

PASYVI AGRESIJA VAIKO ATŽVILGIU

Pasyviai agresyvūs žmonės dažnai vadinami toksiškais. Jie tiesiogine to žodžio prasme nuodija aplinkinę erdvę, nejauku ne tik gyventi su jais, bet net ir ilgai būti šalia. Vargu ar kas nors norėtų, kad vaikas jį matytų tokį - toksišką, nesugyvenamą, įkyrų.

Kaip mes iš mylinčių tėvų pavirstame toksiškais mūsų vaikų akyse? Kokios yra pasyvios agresijos prieš vaiką priežastys ir kaip su ja tvarkytis?

Pasyviai agresyvaus tėvų elgesio priežastys

Pirmiausia verta išskirti dvi tėvų pasyvios agresijos kryptis - vaiko atžvilgiu ir tarpusavyje (tarp mamos ir tėčio). Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad vaikai su tuo neturi nieko bendro. Tačiau vaikai yra labai priklausomi nuo psichologinės atmosferos šeimoje, todėl jie tiesiog negali likti atsiriboję.

Agresija vaiko atžvilgiu

Pasyvaus ir agresyvaus elgesio su vaiku priežastis gali būti:

- ✓ fizinis ir psichinis tėvų nuovargis;
- ✓ sunkios gyvenimo ir materialinės sąlygos;
- ✓ auklėjimo trūkumai jų pačių vaikystėje;
- ✓ kaltė prieš vaiką;
- ✓ nepasitikėjimas savimi, savo gebėjimais būti geru tėvu/motina;
- ✓ tėvų infantilumas, emocinis nebrandumas;
- ✓ su vaiku susijusio patirto streso pasekmės (vaiko ligos, nelaimingi atsitikimai, raidos sutrikimas);
- ✓ tėvų depresija ir kiti psichikos sutrikimai.

Agresija tarp tėvų

Agresyvus elgesys nukreiptas vienas į kitą, tačiau konflikto centre yra vaikas. Jis ir kenčia nuo to labiau nei kiti:

- ✓ esminiai požiūrių į vaiko auklėjimą skirtumai;
- ✓ tarpasmeninės problemos;
- ✓ dominuojantis vieno iš tėvų elgesys;
- ✓ teisingos saviraiškos ir efektyvaus bendravimo įgūdžių trūkumas;
- ✓ manipuliacijos siekiant tam tikrų tikslų;
- ✓ nepagarba vienas kito asmeninėms riboms.

Pasyvi agresija ar savitvarda?

Nepainiokite pasyvios agresijos su savitvarda. Jei esate suirzęs viduje, bet išoriškai visiškai ramus, pykčio emocija vis tiek ras, kaip pratrūkti.

Labai prasta situacija, kai mama baudžia vaiką ramiu veidu. Tokiu atveju vaikas gauna prieštarigus signalus:

- ✓ Mama rami, viskas gerai.
- ✓ Mama baudžia mane, vadinasi, padariau blogą dalyką.

Kaip vaikas gali suprasti, ar mama ant jo pyksta, ar ne? Ką jis padarė blogai, jei ji to neparodė? Už ką jis buvo nubaustas?

Vaikas nežino, kad motina taip išreiškia pasyvią agresiją. Ji tikriausiai nori jį aprėkti. Bet trando save, išlaikydama formalų veidą. Juk negalima šaukti ant vaikų!

Emocijų slopinimas

Dėl savo kompleksų ir primestų įsitikinimų tėvai kartais sugėdina vaiką už neva netinkamą reakciją. Pavyzdžiui, pamatęs didelį šunį mažylis suriko. Tėtis šią akimirką išreiškia pasyvią agresiją (jam gėda dėl sūnaus baimės) erzindamas: "Tai kvailas, ko šauki?" *Tokiu būdu jis praneša vaikui, kad jo natūrali reakcija į šunį yra neteisinga. Tėtis slopina baimės pasireiškimą, kas iš esmės yra neteisinga.* Ateityje vaikas gali gėdintis savo emocijų. Ir tai yra tiesus kelias į pasyvios agresijos atsiradimą jo paties elgesyje.

Pasyvios agresijos pavojus

Pasyviai agresyvių tėvų vaikams neįmanoma pavydėti. Jie auga primestos kaltės atmosferoje, nuolat jausdami, kad kažkas negerai, bet negalėdami išsiaiškinti, kas vyksta. Jie dažiausiai turi žemą savivertę, taigi ir mokymosi sunkumų, savikontrolės problemų, netinkamą bendravimą ir ne gebėjimą tinkamai išreikšti savo jausmus. Šiems vaikams sunku pasitikėti žmonėmis, palaikyti draugiškus santykius.

Primetama kaltė ir tikrųjų tėvų motyvų nežinojimas diktuoja ypatingą elgesio modelį. Vaikai bando atspėti, ką daryti, kad įtiktų mamai ir tėčiui. Jie auga labai nelaimingi, infantilūs. Jei situacija nesikeičia, jie visą savo įgytą neigiamų įsitikinimų bagažą išsineša į pilnametystę. Taip pat galimos ir rimtesnės auklėjimo įdiegto emocijų slopinimo pasekmės, tokios kaip depresija, asmenybės sutrikimai ir polinkis į savižudybę.

Pasyviai agresyvaus elgesio požymiai

Kad būtų lengviau suprasti, ar jūsų elgesyje pasireiškia pasyvios agresijos požymiai, stebėkite kitus tėvus. Po to susiekite tai, ką matote, su savo elgesiu. Kaip pasireiškia užgniaužtas pyktis:

Perdėta globa

„*Sūnau, užsidėk kepurę!*“ Tėvai nėra tikri, ar gali išmokyti vaiką būti savarankišku ir atsakingu. Savo nerimą, nepasitikėjimą jie slepia po rūpestingumo kauke. Dėl to nuslopintas susierzinimas virsta hipertrofuotu noru globoti.

Manipuliavimas

„*Mane ištiks infarktas, jei vėl grįši namo vėliau nei 21:00!*“ - tipiška tėvų manipuliacija. Tai pagrįsta nuslopintu noru priversti vaiką daryti tai, ko tėvams reikia.

Priekaištai

„*Negalima tau duoti pinigų, tu viską išleisi niekam!*“ Tėvų užduotis - išmokyti vaiką, kaip racionaliai valdyti pinigus. Ar to nepadarėte? Vaikas vėl visus kišenpinigius išleido saldainiams. O mama ir tėtis jam priekaištauja dėl ko jis, tiesą sakant, visai nekaltas.

Gąsdinimas

„*Gali pietų ir nevalgyti, suskaus pilvą - aš tavęs negydysiu.*“ Gąsdinti vaiką yra daug lengviau nei paaiškinti sveikos mitybos svarbą. Kai vaikas atsisako valgyti, norisi apšaukti jį, bet visi žino, kad taip elgtis negalima. Bet santūriu tonu pagąsdinti – visada prašau...

Nuvertinimas

„*Tu dar per mažas, kad turėtum savo nuomonę.*“ Taip vaikui parodyta jo vieta. Pasyvi agresija čia išreiškiama paslėptu tėvų noru dominuoti.

Perdėtas griežtumas

„*Išpilsi pieną – gausi diržo!*“ Perdėtas griežtumas vaikų atžvilgiu paaiškinamas tuo, kad savo laiku tėvai taip pat buvo auklėjami pernelyg griežtai. Tačiau čia yra ir pasyvios agresijos elementas - susikaupusi įtampa dėl galimo pavojaus, žalos ar nemalonios situacijos, kurią vaikas gali išprovokuoti.

Kaip tvarkytis su pasyvia agresija:

5 žingsniai

Mes patys sau esame geri varžovai ir pavojingi priešininkai. Kartais daug lengviau atsiprašyti ir pripažinti savo klaidas kitam žmogui, nei tą patį padaryti su savimi. Bet jei norite atsisakyti pasyvios agresijos savo vaiko atžvilgiu, pradėkite žengdami šiuos 5 žingsnius.

Pirmasis žingsnis - problemos suvokimas

Pripažinkite sau: taip, mano elgesys vaiko atžvilgiu yra pasyviai agresyvus. Aš žinau toli siekiančias savo veiksmų pasekmes ir suprantu, kad taip galiu sužeisti vaiką.

Antras žingsnis – priimkite tai, kad esate ne tobulas

Leiskite sau pykti, nes vaikų elgesys kartais tikrai gali išvesti iš pusiausvyros. Jūs esate ne bejausmis robotas, o žmogus. Normalu yra jaustis susierzinusiam.

Svarbu ne tik išmokti suvaldyti pyktį, bet tinkamai jį išreikšti:

- ✓ atsitraukimas („ištraukite“ save fiziškai iš situacijos - išeikite);
- ✓ atidėtas startas (pažadėkite sau papykti už poros valandų, vėliau);
- ✓ smulkus nusikaltimas - sulaužyti lėkštę, apkumščiuoti pagalvę, sulaužyti pieštuką (vienumoje).

Trečias žingsnis - emocijų tyrinėjimas

Prieš keletą metų Kentukio universitete buvo atliktas eksperimentas agresijai tirti. Profesorius Ricky Ponda apklausė žmones esančius pykčio būsenoje apie provokuojančias situacijas. Mokslininkas priėjo prie išvados, kad tie, kurie moka apibrėžti savo jausmus, yra harmonijoje su savo emocine sfera: jie geriau pažįsta save ir savo reakcijas, gali numatyti pasekmes ir kontroliuoti elgesį.

Jei norite atsikratyti pasyvios agresijos, išmokite atpažinti savo emocijas. Norėdami tai padaryti, pykčio metu:

- ✓ susikoncentruokite ties savo pojūčiais;
- ✓ įvardykite juos;
- ✓ suvokite jų neišvengiamumą;
- ✓ nustatykite jų poveikio jums laikotarpį.

Šiek tiek savistabos ir jūsų vidinė agresija išsisklaidys savaime (nepasivertusi į pasyvią agresiją).

Ketvirtas žingsnis - konflikto plėtra

Taip, būtent taip! Nebijokite konfliktų - idėja išlaikyti tobulą pasaulį yra visiškai bloga. Ypač vaikų atžvilgiu. Jei vaikas kažką daro ne taip, netylėkite, nebijokite sužeisti mažylio. Kalbėkite tiesiai ir aiškiai, paaiškinkite, ką būtent jis padarė ne tinkamai. Galbūt jūs dėl emocijų pakelsite balsą. Galbūt šiek tiek padidinsite problemą. Bet tai yra daug geriau nei tiesiog tylėti ir apsimesti, kad viskas gerai. Tokiu atveju situacija nepadarys jokio edukacinio, mokomojo efekto ir kartosis ateityje.

Penktas žingsnis - socialiai priimtinas elgesys

Bet koks reikšmingas įvykis mūsų gyvenime suteikia neįkainojamos patirties. Remdamiesi šiuo teiginiu, mes rekomenduojame vieną iš efektyviausių kovos su pasyvia agresija būdų - socialiai priimtina elgesį.

Pamenate, kaip Agatha Christie tvarkėsi su pasyvia agresija? Jai taip nepatiko indų plovimas (bet kartais tai teko padaryti), kad šio užsiėmimo metu ji mintimis pasinerdavo į kūrybą ir sugalvodavo įmantriausias žmogžudystes detektyvinėms istorijoms.

Jei jūsų vaikas padarė ką nors netinkamo ir jūs esate įsiaudrinęs ir pasipiktinęs, šias emocijas sublimuokite į namų ruošos darbus, kūrybiškumą, sportą.

Neigiamų emocijų valdymas neturi nieko bendro su slopinimu. Jei pykdamas pradėsite praktikuoti 5 aukščiau aprašytus žingsnius, netrukus šis įgūdis taps automatinis. Sugebėsite suvaldyti agresiją ir teisingai ją paleisti, tapsite ramesnis. Ir jūsų vaikas tikrai pastebės šiuos pokyčius.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Monika Pranauskienė

Pagal: <https://blog.karpachoff.com/passivnaya-agressiya-v-otnoshenii-rebyonka>