

Nauji laikai atneša naujus iššūkius visose gyvenimo srityse – asmeninėse, šeimos, mokymosi, laisvalaikio ir kt. Nelengvas uždavinys persiorientuoti ir prisitaikyti prie pokyčių, tačiau labai svarbu tai padaryti harmoningai. Labiausiai matoma kiekvieno žmogaus sritis – švietimo sistema, su kuria susiduria kiekvienas, auginantis vaikus. Vaikai ugdymo įstaigose praleidžia didesniąją savo dienos dalį, todėl jų prisitaikymą arba neprisitaikymą pastebėti yra lengviausia, ypač ugdymo įstaigose dirbantiems specialistams.

Perėję nuo lietuviškų auklėjimo priemonių, tokių kaip beržinė košė ar klūpėjimas ant žirnių, regis, supanikavome ir pasimetėme, tarsi nebežinome, ką su vaikais daryti. Stebint vaikus mokykloje, susidaro įspūdis, jog problemos atsiranda staiga ir yra nurašomos paauglystei, blogai kompanijai ar ydingai švietimo sistemai.

Tačiau pasidomėjus vaiko gyvenimo istorija galima pastebėti, kad dažniausiai sunkumai matomi jau darželyje. Pedagogai susiduria su vaikais, kurie nepaklūsta bendrai tvarkai, atsisako bendradarbiauti ir jų tėveliai. Toks elgesys kelia nerimą tiek mokyklos bendruomenei, tiek jai talkinantiesiems specialistams.

Esame įpratę atpažinti tėvus, kurie nesirūpina savo vaikais: jie vartoja alkoholį/narkotikus, nesirūpina savo psichine ir fizine sveikata, dažnai patenka į socialinės atskirties zoną savo bendruomenėje. Tačiau daug sunkiau identifikuoti šeimas, kuriose vaikais yra rūpinamasi, jie mylimi, globojami, skatinami ir tuo pačiu nualinami itin didelio dėmesio bei saugojimo. Tai neretai daro didesnę žalą natūraliai vaiko raidai nei nesirūpinimas juo.

Daugelis tėvų yra pasirengę perdėti pagelbėti savo vaikams ir pernelyg patenkinti jų poreikius. Vėliau jie nustemba ir netgi išsikeičia, kai jų vaikai

užauga negebėdami pasirūpinti patys savimi. Darydami dėl vaikų per daug, mes mokome juos būti priklausomais. Augdamas vaikas natūraliai turi būti pratinamas prie savarankiško savo poreikių patenkinimo. Nuo to momento, kai vaikas gimė, svarbu atrpatinti jį nuo komforto ir saugumo, kuris buvo motinos iššiose. Mokymasis, kaip patenkinti savo poreikius individualiai, svarbus ne tik žmogaus išlikimui, bet ir jo psichologinei gerovei.

Užsienyje atlikti tyrimai jau patvirtina, kad globos ir dėmesio sudeginti vaikai, būdami studentiško amžiaus, jaučiasi menkaverčiais, palyginus su bendraamžiais, jiems būdingas padidintas nerimas ir didesnė depresijos rizika. Dažnai jie piktnaudžiauja alkoholiu ir psichotropinėmis medžiagomis (pgl. dr. Holly Schiffrin). Nuolatinis vaikų saugojimas, perdėtas lėpinimas nesukuria jiems sąlygų išsiugdyti išgyvenimo įgūdžius, tai kenkia jų charakterio formavimuisi ir abejojama, ar šie vaikai bus pajėgūs susidoroti net ir su menkiausiais gyvenimo iššūkiais (pgl. dr. Dan Kindlon).

Akivaizdu, jog tėvams yra sunkiau paleisti savo vaikus negu vaikams atsiskirti nuo jų. Todėl svarbu, kad tėvai nuolat stebėtų save ir atkreiptų dėmesį į tai, kaip dažnai išnaudoja savo vaikus tenkindami savo pačių

poreikius ir paklaustų savęs: ar troškimas apsaugoti vaikus nuo pasaulio ateina iš vaikų poreikių ar iš mano noro prisiimti gynejo vaidmenį? Ar apkabindami savo vaikus duodame jiems meilę ar imame meilę iš jų?

Savo vaikus auklėjame pagal tai, kaip mes patys jaučiamės. Psichologė Pat Love teigia, kad „geriausia, ką suaugusieji gali padaryti būdami tėvais, tai pasirūpinti, kad jų poreikiai būtų patenkinti kitų suaugusiųjų, o ne vaikų“. Mūsų vaikams svarbu matyti mus kaip geriausias savo pačių versijas – nepriklausomus ir savarankiškus, saugius ir jaučiančius pasitenkinimą visose gyvenimo srityse. Tokiu būdu jie gali imituoti ir mokytis iš mūsų, nejausdami poreikio užpildyti tą tuštumą, kurią jaučiame savo pačių gyvenime.

Per stipriai globojančių tėvų požymiai:

- Jūs neleidžiate savo vaikui klysti ir pasimokyti iš klaidų;
- Jūs neleidžiate savo vaikui daryti to, ką jis jau sugeba;
- Jūs stengiatės būti labiau draugais nei tėvais;
- Jūs neleidžiate savo vaikui pykti;
- Jūs negebate nustatyti ribų šeimoje ir jų laikytis;
- Jūs atliekate už vaiką namų ruošos darbus;
- Aptarnaujate savo vaiką ten, kur jis pajėgus tai padaryti: renkate jo skalbinius, tvarkote

jo daiktus, ruošiate mokyklinius namų darbus, rūpinatės jo studijomis;

- Jūs esate labiau emociškai susijęs su vaiku nei su situaciniu ar kitais suaugusiais asmenimis savo aplinkoje;

- Savęs realizavimą jaučiate dėl vaiko pasiekimų, o ne dėl savo asmeninių pasiekimų.

Jeigu iš aukščiau esančio sąrašo padarėte išvadą, kad esate pernelyg globojantis tėtis/mama, štai Jums keletas patarimų, kaip tai pakeisti ir atstatyti sveiką pusiausvyrą santykiuose su vaikais.

1. Atminkite, kad vaikų auklėjimo tikslas yra skatinti savarankiškumą ir autonomiją. Jei esate per arti, Jūsų vaikas turės išnaudoti vis daugiau energijos Jus nustumti, todėl duokite jam vis daugiau erdvės augimui su kiekvienu jo gyvenimo metais.

2. Mokykite vaiką dirbti ir leiskite jam savarankiškai atlikti užduotis pagal jo amžių ir gebėjimus. Jeigu viską atliekate už savo vaiką ir neleidžiate jam kovoti, tai reiškia, kad nesukuriate jam gyvenimo pagrindo, nesuteikiate bazinių žinių. Suaugusiojo gyvenimas nėra vien žaidimai. Užsidirbti pragyvenimui gali būti sunku ir nuobodu, bet tai suteikia pasididžiavimo ir pasitikėjimo savimi jausmą.

3. Pagirti už pastangas daug proto nereikia. Ne kiekvienas gali būti geriausias, laimėti auk-

so medalius, pasiekti geriausių rezultatų. Norint padėti vaikui išsiugdyti savarankiškumą, asmenines galias bei gebėjimus, būtina atkreipti dėmesį į pastangas ir pagirti. Ne visada svarbiausias yra rezultatas.

4. Leiskite savo vaikui patirti skausmą, praradimą ir nesėkmes, siekiant sukurti didesnę atsparumą stresui. Jei sušvelninsite savo vaiko gyvenimą per daug ir spręsite visas problemas už jį, atimsite iš jo galimybę mokytis iš natūralių pasekmių.

Kai suteikiame savo vaikams per daug galios, jų akyse tampame aukomis vietoje to, kad būtume mokytojai. Tuščias lėpinimas, kurį mes supainiojame su meile, realybėje yra tam tikra prievartos forma. Tai matome vaikuose, kurie yra išlepinti – jie nelaimingi ir pikti. Geros tėvystės įrodymas – smalsūs vaikai, gerai besimokantys, randantys pasitenkinimą ir pažįstantys patys save.

Būdami tėvais mes turime pasiūlyti meilę, saugumą, paramą ir išmintingą vadovavimą, kuris suteiktų galimybę mūsų vaikams drąsiai rizikuoti ir savarankiškai patirti pasaulį.

**Parengė Kretingos rajono švietimo centro Pedagoginės psichologinės pagalbos skyriaus psichologės
Monika PRANAUSKIENĖ ir
Renata KUPŠYTĖ**