



Nemokamas gidas tėvams

Kai vaikas nieko nepasakoja

Kaip padėti 7–12 metų vaikui atsiverti ir nebijoti pasakyti, kas nutiko

Ką daryti, kad „Kaip sekėsi?“ nesibaigtų žodžiu „normaliai“. Ir kaip išgirsti tai, ką vaikas bijo pasakyti.



Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“

Panevėžys

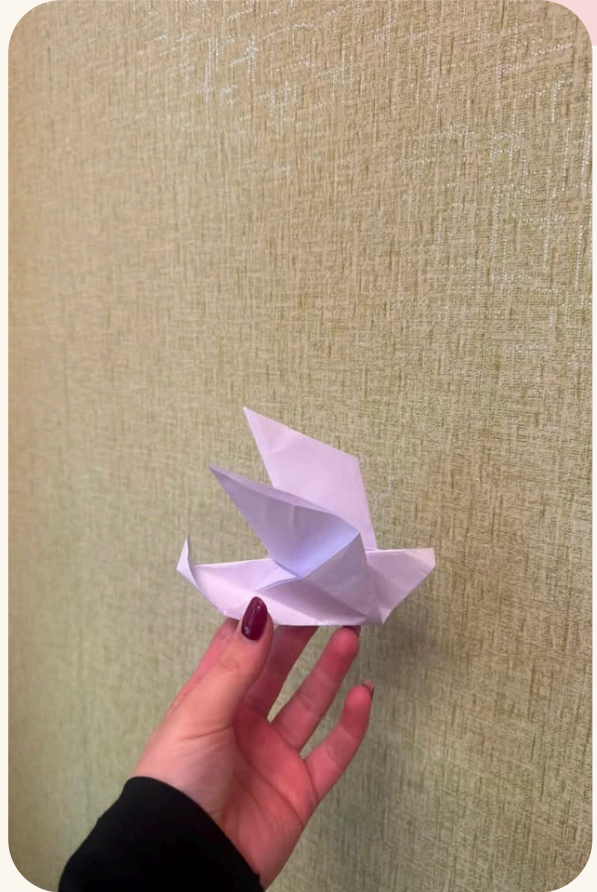
„Kaip sekėsi?“ „Normaliai.“

Klausiame kasdien. Atsakymas vis tas pats. O po savaitės netyčia sužinote, kad klasėje jau seniai kažkas negerai.

Tai ne nepasitikėjimas jumis.

Dažniausiai vaikas nutyli dėl vienos iš keturių priežasčių:

- **Jis pavargęs.** Po pamokų kalbėti apie mokyklą reiškia vėl į ją grįžti.
- **Klausimas per platus.** „Kaip sekėsi?“ apima visą dieną, o vaikas nežino, nuo ko pradėti.
- **Jis bijo jūsų reakcijos.** Kad supyksite, nusivilsite arba rytoj eisite į mokyklą aiškintis.
- **Anksčiau pasakytas dalykas buvo sumenkintas.** „Nekreipk dėmesio“ vaikas išgirsta kaip „man tai nesvarbu“.



Ką tai reiškia jums

Vaikas pasakoja ne tam, kuris daugiausia klausia, o tam, **prie kurio saugu pasakyti**. Ir svarbiausia čia ne tai, kaip klausiame, o tai, kas nutinka, kai jis pagaliau prabyla.

Ne slapukas. Atsargus.

Šiame gide kalbėsime ne apie tai, kaip „ištraukti“ iš vaiko žodžius, o apie tai, kaip sukurti **vietą, kur jam nebaisu kalbėti**.

5 ženklai, kad vaikas kažką nešioja viduje

Vaikas ne visada pasako žodžiais. Dažnai jis „pasako“ elgesiu, ir šie ženklai verti dėmesio.

1 Rytais skauda pilvą arba galvą

Ypač darbo dienomis, o savaitgaliais skausmas dingsta.

2 Nustojo minėti draugą ar veiklą

Anksčiau kalbėjo kasdien, o dabar tas vardas tiesiog išnyko iš pokalbių.

3 Grįžęs iškart užsidaro kambaryje

Ne kartą per savaitę, o nuolat, net ir nuo mėgstamų žmonių.

4 Pyksta arba verkia „be priežasties“

Protrūkis dėl smulkmenos dažnai būna visai dėl kito dalyko, kurio vaikas neišsakė.

5 Pasikeitė miegas ar apetitas

Sunkiai užmiega, bunda naktį arba staiga nebenori valgyti.

Ką su tuo daryti

Vienas ženklas dar nieko nereiškia, nes visi turime blogų dienų. Bet jei matote kelis ženklus iš karto ar ilgiau nei savaitę, **netardykite**. Pirmiausia sukurkite progą pasikalbėti, o kaip, rasite 5 puslapyje.

**Kai vaikas tyli,
jis dažnai tikrina,
ar saugu kalbėti.**

5 klaidos, kurias darome norėdami padėti

Visos jos kyla iš meilės ir nerimo. Tačiau būtent jos vaiką išmoko kitą kartą patylėti.

1. Klausinėjame vos įėjus pro duris

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas dar gyvena mokyklos įtampa. Klausimai dabar atrodo kaip dar vienas egzaminas.

KAS VIETOJ TO

„Džiaugiuosi, kad grįžai.“ Apie dieną paklauskite vėliau: prie vakarienės ar prieš miegą.

2. Tardome: klausimas po klausimo

KODĖL NESUVEIKIA

„Kas? Kada? O kodėl? O tu ką?“ Vaikas jaučiasi kaip apklausoje ir ima atsakinėti trumpiau.

KAS VIETOJ TO

Vienas klausimas, tada tyla. Leiskite pauzei pabūti. Dažnai svarbiausia pasakoma būtent po jos.

3. Reaguojame audra: „Ką?! Rytoj einu į mokyklą!“

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas išsigąsta ne įvykio, o jūsų reakcijos. Kitą kartą jis nutylės, kad „nebūtų dar blogiau“.

KAS VIETOJ TO

Įkvėpkite. „Gera, kad man pasakei. Pagalvokim kartu, ką daryti.“ Veiksmus derinkite su vaiku.

4. Sumenkiname: „Nekreipk dėmesio, praeis“

KODĖL NESUVEIKIA

Mums tai smulkmena, o vaikui tai visas jo pasaulis. Jis išmoksta, kad jo jausmai „per dideli“.

KAS VIETOJ TO

Pripažinkite jausmą: „Tau buvo labai nemalonu. Suprantu, kodėl tai skaudina.“

5. Iškart moralizuojame: „O tu ką padarei?“

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas atėjo paguodos, o gavo teismą. Kitą kartą jis pasakos tik tai, kas jį parodo gerai.

KAS VIETOJ TO

Pirma išklausykite iki galo ir paguoskite. Apie tai, ką galima buvo daryti kitaip, pakalbėkite vėliau.

Pokalbiai gimsta šalia, ne akis į akį

Vaikui daug lengviau kalbėti, kai nereikia žiūrėti jums į akis ir kai rankos kuonors užimtos. Geriausios vietos pokalbiams:



Kelyje

Automobilyje ar einant pėsčiomis. Sėdite greta, žiūrėte į priekį, o pokalbis turi natūralią pabaigą.



Kartu dirbant

Pjaustant daržoves, lankstant skalbinius, piešiant. Bendras darbas nuima įtampą.



Prieš miegą

Prieblandoje, jau atsigulus. Vaikai dažnai būtent tada prisimena, kas jiems tą dieną neramu.



Kai vaikas pagaliau prabyla

Trys žingsniai, kurie lemia, ar jis ateis ir kitą kartą:

♥ **Išklausykite iki galo.**

Nepertraukite ir netaisykite.

♥ **Padėkokite.** „Ačiū, kad man pasakei.“

♥ **Paklauskite, ko reikia.** „Nori, kad tiesiog išklausyčiau, ar kad padėčiau?“

Patarimas: pasakokite ir apie savo dieną, taip pat ir apie tai, kas nepavyko. Vaikas mokosi kalbėti, matydamas, kaip kalbate jūs.

VIETOJ „KAIP SEKĖSI?“

Klausimai, kurie atrakina

Konkretus klausimas lengviau atsakomas nei platus. O juokingas klausimas dažnai atveria kelią rimtam pokalbiui.

Kas šiandien buvo juokingiausia?

Su kuo sėdėjai per pietus?

Kas šiandien buvo sunku?

Kas tave šiandien nustebino?

Jei galėtum vieną dalyką iš šios dienos ištrinti, kas tai būtų?

Kam šiandien padėjai? O kas padėjo tau?

Ką mokytoja šiandien sakė daugiausia kartų?

Su kuo norėtum susidraugauti, bet dar nediršti?

1

Klauskite vieno klausimo, ne visų iš karto

Pasirinkite vieną ir leiskite vaikui atsakyti savu tempu.

2

Priimkite ir trumpą atsakymą

„Nežinau“ taip pat atsakymas. Neverskite, grįžkite prie to kitą dieną.

3

Atsakykite ir patys

Į tą patį klausimą papasakokite apie savo dieną. Taip pokalbis tampa pokalbiu, o ne apklausa.

Ką pasakyti, kai...

Sunkią akimirką žodžiai į galvą neateina. Todėl čia jie surašyti iš anksto.

„Nieko neįvyko.“

X Vietoj: „Negali būti, kad visą dieną nieko.“

✓ Pabandykite: „Gerai. Jei vėliau prisiminsi ką nors, aš čia.“ Ir tikrai palikite ramybėje.

„Tik nesakyk mokytojui!“

X Vietoj: „Aš geriau žinau, ką daryti.“

✓ Pabandykite: „Girdžiu, kad tau svarbu. Nieko nedarysiu tau nežinant. Pirma pagalvokim kartu.“

„Visi iš manęs juokiasi.“

X Vietoj: „Nekreipk dėmesio, jie tiesiog pavydi.“

✓ Pabandykite: „Tai labai skaudu. Papasakok, kas nutiko. Noriu suprasti.“

„Aš kai ką padariau... Tik nepyk.“

X Vietoj: „Priklauso nuo to, ką padarei.“

✓ Pabandykite: „Gerai, kad ateini pas mane. Kad ir kas nutiko, aš tave myliu. Pasakok.“

„Man vis tiek, nesvarbu.“

X Vietoj: „Kaip gali būti nesvarbu?!“

✓ Pabandykite: „Atrodo, kad kažkas tave nuliūdino. Kai norėsi, aš čia ir išklausysiu.“

„Tu vis tiek nesuprasi.“

X Vietoj: „Aš irgi buvau vaikas.“

✓ Pabandykite: „Gali būti, kad nesuprasiu iš karto. Bet labai noriu pabandyti.“

ATSISPAUSDINKITE, IŠKIRPKITE IR SUDĖKITE Į STIKLAINĮ

Mūsų vakaro pokalbiai

Prie vakarienės kiekvienas ištraukia po kortelę ir atsako. Suaugusieji irgi ✂



**Kas šiandien tave
prajuokino?**



Kam šiandien padėjai?



Kas šiandien buvo sunku?



Kuo šiandien didžiuojiesi?



**Ką šiandien norėtum
pakartoti?**



**Ką šiandien norėjai pasakyti,
bet nepasakei?**



Kas tave šiandien nustebino?



Kas šiandien buvo tau geras?

Kada verta pasitarti

Kartais tylą slepia daugiau nei nuovargį. Pasikalbėkite su mokytoja, mokyklos psichologu ar socialiniu pedagogu, jei:

- 1 vaikas užsidaręs ir liūdnas ilgiau nei dvi savaites, nors bandote kalbėtis;
- 2 atsisako eiti į mokyklą ar būrelį, kurį anksčiau mėgo;
- 3 užsimena apie patyčias, grasinimus ar kad „geriau manęs nebūtų“. Tokius žodžius visada priimkite rimtai ir kreipkitės pagalbos tą pačią dieną.

Nemokama pagalba telefonu

Vaikų linija 116 111: vaikas gali paskambinti pats, anonimiškai.

Tėvų linija 8 800 90012: psichologo konsultacija tėvams.

Pavojus gyvybei: 112. Linijų darbo laiką rasite bpc.lrv.lt



Kaip tai daroma pas mus

Vaikų dienos centre „Saulės vaikai“ pokalbiai gimsta kartu piešiant, gaminant ar žaidžiant. Vaikai žino: čia galima pasakyti bet ką, ir niekas nesijuoks.

Susisiekite

- 📍 Žvaigždžių g. 3B, Panevėžys
- 📘 Facebook: Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“
- 📷 Instagram: @dienes_centras_saules_vaikai

Su meile,

Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“ 🌻