

A close-up, soft-focus photograph of a newborn baby lying on a white, fluffy surface. A hand is gently holding the baby's foot. The text is overlaid in the lower half of the image.

**KAIP SUKURTI EMOCINĮ
SAUGUMĄ VAIKUI IR SAU
PAČIAM**

SUTEIKITE VAIKUI DAUGIAU FIZINIO ARTUMO

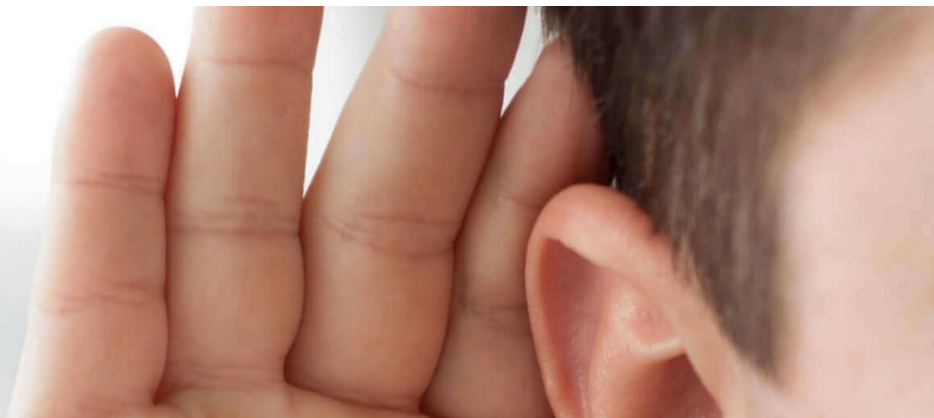
Palaikykite vaiką ant rankų, leiskite atsisėsti ant kelių, apkabinkite. Būtinai tai darykite tada, kai vaikas nėra nusiminęs. Prisiminkite, kūno atmintis yra tikslesnė už proto atmintį. Kuo daugiau glaudžiamas vaikas bus, tuo labiau jis jaus meilę ir artumą. Taip užtikrinsite saugumą ir prieraišumą.



PAGARBIAI KLAUSYKITE, KĄ VAIKAS PASAKOJA

Kai vaikas kalba, mandagiai klausykite. Nepertraukite vaiko ir nekalbėkite apie jį su kitais žmonėmis, kai jis gali išgirsti tai.

Kai vaikas kalba apie savo jausmus, pripažinkite ir priimkite juos. Atspindėkite vaiko jausmus, kad jis žinotų, jog klausotės jo ir jį suprantate. Niekada nesakykite vaikui, kad jis turėtų jaustis kitaip, ir atsispirkite norui sumenkinti jo jausmus. Venkite duoti patarimų, nekeiskite temos.



SUTEIKITE VAIKUI DAUG SĄMONINGO DĖMESIO

Kuriant emocinį saugumą labai svarbus neskaidomas dėmesys. Skirkite vaikui kasdien savo individualaus dėmesio pastoviu laiku pvz.: 30-60 min., po vakarienės.

Kai kyla klausimas, ką daryti šiuo laiku, vadovaukitės trimis principais:

- **Vienu metu skirkite dėmesį vienam vaikui.**
- **Leiskite vaikui siūlyti veiklą ar žaidimą pačiam. Žaidimo metu darykite viską, ką nori vaikai (aišku, jei tai saugu).**
- **Venkite keisti žaidimą, siūlant savo idėjas ar paverčiant jį mokymu.**

Toks ypatingas, nenukreipiantis dėmesys suteikia vaikui saugumo jausmą, kuris leidžia jam išreikšti ir įveikti skausmingus jausmus žaidžiant.

BŪKITE ŠALIA IR SKIRKITE DĒMESIO, KAI VAIKAS VERKIA AR PYKSTA

Kad ir kada vaikas verktu, pasirūpinkite, kad jis jaustūsi mylimas ir priimamas. Pripažinkite skausmingus jo jausmus.

Niekuomet nenukreipkite dėmesio, nesistenkite išblaškyti ir kitaip neatitraukite vaiko nuo verkimo ar pykimo, net jei atrodo, kad jis perdeda.



DRAUSMĖS SIEKITE NEAUTORITARINIAIS METODAIS

Niekas negali jaustis emociškai saugus, jei santykiai pagrįsti galios persvara. Vis dėl to tai nereiškia, kad suaugusieji turi tapti per daug nuolaidžiaujančios ir daug leidžiantys vaikams.

Suaugusiųjų uždavinys pasiekti drausmės ne rodant galią ir kontroliuojant, bet patenkinant būtinus vaiko poreikius, suteikiant emocinį palaikymą, apsaugą, žinias ir tampant vaiko vedliu.



SUTEIKITE VAIKUI TEISINGOS INFORMACIJOS APIE VERKIMĄ

Užjaučiamai kalbėkite apie kitus verkiančius ar pykstančius vaikus. Paaiškinkite, kad verkdamas vaikas jaučiasi nuliūdes (piktas, išsigandęs, nerimaujantis, baimingas ir t.t.) ir kad paverkęs, papykęs jis pasijaus geriau. Taip pat svarbu paaiškinti neteisingas žinias apie verkimą, ateinančias iš aplinkos, dainelių, televizijos laidų, kur sakoma "neverk, neliūdėk, nepyk" ir pan..



SAŽININGAI KALBĖKITE APIE SAVO PAČIŲ JAUSMUS IR POREIKIUS

Suaugusieji gali sustiprinti emocinį saugumą apie savo pačių jausmus kalbėdami sąžiningai ir atvirai, o ne gudraudami ar plakdami save. Pravartu pradėti mokytis kalbėti sakant "aš", o ne "tu". Pradėdami nuo žodžio "aš" nekritikuojame, neteisiame ir nekaltiname kito asmens dėl jo elgesio. Sakydami "tu" kritikuojame kitą (tu netvarkingas, tu blogas, tu savanaudis ir t.t.).

Bandykime sakyti "Nerimauju, kai palieki žaislus, išmėtytus ant grindų, nes galiu suklupti užkliuvęs už jų." Sakydami "aš" padedame vaikui suvokti kito požiūrį. Taip kalbant daug lengviau išspręsti konfliktą, nes vaikai sužino, kaip jų elgesys veikia kitus.

ATSAKINGAI TVARKYKITĖS SU SAVO PAČIŲ STIPRIOMIS EMOCIJOMIS

Būnant su verkiančiu ir pykstančiu vaiku, suaugusiam gali tai tapti sunkiu iššūkiu ir sukelti stiprias emocijas. Vaikai nuostabiai sugeba pajusti, kas jiems yra emociškai prieinamas, o kas ne. Savo giliausius jausmus jie saugo tiems žmonėms, su kuriais jaučiasi saugiausi. Jei vaikui verkiant, supykote, netekote kantrybės, jaučiatės bejėgis, pasirūpinkite savimi, nes su tokia jūsų būseną vaikas nesijaus visiškai saugus.



KAIP SUSITVARKYTI SU SAVO JAUSMAIS

Pateiktas rekomendacijas gali būti ne taip lengva įgyvendinti, nes vaikui verkiant ar pykstant, suaugusiems kyla stiprūs jausmai, kurie yra nemalonūs ir sunku juose išbūti. Kai kurie žmonės, būdami su verkiančiu vaiku, išgyvena smarkų susirūpinimą, užuojautą, o kiti jaučiasi bejėgiai ir nežinantys, kaip su tuo tvarkytis. Visos šios emocijos dažnu atveju kyla iš vaikystės patirčių, kuomet nebuvo leidžiama verkti ir jausmai buvo slopinami. Tai reiškia, kad dauguma suaugusiųjų turi sukauptų, neišveiktų traumų. O išgirstas vaiko verksmas suaktyvina suaugusiame esantį vidinį mažąjį vaiką, kuriam susiaktyvuoja vaikystės patirtys, kai tėvai ignoravo verkimą, liepė liautis ar barė. Dėl šių priežasčių gali kilti pyktis ant savo verkiančio vaiko ir tai suprantama, nes natūralu kartoti savo tėvų vaidmenų modelius, nesvarbu ar jie tinkami ar ne. Mes esame linę elgtis taip, kaip su mumis elgėsi kiti.

PAGRINDINIAI PRINCIPAI, PADEDANTYS SUSITVARKYTI SU SAVO JAUSMAIS

1. PASIKALBĖKITE APIE SAVO JAUSMUS IR VAIKYSTĘ

- Svarbu suvokti, kas vyko jūsų pačių vaikystėje.
- Atraskite artimą žmogų, specialistą, su kuriuo galėsite saugiai pasikalbėti apie vaikystės patirtis.
- Prisiminkite tuos atvejus, kai vaikystėje verkdavote ar jus ištikdavo pykčio protrūkiai. Papasakokite, dėl ko verkdavote, kaip reaguodavo jūsų tėvai. Naudinga išsivardinti, ko toje situacijoje jūs norėdavote kaip vaikas. Ko galbūt jums reikėjo iš tikrųjų ir jūs negavote. Užduokite sau klausimą, ar buvote priimtas ir supastas.
- Taip pat svarbu išreikšti, ką jaučiate, kai verkia jūsų vaikas. Jei savo piktus jausmus išreikšite palaikančioje, gydančioje aplinkoje toli nuo savo vaiko, bus mažesnė tikimybė, kad su juo pasielgsite netinkamai.

2. STENKITĖS ATGAUTI GEBĖJIMĄ VERKTI

- Psichoterapeutai nustatė, kad kalbėti apie vaikystę ne visuomet pakanka, kad pagerėtų tėvystės įgūdžiai. Būtina prisiminti ir iš naujo patirti užslopintas emocijas, tokias kaip pyktis ar sielvartas.
- Drąsiau gedėkite savo pačių poreikių, į kuriuos nebuvo atliepta jūsų vaikystėje. Užgauliojanti ir nedėmesinga mama gali su meile atsiliepti savo kūdikiui tik tada, kai pati pradeda išreikšti vaikystėje susikaupusį sielvartą ir skausmą.



3. LAVINKITE SAVO SĄMONINGUMĄ

Klauskite savęs šių klausimų ir atsakykite sau ar savo klausytojui, kuris tai priims empatiškai, neteisdamas ir neaptarinėdamas.

- 1. Ką darydavo jūsų tėvai, kai jūs vaikystėje verkdavote? Prisiminkite ypatingus atvejus. Ar jus baudė, supeikė, erzino, nekreipė dėmesio, ramino, blaškė? Jei taip, tai koku būdu? Kaip jautėtės? Kaip būtumėte norėjęs, kad jūsų tėvai būtų elgęsi?**
- 2. Kaip jaučiatės, kai verkia ar pyksta jūsų vaikas ir negalite iš karto suprasti dėl ko?**
- 3. Ar verkiantis jūsų vaikas primena jums ką nors kitą? Ką? (Galbūt jaunesnį broliuką, reiklų tėvą, jus patį vaikystėje ir pan.) Ar šis panašumas kaip nors veikia jūsų reakciją į vaiko verksmą?**
- 4. Kaip jaučiatės, kai jūsų vaikas verkia kitų žmonių akivaizdoje? Ar kas nors kada nors komentavo jūsų vaiko verkimą? Ar gyrė, kad jis mažai verkia? (pvz.: "Koks geras kūdikis." "Jis tikras verksnys.")**

5. Ar vaikystėje kada nors matėte verkiantį suaugusį žmogų? Kokiomis aplinkybėmis? Kaip dėl to jautėtės?

6. Ar nors kartą teko gerai išsiverkti ir kaip jautėtės po to? Ar kas nors kada nors palaikydamas išklausė jus, kai verkėte? Kaip tada jautėtės?

Susiraskite partnerį ar psichoterapeutą, su kuriuo galite verkti. Nueikite į savitarpio pagalbos grupę, kurioje verkimas priimamas. Leiskite sau legaliai išsiverkti, žiūrint filmą ar skaitant jaudinančią istoriją. Leiskitės būti pažeidžiamas.

Verkti matant vaikams gali būti naudinga, nes taip vaikai pamato, kaip galima išreikšti jausmus, tačiau vaiką reikia patikinti dėl trijų dalykų:

- jūs nepalūžote, jūs vis dar galite skirti jam dėmesį ir juo pasirūpinti;
- vaikas nėra skausmingų jausmų priežastis;
- jūs nesitikite, kad vaikas jus guos ar jumis pasirūpins.

VAIKAI NIEKUOMET NETURI JAUSTIS ATSAKINGI UŽ SUAUGUSIŲJŲ JAUSMUS, VAIKŲ NEGALIMA NAUDOTI KAIP PSICHOTERAPEUTŲ.

4. IEŠKOKITE PAGALBOS IR PALAIKymo, PATENKINKITE SAVO POREIKIUS

- Jei jaučiatės pavargę ir išsekę, pasirūpinkite savimi ir pagalvokite, kaip galite patenkinti savo poreikius.
- Prašykite pagalbos.
- Vaikams reikia ne tobulų tėvų, bet tėvų, kurie eina savęs atradimo ir gijimo keliu ir pripažįsta bei taiso savo klaidas. Į klaidas žiūrėkite kaip į pamokas.
- Vaikai suteikia mums unikalią ir nuostabią galimybę geriau suprasti save ir išsigydyti savo vaikystės skausmą.



LITERATŪROS ŠALTINIAI

- Aletha Solter (2018) Ašaros ir pykčio priepuoliai. Ką daryti, kai kūdikiai ir vaikai verkia.
- Aletha Solter (2018) Cooperative and connected. Helping children flourish without punishment or rewards
- www.awareparenting.com

Parengė psichologė Lina Noreikienė

