

Penki pagrindiniai vaiko poreikiai

Newmark D.

„Kaip užauginti emociškai sveikus vaikus“

Vaikas. Saugumo poreikis

Apsaugoti vaiką reiškia sukurti stabilią, saugią, ramią ir dėmesingą aplinką, kurioje vaikas jaustųsi mylimas ir saugomas, o artimų žmonių ketinimus ir elgesį padiktuotų nuoširdus rūpinimasis jo gerove.

Bendravimo su vaikais menas, be kita ko, yra pusiausvyros menas tarp laisvės ir kontrolės. Tam tikri apribojimai yra neišvengiami, be apribojimų vaikai negalės jaustis saugūs. Visko leidimas sukelia nerimą, vaikas nuolatos jaus kažkokį pavojų, o brandos ir patirties stoka padarys jį visiškai bejėgiu.

Bet jei apribojimų yra per daug, jei su mažyliu tėvai elgiasi per griežtai, jų drausmės reikalavimai yra nenuoseklūs, griežtai baudžiama už menkiausią nusižengimą, tada vaikas gali visiškai susipainioti ir tapti visiškai nekontroliuojamu. Visa tai, be abejo, niekaip nepadeda ugdyti savidiscipliną ir pasitikėjimą savimi.

Būtina, kad vaikai augtų šiltų žmonių aplinkoje, kurie žino, kaip rūpintis vieni kitais, ir nepavargsta išreikšti savo meilės ir palankumo - tiek žodžiais, tiek darbais.

Tėvų santykiai

Pavyzdys vaikui visų pirma yra jo tėvai. Jei tėvas ir motina dažnai ginčijasi, žemina vienas kitą ir retai rodo meilę, vaikai jaučiasi labai nesaugūs ir nerimastingi. Kaip sakė vienas mano draugas: „Aš dažnai stebėdavau savo tėvų ginčus ir muštynes. Ir viskas būtų nieko, bet aš niekada nemačiau jų susitaikymo. Tai mane tikrai išmušdavo iš vėžių“. Kai kuriems vaikams dėl tam tikrų priežasčių atrodo, kad neigiamos tėvo ir motinos emocijos yra *jausmų, kuriuos tėvai jaučia jiems, vaikams, atspindys ir kad jie, vaikai, yra pagrindiniai kaltininkai šeimoje.*

Ko gero, geriausias dalykas, kurį tėvai gali padaryti savo vaikams - elgtis taip, kad santuokos partneris jaustųsi gerbiamas, vertinamas, priimamas, kad jis / ji „priklauso komandai“ ir yra visiškai saugus.

Situacija. Tėvų skyrybos

16 metų vaikinai taip apibūdina savo reakciją į tėvų skyrybas:

„Kai tėvo ir motinos santykiai taip pablogėjo, kad jie nusprendė nutraukti septyniolika metų trukusią santuoką, jaučiausi be galo vienišas. Mano tėvas pradėjo gyventi atskirai ir tai mane labai prislėgė. Būtent tada aš pirmą kartą išbandžiau narkotikus. Aš siaubingai pykau, mane labai skaudino tai, kad negalime gyventi kartu kaip kitos šeimos, o tėvas ketina mus palikti ir pradėti naują gyvenimą.“

Reakcija - skausmas

Tėvai tai retai pastebi, tačiau skyrybų metu vaikas jaučiasi atstumtas ir netgi kaltas; suaugusieji nepakankamai įvertina savo skyrybų poveikį vaikams. Jei tėvas ir motina tuo pačiu demonstruoja neigiamą požiūrį vienas į kitą, vaikai patiria dar gilesnę traumą. Tėvai dažnai nesiryžta kalbėti apie savo problemas su vaikais dėl kaltės jausmo, baimės, sumišimo, silpnumo.

Reakcija - pagalba

Jei skyrybų išvengti negalima, turėtų būti bent jau veiksmų planas, kurio reikia laikytis. Štai tokio plano pavyzdys:

1. Kalbėkite su vaiku akis į akį, patikinkite jį, kad jis visada bus mylimas abiejų tėvų ir visai nėra kaltas dėl jų skyrybų.
2. Norėdami sumažinti baimę dėl nežinomybės, papasakokite savo vaikui apie artėjančius pokyčius ir kaip šie pokyčiai paveiks jo gyvenimą.
3. Stenkitės neperkrauti vaiko ir papasakoti ne viską iš karto. Konsultacijos su psichologu taip pat gali būti labai naudingos.

Pastabos

Tėvų skyrybos neigiamai veikia vaiką ir jo saugumo jausmą; tokio išgyvenimo pasekmės gali būti rimtos ir ilgalaikės.

Tėvai gali sumažinti žalingą skyrybų poveikį. Prieš santuokos nutraukimą, skyrybų procesą ir po jo būtina kartu aptarti visus sunkumus. Taip pat - vardan vaikų - būtina nutraukti priešišumą.

Tėvai turėtų būti pasiruošę vaikų pykčiui ir atsisakymui kalbėtis. Priimkite jų pyktį ir stenkitės įsiklausyti, suprasti ir paguosti vaiką.

Rūpestinga, mylinti aplinka

Laimingose šeimose įprasta atvirai parodyti savo meilę šeimos nariams. Kad vaikas jaustųsi užtikrintai ir saugiai, jis turi matyti, kad tėvai myli vienas kitą ir myli jį.

Sakoma, kad labai svarbu yra kažko pradžia ir pabaiga. Dienos, savaitės, mėnesio, metų pradžia ir pabaiga yra puiki proga vėl ir vėl parodyti savo šeimai, kaip jūs juos mylite. Prisimenu vieną moterį, kuri sakė, kad vaikystėje mama ją žadindavo bučiniu ir švelniais apkabinimais. O kita - liūdnai prisipažino, kad dažniausiai ryte ji pažadina savo vaikus šūksniais: „Paskubėkite, nes pavėluosite į mokyklą!“, „Jei nesutvarkysi lovos iki pusryčių, negausi pinigų desertui!“

Meilės ir palankumo ženklai - apsikabinimai, bučiniai, šypsena, švelnumas dienos pradžioje ir pabaigoje ar po išsiskyrimo – labai prisideda prie šiltos, pozityvios šeimos atmosferos kūrimo, ypač jei viso to nekaltuosite su priekabėmis ir moralizavimu. Ir, žinoma, spontaniškos meilės ir prieraišumo apraiškos visada yra laukiamos ir visada tinkamos.

Tradicijos ir ritualai

Įsišakniję ritualai, tradicinės šeimos šventės dar labiau sustiprina vaiko stabilumo ir saugumo jausmą. Be įprastų švenčių ir gimtadienių, kartu su vaikais galite kurti naujas tradicijas. Pvz., kartą per savaitę ar kartą per mėnesį suorganizuokite šeimos vakarienę, kurios metu kiekvienas

gali pasidalyti savo įspūdžiais apie malonų įvykį. Arba organizuokite diskusinius pietus: visi paruošia įdomią žinutę, dalijasi informacija su artimaisiais, po to visi išsako savo nuomonę. Tai gali būti tam tikros politinės, sporto naujienos, straipsnis žurnale, laikraštyje ir panašiai.

Disciplina

- Atsakomybė už padarytus veiksmus

Tėvai turi mokėti paaiškinti savo vaikams, kodėl tam tikri poelgiai yra netinkami ar neatsakingi ir, kodėl tam tikri veiksmai gali turėti neigiamų pasekmių. Taigi viena mama, sužinojusi, kad jos vaikas pavogė žaislą iš parduotuvės, nesileido į ilgas diskusijas, o tiesiog pasakė: „Mūsų šeimoje nėra įprasta imti kitų daiktus be leidimo ir nėra įprasta plėšti kitus“. Tuomet ji nuvedė vaiką į tą parduotuvę ir, dideliame vaiko apgailėstvimui, gražino žaislą vadybininkui ir atsiprašė. Vadybininkas priėmė atsiprašymą ir pasakė, kad jei tai atsitiks dar kartą, jis turės kreiptis į policiją.

- Per griežti apribojimai

Spontaniški ir per griežti apribojimai, nepaaiškinti vaikui prieinama kalba arba nustatyti be jo dalyvavimo ir be diskusijų su vaiku, dažnai sukuria savotišką „lyno traukimą“. Tokioje situacijoje tiek vaikas, tiek tėvai jaučiasi neužtikrintai.

Čia pateikiami pertekliniai reikalavimų keturiolikmečiui paaugliui pavyzdžiai:

Eik miegoti devintą vakaro.

Negalima išleisti kišenpinigių pietums užkandinėse.

Darbo dienomis nežiūrėti televizoriaus.

Niekam neskambinti telefonu, išskyrus šeštadienį - sekmadienį.

- Per didelės ar netinkamos bausmės

Labai sunku „prikabinti“ vaikui per griežtas bausmes, nes jis intuityviai jas laiko nesąžiningomis. Tokios bausmės turi mažai naudos, nes vaikas daugiau galvoja apie tėvų šališkumą. Dėl to vaikai tampa užsidarę, santykiuose gali kilti įtampa.

Toliau pateikiami pavyzdžiai, kaip įpykę tėvai nesąžiningai baudžia vaikus:

Aš neatlikai namų darbų - du šeštadienius ir du sekmadienius sėdėsi namie.

Pažeidžiau skambučių telefonu apribojimą - tris savaites nesinaudosi telefonu.

Pametei kokį nors drabužių drabužių - dešimt dienų nežiūrėsi televizoriaus.

- Bausmių nenuoseklumas

Jei grasiname vaikui bausme, o tada nebaudžiame, vaikai pradeda nerimauti, abejoti ir nustoja pasitikėti tėvais. Vieną dieną mano kaimynas liepė sūnui nedelsiant išlipti iš baseino, nes po penkiolikos minučių visa šeima turėjo kažkur eiti. Maždaug po ketvirčio valandos vyras sušuko: „Aš skaičiuoju iki dešimt! Jei neišlipsi iš baseino, mes išeisime be tavęs.“ Suskaičiavęs dešimt, jis iš naujo skaičiavo dar du kartus, kiekvieną kartą kartodamas, kad tai buvo paskutinė galimybė berniukui, ir pridūrė po naują grasinimą.

Jei vienas iš tėvų yra pernelyg švelnus, o kitas elgiasi per griežtai, tai klaidina vaiką. Jei tėvai ginčijasi vienas su kitu prie vaikų, vaikai jaučiasi labai nepatogiai. *Vaikams yra daug lengviau, kai tėvai sako, ką galvoja, galvoja, ką sako, gyvena draugiškai ir apskritai žino, ką daro.*

- Fizinės bausmės

Fizinių bausmių būtina vengti. Kaip taisyklė, tokiu būdu jie yra baudžiama už itin netinkamą elgesį, tačiau *tokios bausmės trukdo rasti išeitį iš sunkios situacijos ir netgi kartais panaikina pačią tokios išeities galimybę.*

Be to, vaikas gali padaryti klaidingas išvadas. Kai trenkiame vaikui, jis gali nuspręsti, kad stipresnis ir gerokai didesnis žmogus gali mušti silpnesnį, ir tai yra normalus reiškinys. *Kartais reakcija į jėgos panaudojimą pasireiškia ne iš karto, tačiau dėl to ji netampa silpnesne.* Vaikas, kurį fiziškai nubaudė mokyklos direktorius, negalės jam atsilyginti tuoj pat. Bet jis gali ateiti į mokyklą sekmadienį ir ką nors iškrėsti. Jei vaiką nubaudė tėvas, jis gali išlieti savo įniršį ant jaunesniojo brolio ar sesers.

Jei nepasimokysime iš įvairiausių gyvenimo situacijų, mūsų vaikų nepasitikėjimo ir nesaugumo jausmas niekur nedings. Fizinės bausmės gali iškreipti pačią ugdymo esmę: fizinė prievarta gali užkirsti kelią vaikui ką nors suprasti ir ko nors išmokti. *Idealiu atveju - bausmė parenkama dalyvaujant vaikui, ji atitinka netinkamą poelgį, o jūsų vaikas jaučia, kad ir toliau ji mylite. Be to, atliekant bausmę sūnus ar dukra, turėtų išmokti ko nors naudingo. Bausmė turėtų būti mokymo elementas, o ne griežta priemonė, skirta skausmui ir kančiai sukelti.*

- Savidisiplina

Vaikas turi būti mokomas savidisiplinos. Būtina suteikti vaikams galimybę stebėti ir patirti savo poelgių pasekmes: taip vaikai pamažu išmoks valdyti save ir nepakliūti į bėdą. Dėl per didelės tėvų globos vaikai praranda tokią galimybę.

Parengė Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

Monika Pranauskienė pagal:

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