

2021 m. spalio 18 d.

**Psichologė J.Baltuškienė: „Probleminiu elgesiu vaikas ir paauglys siunčia tėvams žinutę“**

Kokią žinutę vaikas ir paauglys siunčia tėvams, kai šaukia, mušasi, nesikalba, užsidaro savo kambaryje, keikiasi, įžeidinėja ar kitaip netinkamai elgiasi? Kodėl žinomi būdai, kaip nuraminti vaiką ar išspręsti konfliktą, ne visuomet suveikia, ir kas padeda suprasti jo elgesio ir savijautos priežastis?

**Pagrindinės žinutės**

„Vaikas ir paauglys dažniausiai elgiasi taip, kaip tuo metu jaučiasi. Gali būti mažo, vidutinio intensyvumo jausmas arba labai stiprus ir tada sunkiau suvaldomas. Stiprūs jausmai kyla dėl įvairiausių priežasčių, tačiau – dažniausiai dėl nepatenkintų arba nepakankamai patenkintų vaiko poreikių, kurie skirtingais amžiaus tarpsniais yra skirtingi. Todėl svarbu nereaguoti tik į vaiko ar paauglio elgesį, o žiūrėti giliau ir reaguoti į jo jausmus ir poreikius. Tėvai pastebi, kad jau išbandyti ir buvę veiksmingi būdai, būna nebepadeda arba vieną kartą suveikia, o kitą kartą – ne. Taip nutinka, nes tas pats elgesys gali turėtų daug reikšmių ir žinučių“, – Lietuvos nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje vykusioje paskaitoje „Probleminis vaiko ir paauglio elgesys: kokią žinią jis siunčia“ pabrėžė Paramos vaikams centro psichologė Jūratė Baltuškienė.

„Tėvų linijos“ ir programos „Big Brothers Big Sisters“ vadovė išskyrė pagrindines žinutes, ką problemiškai elgdamasis vaikas ir paauglys nori pasakyti. Gali būti, kad jis tokiu būdu praneša, jog nesuvaldė jausmų, auga ir norėtų kitokio bendravimo, jam nesaugu santykyje, „miršta“ iš alkio, troškulio, nuovargio ar nuobodulio.

„Kai vaiką ar paauglį užplūsta labai stiprūs, intensyvūs jausmai, kurių jis dar nemoka saugiai suvaldyti, matome elgesį, kuris mus, suaugusius, gali neraminti, erzinti ar gąsdinti. Vaikas gali nesuvaldyti stipraus pykčio, nerimo, liūdesio, pavydo, kaltės, pasibjaurėjimo, net džiaugsmo ar kitų jausmų ir išreikšti juos nevaldomu elgesiu“, – projekto „Kompleksinių paslaugų šeimai teikimas Vilniaus mieste“ paskaitoje sakė J. Baltuškienė.

**Vaikams augant, labai svarbu peržiūrėti savo elgesį su jais**

Kita žinutė, kurią netinkamu elgesiu vaikas ir paauglys nesąmoningai praneša – „Aš augu“. „Vaikui augant, keičiasi jo poreikiai ir jeigu jie nėra patenkinami, niekur nedingsta – vaikas siekia jam svarbių poreikių patenkinimo bet kokiais būdais. Kūdikiai turi poreikį būti saugūs ir saugomi, bet dvimečiams-trimečiams šis poreikis pasitraukia į antrą planą – jie jau siekia savarankiškumo, nepriklausomybės, tyrinėjimo poreikių patenkinimo. Keturmečiui-šešiamečiui irgi svarbūs saugumo ir savarankiškumo poreikiai, bet taip pat jiems svarbūs ir iniciatyvumo, savo gebėjimų ir galių atradimo poreikiai. Toliau augant vaikui, matome, kad pradinėse klasėse jam ypač svarbu jaustis priimtu ir sugebančiu, patirtį sėkmę, sulaukti svarbių suaugusiųjų pripažinimo ir palaikymo. O paauglystėje, prasidėjus keliui link suaugusiojo gyvenimo, ypač stiprūs vidiniai poreikiai tampa: savo tapatybės atradimas, savarankiškumas, priklausymas grupei, vertybių išsigryninimas, atsiskyrimas nuo tėvų. Kuo labiau bus ignoruojami vaiko ar paauglio amžiui svarbūs poreikiai, tuo atkakliau bus siekiama jų patenkinimo“, – paaiškino psichologė.

Pasak J.Baltuškienės, vaikams augant ir žengiant į kitą etapą, labai svarbu peržiūrėti savo elgesį su jais: praplėtis ribas, keisti taisykles, suteikti vis daugiau savarankiškumo. Svarbu suprasti, kad kiekvienam vaikui perėjimas į kitą amžiaus tarpsnį irgi yra iššūkis ir nepaprastas etapas – vyksta pokyčiai jo viduje, atsiranda naujų pojūčių, poreikių, jausmų ir minčių, kurios gali kelti daug sumaišties. Tad norint vaikams palengvinti perėjimą iš vieno amžiaus tarpsnio į kitą, nederėtų pulti į kraštutinimus.

„Nereikėtų tarsi užliūliuoti mažumu, nuo visko saugoti ir daryti tai, ką jau pats tikrai gali. Tuo lyg siunčiant vaikui žinutę: „Tu ir neauk, nereikia. Tik su mama ar tėčiu tau bus geriausia ir saugiausia“. Kita vertus, nereikėtų ir per aktyviai raginti eiti ir tik pačiam viską pasidaryti, nes jau yra didelis. Tai vaikui gali sukelti vienišumo jausmą, taip pat kad per anksti su savo problemomis liko vienas. Tinkamiausias reagavimas būtų kažkur per vidurį: „Suprantu, kaip jautiesi, bet tu gali pats, pabandyk“. Toks vaiko jausmų priėmimas ir parodytas pasitikėjimas įkvepia vaikus“, – sakė J.Baltuškienė.

**Pirmiausia reikėtų pasakyti, kad normalu taip jaustis**

„Tėvų linijos“, kurioje nemokamai telefonu su profesionaliu psichologu galima pasitarti visais vaikų auklėjimo klausimais, vadovė taip pat pastebi, kad vaikai ir paaugliai gali problemiškai elgtis, kai jaučiasi nesaugūs santykyje su tėvais. Jaučiasi nepamatyti, nesulaukia nuoširdaus domėjimosi, kai bendraujama atidėjus visus rūpesčius bei darbus į šalį ir žiūrint vaikui į akis. Kai girdi nuolatinius priekaištus ar kritiką, kai bijo suklysti ir tokiu būdu nuvilti tėvus, tuomet vaikų pasąmoninė reakcija gali būti bandymai saugumą santykyje atstatyti, taip kaip jie moka, tačiau jiems to nepavyks padaryti, nes tai suaugusiojo atsakomybė.

Probleminį elgesį taip pat gali sukelti nepatenkinti baziniai poreikiai: alkis, troškulys, nuovargis, nuobodulys, prasta savijauta dėl ligos. Tokiu atveju pakanka pailsėti ar pavalgyti ir elgesys pasikeičia.

Vis dėlto visuomet, nepriklausomai nuo to, kokia yra probleminio elgesio priežastis, J.Baltuškienė rekomenduoja pirmiausia vaikui ar paaugliui pasakyti, kad normalu taip jaustis ir padėti nusiraminti. Gali padėti vaiko dėmesio nukreipimas, gilus pakvėpavimas, apkabinimas, erdvės suteikimas pabūti vienam. O nusiraminus labai svarbu grįžti prie tos situacijos, pasikalbėti, susitaikyti, atstatyti saugumą santykyje ir jeigu reikia, aptarti, koks vaiko elgesys buvo nepriimtinas ir kokio elgesio tikėtumėmės kitą kartą. Pavyzdžiui, „Suprantu, kad supykai, kai nebeleidau tau žaisti kompiuteriu, bet net supykęs negali spirti kitam. Kitą kartą labai stipriai patrepsėk, kad visas pyktis per kojas išeitų“. Vyresnio vaiko ir paauglio galima paties paklausti, kaip kitą kartą saugiu būdu jis norėtų parodyti, kad pyksta.

Užkirsti kelią probleminiam elgesiui ir mažinti konfliktinių situacijų labai padeda kuriamas ir nuolat puoselėjamas ryšys su vaiku ir paaugliu, emocinis saugumas santykiuose, nuoseklios ir aiškios ribos, vienodas mamos ir tėčio požiūris į auklėjimą, taip pat poreikių, jausmų, elgesio matymas ir supratimas.

**Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galima pasitarti su psichologu Paramos vaikams centro „Tėvų linijoje“, paskambinus nemokamu numeriu 8 800 900 12. Daugiau informacijos: [www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt)**

- - -

**Apie Paramos vaikams centrą**

*Tai nevyriausybinė organizacija, nuo 1995 m. teikianti psichologinę, socialinę, teisinę pagalbą šeimoms ir vaikams, išgyvenantiems psichologinius sunkumus. Vykdomos programos: „Big Brothers Big Sisters“, „Antras žingsnis“, „Vaikystė be smurto“, „Pozityvi tėvystė“, „Tėvų linija“.*