

# **Verkimo svarba vaiko gyvenime**



*Parengta pagal Aletha Solter, 2018*

*Parengė psichologė Lina Noreikienė*

## Verkimas gerina emocinę sveikatą

---

1. Emocinė sveikata būtų geresnė ir kiltų mažiau bendravimo problemų, jei žmonės dėl trauminės patirties galėtų paverkti iškart, kai tik ją patiria – vaikystėje.
2. Kai vaikai, išsigandę ar patyrę nesėkmę, gali paverkti ar papykti ir jei tėvai leidžia tai daryti, vėliau panašios situacijos neišprovokuos atsako į stresą.
3. Verkimas padeda anuliuoti atsako į stresą būseną. Verkiant mūsų smegenys liaujasi panašius įvykius sieti su pavojumi. Pvz.: vaikas, kuris aplotas šuns pakankamai paverkė (saugiai apkabintas mamos), į kitus šunis tikriausiai sureaguos atsargiai, bet nepanikuos.

## Verkimo priėmimas stiprina vaiko savivertę

---

1. Aukšta savivertė išsivysto, kai vaikas jaučiasi pakankamai geras ir pasitiki savo gebėjimais. Tai kyla tiesiogiai iš sveiko prieraišumo prie tėvų, nes tam kad gerai save vertintų, vaikas turi jausti besąlygišką meilę ir priėmimą.
2. Jei vaikui meilė ir pritarimas bus rodomi tik tada, kai jis šypsosi ir yra patenkintas, jis išmoks neigti ir slopinti dalį savęs, kad patiktų suaugusiems.



## Verkimo priėmimas stiprina tėvų ir vaikų prierašumą

---

1. Norėdami sukurti sveiką prierašumą, tėvai turi priimti visą skalę savo vaikų emocijų.
2. Remiantis mokslininkais, tiriančiais prierašumą, verdamas vaikas išreiškia savo maisto, meilės ir saugumo poreikį. Taip pat pripažįstama, jog verkimas mažina stresą bei tai, kad verkiant norisi patirti empatiją.
3. Skausmingų vaiko emocijų nepriėmimas gali turėti neigiamų pasekmių, pvz.: suaugęs nepasitikės žmonėmis, jam bus sunku užmegzti sėkmingus ryšius su kitais žmonėmis.
4. Mokslininkas J. Bowlby nurodo, jog vaikams, kurie išgyvena netektį, atsiskyrimą, turi būti **leidžiama atvirai išreikšti savo širdgėlą ir skausmą verkiant**. Pasak jo, vaikams turi būti sudaroma galimybė atvirai išreikšti savo priešišumą arba pavydą, net jei šie jausmai nukreipti į tėvus. Vaikams svarbu leisti pasakyti tėvams „nekenčiu tavęs“, „nemyliu“. Jei taip pratrūkė, jie baudžiami ar gėdinami, jie gali arba pradėti maištauti, arba tapti nerimo apsėstais neurotikais.
1. Svarbu atsiliepti į vaiko verksmą, o ne atstumti ar bausti.
2. Kai tėvams nepavyksta atsakyti į vaiko verksmą pirmaisiais gyvenimo metais, vaiko prisirišimas prie tėvų gali sutrikti. Vaikas gali tapti agresyvus tėvų atžvilgiu arba pernelyg reiklus, neatstojantis nė per žingsnį, o kai kurie vaikai tampa labai savarankiški ir vengia artumo, stokoja prisirišimo.
3. Net jei tėvai atvirai neatstumia vaiko, tad bet kokį mėginimą atitraukti nuo verkimo vaikas išgyvens kaip emocinį apleidimą. Vaikams reikia tėvų, kurie geba klausytis, kaip jie išreiškia pyktį, sielvartą, baimę ir būti empatiški.
4. Jei nuo gimimo vaikai gali atvirai išreikšti šiuos jausmus, jie išmoksta neslopinti skausmingų emocijų ir jaučiasi besąlygiškai mylimi.
5. Nesaugaus prierašumo simptomai (kaip antai per didelis prikibimas, inkštimas, agresyvumas ar artumo atsisakymas) dažnai išnyksta, kai tėvai sugeba namie sukurti emocinį saugumą ir priima vaikų nerimą.

## Su vaikais, kurie verkia pakankamai, lengviau gyventi

---

1. Išsiverkę ir išreiškę jūtų vaikai paprastai būna linksmesni, labiau atsipalaidavę, linkę bendradarbiauti, ne tokie įnoringi.
2. Nors ilgas verkimas ir susierzinimas nėra malonus ir tiesą sakant gali būti emociškai sunku būti su vaiku, kai jis išgyvena protrūkį, tačiau išbuvę suaugę pastebi, kad užuot niršęs, nuobodžiavęs, buvęs reiklus, niūrus, prikibęs, vaikas tampa ramus ir linksmas.
3. Papildoma nauda, kad kūdikiai, kuriems leidžiama verkti tiek, kiek reikia, tampa mažiau reiklūs ir geriau miega naktį. Tai leidžia tėvams tinkamai pailsėti.



## Vaikai, kurie verkia kiek tinkami, geriau mokosi

---

1. Visi vaikai turi didžiulį intelektualinį potencialą. Vis dėlto daugelio vaikų potencialas užblokuojamas dėl patirtų skriaudų, sutrikimo, nesėkmių ar baimių, kurios nebuvo perdirbtos ar išreikštos verkiant ir pykstant.
2. Toks proto blokavimas įvyksta todėl, kad vaiko dėmesį užima skausmingos emocijos, mažindamos gebėjimą susikaupti ir mokytis.
3. Pagal B. Peperio ir L. Rosembaum mokslinį tyrimą, kuriame dalyvavo 4 tūkstančiai septynmečių vaikų, buvo nustatytas streso lygio ir intelekto santykis. Vaikų, kurių streso lygis buvo aukštesnis, IQ (intelekto koeficientas) buvo žemesnis.
4. Vaikai, kuriems nuliūdus ar patyrus nesėkmę, leidžiama verkti ir pykti, gali turėti stebėtiną gebėjimą mąstyti ir mokytis.

## Vaikų streso ištakos

---

1. **Bendravimo mokymasis.** Vaikai pradėję daugiau bendrauti su kitais vaikais, žaisdami gali patirti nusivylimą ir pajusti nuoskaudą, nes iki 8 metų dar nemoka lengvai suprasti kito asmens požiūrio, yra labai egocentriški, ir tik palengva išmoksta suvokti, ką reiškia dalintis ar sulaukti savo eilės.
2. **Baimės.** Šiame amžiaus tarpsnyje būdingos naujos baimės, nes vaikai ima suvokti savo mirtingumą ir kas yra mirtis. Televizijos programos, iš kurių jie išgirsta apie smurtą, smurtingos ir baugios laidos gali sukelti stresą.
3. **Psichologinis, fizinis ir kitokio pobūdžio smurtas.** Net jei prieš vaiką tiesiogiai nėra smurtaujama, matyti smurtą savo aplinkoje, namie taip pat yra baisu.
4. **Atsiskyrimo nerimas.** Mažiems vaikams labai skausminga atsiskirti nuo žmonių, kurie rūpinosi.
5. **Greito gyvenimo tempas ir tėvų modelis.** Vaikai taip pat patiria stresą, kai jų gyvenimas perdėm skubus. Skubančio vaiko sindromas - šių laikų produktas. Suaugusieji dažnai skubina vaikus, kad jie imtųsi vieno užsiėmimo po kito: eitų į mokyklą, popiečio grupę, lankytų sporto, šokio, muzikos būrelius. Vaikai net ilsisi, žiūrėdami televizijos ar videoprogramas, kuriose daug veiksmo, arba žaidžia planšetėje žaidimus, kuriems reikia greitos reakcijos. Tokiu būdu patiria taip pat daug streso, nes smegenys nepailstamai dirba.
6. **Tėvų skyrybos.** Daugelio vaikų namuose dėl tėvų skyrybų, po kurių dažnai seka kita santuoka, tvyro nestabili atmosfera.
7. **Ankstesnės neįveiktos traumos.** Vaikai nešasi emocinį bagažą (susikaupusį emocinį skausmą). Pavyzdžiui 6-metis berniukas, kurio mama buvo paguldyta į ligoninę, kai jam buvo 8 mėnesiai, nuolat patiria nerimą netekti mamos. Tai gali lemti, kad kas kartą, kai mama rengiasi išeiti, jis verks jos įsitvėręs.



## Ką daryti, kai vaikas verkia?

---

1. **PIRMAS ŽINGSNIS - PAŠALINTI STRESO ŠALTINĮ.** Bet kurioje situacijoje pirmiausia reikia padaryti viską, kas įmanoma, kad būtų pašalintas skausmo šaltinis. Pavyzdžiui, jei mergaitė nuolat erzina broliuką, tiesiog leisti jam kasdien verkti nėra išeitis. Kadangi skausmingų jausmų priežastis kartojasi diena iš dienos, ji tampa streso šaltiniu. Dar vienas pavyzdys, jei mokytojas įtaria, kad prie vaiko seksualiai priekabiaujama ar prieš jį smurtauojama, apie šeimą jis turi pranešti vaiko teisių tarnybai. Vien paguosti vaiką šiuo atveju nepakanka.
2. **ANTRAS ŽINGSNIS - IŠKLAUSYTI VAIKĄ IR PRIIMTI JO VERKSMAJĄ.** Mažesnius verkiančius vaikus svarbu paimiti ant rankų. Paaugusių vaikų, kai jie verkia, nebūtina imti ant rankų, bet sąmoningas dėmesys jiems visuomet naudingas. Verkdami vaikai spontaniškai siekia fizinio kontakto. Vaikams reikia žinoti, kad jie yra mylimi, kad ir ką jie jaučia.
3. **TREČIAS ŽINGSNIS - KLAUSYTIS VAIKO IR ATLIEPTI JO VERKSMAJĄ.** Kviečiama naudoti aktyvų klausymą, pripažinus vaiko emocijas, jas įvardinti, neanalizuoti ir neteisti. „Tau labai liūdna. Regis tau svarbu paverkti.“ Kartais paprasčiausia vaikui reikia, kad kažkas pabūtų šalia tyliai su juo ir paliudytų jo vidinę būseną.

## Ką daryti, kai skauda fiziškai?

---

1. Likite ramus, nes dėl savo įsitikinimų, kas vaikui gerai, galima per stipriai reaguoti ir išgąsdinti vaiką.
2. Likite ramus, bet tuo pačiu jautrus, tai galima daryti ir suteikiant pirmąją pagalbą („Matau, kad nusibrozdinai kelį. Turbūt labai skauda, suprantu tave.“)
3. Kartais vaikai verkia ilgiau, kai suaugusieji skiria dėmesio (net jei suaugusieji būna ramūs), nes vaikai jaučiasi pakankamai saugūs tai daryti.
4. Mokslininkai D. Cioffi ir J. Holloway nustatė, kad skausmas praeina greičiau, kai žmogus skiria dėmesio, nei tada, kai stengiasi jį nuslopinti ar išsiblaškyti galvodamas apie ką kita.
5. **Vaikai instinktyviai žino, kad skausmui svarbu skirti dėmesio.**



## Sulūžusio sausainio fenomenas

---

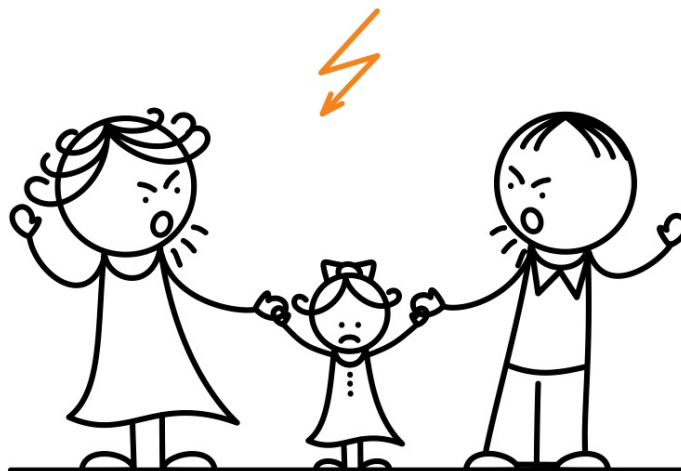
1. Poreikis verkti palengva kaupiasi, kol tampa toks stiprus, kad vaikas daugiau nebegali susilaikyti. Todėl kartais būna taip, kad vaiko verkimo priežastis visai nėra tai, kas ką tik įvyko. *Pavyzdžiui.: tarkim Jūsų vaikas nori užkąsti ir jūs paduodate jam paskutinį sausainį. Deja sausainis sulūžęs, ir vaikas ima dėl to zirzti. Paaiškinate, kad tai paskutinis sausainis ir tada tą akimirką vaiką ištinka pykčio protrūkis, jis ima verkti, dėl sulūžusio sausainio.*
2. Aišku, kad gauti sulūžusį sausainį nėra skausmingas įvykis. Bet dėl to nereikšmingo įvykio vaikas verkia susikaupus stresui. Jis pasinaudoja mažu pretekstu, kad atsikratytų įtampos. Ir jei vaikui būtumėte leidę verkti ir pykti dėl tokių nereikšmingų dalykų, liovėsis jis būtų visai linksmas ir atsipalaidavęs ir tikriausiai daugiau nesijaudintų dėl sulūžusio sausainio.
3. Kartais tėvai mano, jog pratrūkę vaikai taip jais manipuliuoja. Tuomet tėvai tampa spąstuose ir mato dvi išeitis:
  - Nusileisti vaikui ir duoti tai, ko jis nori (bėgti pirkti kitą dėžutę sausainių);
  - Priversti vaiką liautis nepriimtina elgtis, t. y. verkti ir pykti, kad gautų tai, ko nori. Jei tėvai pakeistų požiūrį, atsirastų dar viena galimybė.
4. **Kai tėvai pradeda suprasti, jog verkimas yra tikras poreikis ir tai ne manipuliacija. Tėvai suvokia, kad nėra reikalo nusileisti vaikui, nes tai ne tikra reikmė ir problemos nėra, tiesiog tereikia išbūti su vaiku.**
5. **Svarbu, kad vaikas niekuomet nesijaustų baudžiamas už tai, kad pravirko ar supyko.**



## Verkimas atsiskyrus

---

1. Tai, kaip vaikas reaguoja į atsiskyrimą nuo žmonių, kurie juo rūpinasi, priklauso nuo jo raidos stadijos.
2. Pirmuosius 6 mėnesius dauguma kūdikių nė kiek neprieštarauja paimiti nepažįstamų žmonių ir palikti jų priežiūroje.
3. Nuo 6 mėnesių iki metų pradeda reikštis pirmieji atsiskyrimo nerimo ir nepažįstamųjų žmonių baimės požymiai, tad jau ne taip paprasta palikti kūdikį su kuo nors kitu. Tokio amžiaus kūdikiams reikia laiko priprasti prie naujų žmonių, kad jie jaustųsi gerai.
4. Dvimečio atsiskyrimo nerimas palengva mažta, nes vaikai geriau įvaldo kalbą ir jau gali įsivaizduoti tėvų sugrįžimą.  
**Vis dėlto net ir dvimečiai ar trimečiai dar jaučia stiprų atsiskyrimo nerimą ir tai yra visai normalu.**
5. Net aštuonmečiams ir devynmečiams reikia laiko, kad imtų gerai jaustis su naujais žmonėmis.
6. Natūralu, kad vaikai labiau linksta prie pažįstamų žmonių, ypač sirgdami ar išgyvendami stresą. Svarbu gerbti teisėtą vaiko prierašumo poreikį.
7. Bet kokio amžiaus vaikas turi tiksliai žinoti, ko tikėtis. Dėl to svarbu paaiškinti viską, kad ir koks mažas vaikas būtų, jam suprantama kalba.
8. Kai kurie vaikai nepaprastai ir stipriai bei atkakliai priešinas atsiskyrimui, net jei būna paliekami su gerai pažįstamais žmonėmis, nes jaučia tėvų nerimą. Tokiu atveju pravartu patyrinti savo nerimą.
9. Jei su niekuo nenorite palikti savo vaiko, priežastis, gali būti tai, kad prisimenate ankstesnius savo gyvenimo išsiskyrimus, skaudžias patirtis. Jei savo vaikystėje išgyvenote skausmingą atskyrimą nuo tėvų, jei patyrėte persileidimą, vaiko mirtį ar jums buvo gimęs negyvas kūdikis, visai natūralu jausti nerimą skiriantis su vaiku. Jei nujaučiate, kad šis nerimas neigiamai veikia vaiką, vertėtų tai aptarti su savo psichoterapeutu.



## Atmintinė atsiskyrimo situacijose

---

1. Kūdikiai ir vaikai turi tikrą ir teisėtą poreikį, kad jais rūpintųsi pažįstami, jų poreikiams jautrūs žmonės; ir jei vaikas prieštarauja, jis niekuomet neturėtų būti paliekamas su visiškai nepažįstamais žmonėmis.
2. Palikti pažįstamųjų žmonių priežiūroje, vaikai gali verkti dėl kelių priežasčių, kaip antai dėl ankstesnio skausmingo išsiskyrimo sukulto sielvarto ar dėl susikaupusio streso.
3. Kad ir kokia būtų verkimo priežastis, vaikams reikia meilės ir šilto palaikymo, išklausymo ir jų poreikio verkti priėmimo.

## Ką daryti, kai vaikas verkia prieš miegą?

---

1. Gana įprasta, jog prieš miegą vaikams reikia paverkti, kad atsipalaiduotų.
2. Įprasta problema prieš miegą yra tai, kad vaikai verkia palikti vieni, bet liaujasi vos tik tėvai įeina į kambarį.
3. Kai vaikas atsigula miegoti, siūloma likti su juo tol, kol jam to daugiau nebereikės. Pabūkite, kol jis užmigs, pasekite pasaką, pasikalbėkite apie dieną, tai kas jam patiko ar kas nuliūdino, tokie būdai jam padės greičiau ir lengviau užmigti. Tai suteiks saugumo ir galimybę paverkti ar išpasakoti dienos nesėkmes.



## Parengta naudojant šaltinius

---

1. Solter A. "Ašaros ir pykčio prieuoliai. Ką daryti, kai kūdikiai ir vaikai verkia, 2018.
2. [www.awareparenting.com](http://www.awareparenting.com)

