



MŪSŲ MAŽYLIS JAU DARŽELINUKAS

Kad būtų lengviau suprasti vaiko vystymosi raidos etapus 3-4 m. amžiuje, jo elgesį, koks elgesys būdingas vaikams ir ką turi žinoti tėvai, kad tinkamai sureaguotų į ne visai tinkamą atžalos elgesį, norime jums pateikti vaikų psichologės Mildos Karklytės-Palevičienės patarimus.

Kodėl būtent tretieji vaiko metai vadinami kriziniais?



Kas tuo metu vyksta su vaiku?

Trečiųjų metų krizės pavadinimas yra gana simbolinis. Ši krizė vaikams gali pasireikšti nuo 2 iki 4 metų. Kiek ji truks, priklauso nuo pačio vaiko asmenybės ir tėvų elgesio. Tai reiškia, kad trečiųjų metų krizė gali būti nebūtinai trečiaisiais vaiko metais, ji gali prasidėti ir antraisiais, o kartais ir apie ketvirtuosius metus, tai labai priklauso nuo individualaus vaiko. Tretieji metai paimti kaip vidurys.

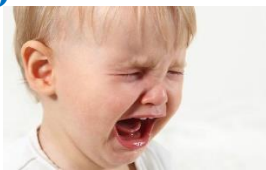
Kodėl tai yra krizė ir kas gi tuo metu vyksta su vaiku?

Kaip ir kiekvienas vaiko raidos etapas, krizė turi paskirtį vaiko gyvenimui ir vaiko asmenybės formavimuisi. Krizė šis laikotarpis vadinamas ne dėl to, kad tai būtų kažkas blogo. Kiekvienos raidos krizės metu vaikas įgauna tam tikrą jam labai svarbią asmenybės savybę arba įgūdį, kuris lydės jį per visą gyvenimą. Ši trečiųjų metų krizė, dar vadinama egocentriškumo arba bendradarbiavimo

krize, reiškia, kad šiame etape vaikas mokosi bendradarbiauti, tuo pačiu tinkamais būdais išreikšti savo norus ir su jais susijusius jausmus.

Taip pat jie mokosi, kokie būdai yra tinkami savo tikslams pasiekti ir įgyvendinti, kurie būdai jiems yra palankesni, leidžia iš to gauti daugiau gerų dalykų. Tuo metu vaikas mokosi suprasti savo ir kitų ribas, todėl neišvengiamai kyla noras jas bandyti ir patikrinti. Šios krizės metu kyla labai stiprus vaiko autonomijos noras bei bandymas suvokti, kur yra jo autonomijos ribos, kiek jos yra galimos ir leistinos, kas vėliau daro įtaką vaiko asmenybės vystymuisi. Nesėkmingai įveikus šią krizę vaikas su savimi išsineša egocentriškumo savybę, o su tėvų pagalba sėkmingai įveikus šią krizę, jis įgyja bendradarbiavimo asmenybės savybę. Tai reiškia, kad tolimesniame gyvenime jis daugiau taikys bendradarbiavimo įgūdį.

Kokiais požymiais pasireiškia atėjusi krizė?



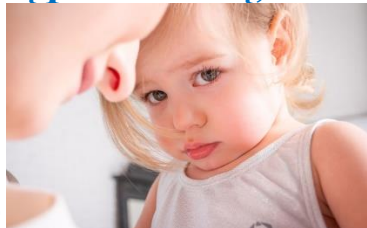
Kaip ją atpažinti vaiko elgesyje?

Vienas ryškiausių šios krizės požymių yra vaiko autonomijos noras. Tai reiškia, kad vaikas nori daug ką daryti pats, būdinga frazė „aš pats“; „duok man“; „čia mano žaislas“. Taip pat būna labai ryškūs prieštaravimai, didelis egocentriškumas, noras, jog situacijos ir veiksmai vyktų pagal vaiko taisykles. Tai reiškia, jog tiek žaidimai, tiek bendravimas ir bendra veikla turi vykti taip, kaip nori jis.

Dėl to tėvai ir kiti suaugę susiduria su stipriu vaiko pykčiu, pasireiškia verkimas, rėkimas, kritimas ant žemės, gali būti mušimas, kandžiojimas, daiktų mėtymas ir kitas provokuojantis elgesys. Pavyzdžiui, negražūs žodžiai, demonstratyvus sakymas „aš tavęs nemyliu“, „aš tavęs nekenčiu“, „man tavęs nereikia“. Svarbu

nepamiršti, kad tai nėra tikra, vaikas tokiu būdu tarsi nori atkeršyti tėvams už tai, kad jam nepavyko kontroliuoti situacijos pagal save.

Kaip tinkamiausia būtų reaguoti į pasikeitusį,



dažnai netinkamą vaiko elgesį?

Pirmiausiai siūlyčiau reaguoti supratingai ir priimti faktą, kad tai, kas vyksta su jūsų vaiku, yra visiškai normalu. Tai toks amžiaus tarpsnis, kurio pats vaikas nepasirinko, todėl mūsų visų atsakomybė ir iššūkis yra tai išgyventi bei padėti vaikui šią krizę įveikti tinkamai.

Kartais tėvams atrodo, kad visi vaikai aplinkui elgiasi tinkamai, o štai mūsų vaikas tapo nekontroliuojamas. Norėčiau pasakyti, jog žiūrint iš šono, kartais dalykai atrodo ne tokie, kokie yra iš tikrųjų ir tikrai galiu patikinti, jog labai daug tėvų, kurie turi tokio amžiaus vaikus, susiduria su tokiomis pačiomis problemomis, išgyvena tokius pačius ar panašius jausmus. Be abejo, kiekvienas vaikas yra skirtingas – vienas išgyvena aštriau, kitas švelniau, tačiau vaiko raidos kryptis yra panaši.

Antra, siūlyčiau tėvams į tokį vaiko elgesį reaguoti kantriai. Tai turbūt yra sunkiausia užduotis, bet tuo pačiu ji yra ir labai svarbi. Kartais tėvams vertėtų pagalvoti apie darbą su savimi, apie pasilepinimą, kad jie galėtų turėti daugiau jėgų ir daugiau kantrybės išbūti su vaiku šiame etape kuo ramesni ir kantriau priimtų vaiko elgesį.

Kuomet mums kyla negatyvios emocijos, pyktis ar bejėgiškumas, siūlau pagalvoti apie tai, jog vaikui yra treji metai, o mums jau ne viena dešimtis, tad kuris iš mūsų šioje situacijoje turėtų būti brandesnis? Labai svarbu, kad

susidurdami su tokiu trečiųjų metų krizės vaiko elgesiu reaguotume sąmoningai ir atsakingai: nepaliktume to savieigai galvodami, kad tai kažkaip praeis, vaikas išaugs savaime. Svarbu, jog suprastume, kokia yra trečiųjų metų krizės prasmė ir padėtume vaikui ją įveikti tinkamai. Tai reiškia, kad vaikas išsineštų bendradarbiavimo, o ne egocentriškumo savybę.

Ar bausmės gali padėti įveikti šią krizę?

Atsakymas vienareikšmiškai neigiamas, kadangi bausmės situaciją tik pablogina. Kartais gali būti taip, kad mums atrodo, jog nubaudėme vaiką ir jo elgesys pagerėjo, tačiau tai sukelia daug neigiamų pasekmių vaiko emocijoms ir elgesiui ateityje. Pavyzdžiui, vaikas išmoks problemas spręsti agresija, mažės vaiko savivertė, pasitikėjimas tėvais, savarankiškumas. Vaikas gali tapti pasyvesnis, pradėti slėpti netinkamą elgesį nuo tėvų, silpnės vaiko ir tėvų ryšys. Taip pat vaiko viduje apsigyvens daugiau baimės ir nerimo jausmo, tikėtina, kad ir daugiau bejėgiškumo jausmo. Gali būti ir kitų neigiamų pasekmių, jei mes vaiką auklėsime bausmėmis.

Labai svarbu, kad bausmių nemaišytume su natūraliomis pasekmėmis ir apskritai auklėjimą bausmėmis su pozityvia disciplina. Pozityvi disciplina, pozityvus ribų brėžimas yra tikrai labai svarbūs ir reikalingi, norint tinkamai įveikti trečiųjų metų krizę.

Ar su ketvirtuoju gimtadieniu nieko nedarant ši krizė gali praeiti?



Trečiųjų metų krizė būdinga 2-4 metų vaikams, o kiek laiko truks, priklauso nuo vaiko ir tėvų asmenybės bei tėvų elgesio su vaiku. Iš savo patirties galiu pasakyti, kad kartais trečiųjų metų krizė gali trukti kelis mėnesius, o kartais ir kelis metus.

Tam tikrame amžiuje, trijų, keturių ar penkių metų, kuomet krizės aktyvusis laikotarpis praeina, vaiko elgesys gali aprimti, tačiau tai nebūtinai reiškia, kad vaikas išsineša tinkamą elgesio modelį. Galbūt vaikas elgiasi ramiau, tačiau, jei nebuvo padaryta tinkamų veiksmų iš tėvų, vaikas viduje turės galimai netinkamo elgesio modelį ir nelabai pozityvią asmenybės savybę.

Savaime ši krizė pati neišsprendžia taip gerai, kaip mes norėtume ir dažniausiai, jeigu tėvai nedaro aktyvių, sąmoningų ir atsakingų veiksmų šiame etape, vaikas gali išsinešti didesnę polinkį į egocentiškumą. Todėl šiame vaiko amžiaus etape labai svarbu, kad tėvai aktyviai reaguotų į vaiko situaciją, jog išeidamas iš šios krizės vaikas galėtų išsinešti gebėjimą bendradarbiauti, tinkamu būdu pasiekti savo tikslus, išreikšti savo norus, o gavus atsakymą „ne“, galėtų tai adekvačiai priimti.

Kokiais būdais krizės iššauktą vaiko elgesį gali sušvelninti tėvai?



Visų pirma, tėvai tą gali padaryti, jeigu reaguos kantriai ir supratingai. Tėvai turėtų suprasti, kad vaikas pats nepasirinko tokio amžiaus tarpsnio, tad nepykti

ant jo, pasistengti nepulti į paniką, nesijausti bejėgiškai, tiesiog būti su vaiku ir padėti jam mokytis.

Mokytis visų pirma gali padėti rodydami savo pavyzdžiu, kaip jie sprendžia problemas. Taip pat svarbu, kad tėvai rodytų vaikui, kaip pagal jo amžių ir gebėjimus galima tinkamai išreikšti savo jausmus ir priimtinais būdais išlieti savo pyktį. Pavyzdžiui, mokytį, kad kai vaikas supyksta, jis negali mušti kitų, savęs ar laužyti daiktų, tačiau jis gali spardyti kamuolį arba mušti pagalvę, o galbūt jis gali nuėjęs į kambarį plėšyti popierių arba kniaučyti ir mėtyti jį, gali išėjęs į lauką patrypti ir pabėgioti, o galbūt išpiešti savo pyktį ar sukonstruoti bokštą iš LEGO kaladėlių.

Taip pat tėvai tikrai padės vaikui nubrėždami tinkamo elgesio ribas, kurdami namų taisykles, kurių laikysis visi ir leis vaikui patirti natūralias vaiko elgesio pasekmes. Tai yra labai svarbu, nes kartais tėvams sunku susidurti su negatyviomis vaiko elgesio emocijomis, kurių būna pakankamai daug. Dėl to tėvai kartais stengiasi išvengti tų neigiamų situacijų, kad tik nereikėtų susidurti su vaiko pykčiu. Tačiau stengdamiesi jų išvengti, mes galime dar labiau pabloginti padėtį, kadangi vaikas jaus tai ir supras, jog savo netinkamu elgesiu jis gali pasiekti jam palankesnę situaciją. Tėvai turėtų nebijoti ir nesistengti išvengti tų sunkesnių emocijų, tačiau taip pat svarbu, kad tėvai nepyktų ant vaiko dėl jo emocijų, nebartų ir nemoralizuotų, nebaustų, o būtų šalia ir mokytų kaip su tuo susidoroti.

Tėvai turėtų atspindėti, įvardyti, ką vaikas jaučia, pavyzdžiui, „aš matau, kad tu dabar labai pyksti, kadangi nebegali išeiti į kiemą“. Svarbu rodyti savo supratimą, tėvai gali pasakyti „aš suprantu, kad tau dabar yra labai pikta“. Jei tėvai nenusileis vaikui, demonstruos supratimą ir atspindėjimą, vaikas jausis geriau ir tikėtina, kad jo pyktis pamažėle ims slūgti, o tokių sudėtingų situacijų pamažu mažės.

Tėvai skatintų tinkamą vaiko elgesį. Gana dažnai nutinka taip, jog tėvai pradeda akcentuoti netinkamą elgesį, nuolat kalbėti apie jį, tad labai svarbu, kad šį elgesį tėvai stengtųsi keisti. Vietoje to fiksuokime ir stipriomis emocijomis skatinkime tinkamą vaiko elgesį. Neabejoju, jog būna atvejų, kuomet vaikas daug kartų pasielgia netinkamai, tačiau būna ir nemažai atvejų, kada jis pasielgia tinkamai, todėl šiuos atvejus turėtume gaudyti, jais džiaugtis, skatinti, parodyti vaikui, kad juo didžiujamės.

Taip pat turėtume mokyti vaiką susitarimo įgūdžių. Mes turėtume pakalbėti su vaiku, ką kitą kartą jis gali padaryti kitaip panašioje situacijoje. Po vienos ar kelių dienų vaikas greičiausiai dar neims to daryti, tačiau jei mes tai nuolat kartosime ir patys taip darysime, tikėtina, vaikas po truputėlį šį įgūdį iš mūsų perims.

Jei norime padėti vaikui įveikti šią krizę, svarbu išlikti tvirtiems. Tai reiškia, jog jei mes pasakėme, kad kažko negalima, nubrėžėme ribą, tuomet turime nepasiduoti vaiko negatyvioms emocijoms, netinkamam, provokuojančiam elgesiui ir išlaikyti tą ribą iki galo. Jei vaikas pamatys, kad netinkamais būdais gali išsireikalauti savo, tai tikrai skatins vis daugiau netinkamo elgesio ir mums gali darytis vis sunkiau.

Einant per šį etapą labai svarbu parodyti vaikui, kad yra aiškos ribos, aiškos taisyklės, ko mes norėtume ir ko tikimės, o netinkamas elgesys nepadės vaikui praplėsti savo ribų, nepadės jaustis geriau ar gauti daugiau, o priešingai, esant tinkamam elgesiui jis jausis žymiai laimingesnis ir smagesnis. Vaikas turi išmokti, kad esant netinkamam elgesiui nieko bloga nėra, jo niekas nebaudžia, nebara, nemoralizuoja, tačiau kažkokių smagių, gerų dalykų pasiekti taip pat nepavyksta.

Labai svarbu, jog kalbėdami apie ribų brėžimą, netinkamo elgesio korekciją, neturėtume užsifikuoti vien ties tuo. Be abejo yra labai svarbu ribos, pasekmės,

tačiau taip pat svarbu, kad vaikas turėtų ir daug laisvės tose tinkamo elgesio ribose. Ribos neturi būti siauros, kad vaikas galėtų patirti daug laisvės, daug smagumo, pajauti savo galios. Tose leistinose ribose vaikas turėtų patenkinti savo autonomijos poreikį, jog galėtų džiaugtis savo galia, pasijausti stiprus, tuomet mūsų brėžiamas ribas jis galės priimti tikrai gerokai lengviau.



Mamos patirtis

Nesugalvojate, kaip prablaškyti vaiką nuo niūrių minčių ir nuvyti šalin susierzinimą? PVZ: Luko mama Miglė atšventus trečiąjį berniuko gimtadienį suprato, kad reikia ieškoti būdų, kaip padėti vaikui nurimti, išmokti pažinti ir valdyti emocijas, mokytis elgesio taisyklių. Tam šeima pasitelkė vaikams įprastą lavinimo formą ir įrankius: žaidimą bei žaislus. Kartu su mažyliu sukonstravę namą iš LEGO DUPLO didelių kaladėlių, visa šeima įsitraukė į linksmą žaidimą rolėmis: „Žaisdama su vaiku galiu aptarti daug svarbių ir rimtų dalykų, pasakoti apie emocijas, kurias išgyvena žaidimo personažai, supažindinti su elgesio taisyklėmis. Konstruojant su sūnumi visuomet pasiskirstome rolėmis, mat rinkiniuose esančios figūrėlės puikiai tinka įvairių situacijų modeliavimui. Kiekvienas žaidimas mums tapo lyg maloni pamoka.“

*Linkime sėkmės, kantrybės jums mieli tėveliai ir visada esame pasiruošę padėti jums vaiko ugdymo procese.
Lopšelio-darželio „Želmenėliai“
Direktorė Rita Juozapaitienė*

