

## Emocinis apleistumas. Pagalbos strategija

Ką įsivaizduojate, girdėdami žodžius „sunki vaikystė“? Dažniausiai pagalvojame apie fizinį ir/ar seksualinį smurtą, girtuokliaujančius tėvus, šaltus apgriuvusius namus ir alkanus vaikus, ant kurių kūnelių matosi mušimo ir išsekimo žymės. Tokiomis šeimomis susirūpina tarnybos, įstaigos, net kaimynai stengiasi padėti. Jų skausmas toks akivaizdus, sukeltas užuojautą, gailestį, norą padėti. Tačiau ne mažiau pavojingas ir pažeidžiantis yra emocinis apleistumas, kuris, deja, matomų randų nepalieka ir užuojautos nekelia. Juk pavalgęs, aprūpintas, saugus, prižiūretas, ko gi dar?

Kai konsultuojamiems tėvams tenka priminti, kaip svarbu rūpintis vaiko emociniais poreikiais, dažnai pasigirsta atsakymas: *Jis/ji viską turi! Atvažiuokite pas mus į namus, pamatysite, kiek jo/jos kambaryje visko yra! Mes jam/jai nuperkame viską, ko jis/ji nori!*

Taip, vaikas viską turi, jo nemuša, nesityčioja, nežemina. Tačiau jam nesišypso, nesidžiaugia pamatę, nepalaiko pastangų ir svajonių, neaptaria jo darbelių (*aha, gražu... – nėra aptarimas*), neatpažįsta liūdesio ar nerimo ženklų. Dažniausi jam sakomi žodžiai – *ar padarei, galėjai geriau, būk geras, tu man trukdai, eik žaisti*. Žiūrint iš šono į tokius santykius atrodo, tarsi tėvai ir vaikai gyventų skirtingose galaktikose – tėvai sau, o vaikai sau – tylūs, patogūs, netrukduojantys, siekiantys gerų rezultatų, kaip tėvai reikalauja. Patogūs vaikai - tai gali sukelti apgaulingą įspūdį, kad namuose yra tinkamas auklėjimas, gerovė, supratimas, palaikymas. Vis tik šalia pilno šaldytuvo, atostogų šiltuose kraštuose, vardinių rūbelių ir naujausių technologinių įrenginių dažnai gyvena emociškai apleisti vaikai, kurių tėvai nebeturi laiko, jėgų ir, galiausiai, įgūdžių suteikti jiems tai, ko labiausiai reikia tam, kad jie užaugtų sveikomis asmenybėmis – **stipraus emocinio tarpusavio ryšio**.

Tėvai neatsisuka vaikui įėjus į kambarį, pertraukia kalbantį, neįsiklauso į jo nuomonę, ignoruoja vaiko emocijas ir išgyvenimus, nuvertina vaiko indėlį į šeimos gyvenimą, jo gebėjimus. Vaikai dėl tokio tėvų elgesio savyje ima kaupti įniršį ir bejėgiškumą. Nesvarbu, ką bepadarytų, niekas nesulaukia tinkamo, trokštamo dėmesio, įvertinimo, palaikymo. Kertinis vaikystės psichologijos dėsnis sako - vaikas negali sau leisti tikėti, kad su jo tėvais kažkas negerai. Vaikas pradeda tikėti, kad jis pats yra defektyvus, netikęs, sugadintas ir ima jausti didžiulę gėdą, nes negali pateisinti tėvų lūkesčių. **Juk negali tėvai būti abejingi geram vaikui!** Laikui bėgant dingsta motyvacija ir drąsa išbandyti naujus dalykus, atlikti savo pareigas, megzti draugystes, sutrinka santykiai su aplinkiniais, nukenčia savivertė.

Negaudamas būtino dėmesio, vaikas gali imti netinkamu elgesiu siekti būti nubaustas, nes tada jis gauna dėmesio tik sau, nesvarbu, kokio. Vaikas jaučiasi ir elgiasi taip, tarsi nebeturėtų ko prarasti, lyg saktų – *na, ir ką tu man?* Tai sukelia itin stiprų bejėgiškumo ir pykčio išgyvenimą jo tėvams bei mokytojams.

## Baziniai ir emociniai poreikiai

Kalbant apie žmogaus poreikius būtina atskirti, kas yra baziniai ir emociniai poreikiai. Pirmuosius svarbu patenkinti tam, kad išgyventume ir jaustumėmės gerai, galėtume dirbti, mokytis, būti aktyvūs. Kyla klausimas: ar XXI amžiuje vis dar turime kovoti už geresnę kėdę, bėgti nuo bado, šalčio, stichijų? Sprendžiant iš automobilių kiekio gatvėse, eilių parduotuvėse bei pramogų centruose lyg ir akivaizdu, kad kova dėl išgyvenimo jau praeityje. Tikriausiai atėjo laikas patenkinti ir emocinius poreikius, suteikti vienas kitam palaikymo, šilumos, padrąsinimo, kurti emociškai šiltus santykius, ypač su savo vaikais.

G. Newmark knygoje „Kaip užauginti emociškai sveikus vaikus“ aprašė pagrindinius penkis vaikų (tinka ir suaugusiems) emocinius poreikius: pagarba, reikšmingumas, priklausymas, priėmimas, saugumas.

Kiekvienas nori būti gerbiamas, vaikai taip pat. Jie nori jausti, kad į juos žiūrima rimtai ir pagarbiai, klausomasi nuomonės, atsižvelgiama į jų pasirinkimus. Tai nereiškia, kad vaikams reikia visur ir visada nusileisti, tenkinti kaprizus. Galima vaiką išklaudyti, įvertinti jo mintis kaip tinkamas jo amžiaus ir patirties žmogui, tačiau sprendimą turi priimti suaugęs asmuo.

Kai bendraujant su draugais, pažįstamais, jums suskamba telefonas, jūs tikriausiai atsiprašote ir pasitraukiate į šalį atsilipti, jei skambutis svarbus. O jei šalia jūsų yra vaikas, elgiatės taip pat? Ar beldžiatės į penkiamečio kambarį prieš įeidami? Ar atsiklausiate prieš apkabindami, bučiuodami? Kaip galime tikėtis pagarbos iš vaikų, jeigu patys jiems rodome priešingą elgesį? Tuo mes parodome, kad vaikas nieko vertas, o suaugęs asmuo su mažesniu, silpnesniu gali elgtis kaip panorėjęs. Augdamas, bręsdamas vaikas ima vadovautis šia taisykle, ir gražina tai, ką išmoko, savo senstantiems tėvams.

Mūsų kultūroje normalu galvoti, kad tarp artimųjų galima nežabotai reikšti visas negatyvias emocijas, nes tai tarsi įrodo ypač artimą ryšį tarp šeimos narių (*tikras šeimos narys ar draugas priims mane visokį*). Tačiau toks elgesys tik pažeidžia šalia esančius, gąsdina ir atstumia, nes yra ypatingai nepagarbus bei nuvertinantis. Tokiuose santykiuose sunku atsiverti ir paprašyti pagalbos, nes darosi sunku pasitikėti asmeniu, kuris nesivaldo, negerbia savęs ir artimųjų.

Kaip padėti vaikui pasijausti reikšmingu? Pats paprasčiausias sprendimas – pareigos kiekvienam šeimos vaikui. Pareigų turėjimas sustiprina vaiko pasitikėjimą savo jėgomis, žinojimą, kad jis yra svarbus šiuose namuose, jo pastangos vertinamos. Pareigų paskyrimas rodo tėvų pasitikėjimą vaiko galimybėmis. Tai visiškai priešingas veiksmas per didelei globai, kai tėvai neleidžia vaikui tapti labiau savarankišku, nesuteikia progų išbandyti savo jėgas. Vaikas jau nuo trejų metų amžiaus gali atlikti vieną pareigą, o su kiekvienais gyvenimo metais rekomenduotina pridėti po vieną papildomą. Žinoma, pareigos turi atitikti vaiko amžių ir gebėjimus. Tokiu būdu, sulaukęs septynerių metų, vaikas išmoks atsakomybės vykdydamas penkias pareigas, gebės pasirūpinti savimi mokykloje bei jausis reikšmingu šeimos nariu.

Jausmas, kad esi komandos dalis, priklausai šeimai, didesnei grupei žmonių sukuria itin stiprų emocinio saugumo jausmą. Vaikams labai svarbu augant jausti, kad šeimoje jie yra saugūs ir turi stiprius emocinius ryšius su šeimos nariais. Bendra veikla visada suartina, skatina pagalbą vienas kitam, atjautą, kūrybiškumą. Nebūtina kartu tik linksmintis, žaisti, užsiimti vienodu hobiu. Buities darbai, kasdienės užduotys, jų pasiskirstymas, naujų įgūdžių mokymasis taip pat skatina bendrystės išgyvenimą. Vaikus skaudina ir nuvertina jų atribojimas nuo šeimos sunkumų aptarimo ir sprendimų priėmimo. Įsitikinimas, kad vaikai kažkam per maži (per mažai protingi, per mažai galingi) neleidžia jiems įgyti gyvenimo kompetencijų, vaikai užauga infantilūs, negebėdami spręsti paprasčiausių problemų. Tokie vaikai jaučiasi atskirti ne tik nuo savo šeimos, bet ir nuo savo gyvenimų.

Kaip norisi būti priimtam, žino kiekvienas. Tiek vaikas, tiek suaugęs – visi esame unikalūs, savotiški, tačiau tai ne visada išeina į naudą. Vaikas daug greičiau nei suaugęs gauna atkirtį, kai elgiasi ne taip, kaip iš jo tikimasi, kai reiškia „nepriimtinas“ emocijas, ar turi savotiškų ypatumų. Vieni tėvai tai atvirai kritikuoja, draudžia, reikalauja keistis, kiti – tiesiog imasi žeminimo ir pašiepimo taktikos (*tas vaikas jau kai sušneka, va dabar tai bus...*). Priėmimas reiškia, kad vaikas **visada yra normalus ir turi priežasčių elgtis bei galvoti taip, kaip elgiasi ir galvoja**. Šeimoje, kur visi jaučiasi

priimami ir toleruojami, nėra kovos dėl valdžios, nereikalaujama aklo paklusimo viršesniams, vaikai ir tėvai nekonkuruoja.

Be aukščiau išvardintų keturių poreikių taip pat labai svarbus saugumas – saugi aplinka, tinkama globa, pagalba tuomet, kai jos reikia, taisyklės bei tinkamos ribos kiekvienam šeimos nariui. Vaikui pirmieji padėjėjai ir gelbėtojai yra jo tėvai, todėl jų geri tarpusavio santykiai suteikia tikėjimą, kad jie vaiką apgins ir globos nepaisant nieko. Net ir skyrybų atveju, didžiulį vaikų skausmą ir netektį galima sumažinti, jei tėvai susitaria dėl vaikų gerovės gerbti vienas kitą, tęsti dialogą dėl vaikų auklėjimo, bendrų tikslų.

Siekiant saugumo svarbus vaidmuo tenka šeimos tradicijoms ir ritualams, riboms bei drausminimui, disciplinai. Auklėjimas nėra lengvas nei tėvams, nei vaikams, ir be tam tikrų apribojimų niekas negali jaustis saugus. Todėl nuolatinė rutina, tiek kasdieninė, tiek šventinė, suteikia vaikams galimybę pasiruošti įvairiems šeimos gyvenimo įvykiams. Kuo vaikai mažesni, tuo labiau turėtų būti išlaikoma nuspėjama rutina. Nuoseklus taisyklių paisymas bei drausminimas padeda vaikams suprasti, koks elgesys yra palaikomas ir pageidaujamas, todėl jiems tampa lengviau pasirinkti tinkamą elgesį. Disciplina padeda ugdyti asmeninę atsakomybę už savo poelgius: kai tėvai suteikia galimybę vaikams patirti savo elgesio pasekmes, vaikai greičiau išmoka susivaldyti ir planuoti savo reakcijas.

Emocinių vaiko poreikių patenkinimas veda į tinkamą meilės išraišką, kuri padeda vaikui augti, atrasti save kaip asmenybę, įgyti gyvenimo kompetencijų bei drąsos būti autonomišku. G. Newmark žodžiais tariant: *„Raktas į emocinę vaiko sveikatą yra tėvų noras elgtis taip, kad vaikai jaustų, kad yra gerbiami, vertinami, priimami tokie, kokie yra, įtraukiami „į komandą“ ir saugomi - tai yra geriausias būdas įrodyti savo meilę.“*

psichologė Monika Pranauskienė

