

## POZITYVAUS VAIKŲ AUKLĖJIMO PRINCIPAI

Tėvai vaiko raidoje užima neabejotinai svarbiausią vietą. Praktika rodo, kad šeima gali suformuoti augančio žmogaus pasitikėjimą savimi, išmokyti jį spręsti problemas ir gyventi visavertį gyvenimą. Tačiau tėvystė šiuolaikiniame pasaulyje – nelengvas iššūkis. Galbūt dėl to jaučiamas toks didelis susidomėjimas auklėjimo klausimais. Patariamųjų straipsnių ir literatūros šaltinių gausa tik patvirtina šios temos aktualumą. *Kaip bendrauti su vaiku, auklėjimo taisyklės* – tokių ir galybės kitų straipsnių antraštės mirga populiariuose naujienų portaluose. Visgi tokioje patarimų/patarėjų gausoje nesunku pasiklysti. Todėl norėčiau pasiūlyti tik kelis esminius bendravimo su vaikais principus, suformuluotus John Gray, ir kiekvieną iš jų aptarti, papildama praktiniais pavyzdžiais.

J. Gray yra Amerikos medicinos psichoterapijos ir psichodiagnostikos kolegijos narys bei diplomuotas gydytojas, patvirtintas trauminio streso ekspertas, Amerikos psichologų konsultantų asociacijos narys, trijų vaikų tėvas. Jo idėjos visame pasaulyje susilaukė didelio populiarumo, greičiausiai dėl jų praktiškumo, galimybės pritaikyti realiame gyvenime, kadangi net ir geriausios teorinės idėjos kritikuojamos dėl jų pritaikomumo.

### MEILĖS IR PARAMOS PRINCIPAS

Turbūt dauguma tėvų pritarų, jog reikia mylėti savo vaikus. Tačiau naudinga pažvelgti giliau, siekiant suprasti, kodėl šis principas esminis auklėjant vaiką. Mokslininkų pastebėta, jog tėvų rodoma meilė vaikui turi įtakos ne tik jo emocinei, bet ir fizinei raidai. Tyrimais įrodyta, jog vaikai, nejaučiantys tėvų meilės, patiria stresą. Nustatyta, jog tokie vaikai auga kur kas lėčiau, prasčiau išsivystę jų motoriniai judesiai. Tai galima paaiškinti stipraus ryšio tarp emocinės deprivacijos (šiltų santykių stygius) ir augimo hormono gaminimosi organizme egzistavimo. Todėl vaikai, patiriantys meilės stygių, būna fiziškai prasčiau išsivystę, silpnesni, auga lėčiau. Dar daugiau, tėvų neatidumas ir priešiškus skatina vaiką užsidaryti savyje, prastėja jo apetitas, kas taip pat daro tiesioginę įtaką jo fizinei raidai (Karmaza, 2007).

Greičiausiai kiekvienas tėvas sutiks, jog emociškai šilti santykiai su tėvais, meilė ir parama vaikui yra labai reikalingi. Tuomet kyla natūralus klausimas, kodėl dalyje šeimų vaikai visgi išgyvena meilės ir paramos stygių? Yra tėvų, kurie turi stiprius, emociškai šiltus santykius su savo vaikais, rodo meilę ir teikia paramą ir tai daro labiau instinktyviai. Tačiau dauguma tėvų šio gebėjimo neišvysto, o atsakymo tinkamiausia ieškoti jų pačių vaikystės patirtyse. Tai galima paaiškinti, remiantis socialiniu išmokymu – vaikystėje tėvams trūko šilto kontakto, tėvų meilės bei supratimo, todėl auklėjant savo vaikus šio gebėjimo stinga.

Kadangi daugumos žmonių santykiai su tėvais nebuvo idealūs, vadinasi, prognozė yra liūdna. Tačiau egzistuoja ir gera žinia – šį gebėjimą įmanoma išsiugdyti. **Bet kokio gebėjimo lavinimas susideda iš kelių etapų: per mąstymo keitimą ir praktiką.**

**Taigi turėtų būti susiformavusi nuostata, jog reikia nuolatos rodyti savo vaikui, kad yra mylimas.** Egzistuoja įvairūs būdai, kaip tai pademonstruoti:

✓ **Meilė parodyti per akių kontaktą, švelnius žodžius, fizinius prisilietimus. Pastarieji ypač reikalingi sveikai vaiko raidai. Manoma, jog per mažai rankose laikomų kūdikių smegenys vystosi prasčiau dėl nepakankamos išorinės stimuliacijos. Nors augant fizinių**

prisilietimų reikšmė mažėja (ypač paauglystės metu, kai vaikai siekia autonomijos), visgi išlieka visą gyvenimą.

✓ **Sutelktas dėmesys** – tai dar vienas būdas parodyti savo meilę vaikui. Jis, kitaip nei anksčiau minėtieji, iš tėvų reikalauja daugiau pastangų ir pasiaukojimo. Sutelktas dėmesys yra atidus, nepadalintas, kuris leidžia vaikui įsitikinti, kad yra tikrai mylimas, jausti pripažinimą ir besąlygišką pagarbą. Jei vaikas, tarkime, teirujasi mūsų nuomonės apie savo piešinį, tai dėmesingi tėvai pasakys konkrečiai, kas jiems patiko, ką vaikas atliko geriau, kruopščiau ar tiesiog kitaip nei anksčiau, pats paklaus apie piešimo procesą ar pradinį sumanymą. O jei paprašys, kad vaikas truputį palauktų, tai skirdamas dėmesį tą padarys vėliau. Toks dėmesys – neįkainojama dovana, leidžianti vaikui jaustis pačiu svarbiausiu pasaulyje (Žubauskienė, 2008). Vaiko egzistencijoje turi išsisknyti nuostata, jog jis tėvams rūpi, yra svarbus, jog prireikus tėvai bus šalia.

### **ELGESIO RIBŲ NUSTATYMO PRINCIPAS**

Kiekvienas su vaikais dirbantis specialistas patvirtins, jog **ribos vaikų gyvenime yra būtinos**. Jei aiškių ribų nėra arba vaikui neaiškios, jis jausis nesaugiai. Kita vertus, ribos neturėtų būti ir per daug griežtos, turėtų neprieštarauti pagrindiniams vaiko poreikiams, jų būti ne per daug. Kad pailustruočiau ribų reikšmę vaiko raidai, pasitelksiu psichoterapeutės doc. dr. R. Jusienės naudojamą pavyzdį.

Įsivaizduokime namo balkone stovintį vaiką. Balkono turėklas iliustruotų elgesio ribas, o vaizdas už balkono turėklo – vaiko norą tyrinėti aplinką, drąsą žvelgti į pasaulį, vidinę laisvę ir pasitikėjimą. Taigi kas nutiktų, jei balkono turėklas būtų per daug aukštas, be jokių tarpelių, tarsi tvirta betoninė siena? Norėdamas žvilgtelti pro turėklo kraštą ir kelis kartus pabandęs jį įveikti, vaikas greičiausiai pajus nusivylimą ir supratęs, jog pastangos bevaisės, praras norą tyrinėti pasaulį. Vaiko mąstyme formuosis nuostata – *jei esu taip saugomas, greičiausiai pasaulis tikrai yra grėsminga vieta, vėičiau jo vengsiu*. Tačiau kas nutiktų, jei turėklo visai nebūtų arba jis būtų per žemas, nestabilus, neapsaugantis? Pirma galimybė, jog vaikas, neįvertinęs situacijos, iš balkono tiesiog iškristų. Tačiau galima ir kitokia baigtis. Vaikas, pajutęs, jog balkonas nesaugus ir bijodamas iš jo iškristi, net nesiartintų prie turėklo pakraščio. Toks vaikas taip pat jaustųsi labai nesaugus. Jo norą tyrinėti aplinką nustelbtų baimė.

Minėtas pavyzdys iliustruoja ribų nustatymo vaiko auklėjime prasmę, tačiau protingų ir orientuotų į patį vaiką. Jos visų pirma reikalingos, siekiant apsaugoti vaiką nuo grėsmių, kurių pats mažametis dar negali įvertinti. Antra, ribos reikalingos, kad susiformuotų vaiko vidinis saugumo jausmas. Tačiau per griežtos ribos gali būti ir žalingos, vedančios į užsisklendimą savyje, baimingumą.

Toliau bus pateikiami praktiniai patarimai, padedantys nustatyti tinkamas vaiko elgesio ribas.

✓ **Visų pirma svarbu, kad elgesio ribos būtų orientuotos į patį vaiką, neprieštarautų pagrindiniams jo poreikiams.** Pavyzdžiui, ypač judriam vaikui nuolat drausti judėti būtų neteisinga. Taip pat apribojimais ir draudimais tyrėtų būti prasmingi – jų laikymasis būti naudingas pačiam vaikui (ne dėl „šventos tėvų ramybės“).

✓ **Elgesio ribų turėtų būti pakankamai nedaug.** Per daug draudimų tik trikdo, varžo ir neduoda rezultatų. Taisyklės bus reikšmingos, jeigu jos bus kelios.

✓ **Nustatytos ribos turėtų būti aiškios tiek abiem tėvams, tiek ir vaikui.** Tėvai jas turėtų aptarti su vaiku, paaiškinti, kodėl

naudinga jų laikytis ir įsitikinti, jog vaikas tikrai jas suprato. Taip pat derėtų su vaiku aptarti pasekmes – kas nutiks, jei ribų bus nesilaikoma. Šioje vietoje teigiamo rezultato galime tikėtis tik tuomet, kai abu tėvai sieks to paties tikslo.

✓ Ribos turėtų būti nuoseklios bei pastovios. Dėl šios priežasties sakyti „ne“ reikėtų tik tuomet, kai tai iš tikrųjų būtina. Jei per dažnai viską drausime, bus patiems sunku išlikti nuosekliems. Taip pat netinkama vieną dieną leisti, o kitą jau nebe, abejoti. Taip tik prarasime vaiko pasitikėjimą mumis.

✓ Tėvai turėtų būti kartu ir lankstūs. Naudinga patikrinti, ar vaikas laikosi nustatytų taisyklių. Pasenusias, neatitinkančias vaiko amžiaus taisykles vertėtų keisti.

✓ Nereikėtų stengtis įtikinti netinkamai pasielgusio vaiko ilgu aiškinimu – ilgų monologų vaikai dažniausiai nesiklauso. Tėvai taip pat turėtų nustoti ginčytis su vaiku dėl ribų ir draudimų. Verčiau sakyti: „žinau, jog nesutinki su manimi, tačiau“. Geriau nesileisti į „galios kovą“. Vaikai dažnai išvermingesni nei mums atrodo.

✓ Atsiminti, jog tėvų nustatytas elgesio ribas vienu ar kitu momentu vaikas greičiausiai išbandys. Nevertėtų dėl to labai nugąstauti. Norėdami sužinoti, ką jie gali, vaikai taisykles pažeidžia.

✓ Taip pat vertėtų rodyti vaikui tinkamą pavyzdį. Jei ko nors reikalaujame iš vaiko, patys turime sugebėti taip elgtis.

✓ Be to, nepamirškite, jog ir tėvai turi teisę į poilsį, laisvalaikį, teisę rūpintis savimi ir reikalauti iš vaikų pagarbos.

### **ARTIMO BENDRAVIMO PRINCIPAS**

Pastarasis principas labai panašus į pirmąjį – meilės ir paramos vaikui demonstravimą. Tačiau „artimas bendravimas“ čia suvokiamas kaip pastovus, planingas, emociškai artimas bendravimas su vaiku. Augančiam vaikui svarbu nuolat jausti, jog egzistuoja stiprus ryšys su jį globojančiu asmeniu.

Kad sveikai vaiko raidai svarbu ne tik fizinių (vaikas turi būti apsirengęs, pavalgęs, pailsėjęs), tačiau ir emocinių poreikių patenkinimas, apibrėžiama net ir įstatymiškai. Pavyzdžiui, nuo 1995 m. ratifikuotoje ir iki dabar galiojančioje Jungtinių tautų Vaiko teisių konvencijoje teigiama, jog „tėvams arba kitiems vaiką auklėjantiems asmenims tenka didžiausia atsakomybė už gyvenimo sąlygų, būtinų vaikui vystytis, sudarymą“. Nuostata, jog vaikas turi ir emocinių poreikių po truputį įsitvirtina visuomenėje.

Pastaruoju metu vis daug kalbama apie tai, jog šeima yra ta vieta, kur turi būti patenkinami vaiko poreikiai visapusiškai, taigi dauguma tėvų šiam požiūriui pritaria. Visgi didžiausi sunkumai kyla bandant tai įgyvendinti praktiškai. Dažnai tėvai užsimena, jog žino, kad vaikui reikia artimo bendravimo, tačiau neįsivaizduojantys, kaip tam rasti laiko ir taip įtemptoje dienvakėje. Greičiausiai vienintelis būdas – laiko planavimas. Neįdedant pastangų esama situacija retai kada keičiasi. Rusų kilmės vaikų auklėjimo klausimų specialistė J. Gippenreiter tokią tėvų nuostatą įvardina terminu „nusiteikimas auklėti“.

Taigi **siekdami artimo bendravimo su vaiku, tokį bendravimą turime sąmoningai planuoti.** Šioje vietoje svarbu suvokti, jog net jei negalite skirti kelių valandų, stenkitės vaikui parodyti, jog esate jam prieinami. Žemiau pateikiami patarimai, kas padeda kurti artimą, abipusiu pasitikėjimų grįstą bendravimą su vaiku.

✓ Pastebėkite tuos momentus, kai jūsų vaikui labiausiai norisi pasikalbėti (prieš vakarienę, prieš užmiegant, mašinoje), ir tuo metu parodykite, kad jo klausote.

✓ Patys inicijuokite pokalbį – tai leis vaikui įsitikinti, jog jums rūpi, kas vyksta jo gyvenime.

✓ Stenkitės sužinoti daugiau apie savo vaiko pomėgius (muzika, filmai ir t. t), parodykite jam, kad jums rūpi, kuo jis domisi.

✓ Stenkitės išklausyti jo nuomonę, kad ir kaip būtų sunku tai padaryti. Leiskite jam užbaigti – nepertraukite jo.

✓ Pakartokite, ką vaikas pasakė, kad įsitikintumėte teisingai jį supratę. Taip tuo pačiu parodysite, jog jo klausotės, jums svarbu, ką jis sako.

✓ Pokalbį apie problemas verčiau pradėkite pasidalinimu savo mintimis ir kaip jaučiatės dėl įvykusios situacijos nei klausimu. Ypač venkite kaltinimų, klausimo *kodėl?* – tai tikrai nepadės vaikui labiau atsiverti

✓ Kiekvieną savaitę stenkitės rasti *ypatingo* laiko, kai ką nors veiksate kartu su vaiku. Tuo metu atidėkite kitus planus, rūpesčius į šalį (net mintyse – vaikai tai jaučia)

✓ Atsiminkite, jog aktyvus klausymasis skatina vaiko atvirumą. Suvokite, jog vaikai dažnai testuoja tėvus (ar galima jais pasitikėti) ir iš pradžių papasakoja mažą dalį istorijos. Jei parodysite, jog jų klausote – greičiausiai papasakos ir likusią dalį.

Be to, svarbu atsiminti, jog tik labai nedaugelis žmonių gimsta intuityviai mokėdami geriausių auklėjimo ir bendravimo su vaikais technikų. Didžioji dauguma tėvų to mokosi visą gyvenimą.

### Šaltiniai:

Brunk M. et al. *Communication tips for parents*. Prieiga per internetą:  
<http://www.apa.org/helpcenter/communication-parents.aspx>

Evaldas Karmaza(2007) *Vaiko raida*. Prieiga per internetą:  
[www.nplc.lt/sena/nj/projektas/metodika/evaldas\\_karmaza.doc](http://www.nplc.lt/sena/nj/projektas/metodika/evaldas_karmaza.doc)

Gippenreiter J. (2008) *Bendrauti su vaiku. Kaip?* Klaipėda: Nandanas

Nitsch C., von Scheillig C. (1999) *Kaip nustatyti vaikams leistino elgesio ribas*.  
 Vilnius: Presvika  
 Žubauskienė (2008)

Parengė psichologė Veronika Kareniauskaitė  
 Koregavo Alma Mikailionienė