

Kaip paskatinti paauglį kalbėti?



Gebėjimas klausyti

- ▶ Svarbiausias dalykas, siekiant iš tiesų pasikalbėti su savo paaugliu, tai sugebėjimas jo klausytis. Geras klausytojas neskuba vertinti, patarti ištaisyti ar įterpti savo nuomonę. Daug svarbiau visa esybe – žodžiais, gestais, mimika, kūno poza ir balsu tonu perduoti žinią, kad jūs girdite, ką jums sako ir stengiatės suprasti, kokius jausmus slepia jūsų tariami žodžiai.



Svarbi neverbalinė kūno kalba

- ▶ Susidomėjimą, dėmesingumą išreiškia ir palinkusi, „atvira“ kūno poza. Kalbantis reikėtų pasisukti į vaiką, stengtis, kad akys būtų viename lygyje. Paskatinimą ir padrąsinimą kalbėti rodo palinkusi poza, galvos linktelėjimas, akių kontaktas ir neutralūs žodiniai intarpai: „Suprantu“, „Matau“, „Aha“, „Tai įdomu“, „Papasakok daugiau“.



Žodžių pakartojimas

- ▶ Klausant paauglio kartais naudinga tiesiog pakartoti keletą jo paskutinių žodžių arba paskutinę mintį. Tokiu būdu vaikas iš jūsų lūpų išgirsta tai, ką pats pasakė. Taip pat jūs parodote, kad atidžiai klausotės ir esate susidomėjęs.



Minčių pakartojimas

- ▶ Galima išskirti ir pakartoti pagrindines mintis, faktus. Dar vienas veiksmingas būdas parodyti, kad klausotės, girdite ir stengiatės suprasti – tai jausmų, slypinčių už žodžių atspindėjimas. Apie jausmus sprendžiame iš žodinių ir nežodinių ženklų.



Jausmų įvardijimas

- ▶ Jausmų įvardijimas padeda paaugliui suprasti savo jausmus. Čia tinka tokios frazės: „Atrodo tau neramu...“, „Aš matau, kad tu nuliūdai“, „Atrodo, kad esi patenkintas“, „Pastebėjau, kad tau kelia pyktį...“. Viena svarbiausių bendravimo problemų – jausmų ir emocinių vertinimų nepriėmimas. Neretai paaugliai išgyvena prieštarigus jausmus.



Emocijų raiška

- ▶ Prieštaringos emocijos ypač dažnai nukreiptos ir į suaugusiuosius: tėvus, mokytojus, vadovus. Neretai paaugliai tikisi sulaukti iš suaugusiųjų pripažinimo ir pritarimo, tuo pačiu norėdami atsiskirti, nori būti savarankiškais. Suaugę žmonės, tėvai, vadovaujantys paaugliams, turėtų gerai pažinti savo jausmų pasaulį.



Emocijų raiška

- ▶ Išgirdus prieštarigus paauglio samprotavimus, nereikėtų taikyti spaudimo, siūlant jam apsispręsti. Veiksmingesnis prieštaros įveikimo būdas – paprastas jos pripažinimas. Tarkim: „Iš to ką pasakei, atrodo, kad vieną akimirką pritari..., tačiau kartais šią poziciją vertini kitaip...“ arba „Suprantu, kad esi už daug ką dėkingas tėvams, bet kartais jie tau trukdo siekti savo tikslų“. Tokiu būdu paauglys raginamas tęsti samprotavimus ir atrasti savo poziciją.



Jausmų įvardijimas

- ▶ Įvardindami jausmus tiesiog parodote, kad suprantate paauglio išgyvenimus ir pripažįstate jo teisę turėti nuosavą emocinę patirtį. Jausmų atspindėjimas parodo paaugliui, kad atidžiai jo klausotės ir stengiatės suprasti.



Ramus kalbėjimas

- ▶ Bendraujant su paaugliais reikėtų visiškai atsisakyti įsakmaus, pakelto tono. Pavyzdžiui: „Kiek kartų galiu kartoti? Susitvarkyk savo kambarį. Kaip tu gali rasti ką nors tokiam šiuokšlyne?“, „Tu visiškai nesimokai. Niekur neįstosi ir liksi beraštis“. Tokio pobūdžio teiginiai yra jausmų iškrova, bandymas įrodyti savo teisumą ir vaiko „kaltumą“. Kartais naudinga netgi imti kalbėti tyliai taip sužadinant susitelkimą, atidumą jūsų sakomiems žodžiams.



Sakyk „aš“, o ne „tu“

- ▶ Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kokiu įvardžiu pradedame pokalbį. Paprastai teiginiai, pradedami įvardžiu „tu“ yra kaltinantys, sukelia gynybiškumą. Bendraujant patariama vengti kaltinančių teiginių, prasidedančių įvardžiu „tu“. Tikslingiau būtų naudoti teiginius, prasidedančius įvardžiu „aš“, tokiu būdu akcentuojant savo jausmus ir emocijas, kilusias probleminėje situacijoje.



Sakyk „aš“, o ne „tu“

- ▶ Tada galima trumpai ir konkrečiai įvardinti probleminę situaciją. Pvz.: „Aš labai jaudinuosi, kai tu negrįžti namo sutartu laiku. Norėčiau, kad grįžtum kada pažadėjai“ arba „Aš labai pykstu, kai matau po visą kambarį išmėtytus daiktus. Prašom susirinkti“. Kai tėvai vartoja „aš“ tipo teiginius, jie suteikia paaugliams betarpišką grįžtamąjį ryšį apie tai, kokį poveikį kitiems žmonėms daro jų elgesys.



Gilinimasis į iškilusias problemas

- ▶ Kartais pakanka tiesiogiai, nuasmenintai įvardinti problemą ar pasiūlyti keletą jos sprendimo būdų, leidžiant paaugliams patiems pasirinkti vieną iš jų. Pvz., „Matau išpiltus dažus. Valyti galima kempine arba skuduru“. Neverta leistis į ilgą pokalbį, siekiant išsiaiškinti, kas ir kodėl taip pasielgė.



Ribų paaiškinimas

- ▶ Kai kurie paaugliai, bandydami įtvirtinti savo nepriklausomybę ir suaugusiojo statusą, bendraudami su vyresniaisiais (ypač tėvais), ima grubiai ir nemandagiai elgtis. Tokiais atvejais reikėtų ramiai ir tvirtai nurodyti peržengtas ribas. Pavyzdžiui: „Sakyti „atsiknisk“, kai aš bandau su tavimi pasikalbėti, yra neleistina. Pasistenk, kad man nebereikėtų tau šito priminti“.



Ribų paaiškinimas

- ▶ Ši replika turi būti ištarta neutraliu tonu, nerodant susierzinimo ar pykčio, nemoralizuojant. Geriau kuriam laikui atsiribokite ir neskirkite jam papildomo dėmesio. Jūsų pastabos neturėtų girdėti kiti žmonės, nes paaugliai labai jautriai reaguoja į bet kokią kritiką. Be to, pastaba gali būti suprasta kaip iššūkis ar viešas pažeminimas, į kurį reikia atsakyti dar grubesniu elgesiu.



Tradiciniai tėvų pasisakymų tipai, kurie kliudo aktyviai klausyti vaiką

- ▶ **Įsakymai, komandos.** „Tučtuojau liaukis!“, „Nutilk!“, „kad daugiau negirdėčiau“ ir panašūs posakiai, kuriais parodome savo valdžią, viršenybę. Šio tipo teiginiai rodo tėvų nenorą įsiklausyti į paauglio nuomonę, įsigilinti į problemą. Vaikams belieka užsisklęsti, atsiriboti arba kilti į kovą.
- ▶ **Perspėjimai, išpėjimai, grąšinimai.** „Žiūrėk, kad blogiau nebūtų“. „Pabandyk dar kartą nepareit namo...“, „Neisi ruoš pamokų, pasakysiu tėvui“, „Daryk kaip sakiau arba tau bus...“. Grąšinimas sukelia pyktį, priešišumą ir įžeidžia, be to, skamba kaip iššūkis ir kvietimas blogai elgtis.
- ▶ Tokie perspėjimai dažnai tampa nepageidaujamo elgesio priežastimi. Juos vartodami suaugę parodo vaikams, kad ir toliau tikisi iš jų blogo elgesio. Paaugliai ypač nori būti drąsūs ir nepriklausomi. Todėl siekdami išlaikyti savigarbą, jie tiesiog privalo dar kartą pakartoti uždraustą veiksmą, kad nei savo, nei kitų akyse nebūtų laikomi ištiželiais. Jei grąšinimai naudojami labai dažnai, vaikai visiškai nustoja į juos kreipti dėmesį. Taip tėvai patys save įvaro į kampą ir yra priversti imtis veiksmų, sugalvoti naujų, baisesnių bausmių. O bausmių taikymas perša mintį, kad blogas elgesys galimas, nes yra lengvai išperkamas.



Tradiciniai tėvų pasisakymų tipai, kurie kliudo aktyviai klausyti vaiką

- ▶ **Moralė, pamokymai, pamokslai.** „Tu privalai elgtis kaip pridera“.
- ▶ Įtraukti paauglius į pokalbius ir išgirsti jų nuomonę lengviau, kai pamokymai, moralai ar nurodymai keičiami diskusijomis, klausiant, pavyzdžiui, „Ką tu apie tai galvoji?“, „Kaip toje situacijoje būtum tu pasielgęs?“
- ▶ **Patarimai, paruošti atsakymai.** „Aš tavo vietoje duočiau gražos“. „kodėl nedarei to ar ano?“, „Reikėjo...“, „Aš tavo vietoje būčiau daręs...“, „O tu imk ir pasakyk jam...“) Patarinėjimas kartais atrodo geras pagalbos būdas problemų turinčiam žmogui, tačiau kartais jis yra ir labai netinkamas. Patariant atsakomybę už problemos sprendimą perkeliama patarėjui. Jei paauglys pasielgs taip, kaip jūs jam patarėte, ir jam nepasiseks, kaltas būsite jūs.
- ▶ Be to, patarinėjimas neretai apriboja paauglio galimybes pačiam išspręsti problemą ir įveikti sudėtingą situaciją, pasijusti sėkmingu ir sugebančiu. O juk paaugliai taip siekia būti savarankiški ir nepriklausomi. Mūsų patarimai perduoda vaikui žinią, kad jis yra mažas, nepatyręs ir nesugebantis pats nuspręsti. Konkretūs, aiškūs ir tiesioginiai patarimai tikrai reikalingi tik krizių atvejais, kai reikalingas skubus įsikišimas, o pats žmogus dėl sunkių įvykių lydinčio šoko negali blaiviai mąstyti ir pats priimti sprendimo.
- ▶ **Įrodymai, loginiai argumentai, pamokslai, „lekcijos“.** „Kiek kartu tau sakiau! Nepaklausei – kaltink save“.



Tradiciniai tėvų pasisakymų tipai, kurie kliudo aktyviai klausyti vaiką

- ▶ **Kritika, pabarimai, kaltinimai.** „Vėl viską padarei ne taip!“ Tuo tarpu nuolat girdėdami kritiką, klausimų laviną, paaugliai jaučiasi tarsi būtų apklausoje. Todėl jie dažniausiai užsisklendžia, atsakinėja vienu žodžiu ir stengiasi kuo greičiau užsidaryti savo kambaryje.
- ▶ Jie tikrai nenori girdėti nuolatinių priekaištų, kaip viską blogai daro, nieko nepasieks ir pan. Paaugliai nori žinoti, kad tai, ką daro tėvams tinka ir patinka. Todėl labai svarbu kuo dažniau įvertinti tai, kas vaikui pavyko – pirmiausia pastebėti ne dvi klaidas, bet aštuonias teisingai atliktas užduotis, kad šiandien nesusipyko su broliu, neragintas išnešė šiukšles, nuvalė dulkes, nupirko pieno ir pns.



Tradiciniai tėvų pasisakymų tipai, kurie kliudo aktyviai klausyti vaiką

- ▶ Kritika gali būti grubi („tu nemoki“, „esi negabi“) ar subtilesnė („aš tau padėsiu“, „duok padarysiu greičiau“). Abiem atvejais vaikas jaučiasi nevisavertis, supyksta, nusivilia savimi. Blogiausia, kai kritikuojame ne konkretų elgesį, bet apibendriname ir klijuojame etiketę visai asmenybei.
- ▶ Pvz. sakome „tu nemandagus“, vietoj tiesaus konkretaus įvardinimo: „Man nepatinka, kai pertraukiamas pokalbis“... Svarstant problemas reikėtų apsiriboti nepageidaujamo elgesio, o ne asmenybės bruožų aptarimu. Kai kurie tėvai tikisi, kad kritikuodami paskatins vaiką geriau elgtis, tačiau dažnai nutinka priešingai.
- ▶ Nuolat kritikuojamas vaikas nepasitiki savimi, nusivilia savo santykiais su tėvais. Galiausiai jam lieka viena – panaudoti jų pačių ginklą prieš juos ir sukritikuoti tėvų reikalavimus ar atidžiai sekti jų elgesį, laukiant klaidų...



Tradiciniai tėvų pasisakymų tipai, kurie kliudo aktyviai klausyti vaiką

• **Pravardžiavimas, pajuokos.** „Koks gi tu tinginys!“. „taip pasielgti gali tik idiotas“, „ko sėdi išsižiojęs kaip varna“, „esi tiesiog kvailys“, „nieko apie tai nesupranti“). Etykečių klijavimas rodo mūsų nepagarbą kitam žmogui. Tokie apibūdinimai gali tapti save išpildančia pranašyste, kai žodis tampa kūnu. O juk tėvų užduotis – išvelgti gerąsias vaikų savybes ir matyti perspektyvą, augimo galimybes.

• **Spėliojimai, interpretacijos.** „Aš vis tiek matau, kad tu mane apgaudinėjai“.

• **Kamantinėjimas, tyrimas.** „Aš vis tiek sužinosiu“.

• **Žodinė užuojauta, įkalbinėjimai, įtikinėjimai.** „pamiršk visa tai“, „nematau jokių problemų“, „nėra apie ką čia kalbėti“, „nekreipk į tai dėmesio“, „gyvenimas per trumpos liūdėti“; „baik ašaroti, geriau nueik į diskoteką“).

• **Atsakymai juokais, pasitraukimas iš pokalbio.** „Amžinai tu su savo skundais!“.



Tradiciniai tėvų pasisakymų tipai, kurie kliudo aktyviai klausyti vaiką

- ▶ **Lyginimas** („tavo brolis tai padarė žymiai geriau“, „tu visada kaip tėvas“); Kartais tėvai lygina vaikus tarpusavyje, nes įsivaizduoja, kad tokiu būdu jie aktyvina abiejų pastangas. Tačiau dažniausiai pasiekama priešingų rezultatų – vaikas užleidžia vietą sėkmingesniai varžovui ir iš nusivylimo gali pasukti priešinga kryptimi. Be to, sustiprėja pavydas, blogėja brolių seserų santykiai.
- ▶ **Gėdinimas** („kaip tau negėda?“, „Aš tavo vietoje bijočiau į akis pasižiūrėti). Jei patys tėvai, prieš gėdindami prisimintę, ką galvojo patirdami savo paauglystės gėdingas situacijas, jie tikriausiai atsisakytų šio metodo, nes gėda jaučiantis žmogus nori kuo greičiau dingti, pabėgti. Tą akimirką jis nepajėgus sustoti, apmąstyti ir keisti savo elgesį.



Tradiciniai tėvų pasisakymų tipai, kurie kliudo aktyviai klausyti vaiką

- ▶ Nevertėtų savo vaikui sakyti „ nekartok mano klaidų“, „ Aš geriau žinau ko tau reikia“... Abiem atvejais, tai yra PAVARGUSIŲ tėvų klaidos. Savotiškas noras atsikratyti atsakomybės, išsivaduoti. Tokiu atveju tėvams reikėtų susikoncentruoti į vaiko būseną, išgyvenimus ir sunkumus.



„Vaikų poreikiai turi būti patenkinti, o norai išgirsti.“
(Aušra Kurienė)



Vaikui reikia nuoširdaus dėmesio

- ▶ Norint, kad paaugliai kalbėtųsi, labai svarbu parodyti, kad suaugę juos supranta. Aiškinimus, kad, pavyzdžiui, būtina mokytis, elgtis vienaip ar kitaip, naudinga pakeisti klausimais: „Kodėl nenori mokytis?“, „Kodėl nematai prasmės lankyti būrelį?“, „Kas sunku ir nesiseka?“. Tokiu būdu paauglys jaus, kad jis tėvams rūpi ir kad yra svarbus.



Atsiminkite

Galite nepritarti paauglio poelgiams, barti, pyktis su juo, bet turite jį priimti tokiu, koks jis yra. Asmenybės augimas yra neįmanomas be patyrimo ir klaidų.

Taigi, koks turi būti tėvų ir paauglio santykis?

Rūpestingas, bet nekontroliuojantis – jei tėvai nori palaikyti gerą ryšį ir ugdyti savarankišką asmenybę, svarbu pasitikėti savo paaugliu.



Užduotis savistabai ir įgūdžiams įtvirtinti.

- ▶ Geriausiai mokomės per praktiką, todėl kai tik kils diskusija ar atsiras sunkumų, tarpusavio santykių problemos su vaiku, pabandykite su juo kalbėti, sutarti ar susitarti be kivirčų, kaltinimų, priekaištų, nenaudojant žeminančių, skaudinančių žodžių, neprimetant jam savo nuostatų, požiūrio, nekritikuojant, kuris tarp jūsų darytų tik dar didesnę įtampą ir aštrintų tarpusavio santykius.



Naudota literatūra

- ▶ Aušra Kurienė. Kaip užauginti žmogų. 2021
- ▶ Dalia Kiliuvienė; Inga Vaitkienė. Nesėkmingas tėvų ir paauglių bendravimas šeimoje-socialinę atskirtį skatinantis veiksnys. Tiltai. 2007, Nr.4 (41), p. 83-96
- ▶ Junona Almonaitienė, Dalia Antinienė, Nomeda Ausmanienė, Rosita Lekavičienė, Gražina Matulienė, Laima Ruibytė, Zita Vasiliauskaitė. Bendravimo psichologija. KTU. 2002



AČIŪ UŽ DĖMESĮ

