

Pratarmė

Būdami tėvai neretai galite pasijusti taip, tarsi turėtumėte stebuklingai žinoti, ką daryti. Jei vaikas atsisako rengtis paltą arba atsikalbinėja atėjus miego metui, galite save pagauti ieškant tinkamų žodžių ir elgesio būdų, tikėdamiesi atsitiktinai aptikti paveikią strategiją.

Šią knygą parašėme norėdamos jums padėti išsiaiškinti, ką daryti tokiomis akimirkomis, ir pateikti įžvalgų, padedančių suvokti, kas vyksta jūsų vaiko galvoje. Geriausiais vaikų psichologijos ir neuromokslų tyrimais paremta knyga suteiks galimybę į šį pasaulį pažvelgti vaiko akimis ir primins, kad pamatytas vaizdas gali būti labai kitoniškas.

Mūsų knyga yra kitokia vienu svarbiu aspektu: daugumoje vaikų auklėjimo knygų į bendravimą žiūrima vienpusiškai, kai daugiau galios turintys suaugusieji pasako vaikams, kaip elgtis. Tačiau vaikų auklėjimas visuomet pagrįstas abipusiu sutarimu, todėl ne mažiau svarbu ir mums atsigręžti į save. Visi mes turime vidinį scenarijų, nurodantį, kaip „turėtume“ auklėti vaiką. Jei to neįsisąmoninsime, galime nesuprasti, kad esame prikaupę nenaudingų įsitikinimų ir polinkių, trukdančių užmegzti artimą ryšį su vaiku. Net ir nuoširdžiai stengdamiesi būti geri tėvai galime nesuvokti, kad tai, ką sakome drausmindami, gali tik dar labiau nuliūdinti savitvardą praradusią atžalą. Tad tai yra pirma vaikų auklėjimo knyga, aprėpianti tiek tėvų, tiek vaikų mąstymą ir padedanti susiorientuoti daugiau nei šimte realaus gyvenimo situacijų ir krizių.

Nuo 2 iki 7 metų formuojasi vaiko asmenybė. Mokslas patvirtina jėzuitų posakį: „Duokite man vaiką iki septynerių metų ir aš iš jo padarysiu žmogų.“ Septynmečio vaiko smegenys dydžiu beveik – 90 proc. – prilygsta suaugusiojo smegenims, o galutinai jos susiformuos priklausomai nuo to, ką vaikas gyvenime patyrė ir kaip juo buvo rūpinamasi.

Mūsų kaip tėvų kartai labai pasisekė, nes neuromokslų pažanga, galimybė nuskaityti smegenis ir per daugybę metų atlikti vaikų raidos tyrimai suteikia daugiau žinių nei bet kada. Dirbdamos kaip komanda aš, vaikų auklėjimo knygų autorė, ir dr. Anghard Rudkin, gerbiama klinikinė vaikų psichologė (iš viso abi turime penkis vaikus), ryžomės išgryninti geriausius atradimus, kurių dauguma tėvams iki šiol nebuvo lengvai prieinami.

Manome, kad jokia kita knyga dar nėra pateikusi tokio išsamaus paveiklo, kaip svarbių tyrimų rezultatus pritaikyti tokiai daugybei realaus gyvenimo situacijų. Žinoma, jokia knyga negali apimti kiekvieno galimo atvejo, tačiau tikime, kad mūsų pateikiamos gairės pagelbės bendraujant su vaiku.

Visiems tėvams pasitaiko laikotarpiai, kai atrodo, kad gyvename nuo vienos audros iki kitos. Ši knyga – tai vadovas, padėsiantis suprasti, ką jūsų vaikas iš tiesų mėgina pasakyti ir kaip derėtų reaguoti. Tikime, kad ji praplės jūsų žinias ir padės pagerinti tarpusavio santykius, kad abu būtumėte ramesni ir artimesni.

Tanith Carey

TANITH CAREY



Jūsų vaiko smegenys

Norėdami paaiškinti vaiko smegenų vystymąsi, daugelis mokslininkų tai prilygino namo statyboms. Tokia analogija padės suprasti, kaip šis įspūdingas organas – su savo baziniais ir sudėtingais lygmenimis – padeda formuoti vaiką.

Naujagimio smegenys turi bazinę išorinę struktūrą – sienas ir duris – ir visas reikalingas žaliavas – daugiau nei 200 milijardų smegenų ląstelių. Tačiau tam, kad jos tinkamai veiktų, reikia atlikti daugybę montavimo darbų

Smegenų statybos nuo pamatų

Vos gimusio vaiko smegenys tarsi namas jau turėjo pamatus. Ši paprasta žemesnioji dalis, reikalinga gyvybei palaikyti, yra ir mūsų pagrindinių emocijų, tokių kaip pyktis bei baimė, šaltinis. Smegenų struktūros, kurias vadiname limbine sistema, apima migdolo formos neuronų rinkinį, kuris, pajutus pavojų, sukelia „kovoti arba bėgti“ atsaką ir atlieka svarbų emocijų apdorojimo vaidmenį.

Vaikui augant, statybos prasideda ir viršutiniuose smegenų aukštuose. Šiuo lygmeniu vyks sudėtingesnis „aukštesnio lygio mąstymas“. Šis lygmuo, vadinamas didžiųjų smegenų žieve, yra išorinis smegenų sluoksnis ir vystosi vėliausiai. Žievė apima tokias struktūras kaip kaktinė skiltis,

didžiąja dalimi atsakinga už mūsų intelektą, racionalų mąstymą, sprendimų priėmimą ir planavimą.

Pirmaisiais metais, ypač iki vaikai sukanka septyneri, šiame viršutiniame aukšte nuolat verda darbas. Laikui bėgant per vaiko patirtis šie apatinis ir viršutinis aukštai ima sąveikauti tarsi jungiami laiptų. Tai reiškia, kad ilgainiui jūsų vaikas vis geriau kontroliuos savo neapdorotas emocijas ir impulsus, ateinančius iš apatinio aukšto, ir išmoks juos nuraminti.

Kodėl reikia sujungti kairę ir dešinę puses

Vaikystėje vyksta dar vienos svarbios statybos. Kaip ir dvi fasadines puses turintis namas, jūsų vaiko aukštesniosios smegenys turi kairę ir dešinę pusę – pusrutulius. Juodu veikia labai skirtingai ir atlieka daugybę funkcijų.



PER KELERIUS PIRMUS GYVENIMO METUS KAS SEKUNDE SUSIDARO DAUGIAU NEI MILIJONAS NAUJŲ NEURONŲ JUNGČIŲ – TOKS TEMPAS NIEKAD NEBEPASIKARTOJA.

Daugumos žmonių kairė smegenų dalis yra atsakinga už loginį mąstymą, kalbėjimą ir minčių raišką, o dešinė fiksuoja emocijas, atpažįsta subtilesnį žodinį ir nežodinį bendravimą. Šias dvi puses jungia koridorius – didžioji smegenų jungtis. Intensyviausios šio koridoriaus statybos vyksta antrais gyvenimo metais, o baigiasi tik įpusėjus paauglystei. Kuo šis koridorius platesnis ir didesnis, tuo lengviau vaikas įgalina abi smegenų puses ir pamažu išmoksta kontroliuoti jausmus.

Namo statybų pabaigtuvės

Vaiko kaip namo statybos baigsis tik jam užaugus, tačiau ir vėliau vyks atnaujinimo darbai. Savaime aišku, skirtinguose aukštuose yra daugybė kambarių, turinčių savo paskirtį – funkcijas. Tačiau, jei atidžiai stebėsite, kaip skirtingos vaiko smegenų dalys ima veikti kartu, pamatysite, kaip jis pradeda įvaldyti emocijas ir išmoksta kitaip pažvelgti į įvairius dalykus.



TAM TIKRAIS SMEGENŲ VYSTYMOŠI ETAPAIS KAS MINUTĘ PADAUGĖJA 250 000 NEURONŲ.



Gairės: 2–3 metai

Kad geriau suprastumėte vaikų elgesį, sužinokite, ką jie gali būdami tokio amžiaus. Ženkite į nuolat besikeičiantį pasaulį, kuriame vyks nuostabiausi jų gyvenimo pokyčiai.



Mąstymas

Dvimečio **smegenys yra maždaug 80 proc.** suaugusiojo smegenų dydžio.

Protavimą, emocijas ir prisiminimus valdo greit besivystanti kaktinė skiltis.

Žaibiškai vystosi įgūdžiai, pavyzdžiui, kalbėjimo įgūdžiai apima iki aštuonių naujų žodžių per dieną, kadangi greitai formuojasi jungtys tarp smegenų ląstelių.

Kai vaikai pradeda įvardyti supančius objektus, subjektus ir juos prisiminti, įsijungia vaizduotė. Laukia daugybė apsimitimo kuo nors kitu žaidimų.

Susidomėjimas priežasties ir pasekmės ryšiu: vaikai smalsauja, kas nutiks pastūmus kaladėlių bokštą ar pilant iš ąsočio vandenį.

Atminties vystymasis pasireiškia tuo, kad, pavyzdžiui, dvimetis pasako „suptis“ jums dar net nepriėjus žaidimų aikštelės. Trimečiai džiaugiasi išvydę pažįstamus žmones ir pradeda laukti Kalėdų, gimtadienio.

Geriau prisimindami vaikai laukia, kada pamatys paveikslėlius kituose mėgstamų knygų, kurias nori skaityti daugybę kartų, puslapiuose.



Santykis su aplinkiniais

Kalbėjimo įgūdžiai žengia koją kojon su sparčiai besivystančiais vaikščiojimo ir bėgiojimo įgūdžiais.

Vaikai geba suprasti daug daugiau žodžių, nei moka pasakyti. Dvimečių žodynas apima nuo 50 iki 200 žodžių.

Sparčiai plečiasi žodynas: trečių gyvenimo metų pabaigoje vaikai moka 1 000–2 000 žodžių.

Noras nuolat viską komentuoti yra ką tik atrasto kalbėjimo džiaugsmo rezultatas. Vaikai apibūdina, ką veikia žaisdami, ir išbando naujus garsus.

Tartis nuolat gerėja, bet vaikai gali dar neištarti kai kurių raidžių. Gali būti sunku iššifruoti apie pusę sakomų žodžių.

Sustiprėjus jungtims tarp kalbėjimą lemiančių raumenų ir smegenų vaikų **kalba tampa aiškesnė**. Taigi, trečių metų pabaigoje turėtumėte suprasti beveik viską, ką jums sako atžala.



Jausmai

Emocijų kontrolė atsilieka, nors tokio amžiaus vaikai jau mokosi valdyti kūną. Emocinė branda ateis toliau vystantis limbinei sistemai (žr. p. 26), o šis procesas tęsis iki pat suaugusiojo amžiaus.

Nors ir valdomos vis geriau, **dažnos kraštutinės emocijos**. Dvimečiai ir trimečiai vieną akimirką gali šypsotis, o kitą – klykti.

Išbandomi ką tik atrasti gebėjimai; vaikai savo stiprėjantį savarankiškumą įtvirtina pareiškimu „aš pats!“.

Dvimečių **egocentiškumas neturėtų stebinti**. Vaikams norisi nurodinėti kitiems, bet kartu jie mokosi suprasti, kad pasaulyje niekas nešoka pagal vieno žmogaus dūdelę, ir būtent tai gali sukelti pykčio protrūkį.

Sulaukus trejų metų **pykčio protrūkių turėtų sumažėti**, nes gausėjant žodynui išreikšti jausmus pavyksta ir žodžiais; vaikai pradeda suprasti, kam reikia taisyklių.

Šiame etape ima vystytis **emocinis intelektas**. Vaikai pastebi, kad ir kiti žmonės jaučia, turi norų.

Trimečiai jau **supranta, kaip jų elgesys veikia tėvus**, todėl nori juos džiuginti, nors vis dar jaučia stiprų polinkį vadovautis impulsais.



Veiksmai

Pasibaigus kūdikystei **augimo tempas pradeda lėtėti**. Ilgėja galūnės, o galvos dydis tampa proporcingesnis visam kūnui.

Dėl greitai besivystančios nervų sistemos **gerėja koordinacija**. O kūno riebalus pakeičiant raumenimis dvimečiai tampa daug stipresni.

Užuot svyrinęję į šalis praskėstomis kojomis, jie ima **sklandžiai vaikščioti ir bėgioti**.

Judėjimo laisvė suteikia didžiulį malonumą; vaikai mėgsta spontaniškus fizinius žaidimus, pavyzdžiui, bėgti nuokalne arba staigiai sustoti ir vėl pasileisti bėgte.

Sustiprėjus jungčiai tarp kairės ir dešinės smegenų pusių, **gerėja pusiausvyra** ir vaikai jau moka straksėti, šokinėti, eiti tiesiai.

Išmoksta lipti laiptais: užuot kas kartą žengę ta pačia koja, pradeda keisti kojas.

Gerėjant kūno motorikai **lavėja subtilesni judesiai**, pavyzdžiui, vaikai pradeda naudotis stalo įrankiais, geba valdyti didesnes raumenų grupes.

Randasi pirmieji **piešimo įgūdžiai**. Dvimetis kumštyje laikydamas kreidelę jau moka brėžti linijas ir netvarkingus apskritimus. Daugelis trimečių gali suimti pieštuką tarp nykščio ir smiliaus.



**KALBĖJIMO IR JUDĖJIMO ĮGŪDŽIAI
SKATINA TYRINĖTI PASAULĮ.**



„Nesirengsiu palto!“

Kai išmoksta apsirengti, vaikams patinka patiems spręsti, ką vilkės. Gali būti nelengva suprasti, kada leisti spręsti savarankiškai, o kada reikalauti paklusnumo.

SCENARIJUS | **Ruošiatės eiti į parką, bet jūsų vaikas atsisako rengtis palta, nors lauke šalta.**

JIS SAKO

„Nesirengsiu palto!“

Kai netgi trumpam susiruošus į parką tiek daug visko reikia, papildomos kliūtys išeinant iš namų gali išties sunervinti. Tačiau vaiko atsisakymo vilktis palta nereikėtų suprasti kaip grėsmės jūsų autoritetui, verčiau manykite, kad tai būtinas etapas stiprėjant savarankiškumui.



**PLANUODAMI IŠEITI IŠ NAMŲ
NUMATYKITE ŠIEK TIEK LAIKO ATSARGŲ
TAM ATVEJUI, JEI JŪSŲ MAŽYLIUI KILTŲ
NORAS PARODYTI GALIĄ.**

GALITE GALVOTI

*„Susiruošti
nemažas vargas
ir be jo kaprizų.
O lauke šalta.“*

Nerimaujate, kad netinkamai apsirengęs vaikas peršals arba kiti pamanyš, jog prastai juo rūpinatės? Vertėtų žinoti, kad vaikai dažnu atveju temperatūrą jaučia kitaip nei suaugusieji, nes jų odos plotas mažesnis, greitesnė medžiagų apykaita, be to, jie judresni. Taigi, nesijaudinkite.



KĄ JIS GALVOJA

*„Man nepatinka
apsimuturiuoti. Su palta
sunku judėti.“*

Kaip ir suaugusieji, vaikai turi mėgstamus rūbus. Paprastai tai lemia patogumas ir galimybė judėti laisvai. Turėkite omenyje, kad paltas gali varžyti judesius, o kai kurios medžiagos graužti, kelti nemalonius pojūčius jautriai odai.

SUSIJUSIOS TEMOS

Aš pats! p. 38–39
Ne! Ne! Ne! p. 40–41

KAIP REAGUOTI

Šią akimirka...

1

Išlikite ramūs Užuoat rėkę, pritūpkite šalia vaiko ir ramiai pasikalbėkite. Jei susinervinsite, tai pavirs į kovą, kieno viršus.

2

Priimkite vaiko jausmus Pasakykite: „Matau, kad šiandien tau nelengva. Jei nori, galiu padėti nuspręsti, ką rengtis.“ Jei leisite pasakyti, ko nori, tikėtina, kad vaikas atsipalaiduos. Arba pasiūlykite rinktis iš dviejų paltų.

3

Leiskite pajusti pasekmes Nekeldami pavojaus sveikatai leiskite vaikui pačiam pajusti, ką reiškia šaltis. Pasiimkite palta, bet kadangi daugiausia šilumos netenkama per galvą ir kaklą, gali pakakti vien šaliko ir kepurės.

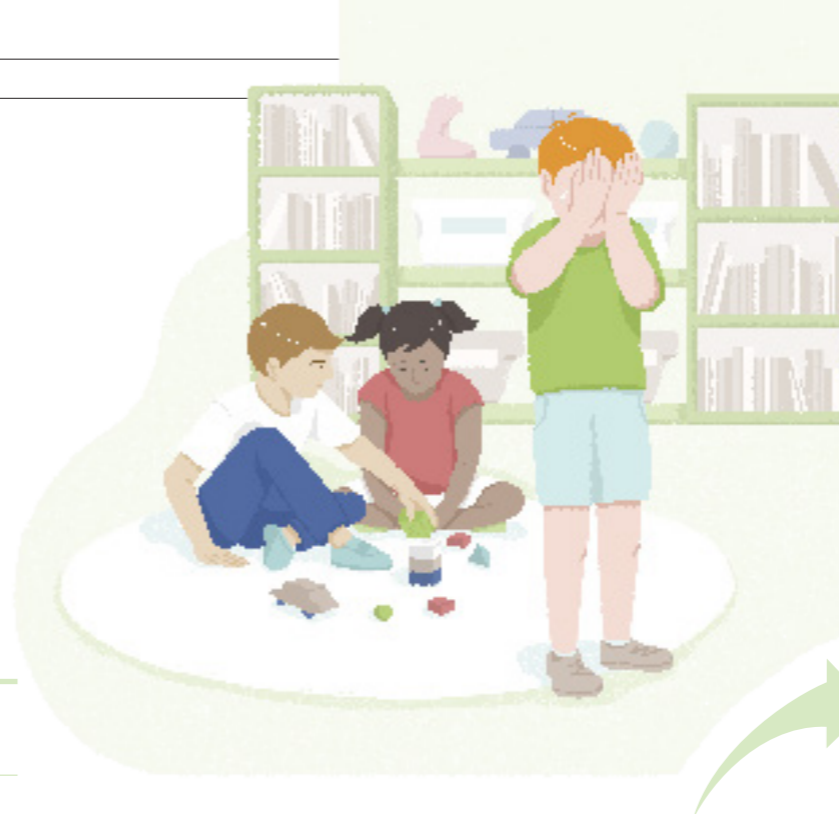
Ngalaikėje perspektyvoje...

Suteikite progą rinktis vėliau Jei oras itin šaltas, pasakykite, kad šiandien reikia labai šiltų drabužių. Pasirinkimo laisvę suteikite ne tokioje reikšmingoje situacijoje, pavyzdžiui, sprendžiant, su kokia pižama miegoti. Taip ne tik nustatysite ribas, bet ir priimsite vaiko pasirinkimus.

Išrinkite patogius rūbus Jei vaikui perkate naują palta, leiskite pasimatuoti ir įsitikinti, kad jis patogus. Vertėtų atkreipti dėmesį ir į dėvėtus drabužius: kadangi jie daug kartų skalbti, būna minkštesni ir patogesni. Taip pat rinkitės laisvus drabužius, kuriuos vaikas gali pats apsirengti per galvą. Nukirpkite visas etiketes, kurios gali erzinti.

„Jie sako, kad aš verksnys.“

Maždaug nuo dvejų vaikai mažiau verkia, nes pradeda vartoti žodžius norėdami išreikšti, ką jaučia, ir išmoksta geriau valdyti emocijas. Vis dėlto kai kurie iš prigimties yra jautresni ir greičiau apsiverkia.



SCENARIJUS | **Vaikas jums prasitaria, kad bendraamžiai nenori kartu žaisti, nes sako, kad jis verksnys.**

JIS SAKO

„Jie sako, kad aš verksnys.“

Gali būti, jog vaikas dar nesupranta, kad, nors verkimas padeda sulaukti suaugusiųjų užuojautos, bendraamžius tai erzina. Juk pravirkus sustoja žaidimas ir paprastai įsikiša suaugusieji. Tada bendraamžiai pyksta, kad jis viską sugriovė.

JŪS GALITE GALVOTI

„Kodėl jis nesutvirtėja?“

Dėl ilgą laiką egzistavusio įsivaizdavimo, ką reiškia būti vyru, nesąmoningai galite norėti, kad sūnus mažiau verktų ir būtų tvirtesnis. Net jei taip nemanote, vis tiek galite nerimauti, kad to tikisi kiti. Taigi, galite norėti, kad jūsų vaikas slėptų savo jausmus ir bendraamžiai neturėtų preteksto jį vadinti ištižėliu ar verksniu.

KĄ JIS GALVOJA

„Kai nusimenu, pravirkstu. Nieko negaliu padaryti.“

Gali būti, kad jūsų vaikui sunkiau valdyti emocijas. Tyrimai rodo, kad 15–20 procentų vaikų gimsta jautresnio būdo. Dažnai jie greičiau išsigąsta kūdikystėje ir apskritai auga baikštesni.

KAIP REAGUOTI

Šią akimirka...

1

Padėkite suvaldyti ašaras Paašinkite, kaip nurinti lėtai kvėpuojant. Padėkite mokyti įkvėpti pro nosį, o iškvėpti pro burną. Taip kvėpuojant lėčiau išsiskiria adrenalinas, todėl vaikas išliks ramesnis.

2

Neakcentuokite lyties Neliepkite neverkti, nes jis „didelis berniukas“. Berniukams, kaip ir mergaitėms, reikia išreikšti jausmus.

3

Padėkite išlaikyti perspektyvą Skatindami kalbėti apie savo jausmus, kartu mokykite į nereikšmingas situacijas pažvelgti iš perspektyvos. Paašinkite, kad nesutarimai su draugais neišvengiami.

4

Neneikite emocijų Autoritetą turintys vyrai patvirtins, kad berniukai taip pat verkia. Ir vis dėlto pakalbėkite apie tai, kad verčiau verkti prie šeimos narių ir artimų draugų, o ne vaikų, kurie gali nesuprasti.

Ilgalaikėje perspektyvoje...

Pamokykite kitų strategijų Paašinkite vaikui, kaip numatyti situacijas, kurios gali pravirkdyti, pavyzdžiui, kai pralaimimas žaidimas, kai kiti vaikai nepriima kartu žaisti arba šaiposi. Pasiūlykite nuo stiprių jausmų dėmesį atitraukti prisimenant ką nors linksmo, skaičiuojant iki dešimties ar įsivaizduojant, kad jį supa stebuklinga sauganti jėga.



**NEMANYKITE, KAD JŪSŲ VAIKAS TURĖTŲ BŪTI
NE TOKS JAUTRUS, GERIAU PADĖKITE
JAM IŠMOKTI VALDYTI EMOCIJAS.**

SUSIJUSIOS TEMOS

Aš bijau tamsos p. 118–119
Noriu pasakyti p. 120–121