

Kay Kuzma **POKALBIS**
su paanglin

Kay Kuzma **POKALBIS**
su paanglin



Amžinoji uola
KAUNAS

UDK 37.018.1
Ku393

Versta iš:
TALKING TO YOUR TEENAGER
Focusing on Your Life and Health
Your Needs and Questions
Kay Kuzma
Lifestyle

Copyright 1991 by
Pacific Press Publishing Association
Printed in United States of America
All Rights Reserved
ISBN 0-8163-1025-4

Iš anglų kalbos vertė *Gintarė Valukonienė*



TURINYS

Apie knygą	9
Apie autore	11
Pakeiskite nusistatymą į dėkingumą	13
Skirkime laiko pokalbiams	21
Rodykite susidomėjimą	23
„Švaistykite“ laiką su savo paaugliu	26
Septyni prasmingo bendravimo žingsniai	29
Rimtų problemų sprendimas	43
Kaip priešiškusumą paversti paklusnumu	48
Mokykitės įtikinti, o ne reikalauti	51
Kaltinimais nieko nepasieksite	53
Kaip atsikratyti įpročio stumti virvelę	56
Bendraukite kaip suaugęs su suaugusiu	58
Bendravimas – ne vien tik žodžiai	61

Apie KNYGĄ

Paaugliai! Jau vien išgirdus šį žodį daugumai tėvų per nugarą pagaugai nueina. Paauglystės laikotarpis daugeliui sukelia tokius nemalonus jausmus kaip danties traukimas be nuskausminamųjų. Bet ar turėtų taip būti?

Šioje knygoje vaikų raidos specialistė dr. Kei Kuzma pateikia keletą praktiškų patarimų, kaip:

- ✓ atverti duris bendravimui;
- ✓ išsiugdyti pozityvų požiūrį;
- ✓ atskleisti blogo elgesio priežastis;
- ✓ maištavimą paversti paklusnumu;
- ✓ savo elgesio pavyzdžiu padėti vaikams susikurti teigiamą Dievo paveikslą.

Apie AUTORE

Nors būdama labai užimta, trijų vaikų mama profesorė Kei Kuzma parašė daugiau nei tuziną knygų vaikų auklėjimo tematika, taip pat ji veda radijo laidą „Šeimyniniai reikalai“. Ji yra populiari krikščioniškos šeimos vertybių puoselėtoja ir lektorė, daugelio knygų bei straipsnių autorė, taip pat dažna TV ir radijo laidų viešnia. Kei Kuzma ir jos vyras Janas (lenkų kilmės amerikietis), visada domėjosi šeimos, auklėjimo ir sveikatos klausimais. Dr. Kei (daugumai geriau žinoma šiuo vardu) vaiko raidos studijų magistro laipsnį įgijo Mičigano Valstijos Universitete (JAV), o ankstyvojo vaiko ugdymo studijų daktaro laipsnį Los Andželo Kalifornijos Universitete. Dr. Janas Kolumbijos universitete baigė Visuomenės Sveikatos mokslų studijas ir įgijo biostatistikos magistro laipsnį, o tos pačios srities mokslų daktaro laipsnį įgijo Mičigano Universitete. Jie pradėjo

savo karjerą Los Andželo Kalifornijos Universitete, kur 27 metus dėstytojavo, atliko tyrimus Loma Linda Universitete Pietinėje Kalifornijoje, o vėliau persikėlė į Tenesį. 1982 m. jie įsteigė Šeimos centrą, iš pradžių tai funkcionavo tik kaip visuomenės informavimo priemonė (bendras pavadinimas – „Šeimos skyrius“), o vėliau, 1999 metais, jie įsteigė pelno nesiekiančią organizaciją „Šeimyniniai reikalai“, kurios misija išsiplėtė, ir ši institucija tapo šeimos paslaugų, bendravimo ir pagalbos centru. Šios organizacijos darbuotojai rengia mokomąją medžiagą, veda seminarus, ruošia pristatymus, skirtus tėvystės įgūdžiams tobulinti ir šeimyniniam gyvenimui gerinti.

Lietuvių kalba jau turime ir kitą šios autorės knygą, tai – „Vaiko savigarbos ugdymas“. Be to, internetinėje svetainėje www.tavoseimai.lt rasite rubriką „Skirk minutėlę šeimai su dr. Kei Kuzma“.

Vilma Vanagienė,
leidyklos „Amžinoji uola“ direktorė

Pakeiskite NUSISTATYMĄ Į DĖKINGUMĄ

Šiuolaikinis jaunimas mėgsta prabangą. Jų įpročiai blogi, jie niekina autoritetus ir negerbia vyresniųjų. Nūdienos vaikai yra tironai. Jie nebesivargina atsistoti, kai į kambarį įeina vyresnis žmogus. Jie priešgyniauja tėvams, sako, kas ant liežuvio galo, girdint suaugusiesiems, čepsi valgydami ir terorizuoja mokytojus.

Ar šie teiginiai tinka šiuolaikiniams paaugliams apibūdinti? Gerai pagalvokite prieš atsakydami. Tiesą sakant, taip savo nusivylimą išreiškė Sokratas dar prieš 2300 metų...

Taigi, jeigu jūs panašiai galvojate apie savo paauglį, vadinasi, turite požiūrio problemą, kuri ilgainiui gali virsti bendravimo problema. Paaugliai yra lyg besiskleidžiančios gėlės, kurios gręžiasi tėvų meilės link ir trokšta artimo ryšio, norėdami apsisaugoti nuo kritikos strėlių.

Džoisė, tipiška, kaip ir dauguma, mama, skundžiasi savo paaugliu sūnumi:

– Vienintelis Džefo rūpestis yra galvoti apie save. Vakar jis neatsiklausęs pasiėmė automobilį, ir aš tris valandas nenutuokiau, kur jis yra. Vos nenumiriau iš nerimo. Kodėl vaikai negali būti nors truputėlį atsakingesni ir bent jau pranešti, kur jie yra?

Aš uždaviau jai tik vieną klausimą:

– O jei Džefas būtų paprašęs leidimo, ar būtumėte leidusi jam važiuoti, kur jis nori? Ar būtumėte bent pasivarginusi išklaudyti jo argumentų?

– Žinoma, ne! – atšovė Džoisė. – Jam nėra reikalo trankytis po miestą, švaistyti laiką žiūrint filmus su draugeliais ar važinėjantis riedlente. Paaugliai turėtų užsiimti naudingesne veikla, pavyzdžiui, koku nors darbu. Šimtąkart tai sakiau Džefui, bet jis nesiklauso. Nebežinau, ką daryti. Atrodo, kad mums tiesiog niekada nepavyks susikalbėti.

Džoisė, kaip ir dauguma tėvų, tiesiog nori gerai sutarti su savo bręstančiu vaiku. Ji nori palaikyti gerus santykius su sūnumi ir daryti teigiamą poveikį jo elgesiui. Tačiau bendravimas bus neįmanomas, jei Džoisė ir toliau žiūrės į Džefą kaip į neatsakingą paauglį ir taip su juo elgsis.

Džefo nuomonė šiuo klausimu kitokia, tačiau, tenka pripažinti, pagrįsta:

– Kodėl turėčiau kalbėtis su mama ar ko nors jos prašyti, jeigu ji vis tiek iš anksto jau yra nusprendusi? Tai kam dar bereikalingai ginčytis, geriau iš karto elgtis taip, kaip noriu.

„Kam kalbėtis, jei tai vis tiek neduoda jokios naudos?“ – tai daugumos jaunuolių ištartas klausimas.

Mūsų, kaip tėvų, atsakymas turėtų būti kur kas išsamesnis nei tik: „Nes aš esu tavo mama“.

Mes turime parodyti, kad norime bendrauti. Turime būti atviri. Turime išklausti. Turime kalbėtis. Man patinka citata iš Elizabeth O'Connor knygos *„Išverk skausmą, išverk viltį“* („*Cry Pain, Cry Hope*“):

„Pokalbis – tai ne tik formalus dviejų žmonių apsikeitimas nuomonėmis. Tai gebėjimas išklausti. Mes visi skirtingi. Ir pokalbis bus neįmanomas, kol mes neimsime gerbti vienas kito skirtumą. Kaip aš galiu pastatyti tiltą per bedugnę, jei jos nematau? Kaip galiu bendrauti su kitu, jei nesugebu pažiūrėti į tuos pačius dalykus jo akimis?„

Pokalbio paskirtis nėra primesti kitam žmogui savo nuomonę, vertybes ar požiūrį į pasaulį; priešingai, tai gebėjimas suprasti ir sukurti tokią atmosferą, kurioje gimsta bendravimas“.

Kai tėvai ir paaugliai supranta vieni kitus, dingsta kartų skirtumai. Bet toks tarpusavio supratimas atsiranda tik bendraujant – kalbant vienas su kitu.

Tačiau jei manote, kad visi paaugliai yra nesubrendėliai, maištaujantys, užsispyrę, neatšakingi ir nemandagūs, tai būsite linke su jais elgtis taip, kaip neva jie yra nusipelnę. Ir kai jie bandys kažką pasakyti, jums bus sunku gerbti paauglio teisę išsakyti savo nuomonę. Negana to, jei tikėsitės, kad jūsų paauglys elgsis blogai, jis taip ir elgsis. Psichologai šį reiškinį vadina *saviprogramavimo principu*.

Šis principas apibūdina situaciją, kai žmogaus nuomonė apie save ar aplinkinių nuomonė apie jį tarsi užprogramuoja tolimesnius žmogaus veiksmus, atitinkančius jo savijautą. Tėčio ir Kerol ginčas dėl pažymių yra šio principo veikimo pavyzdys. Tėtis nuolat nusiminavo, kai jo sumanioji dukra Kerol gaudavo prastus įvertinimus. Kerol stengėsi pateisinti tėčio lūkesčius, tačiau, kad ir kaip ji stengėsi, jos mokymosi pasiekimai niekada neįtiko tėčiui. Atrodė, kad jis pastebi tik jos nesėkmes. Tėtis imdavo priekaištauti:

– Tu tinginė. Kas tau darosi? Nejaugi taip sunku atlikti namų darbus. Kvaila buvo dalyvauti varžybose, jei žinotai, kad turi pasiruošti knygos pristatymui.

Kai priekaištai nesuveikdavo, tėtis bausdavo Kerol uždrausdamas naudotis telefonu.

Kerol savo ruožtu imdavo vengti tėčio ir nekreipdavo dėmesio į dar labiau suprastėjusius įvertinimus.

Ji teisindavosi sakydama:

– Tėtis vis tiek mano, kad aš tinginė ir kvaila, tai kam dar stengtis?

O kai tėtis ją užsipuolė dėl neatliktų namų darbų, Kerol apkaltino jį:

– Aš gi negalėjau niekam paskambinti, todėl nežinojau, kas užduota, ir nepadariau.

Neatsakingas Kerol elgesys neliko tėčio nepastebėtas. Taigi ji sulaukė dėmesio (nors ir neigiamo), dėl to jos neatsakingi poelgiai vėl kartojosi, ir, pateisindama tėčio lūkesčius, ji gaudavo vis prastesnius įvertinimus.

Labai dažnai *saviprogramavimo principas* paauglius veikia taip: tėvai pastebi tik neigiamus dalykus, t. y. jie linkę atkreipti dėmesį tik į neigiamus poelgius, o tai skatina neigiamą atsaką, kuris vėliau virsta į ką nors dar blogesnio. Abipusis nepasitenkinimas tampa dar didesne kliūtimi normaliam tėvų ir paauglių bendravimui.

Vardan savo paauglio gerovės, pasistenkite pakeisti tai, kas neigiama. Ieškokite teigiamų dalykų, atkreipkite dėmesį į gerus poelgius

ir pagirkite už tai. Viso to vaisius – geresni tarpusavio santykiai ir nuoširdesnis bendravimas.

Gerų santykių ir prasmingo bendravimo su paaugliu paslaptis – pirmiausiai tikėjimas, kad tokie santykiai ir toks bendravimas įmanomas, o jau tada būdų, kaip to pasiekti, ieškojimas.

Taigi, pirmiausia pakeiskite savo neigiamą nusistatymą į dėkingumą. Būkite dėkingi paaugliui už visas jo nuostabias savybes. Ir būtinai pasakykite savo vieninteliam ir nepakartojamam vaikui, koks jis ar ji yra ypatingas.

Suprantama, vaikai tikrai kartais elgiasi neatsakingai. Juk jie dar nėra suaugę, taigi negalima tikėtis, kad jų poelgiai bus tokie pat apgalvoti kaip jūsų. Bet tik pažiūrėkite, kokių nuostabių savybių jie turi, kaip, pavyzdžiui, jų neišsenkanti energija, veržlumas ir pasiryžimas atrasti tikrąsias vertybes, ieškant savosios gyvenimo prasmės. Kartais paaugliai būna neįprastai atviri, nuoširdūs ir sąžiningi, o kartu ir jautriai reaguojantys į kitų, ypač savo bičiulių, išgyvenimus. Be to, dauguma paauglių yra ypatingai ištikimi. Jie, jeigu galvoja – rimtai, dirba stropiai ir linksminasi iš širdies. Apskritai, paaugliai yra narsių vaikų grupė, pasiryžusių rizikuoti savo galva dėl to, kuo tiki, ir aršiai kovoti už geresnį rytojų.

Liūdna, tačiau dalis vaikų yra sumišę ir praradę ryšį su šeima dėl supratingumo ir bendravimo stokos. Trokšdami bendravimo jie siunčia įvairius signalus, kuriuose tarsi užkoduota žinutė: „Man skaudu. Ar gali kas nors mane išklausti? Nejaugi aš niekam nerūpiu?“ Tokie vaikai bėga iš namų, eksperimentuoja vartodami narkotikus, pažeidinėdami įstatymus, turi potraukį į lytinius iškrypimus. Tačiau nepaisant maištingo elgesio, net ir tokie paaugliai turi teigiamų savybių. Visi vaikai turi. Ieškokite tų teigiamų dalykų ir suteikite vaikui progą pajusti, kokie dėkingi esate vien už tai, kad jį turite.

Jei siekiate prasmingo bendravimo su savo paaugliu ir norite, kad jis būtų atviresnis bei išgirstų, ką jam sakote, pamėginkite šį septynių dienų eksperimentą: kiekvieną dieną, septynias dienas iš eilės, spontaniškai pasakykite savo vaikui po tris dalykus, už kuriuos esate jam dėkingi. Tik tai turi būti nuoširdu ir neišgalvota. Jei neturėjote įpročio pamaloninti savo paauglį pagyrimais, tai bus jums puiki proga surasti bent dvidešimt vieną su jūsų vaiku susijusį teigiamą dalyką (t. y. po tris per dieną septynias dienas). Geriausiai būtų, kad pradėję šį sąrašą papildytumėt keturgubai. Bet atminkite, turite būti nuoširdūs ir žarstyti komplimentus visą

dieną. Tarkim, netikėtai paskambinę maloniai pasiteiraukite:

– Sveika, mieloji, na ir kaipgi sekasi šio žavingo balso turėtojai?

Ryte, palydėdami sūnų į mokyklą, mirktelėkite jam ir lyg tarp kitko pridurkite:

– Būk atsargus kelyje, Kevai. Neištverčiau be tavęs nė dienos. Juk tu pats geriausias vejos pjovėjas visame Redlandse. ☺

Jam sugrįžus netikėtai pastebėkite:

– O, grįžo mano žavusis sūnus.

O dukrai pagaliau išjungus šviesą kambaryje vėl lyg tarp kitko ištarkite:

– Tu tiek daug laiko praleidi ruošdama namų darbus. Didžiuojusi tavimi.

Pagavote mintį? Tai gal pats metas imtis teigiamybių sąrašo.

Neigiamo nusistatymo pakeitimas į dėkingumą yra tik pirmas žingsnis prasmingo bendravimo link. Kai paaugliai pastebės, kad juos vertinate, kai pajus, kad yra jums ypatingi, ir suvoks, jog iš tikrųjų esate dėkingi vien už palaimą būti jų tėvu ar mama, netrukus ir jūs pajusite jų atsaką. Tai tėra pirmas žingsnis bendravimo raidoje, o priešaky dar ilgas kelias...

Kita kliūtis šiame kelyje gali pasirodyti pati neįveikiamiausia – kaip rasti laiko pokalbiams.

Skirkime laiko POKALBIAMS

Ar jūsų vaikas tiesiog išeina, kai bandote su juo pasikalbėti? Ar vieninteliai žodžiai, kuriuos pastarosiomis dienomis išgirstate iš jo, tėra „labas“ ir „iki“?

Ar paklausę savo vaiko, ką jis galvoja, dažniausiai išgirstate „nieko“? Jei taip, jums reikia žinoti keletą prasmingo bendravimo paslapčių, kurios atvers jums duris į jūsų paauglio vidinį pasaulį. **Svarbiausias žingsnis yra skirti laiko paaugliui išklaudyti ir parodyti, kad nuoširdžiai domitės jo gyvenimu.**

Asmeniškai aš supratau, kad geriausias laikas išklaudyti vaikus yra tada, kai niekas netrukdo. Kai diena pasibaigia ir languose užgęsta šviesos, aš ateinu prie savo dukros lovos, švelniai pastūmėjusi ją prisėdu šalia ir imu glostyti jai nugarą. Arba išsekusi po dienos darbų tiesiog įsmunku į dukters lovą ir jaukiai įsitaisau šalia. Po kelių minučių tylos išgirstu

neįtikėtinų dalykų. Dalykų, kurių tikrai nebūčiau išgirdusi dienos darbų sūkury. Tikriausiai vaikai jaučia, kada iš tikrųjų jų klausausi ir tik tada atsiveria ir išpasakoja, kas guli ant širdies.

Dar viena tinkama akimirka išklaudyti pauglį yra tada, kai šis įpuola į namus kupinas emocijų ir, atrodo, tuoj sprogs lyg bomba, nekantraudamas papasakoti naujienas, išgirstą juokingą sąmojį ar ką tik išgyventą jaudinančią istoriją. Ir jei tada ištarčiau: „Palauk minutėlę, dabar neturiu laiko tavęs išklaudyti“, sugadinčiau stebuklingą atvirumo akimirką. **Privalau rasti laiko išklaudyti savo vaiką tą akimirką, kai jis nori išsipasakoti, o ne tada, kai bus patogu man.**

Rodykite SUSIDOMĖJIMĄ

Skirdami laiko išklaudyti savo vaiką, leidiame jam suprasti, kad tikrai domitės tuo, ką jis nori pasakyti. Daugelis blogo paauglių elgesio pavyzdžių, tokių, kaip bėgimas iš namų, grasinimai nusizudyti ar neapykantos kupini riksmas, tėra netinkamai pasirinktas būdas pasakyti: „Mama, tėti, prašau, išklausykite mane!“ Pripažinkime, kad dauguma iš mūsų neskiriame laiko atidžiai išklaudyti į vaiko mums siunčiamus signalus. Priešingai, būdami nuolat užsiėmę, leidžiame vaikams suprasti, kad iš tikrųjų mums nerūpi tai, ką jie nori pasakyti. Ir galiausiai, taip parodome, kad nesame tokie supratingi, kokie galėtume būti. Pokalbį baigiame išrėždami, ką galvojame mes, užuot išklausę į tai, kas dedasi jų galvose. Ir taip tik išskaudiname savo vaiką, atimdami iš jo norą bendrauti.

Paaugliai trokšta tėvų ir kitų jiems svarbių žmonių dėmesio. Domėjimasis jų veikla leidžia paaugliams pajusti, kad jie yra mylimi. Taip pat tai yra puiki proga daugiau sužinoti apie savo vaiką ir atrasti temų pokalbiams, kurie būtų jam įdomūs.

Atkreipkite dėmesį į savo vaiką, kai šis bando kažką jums pasakyti. Pažvelkite į jį. Atidėkite pradėtus darbus. Pasirinkite tinkamus žodžius jam atsakydami. Stebėkite vaiko kūno kalbą, nes tai raktas į jo širdies paslaptis, ir iš tikrųjų stenkitės įsiklausyti ir suprasti, ką vaikas bando jums pasakyti, neskubėdami daryti išvadų.

Atkreipkite dėmesį ir į savo kūno kalbą. Ką patys, be žodžių, atsakote vaikui, kai šis mėgina su jumis pasikalbėti, o jūs neatsitraukiate nuo pradėtų darbų?

Vieną vakarą, prieš pat vakarienę, mano vyriausia dukra Kim priėjo ir tarė:

– Mama, man reikia su tavim pasikalbėti.

– Žinoma, brangioji, – atsakiau aš, dėdama į orkaitę troškinti paruoštą žuvį. – Ir apie ką gi tu nori pasikalbėti? – paklausiau valydama stalą.

Ji pradėjo kalbėti, o aš toliau dariau tvarką – sudėjau nešvarius indus į indaplovę, sumėčiau bulvių ir morkų lupenas į šiukšlių smulkintuvą.

– Akimirką, Kim, – pertraukiau dukrą, – aš tik trumpam įjungsiu smulkintuvą.

Kai smulkintuvas liovėsi burgzti, Kim pasakojo toliau. Aš savo ruožtu pažiūrėjau, kaip troškinasi žuvis orkaitėje, tada atsidariau šaldiklį, norėdama išimti šaldytų žirnių.

– Mama, aš noriu su tavimi pasikalbėti, – neiškentusi papriekaištavo Kim.

– Aš klausau tavęs, – atsakiau.

Ji tik pažvelgė į mane sumišusiu žvilgsniu ir susierzinusi pravirko.

– Ar gali bent minutėlei prisėsti ir išklaudyti mane?

Aš klausiausi, bet mano veiksmai buvo tarsi nebyli žinutė, leidžianti Kim suprasti, kad tuo metu man kur kas svarbiau buvo baigti gaminti vakarienę nei klausytis jos...

Kai vaikas pajus, kad jums nuoširdžiai rūpi tai, ką jis nori pasakyti, tada jis mielai atvers jums savo širdį. Taigi, įsitikinkite, kad ne tik žodžiais, bet ir veiksmais parodote, kad vaikas tikrai jums rūpi.

„ŠVAISTYKITE“ LAIKĄ su savo paanglin

Mūsų sumaterialėjusioje visuomenėje dauguma tėvų stengiasi praktiškai išnaudoti laiką atlikdami kuo daugiau darbų ir dažnai neranda laiko pabūti su savo vaiku. Jei kada nors pagalvojote, kad būdami su savo vaiku tik tuščiai leidžiate laiką, Merilin istorija gali pakeisti jūsų nuomonę.

Merilin buvo virėja-gurmanė. Ji didžiavosi kas vakarą gamindama įmantrius patiekalus, kuriuos mes turime progą paragauti tik restorane, kur vienas toks patiekalas mums atsieina 25 dolerius!

Vieną vakarą Merilin buvo įpusėjusi gaminti padažą vakarienei, kai jos sūnus įpuolė į virtuvę šaukdamas:

– Mama, greit ateik į lauką! Noriu tau ką parodyti!

Padažo gamyboje kaip tik buvo pasiektas tas etapas, kai reikėjo nuolat maišyti, kad padažas būtų tinkamo tirštumo.

Merilin, kuri mėgavosi mintimi apie idealią vakarienę, buvo pasiekusi patį svarbiausią gamybos etapą, kai jos sūnus netikėtai paprašė viską mesti ir bėgti laukan.

„Ar negali palaukti! Aš turiu baigti gaminti padažą“, – buvo beatsakanti ji.

Bet vidinis balsas jai liepė: „Eik“.

Matote, jau kelis mėnesius jos sūnus beveik nebendravo su namiškiais ir nerodė nė meniausio noro būti kartu. Jis jau septyniolikmetis, turi savo automobilį, taigi gali važiuoti kur panorėjęs ir kada panorėjęs. Pastaruoju metu vieninteliai jo ištarti žodžiai būdavo:

– Labas, mama. Kas vakarienei?

Ir štai radęs mamą ruošiančią vakarienę, jis netikėtai pakviečia ją išeiti į lauką, nes nori kažką parodyti. Taigi ji išjungia viryklę, nukelia puodą su padažu ir išeina į lauką.

Sūnus parodo pirštu į vakarus ir entuziastingai sušunka:

– Mama, pažiūrėk, koks saulėlydis! Argi tai ne gražiausias reiškinys, kokį kada nors esi mačiusi?

Ir jie abu stebėjo saulėlydį, kol užgeso pašutiniai spinduliai.

Ar tai tuščiai praleistas laikas? Gali taip pasirodyti, jei manote, kad padažas yra vertingesnis dalykas nei tokia akimirka. Bet ši mama mano kitaip:

– Aš sutikčiau kas vakarą valgyti gumuluotą padažą, kad tik patirčiau tokias nuostabias akimirkas su savo vaiku. Juk padažas greitai išgaruos, o santykiai, kuriuos užmegsiu su sūnumi, gali tęstis amžinai...

Ar buvimas su savo vaiku tikrai yra laiko švaistymas? Taip, gali taip būti, jei tą laiką eikvosite priekaištaudami, ginčydamiesi, o jūsų bendravimas bylos apie jūsų abejingumą ir negatyvų požiūrį į savo vaiką. Bet visais kitais atvejais laikas, praleistas su paaugliu, neturėtų būti traktuojamas kaip laiko švaistymas. Laikas, praleistas su vaiku, ne todėl, kad taip reikia, o todėl, kad tėvai to nori, yra geriausias įrodymas vaikui, kad jis yra mylimas.

Tad kodėl neskyrus kelių papildomų minučių bendravimui su paaugliu jau šiandien? Papasakokite savo vaikui sąmojų, žaismingai pataršykite jam plaukus, palyginkite jėgas lenkdami rankas ar įdėmiai išklauskite, kaip veikia stūmokliai automobilyje. Šios kartu praleistos minutės gali pasitarnauti kaip įrodymas, galintis įtikinti vaiką, kad jis yra labai svarbus asmuo ir savo gyvenime jam teikiate pirmenybę.

Septyni PRASMINGO BENDRAVIMO ŽINGSNIAI

Šiame skyriuje rasite keletą patarimų, kuriais galite pasinaudoti, norėdami pagerinti santykius su savo paaugliu.

Pirmas žingsnis. Nemėginkite taisyti savo vaiko, kai jis kalba.

Sunku atsispirti pagundai taisyti tarimą, kai vaikas dar tik mokosi kalbėti.

– Sakyk „šitas“, o ne „sitas“. Reikia sakyti „žiūrėk“, o ne „šiūlėk“. Aš nesuprantu, kai tu taip švepluoji!

Ar įsivaizduojate, kaip erzina, kai vos ištarus žodį, jį nuolat kažkas bando pataisyti, taip ir neleisdamas pabaigti sakinio...

Gaila, bet šis tėvų įprotis nedingsta ir vaikui augant. Po rungtynių pilnas emocijų namo grįžta jūsų vaikas.

– Nepatikėsi, kas šiandien atsitiko, tėti! Tas „bičas“ iš mano mokyklos, tas puošėiva...

– Nesakyk, tas „bičas“, sakyk tas vaikinai.

– Gerai, gerai. Tu tik paklausk, tėti. Tai va, žodžiu tas „bičas“, turiu galvoje, vaikinai iš mano mokyklos, tas, tipo toks labai „stiliovas“, tik ką...

– „Stiliovas“? Ir ką gi reiškia šis apibūdinimas?

– Tėti, tu tik paklausk. Tas vaikinai, tas dabita, po velnių, pasirašė kontraktą su...

– Nesikeik!

– Tiek to, tėti. Tai nebesvarbu.

Leiskite paklausti, kokia nauda iš puikių gramatikos žinių, jei dėl nuolatinių jūsų replikų ir reikalavimų kalbėti taisyklingai, jūsų vaikas nutyla ir nebenori ištarti nė žodžio?..

Antras žingsnis. Nepertraukinėkite. Palaukite, kol jūsų vaikas baigs kalbėti ar paklaus jūsų nuomonės.

Kai vaikas bando jums kažką papasakoti, o jūs žinote, apie ką jis kalba, dažnai kyla noras jam padėti – ypač kai jo pasakojimas tampa nerišlus.

Kartą mano dukra Kari bandė papasakoti savo draugei vieną įvykį, o aš vis patikslindavau jos pasakojimą, šį tą pridurdama po



kiekvieno jos sakinio. Kai per minutę tai nutiko bemaž trečią kartą, Kari pažvelgė į mane ir tarė:

– Mama, gal geriau tu baik pasakoti.

Ji nesupyko, tiesiog mano pastabos priverstė ją manyti, kad ji nesugebės papasakoti to įvykio.

Aš nenorėjau „pavogti“ Kari pasakojimo. Tik norėjau jai padėti. Tačiau, nors mano keitinimai ir buvo geri, taip elgdamasi aš tarsi užtrenkiau duris jos pasakojimui.

Suvokusi tai, atsiprašiau:

– Kari, aš labai nemandagiai pasielgiau tave pertraukinėdama. Tęsk savo pasakojimą, o aš pažadu nepratarti nė žodžio.

Keletą kartų vėl kilo pagunda pataisyti jos pasakojimą, tačiau sugebėjau susitvardyti ir tik baigus jai pasakoti supratau, kad jos pasakojimas buvo ne ką prastesnis nei mano. Ji net prisiminė kelias detales, kurias aš buvau pamiršusi.

Suteikite paaugliui progą kalbėti. Nepulkite taisyti vaiko pasakojimo ir taip jį trikdyti, palaukite, kol jis baigs pasakoti. O tada lyg tarp kitko pridurkite:

– Yra ir kita šio pasakojimo versija.

Arba:

– Kiek aš prisimenu, buvo šiek tiek kitaip.

Neužčiaupkite vaiko savo replikomis anksčiau laiko, leiskite jam baigti savo mintį. Pirma suteikite progą jam, o tik tada kalbėkite pats.

Trečias žingsnis. Neužtrenkite durų bendravimui.

Dažnai tėvai pasako kažką tokio, kas priverčia paauglį išrėkti:

– Kodėl tu nesistengi manęs suprasti!

Dažnai duris bendravimui užtrenkia tokie žodžiai ar frazės, kurios slopina, o ne skatina norą kalbėtis. Tai žodžiai, kurie žeidžia jausmus, verčia paauglius atitolti ir vengti tolimesnio bendravimo.

Mama ir tėtis pakvietė savo tris vaikus į šeimos pasitarimą aptarti atostogų planus.

– Ir kur gi norėtumėte nuvykti šiemet? – paklausė tėtis.

– Į Niujorką, – atsakė pirmasis.

– Ir ko gi ten? – retoriškai paklausė mama. – Niujorke vien tik nusikaltimai ir kamščiai. Į Niujorką tikrai nevažiuosim.

– O aš norėčiau į Havajus, – pasvajotojo antrasis.

– Nerealų! – atšovė tėtis. – Manai, mums lyja pinigais.

Įvertinusi pokalbį trečioji tarė:

– Aš noriu likti namie.

– Likti namie? Tai kvailiausias iki šiol nuskambėjęs pasiūlymas. Kokios gi atostogos namuose, kur akis bado tiek nepadarytų darbų?

Kiti du vaikai tik sėdėjo ir klausėsi.

– Nagi, kalbėkite. Kur norite nuvykti?

Galiausiai pasigirdo vienas abejingas atsakymas:

– Man tas pats.

– Negaliu patikėti, – susierzinęs kalbėjo tėtis. – Susirinkome į šeimos pasitarimą nuspręsti, kur praleisime atostogas, o jūs, vaikai, sugebate tik pasakyti: „Man tas pats“.

Kaipgi kitaip dar galėjo baigtis šis šeimos pasitarimas? Kodėl taip atsitiko? Vaikai bijojo išsakyti savo nuomonę, nes viskas, ką jie pasakė, buvo sukritikuota. Buvo užtrenktos durys tolimesniam bendravimui.

Galbūt jūs ir neužčiaupiate savo vaikų tokiomis šiurkščiomis replikomis, vis dėlto tikriausiai ne kartą esate užtrenkęs duris bendravimui nemaloniais pasakymais. Dauguma tokių frazių išsprūsta netyčia, bet nepaisant to, durys bendravimui yra užtrenkiamos. Kad tos durys neužsitrenktų, **venkite žemiau išvardintų dalykų.**

Įsakinėjimo:

– Juk liepiu tau grąžinti šias knygas į biblioteką. (Įsakinėjimas verčia paauglius jaustis taip, lyg jie neturėtų pasirinkimo.)

Grasinimų:

– Jei pamirši grąžinti knygas laiku, mokėsi bausdą. (Grasiniama verčia vaikus jaustis nesaugiai.)

Moralizavimo:

– Jei tik būtum viską padaręs, kaip reikia, gyvenimas būtų kur kas lengvesnis. (Moralizavimas verčia paauglius jaustis kaltais.)

Patarinėjimo:

– Kitą kartą užsirašyk, ką turi padaryti, tada nepamirši. (Neprašyti patarimai menkina paauglių pasitikėjimą savo jėgomis.)

Ginčų:

– Nustok čia nevykusiai teisintis. Faktas tas, kad pamiršai ir tiek. (Ginčai skatina paauglių pasipriešinimą. Jei jiems nepavyks pasipriešinti žodžiais, jie ims veiksmų – neretai tokiais atvejais jiems kyla noras kerštauti.)

Kritikavimo:

– Tu niekada nepadarai to, ką turi padaryti. Kam tau galva, jei ja nesinaudoji? (Kritika naikina paauglių savigarbą.)

Pašaipų:

– Jei užsirištum siūlą ant piršto, ko gero pamirštum, kam jį užsirišai. (Pašaipos sukelia gėdos jausmą.)

Analizavimo:

– Tikriausiai tu toks užuomarša todėl, kad tavo galvoje tiek visko prikimšta, jog net negirdi manęs, kai bandau tau ką nors pasakyti. (Analizavimas verčia paauglius manyti, kad jie nepajėgūs valdyti savo gyvenimo.)



Klausinėjimo:

– Pamiršai atiduoti knygas į biblioteką. Ir kodėl gi? (Klausinėjimas verčia paauglius ieškoti pasiteisinimų.)

Atstūmimo:

– Net nekalbėk su manim, kai šitaip pasi-
elgei. Aš per daug nusiminęs, kad tavęs kla-
syčiau. (Atstūmimas verčia paauglius jaustis
paniekintais ir nereikalingais.)

Užuojautos:

– Vargšas vaikeli, tu tikriausiai jautiesi
siaubingai dėl to, kad pamiršai tas knygas.
(Užuojauta verčia paauglius gailėtis savęs.)

Perdėto liaupsinimo:

– Tu toks nuostabus. Tu toks patikimas,
toks, kuriuo visada galima pasikliauti. Todėl aš
tikrai nustebęs, kad tu tai pamiršai. (Perdėtos
liaupsės verčia paauglius manyti, kad niekam
iš tikrųjų neįdomu, kaip jie jaučiasi. Realybės
neatitinkantys pagyrimai byloja apie lūkesčius,
kurių paauglys nepajėgus pateisinti, todėl jis
jaučiasi esąs nevykėlis.)

Tik pagalvokite, kaip jaustumėtės patys,
jeigu kas nors taip elgtųsi su jumis... Ar vis dar
norėtumėte tęsti pokalbį? Tikriausiai ne. Tikėti-
na, kad po keleto tokių replikų piktai numotu-
mėte į viską ranka ir užsidarytumėte kambaryje,
demonstratyviai užtrenkdamas duris.

Taigi atverkite vartus bendravimui su paaugliu ir nenutraukite pokalbio netinkamomis replikomis, net kai paauglio nuomonė, požiūris į vertybes jums atrodo nepriimtinas ar jo padarytos išvados netinkamos. Nesišaipykite ir nesijuokite, nepaniekinkite ir negniuždykite ar kaip nors kitaip nekliudykite paaugliui reikšti savo minčių.

Ketvirtas žingsnis. Būkite aktyvus klausytojas.

Aktyvus klausytojas yra tas, kuris rodo susidomėjimą pokalbiu.

Norėdami užtikrinti pašnekovą, kad jo tikrai įdėmiai klausotės, kartkartėmis supratingai ištarkite: „Taip“, „Suprantu“, „Tikrai“. Kai reikia, mandagiai pasitikslinkite: „Nori pasakyti, kad...“, „Atrodo, kad tu...“, „Turi galvoje...“, „Ar tikrai sakai, kad...“

Pratęskite pokalbį frazėmis: „Ar yra dar kas nors?“, „Papasakok daugiau“, „Kaip, tavo manymu, įvykiai klostysis toliau?“

Nebijokite tylos akimirklų. Tai bus proga jūsų paaugliui pamąstyti ir rasti atsakymą. Jei tokios tylos akimirkos verčia jus jaustis nepatogiai ir jūs manote, jog privalote jas užpildyti, perimsite iniciatyvą ir pokalbis baigsis.

Būtinai išjunkite pašalinius garsus skleidžiančius ir dėmesį blaškančius prietaisus,



tokius kaip radijas ar televizorius. Pašaliniai garsai neleidžia susikaupti ir būti aktyviam klausytojui.

Aktyvus klausytojas rodo dėmesį ir naudojamas kūno kalbą. Pasilenkite į priekį. Ištieskite rankas savo vaikui. Stebėkite jo akis. Nespoksokite jam per petį ir nežvilgčiokite į laikrodį. Tegul visas jūsų kūnas byloja, kad esate atviras tam, ką vaikas nori jums pasakyti.

Tinkamai reaguokite, atsiverkite savo vaikui ir viskuo su juo dalinkitės – taip atrasite kelią tarpusavio supratimui. Pavyzdžiui:

– Ar niekada nepasakojau, kad ir aš esu išgyvenęs kažką panašaus?

Reikia tiesiog klausytis ir reaguoti taip, kad vaikas pajustų, jog gali atvirai kalbėti. Kiekvienas tėvas ar motina turi jausti pareigą išmokyti būti tokiu dėmesingu klausytoju todėl, kad tik dėmesingai išklausydami parodysite vaikui, kad jį mylite.

Penktas žingsnis. Skatinkite savo vaiką kalbėti, išreikšti save, atskleisti savo vertybes ir tikslus.

Vienas iš būdų, kaip paskatinti vaikus atverti jums duris į jų pasaulį, yra padėti „išpažinčių“ puodynę ar krepšelį ant virtuvės stalo. Visą dieną vaikai gali mesti į puodynę įvairius daiktus,

raštelius, laikraščių iškarpas ar straipsnius, apie kuriuos jie norėtų pasikalbėti per vakarienę. Net ir uždariausias vaikas galiausiai prabils ir įsitrauks į tokį šeimyninį „parodyk ir papasakok“ žaidimą.

Ant popierinių kortelių užrašykite daug įvairių klausimų. Apklijuokite tas korteles lipnia juosta, kad nesuplyštų. Parinkite tokius klausimus, kurie išprovokuotų gerą pokalbį. Kai vakaro pokalbis atsiduria aklavietėje, perskaitykite vieną iš paruoštų klausimų, pavyzdžiui: „Ką darytum, jei sužinotum, kad ką tik paveldėjai milijoną?“ arba: „Jei staiga sužinotum, kad po mėnesio mirsi, kaip praleistum likusias dienas?“

Kitas būdas išprovokuoti diskusiją yra žaidimai. Žaiskite tokius žaidimus, kur reikia išreikšti požiūrį tam tikrais klausimais.

Kiekvieną savaitę sukvieskite tradicinius šeimos pasitarimus, tai padės sutvirtinti ryšius tarp šeimos narių. Leiskite kiekvienam šeimos nariui išsakyti visas problemas ir nerimą keliančius klausimus, o tada visi pasitarkite ir raskite tinkamus sprendimus bei atsakymus. Jau pirmojo susirinkimo metu nustatykite esmines taisykles, kurios nuties kelią atviroms diskusijoms. Išnaudokite progą pamokyti savo paauglius diplomatinių ginčų sprendimo būdų.



Šeštas žingsnis. Skatinkite savo vaikus reikšti jausmus.

Didžiąją dalį mūsų kasdieninio bendravimo sudaro įprastos banalios frazės. Net negalvodami išpyškiname: „Kaip sekasi?“, „Šiandien graži diena, ar ne?“, „Iki pasimatymo“. Tačiau jei tokios frazės yra šeimos pokalbių pagrindas, galima sakyti, kad tikro bendravimo praktiškai nėra.

Gilesnis bendravimo lygmuo pasiekiamas tada, kai dalijamasi išpūdžiais apie dienos įvykius, pasakojamos išgirstos naujienos. Niekas nesiginčija, kai pasakojami dienos įvykiai, nebent pasakojimas nukrypsta nuo tiesos. Kai pasakojate kažką, kas, jūsų nuomone, galėtų būti įdomu ar naudinga jūsų vaikui, parodote jam dėmesį.

Kai dalijatės mintimis, nuomone, požiūriu, daugiau sužinote vienas apie kitą. Tai yra kitas gilesnio bendravimo lygmuo. Šiame lygmenyje atsiranda šiokia tokia rizika, ypač paaugliams. Mama ir tėtis gali turėti kitokią nuomonę tam tikrais klausimais, o tai gali būti priežastis ginčams. Išankstinis susitaikymas su prielaida, kad kiekvienas turi teisę reikšti savo požiūrį ir mintis, padės jūsų šeimai nugalėti kliūtis ir puoselės supratingumo jausmą.

Dalijimasis jausmais pakylėja iki aukščiausio bendravimo lygmens. Tik tada, kai jūsų vaikas

jausis taip gerai būdamas kartu su jumis, kad norės dalintis savo jausmais, jūs iš tikrųjų pažinsite vienas kitą.

Kai šeimos nariai noriai dalijasi jausmais, yra kur kas lengviau suprasti vienas kito emocinius poreikius. Tai tinka tiek vaikams, tiek tėvams. Pavyzdžiui, Nora grįžo į koledžą baigti slaugytojos profesijos studijas tada, kai jos jaunėliui sūnui sukako septyniolika. Vieną rytą ji anksti atsikėlė, rūpestingai sulankstė skalbinius ir sudėjo į lyginimo dėžę. Kai ji susiruošė tuos skalbinius nunešti lygintojai, netikėtai pastebėjo, kad skalbiniai dėžėje netvarkingai sugrūsti. Ji žinojo, kas tai padarė, tai buvo jos sūnus, kuris ieškojo savo mėlynų marškinių. Supykusi, kad jis taip neatsakingai pasielgė, kai ji pati yra tokia užsiėmusi, Nora pačiupo dėžę ir buvo beeinanti į automobilį. Tačiau staiga suprato, kad jei nieko nepasakys sūnui, pyks visą dieną ir nesugebės susikaupti paskaitose. Ji apsisuko ir užlipusi į viršų išrėkė:

– Bilai, aš tikrai pykstu dėl to, kad taip netvarkingai sugrūdai skalbinius į dėžę.

– Oi, atsiprašau, mama, – atsakė Bilas, kai mama įpuolė į jo kambarį. – Leisk, aš padėsiu tau viską sulankstyti.

Jis paėmė iš mamos rankų dėžę ir ėmė lankstyti drabužius. Sulankstęs drabužius, jis pasilenkė, pabučiavo jai į kaktą ir tarė:



– Nepersimokyk, ir ačiū, kad išskalbei mano marškinius.

Nusprendusi pasakyti apie jausmus, Nora suteikė sūnui progą taip sureaguoti į susidariusią situaciją, kad jai neliko jokios priežasties pykti.

Savo pavyzdžiais ir raginimais galite paskatinti vaikus reikšti savo jausmus. Kai kalbate apie jausmus, tampa kur kas lengviau suprasti, kodėl vaikai vienaip ar kitaip kalba ar elgiasi. Jei paauglys pyksta ir negali to pykčio išreikšti žodžiais, jis tai gali parodyti veiksmais spardydamas daiktus ar nervingai trypdamas po kambarį.

Jeigu jūsų vaikas pradeda mokytis reikšti jausmus, jūs turite skatinti jį tai daryti. Kai jie išrėkia: „Aš tavęs nekenčiu!“, jūs turite būti pasiruošęs priimti tokią jų reakciją atsakydami: „Tu tiesiog pyksti“, o ne bausti už tokį žodinį jausmų protrūkį. **Turite priimti jų jausmus, net ir neigiamus, ir stengtis pakreipti situaciją taip, kad dominuotų teigiami jausmai.**

Ar suteikiate savo vaikui progą reikšti jausmus? „Mama, man liūdna. Apkabink mane“. „Mama, aš jaučiuosi sugniuždytas“. „Ar turite bent minutę laiko pasikalbėti?“ „Tėti, aš supykau, kad tu taip kalbėjai su manimi. Gal galime apie tai pasikalbėti?“ Jei paaugliai išmoka būti

tokie atviri, jei anksti išmoka įvardinti, pripažinti ir išreikšti savo neigiamus jausmus, daug problemų galima išspręsti tik joms prasidėjus, išvengiant skaudžių konfliktinių situacijų.

RIMTŲ PROBLEMŲ sprendimas

Neapgalvotos bausmės yra dažniausia tėvų/paauglių bendravimo krizių priežastis. Pavyzdys apie ledkalnį gali padėti atrasti kelią į bendravimą. Neretai tėvai, auklėdami vaiką, daro vieną rimtą klaidą – jie užsipuola vaikus dėl jų elgesio, užuot skyrę kelias minutes išanalizuoti giliai paslėptus jausmus, kurie ir yra blogo elgesio priežastis. Kad nepatektumėte į šiuos spąstus, kiekvieną kartą, kai jūsų vaikas iškrės kažką, kas jums nepatinka, galvokite apie tai kaip apie ledkalnį.

Paanalizuokime informaciją apie ledkalnius, kad suprastumėte, ką aš turiu omeny. Ledkalnio dalis, kyšanti virš vandens, sudaro tik dešimtadalį visos jo masės. Kai matote tik ledkalnio viršūnę, lengva pamiršti tą dalį, kuri slypi po vandeniu.

Vaikų elgesys yra kaip ledkalnis – turi matomas ir nematomas puses. Visa tai, kas mus

erzina – blogas elgesys, akiplėšiškos, piktos replikos, erzinantys, priešiški poelgiai – tėra ledkalnio viršūnė... Mūsų, kaip tėvų, tikslas užkirsti kelią tokiam agresyviai elgesiui. Mes baudžiame, rėkiame, gąsdiname, bandydami pakeisti tokį blogą vaikų elgesį. Kartais mums pasiseka ir vaikai liaujasi taip elgtis. Tačiau jei neiškeliamo į paviršių emocijų, kurios išprovokavo tokius poelgius, į paviršių gali išlįsti kitokie blogi poelgiai, dar blogesni nei tie, kuriems užkirtome kelią.

Štai jums pavyzdys, kas gali atsitikti, jei nepripažįstame „ledkalnio“ principo. Vieną dieną trylikametis Briusas grįžęs namo pratrūko:

– Nekenčiu anglų kalbos mokytojos! Ji tikra kvailė! – Jo veidas degė iš pykčio, jis sviedė knygas ant žemės ir dar kartą suriko: – Nekenčiu jos!

Šokiruota tokio vaiko išpuolio mama pradėjo jį barti.

– Briusai, man gėda, kad taip kalbi. Negalima taip kalbėti apie mokytojus.

– Man tas pat, – atšovė jis. – Ji kvailė, ir aš jos nekenčiu.

– Gana! Aš neleisiu tau taip kalbėti. Tu neturėtum jausti kažkam neapykantos, o aš turėčiau išskalauti tau burną muilu už tai, kad vadini žmones kvailiais, ypač savo mokytojus.



O dabar greitai susirink vadovėlius, kuriuos išbarstei po visą kambarį.

Briusas visai įniršo. Jis išlėkė iš kambario ir smarkiai trenkė durimis.

Ką mama padarė ne taip, bandydama sudrausminti savo paauglį sūnų? Mama tik mėgino išspręsti problemą. Briuso riksmas: „Aš nekenčiu anglų kalbos mokytojos!“ jai buvo nepriimtini. Ji mėgino pamokyti Briusą pagarbos suaugusiesiems. Ji turėjo jį pamokyti. Tačiau tokie mėginimai tik dar labiau pablogino reikalus.

Peržvelkime situaciją dar kartą, prisimindami „ledkalnio“ principą, ir pažiūrėkime, ką tai pakeis. Trylikametis Briusas grįžęs namo pratrūko:

– Nekenčiu anglų kalbos mokytojos! Ji tikra kvailė!

Mama nepritarė tokiam Briuso elgesiui. Ji visada mokė Briusą gerbti suaugusius ir nieko nevadinti kvailiais. Tačiau supratusi, kad kažkas įskaudino ir nuliūdino jos sūnų, mama ėmė ieškoti giliau slypinčių priežasčių. Tik pažiūrėkite, kas atsitiko.

– Oho, koks tu piktas! – nustebo ji.

– Toks ir esu! – atšovė Briusas. – Mano mokytoja pavertė mane kvailiu visos klasės akivaizdoje.

– Tau pikta, kad patyrei gėdą visos klasės akivaizdoje, tiesa?

– Taip, pikta, – pamažu atlyžo Briusas, rinkdamas nuo žemės knygas. – Nesuprantu, kodėl jai užkliuvau būtent aš. Aš visai niekuo dėtas. Bandžiau tai jai pasakyti, bet ji nenorėjo nieko girdėti.

Briuso įtūžis pamažu atlėgo. Mama priėjo prie Briuso, apkabino jį ir giliai atsiduso. Tada jie prisėdo ant sofos ir Briusas papasakojo visą istoriją nuo pradžių.

Kai visa istorija jau buvo papasakota, o emocijos nurimusios, mama paklausė:

– Briusai, kaip tu ketini išspręsti šį konfliktą su mokytoja?

Kitas dešimt minučių jiedu kalbėjosi, kaip būtų galima išspręsti šią problemą. Baigdama mama pridūrė:

– Beje, Briusai, pyktis prastas patarėjas. O vadindamas žmones kvailiais tikrai problemos neišspręsi.

– Suprantu. Pasistengsiu tai prisiminti. Ir ačiū, kad išklausėi.

Klausymasis yra būdas atskleisti blogame elgesyje slypinčias emocijas. Vienintelis būdas paaugliui atskleisti nerimą keliančias emocijas yra išsipasakoti apie tai. **Galimybė išsipasakoti geranoriškai nusiteikusiam suaugusiam**



sulaiko paauglį nuo pykčio išprovokuotų blogų poelgių.

Išklausykite vaiką nuspėdami ir pripažindami jo elgesyje slypinčias emocijas: „Regis, tu pyksti“, „Tu atrodai nuliūdęs“, „Baisu, kai nutinka kažkas panašaus“. Tokia jūsų reakcija tarsi patvirtina paaugliui, kad normalu taip jaustis. Ir staiga jis pajunta, kad jūs jo pusėje. O jei neteisingai įvardysite vaiko jausmus, jis jus pataisys: „Ne, aš ne piktas, aš tik nusivylęs“. Tada leiskite vaikui išlieti emocijas, kurias jis įvardija.

Klauskytės ir stenkitės suprasti, ką vaikas jums sako, rodydami dėmesingumą atitinkamomis replikomis: „taip“, „oho“. Rodykite susidomėjimą ir gestais. Kartais tyla yra geriausia proga jūsų vaikui kalbėti.

Klausydamiesi pastebėsite, kad vyksta kažkas labai įdomaus. Ta stipri emocija, paskatinusi blogiems poelgiams, ima blėsti. Labai sunku išspręsti problemą, kai emocijos liejasi per kraštus, tik joms apimus vaikas gali galvoti apie problemos sprendimą. Tada jau galite paklausti: „Suprantu, kad tau labai sunku šioje situacijoje, bet visgi kaip galėtum išspręsti šią problemą?“

Taigi, kai kitą kartą susidursite su netinkamu paauglio elgesiu, atsiminkite „ledkalnio“ principą. Gali būti, kad toks elgesys yra tik ledkalnio viršūnė.

KAIP PRIEŠIŠKUMA paversti pakeitimu

Juo didesnę spaudimą darysite vaikui dėl savo lūkesčių, tuo priešiščiau ar net maištingiau jis reaguos į jūsų patarimus. Ir tai vyksta būtent paauglystės periodu, kai maištavimas pasiekia pavojingą ribą. Tačiau tėvai gali išspręsti šią maištavimo problemą pasinaudoję „virvelės“ principu.

Ant stalo ištieskite virvelę. Paimkite už vieno galo ir pastumkite į priekį. Ar virvelė juda tiesiai ta kryptimi, kuria ją stumiate? Žinoma, ne. Ji tiesiog stumiama išlinksta. O jei stumsite toliau, virvelė tiesiog susisuks. O dabar pabandykite virvelę traukti. Ji judės būtent norima kryptimi.

Paaugliai kaip tos virvelės – spyriojasi, kai yra spaudžiami ar verčiami kažką daryti. Paaugliams ėmus maištauti daugelis tėvų ima

dar labiau juos spausti gąsdindami, manipuliuodami ir bausdami. Suprantama, juo didesnę spaudimą daro suaugusieji, tuo maištingesnis tampa paauglys.

Būna situacijų, kai manote, kad spausdami ir įsakinėdami priversite paauglį paklusti. Bet daugeliu atvejų tai baigiasi kaip tėčiui, kuris bando priversti mažą vaiką ramiai sėdėti bažnyčioje. Vaikui nesiliovus šokinėti tėtis sugriebia jį ir prievarta pasodina, įsakmiai tardamas: „Sėdėk, pasakiau“. Ir mažasis berniukas sėdi. Tačiau praėjus kelioms minutėms ima murmėti: „Nors mano kūnas sėdi, bet mintyse aš vis tiek stoviu!“

Išorinis paklusnumas, sąlygojamas prievartos, nebūtinai reiškia vidinę paklusnumą, atvirkščiai, anksčiau ar vėliau vidinis maištavimas virs išoriniu maištavimu. Norint palaužti paauglių užsispyrimą reikia prisiminti, kad jie labai panašūs į virveles. Jei stumsite ten, kur norite jūs, nieko nebus.

Kai tik pajusite, kad paauglys, nors ir nežymiai, ima maištauti, prisiminkite virvelę ir liaukitės jį spausti. Verčiau atsitraukite ir pagalvokite, kaip sumaniai nukreipti vaiką pageidaujama kryptimi. **Gerbkite vaiko teises, bet kartu neleiskite menkinti savųjų.** Būdamas šeimos narys ir pilietis, jis turi ir tam

tikrų pareigų. Jūsų darbas motyvuoti, skatinti, patarti ir atsargiai paveikti vaikus taip, kad jie noriai vykdytų savo pareigas ir elgtųsi taip, kaip norite.

O ką daryti, jei vaikas nenori paklusti? Tada norimus vaisius pamatysite tik vėliau. Jei nesivelsite į šią „valios stiprumo kovą“, jūsų vaikas pamažu pakeis savo požiūrį arba jums pavyks rasti kompromisą. **Valdykite savo emocijas ir skirkite pakankamai laiko konfliktams išspręsti.**

Motyvuodami, skatindami ir patarinėdami sugaišite daug laiko, tačiau verta, nes visa tai vardan to, kad vaikas noriai paklustų jūsų prašymams, o ne priešintųsi viskam, ką sakote, ar priimtų neapgalvotus sprendimus. Sąmoningas maištavimas dažnai baigiasi tokiais liūdnamis dalykais, kaip narkotikų vartojimas, nesantuo-kinis seksas ar bėgimas iš namų. Maištingas paauglys mąno, kad tokiais poelgiais skaudina jus. Jis dar nepakankamai subrendęs suprasti, kad kur kas labiau kenkia sau.

MOKYKITĖS ĮTIKINTI, O NE *reikalaujanti*

Mokydamiesi įtikinėjimo meno paliksite atviras duris bendravimui. Analizuodami dvi skirtingas situacijas apie tėtį, kuris nori, kad jo dukra imtųsi jai visiškai neįdomaus darbo vasaros metu, pastebėkite, kaip skirtingai veikia spaudimas ir įtikinimas.

Tėtis:

– Kodėl tu nenori imtis šio darbo?

Dukra:

– Aš noriu šią vasarą praleisti namie su draugais.

Tėtis:

– Tai kvaila. Juk tu galėsi su jais matytis kartą per savaitę. Kvailai elgiesi atsisakydama progos imtis šio darbo. Kiti vaikai net nedvejodami pasinaudotų tokia galimybe. Negaliu patikėti, kad tu tokia užsispyrusi. Jei tu nesiimsi šio darbo ir neužsidirbsi bent šiek tiek

pinigų koledžui, turėsi pati padengti nuomos ir maitinimosi išlaidas.

Matyti, kad tėtis daro spaudimą dukrai. Dabar pažiūrėkime, kaip tėtis galėtų pakeisti šią situaciją pasitelkęs įtikinėjimo meną.

Tėtis:

– Matau, kad abejoji dėl darbo vasaros metu.

Dukra:

– Taip. Šią vasarą noriu praleisti namie su draugais.

Tėtis:

– Suprantu. Ar pagalvojai, kokius darbus dar galėtum dirbti vasarą? Kai buvau tavo amžiaus, man irgi buvo panaši situacija. Galbūt norėtum apsvarstyti kitus siūlomus variantus ir apmąstyti visus „už“ ir „prieš“. Pagalvok, dėl ko vertėtų imtis darbo vasaros metu? Kaip reaguotų draugai, jei matytumėtės tik kartą per savaitę? Štai žmogaus, kuris dirbo šį darbą praeitą vasarą, telefono numeris, gal norėsi su juo pasikalbėti apie šio darbo sąlygas. Žinau, kad viską rimtai apsvarsčiusi, priimsi teisingą sprendimą.

Kaip patys supratote, pirmojoje situacijoje tėtis pasakė dukrai, kaip ji privalo elgtis. Gra-sindamas ir griežtai kalbėdamas jis mėgino priversti dukrą imtis to darbo. Antrojoje situacijoje tėtis pabandė įtikinti. Jis uždavė tokius klau-

simus, kurie verstų dukrą apsvarstyti galimus variantus, ir pasiūlė progą gauti informacijos, kuri paskatintų ją priimti tinkamą sprendimą. Kurioje situacijoje tėtis, jūsų nuomone, pasieks ko nori?

KALTINIM AIS *nieko nepasieksite*

Kartą važiuodama viešuoju transportu su draugais nugirdau tėvo ir jo keturiolikmečio sūnaus ginčą, kurio buvo galima lengvai išvengti, jei tik jie būtų be kaltinimų pagalvoję, kaip mandagiai ir protingai atsakyti vienas kitam. Prieš pradedant važiuoti, tėvas norėjo uždaryti pravirą langą, o sūnus norėjo, kad langas būtų atidarytas. Pasipiktinęs sūnus suriko:

– Ką tu čia darai?! Gal baigsi, ką?

Tėvas atsakė:

– Norėjau uždaryti langą, kad nereiktų kvėpuoti išmetamosiomis dujomis.

Tai buvo svari priežastis ir atsakyta buvo pakankamai ramiai, kur kas ramiau nei būtų atsakęs bet kuris kitas tėvas, atsidūręs šio tėvo vietoje. Tą akimirką aš pagalvojau, kokia laiminga ta šeima, turėdama tokį tėtį, kuris nepratrūksta susidūręs su tokiais paauglio sūnaus išsišokimais. Aš buvau pritrenkta, kai sūnus nesiliovė ir sarkastiškai atrėžė tėvui:



– Gal tau galvoj negerai? Niekas nebetiki šitom nesąmonėm.

Išgirdę tai aplinkiniai apstulbo. Tėvas taip pat nebežinojo kaip elgtis, todėl nutilo, palikęs viską taip, kaip yra. Bet jei tik tėvas būtų pasakęs, kaip jis jaučiasi, tai būtų buvusi pamoka sūnui. „Sūnau, man skaudu ir gėda girdėti iš tavęs tokius žodžius“.

Išsakydamas, ką asmeniškai jaučia, tėvas galėjo sudrausminti sūnų net ir girdint aplinkiniams, nepažemindamas ir nepriversdamas jo stoti į gynybinę poziciją.

Jei sūnus būtų mokėjęs tinkamai reikšti savo jausmus, jis nebūtų taip nepagarbiai pasielgęs su tėvu. Pavyzdžiui, jis galėjo pasakyti taip: „Tėti, gal galėtum palikti langą pravirą, norėčiau pakvėpuoti grynu oru“.

Šis pokalbis galėjo baigtis ir štai tokiu pasiūlymu ar susitarimu: „O gal uždarykime langą, kol automobilio variklis apšils ir nebeišskirs tiek kenksmingų dujų. Galėsime atidaryti langą, kai tik išvažiuosime į greitkelį“. Jei paaugliui šis pasiūlymas būtų pasirodęs nepriimtinas, jie ir toliau būtų galėję ieškoti kompromiso, nekritikuodami ir nežemindami vienas kito.

Kaip atsikratyti ĮPROČIO STUMTI VIRVELĘ

Nedarykite savo paaugliui spaudimo, verčiau pamėginkite patraukti savo pusėn, pasitelkdami keletą gudrybių.

1. Kreipkitės su prašymais tik tada, kai jūsų vaikas nėra pasinėręs į mėgiamą veiklą. Vaikams nepatinka, kai juos trukdo, ne mažiau nei suaugusiems.
2. Aiškiai perspėkite apie artimiausius įvykius: „Prieš išvažiuojant reikia pašerti šunis, o mes išvykstame jau po penkiolikos minučių. Jei nustatysiu laikmatį dešimčiai minučių ar tau pakaks to laiko pašerti šunis?“
3. Prašykite pagalbos: „Ar galėtum padėti padengti stalą?“
4. Leiskite vaikui rinktis, kai tai įmanoma: „Sudariau sąrašą darbų, kuriuos reikia atlikti



ruošiantis stovyklai. Kuriuos iš jų galėtum atlikti tu?”

5. Dirbkite kartu linksmai. Net ir paaugliai mieliau dirbs su jumis nei vieni – kartu bus linksma, jei jų nekritikuosite.
6. Apsikeiskite vaidmenimis: „Gera, aš pasiduodu. Jei tu būtum tėvas, kuriam reikia išmokyti savo vaiką suprasti, kaip svarbu į mokyklą nueiti laiku, ką tu darytum?”
7. Skatinkite! Skatinkite! Skatinkite! **Atminkite: nepatyręs dėmesio, pagyrimų ir paskatinių paauglys dažnai demonstruoja neatsakingą ir maištingą charakterį.**

Galite tą maištingumą paversti paklusnumu, jei tik pasinaudosite „virvelės“ principu. Venkite pagundos spausti. Verčiau išmokite patraukti vaiką savo pusėn – ir jis jums paklus.

Bendravkite

KAIP SUAUGĘS SU SUAUGUSIU

„Niekada be reikalo nemenkink kito asmens savigarbos“. Šis moto labai tinka ir vaikams, ir tėvams.

Tam, kad ši filosofija taptų šeimų su paaugliais kasdienio gyvenimo dalimi, reikia įsisamoninginti vieną pagrindinių vadinamos „konfliktų analizės“ principų. Paprasčiausiai reikia suprasti, kodėl jūs ar jūsų vaikas vienaip ar kitaip elgiasi konkrečioje situacijoje. Kai perprasite, kokios yra vienokio ar kitokio elgesio priežastys, išmoksite į problemas reaguoti taip, kad tai padėtų jas spręsti, o ne atvirkščiai. Štai keletas patarimų, kurie gali iš pagrindų pakeisti bendravimą.

Kiekvienas žmogus turi tris tam tikrus asmenybės elgesio tipus. Pirmasis – vadinamas **VAIKIŠKUOJU** tipu. Tai impulsyvioji, neat-

sakingoji, emocionalioji, silpnoji asmenybės dalis. Todėl kiekvieną kartą, kai kažkas jus sukritikuoja, dažniausiai VAIKIŠKOJI asmenybės dalis sureaguoja impulsyviai, neatsakingai ar emocionaliai.

Antrasis tipas vadinamas TĖVIŠKUOJU. Tai atsakingoji, valdingoji, kompetentingoji asmenybės dalis, linkusi vadovauti ir pažeminti kitus. Jei kas nors elgiasi neatsakingai ar neapgalvotai, dažniausiai reaguoja TĖVIŠKOJI jūsų asmenybės dalis, ir tuomet su tuo žmogumi elgiatės kaip su vaiku.

Trečiasis tipas vadinamas SUAUGUSIUOJU. Tai lygiavertiškumo principu besivadovaujanti asmenybės dalis. Kai ji dominuoja, jūs nežeminate kitų ir nesielgiate neatsakingai. Žmonės, kuriuose dominuoja SUAUGUSIOJI asmenybės dalis, ieško visas konflikto puses tenkinančių problemos sprendimo būdų. Tokie geranoriški santykiai reiškia, kad „man gerai“ ir „tau gerai“. Primygtinai rekomenduoju perskaityti Thomas Harris knygą „*I'm OK, You're OK*“ (*Man gerai ir tau gerai*) tiek tėvams, tiek paaugliams. Kai perpranti joje aprašytus principus, jie gali būti pritaikyti gyvenime žaidimo forma. Štai kaip tai vyksta.

Jei impulso pagautas kas nors ima ant jūsų rėkti, jūs staigiai atpažįstate, kad tai jo VAI-

KIŠKOJI asmenybės dalis. Žinote, kad net jei sąmoningai nuspręsite reaguoti, kaip liepia SU-AUGUSIOJI asmenybės dalis, vis vien atsiskleis ir TĖVIŠKOJI dalis, tad reaguosite atitinkamai, o tai tik dar paaštrins situaciją. Taigi, kai tik pastebite VAIKIŠKAJAI asmenybės daliai būdingą elgesį, tiesiog pasakykite: „Pasirodė tavo VAIKIŠKOJI asmenybės dalis“. Kai kas nors verčia jus pasijusti žemesniu, tiesiog pasakykite: „Tavo TĖVIŠKOJI dalis šiek tiek per stipri“. Ir jei tas žmogus žino žaidimo taisykles, tokios užuominos pakaks, kad jis imtų vadovautis SUAUGUSIAJA asmenybės dalimi.

Paaugliams šis žaidimas labai patinka. Tai taip pat gali padėti tėvams su savo beveik suaugusiais vaikais elgtis atitinkamai. **O jei tik prieš kažką sakydami ar darydami kiekvieną kart užduotume sau klausimą: „Ar elgiuosi pagarbiai?“! Tik rodydami pagarbą kitiems galime tikėtis taip trokšamos pagarbos sau.** Tai esminis dalykas, jei siekiame prasmingo bendravimo su savo vaikais.

Bendravimas – ne vien tik žodžiai

Gerai santykiai su vaiku suteikia ne tik vienkartinį pasitenkinimo jausmą, bet kartu yra ilgalaikio prasmingo bendravimo pagrindas.

Tačiau ne mažiau svarbu yra mokytis bendrauti su savo dukra ar sūnumi. Geriausias mano žodžius patvirtinantis įrodymas yra tyrimo, kuriame dalyvavo 10 000 jaunuolių nuo 5 iki 9 klasės, rezultatai. Šio tyrimo rezultatus savo knygoje „*Five Cries of Parents*“ (San Francisko: Harper and Row, 1985, pp. 137, 138) aprašė Merton ir Irene Stromen.

Jie pastebėjo, kad vaikų požiūris į Dievą tiesiogiai susijęs su jų savimone ir elgesiu. Jei vaikai Dievą įsivaizduoja mylintį, gailestingą, tai teigiamai veikia jų savivertės supratimą, skatina kultūringai elgtis, puoselėti tradicines vertybes, siekti aukštų tikslų, pozityviai žiūrėti į Bažnyčią ir elgtis pilietiškai. Tačiau, jei vaikai Dievą įsivaizduoja griežtą, įsakinėjantį, valdin-

gą, ribojanti, tai nulemia žemą savivertės lygį, polinkį į diskriminaciją, narkotikus ar alkoholi bei asocialų elgesį.

Jei norime, kad mūsų vaikų charakteris ir elgesys keistųsi, kad atsirastų vis daugiau teigiamų bruožų, tokių kaip pasitikėjimas savimi, geri mokymosi pasiekimai, vertybių ir tikėjimo puoselėjimas, geri bendravimo įgūdžiai, savaime suprantama, labai svarbu padėti jiems susikurti mylinčio, gailestingo Dievo paveikslą.

Ką bendro tai turi su gerų santykių puoselėjimu? Ogi štai ką:

Kieno pavyzdžiu paremtas pirminis vaikų suvokimas apie Dievą? Jūsų – tėvų. Jei jūs nerandate laiko pasikalbėti su savo vaiku, ką jiems tai sako apie Dievą? Jei jūs su jais kalbate piktai, sarkastiškai, nuolat ieškote priekabių, ką jiems tai sako apie Dievą? Jei jūs valdingas ir užsispyręs, ką jiems tai sako apie Dievą?

Mokymasis bendrauti su vaiku yra kur kas daugiau nei elementarus santykių su vaiku palaikymas. Savo žodžiais ir elgesiu jūs grindžiate vaikų nuomonę apie Dievą. Kokį Dievo paveikslą padėsite jiems susikurti?

Kuzma, Kay
Ku393 Pokalbis su paaugliu / Kay Kuzma; iš anglų kalbos vertė Gintarė Valukonienė. – Kaunas: „Amžinoji uola“, 2013. – 64 p.
ISBN 978-9986-495-73-4

Šioje knygoje pateikiami praktiški patarimai, kaip atverti duris bendravimui su paaugliu, išsiugdyti pozityvų požiūrį, atskleisti blogo elgesio priežastis, maištavimą paversti paklusnumu, o savo elgesio pavyzdžiu padėti vaikams susikurti teigiamą Dievo paveikslą.

Knyga paskatins apmąstyti ne tik santykius su paaugliais ir vaikais, bet ir pažvelgti, kaip bendraujame mes, suaugusieji, vieni su kitais.

UDK 37.018.1

Kay Kuzma

POKALBIS SU PAAUGLIU

Vertė Gintarė Valukonienė
Redagavo Romualda Adomaitytė-Chabarina
Viršelio dailininkė Daiva Šulgaitė

Tiražas 2000 egz.
Išleido „Amžinoji uola“, Pašilės g. 122, 51302 Kaunas
Spausdino UAB „Regrafas“, Piliakalnio g. 3, Kaunas
Kaina sutartinė

Leidyklos „Amžinoji uola“ knygų galima įsigyti
Kaune, Pašilės g. 122,
arba internetu: www.amzinojiuola.lt
Tel. pasiteirauti: 8 37 798619; mob. 8 655 55956