

## Kad vaikai jaustūsi mylimi. Ką turime žinoti apie meilės kalbą - dovanas?

### *Vaikų motyvacijos didinimas per dovanų davimą*

Kad tėvai tikrai išmokytų kalbėti dovanų meilės kalba, vaikas turi jausti, kad tėvams jis nuoširdžiai rūpi. Dėl šios priežasties dovana turi būti palydima kitomis meilės kalbomis. Vaiko emocijų rezervuaras turi būti nuolat pripildytas, kad dovana jam reikštų nuoširdžią meilę. Kad meilės rezervuaras būtų sklidinas, tėvai turi sujungti fizinį prisilietimą, palaikymo žodžius ir paslaugumą. Tada dovanų davimas ir gavimas galės aiškiai išreikšti meilę tuo metu, kai jos duodamos ir dažnai net vėlesniais metais. Reikšmingiausios dovanos tampa meilės simboliais, o tos iš jų, kurios iš tikrųjų išreiškia meilę, yra meilės kalbos sudedamoji dalis.

**Malonė duoti.** Dovanų davimas ir gavimas, kaip meilės išraiškos būdas, yra universalus reiškinys. Angliškas žodis „*gift*“, (liet. – dovana), kilęs iš graikiško žodžio „*charis*“, kuris reiškia „malonė“ arba „neužtarnauta dovana“. Čia slypi tokia mintis, kad užtarnauta dovana yra atlygis. Tikra dovana nėra užmokestis už paslaugas, bet meilės kam nors išraiška davėjo laisva valia. Jei vaikui siūloma dovana už tai, kad jis išvalys savo kambarį, tai nėra tikra dovana, bet atlygis už paslaugas. Kai tėtis ar mama pažada vaikui duoti ledų, jei šis pažiūrės ramiai televizorių pusę valandos, tai ledai nėra dovana, o kyšis, leidžiantis manipuliuoti vaiko elgesiu.

Kartais tėvai, norintys iš pačių geriausių paskatų padaryti vaikui tikrą dovaną, gali jį suklaidinti, jeigu ignoruos jo didelį meilės poreikį. Vaikas, nesijaučiantis tikrai mylimas, gavęs dovaną gali neteisingai suprasti, manyti, jog ji yra už tam tikrų sąlygų įvykdymą. Viena mama, apimta streso ir tuo metu nesutardama su sūnumi, padovanojo jam beisbolo kamuolį. Vėliau rado jį tualete. Į klausimą, ar vaikui nepatinka kamuoliukas, šis atsakė trumpu: „Atleisk“.

Kitą dieną mama rado kamuolį šiukšlių dėžėje. Ji vėl pakalbino sūnų, bet jis nuleido akis žemyn ir pasakė: „Atsiprašau“. Vėliau mama suprato, kad reikia pasirūpinti sūnaus emocijų rezervuaro pilnumu, ypač išnaudoti laiką prieš einant gulti. Netrukus ji pastebėjo pokyčius. Kai praėjus keletui savaičių, mama padovanojo sūnui beisbolo lazda, šįkart jis apkabino ją ir su šypsena padėkojo: „Ačiū, mama!“

Tai nuolaidaus vaiko su tuščiu emocijų rezervuaru pavyzdys. Tokie vaikai retai parodo savo skausmą ir poreikius atvirai, tačiau atveria jausmus kitais būdais. Dovanų ignoravimas yra pavyzdys, kad šiems vaikams reikia „prisipildyti“. Gali būti, kad kai kurie vaikai neparodys didelio entuziazmo gavę dovaną, bet vėliau pradės ją vertinti daug labiau. Pvz., vienos paauglės tėvai nustebo pamatę ant merginos piršto žiedą, kurį tėvai padovanojo seniai, ir kuris buvo padėtas į stalčių ilgiems metams. Žiedo užsimovimu mergina patvirtino tėvams, kad ji užaugo, pasikeitė ir kontroliuoja save, ir ja galima pasitikėti. Šis pavyzdys įrodo, koks svarbus yra tėvų sugebėjimas išlaikyti vaikų emocinį rezervuarą pilną, kad vaikų emociniai poreikiai būtų patenkinti prieš tai, kol jie sugebės priimti ir įvertinti dovanas toje pačioje dvasioje, kurioje ji būna padovanota.

Malonumas duoti visai nesusijęs su dovanos dydžiu ir kaina. Jis susijęs tik su meile. Mes ne visada pagalvojame, kad būtini dalykai gali būti dovana; mums tai daiktai, kuriais turime aprūpinti vaikus. Vis dėlto dažnai šiuos daiktus duodame iš mylinčios širdies, nuoširdžiai

trokšdami vaikams gero. Reikia gerbti tokias dovanas. Jeigu nedovanosime jų kaip meilės išraiškos, vaikai gali įprasti jas gauti kaip savaime suprantamas ir nepastebėti meilės, slypinčios už tų dovanų. Visokių dovanų – ar tai būtinas daiktas, ar prabangus, - pagerbimas, taip pat išmokys vaikus padėkoti kitiems žmonėms, kurie duos jiems dovanų. Kai patys duodate iš širdies, norite, kad ir jums atsakytų tuo pačiu, nesvarbu, ar dovana yra didelė, ar maža.

Prireiks tikros išminties perkant vaikams dovanų žaislus. Prekių gausybėje tenka rinktis labai griežtai. Neleiskite, kad reklamos nulemtų, ką pirksite savo sūnui ar dukrai. Pamatęs reklamą vaikas užsigėdžia to, ko visai neseniai dar nenorėjo ir galbūt jau nenorės kitą dieną. Atidžiai apžiūrėkite žaislus, užduodami sau klausimus, kaip, tarkim, šie: „Kokias mintis šis žaislas sukels vaikui? Ar mane tai tenkina? Ko vaikas gali išmokti žaisdamas su šiuo žaislu? Ar bendras jo įspūdis teigiamas ar neigiamas? Kiek ilgai žaislas tarnaus? Ar vaikas susižavėjo trumpam ir tai tik užgaida, ar tas daiktas vėl ir vėl trauks jo dėmesį? Ar mes galime leisti sau nupirkti šį žaislą?“ Niekad nepirkite žaislo, be kurio galima apsieiti, jei negalite leisti sau nupirkti.

Ne visi žaislai yra mokomojo ar linksminamojo pobūdžio, bet visi turėtų atlikti keletą gerų funkcijų vaiko gyvenime. Labiausiai vertingi žaislai skatinantys vaikų tobulėjimą, kažko naujo mokymąsi, lavinantys vaizduotę, skatinantys fizinius (smulkiosios, stambiosios motorikos) ir emocinius įgūdžius (pvz., įveikti baimes), gerinantys atmintį, padedantys kaupti patirtį. Visada galima pasisakyti už žaislus, skirtus smulkiosios motorikos lavinimui, kaip konstruktoriai, kaladėlės, dėlionės, detalės skirtos karoliukų, papuošalų gamybai ir visi kiti kūrybiniai rinkiniai.

Mokslininkai teigia, kad gaunant ir apdorojant informaciją, smegenyse susidaro jungtys. Vaikams tų jungčių susidaro dvigubai daugiau, nei suaugusiam žmogui, vadinasi šiame periode vaiko smegenys yra itin imlios, todėl būtina gerai parinkti informaciją, kurią vaikas gauna kiekvieną dieną. Įdomu tai, kad neužtvirtinamos susidariusios jungtys su laiku išnyksta, taigi išvada būtų labai paprasta: jei vaiko žaidimai bus paviršutiniški, nereikalaujantys jokių pastangų ir mąstymo, jie bus tiesiog niekiniai.

Renkant žaislą pirmiausia reikia atsižvelgti į vaiko poreikius ir naudą pagal vaiko amžių. Turime žinoti, kad pagal D. Glaser, vaiko raidos neatitinkančios sąveikos su vaiku, tokios kaip vaiko gebėjimų, galimybių neatitinkantys lūkesčiai ir užduotys, gali būti priskiriamos vienai iš emocinės prievartos formai. Vaikas pasijunta nugalintas ir nureikšmintas. Pvz., jei penkiamečiui pirsime LEGO tinkantį nuo 7 metų, vaikas supras, kad lego - tik dideliems ir protingiems. Ir žinoma nepirkime 5 metų vaikas lego Duplo. Bet kuris variantas sugriauna vaiko savivertę.

Dovanų meilės kalba reikia naudotis atsargiai. Dažnai kyla pagunda apipilti vaikus dovanomis kaip kitų meilės kalbų pakaitalais. Tėvai patys būdami šalia yra tikra dovana savo vaikams, bet jiems gali atrodyti, kad lengviau duoti jiems dovanų, nei padėti susigaudyti jausmuose. Kiti galbūt neturi laiko, kantrybės arba žinių apie tai, kaip duoti vaikams tai, ko jiems iš tikrųjų reikia. Jie išties myli juos, bet nežino, kaip suteikti emocinį saugumą ir savo vertės suvokimą, kurio jiems taip reikia. Šeimose, kur abu tėvai dirba, jaučiama didžiulė kaltė, kad nepakankamai laiko praleidžiama su šeima. Norėdami kuo nors pakeisti asmeniškai vaikams skirtą laiką, daugelis tėvų skuba pirkti dovanas. Jie bando panaudoti jas kaip vaistą

nuo visų ligų. Gali būti, kad vienas iš tėvų piktnaudžiauja dovanomis, kai negyvena su vaiku. Jei dovanos yra pernelyg brangios, išrinktos negalvojant ir lyginant su tuo, ką vaikui gali duoti su juo likęs vienas iš tėvų, jos išties yra tarsi kyšis, pastangos nupirkti vaiko meilę. Gaudami tokias dovanas jie tiki, kad dovanos gali pakeisti nuoširdžią meilę. Tai gali paversti vaikus materialistais ir manipuliuotojais, nes jie išmoks paveikti žmonių jausmus ir elgesį netinkamai naudodami dovanas. Kitas piktnaudžiavimo dovanomis atvejis yra tada, kai tėvai įvairiais būdais parodo meilę vaikams, bet vis dėlto nusprendžia juos apiberti tokia gausybe dovanų, kad jų kambariai atrodo kaip sujaukta žaislų parduotuvė. Kai toks perteklius, dovanos netenka savo ypatingumo: vaikas žaislų turi daugiau nei gali talpinti savyje gavimo džiaugsmo. Galiausiai nė viena iš dovanų jam nieko nereiškia ir vaikas tampa emociškai neįautrus joms. Žaislai atrodo jam našta, nors tėvai tikisi, kad jis džiaugsis jais.

Tinkamai parinkti žaislai turėtų padėti vaikui išmokti sutelkti dėmesį į vieną žaislą ir mėgautis juo. Kad taip būtų, tėvai ir seneliai turėtų duoti mažiau, o ne daugiau, rūpestingai išrinkti dovanas, kurios verčiau tegu bus reikšmingos, o ne įspūdingos.

Materialūs dalykai yra visiškai netinkamas pakaitalas nuoširdžiam bendravimui su tėvais, kurio širdyje vaikai trokšta labiau už visa kita. Tėvams gali būti sunku patikėti, kad „išlepintas“ vaikas iš tiesų yra nelaimingas ir nepagarbiai elgiasi su suaugusiais pirmiausia dėl to, kad patyrė ne per daug, o per mažai pozityvaus dėmesio. Arba galbūt jis patyrė pakankamai dėmesio, bet ne tokio, kokio jam iš tiesų reikėjo.

Vaikas, kuris gauna materialius dalykus mainais į tikrą tėvų globą, patiria nuostolį mažiausiai trimis aspektais:

- Jis negauna pozityvaus, atsakingo tėvų dėmesio, kurio jam reikia tvariai vidinei laimei užsitikrinti;
- Jis įpranta manyti, kad laimės matas yra materialinė nauda;
- Vaikas yra kaltinamas dėl to, kad jaučiasi esąs nelaimingas, nes tėvai įsitikinę, jog jie padarė viską, kad patenkintų kiekvieną jo įgeidį.

Supykdyti savo vaiko liūdesio ir nepasitenkinimo, rodančių jo „išlepimą“, tėvai gali griebtis įvairių sankcijų, pavyzdžiui, neduoti žaislų ir panašiai. Dėl tokių priemonių vaikas gali pasijausti dar liūdnas ir vienišesnis, nes jis jau išmoko materialius dalykus vertinti kaip trokštamos tikros tėvų globos pakaitalą.

Tad dovanos turėtų būti tik tikros meilės išraiška. Jeigu tai yra atlygis už paslaugas arba kyšis, nederėtų vadinti jo dovana, bet turėtume pripažinti jį esant tuo, kas iš tikrųjų yra. Tegu vaikai džiaugiasi tikromis dovanomis, išrinktomis jų naudai kaip meilės išraiška.

Dovanas turėtumėte išrinkti kartu su vaikais, išskyrus Kalėdų ir gimtadienių progas. Tai ypač pasakytina apie jau ūgtelėjusius, turinčius nuomonę apie drabužius, batus, kuprines ir kt. Išmintinga išrinkti tokią dovaną, kurios jis tikrai nori.

Ne visos dovanos perkamos parduotuvėje. Galite rasti ypatingą dovaną bevaikštinėdami gamtoje ar net automobilių stovėjimo aikštelėje. Lauko gėlės, neįprastos formos akmenys ar net į krantą išmesta šaka gali prilygti dovanai, jei meniškai įvyniosime ir įteiksime. Dovanų galima pagaminti ir iš namų apyvokos daiktų. Maži vaikai nesuvokia pinigų vertės ir jiems mažai kuo skiriasi pagaminta ar nupirktą dovana. Jei ji pažadina jų kūrybingumą, tai gali būti reikšminga ir dar artimiau meile susieti jus su vaikais.

Dauguma vaikų teigiamai reaguoja į dovanas, bet kai kuriems tai yra jų pagrindinė meilės kalba. Visi, ir vaikai, ir suaugę, nori turėti daugiau ir daugiau. Bet tie iš jų, kuriems dovanų gavimas yra meilės kalba, gavę dovaną reaguoja skirtingai:

1) Visada džiaugiasi gavę dovanų;

2) Nori, kad dovana būtų gražiai įpakuota arba bent jau įteikta unikaliai ir išradingai. Visa tai yra dalis išreikštos meilės. Jie atkreips dėmesį į dovanos popierių, galbūt aptars kaspiną;

3) Dažnai jie aikčioja išpakuodami daiktą. Jiems tai didelis įvykis. Jaučiasi labai ypatingai išvyniodami dovaną ir, kol tai daro, nori viso jūsų dėmesio. Atminkite, jiems tai garsiausiai bylojantis meilės balsas;

4) Dovaną jie vertina kaip savo ir jūsų meilės tęsinį, ir nori dalytis šia akimirka su jumis. Išvynioję gautąjį daiktą, jie apkabins jus ir daug kartų dėkos;

5) Tokie vaikai ras ypatingą vietą savo kambaryje naujai dovanai, kad galėtų ją parodyti ir didžiuotis. Keletą dienų jie rodys ją draugams ir jums, vis kartodami, kaip jiems patiems ši dovana patinka;

6) Ji užima ypatingą vietą jų širdyje, nes byloja jūsų meilę. Matydami dovaną jie prisimena, kad yra mylimi. Jiems nesvarbu, ar daiktas buvo pagamintas, rastas ar nupirktas, ar jis yra tai, ko jie troško, ar ne. Svarbu, kad jūs galvojote apie juos;

*Kai kalba vaikai:*

5 metų berniukas praėjus dviem dienoms, kai jis pradėjo lankyti vaikų darželį, kalbasi su močiute. „Auklėtoja myli mane, močiute. Pažiūrėk, ką ji man davė“. Berniukas iškelia ryškiai mėlyną liniuotę su dideliais skaičiais – auklėtojos meilės įrodymą.

6 metų mergaitė paklausė: „Ar esate kada sutikę meilės žmogų? Jis štai ten, - parodė pagyvenusį vyriškį mergaitė. – Jis dalina gumą visiems vaikams“. Meilės žmogus, nes duodavo dovanų.

15 metų paauglės paklausus, iš kur ji žino, kad tėvai ją myli, nedelsdama parodė savo palaidinę, sijoną ir batelius. Tada pasakė: „Visa, ką aš turiu, jie man davė. Mano supratimu, tai yra meilė. Jie duoda man ne tik būtiniausius daiktus, bet daug daugiau nei man reikia. Tiesą sakant, su draugais pasidalinu tuo, ko jų tėvai negali jiems nupirkti“.

Tokiems vaikams dovanos yra daugiau nei materialūs daiktai. Tai garsiai bylojanti, apčiuopiama meilės išraiška. Todėl juos ypač traumuoja, jei dovanos sugadinamos arba dingsta. O jei dovaną davęs tėvas ją atima arba sugadina, arba pagautas įniršio pasako: „Gailiuosi, kad padovanojau tau...“ - tai gali sužaloti vaiką emociškai.

Šiems vaikams reikia, kad jų meilės rezervuaras būtų pilnas, be šito jie negali normaliai augti. Vaikai gal dar nesupranta, kiek daug jiems duodate. Tapdami vyresni jie galbūt pažvelgs atgal ir supras, kad jūsų meilė ir buvimas yra pati geriausia dovana.

Parengė psichologė Vilma Šamonskienė

*Naudota literatūra:*

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

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

Aušra Kurienė „Kaip užauginti žmogų“, Vilnius, 2017.

<http://www.pozityvitevyste.lt/lt/zodziai-zeidzia-visam-gyvenimui/vaika-zalojancio-elgesio-pasekmes>

<https://www.delfi.lt/vaikai/idomu/ponas-kakis-ir-kiti-panasus-zaislai-psichologes-verdiktas-ko-vaikus-ismokys-tokie-zaidimai.d?id=79760613>