

KAIP ELGTIS, KAD NEREIKĖTŲ GAILĖTIS PASAKYTŲ ŽODŽIŲ

Tėvai turi daug psichologinės galios savo vaikams. Bet kartais jie tai užmiršta, ypač tada, kai vaikai juos pradeda vesti iš kantrybės. Į tokią padėtį patenka kiekvienas tėvas, tačiau kiekvienas iš jų turi prisiminti kuo geriau valdyti savo emocijas ir sakyti tik tokius žodžius, kurie padėtų vaikus mokyti. Jeigu patekote į padėtį, kada jaučiate ypatingą pyktį savo vaikui, siūlome keletą patarimų, kaip tokiais atvejais pasielgti: **Giliai įkvėpkite.** Jei jaučiatės susierzinęs/usi, giliai įkvėpkite. Tai nuims įtampą, o padaryta pertrauka suteiks jums galimybę nusiraminti ir sustabdyti save įžeidžiančių žodžių pasakymo.

- **Perkelkite dėmesį kitur.** Išmokite, kaip perkelti jūsų vaiko dėmesį kitur. Jeigu bandote pasiekti, kad jūsų 12-metis padarytų namų darbus, o jis supyksta ir sako, jog jūsų dėl to nekenčia, atsakykite jam taip: „Dabar mes nekalbame, ar tu mane myli, ar nekenči. Mes kalbame apie tavo matematikos namų darbus. Todėl susitelkime ties tuo.“ Kartais vaikai bando manipuliuoti savo tėvais ir įtraukti juos į tam tikrą galios kovą, taip stengdamiesi išvengti to, ko jie nenori, daryti. Pabandykite sutelkti dėmesį į tai, kas turi būti atlikta, ir neleiskite, kad vaikų žodžiai išmuštų jus iš vėžių.
- **Pakeiskite žodžius veiksmu.** Atpažinkite tuos atvejus, kada jūs pasiekiate tašką, kai jaučiate, jog netrukus pasakysite tai, dėl ko vėliau gailėsitės. Tai ženklas, jog jūs turite sustoti ir daugiau nesiginčyti. Jūs neprivalote kovoti. Ko jums tokiu atveju reikia, tai turėti pasitraukimo strategiją. Tiesiog pasakykite: „Aš nenoriu dabar apie tai kalbėti. Pakalbėkime apie tai, kai viskas aprims“ ir išeikite iš kambario.
- **Išmokite konkrečių būdų,** kaip sustabdyti kovą dėl valdžios savo namuose.
- **Apsispręskite sustoti.** Kartais tėvai skundžiasi, jog jie nežino, kaip save sustabdyti nuo piktybės žodžių sakymo savo vaikams. Iš pirmo žvilgsnio tai gali atrodyti paprasta įgyvendinti, tačiau tai yra susiję su tuo, ar jūs esate pasiruošę tokiam žingsniui. Pasakykite sau, kad jūs daugiau neleisite sau sakyti piktybės žodžius savo vaikams; jie tiesiog nėra išeitis. Kai jūs tai padarysite, tada sugebėsite pasielgti kitaip, nei esate iki šiol įpratęs/usi daryti.
- **Pripažinkite savo jausmus.** Niekas nepasikeis, jei jūs nebūsime nuoširdūs patys sau apie tai, kaip jūs jaučiatės. Klauskite savęs: „Kaip ir kodėl aš taip jaučiuosi?“ Nenustumkite savo jausmų į šalį, nes jūs jaučiatės kaltas/a ar manote, jog yra negerai nemėgti savo vaiko. Jums nebūtinai turi patikti jūsų emocinė tiesa, bet jūs turite būti jos šeimininkas/ė.
- **Įvardinkite priežastį.** Atraskite laiko rimtai pagalvoti apie savo jausmų priežastis. Gal yra kažkokios išorinės priežastys, kurios daro įtaką jūsų vaiko elgesiui, pavyzdžiui, problemoms mokykloje? O gal tai yra labiau susiję su jūsų paties/pačios išankstiniais lūkesčiais? Jei pažvelgsite giliau, jūs turbūt pamatysite, jog tai, kad jūs nemėgstate savo vaiko, daugiau sako apie jus, o ne apie jį – nes tai yra susiję su jūsų reakcija į jo/jos elgesį. Kartais tėvai yra paveikti savo pačių vaikystės atsiminimų, kurie gali kelti baimę, sumišimą ir nevisavertiškumo jausmą. Dažnai tėvai tuos jausmus perkelia į savo vaikus. Pavyzdžiui, jei jūs, būdamas vaikas, buvote kritikuojamas už netvarkingai atliktus namų darbus, greičiausiai jūs ir pats būsite griežtas/a dėl savo vaiko namų darbų. Žinokite tai ir neleiskite, kad tai valdytų jūsų kaip tėvų elgesį.
- **Valdykite savo emocijas.** Atminkite, jog vienintelis žmogus, kurį jūs galite suvaldyti, esate jūs pats/pati. Jeigu vaikas neatitinka jūsų lūkesčių, keiskite lūkesčius. Išmokite atrasti erdvę tarp jūsų vaiko elgesio ir savo reakcijos į tai. Būtent čia jūs galite išmokyti būti ramiau tėvu/motina ir išlikti emocionaliai atskiras/a. Nesvarbu, kaip jūsų vaikas elgsis, pažadėkite sau, jog jūs išliksite ramus/i. Priimkite, kad jūsų vaikas yra kas yra, taip jūs galėsite sukurti geresnius santykius su juo/ja.
- **Geriau pažinkite savo vaiką.** Suraskite laiko linksmybėms su savo vaiku. Sužinokite, kas jam/jai patinka ir kas ne, kuo jis/ji gyvena. Klausykitės jo/jos nevertindami, nes vaikai linkę labiau reaguoti, kai jų kruopščiai klausinėjama. Jūsų vaikas bus jums dėkingas už suteiktą galimybę atsiverti ir pasisakyti, kaip jis jaučiasi.
- **Išlikite pozityvus/i.** Susitelkite ties tuo, kas teisinga, ir pradėkite santykius kurti ant to, kad yra gera. Nepabrėžkite vien neigiamų dalykų ir nebandykite pakeisti savo vaiko. Jūsų santykiai su juo bus geresni, jei pabandysite jį/ją pagirti ir pastebėti gerą jo/jos elgesį. Kartais tėvai yra pernelyg „automatiški“ savo vertinimuose. Pasistenkite pastebėti, ką sakote. Jūsų vaikui reikia sąjungininko, o ne kritiko. Pabandykite įsivaizduoti, kokie jūsų santykiai su vaikais bus po 10 ar 20 metų. Nesusitelkite ties viena įtampos akimirka, kada jūsų nusivylimas yra pasiekęs aukščiausią tašką. Taip pat atminkite, jog tai, ką jūs sakote, ir tai, ką jūs norite pasakyti, ne visada yra tai, ką girdi jūsų vaikai. Todėl svarbu žinoti, jog tai, kas išeina iš jūsų lūpų, ne visada pasiekia jūsų vaikų ausis taip, kaip jūs to norite. Vaikams paprastai užtenka iš savo tėvų išgirsti atsiprašymą. Dauguma vaikų moka ir gali atleisti; jie myli savo tėvus ir nori su jais sutarti. Jie gali prisiminti jūsų piktybės žodžius, tačiau jie prisimins ir jūsų atsiprašymą. Tai geras elgesio modelio kūrimas bet kokiuose santykiuose, nes jūs sakote: „Aš suklydau. Aš atsiprašau. Aš pasistengsiu daugiau taip nesielgti. Aš myliu tave.“

Parengta pagal Debbie Pincus, MS LMHC, „What to Do Instead of Saying Something You Might Regret“;

www.empoweringparents.com/article_print.php?id=229

www.empoweringparents.com/blog/calm-parenting/calm-parenting-what-to-do-when-you-dislike-your-child/#ixzz2j6DR9U94