

Penki pagrindiniai vaiko poreikiai

Newmark D.

„Kaip užauginti emociškai sveikus vaikus“

Vaikas. Poreikis jausti savo reikšmingumą

Jausti savo reikšmingumą vaikui reiškia pajusti savo jėgą, įtaką, vertę, pajusti, kad „aš kažką reiškiu“. Šis poreikis pasireiškia ankstyviausiame amžiuje.

Kartą mačiau, kaip motina ir dukra lipo į liftą, o moteris ruošėsi paspausti mygtuką. "Ne, aš, leisk man!" maža mergaitė rėkė ir atsistojo ant pirštų galiukų, bandydama pasiekti aukščiau. Taip pat buvo atvejis, kai bandžiau padėti vaikui užsisėgti saugos diržą: „Aš viską padarysiu pats!“ - piktinosi berniukas.

Jei vaikai nesijaučia reikalingi ir naudingi (o mūsų laikais tai yra viena iš pagrindinių vaikų problemų), jei jie negali patenkinti šio poreikio „teisėtai“, vaikai greičiausiai bandys patraukti dėmesį ne pačiais geriausiais būdais. Jie gali maištauti, pasidaryti pikti ir įžūlūs, vėliau gali tapti gaujų nariais, priklausomais nuo narkotikų, praktikuoti palaidą gyvenimą, daryti nusikaltimus.

Antras kraštutinumas - tokie vaikai gali panirti į apatiją, užsidaryti savyje, prarasti susidomėjimą gyvenimu ir norą ko nors siekti, tapti priklausomais nuo kitų, visiškai pasyviais.

Padėti vaikams patenkinti jų reikšmingumo poreikį, ugdyti jų savivertę, suteikti vaikams galimybę jaustis reikalingais ir naudingais bei galiausiai suformuoti pilnavertę asmenybę - visa tai yra didžiausias iššūkis tėvams, šeimai ir visai visuomenei.

Per didelė globa

Nustatydami per griežtus apribojimus, tėvai taip susilpnina vaiko tikėjimą savo jėgomis. Aš taip pat nusidėjau tuo, kad per daug rūpinausi savo vaikais. Mano vaikystė prabėgo Niujorke, tėvas ir motina pradingdavo darbe nuo ryto iki vakaro - trumpai tariant, turėjau daug laisvės. „Šlifavau“ gatves ir labai dažnai jaučiausi vienišas ir net išsigandęs. Ir, matyt, pasąmoningai nusprendžiau, kad mano sūnus neturėtų patirti to, ką aš patyriau vaikystėje. Pasidavęs savo baimei, atsitrenkiau į kitą kraštutinumą ir per daug įkyrėjau sūnui. Norėjau žinoti viską: ką jis daro, kur eina ir kaip elgiasi. Visa tai nebuvo gerai mano sūnui, žinoma, ir man. Jo mama dažniausiai taip pat buvo vedama baimės. Ir namuose tarp mūsų ir vaiko dažnai kildavo konfliktai.

Vaikai linkę eksperimentuoti, jiems reikia tyrinėti naują ir nežinomą. Taigi jie auga ir mokosi, be to, sustiprėja jų tikėjimas savo jėgomis. Vaikų smalsumas, potraukis eksperimentams ir nuotykiams neturėtų būti smerkiami, o, priešingai, stipriai palaikomi. „Taip“ vaikai turėtų girdėti dažniau nei „ne“. Žinoma, jūs turite apsaugoti savo vaikus nuo realių pavojų. Bet ne mažiau svarbu mokėti nustatyti, kokie pavojai jiems kyla - *realūs, įsivaizduojami ar perdėti*; mums svarbu suprasti, ar ne per daug globojame savo vaiką.

Per didelis nuolaidumas

Pernelyg didelis nuolaidumas yra atvirkštinė per didelės globos pusė. Žinoma, augančioms kartoms daug svarbiau girdėti „taip“ nei „ne“, tačiau jei niekada nieko neuždrausite vaikams, anksčiau ar vėliau jie pateks į bėdą. Jūsų vaikai gali pradėti svajoti apie ką nors

nepasiekiamo, klaidingai suvokdami tai kaip lengvai pasiekiamą. Nebrandumas ir patirties stoka gali pastūmėti vaikus į nereikalingą ir nepateisinamą didelę riziką.

Vaikai patys turi dalyvauti nustatant ribas; be to, jūs turėtumėte mokėti jų klausytis be išankstinių nuostatų. Jei tėvai supranta, kad pavojus nėra toks didelis, kaip jie manė iš pirmo žvilgsnio, jie turėtų būti pasirengę atsiimti savo žodžius. Būna ir taip, kad apie nuolaidas negali būti ir kalbos (rūkymas, narkotikai, alkoholis). Bet net ir šiais atvejais, jei leisite savo vaikui dalyvauti aptariant problemą ir ramiai klausysite jo nuomonės, tada sustiprinkite jo reikšmingumo jausmą. **Kai vaikams leidžiama daryti viską, ko jie nori, jie dažnai jaučiasi niekam nereikalingi.**

Daug kalbame - mažai klausomės

Daugelis tėvų per daug kalba ir per mažai klauso, o tai padidina jų vaikų bejėgiškumo jausmą. Mes kalbamės, „skaitome moralą“, patariame, diktuojame savo vaikams, ką jiems reikia ir ko nereikia jausti ir galvoti; mes užpilame juos žodžių lavina, o vietoje to turėtume atidžiau pažvelgti į savo vaikų mintis ir jausmus. Tas, kuris nesiklauso tarsi sako: „Man neįdomu, ką tu sakai - tu per mažas žioplelis, kad turėčiau su tavimi skaitytis“. *„Man tavo žodžiai yra labai svarbūs, kaip ir tu pats“*, - sako tas, kuris klausosi.

Vienas iš svarbiausių tarpasmeninių santykių komponentų, kuris, beje, labai retai pasitaiko mūsų gyvenime, **yra gebėjimas visiškai susikoncentruoti į asmenį, su kuriuo esame, sugebėjimas padaryti išpūdį, kad jis dabar yra Visatos centras ir ne mažiau.**

Bendraujant su vaikais, ypač svarbu gebėti atidžiai klausytis ir būti „čia ir dabar“. Ir tokiam bendravimui nebūtina specialiai skirti laiko. Net jei turite tik keletą laisvų minučių, galite visiškai atsiduoti vaikui - elkitės taip, tarsi per tas kelias minutes niekas, išskyrus jį, jums neegzistuoja.

Atidžiai išklausę vaiką, mes ne tik padedame jam pajusti jo reikšmingumą: po to jis su malonumu išklausys mus. Kuo daugiau klausysimės, tuo daugiau sužinosime apie vaikus, tuo didesnės mūsų galimybės konstruktyviai ir efektyviai elgtis.

Sprendimų priėmimas, problemų sprendimas

Jei tėvai, kurie viską žino ir viską gali, viską spręs patys ir viską padarys patys - vaikų savivertė ir pasitikėjimas savimi nėra niek nepakils. Geriausiu atveju jie išliks tame pačiame lygyje. Jei norite sustiprinti vaikų „aš kažką reiškiau“ jausmą, įtraukite juos į diskusijas ir problemų sprendimus.

Gebėjimas gerai suprasti sudėtingas situacijas ir išspręsti sunkumus bei konfliktus ateina žmogui ne staiga ir ne iš karto, ir ne tam tikrame amžiuje. *Gebėjimas geriau susidoroti su vis sudėtingesnėmis užduotimis ateina su patirtimi - sprendžiant ne tokias sudėtingas problemas.*

Tinkamų galimybių įtraukti vaikus į problemų sprendimą yra begalė - ir sūnaus ar dukters amžius čia neatlieka lemiamo vaidmens. Kad ir kaip bebūtų: šeimos finansiniai sunkumai, meniu pasirinkimas bendrai vakarienei ar drabužių pasirinkimas, šeimos veiklos planavimas, rūpinimasis augintiniu - jūs visada galite pakviesti vaikus į pokalbį.

Pareigos - įgaliojimai

Nedarykite visų darbų už vaikus. Pasiskirstykite namų ūkio pareigas, užduotis ir įgaliojimus visiems šeimos nariams. *Nuo pat mažens pratinkite vaikus prie darbelių, pamažu sunkindami užduotis, tai bus naudinga ir vaikams, ir visai šeimai.*

Suteikite vaikams tinkamą statusą: priskirkite laipsnius, titulus, suteikite įgaliojimus. Pvz., vienoje šeimoje mergaitei, kuri rūpinosi namie gyvenančiu šunimi, buvo suteiktas „vyriausios veisėjos“ laipsnis. Be to, jai buvo pavesta sudaryti šuns priežiūros išlaidų sąmatą. Tada tėvai tvirtino šią sąmatą, o vaikas buvo atsakingas už jos įgyvendinimą.

Kitoje šeimoje vaikas buvo paskirtas „saugumo tarnybos vadovu“. Berniukas turėjo lapelį su saugos priemonių sąrašu, kuriame buvo užfiksuoti suplanuotų patikrinimų rezultatai - šiuo atveju berniukui padėjo visi šeimos nariai. Vyriausias vaikas, kuriam vakarais buvo pavesta skaityti knygas jauniausiam, buvo paskirtas „mokytoju“. „Virėjo padėjėjas“ mokėsi gaminti maistą ir tuo pačiu teikė neįkainojamą pagalbą virtuvėje. Kiekvienas šios šeimos vaikas turėjo galimybę gauti pagrindines pareigas ir atitinkamus titulus. Laikas nuo laiko vaikai keisdavo vaidmenis.

Vaikai turi daug galimybių dalyvauti namų ruošoje ir, be abejo, labai naudingai. *Buitinės pareigos ne tik stiprina vaiko savivertės jausmą ir tikėjimą savo jėgomis - jų pagalba galite išmokyti vaikus skaityti, rašyti, spręsti problemas, rasti išeitis iš sudėtingų situacijų ir atlikti įvairius tyrimus.*

Pavyzdys. Mano kambarys - mano tvirtovė

Vienas jaunuolis papasakojo, kaip tėvai jam, mažam berniukui, stiprino reikšmingumo jausmą:

„Mama ir tėtis kartą pasakė, kad mano kambarys yra mano nuosavybė ir nuo šiol jie jį laikys mano asmenine teritorija. Prieš įeidami jie prašydavo leidimo, niekada nesirausė mano daiktuose nepaklausę manęs. Aš pats sprendžiau, kaip atrodys mano kambarys - jis keitėsi kartu su manimi. Mačiau, kad tai iš tikrųjų yra mano pasaulis ir, jei jis yra gerbiamas, tai reiškia, kad jie gerbia ir mane.“

Reziumė

Tėvai neturėtų būti visagaliai, neturėtų patys priimti visų sprendimų, viską kontroliuoti ir atlikti visus buitines darbus. Pakvieskite savo vaikus - domėkitės jų nuomone, duokite jiems užduočių. Kartu raskite būdų išbusti iš sudėtingų situacijų, suteikite vaikams tam tikrą galių ir pripažinkite jų darbo vertę, būkite kantrūs, jei vaikas darbą atlieka lėčiau ar blogiau nei jūs.

Vaikai turi jausti savo jėgą, reikšmingumą ir naudingumą. Jei suteiksite jiems galimybę pajusti, kad jie yra reikšmingi, ir jei su jais bus elgiamasi kaip su gerbiama žmonėmis, vaikams nereikės gyvenime kažko vaidinti, bandant įrodyti sau ir kitiems, kad „aš kažką reiškiu“.

Parengė Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

Monika Pranauskienė pagal:

[https://www.psychologos.ru/articles/view/rebenok.-potrebnost-oschuschat-sobstvennyu-
znachimost](https://www.psychologos.ru/articles/view/rebenok.-potrebnost-oschuschat-sobstvennyu-znachimost)