

Penki pagrindiniai vaiko poreikiai

Newmark D.

„Kaip užauginti emociškai sveikus vaikus“

Vaikas. Pagarbos poreikis

Vaikams būtina jausti, kad yra gerbiami. Todėl požiūris į juos turėtų būti labai dėmesingas, o elgesys - mandagus ir rūpestingas. Vaikai turi būti vertinami ir laikomi pilnaverčiais žmonėmis, o ne tėvų „priekaba“, kuriuos gali stumdyti pagal savo nuožiūrą. *Vaikai turi būti gerbiami kaip savarankiški asmenys, turintys savo valių ir norus.*

Jei elgsitės su vaiku be deramos pagarbos, jo savivertė smarkiai sumažės, jis su aplinkiniais pradės elgtis iššaukiančiai. Galų gale jis gali tapti nevaldomu. **Vaikai, kuriuos tėvai laiko antrarūšėmis būtybėmis, dažnai yra įsitikinę, kad su jais kažkas negerai – neretai tai tampa jų kertiniu pasąmoniniu įsitikinimu.**

Su vaikais turi būti elgiamasi su ta pačia pagarba, kurios mes patys reikalaujame. Pvz., frazė „Atsiprašau, brangioji, aš dabar neturiu nė minutės“ yra taip lengva pasakyti, kaip frazė „Nustok mane tampyti!“ Ar nematai - aš užsiėmęs? “ Pirmoji užtrunka ne ilgiau nei antroji. Bet vaiką šios frazės paveiks visiškai skirtingai. Paprastas mandagumas neretai gali padaryti stiprų įspūdį.

Vaikui - net ir paaugliui, kuris apsimeta abejingas viskam – iš tikrųjų viskas yra labai svarbu: jo tėvų nuomonė, požiūris į visus ir viską, jų veiksmai.

Suaugusiųjų ne subtilumas, grubumas, neatsargus elgesys dažnai yra mūsų neapdairumo rezultatas. Pamištame, kad vaikai turi tuos pačius poreikius kaip ir suaugusieji, ir negalvojame apie tai, kokią įtaką vaikams daro tai, ką ir kaip mes sakome.

Jei su vaiku elgsitės pagarbiai, jis bus puikios nuotaiką ir greičiausiai laikui bėgant pradės pagarbiai elgtis su kitais žmonėmis, įskaitant ir savo vaikus.

Pabandysiu pateikti pavyzdžių, kaip tėvai gali tobulinti savo elgesį su vaikais.

Grubumas, nemandagumas

Kartą stebėjau savo draugo pokalbį su jo aštuonerių metų sūnumi. Berniukas tėvui kažką entuziastingai pasakojo, bet staiga suskambėjo telefonas, tėvas atsikėlė ir, nesakydamas nė žodžio sūnui, pakėlė ragelį ir pradėjo ilgą pokalbį. Kai berniukas kreipėsi į jį ir bandė tęsti savo pasakojimą, tėvas susiraukė ir išsakė jam pastabą: „Būk mandagus! Ar nematai - aš kalbu!“ Kyla klausimas, kas šioje situacijoje elgėsi nemandagiai?

O kas, jei tėvas, išgirdęs telefono skambutį, pasakytų berniukui: „Atsiprašau, Tobi, leisk man sužinoti, kas skambina“. Aš tuoj grįšiu“. Ir jei jis pasakytų skambinusiui: „Atsiprašau, aš jums greitai paskambinsiu. Aš dabar kalbu su savo sūnumi.“ Tai nebūtų tiesiog duoklė mandagumui - tik pagalvokite, kokių reikšmingų žmogumi berniukas būtų pasijutęs.

Kartą man darbe kažkas nepasisekė. Nusivylęs išėjau namo anksčiau nei įprastai. Mano sūnus grįžęs iš mokyklos sėdėjo prie stalo virtuvėje ir valgė kukurūzų dribsnius su pienu. Šaldytuvo durys buvo plačiai atidarytos. Aš pradėjau priekaištauti sūnui, pavadinau jį išsiblaškęliu ir aiškinau,

kad atidarytame šaldytuve maistas greitai genda ir, kad mes negalime sau leisti tokių išlaidų. Ir tada mano Deividas apsverkė. "Kodėl tu bliauni?" – užrikau aš. „Aš gi netyčia, o tu šauki ant manęs, lyg aš būčiau piktadarys“, - atsakė jis. „Oi oi, tik pagalvokit, vaikelukas!..“ – sušukau aš ir išbėgau į gatvę.

Norėdamas atvėsti, šiek tiek pasivaikščiojau po miestą. Ir pamažu man ėmė aiškėti, kad mano reakcija buvo neadekvati nutikusiam įvykiui ir, kad protrūkio priežastis buvo ne mano sūnus ir ne šaldytuvai, o mano paties bloga nuotaika ir problemos darbe. Tiesą sakant, aš elgiausi taip, lyg kiekvieną vakarą prieš miegą mano berniukas iš naujo sudarinėtų sąrašą „Dešimt būdų, kaip tėtį išvesti iš kantrybės“. Žinoma, Deividas specialiai nepaliko šaldytuvo atidaryto, bet aš kalbėjau ir elgiausi taip, tarsi vaikas būtų padaręs rimtai blogą poelgį. Aš, švelniai tariant, nepagarbiai su juo elgiausi. Tai suvokęs, aš grįžau namo ir paprašiau sūnaus atleidimo.

Melas

Melas yra dar viena nepagarbos forma. Netiesa žudo vaikų pasitikėjimą. Mes tarsi leidžiame savo vaikams suprasti: *normalu, kad suaugusieji gali meluoti kalbėdami su vaikais.*

Viskas prasideda nuo smulkmenų. Pavyzdžiui, jūs sakote savo vaikui: „Tai tavo paties labui“, nors jūs puikiai žinote, kad pirmiausia tai jūsų patogumui. Arba pažadate ir neišpildote pažado, bandydami kažkaip išsisukti. Tai darydami mes trukdome savo vaikui suprasti pačią melo esmę. Vėliau, bausdami jį už melavimą, dar labiau pabloginame situaciją.

Pasąmonės lygmenyje vaiko emocinė įtampa gali įgyti didžiulį intensyvumą: jis nori, kad tėvas ir motina būtų dorybės įsikūnijimai, ir tuo pačiu metu mato ir jaučia jų nenuoširdumą. Kai tampame vyresniais ir pradėdami suprasti, kad tėvai yra paprasti žmonės, galintys klysti ir turintys savų trūkumų, tai dažnai mus nustebina ir net sukelia nerimą.

Bendraujant su vaikais - ypač su vaikais! - sąžiningumas yra geriausia, ką galite sugalvoti.

Pažeminimas

Jei vaikas klysta ar nepaklūsta, ir atsakydami mes pradėdami jį vadinti grubiais žodžiais („bukas“, „kvailys“, „tinginys“, „gobšuošis“, „egoistas“ ir pan.), arba kitaip žeminti žodžiais, intonacija ar veiksmais, tada mes elgiamės nepagarbiai. Tėvai turėtų stengtis suprasti nesąmoningus sūnaus ar dukters veiksmus ir padėti jiems elgtis tinkamai.

Per didelis ar ne vietoje išreikštas tėvų pyktis, susierzinimas ar išjuokimas išprovokuoja vaiką ginti savo pozicijas iš visų jėgų - pavyzdžiui, atsakyti tuo pačiu. Tokių tėviškų komentarų veiksmingumas yra lygus nuliui. Pvz., jeigu vyresniųjų klasių mokiniui, kuris ne itin atsakingai žiūri į mokslą, pašaipiai pasakytume, kad po mokyklos baigimo jam teks plauti indus, „kadangi be kolegijos diplomo būsi niekam tikęs“, tai bus grubu ir neveiksminga. Ir jei paauglei pareikšite, kad su tokia suknele ir su tokiu makiažu ji atrodo kaip pasileidėlė, tai ateityje ji greičiausiai nebeateis su jumis pasitarti.

Neatidumas: „klausytis viena ausimi“

Kiekvieną kartą, kai nesiklausome savo vaikų, esame išsiblaškę, nekreipiame į juos dėmesio ir net ignoruojame, taip parodome savo nepagarbų požiūrį į juos. Pavyzdžiui, vaikas mums ką nors pasako, bet mes jam neatsakome arba keičiame pokalbio temą, nereaguodami į tai, kas buvo pasakyta. Arba dažnai pertraukiame vaiką vidury žodžio ir apkraunate jį paliejimais. Kai mūsų draugas

ar giminaitis klausia vaiko: „Kaip tau sekasi mokykloje, Ana?“, mes tuoj pat įsikišame, atsakydami vietoj Anos. Kiekvienu iš šių atvejų mes elgiamės nepagarbiai.

Reziume

Jei norime, kad mūsų vaikai gerbtų save ir kitus, tuomet patys turime būti mandagūs, dėmesingi ir pagarbūs. Turėtume vengti pajuokos, pažeminimo, rėkimo: dirglumo ir pykčio turėtų būti kiek įmanoma mažiau. Reikia nustoti meluoti, išmokti daugiau klausyti ir mažiau kalbėti. Vaikai negali būti suvokiami kaip negyvi daiktai, kuriuos reikia valdyti ir jais manipuliuoti - *vaikuose reikia pamatyti pilnavertes asmenybes.*

Tėvai turėtų mažiau duoti komandų ir daugiau suteikti patarimų. Jūs taip pat turite išmokyti pasakyti „prašau“, „ačiū“ ir „atsiprašau“ - taip, net savo vaikams. Reikėtų prisiminti, kad vaikai taip pat turi jausmus, o tai, *kaip* kalbame, kartais yra net svarbiau už tai, *ką* sakome.

Tai visiškai nereiškia, kad jūs ir aš turėtume tapti šventaisiais arba, kad negalima kelti jokių reikalavimų vaikams. Bet jei tėvai supranta, kad jų vaikams reikia pagarbos, ir žino, kokie turėtų būti pagarbūs santykiai, tokie tėvai toliau tobulės, ir naudos iš to turės visa šeima.

Parengė Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Monika Pranauskienė

pagal: <https://www.psychologos.ru/articles/view/rebenok.-potrebnost-v-uvazhenii>