

Kaip kalbėtis su vaikais, kad jie mus išgirstų?

Dažnai tėvai išsako, kad vaikai nesiklauso, nesupranta ar ignoruoja jų žodžius. Tačiau ar kada nors pagalvojote, kad galbūt problema slypi kaip ir ką sakote? Kauno miesto Socialinių paslaugų centro psichologė Simona Neverauskaitė dalinasi paprastais ir veiksmingais būdais, kaip kalbėti su vaikais, kad jie efektyviau išgirstų



Kokius klausimus
užduoti, kad galėčiau
visapusiškai atliepti
savo vaiko poreikius?

Savirealizacijos
poreikiai

Ką tu mėgsti daryti, kai jautiesi laimingas/laiminga? Ar yra kažkas, ką norėtum išmokti ar išbandyti? Ką tu norėtum pakeisti pasaulyje? Kaip tu įsivaizduoji savo ateitį?

Pagarbos/
pripažinimo
poreikiai

Ką tu padarei šiandien, dėl ko savimi galėtum didžiutis? Ką galėtum padaryti kitaip, kad jaustumėsi geriau? Ar nori, kad aš padėčiau tau su šiuo užduotimi? Kaip galėtume kartu išspręsti šią problemą?

Socialiniai/meilės
poreikiai

Ar turi klasėje/mokykloje draugų? Ką veiki per pertraukas? Ką veikiate kartu su draugais? Kokius žaidimus žaidžiate? Ar nori daugiau laiko praleisti su manimi? „Ar tavo draugai tave supranta ir palaiko?“

Saugumo
poreikiai


Ar namuose jautiesi saugus? Kaip jautiesi mokykloje/klasėje? Ar nebijai vienas važiuoti į mokyklą? Ar mokykloje per pamokas viską supranti? Ką suprasti sekasi sunkiau? Ar norėtum pagalbos?

Fiziologiniai
poreikiai

Kaip šiandien išsimiegojai? Ar ką nors sapnavai? Ar esi alkanas? Ką norėtum valgyti pusryčiams? Ar norėtum atsigerti? Ar pakankamai šiandien išgėrei vandens? Ką šiandien valgei? Ar nieko neskauda? Ar nepamiršai kepurės ir pirštinių? Ar nesusėlai lauke?

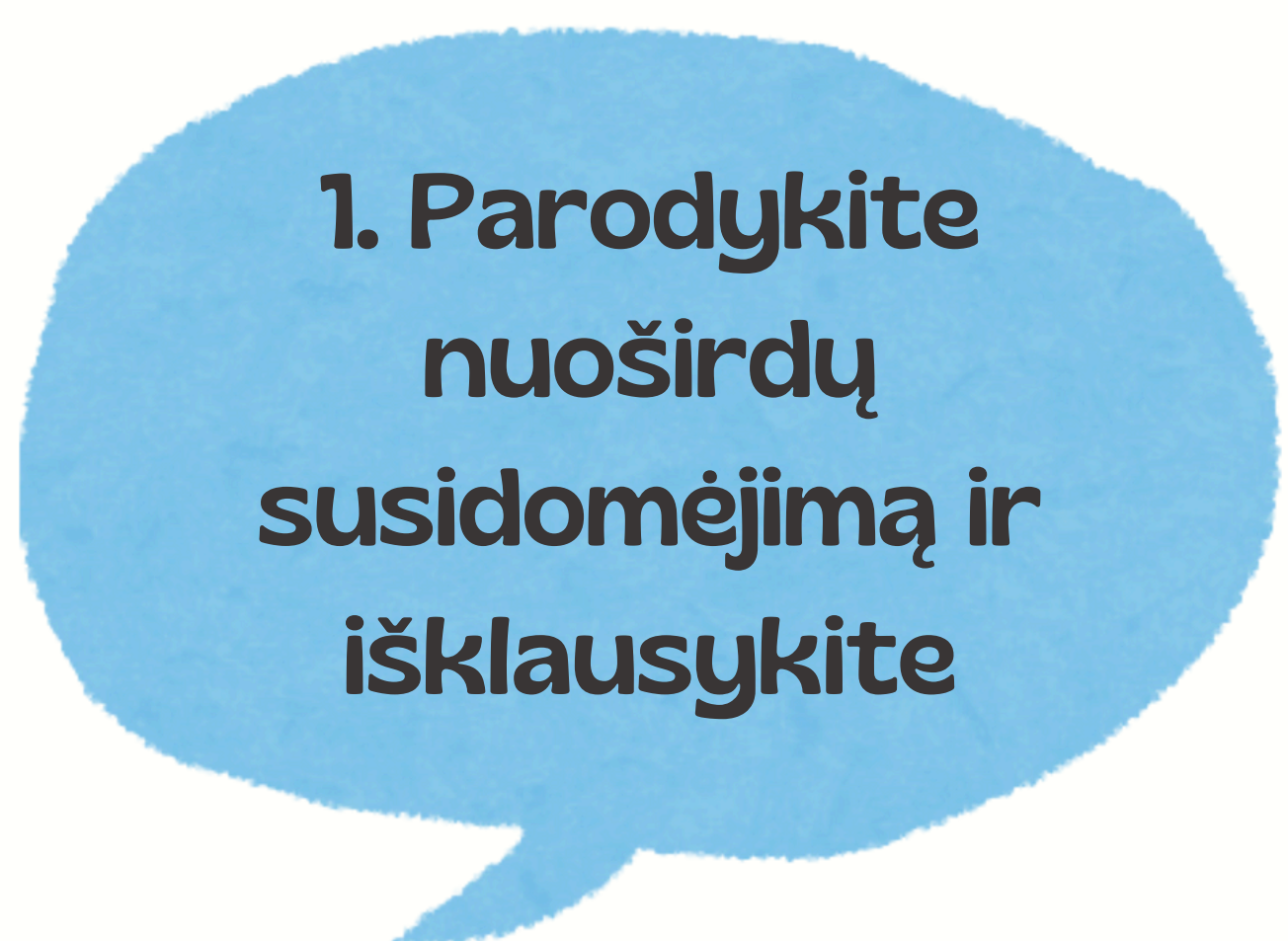
Kaip bendraujant atliepti visus vaiko poreikius?

Pagal A.Maslow poreikių piramidę



Vaikai greitai pastebi, kada tėvai iš tikrųjų domisi jų pasauliu, o kada tik formaliai klausia. Svarbiausia yra ne tik užduoti klausimus, bet ir mokėti klausytis, kas sakoma tarp eilučių. **Kodėl tai svarbu?** Konkretūs klausimai padeda vaikui prisiminti detales, todėl pokalbis tampa prasmingesnis. Vaikas jaučiasi išgirstas, atliepiama į jo jausmus.

Praktiniai patarimai



**1. Parodykite
nuoširdų
susidomėjimą ir
išklauskite**

- Skirkite pokalbiui visą savo dėmesį - pasidėkite telefoną, atidėkite kitus darbus;
- Žiūrėkite vaikui į akis, šypsokitės ar linktelėkite, kad parodytumėte, jog girdite;
- Pasitikslinkite, jei kas nors neaišku;

Koreguotinas klausimas:

„Kaip mokykloje?“ (dažniausias atsakymas - „gerai“ arba „normaliai“).


Tinkamesni klausimai:

„Ką šiandien veikėte per matematiką?“

Ar buvo kokių įdomių užduočių?“

„Kas buvo juokingiausia šiandien per pertrauką?“

„Ką gero ar naujo sužinojai iš mokytojos?“



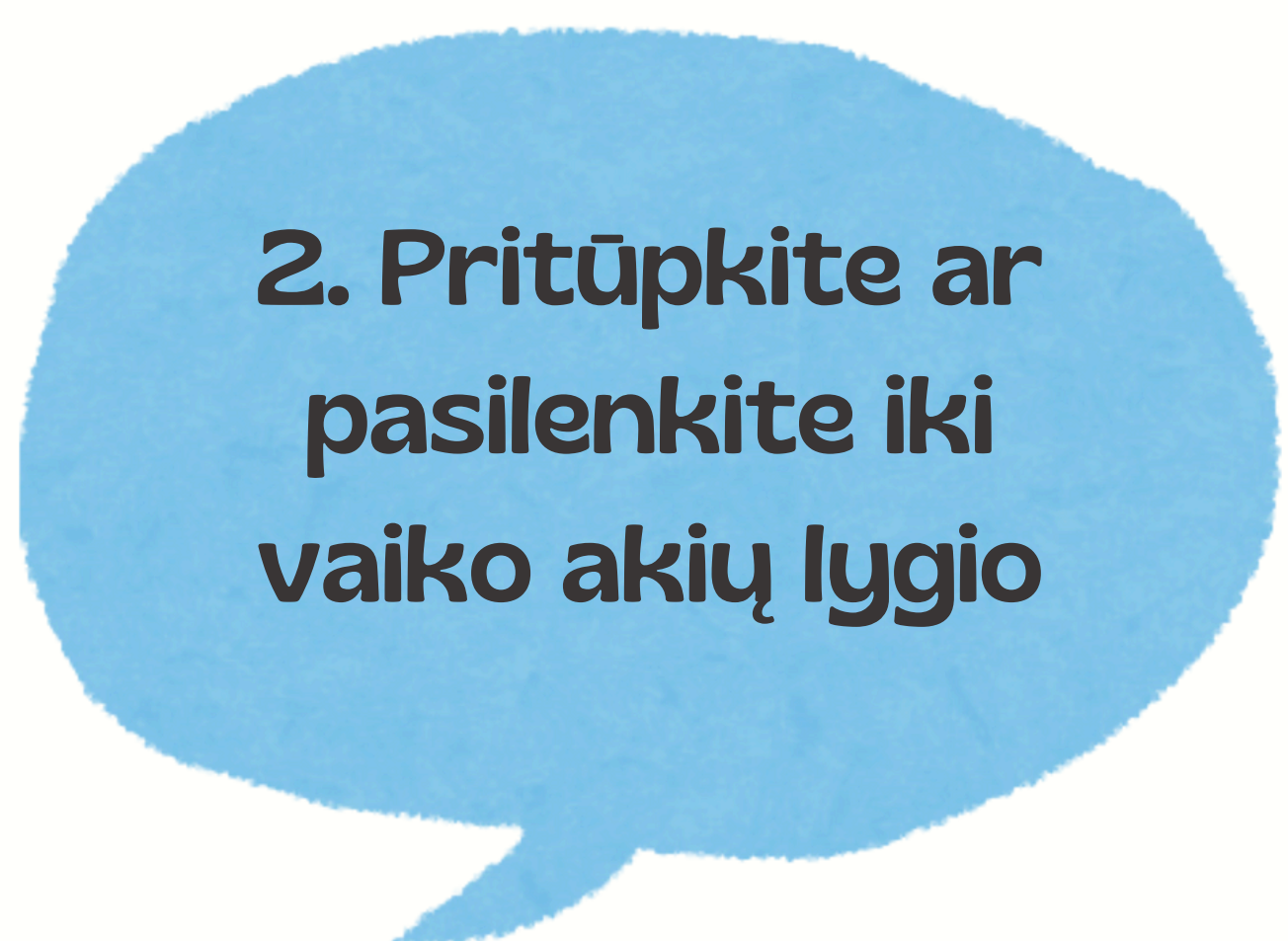
Kūno kalba perduoda labai daug informacijos. Kai tėvai stoja virš vaiko ar kalba iš toli, jis gali jaustis ignoruojamas arba spaudžiamas. **Kodėl tai svarbu?** Vaikas jaučia, kad bendraujate kaip lygus partneris. Tai stiprina pasitikėjimą ir skatina atvirumą.

Kaip elgtis?


- Kai vaikas sėdi ar žaidžia, pritūpkite arba atsisėskite šalia.
- Kalbėdami žiūrėkite jam į akis, o ne šaukite iš kito kambario.


Pavyzdys:

Jeigu vaikas stato lego pilį, atsisėskite šalia ir paklauskite: „Ką dabar statai? Ar čia bokštas ar kambarys? Kokios spalvos tau labiausiai patinka?“



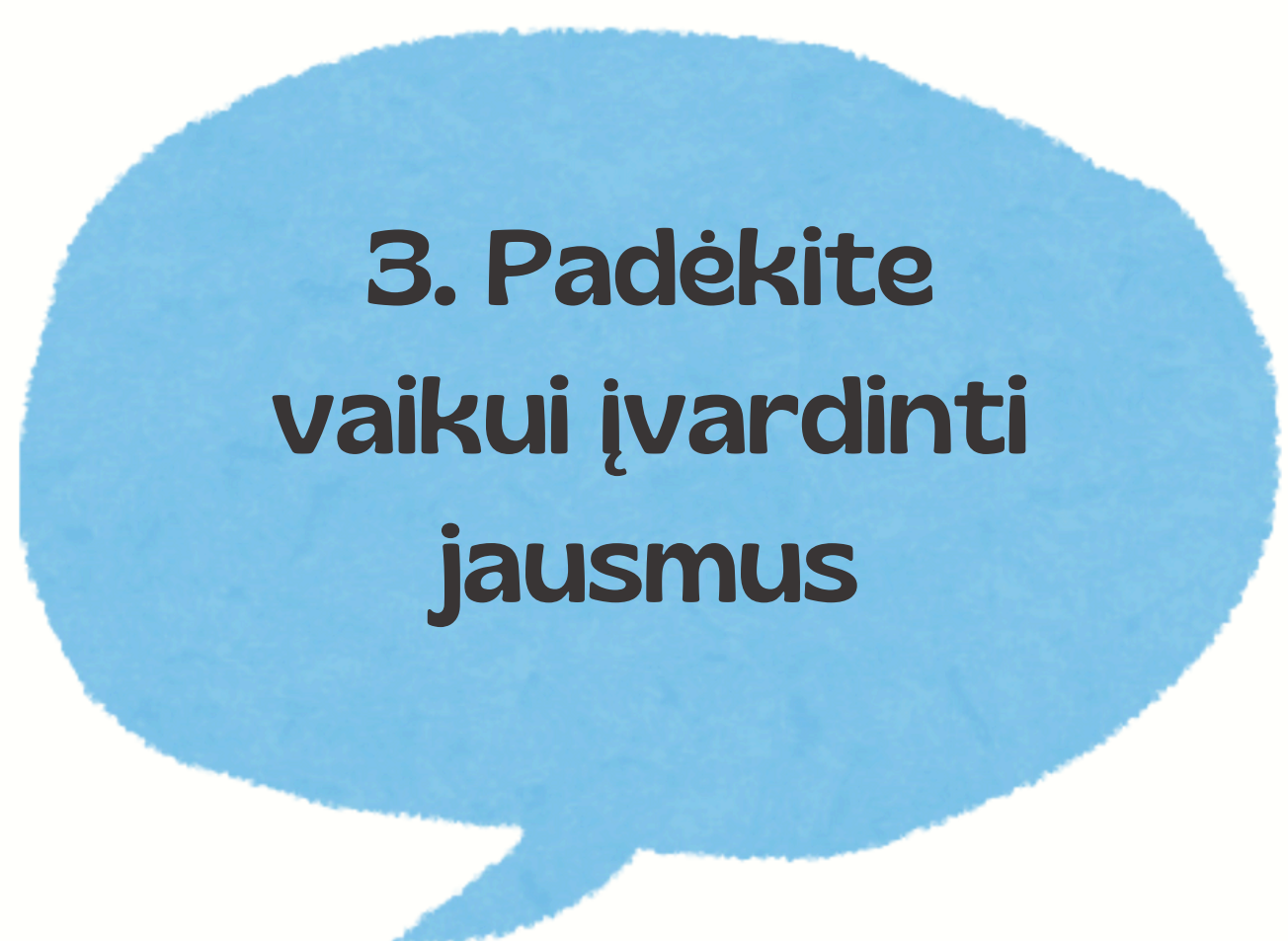
2. Pritūpkite ar pasilenkite iki vaiko akių lygio





Vaikai dažnai nesupranta savo emocijų arba nejaučia, kad jos svarbios. Pripažinę jų jausmus, padėsite vaikui jaustis suprastam ir sumažinsite emocinę įtampą. **Kodėl tai svarbu?** Kai vaiko emocijos pripažįstamos, jis lengviau pereina prie problemų sprendimo.

Kaip reaguoti?





3. Padėkite vaikui įvardinti jausmus

Koreguotinas pasakymas: „Neverk, čia juk nieko tokio.“

Alternatyva: „Matau, kad esi nusiminęs, nes tavo piešinys susigadino. Tai tikrai liūdna, kai stengiesi ir kažkas nepavyksta.“

Dar pavyzdžių:

- Kai vaikas supyksta: „Tu labai susierzinai, nes tavo brolis pasiėmė tavo žaislą. Tai nemalonu, kai kažkas pasiima be leidimo.“
 - Kai vaikas jaučiasi nusivylęs: „Matau, kad tau buvo sunku išmokti užduotį. Tai tikrai gali būti sunku, bet gal galime kartu pagalvoti, kaip ją palengvinti?“
-
- 



Kritika ir neigiami apibendrinimai dažnai sukelia atstūmimo jausmą. Vietoje to, susitelkite į elgesį ir problemos sprendimą.

Kodėl tai svarbu? Kaltinimai skatina gynybinę reakciją, o konstruktyvus požiūris padeda spręsti problemą.



4. Venkite kaltinimų

Koreguotinas pasakymas:


„Tu visada tinginiauji ir niekada nesitvarkai!“

Alternatyva:

„Matau, kad kambaryje dar liko žaislų. Ar galėtume juos sutvarkyti kartu prieš vakarienę?“

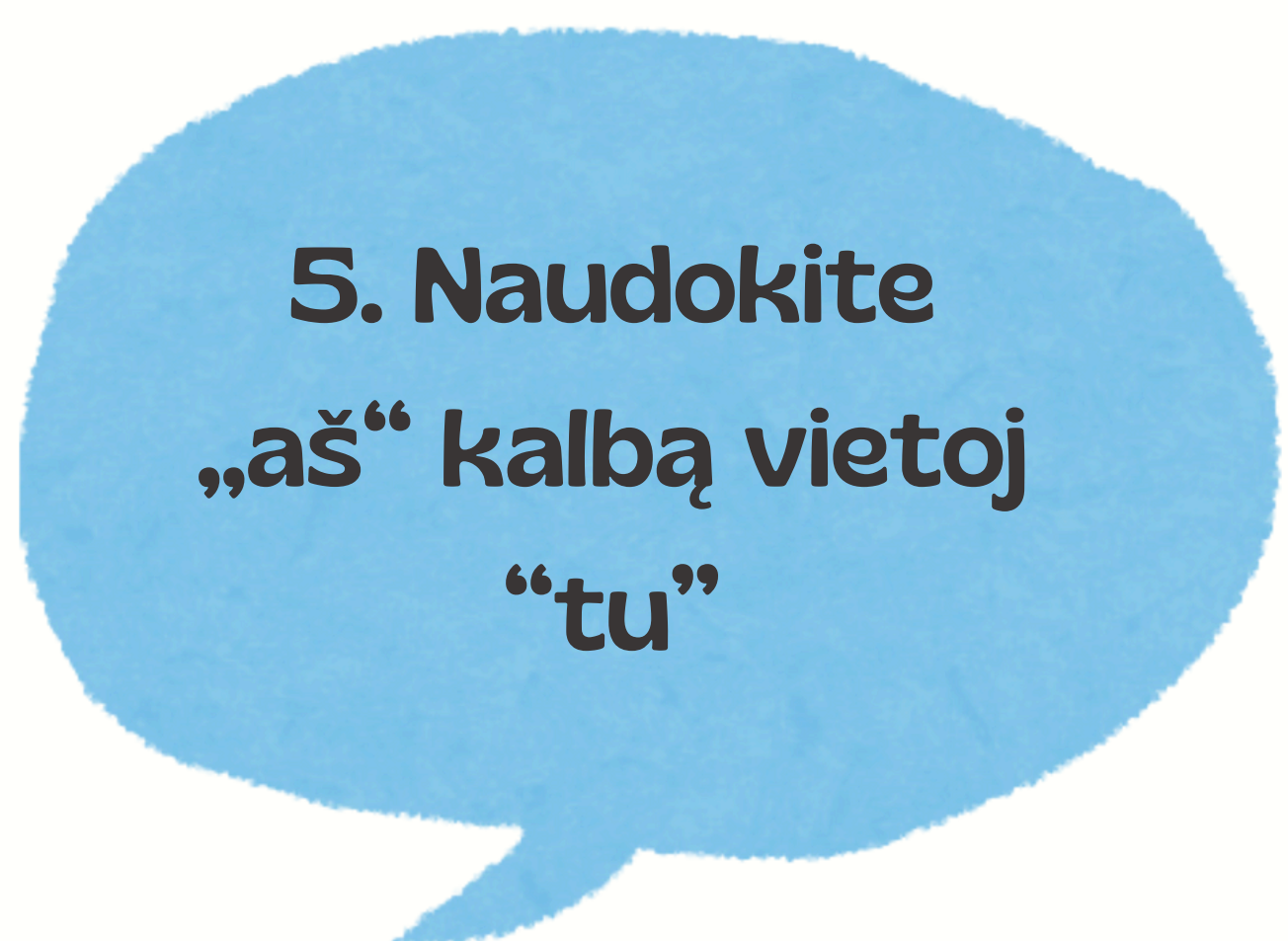
Konkretūs pavyzdžiai:

- „Tu toks netvarkingas!“ → „Ką manai, jei šiandien kartu tvarkytume stalą? Tai užtruks tik kelias minutes.“
 - „Kodėl visada esi toks irzlus?“ → „Atrodo, kad esi nusiminęs. Gal norėtum papasakoti, kas nutiko?“
-



Šis metodas padeda išvengti konflikto, skatina vaiką geriau suprasti, kaip jo veiksmai veikia kitus ir moko empatijos. Kodėl „aš“ kalba yra svarbi? Padeda išvengti kaltinimų ir gynybos: kai naudojama „tu“ kalba vaikai jaučiasi puolami ir natūraliai ginasi. Taip pat, skatina bendradarbiavimą, moko empatijos, padeda valdyti emocijas.

Pavyzdžiai, kaip naudoti „aš“ kalbą:



5. Naudokite „aš“ kalbą vietoj „tu“

„Tu“ kalba: „Tu visada palieki lovą nepaklotą! Kodėl tu negali būti tvarkingas?“

„Aš“ kalba: „Man labai svarbu, kad lova būtų paklota, nes tada kambarys atrodo tvarkingas ir aš jaučiuosi ramesnė.“


Kodėl veikia? Vaikas nesijaučia puolamas, todėl mažesnė tikimybė, kad jis ginčysis. Be to, aiškiai matomas tėvų poreikis (tvarka).

...

„Tu“ kalba: „Tu per garsiai triukšmauji! Kodėl negali būti ramesnis?“

„Aš“ kalba: „Kai kambaryje labai triukšminga, aš negaliu susikaupti, todėl man reikia, kad dabar žaistum tyliau.“

Kodėl veikia? Vaikas išgirsta, kokią įtaką jo elgesys daro tėvams, o ne jaučia kritiką savo asmeniui.





Vaikai dažnai neklauso, nes jie nežino, ko iš jų tikimasi arba jaučiasi priversti daryti tai, ko nenori.

Duoti vaikui pasirinkimus - vienas iš efektyviausių būdų ugdyti jų atsakomybę, savarankiškumą ir įsitraukimą į veiklas. Pasirinkimų siūlymas leidžia vaikui jaustis išgirstam, stiprina jo savivertę ir padeda išvengti konfliktų, kurie dažnai kyla dėl kategoriškų tėvų reikalavimų.

Kodėl tai svarbu? Pasirinkimai suteikia vaikui kontrolės jausmą, o aiškios užduotys padeda suprasti, ką reikia daryti.

6. Duokite aiškias užduotis ir pasirinkimus

Pavyzdys:

Koreguotinas pasakymas: „Susitvarkyk kambarį dabar pat!“

Tinkamesnis pasakymas: „Ar norėtum pirmiausia sudėti knygas į lentyną ar surinkti žaislus į dėžę?“

Ką daryti, jei vaikas atsisako rinktis?

Pakartokite pasirinkimus:

„Turi dvi galimybes: arba susitvarkyti dabar, arba po pietų. Ką renkiesi?“

Priminimas apie pasekmes:

„Jei dabar nesusitvarkysi, neturėsime laiko žaisti prieš miegą.“

Jei atsisako pasirinkti:

Jei vaikas ignoruoja variantus, tėvai gali ramiai pasakyti:

„Jei nepasirinksi, teks man nuspręsti už tave.“



Ilgai moralizavimai dažnai neveiksmingi, nes vaikai greitai praranda dėmesį, jaučiasi spaudžiami arba ima priešintis. Jie linkę ignoruoti ilgus tėvų pamokymus, nes nesupranta sudėtingų koncepcijų ar pasimeta gausybėje informacijos. **Vietoj moralizavimo geriau naudoti trumpas, aiškias žinutes, pabrėžiančias esminę mintį.** Efektyvus būdas - kalbėti per „aš“ kalbą, išreikšti jausmus ir pasiūlyti sprendimą, o ne tik nurodyti klaidas. Tokiu būdu vaikai jaučiasi labiau suprasti, įsitraukia į dialogą ir lengviau priima atsakomybę už savo elgesį.

7. Venkite ilgų moralizavimų

Pavyzdžiai:

Moralizavimas: „Jei nenusiplausi rankų, gali pasigauti bakterijų, jos sukels ligas, o tada reikės eiti pas gydytoją, tu neisi į jokių būrelių, nei su klasės draugais nesusitiksi, galėsi būti vienas namie ir žiūrėti į vieną tašką“.

Alternatyva: „Rankų plovimas padeda mums išlikti sveikiems. Eime kartu jų nusiplauti.“

...

Moralizavimas:

„Kodėl neatlikai namų darbų laiku? Ar supranti, kaip tai svarbu? Pas tave vos ne visi blogi pažymiai, vakare tu nieko negalėsi nei pažaisti nei nieko. Ką tu negalvoji, kuo tu būsi ateityje, jei namų darbų nedarysi? Kaip tu kokį darbą susirasi išvis?“

Alternatyva:

„Kai darai namų darbus laiku, gali ilsėtis be rūpesčių ir vakare veikti, ką norisi. Pradėkime dabar?“



Pabrėžti pastangas, o ne rezultatą, yra svarbu, nes tai ugdo vaiko motyvaciją, pasitikėjimą savimi ir gebėjimą mokytis iš klaidų. Kai vaikas vertinamas už pastangas, o ne tik už pasiektą rezultatą, jis supranta, kad svarbiausia yra procesas, o klaidos - natūrali mokymosi dalis. Tai padeda formuoti augimo mąstyseną - tikėjimą, kad gebėjimai gali tobulėti per darbą, užuot tikėjus, kad sėkmė priklauso nuo įgimtų talentų.

Pavyzdžiai

8. Pabrėžkite pastangas, o ne rezultatus

Koreguotinas pasakymas: „Kodėl tavo piešinys toks netikslus?“

Alternatyva: „Matau, kad stengeisi nupiešti saulę ir kalnus. Man labai patinka, kaip panaudojai spalvas!“

Koreguotinas pasakymas: „Kodėl negavai aukštesnio pažymio?“

Alternatyva: „Svarbiausia, kad stengeisi. Ką galėtum daryti kitaip kitą kartą?“

Koreguotinas pasakymas: „Kodėl tavo visi klasės draugai geriau už tave žaidžia krepšinį, kodėl negali tu geriau?“

Alternatyva: „Mačiau, kaip greitai šiandien varžybose bėgai ir pagavai kamuolį! Jei treniruosiesi, tapsi dar geresnis žaidėjas.“





Pokalbio užbaigimas pozityviai yra ne mažiau svarbus nei jo eiga. Tai užtikrina, kad vaikas jaustųsi saugus, mylimas ir suprastas, nepaisant pokalbio temos ar galimų konfliktų. Pozityvus užbaigimas padeda kurti pasitikėjimą, palaiko emocinę gerovę ir skatina vaiką būti atviresniu ateityje.

9. Užbaikite pokalbį pozityviai

Pavyzdys: Po sunkaus pokalbio galite pridėti:

„Dabar, kai viską išsiaiškinome, gal norėtum kartu pažaisti stalo žaidimą ar eiti pasivaikščioti?“

Ką tai duoda: Sustiprina ryšį ir leidžia vaikui jausti jūsų rūpestį net po sudėtingų temų.

Pavyzdys: Jei pokalbio metu vaikas dalijosi savo sunkumais, galite užbaigti:


„Aš visada esu šalia, jei reikės pagalbos. Tu man labai svarbus.“

Ką tai duoda: Vaikas jaučiasi saugus ir žino, kad visada turi jūsų palaikymą.

Pavyzdys: Po diskusijos apie elgesio taisykles:

„Aš žinau, kad tau pavyks susitvarkyti su tuo. Tu esi labai šaunus ir stiprus.“

Ką tai duoda: Skatina vaiką tikėti savo gebėjimais ir jaustis stipresniu.



**Kodėl reikėtų
privengti žodžio
„ne“
bendraujant su
vaikais?**

Vaikams pasaulis yra vieta, kurią jie nuolat tyrinėja ir mokosi suprasti. Kai tėvai dažnai vartoja žodį „ne“, vaikas susiduria su griežtu ribojimu, kuris ne visada paaiškina, kodėl tam tikri veiksmai netinkami arba ką reikėtų daryti kitaip. **Nors „ne“ yra svarbus žodis, reikalingas aiškioms riboms nustatyti, jo perteklius gali sukelti frustraciją, skatinti pasipriešinimą ar net atstumti vaiką nuo tėvų.**

Kokia nauda vaikui iš pozityvaus bendravimo?

Kai tėvai nenaudoja žodžio „ne“ ir orientuojasi į paaiškinimus bei alternatyvas, vaikas:

1. **Supranta ribas.** Aiškiai įvardijant, kas tinkama, užuot tik draudus, vaikas mokosi, kaip saugiai ir tinkamai elgtis.
2. **Mokosi sprendimų priėmimo.** Alternatyvų pasiūlymas skatina vaiką savarankiškai rinktis tinkamesnę elgesį.
3. **Stiprina pasitikėjimą tėvais.** Pozityvūs paaiškinimai parodo, kad tėvai rūpinasi ir siekia padėti, o ne tik draudžia.
4. **Kuria emocinį stabilumą.** Vaikas jaučiasi mylimas ir priimamas net tada, kai jo elgesys koreguojamas.
5. **Skatina empatiją.** Mandagus ir aiškus bendravimas yra pavyzdys, kaip elgtis su kitais.

Įprasta frazė su „ne“	Kaip keisti pozityviai?	Pavyzdys
„Neverk, nėra čia ko verkti.“	„Matau, kad tau liūdna. Ar galiu padėti, kad jaustumėsi geriau?“	„Suprantu, kad tau liūdna, gal norėtum apie tai pasikalbėti?“
„Nepamiršk susitvarkyti kambario.“	„Kai baigsi žaisti, kambaryje bus smagu, jei viską sudėsime į vietą.“	„Kai žaislai bus dėžėje, bus daugiau vietos kitai veiklai. Ką manai, jei tai padarytume kartu?“
„Nekalbėk su manimi tokiu tonu!“	„Man svarbu, kad kalbėtume mandagiai. Gal pabandykime iš naujo?“	„Pabandykime dar kartą pasikalbėti draugiškai. Aš norėčiau girdėti tavo nuomonę.“
„Nevalgyk saldumynų prieš vakarienę.“	„Vakarienei laukia skanus maistas. Galėtume saldumynų suvalgyti po jos?“	„Saldumynai yra puikūs desertai. Kai pavalgysime vakarienę, galėsi pasirinkti mėgstamiausią.“
„Negalima žaisti su kamuoliu kambaryje.“	„Kamuolys puikiai tinka lauke. Gal norėtum išeiti ir pažaisti?“	„Žaisdami su kamuoliu lauke, turėsime daugiau erdvės ir bus smagiau!“
„Nerėk, čia labai triukšminga.“	„Man patinka, kai kalbi ramiai. Taip lengviau girdėti, ką nori pasakyti.“	„Ar galime kalbėti šiek tiek tyliau? Man labai įdomu, ką pasakysi.“