
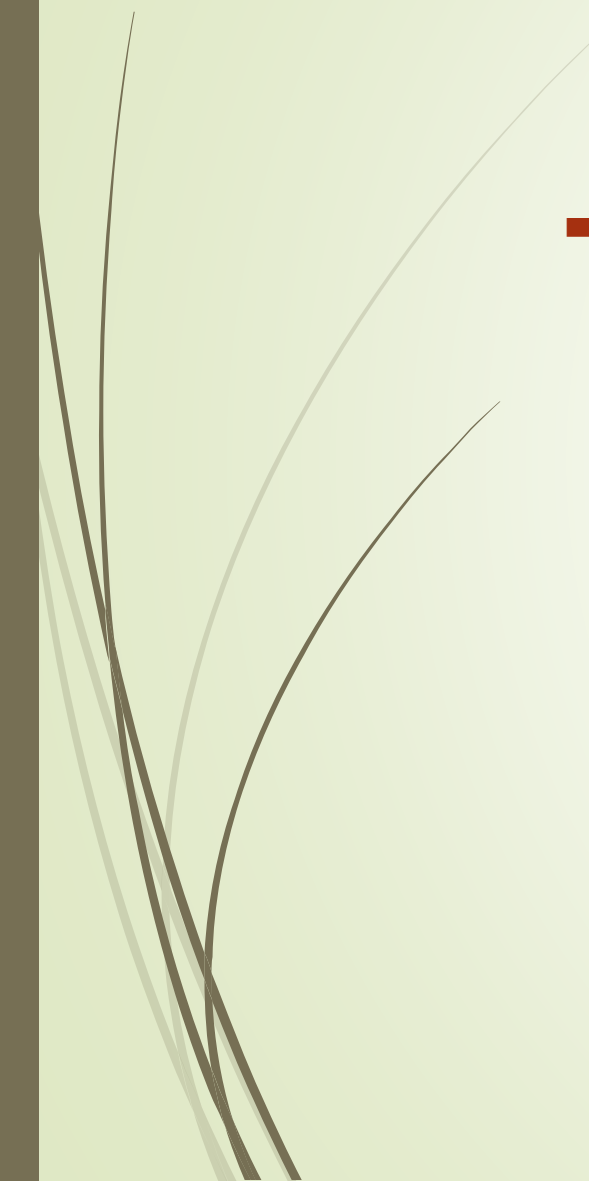





Kaip bendrauti su vaiku ?  
Tėvų ir vaikų bendravimo subtilybės

- 
- „Anksčiau su sūnum susišnekėdavom lengvai, bet kai suėjo šešiolika, nei aš, nei vyras nebežinom, ką jis galvoja. Užsidaro savo kambarį ir žodžio neištrauksi“ - guodžiasi vaiko mama.
- 



„Buvo laikas, kai mano vaikai mielai klausydavosi, ką besakyčiau. Kaip kempinė „gerdavo“ viską. O dabar, tapę paaugliais, jie mano, kad aš nieko nenutuokiu apie gyvenimą“, sako vaiko tėvas.

Praeityje bendravimas su vaiku gal nekėlė jokių problemų, o dabar atrodo, kad vieni trukdžiai. „Vaikystėje sūnus nuolat apipildavo mane klausimais, — sako mama Andžela. — Bet dabar *aš* turiu jį tiesiog už liežuvio traukti. Jei nekalbinčiau, ištisos dienos praeitų be jokio normalaus pokalbio.“

Galimas dalykas, ir Jūs kaip Andžela pajutote, jog kadaise lyg užsuktas kalbėjęs vaikas virto paniurusiu paaugliu. Kad ir kaip stengetės su juo pabendrauti, tesulaukiat trumpo ir atžaraus atsakymo. „Kaip praėjo diena?“ — paklausiat savo sūnaus. „Gerai“, — atšauna. „Kas įvyko šiandien mokykloje?“ — pasiteiraujat dukters. „Nieko“, — abejingai burbteli gūžteldama pečiais. O bandymas prakalbinti tiesiu klausimu „Kodėl su manimi nekalbi?“ gali pasibaigti iš viso tyla.

Žinoma, ne visi paaugliai atsitveria tylos siena — kiti kalba, tiktai ne tai, ką jų tėvai nori girdėti. „Kai paprašydavau ką padaryti, dukra paprastai atsikirsdavo „Palik mane ramybėje!“ — prisimena Elena. Apie savo šešiolikmetį sūnų panašiai sako mama Ramutė. „Ginčijamės vos ne kiekvieną dieną, — pasakoja ji. — Kada bepaprašysi jo ką nors atlikti, būtinai ras begalę priežasčių, kodėl negali.“

Mėginimas prakalbinti užsidariusį paauglį tėvams gali būti kantrybės išbandymas.





# Bendravimo su vaiku ypatumai

- Bendrauti nereiškia tik kalbėti. Nuoširdžiai bendraudami mes sužinome apie kitus, taip pat atskleidžiame kai ką apie save, o tai paaugliams yra sunkiausia. Net pats šnekiausias vaikas bręsdamas gali netikėtai tapti drovus. Vis akcentuojama specialistų, jog dažnas paauglys jaučiasi taip, tarsi būtų scenoje priešais žiūrovus su tiesiai į jį nukreiptu prožektoriumi. Užuo stovėję toje akinančioje šviesoje, savimi nepasitikintys paaugliai, taip sakant, nuleidžia uždangą ir užsisklendžia savo pasaulyje, į kurį tėvų įsileisti nenori.



# Bendravimo su vaiku ypatumai

- ▶ Kita kliūtis bendravimui gali būti ta, kad paauglys pradeda siekti nepriklausomybės. Ir tai neišvengiama — vaikas auga, o tai reiškia, jog darosi savarankiškas. Bet nereikia manyti, kad jis jau pasiruošęs palikti namus. Daugeliu atžvilgių esi jam reikalingas labiau nei kada nors. Tačiau pasiruošimas savarankiškam gyvenimui prasideda gerokai anksčiau negu žmogus iš tikrųjų subręsta. O kol tai vyksta, daugelis jaunuolių linkę viską apmąstyti patys ir tik paskui atskleisti savo mintis kitiems.



- 
- Aišku, jaunuoliai nėra tokie uždari su savo bendraamžiais. Tą pastebi, mama Silvija, ji pasakoja: „Kai dukra buvo maža, su savo rūpesčiais visada ateidavo pas mane. Dabar ji eina pas drauges.“ Jei ir tavo vaikas taip elgiasi, nedaryk išvados, kad jis „atleido“ tave iš tėčio ar mamos pareigų. Kaip tik yra priešingai — apklausos rodo, jog nors paaugliai to pripažinti ir nenori, tėvų patarimus vertina daug labiau nei draugų.
- 

## • Ką gi daryti, kad pavyktų laisvai bendrauti?

„Sūnus laisviau bendrauja, kada yra daugiau žmonių. Todėl, kai mudu liekame vieni, aš vėl užvedu kalbą apie tai, ką šnekėjomės visi“, sako mama Inga.


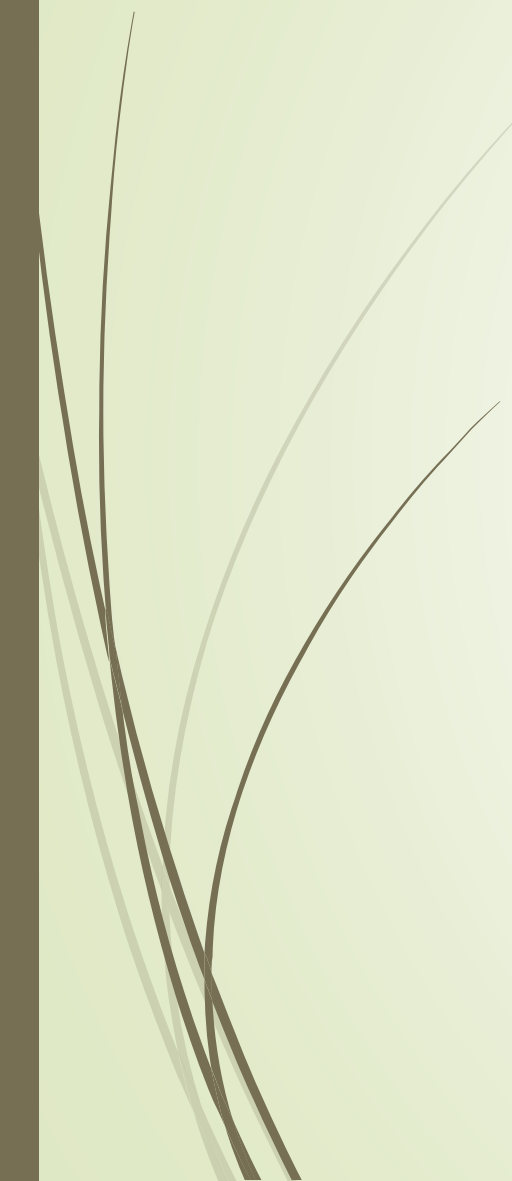
„Pastebėjome, kad vaikai mieliau atvirauja, jei prieš tai juos pagiriame, pasakome, kaip stipriai mylime, kokie jie yra šaunuoliai“, sako tėtis Tomas.



- 
- 
- Įsivaizduokite, kad važiuojate ilgu, tiesiu keliu. Dešimtis kilometrų jums nereikia daug manevruoti. Bet netikėtai kelyje staigus posūkis. Kad nenulėktumėte nuo kelio, neturite kitos išeities, kaip sukti vairą ten, kur reikia. Kažkas panašaus būna, kai vaikas virsta paaugliu. Daugelį metų tikriausiai užteko gal tik kai ką pakoreguoti, kad gražiai bendrautumėte. Tačiau dabar Jūsų vaiko gyvenime staigus posūkis, todėl mes tėvai ir privalome „vairuoti“ atitinkamai, tai yra bendrauti kiek kitaip.
  - Atsakykite sau į tokius klausimus.

## Kai mano sūnus ar dukra nori pasikalbėti, ar aš neatsisakau?

- svarbiausia — kalbėtis tada, kada reikia. Jūsų paauglys sūnus arba dukra galbūt kažkuriuo metu labiau linkęs atsiverti. Nepraleiskite šios progos. „Dukra ne vieną kartą ateidavo į mano miegamąjį vėlai vakare, kartais ilgam, — prisimena vieniša mama Sandra. — Aš nesu „pelėda“, taigi nebūdavo lengva, bet tada mes pasikalbėdavom apie viską.“
- Kiek žodžių per dieną pasakom savo vaikui? Ar apsiribojam liepiamosiomis komandomis - „ateik čia“, „paimk“, „padėk“, „nelipk“, „negalima“, „valgyk“, ar kalbam daug, pasakodami apie gyvenimą, save ir patį vaiką, klausdami vaiko nuomonės? Tyrimai rodo, kad geriau pasisekė tiems vaikams, kurių tėvai kalba daugiau su vaikais. Naujagimių smegenys labiausiai auga tuomet, kai suaugę su jais bendrauja. Vaikų, su kuriais tėvai daugiau kalbasi, platesnis žodynas, geresnis mokyklinių testų atlikimas, tokiems vaikams lengviau sekasi skaityti ir suprasti, ką perskaitė, geresnė jų atmintis, geresni mąstymo įgūdžiai.

- 
- 
- Jei matote, kad šiuo metu jūsų vaikas nelinkęs bendrauti, veikite ką nors drauge — pasivaikščiokite arba nuvažiuokite kur, o gal pažaiskite ar užsiimkite namų ruošą. Neretai tada paaugliai mieliau atvirauja.

# Stiprinkite vaiko pasitikėjimo savimi jausmą

- ▶ Paaugliai dažnai kalba kategoriškai, pavyzdžiui, galite sakyti: „Tu *visada* elgiesi su manim kaip su vaiku!“ arba „Tu *niekada* manęs nesiklausai!“ Užuot kariavę dėl žodžių „visada“ ir „niekada“, supraskite, kad jūsų vaikas sako nebūtinai tą, ką galvoja. Štai „tu visada elgiesi su manim kaip su vaiku“ gali reikšti „tu manimi nepasitiki“, o „tu niekada manęs nesiklausai“ — „noriu tau pasakyti, kaip iš tikrųjų jaučiuosi“. Pasistenkite išgirsti ne tik žodžius, o kas *iš tiesų* norėta jais pasakyti.
- ▶ **PAMĖGINKITE ŠTAI KĄ.** Kai paauglys jums pasako kažką panašaus į cituotus žodžius, galėtumėte sakyti taip: „Matau, esi prislėgtas, ir man rūpi išgirsti tavo nuomonę. Sakyk, kodėl tau atrodo, kad elgiuosi su tavim kaip su vaiku?“ Tada išklausykite nepertraukdami.



## Pradėkite nuo savęs. Svarbu pačiam išlikti ramiam bendraujant su vaiku

- Gal nepavyksta bendrauti todėl, kad aš pats nejučia kliudau tam, versdamas savo paauglių sūnų ar dukterį kalbėtis? Savo žodžiais ir visu kuo sukurkite ramią atmosferą, kad jūsų vaikui norėtųsi išsipasakoti. Atminkite — jūs nesate vaiko advokatas. Todėl kai aptarinėjate kokį reikalą, pasistenkite nekalbėti taip, lyg būtumėte prokuroras, ieškantis kaip sukirsti liudininką teisme. „Išmintingas tėvas ar mama nedavinėja tokių pastabų: „Kada pagaliau užaugsi!?“ arba „Kiek kartų reikia tau kartoti?!“, — sako tėtis Kęstas. — Po to, kai pats ne sykį padariau tokią klaidą, supratau, kad mano berniukai supykdamo ne tik dėl to, *kaip* su jais kalbėdavau, bet ir dėl to, *ka* pasakydavau.“




# Kalbėkite apie savo potyrius, įvykius

- ▶ Jei paauglys neatsiliepia klausiamas, pabandykite kitaip. Pavyzdžiui, užuot teiravęsi dukters, kaip praėjo diena, papasakokite jai apie tai, ką pats ar pati nuveikėte, ir pažiūrėkite, kaip ji reaguoja. Arba kad sužinotumėte, ką ji galvoja apie vieną ar kitą dalyką, užduokite klausimų, kurie nukreiptų dėmesį nuo jos pačios. Pasiteiraukite, ką jos draugė mano šia tema. O tada paklauskite, kokį patarimą jai duotų.



# Bendravimas yra svarbiausias įgūdis

- Bendravimas su vaiku didina ne tik intelektinius gebėjimus, bet ir vaiko empatiją, kitų supratimą, socialinius įgūdžius. Tyrimo metu buvo matuota, kiek žodžių tėvai pasakė vaikams. Tačiau kartu tėvai, kurie kalbėdami su vaikais pasako daugiau žodžių, paprastai ir kokybiškai geriau kalba su vaikais – juk įdomioms idėjoms išreikšti reikia daugiau žodžių.
- Bendravimas yra esminė suaugusiųjų ir vaikų bendra veikla. Jos metu suaugę gali duoti tiek daug gero savo vaikui, nepriklausomai nuo vaiko amžiaus, ar tai naujagimis, ar paauglys.

- 
- Kalbėdami su vaiku tėvai ugdo vaiko kalbą, perteikia pasaulio supratimą, vertybes, atskleidžia bendravimo ypatumus, paskatina pačius vaikus pasidalinti patirtimi. Bendraujant išgirstamas ir pats vaikas – ką mąsto, kaip jaučiasi, ko nori, ką mėgsta, kaip mato pasaulį savomis akimis. Taigi, kai kitą kartą kils klausimas – ką veiksime su savo vaiku, tiesiog – pakalbėkite. Apie bet ką. Pradėjus kalbėtis temų tikrai atsiras, o kuo toliau, tuo daugiau. Svarbu prisiminti, kad geras pokalbis yra tuomet, kai abiems pusėms įdomu, kai abi pusės įsitraukusios ir kalba paeiliui, pasikeisdamos.


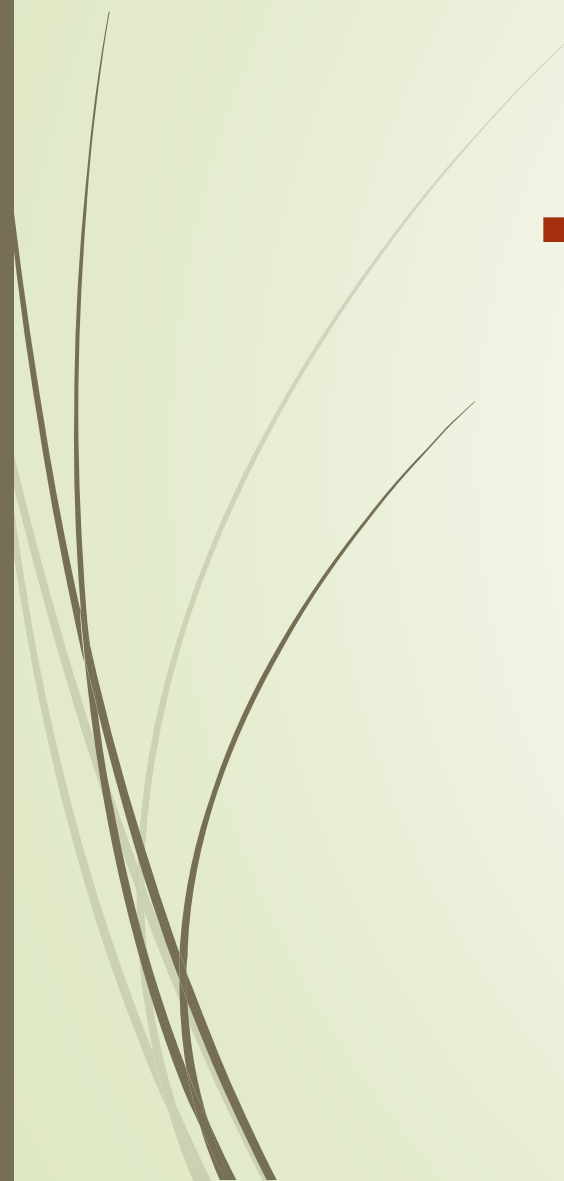


# Akių kontaktas bendraujant

- Akys – sielos veidrodis. Naujausi tyrimai atskleidė, kad užmezgus ir ilgesnį laiką išlaikius akių kontaktą, žmonių smegenų veikla sinchronizuojasi, ima veikti panašiu ritmu. Ir turbūt ne tik ritmas susiderina.
- Ar dažnai žiūrim vaikams į akis? Todėl, kai bendraujat su savo vaiku, pasistenkite, kad jūsų ir vaiko akys būtų viename lygyje. Juk, kai vaikas būna dar visai mažas ir supyksta, su juo norėdami pasikalbėti atsitūpiame, atsisėdame ar pasilenkiame. Jei bent tris ar keturias minutes per dieną palaikytumėm su vaikais abipusį akių kontaktą, tokį ramų, draugišką, kupiną pasitikėjimo ir meilės (be pykčio, be noro parodyti jėgą, valdžią), - tikrai vaikai elgtųsi žymiai draugiškiau, mes, suaugę, imtumėm labiau vertinti vaikų sugebėjimus, atsirastų daugiau taikos ir ramybės namie. Nes ilgas ramus tėvų žvelgimas savo vaikams į akis didina prieraišumą, stiprina abipusį ryšį, išreiškia meilę, sujungia sielas.

# Iš mamos lūpų

- ▶ Didmiestis. Vaikų žaidimų aikštelė. Keli vaikai įveikinėja savas kliūtis. Mamos stebi savo atžalas. Viena, vaikui įveikus sudėtingesnę kliūtį, monotonišku balsu, be išraiškos veide, kaip automatas, vis tarsteli – „šaunuolis“. Kita turi daug entuziazmo ir tardama „šaunuolis“ suploja rankomis ir tikrai nuoširdžiai džiaugiasi. Abi mamos iš tiesų šaunuolės – atsižvelgia į patarimus, kad vaikus reikia girti, o ne kritikuoti, stengiasi.

- 
- 
- Čia jau prasideda subtilioji psichologija. Ar tikrai vaikas, įveikęs kliūtį, tampa šaunuoliu? O jei tos kliūtis neįveikia, tai kas? Nevykėlis? Nu kaip ir ne. Tai kodėl kliūtis įveikimas padaro vaiką šaunuoliu? Tarsi nieko blogo tame šaunuoliškume nėra, tai tikrai geriau, nei kritikavimas. Tačiau nuolatos kartojant „šaunuolis“ – toks pagyrimas praranda skonį, vaikai nebereaguoja. Gal geriau pasakyti tai, ką norim pasakyti – „tu įveikei kliūtį“, „atrodo, buvo nelengva“, puikiai išlaikei egzaminą „tu atkakliai pasiekei savo“, „mačiau, kaip tu stengeisi, bėgai iš visų jėgų“. Kalbėkim tai, ką norim pasakyti. Vaikams tokie apibūdinimai suteikia supratimo apie tai, ką jie daro, o ne parodo juos tuom, kuom jie nėra.



# Dar keli patarimai tėvams

- ▶ Pradėkite nuo mandagaus tono.
- ▶ Ši taisyklė turi galioti visiems šeimos nariams. Jei keliate balsą, šaukiate, metas liautis, antraip ir vaikai išmoks kelti balsą. Be to, vaikai negerbia tėvų, kurie ant jų šaukia. Norint atkreipti vaiko dėmesį, tikrai nereikia šaukti. Jei balsą namuose keliate nuolat, pabandykite tai, ką norite vaikui pasakyti svarbaus, išstarti pašnibždomis. Suveikė?



**Stiprinkite ryšį, kad nubrėžus ribą ar kažko paprašius, vaikas noriai paklustų.**

- Kiekvieną dieną raskite laiko pasikalbėti su vaiku apie jam svarbius dalykus. Jei vaikas tariamai labai užsiėmęs, pasisiūlykite padaryti jam pečių masažą ar kartu paklausyti jam patinkančios muzikos. Nesitikėkite, kad būsite vaikui autoritetas, jei jam nepatinka būti su jumis.



## Susitarkite su vaikais dėl neginčijamų šeimos taisyklių.

- ▶ Jų neturi būti daug, apibrėžkite svarbiausius dalykus. Ir ne mažiau svarbu išklausti vaikų nuomonę. Taisyklių turi laikytis visi šeimos nariai.



## Nesistenkite apsaugoti vaiko nuo natūralių padarinių.

- ▶ Jaudindamiesi dėl vaikų dažnai kišamės ir užkertame kelią natūraliai įvykių eigai. Jei vaikas pamiršo atsiklausti leidimo išvykai su klase, jei pamiršo atlikti namų darbus, tegu - tai bus vertinga pamoka ateičiai.

# Bausmės

- ▶ Nebauskite vaikų be reikalo. Savidrausmė vystosi, kai išmoksta vaikas kažko atsisakyti dėl to, ko nori labiau. Ko jis nori labiau? Klausyti jūsų ir gerų santykių su jumis. Tad verčiau gerinkite santykius, o ne bauskite. „Jei neparuoši namų darbų, paimsiu tavo mobilųjį telefoną.“ Suprantama, mama rūpinasi vaiku, tačiau toks požiūris kenkia vaikui. Pirma, vaikas jaučiasi kontroliuojamas, tad didelė tikimybė, kad ims maištauti prieš jus. Antra, jis neišmoks prisiimti atsakomybės ir kaltins jus. Verčiau pasikalbėkite ir atkreipkite dėmesį į svarbius dalykus. „Šį rytą mačiau, kaip skubėjai atlikti matematikos namų darbus. Nesmagu šitaip skubėti, galbūt pasistengtum atlikti namų darbus vakare, kad ryte nereikėtų jausti streso.“ Jei padėsite vaikui atkreipti dėmesį, kad neatsakingumas, nepareigingumas turi padarinių, kitą kartą vaikas susimąstys.



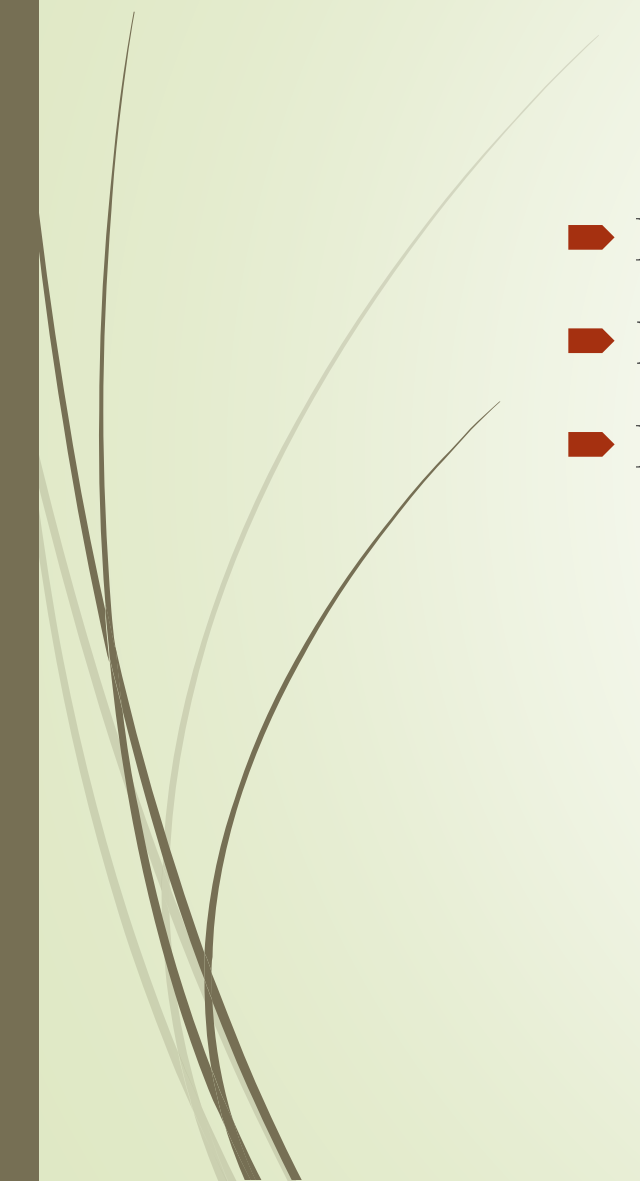


## Išmokykite vaiką ištaisyti savo klaidas

- Tai ne bausmė. Tiesiog paklauskite vaiko, galbūt galima kažkaip ištaisyti situaciją. Pavyzdžiui, jei brolis įžeidžia seserį, jis privalo pasistengti santykius ir pataisyti. Jeigu kažką sudaužo, turi sumokėti. Tik netaikykite spaudimo vaikui, tiesiog leiskite suprasti, kad tai puiki proga ištaisyti klaidą, o mes visada galime imtis veiksmų ir ištaisyti klaidas.




## Išmokykite vaiką apmąstyti savo poelgius

- Ko siekei šia žinute draugui?
  - Kaip pats jautiesi?
  - Kaip galėtum pasielgti kitą kartą?"
- 



## Būkite švelnūs, bet tvirti.

- ▶ Vaikas tikrins, ar rimtai kalbate. Nubrėžkite ribas. Pavyzdžiui, būkite namuose tuo metu, kai jis ruošia namų darbus, stebėkite, ar neplepa telefonu su draugais, nežaidžia kompiuteriu. Taisyklei įsigaliooti gali prireikti savaitių, gal net mėnesių, bet kai taisyklė taps įpročiu, vaikui tai patiks, jis pradės kurti savo taisykles.

- 
- Kad suvoktume, kiek vaikui reikia dėmesio, reikia tiesiog į jį įsiklausyti, būti su juo, skirti jam laiko, kalbėtis, klausti, ko jam trūksta, nes viskas tiek mūsų, tiek ir mūsų vaiko gyvenime yra svarbu. Būtinai visavertis tarpusavio ryšys. Kai vaikas suvoks, kad jis yra svarbus savo tėvams, yra jų mylimas, tada jis ims lengviau suprasti jus, o jūs – jį. Ir atsiras tai, ko mūsų gyvenime dažnai trūksta, – tarpusavio supratimas.



# Klausimai pamąstymui

- Kaip pasikeitė mano sūnus ar dukra nuo tada, kai įžengė į paauglystę? Tai apima mąstymo pokyčius, elgesio modelius.
- Kaip galėčiau geriau bendrauti su savo vaiku?
- Į kokius dalykus turėčiau kreipti didesnę dėmesį? Mokslai, laisvalaikis, bendravimas su kitais, namų aplinka.



# Naudota literatūra

- ▶ Nesėkmingas tėvų ir paauglių bendravimas šeimoje-socialinę atskirtį skatinantis veiksnys. Dalia Kiliuvienė; Inga Vaitkienė. Tiltai. 2007, Nr.4 (41), p. 83-96
- ▶ Kaip užauginti žmogų. Aušra Kurienė. 2021
- ▶ Paauglių socializacija: ypatumai, kaitos galimybės. Marijona Barkauskaitė. Pedagogika. 2007, 88, p. 116-123. ISSN 1392-0340.