Straipsnis iš laikraščio ***Vakarų Ekspresas***

Psichologas Evaldas Karmaza: kaip bendrauti su paaugliu

Andromeda MILINIENĖ

KRYPTYS. „Tai, kad esu psichologas, negarantuoja nei lengvo gyvenimo, nei tobulų sprendimų. Neduodu receptų - tik kalbu apie kryptis“, - sakė Evaldas Karmaza.

© Mindaugo Milinio nuotr.

„Čia mama, čia tėtis, o tarp jų - vaikas“, - išrikiavęs tris kėdes į vieną eilę, paskaitą pradėjo Psichodramos ir ekspresyviosios 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 jumis 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 įtėviai, 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.

PALYDINTYS. „Jie išeis. Vieną dieną jie išeis. Turite tai atminti. Jūs esate į gyvenimą palydintys asmenys, galintys padovanoti svarbiausias dovanas: pasitikėjimo, savarankiškumo, iniciatyvos, tobulėjimo ir savasties.“ Mindaugo Milinio nuotr.

„Ribos yra. Geriau tai sužinok iš manęs, o ne iš policijos“, - apribojimų ir taisyklių prasmę taip apibendrino E. Karmaza.

Apie pasirinkimo laivę

„Suteikite paaugliui privatumo, leiskite jam rinktis. Tačiau tam turi būti pasitikėjimo pagrindas. Vaikas turi suprasti: jeigu slepi ir meluoji - nėra pasitikėjimo; nėra pasitikėjimo - nėra pasirinkimo: tuomet aš turiu duoti nurodymus.“

Prieraišumas

Psichologas pasiūlė tėvams atlikti su savo vaikais tokį eksperimentą. Nupieškite apskritimą, jo viduryje padėkite tašką, pasakykite vaikui - tarkim, čia būsi tu. Paprašykite sužymėti taškais kitus jo gyvenime dalyvaujančias būtybes - asmenis, gal gyvūnėlius („mano chebra“): jie gali būti šalia, toliau apskritimo viduryje, o gal net už jo ribų - pagal tai, kaip vaikas jaučia jų buvimą, svarbą, artumą.

„Tik perspėju iš anksto: kad ir kaip būsite šokiruoti, kas jūsų vaikui yra artimiausi, nieko nekomentuokite. Tiesiog pasakykite „ačiū“ - padėkokite už atvirumą. Ir patys sau tyliai pamąstykite apie tai, ką pamatėte.“

Už atvirumą nebaudžiama. Už atvirumą nereikia apdovanoti. Tiesiog priimkite ir padėkokite.

Kas pririša vaiką šeimoje

„Namuose turi būti vieta, kur galima su jumis susitikti“, - į paauglius auginančius tėvus kreipėsi psichologas.

Ar turite vietą, kur visiems „saviems žmonėms“ galima tiesiog maloniai būti? „Seniau tai buvo laužas, paskui krosnis, židinys, dabar dažniausiai sofa prie televizoriaus...“ Pastarasis, pridūrė psichologas, netinka, kai norime su vaikais pasikalbėti rimtesnėmis temomis.

Specialistas kalbėjo ir apie iššūkį vaikams prisirišti prie naujos vietos, naujų namų. Kas gali padėti šiuo atveju?

„Kad vaikas namuose jaustųsi kaip namuose, jis turi turėti savo erdvę. Erdvę, kurioje jis gali būti savimi, t. y. būti netobulas. Pirmiausiai tai jo lova. Dar keli (aišku, apversti) stalčiai. Čia jo teritorija, ir tegu tvarkosi kaip nori. Ypač privati teritorija svarbi paaugliams“, - kalbėjo specialistas.

Be savos teritorijos, dar vienas veiksmingas būdas „pririšti“ vaiką šeimoje yra maistas (perspėjimas - venkite priklausomybės nuo saldumynų).

Kaip trečią svarbų prieraišumo prie šeimos dalyką psichologas paminėjo tai, kad paauglys laisvai, nevaržomai galėtų „maltis ir linguoti“. „Tai tokie atpalaiduojantys judesiai, kitiems galintys pasirodyti keisti, bet jam reikalingi. Žinoma, čia nekalbame apie judesius, kuriais gali sau pakenkti“, - paaiškino specialistas.

Kalbėdamas apie prieraišumo (emocinio ryšio) šeimoje formavimąsi, psichologas užsiminė, jog kartais vaikai „ne prisiriša, o prilimpa“. „Tai toks spazminis meilumas. Vaikas gali fiziškai įsikabinti į ranką arba koją.“ Tai rodo esant nesaugų prieraišumą*. Tokiu atveju kaip profilaktinę priemonę psichologas patarė dažniau taikyti „verbalinį dreifavimą“ - tai toks reguliarus, švelnus, atpalaiduojantis pasišnekučiavimas apie nieką.

„Trečioji ranka“

Kaip paaugliui būtina turėti savo privačią erdvę, taip ir tėvams ji yra būtina - kad neperkaistų.

„Turėkite fotelį bent garaže, - juokavo psichologas. - Turėkite kur pabėgti ir atsiriboti, išsijungti nuo visko.“

Ypač tai reikalinga tėvams, kurie augina nuolat dėmesio reikalaujančius vaikus.

„Tokiu atveju nejučia atsiranda vadinamoji „trečioji ranka“, kuri stumia vaiką: „Eik ruošt pamokų„, „Eik piešti“ ir pan.. - sakė E. Karmaza. - Vaiką apkabinti reikia tada, kai jis to nori, tačiau jeigu tuo momentu jaučiatės negalintys - nenorite lietimo, tiesiog pasakykite: „Ne dabar - šiek tiek vėliau“, duodami suprasti, kad neatstumiate vaiko, o tik atidedate patį glaustymosi veiksmą. Jeigu vaikas išgirs, kad savo švelnumo dozę gaus vėliau, - viskas gerai. Jeigu tik atstumsite, nuvydami „Eik, eik...„, jis ims dėmesio reikalauti „aplinkiniais keliais“, - pavyzdžiui, blogu elgesiu.“

Kas jam svarbu?

16-17 m. paaugliams laikas pateikti tokius klausimus, kurie padeda susiorientuoti, išsigryninti tam tikrų gyvenimo zonų svarbą.

Psichologas siūlo paaugliui pateikti tokius klausimus: „Ką norėtum būtinai gyvenime turėti ir tuo didžiuotis?“ „Ar norėtum turėti įdomią profesiją ir gerą darbą? Ar norėtum, kad žmonės tave mėgtų už tai, kaip gerai atlieki savo darbą? Norėtum uždirbti daug pinigų? O gal tu norėtum, kad gyvenimą sudarytų tik malonumai: nieko nedirbtum, tik pramogautum? Gal norėtum, kad tavo gyvenime būtų reikšmingi ir dvasiniai dalykai? Ir taip toliau.

Šie klausimai padeda paaugliui pačiam suprasti savo vertybinius orientyrus. „Paprastai paauglystėje yra trys svarbiausios zonos: tai draugai, mokslai ir sveikata. Paklauskite, kiek laiko į kurią zoną jūsų paauglys investuoja. Į kurią zoną daugiausiai? Sugretinkite su jo vertybėmis, ateities planais. Vienas paauglys padarė tokį atradimą, man taip pasakė: „Man tikrai svarbiausi yra mokslai ir sveikata, bet pagal skiriamą laiką išeina, kad draugai.“

Kad padėtumėte susiorientuoti, kas jiems išties svarbu, dar galite vaikų paklausti, kokius 5 dalykus jie pasiimtų, jeigu kurį laiką tektų pagyventi rūsyje.

* APIE VAIKŲ PRIERAIŠUMĄ

Prieraišumo teorijos pradininkas anglas vaikų psichiatras, psichoanalitikas Džonas Boulbis John Bowlby (1907-1990) suformulavo saugaus ir nesaugaus vaikų prieraišumo sąvokas.

* Saugus prieraišumas susiformuoja, kai tėvai yra pasiekiami ir jautrūs vaiko poreikiams. Tokioje aplinkoje užaugęs vaikas sugeba palaikyti gerus santykius tiek šeimoje, tiek už jos ribų. Paaugliai siekia autonomijos, nes pasitiki savimi ir kitais. Atėjus laikui, jie atsiskiria nuo namų, bet išlaiko gerą santykį ir pasitikėjimą bei galimybę sugrįžti, kai reikės pagalbos ar nusiraminimo.

* Nesaugus (vengiantis) prieraišumas formuojasi, kai tėvai nepriima vaiko emocijų ir poreikių, šiurkščiai su juo elgiasi. Vaikai išgyvena atmetimo baimę, pyktį, tampa agresyvūs su bendraamžiais. Paauglystėje nevertina santykių, savo bei kitų jausmų nelaiko svarbiais.

* Nesaugus (ambivalentiškas arba pasipriešinimo) prieraišumas formuojasi, kai tėvai elgiasi nenuosekliai, jų reakcijos ir elgesys yra neprognozuojami. Vaikas užauga nepasitikintis, nėra tikras, ar jis mylimas, ar tėvams rūpi, todėl nuolat reikalauja dėmesio.

* Nesaugus (dezorganizuotas) prieraišumas susiformuoja, kai tėvai savo elgesiu kelia nerimą vaikams, negeba susidoroti su asmeninėmis traumomis - yra priešiški arba bejėgiai. Vaikas neišmoksta valdyti emocijų, nesuvokia savo kūno reakcijų.