

Pykti – natūralu ir sveika.

Pasak psichologės R.Bieliauskaitės nekalbadieniai šeimoje yra itin žalingi, todėl nelabai svarbu, yra ar ne konfliktų šeimoje. Svarbiausia, kad nebūtų žeminimo. Jei pykdamiesi partneriai vienas kitą žemina, tai pirmas pavojaus signalas apie grėsmę šeimos stabilumui ir pirmas požymis, kad reikia ieškoti pagalbos - mokytis valdyti konfliktus ir gal net būti kartu. Dažnai sakoma viskas gerai bet vengti konfliktų slopinant savo pyktį yra žalinga. Taip dažnai elgiasi žmonės, kuriems vaikystėje buvo draudžiama rodyti negražius jausmus arba už jų proveržį jie galėjo būti nubausti. Tai dažna šeimose, kuriose tėvai smurtauja. Todėl svarbiau ir geriau yra išmokti pykti ir pyktis, sako psichologė. Dažnai šeimoje iškyla paprastas klausimas – bartis garsiai ar tyliai?

Kad ir kaip slėptumėte, vaikai visada jaučia įtampą šeimoje. Todėl naivu yra tikėtis, kad tyliai bardamiesi apgausite: jis nieko nepastebės ir gerai jausis.

Priešingai, jei tėvai vaikui nieko neaiškina, slapukauja, tai tik sustiprina įtarimus, kad konfliktas kilo dėl jo, kad tai jis kaltas, nes yra blogas. Todėl vaikui visada geriau yra atvirai pasakyti: mudu su tėčiu nesutariame, bet tu čia niekuo dėtas.

Pasak R.Bieliauskaitės, yra dvi didelės blogybės. Tai vengti konfliktų ir vaiką įtraukti į poros santykių konfliktus.

Vaikui baisu, kai tėvai šaukia. Kai jie pykstasi - garsiai ar tyliai, jis išgyvena baimę, savitą egzistencinį nerimą, siaubą lyg prieš milžinišką viską siaubiančią audrą: o kas dabar bus? kaip mes gyvensime? kas man nutiks?

Kiekvienas turėtų pagalvoti kaip bartis.

Tiesa, kad būtų iš tikrųjų sveika ir normalu, svarbūs keli dalykai. Pirma, labai svarbu, kad du trečdaliai šeimoje praleisto laiko būtų emociškai pozityvūs, t. y. jos nariai gerai jaustųsi, sutartų, draugiškai elgtųsi, gražiai bendrautų ir t. t. Antra, svarbu, kad konfliktai turėtų ne tik pradžia, bet ir aiškia pabaiga, t. y. būtų

rastas visas puses tenkinantis sprendimas, nesutarimas išspręstas ir padėtas taškas.

Todėl, anot psichologės turėtume atsiminti keletą svarbių dalykų:

1. Susipykus skelbti nekalbadenius - tas pats, kas neišspręsti konflikto, leisti jam tęstis. Tai yra psichologinio smurto forma. Vaikui ypač žalinga.

2. Prieš konfliktą ar jam prasidėjus būtina pertraukėlė savirefleksijai - įkvėpkite ir atsakykite į klausimą: kodėl aš pykstu? ar tikrai yra priežastis, ar pykstu, nes ne ta koja išlipau iš lovos?

3. Visada pasistenkite susiklosčiusią padėtį ir savo elgesį įvertinti tarsi iš šono: ar nežeminu savo partnerio? kaip jaučiasi mano vaikas?

4. Niekada nemanipuliuokite vaiku, nesidangstykite juo tarsi skydu. Nerėk, vaiką išgąsdinsi, - dažnai mesteli moteris vyrui, tarsi gindama vaiką, tačiau tai tėra saviginyba. Vaiką reikia ginti, bet jį reikia ginti nuo konflikto.

5. Tai, kaip konfliktuojate su antrąja puse, taip konfliktuojate ir su vaiku. Tad jei kartą nepavyko susivaldyti, nepavyks ir

kitą kartą. Todėl verta apsvarstyti ir turėti abiem pusėms priimtina kultūringą konfliktų sprendimo planą.

6. Rėkti - silpnumo ženklas. Šaukdami ant vaikų, visada pralaimime. Vaikas jaučiasi stiprus: įsivaizduok, sugebėjau iš kantrybės išvesti tokį milžiną!

7. Nesutarimus spręskite sąžiningai. Pavyzdžiui, jei vaikas kažko labai nori, o jūs nežinote, kaip derėtų pasielgti, užuot rizikuodama susipykti su vyru priimdama sprendimą čia ir dabar, pasakykite vaikui: Nuspręsiu, kai pasitarsiu su tavo tėčiu. Taip užkertamas kelias manipuliacijoms ir galimiems konfliktams.

8. Būtų gerai, jei visada praneštumėte vaikui apie konflikto pabaigą: mes viską išsprendėme ir susitaikėme.

Ne visada šeimoje pavyksta išvengti konfliktų, tačiau norint apsaugoti savo vaiką nuo pykčių nesutarimų, verta atsižvelgti ir į specialistų patarimus.

Kauno lopšelis - darželis „Liepaitė“

**Nekalbadieniai šeimoje ypač žalingi
vaikui**
(pranešimas tėvams)



Parengta vadovaujantis dr. Rasos
Bieliauskaitės patarimais.
Parengė mokytoja Laima Bernotaitytė –
Sadauskienė

Kaunas
2021 m

