**Kaip reikėtų elgtis su vaiko ,,ožiukais“?**

Apie tai, kaip susitarti su vaiku, jau aptarta ankstesniame lankstinuke: ,,Bausti ar leisti rinktis: kaip mokyti vaiką susidurti su pasekmėmis?“. Šįkart pakalbėsime apie būdus, kurie gali padėti tuo metu, kai vaikas patiria stiprias neigiamas emocijas, yra užsispyręs ar atsikalbinėja.

**Kodėl vaikai ,,ožiuojasi“?**

Nuo pusės iki trejų metų vaikas išgyvena raidos tarpsnį, kai nuo gimimo buvęs visiškai priklausomas nuo mamos, dabar jau pradeda nuo jos atsiskirti. Pajutęs savo ,,galią“ ir ,,valdžią“ vaikas pradeda manipuliuoti aplinkiniais, išbando ribas (t. y. kiek ir ko jam yra leidžiama). Per šį laikotarpį vaikas pažįsta pasaulį ir dar tik mokosi savarankiškumo, todėl išsigandęs dar dažnai grįžta pas mamą, kur visada yra saugu.

**Ką būtina žinoti tėvams?**

Itin svarbu kaip mama ir tėtis reaguoja į savo mažylio tyrinėjimą – ar leidžia jam laisvai tai daryti ir šiltai priima jį grįžtant net verkiantį, besiožiuojantį, suteikdami saugumo jausmą. Užsiėmusiems ar suirzusiems tėvams nepanorus priimti taip besijaučiančio vaiko, jis patiria dvigubą stresą: iš pradžių susiduria su pasauliu (didelis šuo, garsiai burzgianti mašina, neatsidarantis stalčius ir pan.), o ieškodamas prieglobsčio pas svarbiausius gyvenime žmones susiduria su neigiama jų emocija. **Būtent trypimas kojomis, verkimas, šaukimas ir kt. yra būdai, kuriais vaikas išreiškia savo nerimą, kadangi aplankius stiprioms emocijoms naudoti konstruktyvių būdų (pvz., pasakyti pykstu, man skauda ar baisu) jis dar nemoka.** Taigi netinkama tėvų reakcija (pvz., šaukimas, suirzęs tonas ar atstūmimas) gali tik dar labiau sustiprinti vaiko patiriamas neigiamas emocijas. Tokiu momentu svarbiausia nuraminti vaiką jį paglostant, apkabinant ir t. t., o tada paskatinti jį toliau tyrinėti (pvz., išsigandus aukštos supynės, pasiūlyt išbandyti žemesnę).

Sunkiausia užduotis tėvams sudėtingoje situacijoje – išlikti ramiems ir priimti visas vaiko emocijas. Prieš susierzindami spėkite pagalvoti apie tai, kaip jaučiasi jūsų mažylis ir, kad jis turi teisę pykti, bijoti, liūdėti, nenorėti, kad jūs išeitumėt. Tarkite sau mintyse ,,jam reikia mano pagalbos“, ,,aš esu svarbiausias žmogus jo gyvenime“. O įsiaudrinusiam mažyliui svarbu pasakyti, jog jūs suprantate kaip jis jaučiasi ir įvardinti tą emociją (pvz., tu dabar pyksti, kad mes neiname į lauką). Tokiu būdu vaikas jausis suprastas, apsuptas rūpesčiu bei mokysis atpažinti savo emocijas. Be abejo, pasikalbėti su, pavyzdžiui, pusantrų metų mažyliu nėra lengvas darbas, tačiau ramus tėvų balsas ir teigiamas vidinis nusiteikimas, vaiko priėmimas su visomis jo neigiamomis emocijomis ir dėmesio parodymas padeda vaikui greičiau nusiraminti.

18-24 mėnesių vaikui gali ir vėl tapti sunku paleisti tėvus, todėl itin svarbu mažylio neatstumti, o pasijautęs saugus jis ir vėl elgsis įprastai.

Taip pat tėvams itin svarbu žinoti, jog vaikams būtinos ribos. Tėvai, kurie niekada nesako ,,ne“ iš tiesų savo vaikui ne padeda, o kenkia. Kadangi ribos, t. y. žinojimas ką vaikas gali daryti ir ko ne, suteikia taip reikalingą saugumo jausmą. Tačiau ribos turi būti pagrįstos – pamąstykime kaip dažnai vaikui draudžiame ką nors daryti dėl to, kad iš tiesų negalima, o kaip dažnai dėl to, kad jis tiesiog trukdo mums ilsėtis ar užsiimti savo reikalais.

Pavyzdžiui, puodų spintelę lendantis vaikas tai daro iš smalsumo, tai jo būdas pažinti pasaulį. Tačiau nereta mama neleidžia to daryti, nes tuomet jai tektų nuolat stovėti šalia, kol mažasis žais su puodais, saugoti, kad jų nesugadintų, o vėliau viską sutvarkyti. Taigi, vienas iš būdų sumažinti „ožiukus" - talkinti vaikui ten, kur įmanoma ir drausti tik tai, ko pagrįstai negalima daryti. Vaiko kaprizus skatina tiek mamytės ar tėčio abejingumas, tiek jų perdėta globa, bandymai nuo visko apsaugoti. Pusantrų metų mažylio maištas dažnai sukelia tėvų susierzinimą - tačiau psichologai tikina, kad tai ne vaiko charakterio yda, bet savojo „aš" pajautimo padariniai.

**Kaip reaguoti?**

1. Šalia „negalima", sakykite ir „galima", taip leisite vaikui rinktis, jis nesijaus kontroliuojamas. Pavyzdžiui: "Negalima atidarinėti šio stalčiaus, bet gali pažaisti su šia spintele". Taip pat leiskite vaikui rinktis ką jis žaisti, kur rengtis ir kt. paprastus dalykus, kurie leistų jam jaustis svarbiu ir vertingu.

2. Nuoseklumas. Riba - kuri šiandien yra, o rytoj nebėra, nes mama pavargusi - vaiko nemoko toliau elgtis tam tikru būdu ir anksčiau dėtos pastangos bei pasiekti rezultatai išnyksta.

3. Kartojimas. Tokio amžiaus vaikams būtina kartoti, ko iš jų norima. Be to, būtina skirti pakankamai dėmesio, nes kartais vaikai ožiuojasi, reikalaudami tėvų dėmesio, kurio jiems stinga.

4. Išsiaiškinkite, dėl ko vaikas klykia ar kt. Guodžiamas, kai nėra dėl ko guosti, vaikas pripras, kad verkdamas gali gauti tėvų švelnumo ir dėmesio. Jei verkia, nes kažko neleidote - guosti taip pat nėra ko. Tačiau priimti vaiko emocijas būtina. Jei vaikas pajaučia tėvų susierzinimą, jis dar labiau suirzta, tad pasistenkite išlikti ramūs.

5. Leiskite vaikui pykti ar liūdėti. Ramiai pasakykite, kad suprantate, jog jam pikta, kad negavo naujo žaislo, bet šiuo metu kitaip nebus. Po to pabandykite natūraliai nukreipti vaiko dėmesį kitur. Įvardijamas emocijas išgyventi lengviau ir vaikams, ir suaugusiems.

6. Dar viena padidėjusio kaprizingumo priežastis - ilgesys. Dabartinis gyvenimas neleidžia šeimoms būti kartu tiek, kiek reikėtų. Tuo tarpu buvimo kartu su tėvais poreikis vaikui iki trejų metų yra itin svarbus.

Parengė psichologo asistentė Ieva Butauskaitė