



**Liana BRAZDEIKIENĖ,**  
Klaipėdos pedagoginės  
psichologinės tarnybos psichologė

## Tęsinys. Pradžia „Savaitės eksprese“ Nr. 9

Dar viena automatinė reakcija – minutės pertraukėlė. Iš tiesų, tai nėra pozityvi ir veiksminga auklėjimo priemonė, nes ji neleidžia pasiekti auklėjimo tikslų – paskatinti bendradarbiavimą ir padėti smegenims tobulėti.

Minutės pertraukėlė suteikia vaikams izoliacijos patirtį, kas mažiems vaikams reiškia atstūmimą. Vaikams galime padėti suteikdami jiems progą patirti, kaip galima viską atlikti tinkamai. Galima užduoti klausimą: „Kaip manai, ką galėtum padaryti, kad išspręstum šią problemą?“

Tačiau svarbiausia priežastis, kodėl abejojama minutės pertraukėlės vertingumu – tai didžiulis vaiko poreikis palaikyti glaudų ryšį. Labai dažnai vaikas pasielgia netinkamai, kai jį užvaldo stiprios emocijos. Ir kaip tik tokiomis akimirkomis vaikui labiausiai reikia mūsų paguodos ir ramaus buvimo šalia. Bet koks mūsų veiksmas siunčia žinutę mūsų vaikams. Kai vaiką nusiunčiame pabūti vieną, siunčiame jam žinią, kad bendrausime su juo tik tada, kai jis „geras“ ir laimingas.

### Ryšys ramina

Tai kuo gi keisti šias auklėjimo priemones? Gali būti efektyvi veiksmų strategija, kai vaikui padedame susikurti „ramybės zoną“ su žaislais, knygomis ir mylimais gyvūneliais, į kurią jis nueina norėdamas nusiraminti. Tai vidinė savireguliacija.

Ir labai svarbu atminti, kad kai mūsų vaikai nuliūdę arba jiems sunku tinkamai pasielgti, svarbu užmegzti ryšį. Tai leidžia vaikui pasijusti supratam, o vidinis jausmas, kad tave mato ir supranta, padeda nuraminti viduje siaučiančią audrą, jaustis priimtam. Be to, sprendimas užmegzti ryšį, paskatina vaikus bendradarbiauti ir keičia smegenis.

Būtent tada, kai vaikas jau-



# Netinkamas vaikų elgesys – kaip reaguoti?

čiasi įpykęs, atstumtas, susigėdęs, sutrikęs ar kitaip netekęs savitvardos – mes turime būti su jais. Ryšys ramina.

Ryšys integruoja smegenis – smegenys dirbs visos kartu kaip koordinuota visuma. Kai impulsyvią reakciją pakeičiame užmegztu ryšiu, darome di-

genimis. Apatinis smegenų aukštas lemia mūsų instinktyvią reakciją. Viršutinį smegenų aukštą sudaro smegenų žievė. Jis, kitaip nei primityvusis apatinis smegenų aukštas, atsakingas už daugybę mąstymo, emocinių ir bendravimo įgūdžių, leidžiančių mums džiaug-



**Minutės pertraukėlė suteikia vaikams izoliacijos patirtį, kas mažiems vaikams reiškia atstūmimą.**

turime užmegzti ryšį. Ne tik todėl, kad tai padės numaldyti konfliktą, ne tik todėl, kad ilgalaikėje perspektyvoje vaikai taps geresniais žmonėmis, bet vaikams tai siųs žinią, kaip mes vertiname santykius su jais. Svarbiausia atminti, kad vaikams mūsų labiausiai reikia tada, kai jie išgyvena sunkumus.

### Nepainiokite su lepinimu

Ir pabaigoje norisi nura-minti tuos tėvus, kurie gali užduoti klausimą, ar neskatinsime ir toliau vaikus elgtis netinkamai, jei visada stengsimės užmegzti ryšį prieš nukreipdami netinkamą vaikų elgesį.

Svarbu atskirti lepinimą nuo ryšio su vaiku sukūrimo. Lepinimas nėra meilės, laiko ir dėmesio kiekis, kurį mes skiriame savo vaikams. Neišlepinsime vaikų, duodami jiems per daug savęs. Lepinimas

vyksta, kai tėvai taip formuoja vaiko pasaulį, kad vaikas pradeda manyti, jog viskas turi būti taip, kaip nori jis, kad jis gali gauti tai, ko nori, tada, kada tik užsigeidžia.

Mes norime, kad vaikai žinotų, kad jie gaus tai, ko jiems reikia, nors ne visada, ko jie nori. Ryšio užmezgimas, kai vaikas supykęs ar nesivaldo, patenkina jo poreikius, o ne suteikia tai, ko jis nori.

Ryšio užmezgimas nelepina, nežlugdo vaikų nepriklausomybės. Ryšys – tai sunkumų išgyvenimas drauge su savo vaikais, buvimas šalia, kai jie kenčia emociškai, kaip būtume šalia, kai jie kenčia fiziškai ar serga. Tokiu būdu mes juos ugdome emociškai, kad jie būtų pasirengę atlaikyti tai, ką jiems pateikia gyvenimas.

**Parengta pagal Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson, „Auklėjimas be dramų“**



**Kaip mes reaguojame, kai vaikai nesielgia taip, kaip mes norėtume – tai yra tos akimirkos, kada mes parodome, kaip mes vertiname santykius su jais.**

delę įtaką vaikų smegenų raidai, nes nuo mūsų ir priklauso kokiais žmonėmis jie taps ir bus paauglystėje ir suaugę.

Ryšys stiprina skaidulas, jungiančias viršutinį ir apatinį smegenų aukštus, kad aukštesnės smegenų sritys galėtų veiksmingai susisiekti ir valdyti žemesniuosius primityvius impulsus.

Apatinis smegenų aukštas, sudarytas iš smegenų kamieno ir limbinės sistemos, atsakingas už žemesnes funkcijas ir vadinamas reptilinėmis sme-

tis sveikais santykiais.

Ir galų gale ryšio užmezgimas stiprina jūsų santykį su vaiku. Būtent tokiomis akimirkomis, kai mūsų ir vaikų norai nesutampa, kai kyla konfliktai, mūsų reakcija lemia mūsų santykius su jais ir net jų pačių savęs suvokimą. Kaip mes reaguojame, kai vaikai nesielgia taip, kaip mes norėtume – tai yra tos akimirkos, kada mes parodome, kaip mes vertiname santykius su jais.

Todėl, iškilus bet kokiai auklėjimo situacijai, pirmiausia