

Kaip užauginti savarankišką vaiką?

Tėvystė yra vienas sudėtingiausių darbų gyvenime. Ypatingai čia ir dabar, kai pasaulis keičiasi greitai ir nuolat. Dauguma tėvų trokšta šį darbą atlikti su dideliu džiaugsmu ir kupini geriausių ketinimų. Kiekvienas norime, kad mūsų vaikai būtų laimingi, sveiki ir vieną dieną taptų savimi pasitikinčiais, savarankiškais suaugusiais.

Nerašysiu apie tėvus, kurie neturi gebėjimų ir galimybių atlikti savo darbą tinkamai. Galime lengvai juos atpažinti. Tai yra žmonės, kurie turi daug problemų su savo pačių išgyvenimais, serga psichinėmis ligomis, yra patyrę smurtą ir gyvena kofliktiniuose santykiuose, yra prastos fizinės ir emocinės būklės. Tai asmenys nepajėgūs tinkamai prižiūrėti ir puoselėti savo vaikų. Jų atžaloms augant nesaugioje ir chaotiškoje aplinkoje kyla didelė rizika išsivystyti emociniams ir elgesio sutrikimams. Pažeisti vaikai sunkiau adaptuojasi visuomenėje, gali turėti sunkumų save išreikšti, pasižymėti silpnesne motyvacija.

Tačiau ne mažesnė rizika kyla ir vaikams, kurie turi mylinčius bei globojančius tėvus, pernelyg dėmesingai sekančius kiekvienų jų žingsnį. Ar galima nugalinti savo vaiką per didelę globa ir dėmesiu? Be abejo, taip. Kylant ekonominiam lygiui, mes turime daugiau galimybių aprūpinti savo vaikus ir skirti jiems daugiau dėmesio nei anksčiau. *Ir daug daugiau, nei to reikia patiems vaikams.*

Vaikams (ir suaugusiems) reikia artumo ir atstumo

Šiandien tėvams prieinama begalė informacijos apie vaikų saugaus prieraišumo svarbą. Kūdikiui būtina žinoti, kad ne tik jo išgyvenimas bus garantuotas, o taip pat bus patenkinti ir bendravimo, artumo, palaikymo poreikiai. Tačiau su kiekvienais nugyventais metais vaikams reikia vis daugiau laisvės savarankiškai tyrinėti aplinką, jiems reikia sukurti *autonomijos ir savarankiškumo įgūdžius.*

Yra dalis tėvų, kurie negali susitvarkyti su per dideliu artumo troškimu. Rezultatas – daugybė vaikų, ypač paauglių, taip pat suaugusių žmonių, kurie tiesiog skęsta perdėtoje globoje. Šie tėveliai savo elgesį vadina meile. Tačiau iš šalies žvelgiant tai labiau panašu į pasąmoninį jų pačių emocinių poreikių tenkinimą. Žmonių, užaugusių emociškai ir/ar fiziškai nesaugioje aplinkoje, artumo ir globos poreikiai liko nepatenkinti. Iš dalies dėl šios patirties tėvai užpila savo vaikus tais dalykais, kurių kadaise norėjo ir negalėjo gauti, dažnai nesuprasdami, kad žaislų pirkimas kasdien ar kaprizų tenkinimas nėra meilė. Posakis „mano vaikas turės viską, ko aš neturėjau“ puikiai atspindi savo poreikius tenkinančių tėvų principą.

Kita grupė tėvų - ypatingai saugantys ir kontroliuojantys savo vaikus, kurie stengiasi kiek pajėgia suprojektuoti jų gyvenimus, pažiūras, pasiekimus bei patirtis. Vaiko ir šeimos studijų žurnale (Journal of Child and Family Studies) publikuotas Holly Schiffrin ir jos komandos tyrimas, atliktas su jaunais koledžo studentais, kurie gyveno su „helikopterio“ tipo tėvais.

Terminas „helikopteri“ buvo aprašytas dr. Haim Ginott knygoje „Tarp tėvų ir paauglių“ kaip tėvystės stilius, kuris remiasi trimis principais:

Kai mes darome už savo vaikus tai, ką jie jau gali patys;

Kai mes darome už savo vaikus tai, ką jie jau beveik gali patys;

Kai tėvų elgesys yra motyvuotas jų pačių ego.

Super globa – kontroliuojanti ir žalinga

Tyrimo metu įvardinta, kad toks auklėjimo tipas, kurį taiko tėvai „helikopteriai“, yra labiau kontroliuojantis ir žalingas, o ne palaikantis. Pernelyg globėjiškas tėvų elgesys siejamas su padidintu nerimo lygiu ir depresija tarp jau studentais tapusių vaikų. Tyrimo dalyviai teigė, kad jie jaučia mažesnę pasitenkinimą gyvenimu, vertina save kaip mažiau kompetentingus nei bendraamžiai, bei mažiau autonomiškus. Taip pat šio tyrimo metu įrodyta, kad mažesnis autonomijos jausmas yra susijęs su didesne depresijos rizika.

Koledžų konsultantai grupuoja tokius studentus į dvi kategorijas: „traškučiai“ ir „puodeliai“. „Traškučiai“ tai pirmakursiai, kurie atvyksta jau visiškai sudeginti begalinio tėvų dėmesio. Jie buvo nuolat raginami mokytis geriausiais balais savo klaseje, atidirbę šimtus valandų savanoriško darbo, dalyvavę sporto komandose ir dėl tėvų spaudimo įstoję į geriausias aukštąsias mokyklas.

Į „puodelių“ kategoriją patenka vaikai, kurie nuo menkiausio streso „dūžta“. Per visą savo vaikystę jie neužsiaugino jokių asmeninės atsakomybės ir nepriklausomybės raumenų. Dėl šios priežasties dažnai suklysta darydami sprendimus: įninka į alkoholį, narkotikus, atsitiktinius seksualinius santykius. Šiais vaikais labai stipriai nusivilia jų tėvai, nes auklėjimo vizija buvo absoliučiai priešinga. Tai tampa giliu sukrėtimu ir gimdytojai lieka sutrikę bei susipainioję. Kaip tai nutiko, ar mylėjome savo vaiką per daug?

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, tvarkote jo santykius su draugais;

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

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

Meilė be nugalavimo

Jeigu iš aukščiau esančio sąrašo padarėte išvadą, kad esate pernelyg globojantis tėtis ar 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 kiekvienais jo gyvenimo metais. Turite padėti vaikui išsiugdyti savarankiškumą. Pradėkite mokytis tų įgūdžių jau dabar.

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. Tai vadinama gyvenimo kompetencija. Suaugusiojo gyvenimas nėra vien žaidimai. Užsibrėžti 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 –ausias, laimėti aukso medalius, pasiekti geriausių rezultatų. Norint padėti vaikui išsiugdyti savarankiškumą, asmenines galias bei gebėjimus, būtina atkreipti dėmesį į pastangas ir pagirti, paskatinti. 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, jūs atimsite iš jo galimybę mokytis iš natūralių pasekmių. Jei vaikas gali pasimokyti, kaip elgtis sudėtingose situacijose, kai yra jaunas, jis bus stipresnis, matys realesnį pasaulio vaizdą ir bus išradingas sprendžiamas kasdienes problemas. O būtent to ir reikia suaugusiojo gyvenime.

Nugalimą meile galima apibūdinti kaip ugnies gesinimą. Jei jūs norite *mylėti* savo vaiką ir tuo pačiu *skatinti* jo aistrą, laisvės troškimą, smalsumą bei unikalumą, ženkite žingsnį atgal ir giliai įkvėpkite. Meilė tai leidimas būti, leidimas augti, tai paleidimas.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Monika Pranauskienė

Pagal Debra Manchester MacMannis, LCSW