

BROLIŲ IR SESERŲ SANTYKIAI: AR BAUSTI SAVO VAIKĄ UŽ AGRESYVUMĄ?



Kiekvienas vaikas unikalus, todėl kai kuriems broliams ir seserims iš tiesų iškyla sunkumų bendraujant tarpusavyje. Net kai meilės vaikai gauna užtektinai, emocijų audros vis tiek kils, nes maži vaikai dar nemoka kontroliuoti savo impulsų. Be to, kiekvienus santykius nuspalvina temperamentas. Kaip ir išvaizda vaikai labai skirtingi, taip skiriasi ir jų emocijų raiškos intensyvumas ir trukmė. Tačiau svarbiausi veiksniai, lemiantys darnius vaikų tarpusavio santykius yra ne jų elgesys ir temperamentas, o TĖVAI. Tai, kaip galvojame apie savo vaiką turi įtakos mūsų jausmams ir kaip mes atsiliepsime į vaiko elgesį.

Po dešimtmečius trukusių mokslinių tyrimų apie brolių ir seserų santykius šeimose gauti labai įdomūs rezultatai. Moksliniai tyrimai parodė, kad kai tėvų santykiai su savo vaikais geresni, tai ir vaikų tarpusavio santykiai taip pat sėkmingesni. Tačiau jeigu tėvų santykiai su kiekvienu iš vaikų negatyvesni ar netgi baudžiančio pobūdžio, vaikai vienas su kitu elgiasi agresyviau arba savanaudiškiau.

*Tik nuraminę savo emocines
smegenis galėsime priimti
išmintingus sprendimus dėl
vaiko elgesio.*

Svarbu įsisąmoninti ir vis priminti sau, kad kokia situacija bebūtų, vaikas daro taip, kaip tuo metu moka geriausiai. Jei vaikas elgiasi agresyviai, tai dar nereiškia, kad jam patinka taip elgtis, vaikas tiesiog tuo metu tik taip geba suvaldyti savo jausmus. Vaiko priėmimas ir žinojimas, kad jūsų vaikas daro viską, ką gali, sumažina pyktį ir nusivylimą savo vaiku. O vaikas į tai reaguoja - darosi mažiau piktas, mažiau nusivylęs ir labiau girdintis, ką jam sakote.

Taigi, norint sustabdyti smurtą, reikia kreipti dėmesį į vaiko emocijas. Nors tokiu atveju daugelis tėvų jaučia stiprų impulsą nubausti mušeiką, tačiau reikėtų sustoti ir nusiraminti. Po konflikto pirmiausia stengtis, kad vaikas pasijaustų saugesnis ir padėti vaikui kontroliuoti savo veiksmus: *“Tu labai pikta. Esu čia pat. Jums abiems saugu”*. Tai vaikui padės nurimti, nes žino, kad esame šalia ir padėsime. Tačiau jeigu šauksime, tai tik sustiprins vaiko baimę. Norint padėti vaikui susivokti, kas slypi po pykčiu, būtina kurti saugumą, nes tik būdamas saugus vaikas nebijos išsakyti savo nuoskaudų ir baimių.

*Vaikui sakykite:
“Tavo sesutė užgauta ir išsigandusi. Turbūt buvai labai suirzusi, kad išpyrei sesutei... Dėl kažko jautiesi labai sutrikusi”.*

Reikia stengtis po įvykio nekaltinti vaiko, o būti kuo švelnesniu, vaikas labiau sugebės prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, o tai apsaugos, kad daugiau jų nebekartotų. Tai raktas savikontrolės įsisavinti, bet tai neveikia, kai vaikas gėdinamas ir kaltinamas. Nusiraminęs vaikas pripažįsta, kad sesutei po spyrlio skaudėjo ir pasirėngęs pataisyti judviejų santykius. Vaikai iš tikrųjų trokšta išpirkti savo kaltę, jeigu tik atsispiriame norui bausti ir gėdinti. *“Tavo sesutė išsigando, jai skaudėjo. Kažin ar galėtum jai kaip nors padėti vėl pasijausti su tavimi saugiai?”*. Šitaip vaikui padedame išmokti, kad galime atkurti tarpusavio ryšį. Taip pat pamokyti, kaip tai galima būtų padaryti.

Stabdyti smurtą būtina, brėžti ribas taip pat, tačiau bausti besimušančius vaikus yra neproduktyvu, nes tokiu atveju vaikai lieka dar labiau išsigandę ir įsižeidę. Bausmė vaiką nuramina tik laikinai. Vaiko jausmai niekur nedingsta, o gali prasiveržti vėliau ir netgi dar stipresniu agresyvumu savo brolio ar sesers atžvilgiu. Nes bausmės skyrimas po įvykusio fakto neužkerta kelio smurto pasikartojimui ateityje, bet dažnai jį netgi padidina.

Tėvystė gerokai palengvėja, kai mes, tėvai, įstengiame nuveikti tris labai sunkius dalykus:

1. Reguluoti savo pačių emocijas.
2. Neprarasti ryšio su savo vaiku, net kai jam nubrėžiame ribas, taisykles arba kai vaikas yra prislėgtas.
3. Užuot kontroliavę - vadovauti, ugdant vaiko emocinį intelektą, kreiptis į vaiką su atjauta, palaikant savo meistriškumą, o ne bausmėmis. Mes turime padėti vaikui suprasti jo paties emocijas, kad daugiau nemuštų savo brolio.



Užuot sakius: “Spardytis negerai”, pabandykite:

“Tu buvai pikta. Tai nieko bloga, bet negalima spardyti, nes kitam skauda. Ką kitą kartą darytum supykusi?”. Padėti vaikui sugalvoti ir net kartu suvaidinti kaip kitą kartą jis galėtų supykęs elgtis. Taip naujas elgesys įsirašys į kūno atmintį.