



Inga Verbiejūtė

Kaip ugdyti vaiko paklusnumą?

„Dažnai išgirstu pasisakymus, kad *anksčiau vaikai buvo kitokie*. Keičiasi ne vaikai – kinta visuomenė, vertybės.“ – teigia psichologė **Inga Verbiejūtė**. Verta susimąstyti, ar pagrindinės auklėjimo bėdos šiuolaikinėje visuomenėje neslypi žodžio *paklusnumas* suvokime.

Paklusnumas – kas tai?

Žodis *klusnumas* kilęs iš žodžio *klausytis*. Lotynų, hebrajų, graikų kalbose žodis paklusti turi tą pačią šaknį kaip žodžiai girdėti, išgirsti. Tiesioginė šio žodžio prasmė – pasiruošimas klausyti kito žmogaus išreikšto noro ir vykdyti jį.

Vaikų auklėjimo kontekste žodžius klusnumas ir klausymas tenka girdėti skambant skirtingai. Paklusnumas dažnai asocijuojasi su grėsme, baime ir apribojimais. *Klausymasis* remiasi bendradarbiavimo, sutarimo principais, lygiavertiškumu.

Prieš 15–20 metų šeimoje buvusi paklusnumo samprata šiandien nebeįmanoma, nes vaikai įgavo laisvės, teisių, erdvės kalbėti apie savo norus. Tėvai dažnai pasimetę, nes jų pačių tėvų naudoti (dažnai autoritariniai) auklėjimo metodai nebetinka, o nauji auklėjimo būdai dar neatrasti ar neišmokti.

Dažniausiai auklėjimo klausimai imami spręsti iškilus nebevaldomoms problemoms. Patariama: *nelaukite, atidėdami sprendimą ateičiai ar patikėdami likimui* (liūdna, bet tai gana mėgstama

Tėvai dažnai pasimetę, nes jų pačių tėvų naudoti auklėjimo metodai nebetinka, o nauji auklėjimo būdai dar neatrasti ar neišmokti

pozicija: „išaugęs“, „praeis“ ir pan.). Kuo anksčiau mokykitės suvokti tai, kas vyksta su vaiku, pastebėkite jo poreikius, raskite būdų juos išpildyti anksčiau, nei jis tai padarys nepriimtinais būdais.

Kada vaikas pats išmoka vertinti savo elgesį kaip gerą – blogą? Kodėl jis, nors ir suprasdamas, kad blogai elgiasi, kartoja nepriimtinių elgesį?

Vaikai nuo pat gimimo stebi, analizuoja aplinką ir mokosi per aplinkinių reakcijas: „*Jei mama nusišypsojo, kai aš plojau rankomis, vadinas, tai – geras veiksmas*“. Gana greit formuojasi suvokimas, koks elgesys yra laukiamas ir skatinamas, o koks – nepriimtinas ir baudžiamas. *Jei viskas taip paprasta – kodėl vaikai blogai elgiasi, nepaisant aplinkinių rodomo nepriitarimo?*

Pavyzdys. Pas tėvus atėjo svečių, visi gėrė kavą, kalbėjosi. 3 metų Gabrielė ima tampyti užuolaidas. Mamos grūmojimais padeda labai trumpai, po kelių minučių užuolaida vėl tampoma. Pakeltu balso tonu įsitraukia tėtis, kol galiausiai viskas baigiasi ašaromis. Gabrielė jau moka saugoti daiktus, mato, kaip mama rūpinasi namais, ir užuolaidų niekada neliesdavo. Pirmas mamos pagrūmojimas buvo akivaizdus ženklas, kad užuolaidų tampymas nepageidautinas. Kodėl blogas elgesys tęsiasi?

Svarbu atskirti du momentus: veiksmą ir motyvą. Tam tikru momentu vaiko mintyse gimė mintis: *Dabar tampysiu užuolaidą*, bet prieš tai kilo

poreikis, kuris pasireiškė būtent neleistinu veiksmu. Nepaklusdami vaikai dažnai siekia dėmesio, patvirtinimo, nuraminimo. Pats pirminis poreikis vaikui dažnai nepažįstamas, ir jis tikrai nežino, kodėl taip elgiasi. Svarbu pažymėti, kad dažnai pirminiai vaiko poreikiai nepažįstami ir tėvams. Dažnai jie tokį elgesį (kaip užuolaidų tampymas) vertina kaip *siekį juos suerzinti*, kuris sukelia pyktį, bejėgiškumą ir pirminį vaiko norą (užtikrinti, kad jis svarbus ir reikšmingas) išpildyti tampa dar sunkiau. Gabrielė siekė užimtų tėvų dėmesio netinkamu būdu (keldama jų pyktį). Ir pasiekė – gavo ne tik tėvų, bet visų patalpoje buvusių žmonių dėmesį.

Kokie auklėjimo metodai yra tinkamiausi, ugdant paklusnumą?

Ar tėvai tikrai *renkasi* auklėjimo stilių? *Elgiuosi taip, kaip su manimi elgėsi; Tvarka turi būti, kitaip ant galvos užlips*, – tokie tėvų atsakymai apie auklėjimo stilių turi mažai sąmoningumo. Mūsų tėvų pavyzdys svarbus ir dažnai nesusimąstydami perimame jų elgesio modelius: *Mane taip auklėjo, aš šaunus užaugau, todėl apie jokių kitus būdus net nekalbėkit*. Atsiranda dar daugiau bėdų, kai ir tėčio ir mamos naudotini metodai labai skiriasi, – šiuo atveju auklėjimo procesas tampa tikru kovos lauku.

Galima išskirti du auklėjimo stilius: *autoritarinį*, kai siekiama įtvirtinti paklusnumą, ir *bendradarbiavimą nukreiptą auklėjimą*, kai skatinamas klausymasis. *Paklusnumą* palaiko bausmės, gąsdinimai, *klausymąsi ir bendradarbiavimą* išugdyti prireikia kūrybiškumo, pasitelkiant tokius metodus kaip pastiprinimai, apribojimai, loginių pasekmių naudojimas.

Kaip išlaikyti ramybę ir susitarti su vaiku nepakeliant balso?

Ką reiškia pakeltas balso tonas ar kumščio trenkimas į stalą? Deja, tik pyktį ir bejėgiškumą. Siekiant įbauginti ir paklusti, galbūt šis būdas pasieks savo tikslą. Rasti bendrą kalbą su vaiku, deja, jis nepadės. Susivaldyti gali padėti:

- aiškus suvokimas, kas ir kodėl vyksta;
- taisyklių aiškumas (su vaiku nusistatykite, kas yra blogas elgesys ir kas už tai laukia);
- savo jausmų išsąmoninimas (mintyse pripažinkite: aš dabar toks įsiutęs ir taip bejėgiškai jaučiuosi);
- atsitraukimas (jei negalite valdytis, trumpam pabėkite – į kitą kambarį, nukreipkite savo mintis kitur);
- buvimas viename akių lygyje kalbantis su vaiku.

Ar tikrai įmanoma išsiversti be bausmių, norint pasiekti, kad vaikas klausytų?

Žodį *bausmė* verta keisti žodžiu *pasekmė*. Prieš bausdami, kiekvieną sykį savęs paklauskime: *Ko aš tuo siekiu?* Jei tikslas – kad vaikas bijotų, pasijustų pažemintas, – puikiai tiks diržas. Į klausimą: *Ko siekiu?* beveik visi tėvai atsako: *Kad vaikas suprastų ir pasimokytų*. Tėvai nori matyti vaiką laimingą, taigi mušdami meluoja patys sau. Supratimą atneša vidinis pasekmių patyrimas. Žinoma, ne visas pasekmes vaikams galime leisti patirti, todėl prisireikia ir



draudimų. Mokantis naujų auklėjimo metodų, būtinas kūrybiškumas, kantrybė ir sistemiškumas. Vieni dažniausiai minimų bendradarbiavimą tarp tėvų ir vaikų skatinantys būdai yra: *padrąšinimai, pastiprinimai, apribojimai bei loginės pasekmės*.

Pavyzdys. 4 metų Lukas turi problemų su miegu. Vakaraus namuose kildavo skandalai – liepiant eiti miegoti Lukas verkėdavo, kandžiodavosi, užsimanydavo piešti, valgyti. Tėvai bandydavo elgtis griežtai, bet, matydami verkiantį vaiką, vis dažniau pasijusdavo esantys prasti tėvai.

Kaip šiuo atveju panaudoti anksčiau paminėtus metodus?

- Galima koncentruotis į padrąšinimus: pagirti Luką, vos pamačius tinkamą elgesį, susijusį su miegu.
- Galima remtis pastiprinimų metodu: sudaryti tam tikrą veiksmų planą, susijusį su miegu, už kurio vykdymą Lukas sulauktų kažko malonaus. Pvz., už surinktus plusus per mėnesį galima:
 - nusipirkti žurnalą (30 +);
 - važiuoti į išvyką (25 +);
 - nusipirkti skanėstą (15 +) (žr.lentelę „Luko miego misija“).
- Galima numatyti ir minusus. Jei gulimosi procesas vyksta labai triukšmingai, tą dieną gaunamas minusas, kuris atitinkamai anuliuoja vieną plusą. Šį metodą galima papildyti apribojimais: įvedate taisyklę, kad per savaitę surinkus mažiau nei 10 +, Lukas tos savaitės sekmadienį negalės užsiimti mėgstama veikla. Žiūrėkite į planą kaip į žaidimą, bet vykdykite jį kaip rimčiausią darbą.
- Galima išbandyti logines pasekmes. Kas nutinka, kai vaikas eina gulti labai vėlai, o keliasi kaip visada? Natūrali pasekmė – jis atsikelia

neišsimiegojęs, greit pavargsta. Turėtų būti aiškus dienos režimas, ypač kėlimosi laikas, ir tvirta tėvų valia – negailėti mieguisto vaiko, nes jis pats pasirenka šią pasekmę.

Kaip išgyventi, tai, ką jaučia vaikas?

Mes kalbame su vaikais kaip su mažais, bet reikalaujame iš jų kaip iš didelių. Šis požiūris turi keistis: santykiuje reikia atrasti daugiau lygiavertiškumo, o reikalavimus atrinkti ir pritaikyti konkrečioms situacijoms. Kiekvienas turime vaiką savo viduje, kuris kartais irgi reikalauja dėmesio netinkamais būdais, kartais imasi nereikalingų jėgos žaidimų, vien tik norėdamas įrodyti savo reikšmingumą. Taigi ne tokie mes ir skirtingi. Tereikia stabtelėti ir atidžiau įsiklausyti į tai, kas vyksta su mumis ir mūsų vaikais.

■ PARENGĖ INGA MARKŪNAITĖ

■ KONSULTAVO PSICHOLOGĖ INGA VERBIJŪTĖ

WWW.PSICHOLOGE.LT

Luko miego misija

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
Padedą pakloti lovą	+			+	+		
Pats apsirengia pižamą							
20 val. jau guli lovoje	+	+					
Su šypsena palinki tėvams <i>Labos nakties</i>		+		+		+	
Iš viso	2	2	0	2	1	1	0