



VAIKAI KIVIRČIJASI: kaip išgyventi tėvams

EGLĖS ČEPAVIČIENĖS TEKSTAS. INGOS JANKAUSKAITĖS NUOTRAUKOS

Net neabejoju, kad prisimenate buvusį „redakcijos“ kūdikį Vincuką ir jo šaunią šeimą. Kas antras į redakciją atkeliavęs laiškas prasidėdavo taip: „Papasakokite, kaip sekasi Vincui.“ TADAM! Jie grįžta!

IŠPROTĖSIM!

Tuos, kurie nepažįsta mūsų buvusių herojų, skubame supažindinti. Aktoriai Dalia (39 m.) ir Žilvinas (44 m.) Ramanauskai augina du vaikus: 4 m. Salomėja ir jau visai netrukus dvimetuku tapsiantį Vincą. Pora dalijasi ne tik vaikų auginimo, bet ir darbo džiaugsmais bei rūpesčiais – yra įkūrę teatro trupę „Teatriukas“.

Kodėl šeima grįžta? Apie tai tegul papasakoja pati šeima.

Dalia: „Mudu ilgai negalėjome sulaukti vaikų, todėl natūralu, kad Salomėja buvo mūsų stebuklas, princesė nuo pat pirmos gimimo dienos: daug ką jai leidome, džiaugėmės kiekvienu žodžiu ir žingsniu. Iš močiucių ir kitų žmonių sulaukdavome priekaištų, esą per daug ją lepiname, turėsime rūpesčių. Klausimas, kaip ją auginti, visad buvo opus – mudu daug skaitėme, ieškojome informacijos, kuri, beje, labai prieštaringa. Kai neplanuotai pastojau antrąkart ir gimė Vincukas, susidūrėme su kitu rūpesčiu, ką dabar daryti?! Abiejų taip lepinti, tiek dėmesio skirti nebegalime: trūksta ir laiko, ir fizinių jėgų, o labai dažnai – ir kantrybės.“

Salomėja labai aktyvi, dažnai erzina brolių, apgaudinėja jų, stumdo, muša. O jis iškart puola į ašaras ir pagalbos bėga pas suaugusiuosius, retai ginasi pats. Mums baisu, ar tai nepadarys neigiamo poveikio berniuko charakteriui, t. y. ar jis netaps „maminuku“, verkšniu? Kitas labai varginantis dalykas – nuolatinis erzelis namuose. Vaikai pykstasi, erzina, skriaudžia vienas kitą. Bandome juos išskirti, išsiaiškinti, bet

gal reikėtų nesikišti? Kartais svyra rankos, nebežinome, kaip juos auklėti, kad nebūtų „palaida bala“, bet tuo pat metu jų ir neužgniaužtume, nenuslopintume. Abu su Žilvinu jaučiamės pervargę, darbo rūpesčiai persipynę su asmeniniais, trūksta laiko ir vieniems, ir kitiems, regis, nieko nebespėjame. Taip ir sukomes lyg voverės rate, bet vieną dieną supratome – kol neišsikraustėme iš proto, reikia ieškoti pagalbos.“

Pagalbos ranką ištiesė Individualiosios psichologijos institutas (www.adleris.lt). Vieną rytą į jo duris pasibeldė visa Ramanauskų šeima.

Taiigi, mielieji skaitytojai, kviečiame pasinaudoti nepaprasta galimybe „prisėsti“ ant sofutės šalia Žilvino bei Dalios ir ne tik pasmalsauti, kaip vyksta šeimos konsultacija psichologo kabinete, bet kartu su mūsų herojais pamėginti „išvynioti“ ne tik jų, bet galbūt ir jūsų šeimą apraizgiusių panašių problemų kamuolėlį.

PSICHOLOGO KABINETE

Konsultuoja



psichologė
dr. Rasa
Bieliauskaitė



individualiosios
psichologijos
konsultantė
Rasa Kardaite

Kokia problema šiandien didžiausia jūsų šeimai?

Dalia: Kaip sureguliuoti Salomėjos ir Vincento santykius.
Žilvinas: Man neatrodo, kad tai, kas vyksta mūsų šeimoje, yra labai blogai, greičiau tai norma. Bet vertinu remdamasis tik savo patirtimi. Tėvai labai mumis rūpinosi, buvo dėmesingi, bet šiandien pastebiu, kad tarp manęs ir vyresnio brolio iki šiol yra keista konkurencija. Dažnai apima jausmas, kad jis visad siekia būti geresnis, pirmauti, aplenkti. Gal taip yra, nes vaikystėje tėvų dėmesio nejučia daugiau gavau kaip tik aš, jaunėlis? Tai iliustruoja net nuotraukos. Štai vienoje brolis sėdi žaisliniame automobilyje, nori juo pasivažinėti. Kitoje – aš, jau užsiropšęs ant automobilio, trukdau jam. Ir štai paskutinėje – aš jau automobilyje! Brolis taip ir nepavažiavo...

Jaučiate, kad brolis turi pirmavimo kompleksą ir jums norisi, jog jūsų vaikams taip nenutiktų?

Žilvinas: Taip. Vincukas yra močiucių dievukas, nes paklusnus, geras vaikas, ką pasakai – tą ir darys. Visada valgo, visada miega. Nuo pirmos sekundės jis gauna daugiau dėmesio. Salomėja yra tarsi koks kliuvinys. Tai labai akivaizdžiai matome stebėdami močiucių elgesį, bet gal nejučia ir patys taip elgiamės?
Dalia: Kai vaikai namie, jie vieną minutę abu kartu kažką veikia, bėga viena kryptimi, o kitą, žiūrėk, rėkdamai jau į skirtingas puses lekia... Mes juk ne viską pastebime, kartais nežinome, kas kam ką padarė, bet dažniausiai reaguojame taip: griebiamė Vincą, jį nuraminame, nuglostome, o Salomėją išbarame. Trumpą akimirką būna tylu, paskui – vėl tas pats.

Ką norite pasakyti žodžiais „tas pats“? Papasakokite konkretų pavyzdį, ką mes matytume, jei tuo metu būtume kambaryje. Ką daro Salomėja, Vincukas, Dalia ir Žilvinas?

Dalia: Salomėja užtveria Vincui kelią, atima žaislą ir nubėga. Vincas rėkia, o Salomėja patenkinta. Ji džiaugiasi, kad brolis spiegia, jai atrakcija. Arba lekia į kitą kambarį, nes supranta, kad „prisidirbo“, bijo mūsų, žino, kad ateisime ir barsime.

Kaip elgiasi mama?

Dalia: Kartais susinervinu, imu šaukti: „Padėkit, palikit, baikit, nė vienas negausit!“ Jei būnu geresnės nuotaikos, bandau aiškintis, kalbėti: „Pažiūrėk, Vincuk, koks kitas žaisliukas gražus“ ir pan. Salomėjai nė nereikia žaislo, kurį atėmė – atima ir numeta. Jai reikia dėmesio, to šaršalo, kuris kyla.

Taiigi, kai Vincukas pradeda verkėti, mamos dėmesio iškart sulaukia Salomėja, nes nubėgate paskui ją, barate, o Vincuką stengiatės „nubovyti“, nukreipti dėmesį. Ką tuo metu daro tėtis?

Žilvinas: Zyziantis Vincukas mane baisiai nervina. Dabar jau šiek tiek kitaip, bet iš pradžių tai buvo visiškai nepakenčiama. ▶

„Nenori būti kartu? Tai būk kitame kambaryje, o Vincukas – šitame. Ir ji tada pradeda verkėti.“





Vienas paima žaisliuką – kitam reikia to paties. Tuoj įsiziėbs konfliktas!



Gimus broliui Salomėja pasijuto lyg karalienė be karūnos...



... Vincukui taip pat reikia išsikvoti savo vietą po saule...

„Salomėjai nė nereikia žaislo, kurį atėmė – atima ir numeta. Jai reikia dėmesio, to šaršalo, kuris kyla.“

◀ **O ką jums reiškia jo žyzimas? Iš kur tas blogio jausmas? Kokias mintis, baimes, nemalonius prisiminimus jums sukelia žyzimas?**

Pirmiausia erzina nemalonius garsus. Sakau: „Kiek galima, Vincai, užteks.“

Vadinasi, šiomis aplinkybėmis jus nervina Vincukas. O kaip Salomėja?

Salomėja – taip pat, nes lenda prie brolio kaip musė. Ką nors „pridirbusi“ nubėga ir aš suprantu, kad dabar ją gaudysiu, o ji juoksis ir tik tada, kai tvirtai sučiupsiu už rankos, galbūt supras, kad tai nė žaidimas. Pagavęs sakau: „Nenori būti kartu? Tai būk kitame kambaryje, o Vincukas – šitime.“ Ir ji tada pradeda verkti.

A r Vincento žyzimas jus erzina tik iš baimės, kad gali užaugti žyzys? Ar dar tuo metu, kai jis žyzia, jūs kažką svarbaus veikiate? Arba manote, kad gero tėvo vaikai nezyzia, ir ši mintis jus erzina?

Dalia: Mūsų namuose verda nė tik asmeninis gyvenimas, bet ir teatro trupės darbai. Mes nuolat kažką veikiame, nebūna taip, kad sėdėtume prie televizoriaus. Arba kuriame, arba kokią užuolaidą kabiname, arba į laiškus atsakinėjame. Ir žyzimas iš tikrųjų erzina, nes negalime nė vienos užuolaidos ramiai pakabinti, nė vieno laiško parašyti.

G rįžkime prie Vincuko konflikto su sesute.

Žilvinas: Labiausiai nervina, kad Salomėja supranta, ką daro, ir tai daro tyčia. Vincukas mažas, jis žyzia, bet tai nėra tas pats, kas Salomėja, kuri jį erzina ir žyzia tyčia.

Kaip manote, koks tokio jos elgesio tikslas? Atrodo, kad jai nė tik linksma (mama ir tėtis pradeda lakyti, ją gaudyti ir pan.), bet ir naudinga. Kodėl?

Dalia: Ji gauna dėmesio, nesvarbu, blogo ar gero.

K oks jausmas jus aplanko, kai prasideda vaikų konfliktai?

Dalia: Susierzinu, kad vėl reikės juos skirti, guosti, barti, kad negaliu darbų nei pradėti, nei baigti. Kartais susierzinimas virsta pykčiu.

Žilvinas: Jaučiu ir pyktį, ir susierzinimą, ir apmaudą, kad yra taip, o nė kitaip, kad negaliu susilaikyti jų neapprėkęs, juk rėkti negalima, aš juk turėčiau valdyti emocijas.

Jūsų abiejų susierzinimas rodo, kad tokiu savo elgesiu vaikai išties siekia jūsų dėmesio ir, atrodo, jog jį gauna abu – Vincukas, nes guodžiamas, Salomėja, nes gaudoma, barama. Toks vaikų elgesys yra klasikinis. Ir Vincas, ir Salomėja mąsto panašiai: „Esu svarbus tada, jei yra taip, kaip aš noriu!“

Dalia: Prisiminiau dar vieną pavyzdį. Būna ir taip, kad, pavyzdžiui, Salomėja ramiai žaidžia namus, išsidėloja ant kilimo vaikiškas porcelianines lėkštutes, maitina lėles, o Vincukas pribėgęs – bumt ir viską sugriauna!

I r kas vyksta toliau? Kokia jūsų reakcija?

Žilvinas: Salomėja verkia, Vincas bėga, nešasi puodelį, jį skuodžia jam iš paskos, tada trinkteli ranka per nugarą ir taip „pribaigia“ brolių.

Dalia: Aš iš Vincuko atimu puodelį, nes gali sudužti. O Salomėjai sakau, jog reikia žaisti taip, kad Vincukas indelių nepasięktų.

Vadinasi, dalijate pamokymus.

Dalia: Taip, daliju pamokymus ir, aišku, ją užjaučiu.

Kaip manote, kas yra nukentėjęs?

Dalia: Žinoma, Salomėja, nes Vincas sugriovė jos žaidimą.

N a, ir paskutinis klausimas šiandien. Kiek laiko skiriate sau ir vienas kitam?

Dalia: Kai mano mamytė atvažiuoja dviem savaitėms, o tai

nutinka kartą per pusmetį, paprašome, kad mus išleistų į kiną. Arba užmigęs vaikams, maždaug pirmą valandą nakties, ramiai pasikalbame apie reikalus.

Žilvinas: Mudviejų laikas yra ir važiuojant automobiliu, kai vaikai sėdi kėdutėse ir nieko negali daryti. Atkarpą nuo Biržų, kuriuose gyvena seneliai, iki Vilniaus Dalytė yra nė aiškiai įvardijusi: „Tai mano laimė.“ Todėl vis prašo: „Važiuok lėtai, dar lėčiau...“

„NAMŲ DARBAI“ TĖVELIAMS

Šeimų konsultantai ir psichologai nė tik išklauso, padeda j tai, kas vyksta šeimoje, pažvelgti tarsi iš šalies, atsako į klausimus ir paragina pačius bandyti rasti atsakymus, bet užduoda tėveliams ir „namų darbų“. Iki kito susitikimo Dalia ir Žilvinas turi atlikti šiuos:

1 „Pamatyti“ vaikus tada, kai jie ramūs.

Kol namuose tylu, Žilvinas ir Dalia skuba atlikti savus darbus ir į vaikus atkreipia dėmesį tik tada, kai šie „susirauna“. Ir štai tada abu – ir Vincukas, ir Salomėja gauna tai, ko jiems reikia – dėmesio. Tad pirma užduotis tėveliams – keisti strategiją, t. y. pagal galimybes nerodyti dėmesio netinkamam vaikų elgesiui, o rodyti dėmesį tada, kai jie elgiasi tinkamai. Pavyzdžiui, prieiti, apkabinti, pakalbinti, pagirti („O, kaip įdomiai sugalvojai“, „Oho, kokią aukštą pilį pastatėi“ ir pan.), kai vaikai žaidžia ramiai, ir neskubėti reaguoti, kai bręsta konfliktas.

2 Dėmesys – nukentėjusiam.

Įvykus Salomėjos ir Vincuko konfliktui, tėvų dėmesio sulaukia abu: arba vienas yra guodžiamas, kitas baramas, arba laktoma po namus, gaudomi abu vaikai. Natūralu, kad tėveliams sunku pastebėti, kas pradeda konfliktą. Tačiau jam įvykus nereikia pulti aiškinti, kas kaltas. Tėvelių užduotis – skirti visą dėmesį nukentėjusiam vaikui, t. y. tam, kuris liūdi, verkia, iš jo atimtas žaislas ir pan. Ir nė „nubovyti“ jį sakant: „Pažiūrėk, šitas žaisliukas dar gražesnis“, o parodyti vaikui, kad suprantate, kaip jis jaučiasi: „Matau, kad tau dabar liūdna, skauda, pikta...“ Šalin nubėgusį vaiką viena akimi reikėtų stebėti, bet reikia palikti jį nuošalyje.

3 Nedalomasis dėmesys kiekvienam vaikui.

Šis žingsnis yra tarsi netinkamo elgesio profilaktika. Principas paprastas: vienas vaikas kartą per savaitę vieną valandą smagiai laiką leidžia tik su mama, o kitas – tik su tėčiu. Kitą savaitę vaikais apsiėičiama, tačiau taisyklė lieka ta pati – viena valanda nedalomo dėmesio tą pačią savaitės dieną. Labai svarbu užsiimti tokia veikla, kuri būtų įdomi, smagi abiem – ir vaikui, ir suaugusiajam.

4 Laikas sau.

Pirmas požymis, kad reikėtų ieškoti psichologo pagalbos – kai pora neranda laiko nė sau, nė vienas kitam. Kai gyvenama tokiu tempu, kad tampa sunku išverti vaikų keliamą erzelį namuose. Tad ketvirtoji užduotis yra tarsi pirmoji pagalba Žilvino ir Dalios santykiams: kiekvieną savaitę pusvalandį skirti tik vienas kitam. Veikla gali būti įvairi, bet maloni abiem: kava ir pyragaitis kavinukėje, pasivaikščiojimai parke ir pan.

KODĖL VAIKAI PYKSTASI

Psichologė dr. Rasa Bieliauskaitė

„ Kad suprastume, kodėl vaikai pešasi, pabandykime išsiaiškinti, kas vyksta jų viduje. Salomėja, kaip ir kiti pirmagimiai, patiria skausmingą „nukarūnavimą“, šis jausmas panašus į tą, kurį patirtų žmona, jei vyras namo parsivestų antrą žmoną: „Mieloji, aš tave irgi myliu, bet dabar šitam naujam žmogui reikia daugiau dėmesio.“ Ilgai buvusiai įvykių centre Salomėjai natūraliai gali pasireikšti menkavertiškumo jausmas, t. y. „Aš netikusi, jei tėvai nuo manęs nususuko.“ Vidinė jos logika gali būti tokia: esu svarbi tik tada, kai dėmesys skiriamas man arba kai viskas vyksta pagal mane. Pasak tėvelių, mergaitė buvo išlepinta, t. y. ji nežinojo, kad su daug kuo gėba susitaikyti, pavyzdžiui, taisyklėmis, tam tikrais draudimais, todėl gimus broliui itin skausmingai reaguoja, kai kažko negali gauti. Vadinasi, neigiamas tėvų dėmesys (kai yra barama) besipešančiai su broliu yra naudingas – pagaliau ji jaučiasi vėl esanti svarbi!

Vincas taip pat ieško būdų, kaip jaustis svarbiam šeimoje. Žyzimas ir nuskriaustojo vaidmuo jam gali suteikti net dvigubą naudą – jis išlieka dėmesio centre ir pasirodo esąs svarbesnis už sesę, nes gauna visa, ko tik užsigeidžia.

Suteiktas atskiras dėmesys kiekvienam vaikui pamažu formuos jausmą, kad „aš galiu būti svarbus savo tėčiui ar mamai (drauge – ir kitiems) nė ir nebūdamas visą laiką dėmesio centras.“

Laukite tęsinio!

Mylimiausiems kūdikiams ir vaikams:

- žaismingos
- raštuotos
- natūralaus ekologiško pluošto
- spalvingos ir vienspalvės pėdkelnės.

UAB "Irlina", tel. +37065988815