

Tėvai ir vaikai. Kaip smagu jaustis gera mama ir geru tėčiu

Vaikų ir tėvų tarpusavio santykiai – šeimos pamatas, neretai netvirtas, jei šeimoje savitarpio supratimą ir meilę keičia išdidumas, egoizmas, nuolatinis skubėjimas, nenoras matyti čia pat egzistuojančių problemų, vengimas kalbėti(s). Kaip padėti sau ir savo vaikams? Į šiuos klausimus pamėgino atsakyti Rasa Kardaitė, paskatinta, padrąsinta Rasos Bieliauskaitės, VU docentės, Individualios psichologijos instituto ir vienos iš Išsiskyrusiųjų sielovados centro „Bendrakeleiviai“ steigėjų, pradėjusi rinkti grupę tėvams, auginantiems pradinių klasių vaikus. Visiems tėvams, kurie kartais jaučiasi sutrikę ir nežinantys, kaip elgtis su savo vaikais – neklausančiais, nesikalbančiais, besielgiančiais netinkamai. Tėvams, kurie tiki, kad visa tai gali pasikeisti.

Grupės organizatorių tikslas – ne kartoti pabodusias teorijas, bet leisti patiems tėvams pamatyti save savo vaikų akimis, pastebėti santykius „iš šalies“, patiems ieškoti atsakymų į iškilusius klausimus.

Kaip jums kilo idėja organizuoti užsiėmimus tėvams, norintiems geriau suprasti savo vaikus?

Anksčiau kildavo nemažai klausimų dėl vaikų auklėjimo, domėjausi tuo, daug skaičiau, vaikščiojau į paskaitas. Tačiau labiausiai kėlė nerimą tai, kad, rodosi, puikiai žinau, kaip reikia auklėti vaikus, su jais kalbėtis, būti, tačiau namuose situacija toli gražu nebuvo panaši į pateiktą vadovėliuose. Kartais apimdavo jausmas, kad kuo daugiau žinomos informacijos bandau taikyti namuose, tuo labiau vaikai tampa nevaldomi. Negaliu sakyti, jog viskas, ką perskaičiau knygose, netiko: kai kur pataikydavau, kai kas paveikdavo.

Taigi, vaikų auklėjimui atsidūrus aklavietėje, senieji metodai man nebetiko, o naujų įgūdžių neturėjau. Pradėjusi studijuoti Individualios psichologijos institute gavau tokių įgūdžių, kuriuos taikydama namuose pradėjau pastebėti tam tikrų pokyčių santykiuose su vaikais – tai labai džiugino ir ramino. Išgyvenusi neramų periodą, ant pečių gulančias vaikų auklėjimo problemas, ir suradusi naujų idėjų nusprendžiau, kad reikia kurti tokią grupę tėvams, kurioje jie galėtų dalytis savo asmenine patirtimi, žiniomis ir įgūdžiais.

Rengsite būtent praktinius užsiėmimus. Jūs tarsite užsiminėte, kad tai – arčiau gyvenimo, realių, kasdienių situacijų? Be to, juk teorija jau pabodusi, ne visuomet pasiteisinanti.

Dažnai teorijose būna viskas labai gražiai parašyta, papasakota, išdėstyta, pateikta pavyzdžių. Tačiau man teorijoje visuomet trūko vieno paprasto dalyko: kaip visa tai, ką skaitau, įgyvendinti. Trūko elementaraus „kaip“. Norėdama sužinoti, ar ugnis karšta, privalau ją paliesti. Teorija sako: ugnis karšta, galime sukurti taisykles, kaip pajusti ugnies karštį nenukentėjus, tačiau, kad tuo įsitikintume, vis dėlto turime pabandyti patys ją paliesti. Grupės dalyviai bus raginami drauge atlikti pratimus, kurie formuoja reikiamų įgūdžių. Ginčai, diskusijos, apibendrinimai padės gautą patirtį taikyti namuose.

Ar tėvų ir vaikų nesusikalbėjimo problema šiandien tampa vis aktualesnė?

Ar tėvai tarpusavyje susikalba? Ar tėvai ir tėvų draugai moka kalbėtis? O gal tėvai sėdi prie kompiuterių ir tik tokiu būdu bendrauja su išoriniu pasauliu, o gal ir tarpusavyje? Mano manymu, nesusikalbėjimo problema šiandien labai aktuali.

Dažnai nesąmoningai stengdamiesi apsaugoti save, užsidarome pasaulyje, kuriame nėra jausmų, nors visi juos turime, nemokame kalbėtis ir išgirsti, nors manome, kad esame bendraujantys žmonės. Žmogaus jausmai gali kelti tiek teigiamų, tiek neigiamų emocijų. Ugdome jausmus, kurie yra gražūs, suteikia mums daug džiaugsmo, saugome save nuo jausmų, kurie gali mums sukelti nemalonių pojūčių: baimę, pyktį, liūdesį. Dažnai manoma, kad tokie jausmai, kurie nekelia teigiamų emocijų, – blogi jausmai. Tačiau jie yra tokie, kokie yra. Reikia mokytis priimti, suprasti ir išreikšti visus jausmus. Vadinas, norėdami apsaugoti save, galime labai įskaudinti mums pačius artimiausius žmones.

Vis dėlto kodėl šeimose vis mažiau kalbamasi? Galbūt tai XXI a. nuolatinio „ėjimo pirmyn“ problema?

Visi žinome statistinius duomenis apie laiką, kurį tėvai skiria vaikams. Rodikliai liūdni, bet tokia šių dienų situacija. Suaugusieji skuba, dirba, bando išgyventi ekonominę krizę, savaitgaliais bendrauja su draugais. Šiame uždaramame rate yra vaikai: jie stebi, mokosi, klausosi ir elgiasi lygiai taip pat. Vaikai mokosi neturėti laiko. Tėvai labai džiaugiasi, kad vaikai tylūs, geri, drausmingi, pavyzdingai mokosi. Tačiau kiek tėvų apie savo vaikus žino šį tą daugiau nei apie jų pasiekimus mokykloje, popamokinėje veikloje, elgesį namuose. Kiek tėvų gali pasakyti, ar jų vaikas liūdnas, ar linksmas, ką jis jaučia įvairiose situacijose. Nežinau. Yra šeimų, kuriose vyrauja gražūs tėvų ir vaikų santykiai, skatinamas lygiavertiškumo principas, namuose mokoma bendruomeniškumo, tėvai bando išklausti vaikus, juos IŠGIRSTI. O gal mes, tėvai, esame išmokę iš savo tėvų, kad reikia nesikalbėti, neužjausti, nesuprasti, o tik išgyventi? Bet ką galime padaryti čia ir dabar, kad su vaikais išdrįstume kalbėtis, kad juos galėtume išgirsti, o šie išgirstų mus.

Kam šioje nesusikalbėjimo situacijoje sunkiau? Tėvams, kurių vaikai negirdi, ar vaikams, kurie jaučiasi nesuprasti. Kaip galima tokiems tėvams ir vaikams padėti?

Nesusikalbėjimo situacijose sunku visiems. Tačiau sunkiausia vaikams. Mes, suaugusieji, esame susiformavusios asmenybės ir nešame savo kraitį tokių, kokių turime: su džiaugsmiais, liūdesiu, pykčiu, baimėmis. Kas vyksta vaiko pasaulyje? Jis mokosi gyventi stebėdamas svarbius žmones, kurie jį myli. Bet koks vaiko elgesys turi tikslą. Nuvertintas vaikas savo patirtą menkavertiškumą (nesąmoningai) siekia kompensuoti pranašumu. Šioje situacijoje dažniausiai ir nesusikalbama su tėvais, konfliktuojama.

Kaip padėti? Keičiantis tėvų elgesiui, keičiasi tarpusavio santykiai. Labai svarbu išmokti atpažinti viduje kylančius jausmus, juos įvardyti ir suprasti. Taip pat yra būtina išmokti atpažinti vaikų netinkamo elgesio tikslus, tokioje situacijoje atrasti tinkamą elgesio būdą. Leisti vaikui būti reikalingam. Taip pat suprasti, kad tėvų patirtis vaikystėje turi įtakos jų pačių santykiams su vaikais.

Ar yra priemonių, padedančių išmokti efektyviau bendrauti su vaiku šeimoje, vaikų auklėjimo įgūdžių.

Pirmiausia atsigręžti į save ir paklausti, kokius klausimus rengiamės užduoti savo vaikams. Dažniau save įsivaizduoti vaiko situacijoje. Stengtis vaiko elgesį suprasti nežiūrint į jį, o stengtis pamatyti jo akimis, įsivaizduoti jo požiūrį. Paklausti savęs, kodėl man, tėvui, sunku auklėti vaikus. Kaip aš galiu pakeisti savo elgesį, kad mano vaikas elgtųsi kitaip. Svarbu nepamiršti taisyklių ir pareigų, tačiau visada prisiminti, jog vaikai myli besąlygiška meile. Keisdami savo elgesį ir požiūrį, mes pakeisime santykius su vaikais, atmosferą namuose, galiausiai pasikeisime patys. Kelti klausimus: kodėl vaikas taip elgiasi, ką aš galiu padaryti, kad jis elgtųsi kitaip.

Kaip apibrėžti, kas yra gera mama ir geras tėtis? O ką apibūdina gero vaiko sąvoka?

Geri tėvai užjaučia ir palaiko, supranta ir motyvuoja. Dažnai galime bausti vaikus, tačiau kaip šaunu, kai vaikai patys tampa disciplinuoti, susitvardę, patys gali nuspręsti, kada elgtis blogai ir ar to apskritai to reikia.

Nėra idealios mamos ir idealaus tėčio, yra pakankamai gera mama ar tėtis, kurie daro klaidų, nežino, kaip pasielgti vienoje ar kitoje situacijoje, kvailai supyksta ar ne visada supranta vaiką. Vaikui svarbu žinoti, kad tėtis ir mama yra „jo pusėje“, priima jį tokį, koks jis yra, o ne tokį, kokių jie įsivaizduoja ar nori įsivaizduoti. Vaikui svarbu, kad tėvai pastebėtų,

kas jam svarbu, ką jis veikia, tuo džiaugtusi ir domėtusi, o ne norėtų, kad vaikas darytų ką kita. Pamatyti vaiko interesus, jo stipriąsias savybes, padėti jam ieškoti ir atskleisti savo gabumus, palaikyti vaiką – tai svarbiausia.

Ko tėvai gali tikėtis atėję į šiuos seminarus? Arba ko jie turėtų norėti, kuo tikėti, čia eidami?

Smagu, kai tėvai galės dirbti grupėje: diskutuoti, dalytis, rasti bendrus atsakymus į iškilusius klausimus. Bus galimybė prisiminti savo vaikystę ir pažiūrėti vaiko akimis į savo vaikus. Stengtis suprasti šeimos atmosferą, suprasti šeimos konsteliaciją ir dar daug visko, kas grupės dalyviams atrodys aktualu. Tėvai, eidami į grupę, turi norėti suprasti savo vaikus ir rasti atsakymą į klausimą „kaip“.

*Parengė Kristina Buidovaitė
www.bernardinai.lt*