

# **Kad vaikai jaustųsi mylimi: kaip naudoti fizinį prisilietimą?**

## **Vaikų motyvacijos didinimas per fizinį kontaktą**

Žinoma, kad tėvai myli savo vaikus. Bet esmė ta, kad vaikai turi jaustis mylimi. Autoriai Gary Chapman ir Ross Cambell kalba apie emocijų rezervuarą - tai vaiko emociniai poreikiai, ir nuo tų poreikių patenkinimo priklauso kaip vaikas jaučiasi: linksmas ar prislėgtas, patenkintas ar supykęs, tai veikia ir jo elgesį: paklusnus jis ar ne, žvalus, džiugus, žaismingas ar niūrus. Iš esmės, kuo pilnesnis emocijų rezervuaras, tuo daugiau teigiamų emocijų ir tuo geresnis elgesys. Ross Campbell svarbiausias knygos „Kaip iš tikrųjų mylėti savo vaiką?“ teiginys: tik tuo atveju, kai vaiko emocijų rezervuaras pilnas, t.y., kai vaikas ne tik, anot tėvų yra mylimas, bet ir jaučiasi mylimas, galima laukti, kad atsiskleis jo geriausios savybės ir elgesys, vaikas bus linkęs klausyti tėvų, bendrauti ir bendradarbiauti. Visų pirma tėvų pareiga nuolat emocijų rezervuarą papildyti: nes vaikui reikia daug energijos, būtent emocijų rezervuaro kuro, tam kad susipažintų su aplinka, įveiktų krizes, prisitaikytų prie naujovių, siektų ugdymo tikslų. Minėti autoriai kalba apie 5 meilės kalbas, o čia pristatysiu vieną iš meilės kalbų – fizinį prisilietimą.

Beveik visuose moksliniuose darbuose pabrėžiama, kad vaikas nuolat klausia tėvų: „Ar tu myli mane?“ Ir dažnai ne žodžiais, o elgesiu. Jei mes mylime sąlygiškai, tai jis nesijaučia saugus ir nerimauja. Pastoviai susiduriant su nemylinčiu, atstumiančiu, nesirūpinančiu, priešišku pasauliu, vaiko priešas - nerimas žalingai paveiks jo kalbą, elgesį, sugebėjimus bendrauti ir mokytis.

Vaikas klausia savo elgesiu ir mes turime atakyti savo elgesiu. Vaiko poreikius patenkiname savo elgesiu, bet tai darome tik tuo atveju, jei mūsų santykiai remiasi besąlygine meile.

Anot Gary Chapman ir Ross Cambell fizinis prisilietimas yra lengviausia besąlygiškos meilės kalba. Juk tam, kad prisiliestum prie vaiko, nereikalinga ypatinga proga ar dingstis. Tėvai turi galimybę perduoti meilę vaikams prisilietimu. Ši kalba – ne vien apkabinimas ar bučinys, bet ir kuri nors kita fizinio kontakto forma. Net būdami užsiėmę tėvai gali dažnai paliesti vaiko nugarą, ranką ar petį. Studijos parodė, kad daugelis tėvų prisiliečia prie vaikų tik tada, kai būtina: rengdami juos, sodindami į automobilį ar nešdami į lovą. Tik nedaugelis supranta, kaip vaikams reikia prisilietimo ir kaip lengva tėvams būtų panaudoti jį tam, kad emocijų rezervuaras nuolat pildytųsi besąlygiškos meilės.

Būtina patenkinti vaikų poreikius būti liečiamiems. Daugeliais tyrimų ir studijų yra nustatyta, kad kūdikiai, kuriuos tėvai dažnai laiko ant rankų, apkabina ir bučiuoja emociškai yra sveikesni nei tie, kurie ilgą laiką nepatiria fizinio kontakto. Gimęs kūdikis nusipelno mylinčių rankų švelnaus lytėjimo ir kai keičiame sauskelnes, ir kai maitiname, ir kai vežiojame. Pagalvokime, ar su meile globosime jį visą dieną, ar paliksime vežimėlyje vieną, neprižiūrimą ir nemylimą? Naujagimiai netgi geba atskirti švelnų prisilietimą nuo šiurkštaus ar erzinančio. Todėl svarbu, kas dabar labai populiariu, kad dirbančios mamos pasirūpintų, kad gebėtų išsaugoti motinišką švelnumą ir kuo dažniau prisiliestų prie vaikų. Jei vaikai lieka be tėvų, būtina įsitikinti, kad su vaikučiais elgiamasi meiliai, kol jų nėra šalia.

Majamio universiteto Lytėjimo kontaktų tyrimo Medicinos instituto atlikti tyrimai parodė, kad neišnešioti vaikai, kuriems kasdien darė masažą – 3 seansus po 15 min. lėtų, gilų glostymų – priaugo 47 proc. daugiau svorio negu jų palatos kaimynai, kuriems neskyrė tokio dėmesio. Naujagimiai, kuriuos masažavo, geriau miegojo, buvo gyvesni, aktyvesni. Paskutinių 8 mėn. bėgyje geriau vystėsi ir protiškai, ir fiziškai.

Kūdikiui augant ir pereinant visus vaikystės tarpsnius, prisilietimų poreikis nemažėja. Emocinei vaiko raidai labai svarbūs apkabinami ir bučiniai, galynėjimasis ant grindų, jojimas ant nugaros ir kiti žaismingi meilūs veiksmai. Augant, berniukai gali būti linkę ir į energingesnį kontaktą – imtynes, kumščiavimąsi, imituojant muštynes arba linksma kova, baksnojimą, tapšnojomą per nugarą, paplekšnojomą per petį, rankos padavimą, pliaukštelėjimą delnais ir kt. Su tėčiu berniukams gali būti nuostabus žaidimas „Pasikumščiavimas“ – sugalvokite taisykles, ir tegu abu išsidūksta, žinoma tėtis turi apskaičiuoti savo jėgas.

Būtina vaikus apkabinti daug kartų per dieną – 20-30 kartų. Taip pat, kai jie ir pyksta (arba iš kart po pykčio). Sugalvokite žaidimus, kurie pralinksmins vaikus, leis išlieti energiją ir vaikams, ir jums, palaikys kontaktą: pvz., „Kutinautojas“ – sakykite vaikui, kad kai pagausite, iškutensite. Švelniai kutenate vaiką, kol jis pasako slaptažodį. Bus smagaus juoko ir jums, ir vaikams. Arba „Bambantis vabalas“ – kai švelniai liesdami ieškote kur pasislėpė bambantis vabalas. Taip linksmi žaisdami ir pykčio debesis numalšinsite, ir patenkinsite vaiko lietimo poreikį, ir kartu patirsite teigiamas emocijas.

Daug fizinių kontaktų vaikas gali patirti žaisdamas žaidimus, pvz., krepšinių ir futbolą. Po mėgstamos sporto šakos ar šokių treniruotės – parodykite savo švelnų prisirišimą vaikams – pamasažuokite jų įsitempusius raumenis. Taip kartu galima sujungti dvi meilės kalbas: laiko leidimą kartu, ir fizinį kontaktą. Bet tai nėra taip paprasta tėveliai – perbraukimas delnu per vaiko plaukus, jo peties ar rankos palietimas, patapšnojimas per nugarą ar koją, kartu palydint padrašinančiu žodžiu, - augančiam vaikui visa tai reiškia meilę. Daugelio tėvų mėgstamiausia fizinio prisilietimo forma yra apkabinti vaiką, kai skaito jam pasaką ir tai labai svarbu, ir vaikui reikšminga, įsimintina visam gyvenimui. Kiti atvejai, kai mažajam svarbūs prisilietimai: sergant, jaučiant kūno ar sielos skausmą, pavargus arba po kokio nors liūdno, ar juokingo įvykio. Kaip pastebi Ross Cambell, kad su lig amžiumi jo sūnūs vis rečiau ir rečiau reikalavo apkabinimų, bučinių, tačiau būna akimirkų, kai jiems to reikia, ir tėvai turi ne šiaip sau liesti savo vaikus, nes tai viena iš meilės kalbų, bet būtent pastebėti, kai jiems to reikia ir nepraleisti progos duoti tai, ko jie nori.

Tėvai, kurie nėra linkę būti lipšnūs, bet suprატę, kokie svarbūs vaikams meilūs prisilietimai, turėtų atrasti noro pasikeisti. Galite pradėti nuo savęs: pabandykite paliesti savo plaštaka ranką, paspauskite petį, perbraukite rankomis per plaukus, pagal ritmą paplekšnokite per kojas. Vieną ranką uždėkite ant pilvo, arba krūtinės, pajuskite kaip ji kilnojasi nuo kvėpavimo. Tada pasilenkite ir palieskite pėdas, pamasažuokite čiurnas. Pasakykite sau: „Aš atlikau tai. Paliečiau save ir galiu lytėti savo vaiką“. Darykite pratimą kasdien. Išdrįskite paliesti savo vaiką. Po to sąmoningai apkabinkite vaiką.

Kiekvienas gali išmokti fizinio lytėjimo kalbą, ir jei tai vaiko pagrindinė meilės kalba, tai dėl to verta paplušėti iš visų jėgų. Nes lytėjimas apie tėvų meilę vaikams tiesiog šauks. Kita vertus, panaudojus fizinę jėgą pykčiui ar priešiškumui išreikšti, juos smarkiai sužeisite. Kiekvienam vaikui uždavimas per veidą yra labai skaudus, bet jis tiesiog yra žlugdantis tiems vaikams, kurių pagrindinė meilės kalba yra lytėjimas.

Mokykitės vaikų ir situoktinio meilės kalbos, o jie jus nepaliks neapdovanotų - atsilygins jums jūsų meilės kalba: patarnavau, žodžiu ar dovanėle, kartu praleistu laiku.

Fizinis prisilietimas reikalingas tiek berniukams, tiek mergaitėms. Ir ne tiesa, kad berniukai pasidarys nuo to labiau mergaitiški. Iki šiol, deja, berniukai gauna mažiau prisilietimų nei mergaitės. Iš tikrųjų, berniukų poreikis fiziniam kontaktui lemiamą vaidmenį vaidina nuo gimimo iki 8 metų,

bet ir vėliau nemažėja. Tyrimai rodo, kad mergaitės iki vienerių metų gauna 5 kartus daugiau glamonių negu to paties amžiaus berniukai. Tai gali būti viena iš priežasčių, dėl kurių su berniukais iki 3 metų amžiaus daug daugiau problemų negu su mergaitėmis.

Tiek mergaitėms, tiek berniukams reikalingi abiejų tėvų prisilietimai. Jau paauglystėje pastebėsite, kad kai kurioms mergaitėms iškyla sunkumų bendraujant ir su priešinga lytimi, ir su kitomis mergaitėmis. Iš kur skirtumas? Taip tai priklauso nuo emocijų meilės rezervuaro. Didžioji dalis mergaičių, kurios yra užmezgusios artimus, draugiškus ir reikšmingus santykius su kitomis mergaitėmis, taip pat jų elgesys išlieka pastovus bendraujant tiek su klasės pažiba, tiek su droviu ir nedrąsiu berniuku, turi tėčius, besirūpinančius, kad dukters emocijų rezervuaras nebūtų tuščias. Bet ne viskas prarasta, jei mergaitė auga ir be tėčio. Tad stengdamiesi išlaikyti pilną emocijų rezervuarą, tėvai užtikrina ir vaiko sveiką savigarbą bei vėliau, seksualumą.

Fizinis prisilietimas – vienas geriausių meilės balsų. Jis šaukia: „Aš tave myliu“, todėl, kad vaikai pajustų tuos žodžius, nebijokime vaikams būtinų apkabinimų. Vaikas tampa lengviau sukalbamas ir lengviau bendraujantis su kitais. Dabartiniu metu daug baimės dėl seksualinio priekabiavimo. Tokiu atveju be abejo, turi būti baudžiami. Tačiau nereikia leisti, kad baimė būtų apkaltintam varžytų mus tinkamai išreikšti meilę.

Iš vaikų kalbos: Alisa, septynerių metų: „Aš žinau, kad mamytė mane myli mane, nes ji mane apkabina“. Daugeliui vaikų fizinis prisilietimas byloja suprantamiau nei žodžiai, dovanos, laikas su tėvais arba paslaugos. Nesant to, vaikų meilės rezervuaras niekada nebus sklidinąs.

Šiltai apkabindami savo vaikus, jūs galite:

- ❖ išreikšti savo meilę, rūpestingumą, džiaugsmą;
- ❖ parodyti, kad vaikams jums yra labai reikalingi ir svarbūs;
- ❖ stiprinti jų pasitikėjimą savo jėgomis;
- ❖ padėti jiems saugiai augti ir greičiau tobulėti;
- ❖ sumažinti nerimą ir sustiprinti jų atsparumą neigiamam aplinkos poveikiui;
- ❖ stiprinti jų fizinę ir psichinę sveikatą;
- ❖ auginti vaikus, kuriems svarbu matyti ne tik protu, bet ir širdimi;
- ❖ prisiliesti ne tik prie vaiko kūno, bet ir prie sielos.

Šaltiniai:

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

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

Asta Blandė, Eglė Gudelienė „Ypatingas vaikas – vienas ar kiekvienas?“. „Šviesa“, 2018.

<https://www.facebook.com/kretingo.../videos/212445923182841/>

Parengė psichologė Vilma Šamonskienė