

## **Kad vaikai jaustųsi mylimi: kaip patarnauti?**

### **Vaikų motyvacijos didinimas per kasdienį patarnavimą**

Tėvystė yra pašaukimas tarnauti. Tą dieną, kai sužinojote, kad laukiatės, stojote į ilgalaikę tarnybą. Jūsų kontraktas yra mažiausiai 18 metų ir bandykite suprasti, kad po kelerių metų būsite „aktyvioje atsargoje“.

Taip, jūsų kasdienis patarnavimas yra viena iš meilės kalbų. Ši, kaip ir kitos – kartu praleistas laikas, palaikymas žodžiais, fizinis prisilietimas, dovanos – per elgesį leidžia vaikams patirti tėvų (ar globėjų) besąlyginę meilę. Vaikų emociniai poreikiai, kaip bendravimo, pagarbos, saugumo, autonomijos, saviraiškos ir tikroviškų ribų yra patenkinami. Ir tik tokiu atveju yra įmanoma, kad atsiskleis vaiko geriausios savybės ir elgesys.

Kad tinkamai kalbėtumėte patarnavimo kalba, kaip tėvai turite kreipti dėmesį į savo fizinę ir emocinę sveikatą. Kad būtume sveiki fiziškai, turime laikytis miego, maitinimosi ir mankštos režimo. Emocinę sveikatą lemia supratimas ir abipusė parama vedybiniuose santykiuose. Būtina atrasti laiko vedybiniam santykiams stiprinti, nes vaikai geriausiai mokosi iš pavyzdžio. R. Campbell teigia, kad šeimos vedybiniai santykiai net yra svarbesni už tėvų ir vaikų santykius. Nes vaiko santykiai su tėvais ir jo saugumo jausmas labai priklauso nuo sutuoktinių tarpusavio ryšio. Galima teigti, kad kuo geresni sutuoktinių santykiai, tuo efektyviau galima pasinaudoti pateikiama informacija.

Pagrindinė motyvacija tarnaujant vaikams nėra jiems įtikti. Aukščiausias tikslas yra daryti, kas geriausia. Tai, kas vaikams patiktų nėra pats geriausias dalykas. Įdėkite priešpiečiams tris gabaliukus šokolado, vaikai nudžiugs, bet tai nebus geriausia, ką galite jiems duoti. Arba nedaryti namų darbų vaikams patiktų. Pagrindinis motyvas tarnaujant vaikams – pripildyti jų meilės rezervuarą. Be abejo, teks pasitelkti ir kitas meilės kalbas: fizinį kontaktą, kartu praleistą laiką, palaikymo žodžius, dovanas.

Būtina suprasti patarnavimo meilės kalbos pavojų: nenaudokime patarnavimo vaikams kaip būdo jais manipuliuoti. Maži vaikai labiau už viską trokšta dovanų ir kad jiems patarnautų. Jei mes, tėvai, pasiduosime pernelyg dideliame dovanų ir patarnavimo troškimui bei reikalavimams, mažieji gali neišaugti iš vaikiško egoizmo ir tapti savanaudžiais. Tačiau tai neturėtų sulaikyti tėvų nuo tinkamo meilės kalbos vartojimo patarnaujant vaikams ir dovanojant jiems dovanas.

Jūsų tarnavimas taps vaikui paslaugumo ir atsakingumo pavyzdžiu. Gali kilti klausimas, kaip vaikai taps savarankiški ir visko išmoks, jeigu jūs nuolat jiems patarnausite. Išreiškdami meilę patarnavimu ir atlikdami tai, ko jie galbūt dar nesugeba patys, rodysite pavyzdį. Tai padės jiems liautis reikalauti dėmesio tik sau bei pagelbėti kitiems. Nes galutinis tikslas tarnaujant vaikams yra padėti jiems tapti brandžiais suaugusiais, sugebančiais dalinti meilę kitiems įvairiais patarnavimo būdais. Ir ne tik šeimos nariams ir artimiesiems, bet ir tiems, kurie negali atsilyginti tuo pačiu. Biblija sako, kad pasiaukojantis patarnavimas yra vienas iš būdų, kaip patikti Dievui. Galite pagalvoti tėveliai, ar siekiate, kad vaikai sugebėtų pasitarnauti ne tik jums, artimiesiems, bet ir kitiems iš gailėstingumo ir meilės laisvu, neatlygintinu būdu? Be abejo, kelias iki to tolimas. Iš pradžių normalu, kad už gerą elgesį būtų atlyginta. Ir vaikai to nori, kol išmoks dalyti meilę nesavanaudiškai patarnaudami.

**Patarnavimas turi atitikti vaiko amžių.** Darykite už vaikus tai, ko jie patys nesugeba. Kai jau jiems šešeri, juk nemaitinate vaikų patys. Dar sudėtingas veiklas vaikams darykite kartu su jais, patarnausite padėdami pasikloti lovą keturmečiui, bet aštuonmetis sugeba tai padaryti pats. Vyresniems vaikams tinkantis patarimas: nelaukite, kol vaikai pradės studijuoti universitete, kad išmoktų naudotis skalbimo mašina. Jei esame kaip tėvai per daug užsiėmę, kad mokytumė vaikus arba tokie pedantai, kad nepatikime jiems pareigų, tai ne meilė vaikams, o jų gadinimas.

Vaikai mato nuoširdžias jūsų pastangas tarnauti šeimai kol jie dar maži ir negali savimi pasirūpinti. Tai geriausia motyvacija paaugus imti mokytis patarnauti sau ir kitiems. Juk patarnavimas turi grįžtamąjį ryšį. Bet koks mokymasis yra ilgas ir pastangų reikalaujantis procesas. Juk daug lengviau patiems pagaminti pietus, nei mokytis padėti ir vaiką. Bet jeigu turite tikslą mylėti vaikus – ir paisyti jų interesų, - norėsite juos išmokyti gaminti valgį.

Be abejo, visi, ir jūs, kaip tėvai, ir augantys vaikai turite skirtingus gabumus. Tai puiku, nes šeimoje, o vėliau ir visuomenėje galime pasitarnauti jais vieni kitiems. Todėl mokant vaikus nereikia siekti, kad vaikai turėtų visus jūsų įgūdžius. Neverskime vaikų būti mūsų kopijomis arba, dar blogiau, realizuoti svajones, kurių patys neįgyvendiname. Svarbesnis darbas yra padėti jiems išlavinti jų gabumus, žiūrėti jų interesų ir tapti geriausiais specialistais toje srityje, kurioje Dievas juos apdovanojo.

Kai kurie tėvai, norėdami, kad vaikai išsiugdytų įgūdžius ir taptų savarankiški, perlenkia lazda leisdami vaikams patiems visko išmokti. Jie skatina bandyti daryti savarankiškai, net kai vaikai susiduria su kliūtimis ar paprašo pagalbos. Daliai vaikų tai gali tiktai, bet ar tai tikrai didžiausia pagalba visiems vaikams? Išdrįskite vaikų paklausti, ar jie jaučia, kad jūs, tėvai, mylite juos. Sakykite tiesiai, „Aš tikrai noriu žinoti, kaip tu jautiesi.“ Vaikai, kurių pagrindinė meilės kalba yra patarnavimas, gali sakyti, kad žino, kad juos mylite, bet kartais jaučiasi taip, tarsi jų nemylėtumėte. Pvz., vieno vaiko atsiminimas, kai paprašė tėčio pagalbos: „Tu pasakei, kad galiu išspręsti pats, nes esu protingas. Žinau, kad tu žinotai, kaip išspręsti uždavinį, ir galėjai man padėti, jei tik būtum paaikškinęs. Jaučiausi nuviltas“. Ir dar: „Žinojau, kad galiu tai padaryti, bet aš norėjau, kad man padėtum“.

Jei vaiko pagrindinė meilės kalba yra patarnavimas, tai tarnavimas geriausiai liudys sūnui ar dukrai, kad juos mylite. Kai toks vaikas prašo jūsų sutaisyti dviratį ar sulopyti lėlės suknelę, jis ne tik nori, kad tas darbas būtų atliktas, bet kartu prašo meilės. Būtent to ir prašė aukščiau minimas vaikas.

Kai tėvai, tai supratę, atsiliepia į vaikų prašymus ir suteikia pagalbą iš mylinčios širdies ir pozityvios nuostatos, vaiko meilės rezervuaras būna pripildytas. Bet kai tėvai atsisako patenkinti šį poreikį arba daro tai palydėdami nemaloniais ar net kritiškais žodžiais, vaikas gal ir važinės su sutaisytu dviračiu, bet išsigandusia širdele.

Jautriai reaguodami į vaiko prašymus jam padėti, jūs leisite jam suprasti, kad jis gali mėginti pats pasiekti norimą rezultatą, kol jam tai patinka, tačiau norėdamas visada gali pasikliauti jūsų pagalba. Jūsų vaikas suvoks, kad jūs nevaržysite jo pastangų įrodyti sau pačiam savo savarankiškumą, tačiau ir neleisite jam jaustis nelaimingu ir bejėgiu, jei bandymo džiaugsmas kažkurią akimirką išnyks. Jausdamas tokį jūsų pasitikėjimą, jūsų vaikas išsiugdys tvirtą pasitikėjimo savimi ir kompetencijos pojūtį, puikų gebėjimą ilgam sutelkti dėmesį bei atsparumą vidinei įtampai ir susierzinimui. Jis taip pat sugebės drąsiai ir nesivaržydamas paprašyti pagalbos, kai jam jos prireiks. Toks vaikas godžiai ir sėkmingai sieks naujų žinių bei sugebėjimų.

Jeigu jūsų vaiko pagrindinė meilės kalba yra patarnavimo veiksmai, tai dar nereiškia, kad privalote įvykdyti kiekvieną jo prašymą. Turite būti ypač jautrus, kad atpažintumėte prašymą ir suprastumėte, ar jūsų atsakas papildys vaiko meilės rezervuarą, ar prakiurdys. Į kiekvieną prašymą reikia atsakyti apgalvotai ir su meile.

Vaikai su pilnu emocijų rezervuaru daug greičiau perims iš jūsų patarnavimo su meile pavyzdį nei tie, kurie nėra tikri dėl tėvų meilės. Taip gali atsitikti vaikams, kurie sulaukia patarnavimo, bet nejaučia didelės meilės. Vaikai perima neigiamas tėvų emocijas susijusias su patarnavimu. Mat kartais tėvai pasijunta vergais, o ne mylinčiais tarnais, išnaudojamais tiek sutuoktinio, tiek vaikų, tiek ir visų kitų.

Tarnauti iš meilės nėra vergija, kaip baiminasi kai kurie tėvai. Vergovė yra primetama iš išorės ir pakeliama nenoriai. Tarnauti iš meilės skatina vidinis troškimas atiduoti savo energiją kitiems. Tai yra dovana, o ne būtinas dalykas, ir atliekama laisva valia, o ne verčiant. Kai tėvai tarnauja vaikams atmetinai ir su kartėliu, fizinės jų reikmės gali būti patenkintos, bet emocinė raida labai trikdoma.

Kadangi patarnavimas yra tok kasdieniškas dalykas, tai net ir geriausiems tėvams reikėtų stabtelėti ir pasitikrinti savo nuostatą, įsitikinti, ar jų patarnavimas skleidžia meilę.

Bręsdami vaikai vis daugiau pastebi, kas dėl jų daroma, ir suvokia, kas buvo padaryta praeityje. Žinoma, dabar neprisimena, kas jiems keitė sauskelnes ar maitino. Bet jie mato kitus tėvelius, besirūpinančius savo naujagimiu, ir supranta, jog ir patys mėgavosi tokiu patarnavimu. Būdami tikri, kad yra nuoširdžiai mylimi, vaikai išmoksta vertinti pagamintą ir patiektą maistą. Jie vis labiau ims vertinti tai, kad mama jiems skaitė istorijas, šeima su jais žaidė, kad tėvai išmokė važiuoti dviračiu, padėjo ruošti namų darbus, slaugė juos sergančius, guodė, kai jiems skaudėjo, nusiveždavo į kokias nors ypatingas vietas, nupirkdavo gardumynų ir dovanų.

Galiausiai vaikai pastebės, kad padedate ir kitiems. Jie išmoks aplankyti ligonį arba paaugoti pinigų bedaliui. Jie norės dalyvauti projektuose padėti kitiems žmonėms, kai kartu su vaikais dalyvausite tokioje veikloje. Tai tampa didele pamoka patirti džiaugsmą padedant kitiems.

Patarnavimo tikslas yra nuoširdus troškimas padėti kitiems. Tačiau tėvai gali pasukti ne tuo keliu ir sutrukdyti vaikams išmokti nesavanaudiškai dalinti save. Turime būti atsargūs, kad patarnaudami nerodytume sąlyginės meilės. Kai tėvai atsiduoda savo vaikams visa širdimi tik tada, kai yra patenkinti jų elgesiu, toks patarnavimas yra sąlyginis. Visa stebintis vaikas išmoks, kad reikia padėti kitiems tik jei apsimoka. Stebėkime, ar padėti kitiems vieninteliu motyvu nėra klausimas: „Kas man iš to?“ Žinoma, natūralu mažesniems patirti, kad duodami gauname, bet jei mums svarbu vaikus išmokyti rūpintis kitais, stenkimės, kad mums patarnaujant, jie įsitrauktų į kitų žmonių globojimą mūsų pavyzdžiu.

Negalima sieti patarnavimo su vaikų elgesio koregavimo būdu – už tam tikrą poelgį arba apdovanoti, arba ne, tai yra, naudoti teigiamo arba neigiamo skatinimo priemonės. Toks metodas palieka mažai erdvės tiems vaikams, kurie vis tiek nenori keistis. Tarnauti reikia neturint savanaudiškų motyvų ir mylint. Šie motyvai ilgainiui gali pakeisti vaiko elgesį.

Iš vaikų kalbos: 7 metų Kristina - „Aš žinau, kad mamytė myli mane, nes, kai man reikalinga pagalba dėl namų darbų, ji padeda. Kai aš turiu eiti pas gydytoją, ji pasiprašo, kad atleistų iš darbo, ir nuveža mane pas jį. Kai aš rimtai susergu, ji verda mano mėgstamiausias sriubas.“ 14 metų Melanė:

„Žinau, kad tėvai myli mane, nes jie padaro tiek daug dalykų dėl manęs. Mama pasiuvo man kostiumą mokyklos vaidinimui; beje, ji pasiuvo kostiumus dar dviem žmonėms. Iš tikrųjų galėjau didžiuotis ja. Tėtis visada padeda man atlikti namų darbus ir šiomet jis išties nepagailėjo laiko, kad paaiškintų man algebrą. Stebėjau, kad jis prisimena visą tą medžiagą.“

Šie vaikai tėvų patarnavimą ir pagalbą suvokia kaip meilę. Tėvai, kurių vaikai kalba šita meilės kalba, supranta, jog tarnauti reiškia mylėti. Tarnaukite savo vaikams ir kitiems, ir jie jausis mylimi.

*Šaltiniai:*

*Ross Campbell „Kaip iš tikrųjų mylėti savo vaiką“, Kaunas, 1999.*

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

*Martha Heineman Pieper, Ph.D., William J. Pieper, M.D. „Išmintinga meilė“, 2013*

*Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko „Ištrūk iš spąstų“, Vilnius, 2019.*

Parengė psichologė Vilma Šamonskienė