

Psichologas Evaldas Karmaza: kaip bendrauti su paaugliu

„Čia mama, čia tėtis, o tarp jų - vaikas“, - išrikiavęs tris kėdes į vieną eilę, paskaitą pradėjo Psichodramos ir ekspresyvosios terapijos instituto psichologas Evaldas Karmaza. „O štai čia tas pats vaikas, tik jau paauglys, - vaizdžiai pademonstravo iš tėvų tarpo pastūmęs kėdę į priekį ir atsukęs į tėvus nugara. - Jam reikia privatumo.“

Didžiuosiuose Lietuvos miestuose ir atokiuose miesteliuose seminarus tėvams, pedagogams, socialiniams darbuotojams bei kitiems specialistams vedantis garsus specialistas praėjusį ketvirtadienį su klausytojais susitiko Gargždų socialinių paslaugų centre. „Neduosiu receptų - tik nurodysiu kryptis ir atspirties taškus“, - sakė psichologas, sukaupęs neįkainojamą patirtį: jis daug metų dirba su elgesio problemų ir specialių poreikių turinčiais vaikais, taip pat patyrusiais smurtą, seksualinį išnaudojimą, padariusiais nusikaltimus arba tapusiais jų aukomis.

Susirinkusiesiems E. Karmaza pabrėžė: mes neturime paaugliams būti nei policininkai, nei draugai, nei pramogų organizatoriai, nei aptarnaujantis personalas. „Visą laiką, nuo mažų dienų, turime atminti: jie išeis. Vieną dieną jie išeis. Jūs esate į gyvenimą palydintys asmenys. Jūs galite padovanoti augančiam žmogui 5 svarbiausias dovanas: pasitikėjimo, savarankiškumo, iniciatyvos, tobulėjimo ir savasties.“

Tai pagrindiniai atramos taškai, kolonos, į kurias savo paties gyvenime remsis būsimas suaugęs žmogus.

5 išminčių dovanos

Pasitikėjimas

Pirmoji dovana - tai pagrindas, be kurio geri santykiai neįmanomi. Nei šeimoje (tėvų-vaikų), nei vėliau, išėjus už jos ribų (darbe ir kitur).

Pasitikėjimas kuriamas nuo mažens. „Kas yra pasitikėjimas mažam vaikui? Tai atsiliepimas į jo verksmą. Paaugusiam - tai jo supratimas. Suaugusiam - išklausymas. Suaugusiam žmogui pasitikėjimo dovana yra kito žmogaus ausys. Iš žmogaus, kuriuo pasitiki, jis nenori nieko daugiau, tik būti išklausytas, - sakė E. Karmaza. - Su paaugliais panašiai. Jeigu paauglys jums gali atvirai pasakyti: „nenoriu, bijau, tingiu...“ - vadinasi, jis jums pasitiki. Pasitikėjimas yra galėjimas kalbėti apie viską, galėjimas parodyti tikrą, t. y. netobulą, savo veidą, galėjimas be baimės pasakyti: „Taip, suklydau.“ Ir jeigu jis tai pasakė - padėkokite už atvirumą: „Ačiū, kad man tai pasakei. Ačiū, kad galėjau tai sužinoti iš tavęs.“

Pagrindinė pasitikėjimo taisyklė: mes negalime būti kartu, jei pagrindas griūna.

Pasitikėjimas randasi iš abipusio nuoširdumo. „Nesistenkite būti tobuli. Pasitikėjimą kuria ir tėvų išpažintys vaikams. Nebijokite pasakyti: „Aš bandau būti gera mama, bet man ne visada išeina. Aš noriu taisyti savo klaidas.“

Būna, kai dėl tam tikrų aplinkybių vaikai praranda pasitikėjimą suaugusiaisiais. „Koks sunkus tas uždavinys - atkurti pasitikėjimą, geriausiai žino tėviai, globėjai, kurie augina kitų žmonių

biologinius vaikus, - sakė psichologas. - Nuo ko pradėti? Pirmiausiai - sveiki atvykę į netobulą pasaulį. “ Kitaip tariant, tenka padėti vaikui priimti savo praeitį, savo istoriją. Priimti, susitaikyti ir eiti toliau.

Savarankiškumas

Savarankiškas žmogus neieško gelbėtojų.

„Ką gali pats - padaryk pats.“ Taip šią kryptį suformulavo E. Karmaza.

„Jūs nesate aptarnaujantis personalas. Nemoka? Sakote vaikui: pirmą kartą aš tau padėsiu tai padaryti - pavyzdžiui, pasikloti lovą. Antrą kartą tu tai jau darysi pats - aš būsiu šalia, žiūrėsiu. Trečią kartą jau pažiūrėsiu, kaip tu pasiklojai lovą.“

Čia svarbu nepersistengti dėl darbo kokybės reikalavimų. „Neprašykite daryti gerai - reikalaukite daryti iki galo. Kai vaikas ką nors daro savarankiškai, išjunkite kritiką.“

Iniciatyva

„Neužsemkite vaiko geromis idėjomis“, - tęsė lektorius. Kai pramogų per daug - vaikai praranda iniciatyvą. (Čia klausytojai kartu su lektoriumi prisiminė, kokie patys būdavo kūrybingi ir iniciatyvūs savo vaikystėje, kai tėvai tiesiog išeidavo į darbus ir palikdavo vaikus pačius sau... Nebuvo kompiuterių - tekdavo patiems prisigalvoti įvairių judrių žaidimų.)

Dabar vaikai dažnai skundžiasi nuoboduliu, tačiau tėvai neprivalo jų linksminti.

„Įsivaizduokite situaciją. Jūs esate svečiuose. Po valandos vaikas sako: „Važiuojam namo. Aš noriu namo.“ Nes jam nėra kas veikti. Ką jūs darote? Paklūstate? Dar kartą primenu: nesate aptarnaujantis personalas, nesate vaikų linksmintojai. Nežudykite jų iniciatyvos patiems susigalvoti veiklos. Taigi svečiuose jūs sakote vaikui: „Supratau - tu nori namo. Dabar paklausk manęs, ar aš noriu. O po to dar paklausk tėčio.“

Tobulėjimas

„Ką darai - daryk vis geriau. Šiandien padaryk truputį geriau negu vakar. Rytoj padaryk truputį geriau negu šiandien.“

Žmogus mokosi iš savo klaidų. Mokykite klaidas taisyti, problemas, konfliktus - spręsti.

„Nelygink savęs su kitais, lygink save šiandieninį su savimi vakarykščiu.“ Tokia šio uždavinio esmė.

Psichologas pabrėžė: „Daug svarbiau už jūsų pagyrimus yra tai, kad vaikai išmoktų patys save įsivertinti. Tik taip jie išmoks pažinti save, matyti ir pripažinti savo tikrąjį veidą. „Didžiausia bėda ne ta, kad vaikai meluoja jums; didžiausia bėda, kai jie įpranta meluoti patys sau. Tada, išėję į savarankišką gyvenimą, jie nebesupranta, kas vyksta“, - sakė psichologas.

Savastis

„Trumpai tai skamba taip: „Galvok savo galva“, - kaip visuomet, paprastai ir aiškiai suformulavo psichologas.

„Jūs nustebtumėte išgirdę, kokių savęs įvertinimų man yra tekę išgirsti iš vaikų. Trumpai tariant, šiurpių. Jie identifikuoja save su tuo, ką nuolat apie save girdi.“

Todėl atsargiai su epitetais, kad nevirstų išsipildančiomis pranašystėmis.

Apie namų taisykles

„Tau neturi būti gera, tu turi užaugti.“

Toks yra tėvų atsakymas vaikui, kuris protestuoja prieš suvaržymus ir namų taisykles, aiškino psichologas. Mes ribojame saldumynus, reikalaujame ruošti pamokas, nevaikščioti naktimis gatvėmis ir t. t. rūpindamiesi vaiko sveikata, ruošdami jį gyvenimui. Tai ne visada linksma ir malonu.

Straipsnis paimtas iš <http://www.ve.lt/naujienos/visuomene/psichologija/psichologas-evaldas-karmaza-kaip-bendrauti-su-paaugliu-1586839/>