

Apie nevaldomą vaikų pyktį

Parengta pagal knygą Ross W. Greene „Nevaldomų vaikų nebūna. Kai vaikas - it tiksinti bomba“

Klinikinis vaikų psichologas Ross W. Greene, norėdamas padėti rizikingos elgsenos vaikams ir juos auginantems suaugusiems, suprasti vieniems kitus, parašė knygą „Nevaldomų vaikų nebūna. Kai vaikas –it tiksinti bomba“. Pagrindinė psichologo mintis – jei tik sugeba, vaikai elgiasi tinkamai. Dažniausiai manoma, kad rizikingos elgsenos vaikai yra linkę manipuliuoti, nuolat reikalauja dėmesio, neturi motyvacijos, yra aklaai užsispyrę, egocentiški, nepataisomai sugadinti, jie be paliovos priešgyniauja, atsisakbinėja, visiškai neklauso, jų neįmanoma perkalbėti, sutramdyti, jiems patinka kontroliuoti ir t.t. Remdamasis penkiasdešimties metų tyrimais R.Greene teigia, kad rizikingos elgsenos vaikai yra tokie, kokie yra, nes stokoja įgūdžių tokiais nebūti. Rizikingos elgsenos vaikai stokoja įgūdžių, kurie mums atrodo savaime suprantami, pvz: lankstaus mąstymo, gebėjimo prisitaikyti, pakelti nusivylimą, spręsti sunkumus.

Vaikui ne kiekvieną minutę būdinga sutrikusi elgsena. Ji pasireiškia ne visada, o paprastai aplinkybėmis, kada iš jo reikalaujama lankstaus mąstymo, gebėjimo pakelti nusivylimus ir spręsti sunkumus. Šie įgūdžiai reikalingi vykdant suaugusių nurodymus, bandant prisitaikyti prie aplinkos ir kitų žmonių – tėvų, brolių, seserų, mokytojų, bendraamžių, trenerių ir komandos draugų.

Sutrikusi elgsena pasireiškia tada, kai vaikui keliami reikalavimai pranoksta jo turimus įgūdžius tinkamai į juos atsakyti.

Kaip elgiasi vaikas, kai tai nutinka?

Verkia, pyksta, užsisklendžia savyje, pratrūksta klykti, plūstasi, mušasi, spardosi, išgyvena panikos priepuolius, puola niokoti turta, pabėga, kandžiojasi, žaloja save, vemia.

Sunkumus, dėl ko kils minėtos vaiko reakcijos, galima numatyti iš anksto ir imtis iniciatyvos juos pašalinti nelaukiant nevaldomų emocijų proveržių.

Įveikti sunkumus gerokai lengviau, kai asmuo geba numatyti kelis sprendimo būdus. Kai vaiką užklumpa nusivylimas, kylančios emocijos užgožia sveiką protą, dėl to tuo metu sugalvoti adaptyvų, teisingą sprendimą jam sudėtinga. Jausti emocijas, nėra blogai, kartais jos padeda mobilizuotis bandant įveikti sunkumą, tačiau yra vaikų, kuriuos emocijos užvaldo stipriai ir tuo metu vaikas nebegeba mąstyti. Tokie vaikai dažniau ir labiau nei kiti vaikai būna irzlūs, pikti ir pavargę, juos kamuoja nerimas. Jei vaikui, negebančiam tvardyti emocijų, bandote primesti savo valią ir parodyti, „kieno čia žodis paskutinis“, vargu ar padėsite su jomis susitvarkyti. Jei vaikas dėl ko nors nusiminęs, nerimauja, bijo, grasinimai, prievarta primesti sprendimai ar tylos pertraukėlių baismės paprastai tik apsunkina padėtį.

Neįkainojama paslauga rizikingos elgsenos vaikui – tiksliai apibrėžti neįveiktus sunkumus, dėl kurių veikiausiai ir kyla nevaldomų emocijų proveržiai. Kai jie bus aiškiai įvardyti, pykčio protrūkius bus įmanoma iš anksto nuspėti.

Norėdamas padėti suaugusiems suprasti savo vaiką ir įvardinti jam kylančius sunkumus psichologas Ross W. Greene siūlo pažvelgti į atsiliekančių įgūdžių sąrašą ir pasižymėti kas tiktų jūsų vaikui.

Išskiriami atsiliekantys įgūdžiai:

- Sunkiai sekasi pakelti pokyčius, nuo vienos užduoties pereiti prie kitos, susivokti, kad pasikeitė ir keičiasi aplinkybės;
- Sunkiai sekasi logine seka ar nustatyta tvarka atlikti užduotis;
- Sunkiai sekasi atkakliai bandyti įveikti sudėtingesnes ar kruopštaus darbo reikalaujančias užduotis;
- Nėra laiko nuovokos;
- Sunkiai sekasi sukaupti dėmesį;
- Sunkiai sekasi numatyti galimas veiksmų pasekmes (impulsyvumas);
- Sunkiai sekasi numatyti galimus sunkumų sprendimus;
- Sunkiai sekasi žodžiais išsakyti rūpesčius, mintis ir poreikius;
- Sunkiai sekasi suprasti, kas sakoma;
- Nusivylus sunkiai sekasi valdyti emocijas ir viską ramiai apgalvoti;
- Chroniškas irzlumas ir/arba nerimas gerokai apsunkina gebėjimą spręsti sunkumą ir padidina nusivylimą;
- Sunkiai sekasi išvysti daugiau atspalvių/konkretus, tiesmukas, juoda ir balta mąstymas;
- Sunkiai sekasi nukrypti nuo taisyklių/nusistovėjusios tvarkos;
- Sunkiai sekasi susivokti susidūrus su nenusipėjimomis, dviprasmiškėmis aplinkybėmis, nežinomybe, priimti naujoves;
- Sunkiai sekasi nukrypti nuo pirminio sumanymo, plano ar sprendimo;
- Sunkiai sekasi numatyti galimus aplinkybių veiksnius, į kuriuos atsižvelgiant būtų sudaromas veiksmų planas;
- Nelankstūs, neteisingi vertinimai, arba kognityviniai tiesos iškraipymai („Visi prieš mane nusistatė“, „Niekas manęs nemylė“, „Tu nuolat mane kaltini“, „Tai neteisinga“, „Aš kvailys/ė“.)
- Sunkiai sekasi teisingai vertinti socialines užuominas/menkas socialinių niuansų supratimas;
- Sunkiai sekasi pirmam/ai užmegzti pokalbį, įsilieti į grupę, bendrauti, arba svarbiausių socialinių įgūdžių stoka;
- Sunkiai sekasi tinkamais būdais siekti dėmesio;
- Sunkiai sekasi numatyti, kokią įtaką jo(s) elgesys gali padaryti aplinkiniams
- Negeba atjausti, įvertinti kito asmens sumanymo ar nuomonės;
- Negeba suprasti, kaip ji(s) vertinamas aplinkinių;
- Sensoriniai/motoriniai sutrikimai.

Kai vaiko įgūdžių formavimasis atsilieka, jam kyla sunkumų, kurie yra neįveikiami. Neįveikti sunkumai yra suaugusių lūkesčiai, kurių vaikas negeba išpildyti. Neįveikti sunkumai turėtų būti atskirti nuo netinkamo elgesio, suaugusių interpretacijų. Patartina atskirti konkretų sunkumą, įvardinant namuose ir darželyje kylančius sunkumus. Pavyzdžiui:

Namuose: rytais sunkiai sekasi laiku atsikelti; sunkiai sekasi laiku pradėti daryti arba baigti numatytą užduotį; sunkiai sekasi liautis žaisti kompiuterinius žaidimus ir laiku nueiti miegoti; jei žaidžia kieme, sunkiai sekasi sugrįžti namo pietums; sunkiai sekasi susitarti su broliu, kokią televizijos laidą žiūrėti; sunkiai sekasi tvardyti emocijas; sunkiai sekasi prieš miegą priversti išsivalyti dantis; sunkiai sekasi atsispirti pagundai nelysti į vyresniosios sesers kambarį; sunkiai sekasi kambaryje palaikyti deramą tvarką; papietavęs(usi) nesugeba sutvarkyti stalo.

Darželyje: sunkiai sekasi pereiti nuo vienos užduoties prie kitos; ryto rateliuose negeba sėdėti šalia draugės; klausinėjamas auklėtojos beveik nekelia rankos, kad išsakytų savo nuomonę; sunkiai sekasi sėdėti prie pietų stalo; sunkiai sekasi susitaikyti su mintimi, kad krepšinio varžybos pralaimėtos.

Ką dažniausiai rekomenduoja psichologai::

- Stengtis rodyti vaikui kiek įmanoma daugiau tinkamo elgesio pavyzdžių ir vengti kreipti bet kokį dėmesį į nederamą elgesį – taip sumažės tikimybė, kad dėmesio bus siekiama netinkamai elgiantis;
- Išmokyti tėvus duoti mažiau, bet kuo aiškesnius nurodymus;
- Leisti vaikui suprasti, kad iš jo tikimasi, jog jis paklus tėvų nurodymui ir greitai, nes tėvai jį ištars vos kartą ar du;
- Leisti vaikui suprasti, kad netinkamu elgesiu neatkreips tėvų dėmesio;
- Atskirus vaiko elgsenos iššūkius vertinti pasiekimų sistema (taškai, lipdukai, šypsenėlės ir panašiai);
- Taikyti suaugusiųjų primesto elgesio pasekmes: paskatinimus (kišenpinigiai ir privilegijos), prarastą dėmesį (nusiramino pertraukėlės) ir bausmes (atimtos privilegijos ar draudimai), atsižvelgiant į tai, ar sėkmingai buvo įveiktas iššūkis.

Ši praktika aiškiai apibrėžia vaikui kas yra tinkamas ir netinkamas elgesys. Nemažai šeimų šie metodai veikia, nes šeimoje taikomą auklėjimo praktiką papildoma trūkstama struktūra ir organizaciniai principai. Tačiau ne visiems pavyksta šių metodų laikytis ilgą laiką. Kiti tvirtina, kad tokie auklėjimo būdai nepadedą arba vaiko emociniai protrūkiai dažnai pagausėja ir net sustiprėja. Tai dalis vaikų, kurie, nors ir supranta, kas dera, o kas ne, tačiau stokoja įgūdžių savo elgseną derinti su gautomis pamokomis.

Psichologas teigia, kad yra keletas būdų padėti vaikui ugdyti trūkstamus įgūdžius. Dažniausiai naudojamas **pirmas būdas**, kai suaugusieji vienašališkai priima sprendimą kas tinkamiausia vaikui. Suaugusieji vieni nusprendžia kaip pašalinti sunkumą. Žodžiai „Aš nusprendžiau, kad...“ yra neginčijamas įrodymas, kad pasitelkėte šį būdą. „Tau sunkiai sekasi prieš miegą išsivalyti dantis, todėl nusprendžiau, kad vakarais nebegalėsi žaisti kompiuteriu ar žiūrėti televizoriaus, kol neišsivalysi dantų“. Jei bandote taikyti šį būdą vaikui, neturinčiam įgūdžių jį įgyvendinti, vadinasi, jūsų lūkesčiai pranoksta jo galimybes juos pateisinti, dėl to vaikas atsako netinkamu elgesiu. Jūs nebandote išsiaiškinti, kodėl jūsų vaikas prieš eidamas miegoti nenori valyti dantų, jūs siekiate, kad jis pildytų jūsų iškeltus reikalavimus. Sprendimai priimami be supratimo, kodėl taip vyksta, iš tikrųjų sunkumų neįveikia. Jei šis būdas neveiksmingas, siūloma jo atsisakyti ir taikyti kitą.

Antras būdas numato sunkumų sprendimą bendromis pastangomis. Kyla natūralus klausimas ar vaikas ir suaugęs asmuo tampa lygiaverčiais partneriais? Ne. Vis dar vadovaujate jūs. Būtent jums tenka atsakomybė suvokti, kad net ir paprasčiausias sunkumas gali pakurstyti nevaldomų emocijų protrūkį. Jums tenka dėti daugiau pastangų, kad padėtis pasikeistų.

Šis planas sudarytas iš trijų pakopų:

I pakopa. Empatija – surinkti kiek įmanoma daugiau informacijos apie savo vaiką, kad būtų galima lengviau suprasti jį slegiantį rūpestį ir jo požiūrį aptariamam klausimui. Kaip suaugusieji vaikai taip pat nestokoja rūpesčių: alkis, nuovargis, baimė, didelis troškimas (ką nors įsigyti ar ką nors daryti), noras vengti gąsdinančių, nemalonių aplinkybių arba tokių, kurios, kaip jiems atrodo, yra nesaugios. Kiekvieno nesklaidymo atveju reikėtų kiek įmanoma išsamiau išsiaiškinti, kas vaiką labiausiai neramina. Jei neišsiaiškinsite, dėl kokių vaiką slegiančių rūpesčių kyla nevaldomų emocijų protrūkiai, nebus į juos atsižvelgta, nemalonūs nutikimai neišvengiamai kartosis. Šiame etape turite būt nusiteikę sau pripažinti, kad neturite nė menkiausio supratimo kas slegia jūsų vaiką sunkumo metu. Neverta spėlioti ir jūs neprivalote gebėti skaityti minčių, tiesiog pasistenkite sužinoti kuo daugiau informacijos. Pvz.: pokalbio pradžia galėtų būti tokia:

Pastebėjau, kad vakarais tau sunku prisiversti išsivalyti dantis. Kas nutiko?

Pastebėjau, kad sunkiai sekasi žaisti kompiuteriu ne ilgiau nei pusvalandį, kaip buvome susitarę. Kas nutiko?

Pastebėjau, kad pastaruoju metu tau sunkiai sekasi nueiti laiku miegoti. Kas nutiko?

Pokalbio pradžioje neturėtų būti užuominų apie nederamą elgesį, nei teorijų, kokie rūpesčiai galėtų slėgti jūsų vaiką; tik įvardijamas aiškiai nuo kitų atskirtas sunkumas. Įžangoje neturėtų būti siūloma išeitis, sprendimas. Jūsų užduotis – prakalbinti vaiką.

Po klausimo *Kas nutiko*, galima įvairi įvykių eiga:

Vaikas ką nors paaiškina.

Vaikas neprataria nė žodžio arba sako: Nežinau.

Vaikas sako: Man tai netrukdo.

Vaikas atšauna, kad nenori kalbėtis.

Vaikas įsižeidžia ir sako, kad nieko neaiškins.

Retai pasitaiko sulaukti, kad po įžangos **vaikas viską paaiškintų**. Svarbu atsiminti, kad jūs norite išsiaiškinti, o ne tardyti. Jūsų tikslas – leisti vaikui pajusti, kad jūsų pastangos suprasti jo rūpesčius ar jo santykį su aptariama tema nėra apsimestinės ar paviršutinės – jums tai iš tiesų rūpi. Tėvai dažnai kalbasi (kalba) su vaiku (vaikui), tačiau nededa pastangų suprasti jį slegiančių rūpesčių ar jo požiūrio į aptariamą klausimą. Kodėl kyla sunkumų? Nes suaugusieji tariasi žinantys, dėl ko vaikui kyla sunkumai (esą jis tik siekia dėmesio, yra linkęs manipuliuoti, nori priversti tenkinti jo užgaidas ir t.t.), todėl turint išankstinį nusistatymą sunku nuoširdžiai „nežinoti“ ir klausytis ką vaikas sako. Raginant vaiką kalbėti galite sakyti: „Kaip tai?“, „Nesu tikras, kad teisingai tave supratau“, „Gal galėtum daugiau apie tai papasakoti?“

Pabandykite paklausinėti vaiką naudojant klausimus, prasidedančius žodeliais *kas, ką, kur* ir *kada*. Išsiaiškinkite, kodėl neįveikti sunkumai tam tikromis aplinkybėmis ypač paaštrėja. Sunkumams užklupus, klausinėkite vaiko, kokios mintys sukasi jo galvoje. Svarbu pabrėžti ne ką jaučia, o ką galvoja. Viskas gerai, jei vaikas pasidalins kylančiais jausmais. Tačiau siekiant sužinoti ką vaikas galvoja, atsiranda galimybė sužinoti, kokie rūpesčiai jį slegia. Neįveiktą sunkumą suskaldykite į daugiau dalių. Tarkim pasiruošimą miegoti sudaro kelios sudedamos dalys, kaip ir rytinį ruošimąsi. Tiesa vaikui kartais reikia padėti aiškiai įvardinti šias dalis, kad jiems būtų lengviau pasakyti, kuris iš jų jiems kelia daugiausia sunkumų.

Kai vaikas neprataria nė žodžio arba sako: „Nežinau“. Užuoat davę vaikui laiko pagalvoti, tylą ir atsakymą nežinau suaugusieji dažnai skuba užpildyti savo teorijomis apie tai, kas vaikui kelia nerimą ir koks jo paties santykis su aptariama problema (tarkim, man regis, šitiek laiko praleidi prie žaidimų todėl, kad vengi prisėsti prie namų darbų). Galbūt derėtų labiau pratintis prie tylos, kuri stoja, kai jūsų vaikas bando suprasti, kas jam kelia nerimą. Tyla ir nežinau gali reikšti skirtingus dalykus. Viena iš prielaidų - galbūt jūsų vaikas niekada pernelyg nesusimąstė apie savo santykį su aptariama tema ir apie tai, kokie rūpesčiai jį dėl to slegia, todėl jam reikia laiko apie tai pagalvoti. Geriausias patarimas jums – apsiginkluoti kantrybe: „Regis anksčiau niekada tavęs nesu to klaususi. Pagalvok. Mes niekur neskubame“.

Visada geriau iš anksto susitarti, kada būtų patogų pasikalbėti, ir duoti užuominą, ką ketinate su juo aptarti.

Kai vaikas sako, kad jam tai netrukdo. Čia taip pat gali pasitarnauti aktyvus klausymasis: „Vadinasi, tu manai, kad nereikia eiti laiku miegoti. Tiesą sakant, ne visiškai tave suprantu. Gal galėtum daugiau paaiškinti?“.

Kai vaikas sako, jog nenori dabar apie tai kalbėti. Vaikas neprivalo nedelsiant apie tai kalbėti, ir būtų neblogai leisti jam tai žinoti. Daugelis vaikų prabyla tą pačią akimirka, kai jiems leidžiama nekalbėti. Jei jis iš tikrųjų nenori apie tai kalbėti, gal galėtų pasakyti kodėl. Daugelis vaikų paaiškina priežastis ir tai galėtų būti be galo informatyvu. Kai vaikams suteikiama tokia galimybė, jie pasijuntą galintys kalbėti apie tai, apie ką anksčiau nenorėjo kalbėti. Psichologas R.Greene teigia: „neverskite vaiko nedelsiant apie ką nors kalbėti, nes rytoj prarasite jo pasitikėjimą. Juk rytoj jus niekur nepabėgs“.

Kai vaikas sako, neprivalau tau nieko aiškinti. Kodėl prašymas pasidalyti informacija apie neįveiktą sunkumą gali jūsų vaiką įžeisti? Gali būti įvairių priežasčių. Gal jis įpratęs, kad visus iškilusius sunkumus bandoma įveikti vienašališkai, o gal mano, kad įvardinus sunkumą jo laukia laukia griežta bausmė, o galbūt nemato reikalo ar prasmės išsakyti jį slegiančių rūpesčių, nes yra pratęs, kad vis tiek nekreipiama į juos dėmesio. Tinkamas atsakymas į „aš neprivalau tau ką nors aiškinti“ būtų – „tu neprivalai man nieko aiškinti“. Į „tu man ne viršininkas“ derėtų atsakyti „aš „aš ir nenoriu būti tavo viršininkas“. Į „tu negali manęs priversti kalbėti“ geriausias atsakas būtų: „Išties negaliu priversti tavęs kalbėti“. Padrąšinimas būtų: „Tikrai nebandau tau nurodinėti, ką nurodinėti, ką daryti“ (nes taip ir nesielgiate), „Esi visiškai saugus“ (nes toks ir yra), „Aš tikrai ant ant tavęs nepykstu“ (nes iš tikrųjų nepykstate) arba „Aš tik bandau tave suprasti“ (taip ir yra).

Meškos paslaugą gali padaryti bandymas „Aš tai darau tavo paties labui“ arba „ Aš tai darau, nes esu tavo mama (tėvas) ir tave myliu“.

II pakopa. Įvardyti sunkumą. Kaip ir vaikai, suaugusieji pernelyg nesuka galvos dėl savo požiūrio į jų pečius prislėgusius rūpesčius. Siekdami kuo greičiau įveikti sunkumą, pernelyg nesusimąstydami jie skuba priimti sprendimus. Vaikai linkę (o galbūt ir įpratinti) elgtis panašiai, todėl tikėtinas scenarijus – vienas kitam prieštaraujantys sprendimai arba kova dėl įtakos. Tai neturėtų būti panašu į kovą. Jums reikėtų apsvarstyti, kas jums neduoda ramybės. Dauguma suaugusių nerimauja dėl to kokią įtaką neįveiktas sunkumas daro jūsų vaikui ir/ arba kokią įtaką neįveiktas sunkumas daro aplinkiniams.

Dažniausiai suaugusieji nerimauja, kad vaikui sunkiai sekasi susiruošti laiku į darželį/mokyklą.

Sunkiai sekasi vakarais valytis dantis.

Sunkiai sekasi atlikti namų darbų užduotis.

Sunkiai sekasi kompiuteriu žaisti ne ilgiau nei tam paskirtą pusvalandį.

Rytais sunkiai sekasi atsikelti.

III pakopa. Kvietimas – drauge su vaiku aptarti ir priimti tikrovę atitinkantį (t.y. jūs ir jūsų vaikas turite būti iš tiesų pajėgūs vykdyti tai, dėl ko susitarėte) ir abipusiškai priimtina (privalu atsižvelgti į vaiko išsakytą rūpestį ir į tai kaip tą sunkumą suprantate jūs) sprendimą.

Galima pradėti maždaug tokiais žodžiais: „Pagalvokime kartu, kaip būtų galima šį sunkumą įveikti“ arba „Pasvarstykime drauge, kaip būtų galima šį nesusipratimą pašalinti“. Kad būtų aiškiau patariama apibendrinti prieš tai įvardintus rūpesčius. Galima pradėti maždaug taip: „Svarstau ar yra koks būdas...“. Pavyzdžiui: „Svarstau ar yra būdų, kaip būtų galima tau padėti patobulinti rašymo įgūdžius, kad šis procesas nebetruktų taip ilgai, ir tu nepamirštum, ką apskritai norėjai pasakyti“.

Tada leiskite vaikui pirmam pasiūlyti sprendimą: „Gal turi kokių pasiūlymų?“. Tai nereiškia, kad vaikas vienas privalo įveikti sunkumą. Tai darote abu: jūs ir vaikas. Jei leidžiate vaikui pirmam pasakyti savo sprendimą, jis žinos, kad jums rūpi jo nuomonė.

Iš pradžių daugelis vaikų yra linkę priimti sprendimą paisydami savo, bet ne jūsų poreikių, tą patį daro ir daugelis suaugusiųjų. Jei skatinate vaiką mąstyti nenuvilkite jo ir pasistenkite nesakyti jam, kad jo sumanymas niekam tikęs. Tiesiog priminkite, kad tikslas – jums abiem priimtinas sprendimas: „Ką gi, tai dėmesio vertas sumanymas, jį priimant buvo atsižvelgta į tavo rūpesčius, bet visiškai neatsižvelgta į mano. Gal pagalvokime, kaip būtų galima atsižvelgti į mūsų abiejų?“.

Leiskite vaikui pajusti, kad yra jūsų partneris ir jūs abu bandote įveikti sunkumus.

Išlieka tikimybė, jog pirmas į galvą šovęs sprendimas tėra trumpalaikė išeitis. Dažnai nutinka, kad sprendimas toli gražu ne taip atitinką tikrovę, kaip atrodė jį priimant. Arba bandant išsiaiškinti rūpesčius, vaikas suteikė vertingą, bet nepakankamą informaciją. Dažnai vienu ypu neįmanoma įveikti sunkumo, dėl kurio jau senai kildavo didžiausi nesutarimai. Gali prireikti laiko, kol vaiko įniršis ir sunkumai atslūgs.

Įsivardinus vaiko sunkumus siūloma šio būdo veikimo planą aptarti iš anksto. Ne tuomet, kai vaiką užplūsta stiprios emocijos. Pavyzdžiui pasikalbėti su vaiku apie dantų valymąsi – kol dar neatėjo metas valytis dantis ir nekilo nepasitenkinimas.

Šis būdas nėra greitai veikiančys vaistai, kurių išgėręs jūsų vaikas akimirksniu stebuklingai pasikeis. Tai procesas, o ne receptas. Spręsti sunkumus, ugdyti atsiliekančius įgūdžius ir iš pagrindų pakeisti jūsų su vaiku bendravimo pobūdį prireiks nemažai laiko.

Kartais netenkama kantrybės įveikinti sunkumus antruoju būdu ir grįžtama prie pirmojo būdo arba naudojamas trečias.

Trečias būdas - neįveiktas sunkumas laikinai atidedamas į šalį. Jo nereikėtų lyginti su noru „pasiduoti“. Tai gebėjimas teisingai nustatyti prioritetus.

Atminkite, kad nieku gyvu neįstengsite vienu metu įveikti visos puokštės savo vaiko neįveiktų sunkumų. Iš pradžių visą dėmesį sutelkite į svarbiausius ir labiausiai ramybės neduodančius nesklandumus.

Pasitelkę šį būdą, jūs sąmoningai ir viską gerai pasvėrę laikinai liaujatės puoselėję ne vieną vaikui keltą lūkestį, nes pirma esate pasiryžę stengtis, kad būtų išpildyti gerokai svarbesni lūkesčiai, arba tiesiog nusprendėte, kad keli jų neatitinka tikrovės. Tarkim, jei nusprendėte, kad nenoras valytis dantis nėra didžiausia bėda, tada ir neverskite vaiko jų valytis. Kai bus įveikti svarbesni sunkumai, galėsite sugrįžti prie atidėto sunkumo.

Žinoma naudojant minėtuosius būdus svarbu atsižvelgti į vaikų amžių ir raidos etapus. Kai kuriuos sunkumus vaikas įveikia augdamas. Susiduriant su neįveikiamais sunkumais visuomet galite kreiptis pagalbos į specialistus. Svarbu prisiminti, jei sugeba ir vaikai, ir tėvai elgiasi tinkamai.

Parengė Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Dovilė Česonytė