

# **Dėl laimingos vaikystės... ir ateities...**

## **Igalinanti tėvų ir vaikų partnerystė laimingai vaikystei**

Tikrai šiandien ne visi tėvai turi pakankamai įgūdžių ir gebėjimų sudaryti tokias sąlygas šeimoje, kad vaikas ugdytųsi būti visapusišku žmogumi. Tėvams reikalingos ne tik žinios, bet ir tiesioginė pagalba net patiems elementariausiems procesams įgyvendinti, pavyzdžiui, išsivirti sriubą, įvardyti vaikams, kas tinkama, o kas ne ir pan.

Tenka matyti pačių įvairiausių pavyzdžių ir nebūtinai asocialiose ar mažas pajamas gaunančiose šeimose. Materialinė gerovė gali būti puiki. Yra tekę konsultuoti šeimą, kur vaikų kambarys didelis ir erdvus, pilnas naujausių žaislų, o tame kambaryje – du iki skausmo nelaimingi vaikai. Didžiausias rūpestis, kurį jie sprendžia: ką šiandien veikti?.. Taigi finansinė pusė šioje šeimoje išspręsta, bet jie nežino, ką daryti, kad jų vaikai augtų visapusiškais, turinčiais tikslų žmonėmis.

## **Ugdymas pavyzdžiu...**

Vaikai neabejotinai ugdomi tik pavyzdžiu. Per vieną dieną nei vaikų, nei tėvų nepakeisime. Turime keisti požiūrį ir priimti vaikus bei šeimas tokius, kokie jie yra. Mūsų pozicija turi būti orientuota į pagalbą.

Kai kyla patyčių problema darželyje ar mokykloje, iškart ieškau suaugusiojo, nuo kurio visa tai prasideda. Atlikti tyrimai, kad jau į rugsėjo pabaigą kiekvienas vaikas turi tam tikrą statusą klasėje: pirmūnas, draugiškas, muštukas ir t. t. Nustatyta, kad pagrindinis veiksnys, nulemiantis vaiko statusą klasėje, – pedagogo vertinimas. Jeigu pedagogas giria ir visi vaikai tai girdi, jie tai ir užfiksuoja. Turime nuolat save kontroliuoti, kokią žinią siunčiame vaikams. Jeigu pastebime, kad vaikas neturi tam tikrų socialinių įgūdžių, tai mes ir esame tie specialistai, kurie galime padėti juos išsiugdyti.

Turime dėti visas įmanomas pastangas, kad valstybės mastu atsirastų pagalbos šeimai sistema. Šiandien pagalba apsiriboja esamos situacijos diagnostika.

## **Ribos vaikams – būtinos!**

Kartais matau situacijas, kai pedagogams ir tėvams vadovauja vaikai. Visiems jiems sakau, kad, jeigu nenustatote leistinių ribų, darote kriminalinį nusikaltimą vaiko raidos atžvilgiu. Ribos vaikams yra reikalingos. Tėvai privalo žinoti vaiko raidos amžiaus tarpsnius ir kas tuo metu vyksta. Kiekvienu raidos etapu vaikui turi būti sudarytos sąlygos ugdytis visapusiškai. Negali būti tos pačios ribos 3-mečiui ir 15-mečiui. Jos turi plėstis pagal amžiaus tarpsnius. Tėvų ir vaikų vaidmuo privalo kisti. Tėvai turi pasitikėti savo vaikais ir būti jiems kelrodžiai, parodantys, kaip elgtis tam tikrose situacijose. Tėvai neturi išspręsti problemų už vaikus, bet privalo tikėti jais, kad patys gali išeiti iš sudėtingų situacijų.

Šiandieniniai vaikai – be galo egocentiški. Jiems sunku suprasti, kad šalia yra kitas asmuo su savo jausmais. Dažnai šiandieniniams vaikams sunku suvokti ir savo jausmus, bet tai padaryti dar išmoksta, tačiau suprasti, kaip jaučiasi šalia esantis, – ypač sudėtinga. Mes, pedagogai, turime padėti vaikams ne tik susivokti savo jausmus ir emocijas, bet ir pajauti, suprasti, išmokyti įvertinti kito jausmus.

Tėvai šiandien dažniau renkasi, kad vaikui būtų gerai „čia ir dabar“, nežvelgia į ateitį, nemąsto, ką daryti, kad jam lengviau būtų ateityje. Ribų nustatymas sukelia tam tikrą diskomfortą dabar, bet ateityje jam leis suvokti save sudėtingesnėse situacijose, turėti tikslų ir jų siekti. Atlikti moksliniai tyrimai rodo, kad laimingesni jaučiasi tie žmonės, kurie vaikystėje išsiugdo įgūdžius turėti svajonių. Jeigu vaikas vaikystėje neišmoksta dėti kasdienių pastangų dėl savo svajonių ar tikslų, užaugęs jaučiasi nelaimingas. Kuo didesnis jis susiduria su iššūkiais, kurių nebuvo patyręs vaikystėje, tuo sunkiau juos įveikia. Dažnai visa tai baigiasi įvairiomis psichosomatinėmis ligomis.

## **Žaidimas kaip metodas**

Dirbdama su tėvais, kaip vieną geriausių būdų spręsti problemas matau žaidimo metodą. Dažnai teorinių žinių tėvai turi, bet negeba atpažinti kasdienių situacijų, nežino, koks elgesys jose būtų tinkamas. Žaidyba – puikus metodas, padedantis tėvams įsivardyti. Taip pasiekiami greitesnių rezultatų. Anksčiau būdavo skiriama daug laiko laisviems žaidimams, per kuriuos vaikai išmokdavo pajauti save, atpažindavo kitų fizines savybes, išmokdavo susitarti vieni su kitais. Dabar gyvus žaidimus pakeičia virtuali realybė. Suprantu, kad toks amžius ir šio proceso pakeisti neįmanoma, tačiau visur reikalinga proporcija.

Straipsnis iš: [http://www.ugdykim.lt/del\\_laimingos\\_vaikystes\\_ir\\_ateities/](http://www.ugdykim.lt/del_laimingos_vaikystes_ir_ateities/)

## **Mamų klaidos, kurių pasekmės – stresas ir nuovargis: patarė, kaip to išvengti**

**– Stresą dažnai jaučia pirmagimį pagimdžiusios moterys. Kaip joms galima padėti?**

Taip, ypač pirmąsias motinystę išgyvenančios moterys jaučiasi pasimetusios, nes nežino dar tiek daug dalykų. Pavyzdžiui, vaikas rėkia, kad ir kaip jos stengtųsi jam padėti. Ir tada užsisuka užburtas ratas – kuo mama labiau stresuoja, tuo vaikas darosi dirglesnis. Iš to užburto rato labai sunku išeiti pačiai. O kiti gali padėti tik tada, kai mama kreipiasi pagalbos.

**– Kokias klaidas mamos dažniausiai daro? Kaip jos gali elgtis neteisingai, tarkim, jeigu vaikas rėkia iš skausmo?**

Mamos reaguoja skirtingai. Vienos hiperbolizuotai rūpinasi vaiku. Kartais atsitinka taip, kad išlepina vaikus per didele globa. Kai dygsta dantukai ar kamuoja pilvo diegliukai, mamos taip stengiasi nuraminti vaikus, kad juos įpratina prie netinkamų įpročių. Būna, kad vaikutis įpranta prieš užmigdamas sukti mamos plaukus ar laikyti už nosies. Arba ištiesai supa ir nešioja.

Viena mama man pasakojo, kad visą naktį kartu su vyru prasupo kūdikį paklodėje, nes supamas jis neverkia ir miega, o tik padėtas į lovytę iškart pradėdavo verkti. Įsivaizduokit, visą naktį – tai juk didžiulis stresas, o paskui visas dienos režimas sugriūva. Tai yra hiperbolizuotos globos pavyzdys.

**– Ar tiesa, kad jeigu mama nestresuoja, tai ir vaikas ramesnis?**

Tikrai taip. Labai pritariu šitam požiūriui. Visada pabrėžiu, kad pirmoje vietoje mama turi pasirūpinti savimi, kad galėtų tinkamai pasirūpinti savo vaikais. Rūpintis derėtų tiek fizine, tiek psichologine sveikata, kad mama būtų rami ir galėtų ramiai reaguoti į vaikų reiškiamus jausmus.

Susijaudinusiama mažiui ji galės padėti, rodydama savo atjautą. O jei vaikas elgsis netinkamai, ji ramiai parodys jam ribas, pati išlikdama rami.

Vaikui iš mamos juk ir reikia pagalbos, paramos ir empatijos. Tačiau kartais mamoms sunku pripažinti, kad jos yra paveiktos streso. Dažnai jos nesugeba atpažinti savo būsenų ir grimzta dar į didesnę stresą. Žinote, kaip stručiai kiša galvą į smėlį, manydami, kad taip jų niekas nemato? Mes irgi naudojames šia strategija, manydami, kad jei nepripažinsime savo streso arba užsidarysime namuose, nebeliks ir problemos.

Pripažinti, kad jauti stresą labai svarbu, nes tik tada ieškai pagalbos. Streso požymiai – tai dažna nuotaikų kaita, dirglus reagavimas į vaikų elgesį, padidėjęs jautrumas ar net nuolatinis verksmas, jaučiamas nuolatinis nerimas, kamuojanti nemiga. Ypač svarbu susirūpinti, kai ir fizinis kūnas siunčia signalus – atsiranda nugaros, skrandžio skausmai, odos bėrimai.

Ką daryti? Mamos turi ieškoti informacijos. Visų pirma – apie tai, kaip padėti sau. Paskui domėtis, kas vyksta su vaiku ir išmokti savipagalbos būdų, kurie kiekvienai gali būti skirtingi. Svarbiausia imtis veiksmų.

Būna – laimei, retai – ir visiškai kitokių atvejų, kai mamos tiesiog palieka verkiančius vaikus – uždaro kitame kambarioje ir palieka likimo valiai. Nuolatinio streso veikiama jos pasineria į depresiją. Būtent todėl labai svarbu, kad mamos atpažintų vidinę įtampą ir atpažintų ją kuo anksčiau.

**– Kiek vaikučiui reikia prisilietimų? Kaip atrasti tą ribą, kad nuo vaiko neatsiribotume, bet ir nesuptyme visą naktį?**

Geras klausimas. Tačiau vieno atsakymo neduosiu, nes jo nėra. Šeimoje turi būti gera visiems – ir mamai, ir tėčiui, ir vaikams. Jei tėvams tikrai smagu vaiką visą naktį supti, tegu supa. Visi esame labai skirtingi. Tačiau jeigu mama pati neišsimiega, išvargsta, iš streso atsiranda depresija ir kitos psichologinės ligos, tai yra ženklas, kad jai metas pasirūpinti savimi.

O tokių patarimų, kad reikia vaikus dešimt kartų per dieną apkabinti, negaliu duoti. Jeigu mamai smagu vaiką apkabinti, abu gali tuo mėgautis. Reikia pasikliauti vidine intuicija. Tačiau jeigu vaikas sako „Mama, aš nenoriu“, tai mama irgi turėtų gerbti vaiko ribas. Jei vaikas nori pabūti vienas, tai ir reikia jam leisti pabūti vienam. Mamos ir vaiko tarpusavio santykis turi būti paremtas abipuse pagarba. Tačiau kad mama sugebėtų atskirti, kiek artumo reikia vaikui, ji turi ilgai stebėti vaiką ir pažinti jo reakcijas. Tada ji ir atpažins situacijas, kai būtinas mamos prisilietimas.

**– O ką daryti, jei vaikui skauda, tačiau reikia padaryti tam tikrus dalykus – pavyzdžiui, jį perrengti, pakeisti sauskelnes, pataisyti dantukus, eiti į darželį?**

Žinoma, turim padaryti tai, ką turime. Jei vaikas serga, turime atlikti tam tikrus tyrimus ir sugirdyti vaistus, negalime to nedaryti, nes vaikas verkia. Vaiko sveikata turime pasirūpinti pirmoje vietoje. Žinoma, svarbu jį mokinti valdyti savo emocijas. Kiekviena mama čia vėl randa savo receptus.

**– Ar streso veikiama mamai reikėtų prašyti aplinkinių pagalbos? Ar net auklę pasisamdyti, kad ji galėtų daugiau laiko skirti sau?**

Jeigu mama nesugeba sau padėti, tada vienareikšmiškai taip. Žinoma, geriausia pagalbos ieškoti šeimos rate. Tačiau auklė irgi gali būti puiki pagalbininkė. Žinau daug pavyzdžių, kai auklės šeimoje atlieka psichologės, padėjėjos ir net močiutės vaidmenį.

Kartais tiek nedaug tereikia: vieno palaikančio žodžio, ištiestos pagalbos rankos ar tiesiog išklauso. Moteriai ypač reikalingas pokalbis. Pokalbio metu iškart dalį streso ir įtampos jos paleidžia, o tada jau vėl atsiranda tiek jėgų, kad gali kalnus nuversti.

Ir žinoma, labai svarbi galimybė skirti laiko sau. Kol valandą auklė pabūna su vaiku, mama gali pasivaikščioti parke, pabūti su savimi, atrasti vidinę harmoniją. Tada ji jau gali sugrįžti į namus ir jos santykis su vaiku jau kitoks. Auklių vaidmuo mamų ir vaikų harmoninguose santykiuose yra labai didelis.

Auklės yra labai gera pagalba ir gimus pirmagimiui. Kai motinystės įgūdžiai dar formuojasi, jei mama nežino, kaip padėti naujagimiui ir šalia yra patyrusi pagalbininkė, kuri gali pervystyti vaiką ir kitaip padėti, stresas daug mažesnis.

**– Turite galvoje, kad auklė nėra tik tas žmogus, kuris paleidžia mamą, kad ji turėtų laiko sau, bet ji gali būti mamai mokytoja?**

Taip, aš žiūriu plačiau. Aš aukles matau kaip mentores, kurios gali ir padėti mamai, ir pamokinti paprastų vaiko priežiūros paslapčių, ir pasikalbėti. Tačiau noriu pabrėžti, kad kalbu apie moteris, kurios turi gyvenimiškos patirties, yra užauginusios ar augina savo vaikus. Jaunos mamos gali tikrai daug išmokti vien jas stebėdamos. Aišku, turi būti toks santykis, kad mama galėtų auklei drąsiai pasakyti, kad kas nors jai yra nepriimtina, o auklė gebėtų ją išklausti ir pakeisti savo elgesį. Abipusė pagarba ir konfidencialumas – būtina bendravimo dalis.

**– Sakėte, kad mamai reikia žinių, kaip elgtis su vaiku. Kaip tos žinios gali ateiti? Juk ne paslaptis, kad mūsų tėvai ne visada teisingai mus auklėjo ir retas kuris mūsų turime įgūdžių, koks elgesio su vaikais modelis yra teisingas.**

Žinios apie vaikų ugdymą labai svarbios. Minėjote tėvus ir ankstesnes kartas. Jų jaunystės laikais nebuvo tiek daug galimybių kaip dabar prieiti prie moksliniais tyrimais pagrįstų žinių. Tačiau tuomet žmonės žinias perduodavo iš kartos į kartą ir laikydami dienas, mėnesio ir visų metų ritualų.

Šiais laikais didelės šeimos retai kada gyvena po vienu stogu. Jaunavedžiai skuba atsiskirti nuo tėvų. Broliai ir seserys retai kada stato namus vieni šalia kitų. Anksčiau šeimos būdavo gausios ir gyvendavo kartu. Vyresni vaikai galėdavo stebėti, kaip su jaunėliais elgiasi ne tik jų tėvai, bet jų tetos, dėdės, o paskui patys turėdavo vaikus prižiūrėti. Taip tėvystės žinios būdavo skiepijamos nuo ankstyvos vaikystės. Jaunos mamos nepatirdavo baimės dėl nežinojimo, kaip paimti vaiką, kaip jį maitinti ar kaip nuraminti.

Tačiau šiuolaikiniai tėveliai žinių gali rasti internete, knygoje, lankytis paskaitose. Tačiau labai rekomenduočiau straipsnius skaitančioms mamoms kritiškai vertinti visą informaciją. Net ir į kiekvieną mano žodį turite žiūrėti kritiškai ir pasirinkti būdus, kurie jums padės sumažinti vidinį stresą ir tiks jūsų gyvenimo situacijose. Tada išbandyti tai praktiškai ir stebėti, ar santykis su vaiku gerėja. Jeigu situacija nesikeičia, verčiau ties tuo „neužsiciklinti“ ir ieškoti kitų būdų. Taip pat labai svarbu remtis tomis žiniomis, kurios pagrįstos mokslininkų atliktais tyrimais.

Straipsnis iš:

[http://www.ugdykim.lt/mamu\\_klaidos\\_kuriu\\_pasekmes\\_stresas\\_ir\\_nuovargis\\_patara\\_kaip\\_to\\_isvengti/](http://www.ugdykim.lt/mamu_klaidos_kuriu_pasekmes_stresas_ir_nuovargis_patara_kaip_to_isvengti/)