

TĖVŲ GRUPĖ, arba deguonies kaukė mamai



Ką darote, kai nežinote, ką daryti? Kai vaikai mušasi arba patys gauna, nesitraukia nuo televizoriaus, negražiai kalba arba išvis vengia kalbėtis. Paskaitote knygą, žurnalą? Paskambinate mamai? Išeinatė į kiemą pasitarti su kaimynėmis? Dabar nauja mada: tėvai eina į tėvų grupes. Kas tai?

Konsultuoja



2 vaikų mama
Vilma Petrikienė,
tėvystės
paskaitų lektorė
individualiosios
psichologijos
konsultantė



2 vaikų mama
psichologė dr.
STEP programos
koordinatore
Lietuvoje Jolita
Jonynienė

Tėvų grupė – tai grupelė mamų ir tėčių (taip pat gali būti seneliai ir senelės, auklės ir pan.), kurie nemano, kad tėvystė (motinystė) yra savaime suprantama (neva turiu vaikų – vadinasi, viską žinau), bet yra įsitikinę ar patyrę, kad igūdį būti mama ar tėčiu reikia lavinti taip pat kaip ir bet kurį kitą gebėjimą, pavyzdžiui, fotografuoti, itališkai kalbėti ar kepti oriunius pyragaičius.

Tėvystės nemoko mokyklos, kolegijos

ar universitetai, todėl vienintelė galimybė „augti“ sulaukus vaikų yra ieškoti žinių pačiam.

Pasak tėvų grupių istorija besidominčios psichologės dr. Jolitos Jonynienės, grupės kaip pagalbos šeimai mada atėjo iš JAV, kuriose jau XIX a. vid. mamos pradėjo periodiškai rengti susitikimus (paprastai prie bažnyčių). Susitikusios aptardavo įvairius vaikų auklėjimo klausimus, vienas dažniausių tuo metu skambėjo taip: „Kaip nubausti vaikus, kad jie elgtųsi gerai?“

Mamų forumas ar tėvų grupė

„Susitikinėti, gaišti laiką? Aš „įlendu“ į mamų forumą internete ir per pusvalandį gaunu 100 patarimų, ką daryti, jei vaikas ožiuojasi arba nenori eiti miegoti“, – taip turbūt pagalvos ne viena šiuolaikinė mamytė. Kitos reikalus aptaria sutūpusios ant suoliukų šalia smėlio dėžės. Kam tos grupės, kai dabar tokios galimybės viena kitai padėti net neišėjus iš namų?

Dviejų vaikų mama Vilma Petrikienė pirmą kartą į tokią grupę atėjo, kai laukėsi pirmagimio, dabar ji pati yra tėvystės paskaitų lektorė ir grupių vadovė: „Tėvų grupė – tai žinių, patarimų trokštančių tėvų būrelis, kuriam „vadovauja“ žinių apie vaiko raidą turintis specialistas. Tai gali būti psichologas, individualiosios psichologijos konsultantas ar tėvystės paskaitų lektorius. Iš esmės tuo tėvų grupės ir skiriasi nuo savitarpio pagalbos grupių, kuriose visi yra „lygūs“ kvalifikacijos požiūriu.“

Į tėvystės igūdžius lavinančias grupes tėveliai renkasi kartą per savaitę vienai-dviem valandoms, vienos programos trunka aštuonias-devynias, kitos – ir dešimt savaitių.

„Pasaulyje labai daug psichologinių metodikų. Tėvų grupių programų skirtumai labiausiai ir priklauso nuo to, nuo kokios metodikos „atsispirama“. Štai, pasak adleriečių (A.Adlerio individualiosios psichologijos šalininkai – *aut. past.*) visi esame lygūs, verti pagarbos, siūloma mokyti vaiką išklausti, suprasti, drausminti pagal tam tikrą sistemą. Biheviuristai palaiko griežtesnį požiūrį į vaiką, tam tikras bausmes ir paskatinius (šiuokštu ne fizines – *aut. past.*).

STEP programa perteikia teorinių požiūrių į vaiką: tėvai gauna „Tėvų kny-

„Lankantieji tėvų grupes sužino, ką rodo vaiko isterija ir ką jie galėtų daryti.“

gą“, ją namuose skaito, o susitikę grupėje diskutuoja knygos siūloma tema. Šeimų universiteto tėvystės igūdžių lavinimo programa teorijos nesūdo, labiau remiasi „gyvenimu“ – susitikę tėveliai analizuoja konkrečias jiems nutikusias situacijas, diskutuoja, keičiasi nuomone, kartu ieško sprendimo.“

„Skrisk, ragana, velniop!“

Auginti vaikus nėra lengva – tie, kurie ateina į tėvų grupes, nebijo to pripažinti garsiai. Pasak V.Petrikienės ir dr. J.Jonynienės, sunkiausia dėl to, kad dažniausiai nesuprantame, kodėl vaikas elgiasi taip, kaip elgiasi, ir kodėl mes kaip tik taip reaguojame į jo elgesį. „Sakome: „Vaikas ožiuojasi.“ Tačiau jis nesiožiuoja. Greičiau vienas iš daugelio jo poreikių yra nepatenkinimas ir netinkamas elgesys yra vienintelė „kalba“, kuria vaikas moka apie tai pasakyti tėvams. Jam sukilo emocijos ir jis nežino, kaip jas suvaldyti. Jei nežino ir mama, tai, užuot padėjusi nurimti, paprastai pradeda pykti – vaikas pasijunta dar blogiau (nesuprastas, atstumtas ir pan.). Lankantieji tėvų grupes sužino, ką rodo vaiko isterija ir ką jie galėtų daryti. Tai, ką sužino, pirmiausia „išban-

do“ grupėje, paskui „parsineša“ namo ir taiko bendraudami su vaiku.“

„Tiesa, manyti, kad po tėvų grupės sunkumus auklėjant vaiką kaip ranka nuims, – sako V.Petrikienė, – yra utopija. Net turėdami labai daug žinių iššūkių neišvengsime. Tačiau grupės padeda suvokti, kad kitaip nebus. Antra, paaiškina, kodėl nutinka taip, kaip nutinka. Sunkumai – tėvystės dalis. Žinių turintys tėvai su jais gali susitvarkyti gerokai lengviau. Stebiu tendenciją, kad vis dažniau į grupę ateina mamos su „leliukais“ – vis dar „patogiais“ vaikais. Pirmieji penkeri metai yra vaiko viso gyvenimo pamatas. Kuo sklandesnė bus pradžia, tuo didesnių nesukalbėjimų pavyks išvengti ateityje. Kiti į grupę ateina jau patyrę „nuginkluojančias“ situacijas ir tą beviltiškumo bei nuovargio jausmą, kai, regis, neveikia niekas, kad ir ką darytum („Ar ramiai aiškinu, ar reikiu, vaikas negirdi...“). Jie žino, ką reiškia, kai į namus atskrenda ragana (tai mes, mamos ir tėčiai, jomis virstame)! Į grupę atėjusiems tėvams visada siūlau pažiūrėti vaikui į akis, kai namuose šluotą pasideda ragana. Mažylis išsigąsta. Grupėje mes kalbame ir mokomės elgtis taip, kad ragana išskristų.“

TAI ĮDOMU

Aktyviausios tėvų grupių dalyvės – mamos. Tačiau stebima tendencija, kad ateina vis daugiau porų ir... tėčių. Pasak psichologės dr. J.Jonynienės, Lietuvoje kaip ir visame pasaulyje tėvų grupes lanko apie 15 proc. vyrų. Tai rodo, kad vyrai sąmoningėja. Jie taip pat nori būti geri tėčiai.



Pirmieji dantukai be ašarų!
Dantenų masažuojantis gelis. Naudojamas kai dygsta dantys.

← Į GRUPĘ AR PAS PSICHOLOGĄ?

Psichologė STEP programos koordinatore Lietuvoje dr. **J.Jonynienė**:

„Nėra formulės, kurią pritaikę galėtume vienas rūpesčių turinčias šeimas iškart siųsti individualios konsultacijos, kitoms rekomenduoti grupę. Būna, į grupę ateina tėvelių, kuriems čia apsilankyti pasiūlė psichologas po individualios konsultacijos. Būna, kad atėjusiesiems į grupę vadovas siūlo individualią psichologo konsultaciją ir pan.“

Individualios pagalbos, asmeninės konsultacijos labiau reikia tada, kai problema, su kuria susidūrusi šeima, yra įsisenėjusi, labai rimta, kai dėl psichologinių priežasčių prasideda įvairūs fiziologiniai sutrikimai.

Grupė ypatinga tuo, kad suteikia tėvams bendrumo jausmą – tai galimybė išgirsti, kad ne tu vienas turi tokių rūpesčių, ne tau vienam sunku, ne tu vienas nesusitvarkai. Grupė yra lyg ir paramos komanda, o tai įkvepia, padrašina. Labai dažnai programai pasibaigus grupę lankę tėvai susiburia į klubus ir toliau susitikinėja, diskutuoja, draugauja.“



IR AŠ TEN BUVAU...

„Tai deguonies kaukė mamai“

nesijaudinti dėl to, kad taip nutiks ar gali nutikti. Gera jausti, kad tikrai niekas neprašys nuraminti vaiką, nes trukdo, ir staiga nestos nejauki tylą, kai prireiks pakeisti suterštas sauskelnes kaip tik tuo metu, kai pokalbis pasieks kulminaciją. Čia mes viena kitą suprantame: „Būna visko.“

Kai grupės vadovė Vilma Petrikienė pradėjo pokalbį nuo tokios kone kasdienės situacijos, kurią išgirdusios nejučia linkčioti galva pradėjo visos mamos, suėmė ir juokas, ir tas neapsakomai saldus bendrumo jausmas. Patirčių bangos netrukus ėmė risti viena po kitos, tačiau čia, kitaip nei smėlio dėžės suvienytų mamų būrelyje, jos nenusirisdavo „į niekur“. „Kai vaikas pusryčiams gavęs košės jos atsisako, nes nori omletuko, o gavęs omleto pradeda verkti, nes norėjo košės, kaip manote, ko iš tikrųjų jis nori?“ – klausė Vilma. Tą rytą sužinojau, kad košė niekuo dėta – taip elgdamasis mažasis man nori pasakyti kažką kita, tik nežino, kaip. Labiausiai jis nori, kad tuo metu būčiau šalia.

„O, čia gera mintis! Noriu užsirašyti! Ir šita, ir... Gal galite pakartoti?“ Net nepastebėjau, kaip vos per kelias valandas prirašiau šešis A4 formato lapus (džiaugiausi, kad bent jų turėjau!). Ir tai tik pastabos, smulkmenos, kurias tarsi visada žinojau, bet buvau pamiršusi. Viena mama prisipažino iš užrašų knygtės visada ką nors paskaitanti savo vyrui, kai šis savaitgaliais šeima veža į sodybą – tada turi laiko.

Kitos knygelė apklijuota spalvo-

tais lapeliais: „Kad greičiau rasčiau, ką daryti, kai kas nutinka. Būna, prisimenu, kad panašią situaciją aptarėme grupėje, o kaip elgtis, neprisimenu. Tada puolu ieškoti, o kol susirandu, įtampa jau būna atslūgusi.“

„Kai mūsų jausmai aukštai, protas būna žemai, tada pasiduodame emocijoms ir padarome tai, dėl ko tikrai nepalengvėja ir paskui gailimės: rékiame, trinktelime vaikui ir pan. Kol galvojame, kaip turėtume pasielgti, padarome emociinę pertrauką – jausmai nuslūgsta, „pakyla“ protas, kuris padiktuoja sprendimą“, – grupės vadovė palaimina užrašus.

Staiga aukštyn šoktelėjusias emocijas galima išstrepsti, išgniaužyti (sugniaužti ir atgniaužti kumščius, kol pavargsta rankos), „nuplauti“ šaltu vandeniu arba spustelėti mygtuką „pauzė“ ir nubėgti prie šaldytuvo, ant kurio durelių po tėvų grupės prispaustas magnetu dabar visada kabo lapelis: „Kvėpuok!“

* Tai tavo vaikas – ne priešas.

* Vaikas elgiasi kaip vaikas, nes jis toks ir yra – vaikas.

* Jam meilės labiausiai reikia tada, kai jos mažiausiai nusipelno.“

Taigi, dabar, po tėvų grupės, kai staiga sukyla emocijos, aš giliai pakvėpuoju, atgaunu protą, o tada einu apkabinti mažųjų.

Prieš skrydį stiuardėsė visada įspėja, kad nelaimėi nutikus deguonies kaukes suaugusieji pirmiausia turi užsidėti patys, o tik tada jas uždėti vaikams. Pati patyriau, kad tėvų grupė yra tarsi ta deguonies kaukė.

* Prisipažinsiu, kad niekada pernelyg nesizavėjau įvairiais skirtingais, bet panašiais pomėgių, džiaugsmų ar bėdų turinčias žmones vienijančiais klubais, grupėmis.

„Tai ne man“, – taip visada maniau. Bet kai kelios pažįstamos mamos nuėjo į grupę ir grįžo iš jos „palengvėjusios“, pasidarė smalsu.

Užsirašiau ir aš. Vienam kartui. Užbėgdama mintims į priekį galiu pasakyti, kad mielai užsirašyčiau ir trečiam, ir ketvirtam, ir net šešioliktam.

Grupė prasidėjo ryte, 10.00 val. Susirinko septynios mamos – vedinos vaikais, nešinos kūdikiais ir... užrašų knygtėmis. Aš – ir be vaikų, ir be užrašų knygelės: buvau nusiteikusi atsipalaiduoti ir tiesiog paplepėti apie tai, kuo gyvenu.

Visos įsitaisėme ant kilimo, apsikamšėme pagalvėlėmis, vaikais ir jų žaislais. Iškart tapo aišku: veiksmo čia bus. Mažieji, savaimė suprantame, ir juoksis, ir verks, ir draugaus, ir pyksis, dalsysis ir nesidalys, padarys ir „siusiu“, ir „kaku“, prašys kas krūties, o kas tyrelės. Tačiau labai gera