

## Kad vaikai jaustųsi mylimi? Kartu praleistas laikas.

### Vaikų motyvacijos didinimas per sutelktą dėmesį

Ką jau ką, o mes jau savo vaikui skiriame laiko, sako dauguma tėvų. Bet nepaisant to, didžioji dalis vaikų to visiškai nepatiria. Net tikrai mylimi vaikai gyvena su tuščiais emocijų rezervuarais. Paimkime tokį pavyzdį, kai prašome vaikų papasakoti, kas atsitiko, ar kaip praėjo diena, tačiau savo mintimis esame toli ir netgi nepalaikome akių kontakto. Vaikas nepatikės, kad jo pasakojimas mums ištis svarbus, nes kūno kalba ir žodžiai liudija priešingus dalykus. Ir jei jis supyks, tai bus natūrali reakcija į ne dėmesingą pašnekovą. Tad tėvams reikia būti itin atidiems. Ką tėvai turi žinoti, apie kartu praleistą laiką?

Laiką leisti kartu, tai reiškia atiduoti vaikui absoliučiai visą dėmesį. Dauguma naujagimių patiria daug sąlyčio su mama – vien jau kūdikio maitinimas ir sauskelnių keitimas suteikia jam daug dėmesio. Bet vaikui augant, skirti jam laiko tampa vis sunkiau, nes iš tėvų tai pareikalauja tikro pasiaukojimo. Lengviau yra apipilti vaiką fiziniais prisilietimais ir palaikančiais žodžiais, nei skirti jam laiko. Nedaugelis iš mūsų turime užtektinai laiko atlikti visus darbus, kuriuos privalome ir norime atlikti. Skirti vaikui laiko gali reikšti, kad turime atsisakyti tam tikro prioriteto, kuris yra mums aukščiausias.

Laikas ir dėmesys vaikui yra tėvų buvimo su juo dovana. Tai jam sako: „Tu esi svarbus. Man patinka būti su tavimi“. Vaikas supranta, kad jis savo tėvams yra pats svarbiausias žmogus pasaulyje, kad pakankamai vertinama jo teisė į neblaškomą mūsų dėmesingumą, pripažinimą ir besąlygišką pagarbą. Jis jaučiasi tikrai mylimas, nes jo tėvai visiškai priklauso jam. Sutelkto dėmesio prasmė ir yra suteikti vaikui galimybę pajusti ką nors panašaus.

Truputėlį norisi išsamiau **apie sutelktą dėmesį** paaiškinti – tai ne tas dėmesys, kuris skiriamas vaikui, jei leidžia laikas; tai būtina kiekvieno vaiko reikmė. Tėvai sunkiai jį pastebi ir mažiausiai patenkina. Yra daug priežasčių, dėl kurių mes nematome šio poreikio, nes klaidingai manome, kad vaikui užtenka to, ką mes jam darome. Pvz., paskatinimai, kaip ledai ir saldumynai, dovanos, staiga kilusių norų patenkinimas kartais priimami kaip sutelktas dėmesys. Tie poelgiai geri, bet būtų rimta klaida naudoti juos vietoj nepadalinto dėmesio. Ross Campbell teigia, kad mato pastovią pagundą padaryti panašų sukeitimą, nes paskatinimus ir dovanas duoti lengviau, ir tai atima gerokai mažiau laiko, bet dėl tokio pakeitimo rimtai pašlyja santykiai: „Aš kaskart įsitikinu, kad mano vaikai negyvena geriausiai, nesijaučia geriausiai ir nesieltgia geriausiai, jei tik aš nesuteikiu jiems šios neįkainojamos dovanos – sutelkto dėmesio“. Vaiko nuomonė apie patį save ir jo santykiai su supančiu pasauliu priklauso nuo to, kaip patenkinamas šis jo poreikis. Negaudamas sutelkto dėmesio vaikas jaučia vis didėjantį nerimą, nes jam atrodo, kad visa kita gerokai svarbiau už jį. Vaikas praranda saugumo jausmą, be to, sulėtėja jo emocinė ir psichinė raida.

Būdami drauge su vaikais, turite nusileisti į jų fizinio bei emocinio išsivystymo lygį. Kai jie mokosi šliaužioti, ir jūs galite sėdėti ant grindų. Kai mažyliai žengia pirmuosius žingsnius, turėtumėte būti netoliese ir raginti juos. Kai jie jau žaidžia smėlio dėžėje ir mokosi mesti ar spirti kamuolį, būkite ir jūs ten. Kai pasaulis prasiplečia iki darželio ar mokyklos, atsiranda visuomeninės pareigos - išlaikykite ryšį su vaikais. Tai suteiks jiems stiprybės, taip reikalingos būnant už šeimos ribų. Jums kaip tėvams prireiks tikrai nemažai pastangų, kad rastumėte vietos asmeniškam laukui su savo vaikais savo dienvakšėje, bet tai bus investicija į ateitį – jūsų ir šeimos.

Jei turite kelis vaikus, reikia rasti laiko pabūti su kiekvienu iš jų. Tai nelengva, bet įmanoma. Apsisprendimą skirti dėmesį vaikams nulemia vertybės ir prioritetai, kuriuos jūs kaip tėvai, nutariate

branginti ir įskiepyti savo namuose. Ar jums svarbu, siunčiant besąlyginę meilę vaikams, padėti jiems ir ugdytis: mokomųjų dalykų darželyje ir mokykloje, mandagumo, tam tikrų moralinių savybių, savarankiškumo ir kt.?

Leisdami laiką su vaiku nenuvertinkite dėmesio vaikams per teigiamą akių kontaktą. Akių kontaktas turi lemiamos reikšmės ne tik užmezgant gerą ryšį su vaiku, bet ir patenkinant jo emocinius poreikius. Kartais ir patys nesuvokdami, mes naudojame akių kontaktą kaip svarbiausią meilės perdavimo būdą. Vaikas žiūri tėvams į akis (arba kitiems žmonėms), kad „pasimaitintų“ emociškai. Tad kuo dažniau susitikite akimis su vaikais. Nelaimei, dauguma tėvų akių kontaktą pirmiausia naudoja neigiamiems signalams perduoti: arba priekaištaudami, arba duodami labai aiškius nurodymus, arba apdovanoja žvilgsniu, kada vaikai elgiasi be priekaištų ir tėvai juo didžiuojasi. Tokį elgesį vaikas vertina kaip meilę su sąlyga ir nesijaus besąlygiškai mylimas. Akių nusukimą į šoną vaikai interpretuoja kaip nepritarimą, ir tai griauja jų savivertę. Kol mažas vaikas gali iš baimės paklusti, bet paaugus baimę pakeis pyktis, susvetimėjimas ir depresija. Todėl būtina tinkamai naudoti akių kontaktą, kad vaikas jaustųsi besąlygiškai mylimas, kad jo emocijų rezervuaras būtų pilnas. Žiūrėkite ne tik kai jums norisi. Duokite kuo daugiau mielo ir malonaus akių kontakto savo vaikui – vieno iš svarbiausio emocinių vaiko auklėjimo šaltinio. Prisiminkite, kaip elgiatės su suaugusiais: vengiamo žiūrėti į akis, kai pykstame. Nedarykite taip vaikams, tai jie priims labai skausmingai, tai gali būti tas dalykas, kurio jie niekada neužmirš. Mūsų meilė neturi priklausyti nuo to, ar mes patenkinti vaiku, ar ne. Būtina nuosekliai rodyti savo meilę be perstojo, nepaisant situacijos. Susidoroti su blogu elgesiu galime kitais būdais, kurie netrukdyt meilės išraiškai.

Mes, suaugę, esame kaip pavyzdys, kad vaikai mokytųsi akių „susilietimo“ meno ir tikslų. Jei mes dovanosime vaikui pastoviai mylinčius, teigiamus žvilgsnius, jis darys tą patį ir kitiems, ir mums. Jei mes naudosime žvilgsnius išreikšti susierzinimui, tai ir jis darys tą patį. O tai lems, kad jo nemėgs ir galbūt atstums bendraamžiai, jam bus sunku susidraugauti ir artimai bendrauti. Nes tai tampa įpročiu ir jis turi labai mažai galimybių pakeisti bendravimo būdą. Kodėl? Pirma, jis nesuvokia, kad nusuka žvilgsnį, ir antra, įprotį pakeisti sunku, jei tik tėvai nepakeis savo akių kontakto su vaiku pobūdžio, kol dar vaikas ne per didelis. Tai vienintelė vaiko viltis. Vaikai, kurie ir nesulaukia teigiamo akių kontakto ir patys nemoka tokių siųsti, jaučiasi nemylimi, niekam nereikalingi ir netikę, vieniši.

Akių ir fizinis kontaktas teigiamai veikia vaiko gabumus ir norą mokytis. Mokytojas visada pastebės 3 – 4 metų amžiaus vaiką su nerimo, baimės ir neužtikrintumo požymiais pagal jo patiriamus sunkumus išlaikyti akių kontaktą. Net mažas emocijų trūkumas gali apsunkinti vaiko akių kontaktą. Be to, labai sunerimęs vaikas dar patirs sunkumų bendraudamas su suaugusiais ir bendraamžiais. Emociškai patenkintas vaikas sugebės ramiai kreiptis į mokytoją, paprasčiausiai prieiti prie jos, drąsiai pažiūrėti jai į akis ir pasakyti tai, ką jis galvoja. Pvz., „Ar galiu paimti popieriaus lapelį?“ Kuo mažiau vaikas patenkintas emociškai, tuo sunkiau jam tai padaryti. Tokiems vaikams, negalintiems išlaikyti žvilgsnio, kalbančių neryžtingai ir dažnai negalinčių prabilti neprašomais, bijančių prisitarti prie mokytojo, sunku mokytis, nes jie neramūs ir įsitempę.

Akių kontakto svarba atsiskleidžia iš to, kad jau 2 – 4 sav. kūdikio akys įgyja gebėjimą fokusuotis. Pirmiausias objektas, pritraukiantis kūdikio dėmesį, yra žmogaus veidas. Vaiko žvilgsnis krypta į akis. Kai vaikui sukanca 6 – 8 sav., galima pastebėti, kad jo akys visą laiką juda, tartum ko ieškomamos. Ar žinote, ko ieško vaikas? Kitos poros akių. Jau būdams 2 mėnesių amžiaus, kūdikis gyvena jausmais, ir jam reikia pripildyti savo emocijų rezervuarą. Vaiko bendravimo su pasauliu būdai bei jo emocijos formuojasi pačiame ankstyviausiame amžiuje. Daugelis tyrinėtojų tvirtina, kad maždaug apie 5 metus individualūs bruožai – mąstymo būdas, kalbos stilius ir kitos būdingos savybės

– jau pakankamai susiformavę. Tad niekada nėra per anksti pradėti nepaliaujamai reikšti savo šiltus jausmus.

### **Dalijimasis mintimis ir jausmais**

Svarbiausia leidžiant laiką kartu yra ne pats faktas, o tai, kad kažką veikiate būdami kartu: žaidžiate, mokotės, pramogaujate, ilsitės... Laikas būnant kartu skiriamas ne vien aktyviai veiklai; jis skiriamas ir tam, kad geriau pažintumėte vaiką. Leisdami laiką su vaiku suprasite, kad natūraliai gali išsirutulioti geras pokalbis apie viską, kas svarbu ir gyvenimiška. Rodydami, kaip išplauti indus, šluostyti dulkes, rašyti raideles ir kt., tėvai dažnai sukuria atmosferą, kurioje jis ir vaikas gali kalbėtis apie svarbesnius dalykus: prisiminimus iš savo vaikystės, dienos įvykius, pažintį su mama (tėčiu), pradėti diskusiją draugystės tema. Toks vadinamas rimtas pokalbis stipriai veikia vaiką emociškai. Tai tarsi jam sako: „Mano tėtis (mama) manimi pasitiki. Jis rūpinasi, laiko mane svarbiu asmeniu ir myli“. Iš poreikio rimtai pasikalbėti su tėvais ar kitais suaugusiais niekada neišaugama. Dalijimasis mintimis ir jausmais yra audinys, iš kurio padaromas gyvenimas. Jei vaikai išmoks bendrauti šeimoje, šitai labai pravers jų pačių santykiams ateityje, santuokoje, darbe. Tai išmokys, kaip kurti draugystę ir bendrauti su darbo kolegomis: kaip išsakyti savo mintis, tuo pačiu gerbiant ir kitų idėjas, kaip nesutikti išliekant maloniam, pasakyti ne atstumiant ir kt. Ir tokie naudingi pokalbiai gali išmokyti jūsų vaikus nepalyginimai daugiau nei atrodo iš pirmo žvilgsnio. Jei apsiribosite tik vaikų elgesio taisymu, jie niekada nesuvoks pozityvaus ir sutelkto dėmesio svarbos.

Su jaunesnio amžiaus vaikais geriausias laikas sutelkto dėmesio rodymui prieš einant miegoti. Visi vaikai mėgsta istorijas, ir tai yra puikus būdas leisti į pokalbius su savo vaiku, skaitant jas. Galima paversti tai ritualu, kuris lydės iki paauglystės ir leis išlaikyti artimą, atvirą ryšį. Perskaičius istoriją galima pasidalinti apie tai, kas perskaityta, aptarti kilusius savo ir veikėjo jausmus, ką daryti, kai apima vienokios ir kitokios emocijos. Vaikai taip natūraliai mokysis susidoroti su blogais jausmais, ypač pykčiu. Šilti pasidalinimai gali užkirsti kelią daugeliui bėdų ateityje. Tad šiltas ritualas prieš einant miegoti – priešingybė rūpesčių užsuktam pasauliui, kuriame gyvename. Kad to pasiektume, reikės pasipriešinti neatidėliotiniams reikalams. Nusistatykite svarbiausią prioritetą – su vaikais praleidžiamą laiką kartu, nes tai išliks svarbu visada. O tokie svarbūs šiandieniniai į skubą vedantys dalykai bus visai nereikšmingi ateityje.

Kadangi jau nusistatėme, kad laikas su šeima – prioritetinės svarbos, tai kaip planuojate svarbius susitikimus ir pasižymite kalendoriuje, taip galite tai padaryti ir su kiekvienu vaiku, ir šeima. Vaikai įvertins, kad branginate laiką su jais ir pasiryžtate sakyti „ne“ kitiems užsiėmimams, taip mokote pačius vaikus planuoti savo laiką. Žinoma, nereikia atmesti ir spontaniškumo. Taip pat pastebėti trumpas akimirkas, kai vaikai prašo jūsų sutelkto dėmesio, norėdami kažką jums papasakoti, ar padaryti jums kažką malonaus, nors iš pirmo žvilgsnio atrodo menkniekiai, pvz., „Noriu tave, tėti, pabučiuoti“. Ar sakote, palauk, vėliau, ar su meile priimate šį neįkainojamos vertės momentą?

Visų pirma, ką galima suplanuoti, tai bendrus pietus. Daug metų reguliariai susirinkdama prie pietų stalo šeima patiria labai suartinančius išgyvenimus. O gal galite kartą per mėnesį valgyti priešpiečius drauge su vaiku, ar savaitėje kartą nueiti pavakarieniauti į šalimais esančią užėigą? Kitas dalykas, kurį galite apmąstyti, tai išvykos su nakvyne, kai visa šeima kartu praleidžia niekieno netrukdoma parą, dvi, o gal ir savaitę, jei tai atostogų metas.

Planuojant laiką kartu nereikia tik pasižymėti kalendoriuje dieną ir valandą. Tai reiškia kartu ir paruošti save. Jei grįžtate į namus po įtempto darbo, jums reikia atsipalaiduoti nuo dienos streso, išmesti iš galvos mintis apie darbą ir nukreipti dėmesį į namus. Būtinai suraskite, kas jums padėtų

atsipalaiduoti ir nurimti, kad nepritrūktumėte energijos, kurią turite duoti vaikui. Skirkite laiko sau prieš tai, kai imsite bendrauti su vaikais. Gal tai persirengimas patogiais drabužiais, mėgstamo gėrimo išgėrimas, pasivaikščiojimas po kiemą, sportas ar meditacijos pratimas, malda? Kuo guvesnis būsite pats, tuo daugiau sugebėsite duoti šeimai.

Jei jūsų vaiko pagrindinė meilės kalba yra laikas, skirtas jam, galite būti tikras: negaunant pakankamai dėmesio ir laiko su tėvais, jį grauš nerimas, kad tėvai jo nemyli.

Iš vaikų kalbos: 8 metų mergaitė: „Aš žinau, kad tėveliai mane myli, nes mes kartu ką nors veikiame. Kartais visa šeima užsiimame kuo nors, net mano mažasis broliukas, bet abu tėveliai žaidžia tik su manimi. Praėjusią savaitę tėvelis pasiėmė mane žvejoti. Nežinau, ar man tai patinka, bet tikrai mėgtu būti su tėčiu. Su mamaėjome į zoologijos sodą kitą dieną po mano gimtadienio. Labiausiai man patiko beždžionių namai. Mes stebėjome, kaip viena iš jų šlamštė bananą. Buvo juokinga“.

Tiems vaikams, kurie trokšta, kad tėvai skirtų jiems laiko, ir visiems kitiems tėvų skiriamas dėmesys yra būtinas veiksnys, užtikrinantis, kad jaustųsi mylimi. Leisdami laiką kartu, sukuriate prisiminimus, kurie išliks jiems visą gyvenimą. Prisiminimai išliks geri ir keliantys dvasią, kai jų emocijų rezervuaras bus visada pilnas. Kaip tėvai, tai galite padovanoti vaikams ir užtikrinti jiems pusiausvyrą, stabilumą ir laimę visą likusį gyvenimą.

#### Literatūra:

Ross Campbell „Kaip iš tikrųjų mylėti savo vaiką“. Kaunas, 1999.

Gary Chapman, Ross Campbell „5 vaikų meilės kalbos“. Kaunas, 2008.

Asta Blandė, Eglė Gudelienė „Ypatingas vaikas – vienas ar kiekvienas?“. „Šviesa“, 2018.

Parengė psichologė Vilma Šamonskienė