

## Penki pagrindiniai vaiko poreikiai

Newmark D.

„Kaip užauginti emociškai sveikus vaikus“

### Vaikas. Poreikis būti priimtam

*Vaikui būtina, kad jį vertintų kaip savarankišką, unikalią asmenybę, o ne tik kaip tėvų kopiją, kuri turi atitikti idealų vaiką pagal tėvų standartus.*

*Tai reiškia, kad vaikai turi teisę turėti savo sprendimus, savo jausmus, norus ir idėjas apie pasaulį. Turime pripažinti, kad jausmai nėra blogi ir nėra geri - jie tiesiog egzistuoja. Priėmimas nereiškia, kad tėvai turi pritarti, sutikti ar nusileisti vaikui. Priimti vaiko jausmus reiškia pripažinti, kad vaikai, kaip ir visi žmonės, yra apdovanoti savo jausmais ir šie jausmai neturėtų būti slopinami, jų nereikia bijoti - juos reikia priimti, suprasti ir aptarti su vaikais vardan jų tinkamos raidos ir vystymosi.*

Jei vaikų jausmai ir emocijos yra užgniaužti ar laikomi vulgariais, vaikas gali prarasti tikėjimą savimi ir izoliuotis savyje. Jei mes atsisakysime klausytis jo išgyvenimų, vaikas tyliai kankinsis, o tada išspjaus visą skausmą, padaręs kokį nors netinkamą ar blogą poelgį. Be to, patekęs į sunkią situaciją toks vaikas vargu ar paklaus mūsų patarimo.

### Pavyzdys. Vertimas groti pianinu

Čia yra aprašymas, kaip tėvas žemino savo devynerių metų sūnų:

*Aš atsimenu, kaip mano tėvas elgėsi su manimi, kai atsisakiau groti pianinu prieš svečius per Padėkos dieną. Jis ne prašė manęs groti – jis įsakė. Atsakiau, kad nenoriu dabar groti. Tada jis pasakė: „Kam tai svarbu? Ar manai, kad galiu sau leisti prabangą daryti tik tai, ko noriu?“ Pradėjome ginčytis, o jis prie svečių mane išvadino tinginiu ir užsispyrusiu; aš norėjau prasmegti skradžiai žemę“.*

### Reakcija - skausmas

Šis tėvas nepripažįsta, kad jo vaikas yra atskiras žmogus, turintis savo jausmus ir poreikius. Panašu, kad sūnaus pasirodymą prieš svečius jis laiko atpildu už pinigus, išleistus muzikos mokytojui - tokia yra tėvų pozicija „Ir tai po to, kai aš šitiek dėl tavęs padariau!..“ Tėvai dažnai pasiduoda pagundai pasigirti savo vaikais prieš draugus ir pažįstamus. Nepaklusnumas dažnai priimamas kaip iššūkis - tėvas „sprogsta“ ir elgiasi su sūnumi itin nepagarbiai.

### Reakcija - pagalba

Tėvai turi atsiminti, kaip jie patys jaučiasi, kai, pavyzdžiui, jų viršininkas jiems ką nors įsako. Jūs turite suprasti, kad *vaikas nėra mechanizmas, kurį galima įjungti ir išjungti savo nuožiūra*. Mandagus prašymas, lydimas „galimo atsisakymo prielaidos“, skambės daug tinkamiau ir veiksmingiau: „Karlai, aš labai norėčiau, kad tu ką nors mums pagrotum - jei tu, žinoma, neprieštarauji“. Arba: „Ar norėtum ką nors mums pagroti? Esu tikras, kad visi su malonumu tavęs pasiklausys.“

## Staigi reakcija - emocionalumas

Seminare paaugliams aštuoniolikmetis abiturientas papasakojo, kaip kartą ilgai prašė tėvo leisti naktį į paplūdimį po išleistuvių vakarėlio - vaikinai nenorėjo iš karto eiti namo. „Ar tu išprotėjęs! - sušuko tėvas. „Nežinai, koks pavojingas naktį yra Los Andželas?“ „Mes to net nesvarstysime“, - motina palaikė tėvą. Anot abituriento, tėvai išėjo iš kambario, nedavę jam nė žodžio pasakyti.

Suprantama, kad emocinę tėvų reakciją galima paaiškinti baime dėl sūnaus - jie bijojo, kad vaikas, jų manymu, pateks į pavojingą situaciją. Ši baimė yra gerai pažįstama daugeliui tėvų. Bet blogai tai, kad jie reagavo taip, tarsi sūnus būtų pastatęs juos prieš įvykusį faktą, o ne išsakęs prašymą. Jų griežtai negatyvus atsakymas visai neparodo nerimo dėl jaunuolio savijautos, dėl to kokį poveikį jam sukels draudimo prasmė ir forma. Retorinis šūksnis "Ar tu išprotėjęs!" leidžia manyti, kad asmuo, norintis naktį eiti į paplūdimį su draugais, nėra psichiškai sveikas.

Tėvai, kurie pripažįsta vaiko teisę į savo norus ir kurie nepameta galvos iš baimės, elgiasi kiek kitaip. Pavyzdžiui, taip: „Galbūt tau būtų įdomu, bet aš šiek tiek abejoju - naktinės gatvės yra tokios pavojingos, kad jei ten eitum, aš tiesiog išprotėčiau. Pagalvokime apie tai kartu ir tada vėl aptarkime.“ Priimdami vaiko norą kaip faktą, padėsime jam išvengti tolesnio nusivylimo. *Jei vaiku emocijos priimamos atidžiau, tikimybė rasti taikų sprendimą stipriai padidėja: arba tėvų baimės mažėja, arba vaikas sutinka su kita alternatyva.*

Iš baimės tėvai dažnai painioja *galimybę su neišvengiamumu. Mes dažnai elgiamės taip, tarsi koks nors įvykis būtų ne tik įmanomas, bet ir tiesiog tuoj tuoj įvyksiantis.* Tėvai turėtų aiškiai atskirti šias dvi sąvokas. Ir jei jūs suprantate, kad daugelis mūsų baimių yra tiesiog sugalvotos, tada dažniau galime pasakyti „taip“ ir tuo pačiu mažiau jaudintis.

## Emocijų slopinimas

Mes dažnai darome vaikams meškos paslaugą, bandydami išlaisvinti juos nuo jų pačių emocijų. Vaikas yra nusiminęs, kad draugas pyksta ant jo, o tėvai jam sako: „Nekvailiok, neverta net galvoti apie jį. Juk tu turi daug kitų draugų.“ Vaiko nuotaika dar labiau pablogėja: pirma, draugas vis tiek pyksta ant jo, antra, tėvai mano, kad nusiminti dėl to reiškia „kvailioti“. Tėvai gali turėti tyriausius ketinimus - jie nenori, kad jų sūnus ar dukra kentėtų; kartais tėvams rūpi per didelis vaiko jautrumas. O tėvas ir motina bando viską sutvarkyti, išgelbėti vaiką nuo kankinimosi - tai tiesioginė tėvų pareiga, ar gi ne?

Tačiau rezultatas neigiamas. Žodis „nekvailiok“ nepaguodžia ir nieko nepaaiškina. Gali būti, kad tai užuomina, kad kvaila nusiminti, kai ištinka kažkokios bėdos. Bet koku atveju vaikas yra dar labiau sugniuždomas. Be to, tokios pastabos trukdo vystyti dialogui ir atima iš vaikų galimybę išsiaiškinti savo jausmus, kad galėtų priimti kokį nors teigiamą sprendimą.

Jei tėvas ir motina supranta, kad jausmai patys savaime nėra nei blogi, nei geri, o vaikas turi teisę į savo emocijas, jie niekada neatkalbinės vaikų nuo savo jausmų. Jie, pavyzdžiui, gali pasakyti: „Turbūt labai nemalonu suvokti, kad geras draugas ant tavęs pyksta“. Tėvas taip pat gali susitapatinti su vaiku, prisimindamas panašią situaciją iš savo patirties. Pagrindinė išvada šiuo atveju: liūdesys yra visiškai normalus jausmas. Be to, vaikų kančios dažnai būna labai trumpos - vaikas gana greitai gali nusiraminti, net jei tėvai jam nieko nesako.

Tėvai ne visada turi užduoti klausimus, matydami, kad jų vaikas dėl ko nors nuliūdes. Norint paguosti, vaikui dažnai užtenka tik tėvų buvimo šalia. Jei bloga nuotaika trunka ilgai ir

neigiamai veikia visą sūnaus ar dukters gyvenimą, tėvai gali padėti vaikams suprasti jų jausmus ir kartu pagalvoti, ką galima padaryti. Tai bus daug geriau, nei tai, kad vaikas gėdinsis savo emocijų, jas slėps, „perlydys“ į agresyvumą ar kitas neigiamas emocijas.

### **Nenutylanti kritika**

Perteklinė kritika, nuolatiniai tėvų komentarai yra dar vienas veiksnys, neleidžiantis vaikui jausti, kad jis priimamas toks, koks jis yra. *Labiausiai tikėtina vaiko reakcija į nuolatinius komentarus bus: žema savivertė, kritikos ignoravimas, savojo fiasko išgyvenimas.* Vaikas gali nuspręsti: „Kas iš tų pastangų - vis tiek neįtiksiu“.

O viena pradinės mokyklos moksleivė pasakė: „Jei elgiesi gerai, mokytoja net nežiūri į tavo pusę. Ir kai tik pradedi dūkti, ji valandų valandas su tavimi kalbės.“

Kartais daug geriau pažiūrėti pro pirštus. „Nesijaudink dėl smulkmenų“ - šis posakis, populiarus tarp verslininkų, gana tinkamas santykiams tarp vaikų ir tėvų.

### **Dėmesys teigiamiems dalykams**

Būtina pabrėžti viską, kas vaikuose yra gero - jį girti ir net ieškoti, už ką jam galima padėkoti. Pagrindinė bestselerio vadovams „The One Minute Manager“, kurią parašė Kennethas Blichardas ir Spenceris Johnsonas, idėja yra ta, kad reikia „pagauti žmones darant gerą darbą ir pagirti juos.“ Mes puikiai mokame pagauti žmones, ypač vaikus, darant blogus dalykus - pabandykime pakeisti dėmesio akcentą. Vaikams ypač reikalingas pagyrimas, o ne papeikimas. Jei norėsite, tikrai rasite, už ką vaiką pagirti. Ir kuo daugiau jį girsime, tuo daugiau priežasčių rasime. Ir jei vis tiek turite išsakyti pastabą, kalbėkite apie vaiko elgesį, o ne apie jį patį. *Išmokite drausminti iš meilės, o ne iš pykčio.* Pavyzdžiui, vietoj frazės „Ar tu išprotėjęs!“ pasakyti: „Taip, naktis pakrantėje yra šaunu. Bet aš nerasiu sau vietos iš nerimo, jei ten nuvyktum; atsiprašau, labai nesinori tave nuvilti.“

### **Reziumė**

Priimti vaikus reiškia jų klausytis, bandyti suprasti ir pripažinti jų teisę į savo nuomonę, savo jausmus, norus ir idėjas. Jei tėvai visa savo išore leidžia suprasti, kad vaikai neturi teisės apie ką nors galvoti ir kažką jausti, tai darydami jie tarsi užsimena, kad jų vaikai nėra visiškai normalūs. Vaikai, greičiausiai, neklausys tokių tėvų ir jiems nebepavyks padaryti teigiamos įtakos vaikų elgesiui.

Priėmimas nereiškia visko leidimo. Aš neprašau leisti vaikui daryti viską, kas jam patinka. Priešingai, viskas, kas kenksminga ir pavojinga, turėtų būti sustabdyta. Vaiko priėmimas tokiu, koks jis yra, padės pašalinti priešišumą jūsų santykiuose ir sustabdys bet kokią kovą dėl valdžios.

Pagalvokite apie savo vaiką, kaip apie asmenybę ir atitinkamai elkitės su juo: *vertinkite jo pasiekimus; nesijaudinkite dėl smulkmenų; sutelkite dėmesį į teigiamus aspektus; kai reikia pasakyti „ne“, darykite tai su meile vaikui.* Neleiskite, kad baimė taptų stipresnė už jus ir „groty pirmuoju smuiku“ jūsų tarpusavio santykiuose.

Ir atsiminkite: jei kažkas *gali nutikti*, tai dar nereiškia, kad *įvyks*. Tai yra šiek tiek skirtingos sąvokos.

*Parengė Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė*

*Monika Pranauskienė pagal: <https://www.psychologos.ru/articles/view/rebenok.-potrebnost-prinyatiya>*