



Emocinis apleistumas. Pagalbos strategija

Ką įsivaizduojate, girdėdami žodžius „sunki vaikystė“? Dažniausiai pagalvojame apie fizinį ir / ar seksualinį smurtą, girtuokliaujančius tėvus, šaltus apgriuvusius namus ir alkanus vaikus, ant kurių kūnelių matosi mušimo ir išsekimo žymės. Tačiau ne mažiau pavojingas ir pažeidžiantis yra emocinis apleistumas, kuris, deja, matomų randų nepalieka ir užuojautos nekelia. Juk pavalgęs, aprūpintas, saugus, prižiūrėtas, ko gi dar?



Monika PRANAUSKIENĖ,
Klaipėdos pedagoginės
psichologinės tarnybos psichologė

Pabaiga. Pradžia „Vakarų eksprese“ Nr. 8 (8463)

**Kaip padėti
vaikui pasijausti
reikšmingam?**

Pats paprasčiausias sprendimas – pareigos kiekvienam šei-

mos vaikui. Pareigų turėjimas sustiprina vaiko pasitikėjimą savo jėgomis, žinojimą, kad jis yra svarbus šiuose namuose, jo pastangos vertinamos.

Pareigų paskyrimas rodo tėvų pasitikėjimą vaiko galimybėmis. Tai visiškai priešingas veiksmas per didelę globai, kai tėvai neleidžia vaikui tapti labiau savarankiškam, nesuteikia progų išbandyti savo jėgas.

Vaikas jau nuo trejų metų amžiaus gali atlikti vieną pareigą, o su kiekvienais gyvenimo metais rekomenduotina pridėti po vieną papildomą. Žinoma, pareigos turi atitikti vaiko amžių ir gebėjimus. Tokiu būdu, sulaukęs septynerių metų, vaikas išmoks atsakomybės vykdydamas penkias pareigas, gebės pasirūpinti savimi mokykloje bei jausis reikšmingu šeimos nariu.

Jausmas, kad esi komandos dalis, priklausai šeimai, didesnei grupei žmonių sukuria itin stiprų emocinio saugumo jausmą. Vaikams labai svarbu augant jausti, kad šeimoje jie yra saugūs ir turi stiprius emocinius ryšius su šeimos nariais. Bendra veikla visada suartina, skatina pagalbą vienas kitam, atjautą, kūrybiškumą. Nebūtina kartu tik linksintis, žaisti, užsiimti vienodu hobiu. Buities darbai, kasdienės užduotys, jų pasiskirstymas, naujų įgūdžių mokymasis taip pat skatina bendrystės išgyvenimą. Vaikus skaudina ir nuverti-

na jų atribojimas nuo šeimos sunkumų aptarimo ir sprendimų priėmimo. Įsitikinimas, kad vaikai kažkam per maži (per mažai protingi, per mažai galingi) neleidžia jiems įgyti gyvenimo kompetencijų, vaikai užauga infantiliūs, negebėdami spręsti paprasčiausių problemų. Tokie vaikai jaučiasi atskirti ne tik nuo savo šeimos, bet ir nuo savo gyvenimų.

Kaip norisi būti priimtam, žino kiekvienas. Tiek vaikas, tiek suaugęs – visi esame unikalūs, savotiški, tačiau tai ne visada išeina į naudą. Vaikas daug greičiau nei suaugęs gauna atkirtį, kai elgiasi ne taip, kaip iš jo tikimasi, kai reiškia „nepriimtinas“ emocijas ar turi savotiškų ypatumų. Vieni tėvai tai atvirai kritikuoja, draudžia, reikalauja keistis, kiti tiesiog imasi žeminimo ir pašiepimo taktikos (tas vaikas jau kai sušneka, va, dabar tai bus...). Priėmimas reiškia, kad vaikas visada yra normalus ir turi priešasčių elgtis bei galvoti taip, kaip elgiasi ir galvoja. Šeimoje, kur visi jaučiasi priimami ir toleruojami, nėra kovos dėl valdžios, nereikalaujama aklo paklusimo viršesniams, vaikai ir tėvai nekonkuruoja.

Be aukščiau išvardintų keturių poreikių, taip pat labai svarbus saugumas – saugi aplinka, tinkama globa, pagalba tuomet, kai jos reikia, taisyklės bei tinkamos ribos kiekvienam šei-

mos nariui. Vaikui pirmieji padėjėjai ir gelbėtojai yra jo tėvai, todėl jų geri tarpusavio santykiai suteikia tikėjimą, kad jie vaiką apgins ir globos nepaisant nieko. Net ir skyrybų atveju didžiulį vaikų skausmą ir netektį galima sumažinti, jei tėvai susitaria dėl vaikų gerovės gerbti vienas kitą, tęsti dialogą dėl vaikų auklėjimo, bendrų tikslų.



Siekiant saugumo svarbus vaidmuo tenka šeimos tradicijoms ir ritualams, riboms bei drausminimui, disciplinai.

Auklėjimas nėra lengvas nei tėvams, nei vaikams, ir be tam tikrų apribojimų niekas negali jaustis saugus.

Todėl nuolatinė rutina, tiek kasdieninė, tiek šventinė, suteikia vaikams galimybę pasiruošti įvairiems šeimos gyvenimo įvykiams. Kuo vaikai mažesni, tuo labiau turėtų būti išlaikoma nuspėjama rutina. Nuoseklus taisyklių paisymas bei drausminimas padeda vaikams suprasti, koks elgesys yra palaikomas ir pageidaujamas, todėl jiems tampa lengviau pasirinkti tinkamą elgesį. Disciplina padeda ugdyti asmeninę atsakomybę už savo poelgius: kai tėvai sutei-

kia galimybę vaikams patirti savo elgesio pasekmes, vaikai greičiau išmoksta susivaldyti ir planuoti savo reakcijas.

Emocinių vaiko poreikių patenkinimas veda į tinkamą meilės išraišką, kuri padeda vaikui augti, atrasti save kaip asmenybę, įgyti gyvenimo kompetencijų bei drąsos būti autonomiškam. D. Newmark žodžiais tariant: „Raktas į emocinę vaiko sveikatą yra tėvų noras elgtis taip, kad vaikai jaustų, kad yra gerbiami, vertinami, priimami tokie, kokie yra, įtraukiami „į komandą“ ir saugomi – tai yra geriausias būdas įrodyti savo meilę.“

2 už 1 KAINA

NEMOKAMAS KLAUSOS TESTAS*

8 666 00636

www.optikospasaulis.lt

OPTIKOS
MATAU, GIRDŽIU, GYVENU!

*Galioti iki 2022-02-28. Daugiau optikos akcinių.