



## POZITYVUS DRAUSMINIMAS

Dabartiniame pasaulyje tėvams tapo itin sudėtinga nubrėžti vaikams elgesio ribas. Atrodo, tarsi seni būdai nebetinka, ir kažkodėl iš tų senų būdų visi atsimenam tik rykštę ar diržą, o kitokių niekas neišmokė arba jau nebeprisimenam. Kaip išmokyti vaiką savikontrolės, gerbti kitus, gerai elgtis mokykloje?

Paskutiniu metu dažnai kalbama apie pozityvų drausminimą. Geriausias požiūris, mano galva, reprezentuojantis šį pasakymą, buvo kažkur perskaityta mintis, kad „*aš nesu prieš tave nusiteikęs, man labai svarbu padėti tau užaugti*“. Svarbu patiems tėvams išmokti sutelkti dėmesį į tai, kas jų šeimoje svarbu. Tėvams reikėtų išsiaiškinti, ko jie nori, kokios nuostatos, vertybės jų šeimoje puoselėjamos ir to mokyti vaikus. Tėvai dažniausiai galvoja apie tai, ko jie nenori, todėl kalbose, prašymuose vaikams atsiranda labai daug neiginių. Kur kas geriau būtų neiginius pakeisti teiginiiais. Pvz., teiginį „*aš nenoriu, kad mano sūnus visur išmėtytų savo drabužius*“ vertėtų pakeisti į „*aš noriu, kad sūnus sudėtų drabužius į spintą*“.

Tam tikros taisyklės būtinos kiekvienoje šeimoje. Taisyklės padeda vaikams pasirinkti elgesio būdus ir mokytis susivaldyti. Svarbiausia, kad namuose galiotų aiškios taisyklės. Būtina paaiškinti vaikams, kokios bus pasekmės, jei jų nesilaikys. Galima naudoti įvairius susitarimus. Svarbu, kad apie tai būtų susitarta iš anksto ir susitarimo būtų laikomasi nuolat. Pagirkite, jei vaikai paklauso. Jei nepaklauso, paskirkite tinkamas pasekmes: išėjimą į kitą kambarį, tam tikrų malonumų praradimą. Vaikai kur kas labiau gerbia suaugusiuosius, kurie laikosi savo žodžio. Taip pat jie labiau pasitiki tėvais. Dažniausia klaida, kurią daro tėvai, – sistemingai netaiko tų pačių taisyklių ir susitarimų. Vaikams ypač svarbu žinoti, kad taip pat į jų elgesį bus reaguojama bet kurią kitą dieną. Kai tėvai nuoseklūs, vaikai žino, ko gali tikėtis, ir jaučiasi daug saugesni.

Amerikiečių psichologas C. L. Bollinger skatina tėvus vengti bausmių ir geriau taikyti pasekmių metodą, bet kartu įspėja ir tarp jų esančią „ploną liniją“. „*Kartais logiškos pasekmės atrodo kaip bausmės*, – sako C. L. Bollinger (2010 m.). – *Jei pasekmės pateikiamos tarsi bausmės, jos ir yra bausmės. Tačiau jei jos pateikiamos švelniai, tai tampa pamokomis*“. Kartais natūralios pasekmės gali būti pavojingos vaiko sveikatai, kartais natūralias pasekmes pajusime tik tolumoje ateityje, – tokiu atveju natūralios pasekmės netinka ir nenaudokite jų.

Jeigu vaiką ištinka pykčio priepuolis ar piktažodžiavimas, geriausias būdas – išeiti iš kambario. Galite pasakyti, kad būsite gretimame kambaryje, jei jis norės pasikalbėti apie tai, kas įvyko. Jei vaikas stipriai supyksta ko nors negavęs, ar kai jam kas nors nepasiseka, parodykite, jog suprantate, kas vyksta, tačiau nenusileiskite. Jei vaikas trypia kojomis ir verkia, kad neperkate naujo žaislo parduotuvėje, pasakykite: „*Tikrai pikta, kai negauni, ko nori, tačiau šiandien tau šio daikto nepirksime, galėsime namie pažaisti kartu kokį kitą žaidimą*“. Nepalikite vieno vaiko, jei jis tikrai supykęs ar jaučiasi nusivylęs. Neklausymas nuolatiniu ar „*išisaknijusiu*“ paprastai tampa šeimose, kur tėvai yra nenuoseklūs pateikdami reikalavimus vaikams arba ypač griežti – kur viskas

iki smulkmenų kontroliuojama. Šeimose, kur tėvai nesutaria dėl auklėjimo – vaikai gali tapti puikiais manipulatoriais.

Vis dėlto šiandieniniai tėvai nepakankamai vertina leistinų ribų nustatymo, kaip auklėjimo būdo, reikšmę, sakydami, kad taip ribojamas vaiko iniciatyvumas, žeminamas orumas, daromas spaudimas vaikui. Tačiau kartais, man atrodo, tėvai dangstosi tokiais teiginiais, nes vengia bet kokio preteksto pyktis ar konfliktuoti su savo vaikais, kadangi patiems trūksta įgūdžių ir stiprybės brėžti ribas kitiems ir apginti save. Tačiau daugumos tyrimų išvados liudija, kad paaugliai, kuriems vaikystėje nebuvo nustatytos leistino elgesio ribos, tampa įžūlūs ir nuolat provokuoja tėvus netinkamu elgesiu.

Aš įsitikinęs, kad niekas nenori būti blogais tėvais. Pozityvus drausminimas – tai ribų nustatymas, tai konfliktų sprendimas be smurto ir pažeminimo. Tai gebėjimas auginti vaikus taikant alternatyvas bausmėms, atitinkančias ir vaiko brandą, ir konkrečią situaciją. Tėvai, gebantys priimti užplūdusias emocijas, gebantys jas analizuoti, o vėliau galintys ir mokantys kalbėti apie iškilusias problemas, to paties išmoko ir savo vaikus. Todėl itin svarbu ir suaugusiesiems mokytis konstruktyviai spręsti konfliktus bei pozityvaus santykio su aplinkiniais. Tai tikrai nereiškia, kad išvengsime sunkių ir sudėtingų situacijų bei emocijų. Bet svarbiausia – nepamiršti, kad šalia laimingų ir gerbiančių save ir kitus tėvų auga laimingi vaikai.

Vilniaus miesto psichologinės-pedagoginės tarnybos psichologė Aušra Skališiuotė.