

# Viską išbandžiau

Priešgyniavimas, ašaros ir jniršio  
priepuoliai: kaip ramiai išlaukti  
1–5 metų tarpsnį

Isabelle Filliozat

Iliustravo Anouk Dubois

baltos lankos



# Isabelle Filliozat

## Viską išbandžiau

Priešgyniavimas, ašaros ir įniršio priepuoliai. Kaip ramiai išlaukti 1-5 metų tarpsnį

Iliustravo  
**Anouk Dubois**

Iš prancūzų kalbos vertė  
**Diana Bučiūtė**



baltos lankos

UDK 159.922.7  
Fi-173

Versta iš:  
Isabelle Filliozat, *J'ai tout essayé!*,  
JC Lattès, 2011

Antroji laida

Maketuotoja  
Vanda Padimanskaitė

Iliustracijos  
Anouk Dubois

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.  
Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISSN 2029-1655  
ISBN 978-9955-23-676-4

© 2011 by Éditions JC Lattès  
© Diana Bučiūtė, vertimas  
į lietuvių kalbą, 2017  
© Baltų lankų leidyba, 2017

# TURINYS

Pratarmė		
Isabelle Filliozat	13	
Anouk Dubois	16	
Kaip naudotis knyga	19	
<b>1. Vaikas sudėtingesnis už kambarinį augalą</b>	<b>27</b>	
• Kas yra kaprizas?	28	
• Kas darosi?	29	
• Ar jos meilės indas jau pilnas?	30	
– Meilės žodžiai	31	
– Kartu praleistas laikas	32	
– Liesti, bučiuoti, glostyti, myluoti... Fizinis kontaktas	34	
• Įniršio priepuoliai ir kitos emocinės audros	35	
• Ji nenustygsta vietoje	38	
• Jis supasi ant kėdės	39	
• Tėvų dalis	41	
• Tai lemia amžius!	43	
<b>2. Nuo 12 iki 18 mėnesių: tarpsnis, kai tėvai sako „ne“</b>	<b>45</b>	
• Vietoj NE sakykite STOP	46	
• Fizinis įsikišimas	47	
• Ji nežino taisyklių, nepaiso nei apribojimų, nei draudimų!	48	
• Ji tyčia daro tai, ką aš jai ką tik uždraudžiau, ir dar žiūrėdama man į akis!	52	
• Jis nori visko, ir tuojau pat!	54	
• Jis rodo pirštu ir visada nori visko!	56	
• Ji pargriuvo ir žiūri į mane prieš pradėdama verkti	57	
• Ji rėkia, kai aš nuo jos atsitraukiu	58	
• Jis keliasi naktį!	59	
<b>3. Nuo 18 iki 24 mėnesių: tarpsnis, kai vaikai sako „ne“</b>	<b>61</b>	
• Ji priešgyniauja	62	
• Ji rėkia patyrusi menkiausią frustraciją	65	
• Ji varo mane iš proto savo klausimais	66	
• Jis krečia išdaigas	67	
• Jis mušasi, kandžiojasi, tampo už plaukų...	69	

#### **4. Nuo 24 iki 30 mėnesių: tvarkos laikotarpis 71**

- Ji daro tvarką savo galvoje! 72
- Kiekvienas dalykas savo laiku,  
iš eilės! 74
- Ji nenori palikti  
žaidimų aikštelės 75
- Suprasti emocijas ir jausmus 76
- Ji bijo naujų situacijų 78
- Jis nenori miegoti 79
- Jis negirdi, kai jį šauki 80
- Ji atsisako valgyti ir (arba)  
žaidžia su maistu 81
- Jis negražiai kalba 82

#### **5. Nuo 2 su puse iki 3 metų: aš, aš... aš noriu, aš pati! 85**

- Aš pati! 86
- „Aš noriu!“ 87
- Jis nežino, ko nori! 90

#### **6. 3 metai: kartu 93**

- „Aš nenoriu!“ 94

- Ji žino taisykles, tačiau jų  
nesilaiko 96

#### **7. Nuo 3 su puse iki 4 metų: nuostabių ir košmariškų vaizdų antplūdis 99**

- Jis sapnuoja košmarus 100
- Ji piešia, tapo, karmo nesvarbu  
kur ir nesvarbu ką! Ir sako... „tai  
ne aš!“ 101

#### **8. 4 metai: valdžia, taisyklės ir savęs įsivaizdavimas 103**

- Ji fantazuoja ir giriasi 105
- Jis yra drovus 106
- Ji nelaiko liežuvio už dantų 108

#### **9. Nuo 4 su puse iki 5 metų: savimonė ir socializacijos sunkumai 109**

- Jai skauda pilvuką 110
- Jis gėdijasi 112
- Ji rengiasi valandų valandas 113
- Jis per daug klausinėja 114

<b>10. Nubrėžti ribas</b>	<b>115</b>	<b>11. Vaikų kivirčiai</b>	<b>141</b>
• Nesutikti pripažįstant emocijas	116	• Varžybos	144
• Verčiau duoti nurodymus negu drausti	117	• Įtampos iškrova	145
• Pakanka vieno žodžio!	118	• Ji nenori skolinti	146
– Ugdyti atsakomybę, o ne žadinti kaltės jausmą	120	• Kiekvienam iš eilės	147
– Suteikti informacijos	121	– Teritoriniai konfliktai	148
• Apibūdinimo galia	122	– Kova su regresija	149
• Išdaiga?	125	• Jis mane mėgdžioja!	149
– Bausmės	126	• Ji nenori žaisti su drauge	150
– Rėkimas	128	<b>12. Pagal amžių</b>	<b>153</b>
– Nuvertinimas, charakteristikos, etiketės	129	• Jis meluoja	154
– Mušimas	130	• Laipsniškas mokymasis, kambario tvarkymas	155
– Izoliavimas, pertrauka, „time-out“	132	• Ką daryti?	158
– Atstūmimas	136	• Aštuoni problemos sprendimo etapai	159
– Atleisti jam ir atitaisyti už jį	137	• Ar šiandienykščiai vaikai blogesni už vakarykščius?	165
– Natūralūs arba logiški padariniai, atitaisomosios sankcijos	138	Išvada	167

## ► *Liesti, bučiuoti, glostyti, myluoti... Fizinis kontaktas*

Jūsų vaikas nemėgsta bučinukų? Tai galbūt tėra atsakas į jūsų pačių jaučiamą įtampą, jūsų pačių nevisavertės vaikystės atspindys.

Jūs turite teisę mylėti, dalytis švelnumu ir jo gauti. Vaikui, kaip ir visiems žmonėms, reikia oksitocino, to stebuklingo hormono, kuris išsiskiria fizinio kontakto metu, pašalina įtampą ir suteikia saugumo bei laimės jausmą. Jausdami vaikui meilę, jūs galite leisti šiam jausmui jūsų krūtinėje pasklisti po visą kūną. Paskui uždėkite savo ranką ant jo rankos. Klausykite, jauskite, priimkite savo vaiko gyvastį į savo delną.

Pakvėpuokite į saują, paskui įsivaizduokite, kad leidžiate vaiko kvėpavimui įsiskverbti į jūsų vidų... į pačią širdį.



**Bet ne viską lemia meilės trūkumas...**

Vienų–trejų metų mažylių krizės gali būti tiesiogiai susijusios su jų fiziologine būkle.

Jau keletą metų mes esame linkę viską „psichologizuoti“, menkiausią nukrypimą nuo įprastos elgsenos aiškinti kaip dėmesio reikalavimą, kovą, valdžios ėmimą, o realybė dažnai yra paprastesnė.

Alkis keičia cukraus kiekį smegenyse, dėl troškulio, miego trūkumo, per šilto apklotu, noro siusioti ar kakoti, per didelio stimuliacijos, judėjimo stygiaus smegenis ir kūną užplūsta streso hormonai.



## Įniršio priepuoliai ir kitos emocinės audros



TU VISADA NORI VISKO! TUOJ PAT  
LIAUKIS IŠDARINĖTI KOMEDIJAS  
ARBA GAUSI PER UŽPAKALĮ!



**M**ama, mano smegenyse ir kūne siaučia audra. Aš netgi negirdžiu, ką tu man sakai. Jei užplosi man per užpakalį, aš dar smarkiau rėksiu arba nutilsiu iš apstulbimo. Tu, ko gero, manysi, kad pliaukštelėjimas per užpakalį bus davęs vaisių, nors aš būsiu tik nustėręs iš streso.

Kodėl tu tokia suirzusi? Kodėl ant manęs pyksti? Man reikia tavęs, mama, kad sustabdytum tą audrą. Aš rėkiu vis garsiau ir garsiau, kad man padėtum... Nepalik manęs tam įniršiui... Kai aplinkui yra tiek daug visko žiūrėti, jausti, klausytis... mano galva nebežino, ką daryti... O, saldainiukai! Įsidėti į burną saldainiuką reiškia vėl tapti aktyviam, žinoti, ką daryti.

Kai tu atimi saldainiukus iš manęs, mano galva sutrinka. Aš nedarau to tyčia, streso hormonai užplūsta mano kūną, mano motoriniai neuronai pašalina įtampą, ir aš rėkiu, verkiu, raičiojuosi ant žemės, daužau galvą į grindis... Kartais man pavyksta išverti iki namų, ir aš pratrūkstu, kai lieku vienas su tavimi. O kartais nepavyksta.





Kai vaiko nervų sistema perkraunama, vyksta įtampas atsikratymo reakcija, kurią anglakaliai išraiškingai pavadino „tantrum“. Jūs reikalaujate jo nusiraminti, bet **šis priepuolis ir yra jo būdas nusiraminti**. Netrukus vaikas atsipalaidavęs šypsosi, kartais nustebindamas tėvus, kuriems atrodo, kad tai tebuvo komedija.

Alternatyva „nusileisti – nenusileisti“ yra sąžastai. Abiem atvejais vaiko poreikis atmetamas. Prekybos centre mažylio galimybės greitai išsenka: čia per daug spalvų, daiktų, garsų, o ką jau kalbėti apie visokią įtampą aplink, suaugusiojo nervinimąsi ir netgi... vaiko neveiklumą: jis, negana viso to, turi sėdėti vežimėlyje.

Pyplio smegenys gauna šimtus sensorinių stimulų, ir nieko čia nepadarysi: jo nervinės ląstelės dirginančių stimulų nesurūšiuosi ir nenukreipsi viena kryptimi. Jis stengiasi nusi-

TU NEBEPYKSTI, AŠ MATAU... AŠ NELEISIU TAU KANKINTIS NEI KANKINTI MANĘS



*Kai man užėina įniršio priepuolis, mama, man nereikia nieko kito, tik susitvarkyti, nusiraminti, jaustis apsaugotam nuo tos nervinės audros, kuri mane užplūsta ir kelia man baimę. Jei tu laikysi mane švelniai ir tvirtai, kol aš rėksiu, tai man padės. Net jei veržiuosi iš tavo rankų, stipriai laikyk mane. Mamyte, būk gera, užuot pirkusi man saldinius, mokyk mane susitvarkyti su savo smegenimis.*

raminti, rasti orientyrą, progą susitelkti į vieną punktą... Saldainių prašymas – tai mėginimas atgauti kontrolę stimulų pertekliaus aki-vaizdoje.



Kad nereikėtų pirkti per daug saldainių, užbėkite tam už akių: bet kokioje naujoje ar pilnoje pagundų aplinkoje – stotyje, prekybinėje gatvėje, mugėje, per šeimos šventę – duokite vaikui kokią nors užduotį, aišku, pagal jo lygį, kuri padėtų sutelkti jam dėmesį. Jo smegenys išskirs dopaminą, motyvacijos, valingo veiksmo hormoną, hormoną, kuris mažina stresą ir užkerta kelią baimei ir pykčiui.

Ketverių metų mergaitė sugebės išlaikyti atmintyje tą patį uždavinį kokį dešimtį minutėlių, bet ne iš anksto. Taigi mažesniai vaikui naudinga dažnai priminti užduotį. Puiki mintis būtų ir pakomentuoti jos veiksmus (aišku, teigiamai!): „Gerai! Tu išsirinkai šį apelsiną, įdėsim jį į maišelį. Paimk dar vieną...“

Paskyrę bent tiek laiko ir dėmesio vaikui, jūs galų gale laimėsite visą amžinybę! O papildoma nauda – daugiau jokių pykčio prieuolių ir dramų žmonių akivaizdoje...



*Jaučiuosi didelė, kai renkuosi apelsinus ar morkas, ir mano galva užimta darbu... Tu patenkinta, o man nebereikia kentėti prieuolių, kurie mane gąsdina ir daro man žalą.*

## ► Ji nenustygsta vietoje



Daugelis suaugusiųjų judėjimo poreikį laiko dėmesio reikalavimu arba nepaklusnumo požymiu. Kartais vaikas iš tiesų siekia dėmesio, bet dažniausiai tai tėra JUDĖJIMO poreikis!

Ramiai sėdėti laukiant eilėje, automobilyje per transporto grūstį, restorane arba – dar blogiau – tris valandas traukinyje... dvejų–šešerių metų vaiko neuronams tai nepakeičiamas uždavinys.

Vaikas, kuris daug bruzda, gali jausti ne poreikį nusiraminti, o nukreipti savo energiją kitur. Bausti mergaitę, jeigu ji nenustygsta vietoje, beprasmiška ir žalinga jos smegenims, kaip ir jos psichikos pusiausvyrai. Veiksmingiausia būtų duoti jai koją nors užduotį, užsiėmimą, kuris patenkintų jos smegenų poreikius.

Neužimtos smegenys greitai randa kokią nors užsiėmimą, ne visada jums patinkantį... Pavedant vaikui jo lygio uždavinį, į darbą bus įtrauktos kaktinės ir asociacinės smegenų zonos.

## ► Jis supasi ant kėdės



Vaikas, kuris supasi ant kėdės, nebūtinai siekia dėmesio ar nori iš jūsų pasityčioti.

Supdamasis vaikas stimuliuoja savo vidinę ausį, pusiausvyros jausmo buveinę. Kartais jis tai daro žaisdamas, t. y. stimuliuoja save, kai jam nuobodu, bet galbūt ir dėl to, kad jo smegenys jaučia reikmę užmegzti ryšį su pusiausvyros sistema. Jei prašysime jo nebesisupti, atsiras įtampa, galinti pratrūkti nevaldomu elgesiu.



Jam padės pasiūlymas judėti kitaip (ant sūpuoklių, lėtai suktis užmerktomis akimis ant biuro kėdės...). Jei jis ir toliau nuolatos supasi ant kėdės, vertėtų ne bartis, o pasitarti su gydytoju\*.

Lygiai taip pat kai kurie vaikai čiulpia savo pliušinę, čiulptuką ar nykštį daug ilgiau negu kiti ne dėl emocinio poreikio ar meilės stygiaus, o dėl būtinybės lavinti čiulpimo refleksą ir stimuliuoti gomurį.

Kompetentingo ortodonto konsultacija padės išspręsti problemą daug veiksmingiau negu bausmė.

\* Marie-Claude Maisonneuve, *Maman, Papa, j'y arrive pas, Comprendre et agir sur les causes physiologiques des difficultés scolaires et comportementales de son enfant*, éd. Quintessence.

## Apibendrinkime

Vaikas verkia, jam pykčio priepuolis, jis elgiasi neprideramai?

Priežastis:

- **stimuliavimo siekis**: taip nukreipti jo veiklą, kad jis rastų stimulų, kurių jam reikia, elgdamasis prideramai.
- **pagalbos prašymas**: nustatyti poreikį ir jį patenkinti arba bent įvardyti, jei neįmanoma jo patenkinti iškart.
- **įtampos iškrova**: susitaikyti su verksmu ir rėkimu, sulaikyti jį nuo staigių veiksmų, per kuriuos jis gali susižeisti, sugerti jo stresą ir grąžinti jam vidinę ramybę.

Visai ne tas? Tada tai gali būti:

- **reakcija į netinkamą mūsų laikyseną**  
arba
- **natūrali elgsena jo amžiuje!**

## ► Tėvų dalis

Traukinyje mama pažada dvejų su puse metų savo dukteriai, kuri nieko neprašė: „Kai grįšime, nupirksiu tau bandelę.“ Nenuostabu, kad po kelių minučių mažylė klausia: „O kur mano bandelė?“

Mama be reikalo sužadino mergaitei troškimą, nors ji dar negeba užbėgti įvykiams už akių, t. y. persikelti į ateitį ir įsivaizduoti keptukėlytes pakeliui į namus.



Kai audringas prieštaravimas ar verksmas nėra paprasta iškrova arba stimuliavimo siekis, tai gali būti reakcija į mūsų mėginimus primesti savo kontrolę.

Mūsų mažyliai tiesiog stengiasi augti. Toliau pamatysime, kaip veikia netikusiai suformuluoti mūsų įsakymai, draudimai ir kiti nurodymai, nepritaikyti vaiko amžiui.

Grįžkime prie klausimo, kurį per paskaitą davė viena mama: kaip reaguoti į trejų metų vaiko pyktį?

Negalėdama, kas be ko, atsakyti į

tokį bendrą klausimą, savo ruožtu klausiu:

– Kokį pyktį? Kas jį sukėlė?

Mamai sunku paaiškinti:

– Kalbu apie pyktį apskritai...

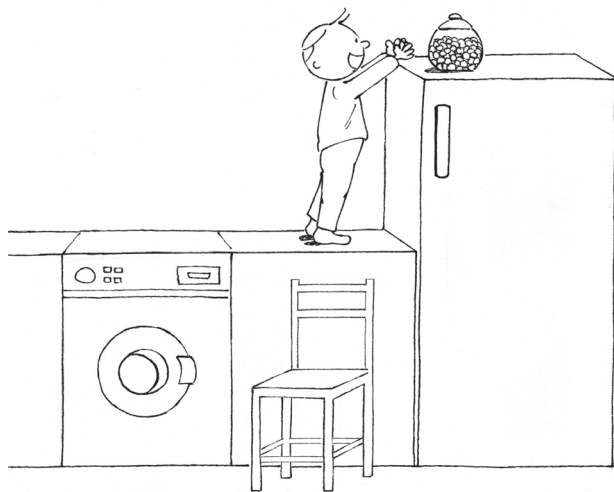
Problema jai atrodo pyktis, taigi kalbama apie reakciją; bet ją kažkas paskatino. Žinoma, nemalonu suvokti, kad tu pati sukėlei savo vaiko pyktį. Prašau jos prisiminti, koks buvo paskutinis jos sūnaus pykčio atvejis.

– Nenorėjau jam duoti saldainio.

Vėl prašau jos patikslinti: kokiomis aplinkybėmis? Tada ji papasakoja:

– Jis užlipo ant kėdės, paskui ant spintutės, norėdamas pasiekti stiklinį indą su saldainiais ant aukštesnės spintelės.

Vaizdas staiga pasidarė aiškus! Matote, kaip mes linkę (visi, ne tik ta dama) sutelkti dėmesį į tai, „ką daryti“ reaguojant į padarinius (šiuo atveju į pyktį), nepastebėdami, kad jau iki to galėjome reaguoti kitaip. Ar vaikas tikrai užpyko dėl to, kad mama nedavė jam saldainio?



Panagrinėkime situaciją. Vaikui treji metai. Matomoje vietoje ant spintelės stovi indas su saldainiais, prie spintelės – kėdė ir žemesnė spintutė...

Prašau paskaitos klausytojų priminti pagrindinį trejų metų vaiko poreikį. Jie šypsodamiesi (jie mane suprato) chorų atsako:

### **„Išbandyti savo gebėjimus“**

Žinoma, vaikas mėgino pasiekti saldinius; ir suaugusiojo smegenys, susitelkusios į turinį ir tikslą, mato tik šitai, nieko daugiau. O vaikui ypač rūpi akrobatika.

Mama nepamatė, kad indas su saldainiais tėra tikslas, kurį vaikas sau išsikėlė leisdamasis į žygį, nors daug svarbesni jam buvo kūno pratimai. Suprasdami vaiko siekį, galėtume atsakyti:

– Oho! Tau pavyko taip aukštai užlipti, tu beveik pasiekei indą su saldainiais, aš nustebinta! Bravo! Tu nusipelnei saldainio. Paimk indą, aš jį palaikysiu, kad galėtum išsirinkti saldainį ir suvalgyti jį po vakarienės. Ar nori jį pasidėti, kol galėsi suvalgyti? Ant virtuvės stalo ar į savo lagaminėlį? O gal norėtum, kad aš jį pasaugočiau iki vakaro?

Šiuo atveju mums nebereikia spręsti pykčio problemos, nes vaikas ne-  
pyksta.

Tada įsikiša toji mama:

– Bet aš nenoriu, kad jis valgytų saldainį per vakarienę!

Tad kurių galų statyti indą su saldainiais matomoje vietoje ant spintelės, jei ji nenori, kad jos vaikas jų užsigeistų? Ir dar sakoma, kad tėvus provokuoja vaikai!

## ► Tai lemia amžius!



Autoritariški tėvai nevaldomą ar nervinantį mažylių elgesį yra linkę aiškinti kaip piktos valios, įžūlumo apraišką, taigi blogus polinkius.

Antra vertus, nuolaidžiaujantieji bijo traumuoti vaiką ir kaltina save, kad buvo apgailėtini tėvai. O gal yra kitų priežasčių?

Jei penkiolikos mėnesių vaikas daro tai, ką mama draudžia, žiūrėdamas jai tiesiai į akis, jei trejų metų vaikas

bijo tamsos, o keturmetis meluoja, su tokiu elgesiu, žinoma, nelengva susitaikyti, bet tai NATŪRALUS ir NORMALUS elgesys!

Vienų metų mažylė lengvai leidžiasi įnešama į jūrą tėčio glėbyje, o trejų metų išsigąsta... Smegenys vystosi ne linijiniu būdu, o persitvarkydamos šuoliais. Tai reiškia, jog tai, kas atrodo įgyta viename amžiuje, gali būti atmesta kitame, nes neuronų keliai tiesiami iš naujo.

**Kai jums kyla pagunda išlieti susinervinimą ant savo vienujų metų mažylės, prisiminkite, kad jos smegenyse per sekundę susidaro apie milijoną sinapsių!** Tai gerbtinas darbas. Besiformuojančių jos smegenų įsivaizdavimas padės jums nepratrūkti. Giliai pakvėpuokite...

DĖMESIO! ČIA  
VYKSTA STATYBA!



\* Sinapsė – pumpurėlis dendrito, arba neurono ataugos, gale, jungiantis jį su kitais neuronais.