

Ko vaikai mokosi iš jūsų santuokos

Tos mažos akytės ir ausytės viską mato ir viską girdi. Tik ar jums patinka tai, ko jie mokosi iš jūsų?

„Modeliavimas“ jūsų vaikams

Yra atlikta daugybė tyrimų leidžiančių teigti, jog *modeliavimas* - žodis skirtas apibūdinti tokį elgesį, kai tu elgiesi taip, kaip nori, kad ir kiti pradėtų elgtis, - yra pagrindinis, tačiau dažnai nepastebimas vaiko vystymosi komponentas. „Modeliavimas vyksta dar prieš tai, kai vaikai gali suprasti žodinį bendravimą“, - paaiškina Elizabeth R. Lombardo, Ph.D., psichologė iš Wexford, Pensilvanijos valstijos ir knygos „A Happy You: Your Ultimate Prescription for Happiness“ autorė. „Būdami tėvais, mes labai dažnai orientuojamės į žodinį mokymą, pamiršdami savo veiksmų svarbą.“ Ir jokios sąveikos vaikui nėra labiau matomos ir ypač veiksmingos, nei tos, kurios vyksta tarp mamos ir tėčio. Ir čia svarbus ne tik darbo pasidalijimas ar lyčių vaidmenys. JAV sveikatos ir žmonių tarnybų departamento 2009 m. išleistame ilgalaikiame tyrime nustatyta, kad vaiko tėvų santuokos kokybė turėjo tiek pat įtakos paties vaiko būsimai psichinei ir fizinei sveikatai bei gerovei, kiek jo paties santykiai su tėvais.

„Svarbiausi santykiai bet kurioje šeimoje yra vedybiniai, o geriausias dalykas, kurį tėvai gali padaryti savo vaikams, yra vienas kito mylėjimas“, - aiškina Danielis L. Buccino, klinikinis socialinis darbuotojas ir Baltimorės psichoterapijos instituto bendradarbis. „Stengdamiesi vertinti vienas kitą, tėvai moko savo vaikus svarbių pamokų apie intymumą, konfliktus ir darbo bei namų pusiausvyrą.“ Jis priduria, kad vieniši tėvai gali pademonstruoti tuos pačius įgūdžius sveikuose santykiuose su draugais ir šeimos nariais.

Mes galime paraginti savo vaikus dalytis ar sąžiningai konkuruoti, tačiau tiesa yra viena: jie labai užsiėmę stebėdami kiekvieną mūsų judesį - pradėdant nuo to, kaip mes sprendžiame ginčus, iki to, kiek ir kaip kokybiškai praleidžiame poros laiką kartu. Taip galite išnaudoti savo santuoką, norėdami modeliuoti tik sveikiausią elgesį.

Prisirišimo svarba

Meilės pamoka: parodykite meilę

Nors dauguma tėvų instinktyviai supranta meilės svarbą savo vaikams, tačiau kai kurie pamiršta, jog jiems taip pat svarbu pamatyti, kaip mama ir tėtis demonstruoja meilę vienas kitam. „Mūsų tėvų santykiai yra mūsų pačių mokymosi vieta“, - aiškina Melody Brooke, santuokos ir šeimos terapeutė Richardstone, Teksaso valstijoje. Vaikai, augantys namuose, kuriuose jų tėvai neparodo meilės vienas kitam, suaugę gali jaustis nejaukiai kurdami savo artimus ir intymius santykius, priduria ji.

Kaip ir vaikai, kurie augo smurtaujančioje aplinkoje, toliau tęsia šį ciklą savo šeimose, taip vaikai, kurie turi galimybę liudyti meilės kontaktą, perves šias pamokas į savo būsimas šeimas.

„Parodydami tinkamus, švelnius būdus, kaip mylėti, mes nuo mažens mokome savo vaikus to, kas yra gerai, o kas ne - tai ypač svarbu, kai mes nesame šalia“, - teigia „Beverly Hills“ psichiatrė Carole Lieberman. Tai taip pat sustiprina mintį, jog pasaulis yra saugi vieta, o šito vaikai negali pakankamai dažnai girdėti ar matyti.

Žinoma svarbu rodyti meilę savo sutuoktiniui ne tik tada, kai jis ar ji ką nors padarė, jog jus nudžiugintų. Galbūt norėtumėte, kad jūsų vaikai pamatytų, kaip apkabinate savo sutuoktinį tiesiog prasilenkdami tarpduryje arba paprašote, jog filmo žiūrėjimo metu jis/ji sėdėtų šalia jūsų. „Vaikai turi gauti žinią, kad mylimi žmonės neprivalo būti tobuli“, - aiškina Potsdamo (Niujorkas) šeimos gydytoja Virginia Barlow, M.D.

Pasimatymo naktis

Meilės pamoka: likite artimi

Jūs tikrai atsimenate, kada jūsų sutuoktinis buvo svarbiausias prioritetas. Jūs pakoreguodavote savo dienotvarkes, kad pabūtumėte kartu, paaukodavote vieną valandą miego dėl sekso ir galbūt patirdavote kažkokių nepatogumų dėl to, kad jūsų partneriui/partnerei būtų geriau.

Ir tada jūs tapote tėvais. Nesvarbu, kokie mieli ir magiški yra jūsų palikuonys, vis tik dėl jų nuolatinių reikalavimų susitelkimas į partnerį tapo prabangos dalyku. „Daugelio tėvų, ypač mamų, realybė yra tokia, jog vaikų priežiūra nepalieka energijos, laiko ar net noro investuoti į santuoką“, - sako Sheryl Kayne, kuri veda tėvų seminarus Westport mieste, Konektikute.

Kaip tai pataisyti? *Geras senas pasimatymas.* „Reikia **pastangų** likti draugais, meilužiais ir partneriais“. „Santykiai, kuriuos užmezgate su savo partneriu, sukuria jūsų šeimos pagrindą. Gali atrodyti, kad jūsų vaikai tuo metu piktinsis (taip gali būti), tačiau jei vaikai užauga žinodami, kad tėvai myli vienas kitą ir skiria laiko vienas kitam, tai suteikia tokį saugumo jausmą, kurio niekas kitas negali suteikti“.

Be jokios abejonės, kartais dėl skirtingo laiko grafiko ne visada įmanoma atrasti daug laiko vienas kitam kasdien, tačiau parodyti savo vaikams, jog norite būti kartu - net ir penkias minutes pavogtas iš čia ir ten - reikia tikrai nedaug.

Pareigų pasidalijimas

Meilės pamoka: pasidalykite atsakomybe

Mes visi žinome, jog namų ūkio valdymas yra tarsi verslo valdymas, jame yra begalinis sąrašas pareigų, kurioms reikia jūsų nuolatinio dėmesio - nuo maisto gaminimo ir valymo, iki šlepečių ir futbolo, baletų/jogos praktikų. Net tuomet, kai tėtis yra vienintelis šeimos maitintojas, poros turėtų siekti bendros atsakomybės už savo namus, teigia Scott Coltrane, Ph.D., Oregono universiteto sociologas ir knygos „Šeimos vyras: Tėvystė, namų ruoša ir lyčių lygybė“ autorius: „Atlikti tyrimai parodė, kad kiekviena karta tikisi didesnio tiek finansinių, tiek namų vidaus darbų pasidalinimo“.

Reikia dar ko nors, kad įtikintumėte savo vyrą, jog kartais naudinga sulankstyti skalbinius? Dr. Coltrane ištyrė nacionalinės apklausos duomenis ir nustatė, kad mokyklinio amžiaus vaikai, atliekantys namų ruošos darbus kartu su tėvu, labiau linkę sutarti su savo bendraamžiais. Jie taip pat rečiau nei kiti vaikai nepaklūsta mokytojams, būna mažiau linkę į depresiją ar nesivaldymą. „Matydami, kaip tėvai atlieka ruošos darbus namuose, vaikai mokosi bendradarbiavimo ir demokratiškos šeimos vertybių“, - aiškina dr. Coltrane.

Sveiki konfliktai

Meilės pamoka: konfliktuokite tinkamai

Įdomu tai, kad turite dar vieną svarbią galimybę pagerinti savo vaikų gyvenimą, net ir tuomet kai jūs ir sutuoktinis nesutariate. Neseniai žurnale „Vaikų psichologijos ir psichiatrijos žurnalas“ paskelbtame tyrime nustatyta, kad tol, kol konfliktai yra sąžiningi, nereikia to daryti už uždarytų durų. „Tam tikromis aplinkybėmis vaikams yra naudinga matyti konfliktuojančius tėvus“, - sako tyrimo bendraautorius Patrickas Daviesas, Ph.D., psichologijos profesorius Ročesterio universitete Niujorke. „Jei tėvai spręš konfliktus argumentuodami, tai gali duoti vaikams pamoką, kaip rasti kompromisinį sprendimą.“

„Tai, kad galime vaikams parodyti, kaip efektyviai valdyti konfliktus, yra viena didžiausių dovanų, kurią galime jiems suteikti“, - tvirtina Dr. Lieberman. „Aš dirbau su daugybe pacientų, kurie užaugo namuose, kuriuose tėvai niekada atvirai ne konfliktuodavo. Šie vaikai „sužinojo“, kad su savo artimaisiais *visada* turite sutarti gerai ir nesiginčyti. Taigi, kai vėliau kyla nesutarimų jų asmeniniuose santykiuose, jie tuos santykius iš karto priima kaip žlugusius arba laikosi įsitikinimo, jog su jais pačiais kažkas yra negerai“.

Kai jau nustatysite sąžiningos kovos pagrindines taisykles (nereikia šaukti, naudoti nekalbėjimo, keiktis), svarbu abiem sutuoktiniams jų laikytis. Įvaldant empatišką klausymąsi („girdžiu, jog esi nusivylęs“), siekti parodyti pagarbą vienas kito nuomonei. Kai tai darote teisingai, jūs sustiprinate besąlyginės meilės sampratą parodydami, jog galite dėl kažko nesutarti ir ginčytis ir vis tiek viskas yra gerai, dėl to jūsų santykiai nesugriūva.

Parengė Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Renata Kupšytė

Pagal Jenna McCarthy *What kids learn from your marriage*

<https://www.parents.com/parenting/better-parenting/advice/what-kids-learn-from-your-marriage/>

