

Penki pagrindiniai vaiko poreikiai

Newmark D.

„Kaip užauginti emociškai sveikus vaikus“

Vaikas. Poreikis jausti ryšį su kitais

Vaikai turi jaustis „komandoje“. Jie nori, kad juos įtrauktų ir leistų dalyvauti šeimos įvykiuose. Atsiminkite, kiek kartų jūs patys girdėjote ir sakėte pastabas: „Ne, ne dabar. Pirmiausia užauk.“ „,, Tu vis dar mažas, tau dar per anksti“.

Jei žmonės kartu užsiima kokia nors veikla, jie jautriau reaguoja į tarp jų esantį ryšį. Buities darbai ar laisvalaikio užsiėmimai suteikia mums galimybę tapti artimesniais, ko nors išmokti ir padėti kitiems. *Jei vaikas jaučia stiprų ryšį su savo artimaisiais, jis sugebės sėkmingai atsispirti neigiamai įtakai iš aplinkos.* Tai taip pat padidina tikimybę, kad jis norės būti panašus į kurį nors namiškį.

Žinoma, neįmanoma įtraukti vaikų į visus reikalus. Bet jūs turite pabandyti tai padaryti kuo dažniau. Jei neįmanoma įtraukti vaiko į veiklą, kurioje jis nori dalyvauti, paaiškinkite jam priežastis - tai taip pat labai naudinga.

Aktyvus laiko leidimas

Vaikystė yra smalsumo ir eksperimentavimo laikotarpis. Šeimos įvykiai padės vaikui patirti ką nors naujo, išplės jo interesų ratą ir priartins prie šeimos. Yra labai daug tokių veiklų, kuriose gali dalyvauti visa šeima.

Darbas

Įtraukite vaiką į savo darbą - visi turės naudos. Papasakokite vaikui, kur ir kuo dirbate, koks jūsų požiūris į pareigas ir į bendradarbius. Pasistenkite vaikams kuo suprantamiau paaiškinti šią savo gyvenimo pusę. Jei įmanoma, parodykite jiems savo darbo vietą, supažindinkite su kolegomis ir pasižvalgykite po biurą. Leiskite vaikui užduoti jums klausimus ir pasidalinti savo įspūdžiais – tuo, kas jį nustebino, ko jam pavyko išmokti. Jei dirbate namuose ar turite savo verslą, supažindinkite savo vaiką su klientais ar partneriais. Jūs netgi galite duoti užduočių vaikui pagal jo galimybes.

Darbas yra svarbi jūsų gyvenimo dalis, o jei su juo supažindinsite vaiką, jis jausis dar artimesnis jums. Jis pažins jus iš visiškai naujos, jam nežinomos, pusės. Ir kai jūs kalbėsite apie darbą su sutuoktiniu, jis galbūt susidomės pokalbiu ir net įsimins naujų būdų, kaip dar galima įveikti sunkumus.

Sprendimai

Šeima yra bendruomenė, kurios gerovė priklauso nuo jos dalyvių priimamų sprendimų, taip pat nuo šių dalyvių sąveikos lygio, jų bendrumo jausmo, abipusės pagarbos. *Lengviausiai žmonės susigyvena tarpusavyje, mokosi ir tobulėja toje aplinkoje, kuriai patys gali daryti įtaką ir kur jų žodžiai bei veiksmai ką nors reiškia. Tas pats galioja ir vaikams.*

Žinoma, lyderių vaidmuo šeimos bendruomenėje priklauso tėvams. Bet tikrai bus naudinga plėsti vaiko pareigų spektrą ir skirti padaryti ką nors naujo - tiek, kiek vaikas pajėgia pagal amžių dalyvauti priimant sprendimus.

Kiekviena proga būtina domėtis vaikų nuomone, suteikti jiems teisę rinktis ir prieinamu lygiu (kuris priklauso nuo vaiko amžiaus ir brandos lygio) paaiškinti, kodėl nusprendėte daryti būtent tai, o ne kitaip. Taip vaikai išmoksta priimti sprendimus ir įgyja pasitikėjimo savimi. Galimybių priimti bendrus sprendimus yra daugybė – jos ateina kiekvieną dieną.

Aptarimai

Vaikai dažnai „iškrenta“ iš pokalbio ir nedalyvauja aptarimuose, nes tėvai kartais kalba apie grynai „suaugusiųjų“ problemas. Bet dažnai nutinka, kad vaikus mes *izoliuojame dirbtinai*.

Būtina dažniau įtraukti vaikus į tuos pokalbius, kai suaugusieji dalinasi mintimis ir jausmais apie įvykius šeimoje. Tai reiškia, kad nėra būtina pernelyg atriboti vaikus nuo šeimos sunkumų, nuo tų klausimų, kuriuos reikia išspręsti. Per dažnai nuvertiname savo vaikų gebėjimą suprasti kasdienes problemas.

Situacija. Tėvų paslaptys

Dvylikametis berniukas apibūdina savo izoliaciją taip: „Vieną naktį išgirdau, kaip tėvas su mama barasi. Ryte paklausiau mamos, kas atsitiko, ir ji atsakė: „Mūsų santykiai su tavo tėvu tavęs neliečia“. Pasijutau suplotas į blyną.

Reakcija - skausmas

Grubumas, su kuriuo motina gynė savo teisę į asmenines paslaptis, yra pavojingas ir nereikalingas. Vaiko smalsumas buvo užgniaužtas tik užgimęs - gimdytoja net nepasivargino aptarti sūnaus nerimo. Galbūt motina taip sureagavo, nes jos širdyje vis dar virė pyktis, kurį sukėlė naktinis barnis; galbūt ją kankino kaltė ar baimė - o kas, jei sūnus sužinos apie jos problemas?

Reakcija - pagalba

Galima ramiai pasakyti, kad nereikėtų jaudintis, ar pasiūlyti atidėti pokalbį kitam kartui. Motina galėjo paklausti, kodėl sūnui kilo šis klausimas, ir tada atsakyti - mandagiai ir padrąsinančiai. Galbūt tada ji norėtų bendrais bruožais apibūdinti tai, kas vakar sukėlė ginčą.

Pastabos

Tėvai turi teisę į privatumą, tačiau jei jie apie savo teises *kalbės tokiu paniekinančiu tonu*, tai labai pakenks vaikui.

Tėvai turėtų pripažinti vaiko teisę domėtis viskuo, kas susiję su jo tėvu ir mama, ir kartu teisę jaudintis dėl jų.

Dažniau pasidalykite savo patirtimi ir problemomis su vaikais - kaip bebūtų keista, vaikai mažiau jaudinsis dėl jūsų, jausis labiau užtikrinti, geriau jaus ryšį su šeima.

Atidžiai išklauskite vaikų ir papasakokite jiems apie save, apie savo veiksmus - tai padidins tikimybę, kad jūsų vaikai pasielgs taip pat.

Šeimos taryba

Visų pirma, mes turime suvokti: vaikams būtina mokėti kalbėti apie savo jausmus, nerimą, abejones ir sunkumus - ir tai daryti geriau šiltoje, saugioje aplinkoje. Be kita ko, tokie pokalbiai padės vaikui išmokti konstruktyvios kritikos pagrindų - vaikai ne tik išmoks gauti naudos iš kritikos, bet ir patys išmoks sakyti kritiką, kad kiti juos išklausytų. Puiku, jei vaikas sieks pagerinti tarpusavio supratimą ir sustiprinti bendravimą su šeima.

Kai kurios šeimos turi šeimos tarybas, kuriose kiekvienas šeimos narys gali kalbėti apie tai, kas jį domina. Tokiuose susitikimuose gali būti sukurta konfidenciali atmosfera ir vaikai noriau dalinsis savo baimėmis, nerimu, užduos klausimus apie mokyklą, augimą, sveikatą, seksą - apie ką paprastai nedrįsta paklausti.

Šeimos taryba taip pat gali padėti tėvams atsiverti, aptariant su vaikais bendras problemas. Vaikai labiau jausis šeimos dalimi ir išmoks suvokti savo tėvus kaip „gyvus žmones“.

Situacija. Nesėkmingas bandymas užmegzti kontaktą

Tėvai guodžiasi savo draugams, kad jiems sunku užmegzti kontaktą su sūnumis (vienam berniukui yra devyneri metai, kitam - dvylika). Motina pasakoja tipinį pokalbį su sūnumi, grįžusiu iš mokyklos:

- *Kaip reikalai mokykloje?*

- *Normaliai.*

- *Ką tu veikei?*

- *Nieko.*

- *Ar tau patiko pamokos?*

- *Ne.*

- *Kodėl?*

- *Nuobodu!*

Reakcija - skausmas

Laikas pokalbiui buvo pasirinktas nesėkmingai. Berniukas norėjo greitai persirengti ir išeiti į lauką su draugais. Pati atmosfera neskatinama atviro pokalbio. Tai labiau primena interviu, tardymą, o ne pokalbį. Klausimai yra nuobodūs, vienodi; tėvai (šiuo atveju motina) juos užduoda automatiškai, lyg tarp kitko. Visa tai šiek tiek primena labai formalų sutuoktinių ritualą, kurių jausmai jau seniai atvėso.

Reakcija - pagalba

Pokalbių „tarp kitko“ geriau vengti. Ir apskritai nereikia pradėti pokalbio, jei matote, kad vaiko mintys kitur. Pasirinkite tinkamesnį laiką pokalbiui ir pasieksite tai, ko norite. Naudinga pradėti pokalbį vaikui įdomia tema (pavyzdžiui, galite aptarti naują filmą, kokį nors ryškų įvykį iš šeimos gyvenimo ar paskutines naujienas).

Pastabos

Venkite nuobodžių, paviršutiniškų, formalių pokalbių (turite mokėti atskirti tokius pokalbius nuo įdomių!). Kalbėkite apie tai, kas išties įdomu jums ir jūsų vaikui.

Geriau planuoti pokalbio laiką iš anksto (per pietus, po pietų ir t.t.).

Kalbėkitės su vaikais apie jūsų gyvenimo įvykius, kurie jiems gali būti įdomūs, domėkitės jų gyvenimu - visa tai pagyvins jūsų pokalbį.

Parengė Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos

psichologė Monika Pranauskienė pagal:

<https://www.psychologos.ru/articles/view/rebenok.-potrebnost-chuvstvovat-svyaz-s-okruzhayuschimi>