

**TĖVŲ IR VAIKŲ BENDRAVIMO YPATUMAI.
KĄ TURĖTŲ ŽINOTI TĖVAI?**

PARENGĖ:

psichologė Janina Kuncienė

PRIENAI, 2017

Tėvams, siekiantiems tinkamo ir lygiaverčio bendravimo su savo vaikais, pravartu paklausti savęs apie jausmus, gebėjimus, įgūdžius:

1. Kaip man sekasi išsakyti ir išgyventi teigiamus ar neigiamus jausmus?
2. Kaip moku savo vaiką ne tik klausyti bet ir girdėti?
3. Kokios mano stipriosios charakterio savybės ir silpnosios pusės?
4. Ką savyje privalau keisti, tobulinti, kad pagėrėtų bendravimas su savo vaiku.
5. Kodėl tam tikros vaiko pasireiškiančios savybės, elgesio raiška taip mane nervina?

Svarbiausi dalykai, kurių tikisi ir laukia vaikas iš savo tėvų.

- Artumo, nuoširdumo ir pasitikėjimo.
- Supratimo ir svarbiausia - negėdinti suklydus. Tai reiškia, kad reikia leisti vaikui pačiam atlikti tai, ką jis geba atlikti pagal savo amžių ir tik prireikus jam padėti atliekant veiklas, tačiau nedarant už jį patį.
- Besąlygiškos meilės.
- Bendros veiklos ne tik planuojant laisvalaikį, bet ir bendrą darbą.
- Pagarbos jausmams.
- Ne tik išklausyti, bet ir išgirsti.
- Tarimosi, bet ne įsakinėjimų.
- Atsakingų pareiškimų.
- Tolerancijos vaiko pasirinkimams.
- Savarankiškumo laisvės
- Atsakomybės už savo veiklas
- Pakankamo dėmesio

PAAUGLYSTĖS AMŽIAUS TARPSNIO YPATUMAI

PAAUGLYSTĖ TAI:

- Tai laikina liga, kuri praeina ir negydoma
- Tai pirmoji meilė
- Jei vaikystė – tai poilsis ir atostogos, tai paauglystė – kai atostogos baigiasi
- Laikotarpis, kai tu esi ne šios planetos gyventojas
- Tai nuostabių atradimų laikas
- Tai klaidos, kurias supranti tik suaugęs

KAS BŪDINGA?

E. Eriksonas pažymi, kad sėkmingai išspręsti paauglystės krizę, paauglys gali integruodamasis su bendraamžiais ir nutoldamas nuo tėvų.



LYTINIO TAPATUMO KRIZĖ

KYLANTYS KLAUSIMAI:

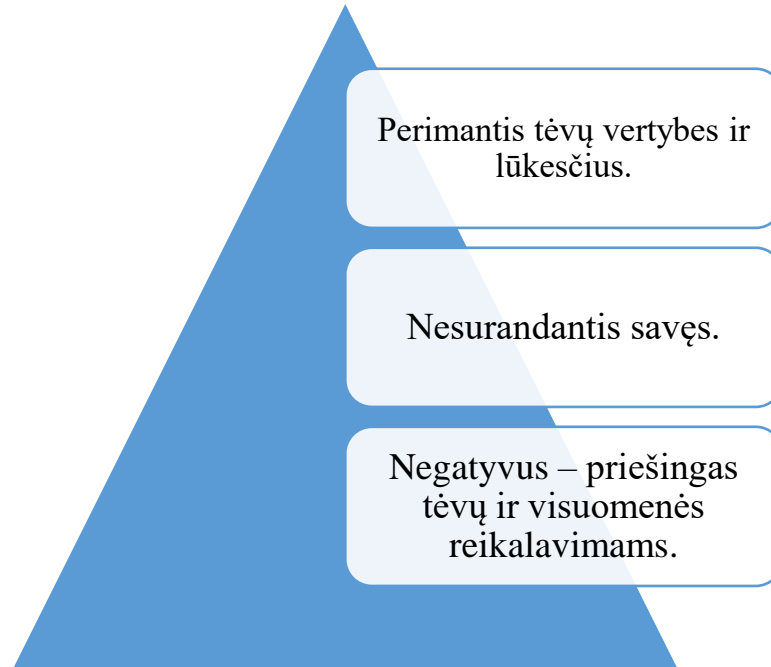
1. Kas aš?
2. Koks Aš?
3. Kuris yra tikrasis aš?
4. Koks turėčiau būti?

Paauglys ieško, laukia atsakymų atsižvelgdamas į savo kūną, lytį, pašaukimą, tautybę, ideologiją, pasaulėžiūrą, tikėjimą, paties pasirinktas ir siekiamas vertybes, gebėjimus. Tapatumo ieškojimui aktyvūs, emocionalūs ir keliantys skausmus.

Todėl teigiama, kad:

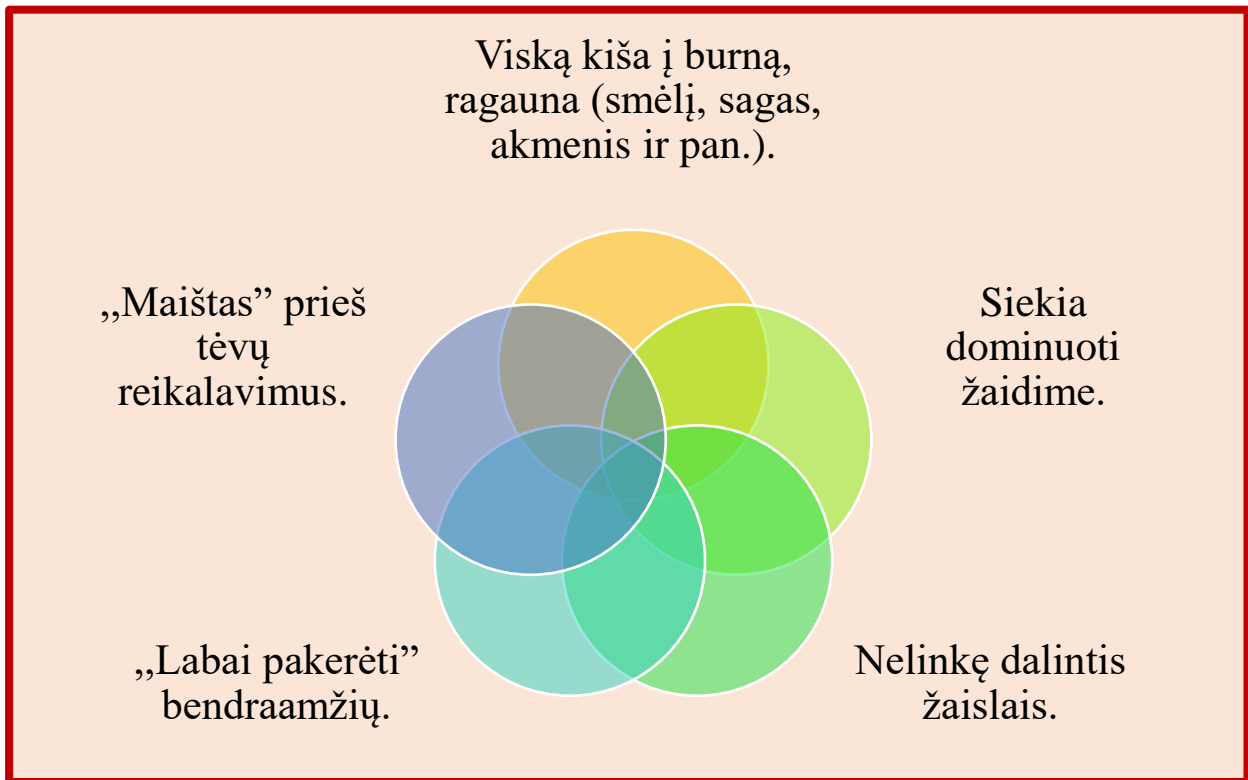
- paauglystėje mergaitės lengviau tapatina save su savo lytimi nei berniukai. Kadangi mūsų visuomenėje didžiąją laiko dalį vaikais rūpinasi motina, darželyje dirba vien auklėtojos – moterys, o mokykloje vėl dauguma mokytojų – moterys, todėl berniukams atrasti savo lyties tapatybę kur kas sunkiau ir ne itin tinkamos aplinkybės.
- mūsų visuomenėje ir tarp bendraamžių grupių labiau toleruojama moterų seksualinių vaidmenų įvairovė (jos gali susikabinti rankomis, bučiuotis), o griežtų vyriškumo kanonų nepaisymas paaugliui gali sukelti daug psichologinių sunkumų.

Tapatumo tipai pagal E. Eriksoną

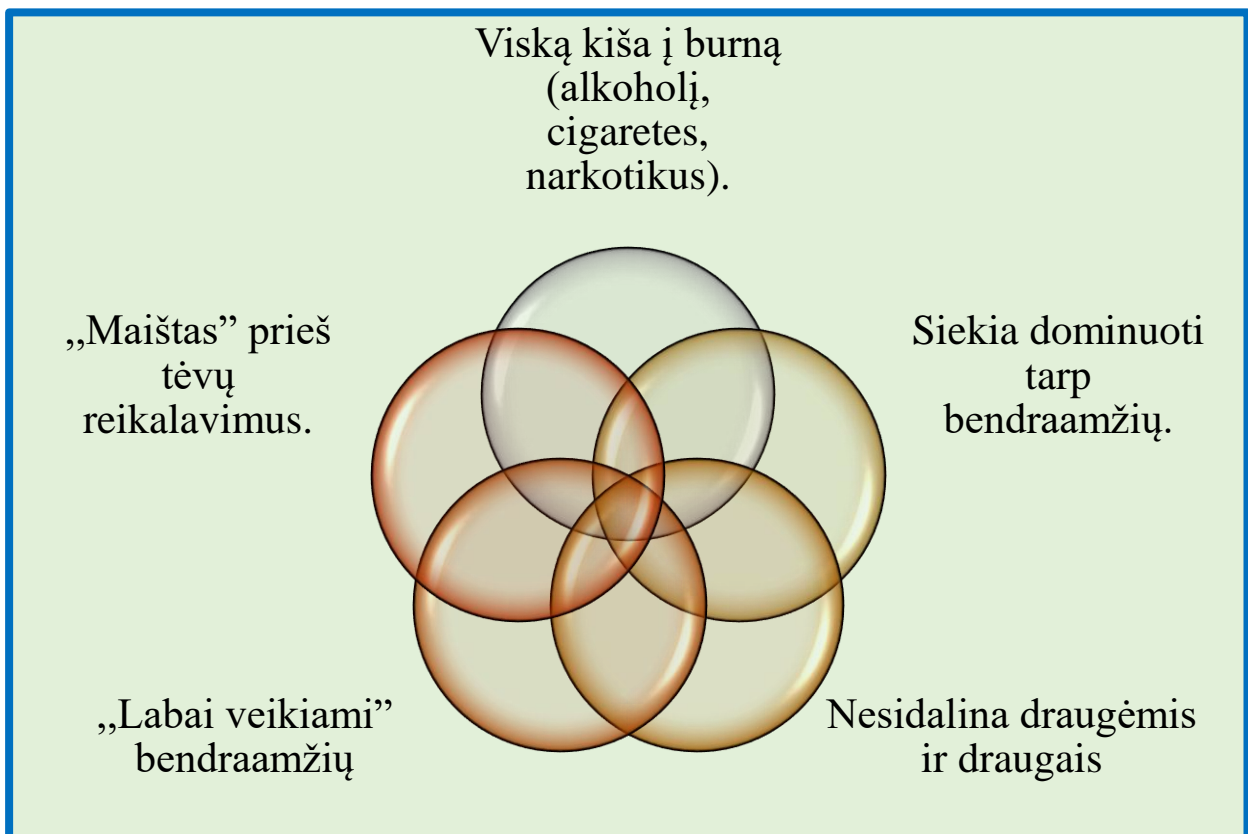


DVIMEČIŲ VAIKŲ IR PAAUGLIŲ PALYGINIMAS

DVIMEČIAI



PAAUGLIAI



Siekiant stiprinti ryšį su paaugliu, reikalingi aktyvaus klausymosi įgūdžiai. Aktyvus klausymasis – tai bendravimo įgūdis, kai:

klausytojas pokalbio metu rodo iniciatyvą,

dalinasi atsakomybe su kalbančiuoju,

skatina jį kalbėti ir vystyti savo mintis,

stengiasi suprasti pasakytų žodžių turinį ir kalbėtojo jausmus.

Aktyvaus klausymosi metodai

- **Paskatinimas** – žodinės ir nežodinės reakcijos, kurios parodo, kad esate susidomėję ir klausotės. Neutralūs žodiniai intarpai: „suprantu“, „matau“, „aha“, „tai įdomu“, „papasakok daugiau“.
- **Aiškinimasis** - norint patikslinti ar teisingai suprasti pašnekovo žodžiai, pavyzdžiui, „Ar galėtum dar kartą pakartoti?“ „Taigi, tu norėjai pasakyti, kad...“
- **Pakartojimas** – pagrindinių pašnekovo minčių, faktų pakartojimas, arba **perfrazavimas** – leidžia patikrinti, ar teisingai suprantama pasakytų žodžių prasmė. „Kaip supratau tu ketini...“; „Jei teisingai supratau, tu nusprendei...“; „Kalbėdamas tu paminėjai..., ar tai reiškia...“
- **Atspindėjimas** – tai kalbančiojo jausmų supratimas ir įvardijimas. „Atrodo tau neramu...“; „Aš matau, kad tu nuliūdai“; „Atrodo, kad esi patenkintas“; „Pastebėjau, kad tau kelia pyktį...“
- **Apibendrinimas** – dažniausiai naudojamas pokalbio pabaigoje. Klausytojas informuoja kalbėtoją apie tai, ką jis išgirdo ir suprato iš jo žodžių. „Iš to ką pasakei, svarbiausia...“; *Pagrindinis dalykas, kurį norėjai pasakyti...*

BENDRAUJANT SU PAAUGLIAIS VENGTI NETINKAMŲ KLAUSIMŲ:

- ✓ Klausimų „Kodėl?“
- ✓ Ribojančių klausimų
- ✓ Pritarimo siekiančių klausimų
- ✓ Dvigubų klausimų
- ✓ Kaltinančių klausimų
- ✓ Uždarų klausimų

Bendraujant su paaugliais vengti dažniausiai pasitaikančių bendravimo klaidų:

- **Paliepimas, įsakinėjimas** – posakiai, kuriais parodome savo valdžią, viršenybę. Šio tipo teiginiai taip pat provokuoja kovai.
- **Kritika.** Ji gali būti grubi („tu nemoki“, „esi negabus“ ir pan.) ir subtilesnės formos - „aš tau padėsiu“, „galiu padaryti“.
- **Vertinimas, pravardžiavimas, įžeidinėjimas** („taip pasielgti gali tik idiotas“, „ko sėdi išsižiojęs kaip apuokas“, „esi visiškas kvailys“, „na nieko apie tai nesupranti“)
- **Pamokslavimas, moralizavimas** („geras žmogus taip nesielgia“, „tu privalai gerai mokytis“)
- **Diagnozavimas** („tavo problema, kad tu visur kišiesi“, „toku savo elgesiu tu turi tikslą įžeisti mane“).
- **Vengimas** („pamiršk visa tai“, „nematau jokių problemų“, „nėra apie ką čia kalbėti“).
- **Lyginimas** („tavo sesė tai padarė žymiai geriau“, „tu visada kaip motina“);
- **Kvotimas, tardymas** („Ar reikėjo ten eiti? Kas tau tai sakė? Kodėl taip vėlai grįžai? Kodėl tu taip elgiesi?)
- **Linksminimas** (nenusimink, neverta liūdėti, vyrai neverkia, gyvenimas per trumpos liūdėti; geriau nusipirk sau malonią smulkmeną)
- **Loginis įtikinėjimas** (ar yra čia ko nervintis, logiška, kad taip atsitiko, taip ir turėjo būti)
- **Apibendrinti teiginiai, nukreipti į asmenybę, o ne konkretų elgesį** („tai nepadoru, gėdinga“, „tu tikra kiaulė“, „žioplys ir idiotas“). Svarstant problemas reikėtų apsiriboti nepageidaujamo elgesio, o ne asmenybės bruožų aptarimu.
- **Grasinimas.** „Daryk kaip sakiau arba tau bus...“ Šio tipo sakiniai sukelia pyktį ir priešišumą, įžeidžia. Tokiu būdu provokuojama įsitraukti į kovą dėl valdžios ir žūt būt išlaikyti savo poziciją.
- **Temos pakeitimas**
- **Raminimas** („nesirūpink dėl to“, „neimk į galvą“)
- **Patarinėjimas** („Aš tau sakiau..“, „kodėl neklausėi mamės?“, „Reikėjo...“, „Aš tavo vietoje būčiau daręs...“)

PENKI PAAUGLYSTĖS POLIAI



Svarbūs paauglystės amžiaus tarpsnyje šie aspektai:

- Bendraamžių grupėje paaugliai išbando save, įgyja savasties pojūtį. Ypatingai svarbus tapatumo su bendraamžių grupe išvystymas reiškia išmokimą efektyviai bendrauti su kitais.
- Palankus paauglių grupės vaidmuo socializacijos procese teikia paramą paaugliui, siekiančiam atsiskyrimo nuo tėvų:
 - Siūlo alternatyvas tėvų vertybėms ir lūkesčiams.
 - Tenkina artumo, draugystės, intymumo poreikį.
 - Palankiai veikia savęs vertinimą.
 - Suteikia galimybę palyginti save su kitais.

Teisingam ir normaliam paauglio vystymuisi, reikia:

- ✓ Teigiamo savęs vertinimo (savigarbos).
- ✓ Pasitikėjimo savimi.
- ✓ Fizinio ir emocinio saugumo namuose, mokykloje, kitose aplinkoje.
- ✓ Socialinės struktūrinės aplinkos, užtikrinančios asmeninių, socialinių ir intelektualinių galimybių išvystymą.
- ✓ Globojančių ir užtikrinančių saugumą suaugusių.
- ✓ Tvirtų ir patikimų ryšių su bendraamžiais.
- ✓ Galimybių namuose, mokykloje ir visuomenėje teikti pagalbą kitiems ir būti vertingu, vertinamu.
- ✓ Galimybių kontroliuoti svarbius savo gyvenimo pokyčius.

Rekomenduojama literatūra:

1. V. Vėl. Pereik tiltą, kvaily. – Vilnius: Sofoklis, 2016. 168 p.
2. K. Saja. Kinivarpu raštai. – Vilnius: Typo art, 2013. 200 p.
3. E. Giordano, T. Lasconi, G. Boscato. Tėvai, spuogai ir kiti paauglystės rūpesčiai/ vertė I. Jakaitė. – Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2016. 248 p.
4. L. Varslauskaitė. Mano didelis mažas aš. – Vilnius: Alma littera, 2016. 144 p.
5. I. Ežerinytė. Sutikti eidą. – Vilnius: Alma littera, 2016. 176 p.
6. D. Opolskaitė. Ir vienąkart, Riči. – Vilnius: Alma littera, 2016. 192 p.
7. Dincalci, Jim. Atleidimo galia. Kaip išvaduoti širdį ir protą iš neigiamų emocijų. Vilnius: Alma littera, 2013. 281 p.
8. Monbourquette, Jean. Menas atleisti: atleisti, kad išgytum, išgyti, kad atleistum. Vilnius: Alma littera, 2013. 281 p.
9. Beattie, Melody. Ne-priklausomi: Kaip liautis kontroliuoti kitus ir pradėti rūpintis savimi. Vilnius: Alma littera, 2014
10. Fennell, Melany. Įveikite menką savigarbą. Vilnius: Vaga, 2014. 303 p.
11. André, Christophe. Netobuli, laisvi ir laimingi: savivertės pratybos. Vilnius: Tyto alba, 2014. 374, [2] p.
12. Porat, Frieda. Savigarba: kelias į sėkmę ir meilę. Kaunas: Menta, 1991. 142, [1] p.
13. Lerner H. Pykčio šokis. Vilnius: Alma littera, 2012. 229 p.
14. Ellis, Albert. Kad pyktis tavęs nevaldytų. Kaunas: Dajalita, 2005. 197 p
15. <http://www.ruvi.lt/2012/03/19/auklejimo-klaidos/>