

## KAIP TINKAMAI PAGIRTI IR IŠREIKŠTI MEILĘ ŽODŽIAIS?

Autoriai G.Chapman ir R.Campbell palaikymo žodžius laiko viena iš penkių meilės kalbų (kitos: fizinis prisilietimas, kartu praleistas laikas, dovanos, patarnavimas). Su meile ištarti ŽODŽIAI GALI LABAI DAUG. Meilūs bei švelnūs žodžiai, pagyrimas, padėkojimas, padaršinimas – visa tai byloja: „Aš rūpinuosi tavimi“, „Tu man reikalingas, -a“. Jie tarsi švelnus lietus sielai, jie maitina vaiko vidinį vertės ir saugumo jausmą. Visą gyvenimą vaikas jaučia palaikymo žodžiais naudą.

**1. MEILĖS IR PRISIRIŠIMO ŽODŽIAI.** Mes dažnai suplakame į vieną – ir pagyrimą, ir prisirišimą. O turėtume juos atskirti. Prisirišimas ir meilė išreiškia dėkingumą vaikui UŽ PATĮ JO BUVIMĄ, už tuos bruožus ir sugebėjimus, kurie sudaro to žmogaus visumą. Tik reikia atsiminti, kad maži vaikai mąsto konkrečiai, žodžius reikia sieti su fiziniu kontaktu, artumu, švelniu balso tonu, meilia veido išraiška. Pvz, skaitydami vaikui knygelę, toje vietoje, kuri sukelia vaikui šiltus jausmus, glausdami prie savęs, švelniai pasakykite: „Myliu tave, branguti“. Žodžių „Aš tave myli“ niekada neturėtų temdyti sąlygos. Sakyti: „Aš tave myliu, bet noriu...ar nepadarytum?“ sutepa meilės esmę.

Kartokite, kad mylite vaiką be priežasties, ne todėl, kad susitvarkė kambarį: „Myliu, saulyte, angelėli“, „Kaip malonu tave matyti!“ ir kt. Ir patys po kurio laiko sulauksite to paties iš vaikų.

Susikurtote savo meilės žaidimus, posakius, kurie patinka vaikams, padeda užmegzti kontaktą.

**2. PAGYRIMO ŽODŽIAI.** Pagyrimas sakomas už tai, kas kažkiek PRIKLAUSO NUO VAIKO. Pagyrimo žodžius autoriai skirsto į: a) Išvaizdos pagyrimą: „O-o-o, kaip žaviai atrodai šiandien“, „Gražiai atrodai su šiais džinsais“ ir kt. b) Elgesio, pasiekimų ar pastangų – ką vaikas atlieka: „Matau, kad nupiešei didelį namą“, „Šaunu, kad iš tiesų labai stengiesi- nuspalvinai net tris paveikslėlius“, „Man patinka, kad tu susitvarkei savo mašinėles“ „Tik pažiūrėk, tau pavyko...“ „Pastebėjau, kad...“ c) Požiūrio, nuomonės, pasirinkimo pagyrimą (kuris gali skirtis nuo suaugusiojo): „Oho, kaip sugalvojai...!“ „Tavo pasirinkimas pasiteisino“, „Toks tavo mąstymo kelias davė tokius rezultatus“, „Geras skonis“, „Puikus pasirinkimas“, „Tai, kaip tu sugalvojai, kaip mąstai, kaip tau atrodo – puiku, man patinka“, „Oho, tu nenusimeni...“ ir kt.

Tegu vaikas komplimentų dėl savo elgesio gauna ne mažiau nei dėl išvaizdos. Kai vaikas auga, didinkite ir nuomonės, požiūrio, pasirinkimo pagyrimų žodžius.

M.B.Rozenberg patikslina, kaip naudoti pagyrimus, kad jie nebūtų įvertinimas, o kaip dėkingumas, džiaugiantis, išaukštinant žmogų, pripažįstant jo nuopelnus dėl visų gerovės, o ne siekiant naudos, mainais ko nors sau. M. B. Rozenberg nuomone, pagyrimais ir komplimentais mes įvertiname žmogų (teigiamai ar neigiamai), todėl jie yra nepriimtina bendravimo forma: „TU GERAI padirbėjai“; „Tu esi labai jautrus žmogus“, „Buvo malonu, kad pasisiūlei vakar parvežti mane namo“.

Šitaip apibūdindami žmones, mes išreiškiame savo nuomonę ir vaidiname įvertintojo vaidmenį. Kartais yra pasitelkiami tyrimų duomenys, ir teigiama, kad darbuotojai dirba geriau, kai viršininkai juos giria, o vaikai mokosi stropiau, kai mokytojas giria. Giriami žmonės stropiau žiūri į darbą, tačiau taip yra tik iš pradžių. Darbingumas išsyk sumažėja, kai žmogus pajunta, jog šitaip juo naudojasi. Pagyrimai žmogaus nebedžiugina, kai jis pastebi, jog tokiu būdu siekia iš jo naudos. Kas iš to, jei išgirsi: „**Esi pats geriausias žaidėjas ir jiems pasisekė, kad tave turi“? Juk tokie palyginimai visada duoda suprasti, kad esi vertinamas pagal tai, kaip sekasi aplinkiniams, o ne esi priimtas tiesiog savaime. O jei tuo patikėsi, imsi žiūrėti į kitus ne kaip į draugus, bet kaip į konkurentus.**

**Ne geresnis už kitus, bet unikalus – tą išgirsti vaikai nori labiau už viską pasaulyje. Argi malonu būti lyginamam su kitais, net jei mama ir tėtis iškelia virš visų?** Vadinti šauniais, geriausiai, nuostabiais ir panašiais aukščiausiojo laipsnio būdvardžiais yra rizikinga. Jau ir mokslininkų tyrimai rodo, kad perdėtos pagyros iš tiesų žeidžia vaikus – jie tampa mažiau pasitikintys savimi ir nenori išmėginti naujų dalykų (kol nesužino, kad tai „šaunu“). Dar blogiau, kad tai atžalas gali paversti nuolatiniais pagyrimų kaulytojais, versti nerimauti, ar jie „teisingai atliko darbą“, ar „pakankamai geri“ ir nusipelnę pagyrimo „šaunuolis“, „geras darbas“.

M. B. Rozenberg nuomone, pagyrimus sakyti tik su vienu tikslu - norint išaukštinti kitą žmogų, bet ne siekiant iš jo naudos: džiaugtis ir pripažinti jo nuopelnus dėl visų gerovės. Pagyrimai turėtų išreikšti tik dėkingumą už tai, ką kitas gero bei malonaus padarė dėl mūsų. Kartais dėkingumą išreiškiame šypsena ar paprasčiausiu „ačiū“, „dėkoju“, „dėkoju, kad“. Tačiau jei norime įsitikinti, kad mūsų dėkingumas buvo teisingai supastas, mokykimės išreikšti dėkingumą už:

1) kito poelgius dėl mūsų gerovės;

2) malonius jausmus, apėmusius mus, kad mūsų norai buvo išpildyti;

3) tam tikrus išpildytus norus, pvz., „Kai pasidalinate žaislais su broliu, pajuntu džiaugsmą ir palengvėjimą, nes noriu, kad išmoktumėte pasidalinti“. "Gintare, ačiū tau, padedi man serviruoti stalą, aš labai džiaugiuosi, nes turiu tokią pagalbininkę..."

Mokykimės ir su didžiausiu džiaugsmu priimti dėkingumą, suprasdami, jog Dievas kiekvienam suteikė galios pagražinti kito gyvenimą. Jei žinau, kad man suteikta Dievo galia, kurią turėdamas galiu padėti kitiems, tada patartina vengti apsimestinio kuklumo. Nes dažniausiai reaguojame dviem būdais: užriečiame nosį, t.y. išpuikstame arba apsimetame kukliais, lyg nieko ypatingo nebūtume padarę: „O tai niekis“. Mes nerimaujame, ar esame dėkingumo verti, ar to iš mūsų buvo tikėtasi. Todėl mokykimės įvertinti pareikštą dėkingumą - priimkime jį su įsijautimu bei supratimu:

- 1) mes išgirstame ką padarėme dėl kitų gerovės;
- 2) suprantame pašnekovo jausmus bei norus, kurie buvo išpildyti;
- 3) esame nepaprastai patenkinti, kad galėjome pasitarnauti kito labui.

**3. PADRAŠINIMO ŽODŽIAI.** „Drąsinti“ reiškia „įkvėpti drąsos“. Stengiamės įkvėpti vaikams drąsos, kad pasiektų daugiau. Mažajam bet kokia patirtis yra nauja. Tad vaikui mokantis vaikščioti, kalbėti, važiuoti dviračiu, apsirengti, valgyti, atlikti pirmuosius darbelius ir kt. savo žodžiais arba padrašiname, arba sumenkiname vaiko pastangas. Logopedai teigia, kad kalbos mažieji taip pat mokosi pamėgdžiodami, tad tokie pasakymai, kaip „jau panašiai, gerai, puiku, tau pavyko, šaunu, super“, skatina mažąjį ne tik išmokti žodį dabar, bet ir ateityje plėsti žodyną.

Tokiu pačiu principu vaikai mokosi ir bendravimo įgūdžių. „Pastebėjau, kad pasidalinau su drauge plastilinu. Man patiko tai. Gyvenimas tampa daug paprastesnis, kai dalijamės su kitais“. Tokie žodžiai teikia vaikui papildomą vidinę motyvaciją pasipriešinti natūraliam norui pasilaikyti viską sau.

Padrašinimo žodžiai veiksmingiausi būna tada, kai skiriami ypatingam darbui, kurį vaikas nuveikė. Tikslas – pastebėti sūnų ar dukrą darant kažką gero ir įvertinti. Žinoma, tam reikia daug didesnių pastangų, nei nutverti vaiką darant ką nors negero ir pasmerkti už tai. Bet šito vertas galutinis rezultatas – padrašinimas, kuriuo vaikas vadovaujasi bręsdamas morališkai ir etiškai.

**4. NUKREIPIANTYS ŽODŽIAI** – žodžiai, duodantys vaikui kryptį ateičiai. Draudimas, kaip: „Negalima; stop; to nedaryk; man, kitam... skauda ir kt.“ yra sudedamoji tėvų vadovavimo dalis, bet ji niekuomet neturėtų tapti pagrindine. Mūsų vaikams labiau už viską reikia pozityvaus vadovavimo iš meilės. Jei sugebėsime nukreipti vaikus teigiamiems, prasmingiems darbams, liks mažiau galimybių jiems tapti aukomis tų pavojų, kurių mes norime, kad jie išvengtų. Duokime pozityvius nurodymus vaikams kai siekiame juos išmokyti naujo higienos, lavinamojo ar tarpusavio santykių įgūdžio, paisydami vaikų interesų ir sugebėjimų. Teigiami žodžiai tik paskatins šiuos interesus. Pvz., „Matau, kad greičiausiai supykai? Muštis negalima. Skauda. Bet gali nupiešti pyktį, galim pasikalbėti, gali man papasakoti, kai norėsi“. „Gražus piešinys - piešti ant sienos negalima, bet pasiimk lapų ir piešk“. „Susiginčijote? Ačiū, kad prisimenate mūsų sugalvotas taisykles, kaip pasidalinti žaislais“. „Matau, kad nerimauji, nerimsti... Mūsų dienotvarkė sako, kad dabar padarysime užduotėles, o paskui eisime į lauką.“

*Parengė Klaipėdos PPT psichologė Vilma Šamonskienė pagal:*

*M.B.Rosenberg „Bendraukime be pykčio. Nuoširdus kalbėjimas“. Kaunas, „Šviesa“, 2020.*

*Gary Chapman, Ross Campbell „5 vaikų meilės kalbos“. Kaunas. 2008.*

<https://www.superaukle.lt/article/4/kaip-girti-vaikus-kad-jie-pasitiketu-savimi>