

SVARBU !!!

Noriu jums papasakoti apie vieną ypatingai svarbų *vitaminą*, kurio galbūt dar nežinojote. Jeigu esate tėvai arba planuojate jais tapti, jūsų vaikams šis vitaminas yra daug svarbesnis už visus kitus kartu sudėjus.

Įdomiausia tai, jog tik jūs, tėvai, galite duoti šio itin svarbaus vitamino.

Tai *vitaminas N*. Tai yra žodis “NE”.

Vis daugiau ir daugiau vaikų kenčia nuo šio vitamino trūkumo. Ir už šio vitamino trūkumą tėvai ir visa mūsų kultūra moka atitinkamą kainą.

Leiskite iliustruoti tai pavyzdžiu:

“Tėvas, pavadinkime jį Tadu, savo penkerių metų sūnui davė viską, ko mažas berniukas prašė. Kaip ir dauguma tėvų, Tadas labiau už viską norėjo, kad jo sūnus būtų laimingas. Tačiau laimingas tas berniukas nebuvo. Vietoje to jis būdavo paniuręs, nekantrus, impulsyvus ir liūdnas. Jam taip pat kildavo problemų bendraujant su kitais vaikais. Be to, jis tapo labai reikliu ir įsakmiu, o apie dėkingumą už tai, ką jo tėvai jam suteikė, nebuvo nė kalbos.

Tadas norėjo žinoti, ar jo sūnus prislėgtas? Ar jam reikia terapijos?”

Iš tiesų jo sūnus kentėjo nuo didžiulio pertekliaus, kurį jam suteikė tėvai. Tado sūnui reikėjo sveikos ir nuolatinės VITAMINO N dozės. Vitamino N trūkumas sukelia savitą priklausomybės formą - kuo daugiau turi, tuo daugiau nori. Daugybės dalykų turėjimas pradeda generuoti norą turėti dar daugiau.

Taigi, pati baisiausia šio efekto pasekmė yra ta, jog mūsų vaikai įpranta prie tokio materialinio standarto, kurio savo suaugystėje gali niekada nepasiekti.

Taip pat daugelis vaikų, jei ne didžioji dalis, pasiekia šį pertekliaus lygį ne savo pačių darbu, kažką aukodami ar darydami tai, ką jie gali geriausio, o priešingai – verkdami, reikalaudami, manipuliudami.

Didindami savo vaikų materialinius lūkesčius, mes juos mokome, jog yra dalykų, kuriuos galima gauti tiesiog už nieką.

O tai yra ne tik melas, tačiau ir vienas pavojingiausių bei destruktiviausių požiūrių, kuriuos žmogus gali įgyti.



Tai gali paaiškinti, kodėl psichinė vaikų sveikata 1950-aisiais (JAV duomenimis) – kai vaikai gaudavo daug mažiau – buvo žymiai geresnė, nei šių dienų vaikų psichinė sveikata. Nuo 50-ųjų (JAV) per pastaruosius kelis dešimtmečius, kai atlaidumas tapo auklėjimo norma, vaikų ir paauglių depresijos lygis šoktelėjo aukštyn.

Vaikai, kurie auga tikėdami pasaka “viskas už nieką”, gali užaugti emociškai nualintais, į save orientuotais suaugusiais. Tuomet, kai jie patys taps tėvais, jie greičiausiai pertekliuje “paskandins” ir savo vaikus – krūvos įvairiausių žaislų, pliušinių dalykėlių, kuriuos matome išbarstytus daugelyje namų ūkių.

Tokiu būdu per didelis atlaidumas – vitamino N trūkumas – tampa paveldima liga, priklausomybe, perduodama iš kartos į kartą. Taip pat tai paaiškina, kodėl vaikai, gaunantys per daug to, ko nori, retai tinkamai rūpinasi visu tuo.

Kodėl gi jie turėtų? Galų gale, jų patirtis jiems sako, kad vis daugiau ir daugiau gėrybių bus jų kelyje.

Vaikai nusipelno geresnio

- ✓ Jie nusipelno tėvų, kurie tenkintų jų saugumo, meilės ir disciplinos poreikius.
- ✓ Jie nusipelno girdėti iš tėvų “NE” dažniau nei “TAIP”, kai kalbama apie jų įnorių.
- ✓ Jie nusipelno išmokti konstruktyvių ir kūrybingų savo paties pastangų vertinimo, o ne tos vertės, kuri yra įgyjama verkšlenimo, rėkimo, gulėjimo ant grindų, spardymosi ir rėkimo ar vieno iš tėvų noro pasirodyti geresniu už kitą pastangomis.
- ✓ Jie nusipelno sužinoti, jog darbas yra vienintelis iš tiesų pasitenkinimą teikiantis būdas gauti tai, ko nori, ir, kad kuo daugiau savo pastangų vaikas įdeda, tuo malonesnis ir vertingesnis būna rezultatas.

Bandydami apsaugoti vaikus nuo nusivylimo, tėvai apvertė jų realybę aukštyn kojomis. Vaikas, užaugęs tokioje nerimastingoje realybėje, gali neturėti įgūdžių, reikalingų atsistoti ant savo kojų, kai ateis laikas tai padaryti.

Rekomenduoju vadovautis šia paprasta taisykle: atsukite savo vaikų pasaulį, ***suteikdami viską, ko jiems tikrai reikia ir ne daugiau kaip 25 procentus to, ko jie tiesiog nori.***

Aš tai vadinu „**Gerybinio Atėmimo Principu**“. Labiausiai charakterį stiprinantis dviejų raidžių žodis lietuvių kalboje yra NE. Vitaminas N. Vartokite jį dažnai. Ilgainiui tapsite laimingesni, jūsų vaikai - taip pat.



*Parengė Klaipėdos PPT psichologė Renata Kupšytė
Pagal John Rosemond, author and family psychologist, for Prager University*