas už netinkamą elgesį. Mažylis turi patirti, kad už blogą veiksma gaus neigiamą atsaką, tik taip supras, kad jo elgesys buvo netinkamas. Na, o jeigu tėvai laiko pyktį savyje ir jis po kelių savaičių lyg iš niekur nieko prasiveržia, labai pablogėja santykiai su vaiku, kuris nesupranta, kodėl kaip tik dabar ant jo liejamas pyktis. Jis auga žinodamas, kad tėvai ar kuris vienas jų yra visiškai neprognozuojami, ir dėl to sutrinka tarpusavio santykiai. Kai subarate vaiką už netinkamą elgesį, jis gauna svarbų pranešimą, kad jums toks bendravimas netinka – mažylis nesutriks, nenusimins, priešingai, jausis saugiau, nes žinos, kokia tvarka galioja namuose. Apskritai labai svarbu gyvenant šeimoje pasakyti, kas džiugina, kas trikdo ar kelia pyktį – tai leidžia tiek vaikui, tiek suaugusiajam pajusti, kaip elgtis tam tikromis aplinkybėmis. Vaikams būdinga bandyti tėvų ribas: žiūrėti, ar gali „pastumti“, pasakyti blogą žodį ir laukti, koks bus atsakas už tokį elgesį. Tai reikia laiku sustabdyti. Antraip mažylis manys, kad elgiasi gerai, ir lauks bučinių už spyrius.

Pyktis tarsi nedera su noru būti gera mama, o tokia norisi būti. Antra vertus, turbūt reikia suprasti, kad jeigu supykstame ant vaiko, tai nereiškia, kad jo nemylime.

Aišku, nereiškia. Neigiami jausmai turi tokią pačią teisę egzistuoti kaip ir teigiami. Maža to, turi teigiamą prasmę, nes padeda kurti vaiko asmenybę. Teigiami jausmai patvirtina vaikui, kad viskas gerai, kad jis elgiasi tinkamai, o neigiami skatina keistis, atkreipia dėmesį į tam tikrą elgesį, verčia susimąstyti, kuo tas elgesys blogas, kas skaudina mamą ar

tėtį. Vaiko asmenybę formuoja tiek teigiama, tiek neigiama patirtis.

Žinoma, kad pagimdžiusi mama nori būti pati geriausia, ideali savo mažyliui. Tačiau tai neįmanoma. Sakyčiau, tai įvaizdis – noras pasirodyti tobulai sau, kitiems. Jis neretai užgožia tikrus jausmus ir neleidžia įvertinti kūdikio poreikių. Siūlyčiau stengtis būti ne gera mama, o tiesiog atsiduoti jausmams ir mylėti vaiką, įsivaizduoti, koks jis bus, svajoti apie jį. Taip bus sukuriami šilti jausmai, kurie apgaus augantį vaiką, ir jokios nuobaudos, jokie laiku išsakyti priekaištai nesugadins su juo santykių. Vaikui svarbiausia jaustis saugiam, o tai įmanoma tik tada, kai žinos, ką daro gerai, o ką – blogai.



Ką daryti, kad pyktis nebūtų lyg iš giedro dangaus?

- Idealu būtų prieš pastojant padirbėti su savimi, galbūt apsilankyti pas psichoterapijos specialistą ir panagrinti savo lūkesčius: „Ko tikėtis iš kūdikio ir iš savęs?“
- Jeigu kūdikis jau gimė, o jūs nemokate parodyti savo jausmų ir labai sielojatės, kad jie staiga ir netikėtai prasiveržia, pabandykite skirti laiko apmąstymams. Pirmiausia nenusiminkite ir įsąmoninkite, kad niekur pasaulyje nėra tobulos mamos, o tada pagalvokite, kaip elgtis, jei mažylis ką nors bloga iškrės.
- Nelaikykite savyje blogų jausmų, nekraukite jų į smegenų „dėžutes“. Vaikas negali augti patirdamas vien tik malonius jausmus, nes tai bus nenatūralu. Jeigu supykstate, palaukite porą minučių, kol nurimsite, ir ramiai mažyliui paaškinskite, kodėl supykote. Po kurio laiko pamatysite, kad dingsta pykčio priepuoliai, kad netampote vaiko už rankutės, nėra noro jį purtyti.
- Gerai, jeigu abejojate, ar elgiate tinkamai, nes abejonės – tai kelias į naujus sprendimus. Reikia abejoti, apmąstyti savo poelgius, skaityti literatūros apie vaikų auklėjimą. Ir, aišku, visada jam pasakyti, kai pykstate. Mokykite ir jį išsakyti savo jausmus.