

PADĖKIME VAIKAMS AUGTI IR UŽAUGTI LAIMINGAIS !

Seimas 2020 – uosius paskelbė **Vaikų emocinės gerovės metais**, taip siekdamas atkreipti visuomenės dėmesį į vaikų emocinės gerovės svarbą, gerinti vaikų psichikos sveikatą ir gerovę, o kartu kurti sveikesnę bei laimingesnę visuomenę. Gegužės 15 d. yra minima **Tarptautinė šeimos diena**.



Emocinio saugumo užtikrinimas šeimoje

Kaip sukurti emocinį saugumą?

Emocinis saugumas jokiu būdu nėra visiška ramybė ir tobula harmonija, nes taip tiesiog nebūna! Pasaulis yra nenuspėjamas ir kintantis, todėl žmogus neišvengiamai patiria įvairių stresų ir netikėtų įvykių. Jeigu vaikas auga psichologiškai saugioje aplinkoje, tai nereiškia, kad jis visai nepatiria nemalonių

jausmų ir išgyvenimų, tiesiog jo artimiausia aplinka yra apsaugota nuo fizinės ir emocinės grėsmės.

Psichologinę, emocinę grėsmę vaikui gali sukelti labai daug ir įvairių įvykių.



Visų pirma reikėtų paminėti psichologinį smurtą: vaiko

gąsdinimai,
žeminimas,

pravardžiavimas,

įžeidinėjimai, erzinimas, etikečių klijavimas. Taip pat vaikui yra nesaugu ir tada, kai psichologinis smurtas naudojamas ne prieš jį patį, bet ir prieš kitą žmogų šeimoje. Psichologinę grėsmę vaikas išgyvena ir tada, kai šeimoje yra meluojama, nutylima kokia nors svarbi informacija, vaikas yra laikomas dar per mažu, kad galėtų suprasti ar sužinoti tam tikrą šeimoje egzistuojančią paslaptį, šeimos problemas ir bėdas.

Taip pat vaikui emocinį nesaugumą sukelia jo, kaip asmenybės ir vertybės, nepriėmimas. Vaikas jaučiasi nesaugus ir nepriimtas, kai yra nepripažįstami jo jausmai, norai, poreikiai: neleidžiama liūdėti, verkti, bijoti, pykti, neišklausoma arba pasijuokiamas iš jo svajonių, norų. Blogai, kai vaikas paverčiamas įrankiu tėvų tikslams ir lūkesčiams pildyti: jis verčiamas lankyti būrelius, rinktis draugus, kurie patinka tėvams, o ne jam pačiam. Tokioje aplinkoje augdamas vaikas nesijaučia saugus, nes negali būti toks, koks iš tikrųjų yra arba norėtų būti, o turi atitikti kitų norus ir lūkesčius.

Mūsų dėmesys kloja pamatus

Kūdikui psichologinį saugumą užtikrina visų pirma rūpinimasis jo fiziologiniais poreikiais:

maitinimu, ramiu miegu, šiluma, švara. Jeigu visi šie poreikiai yra patenkinami, tai kūdikis jaučiasi psichologiškai saugus, mylimas ir reikalingas. Kitas svarbus dalykas – leisti kūdikiui augti tokiu greičiu, kuris jam tinkamas. Nereikėtų lyginti vaikelio su visais draugų, giminių mažylių ar įvairiomis medicininėmis augimo ir vystymosi lentelėmis. Svarbu džiaugtis ir žavėtis būtent tokiu vaiku, koks teko jums, o ne norėti iš jo padaryti kažką, kas atitiktų standartus. Kai tėvai į mažylį žvelgia su priėmimu ir jo neskubina – tada vaikas jaučiasi saugus, galintis būti pats savimi.

Dar

vienas būtinas saugumo atributas kūdikiams – dėmesio rodymas.

Tik jausdami tėvų ir kitų artimų žmonių dėmesį, kūdikiai jaučiasi saugūs, ramūs ir laimingi. Dėmesį vaikui galima parodyti

įvairiais būdais: jį kalbinti, šypsotis, sekti jam pasakėles, žaisti, tiesiog paprastai pasakoti jam tai, ką darote tuo metu.

Užtelėjęs vaikas pradeda labai daug eksperimentuoti su jausmais. Todėl suaugusieji turi išmokti visus vaiko jausmus priimti bei toleruoti. O kartais ir atlaikyti, nes tai primena gan baisią audrą. Jokiu būdu nedrauskiute savo sūnui ar dukrai parodyti, ką

jeigu padaužo ar



jaučia: jeigu liūdi – tegu paverkia, pyksta – tegu garsiau pašaukia ar pagalvę, jeigu bijo – tegu prisiglaudžia pasislepia už tėvų nugarų, jeigu džiaugiasi – tegu garsiai juokiasi ar šokinėja.

Aiškios ribos

Negalima pamiršti ir taisyklių, aiškių ribų bei susitarimų, kurie irgi suteikia vaikui saugumo, užtikrintumo jausmą. Šeimoje turėtų būti tradicijos,

dienos ar savaitės ritmas, įvairūs susitarimai, kurie kartojasi ir prie kurių vaikas pripranta. Būtent pasikartojantys ir vaikui žinomi dalykai sukelia jausmą, kad pasaulis yra saugus, nuspėjamas ir jame gyventi yra ramu, gera. Net ir draudimai kuria psichologinio saugumo jausmą. Tik taisyklių neturi būti per daug ir svarbu jų laikytis nuosekliai, o ne pagal mamos ar tėčio nuotaikas. Jeigu namie yra taisyklė susitvarkyti žaislus pažaidus ir tik tada pradėti naują, būtų gerai ne syk nenumoti į tai ranka, net jei jaučiatės labai pavargę... Be to, tų pačių taisyklių turi laikytis ir tėvai, nes vaikas jaučiasi saugesnis tada, kai taisyklės galioja visiems šeimos nariams.

Atvirumo galios



Emocinį saugumą suteikia pasitikėjimas vienas kitu, nuoširdus bendravimas. Todėl reikėtų nepamiršti pasikalbėti su vaiku, išklaudyti jo istorijas,

leisti vaikui išlieti jausmus, išpasakoti savo svajones, norus. Taip pat svarbu tėvams pasidalyti savo vaikystės prisiminimais, ypač tada, kai vaikas pasakoja apie skaudžius dalykus: kai jis kažko bijo, nerimauja, padaro klaidą, jam kas nors nepasiseka, kai jaučia kaltę, gėdą, pyktį, pavydą. Vaikas, išgirdęs, kad ir tėvai patyrė panašių išgyvenimų vaikystėje ir viskas baigėsi gerai, nurimsta, pasijaučia suprastas ir palaikomas. Kitaip tariant – saugus.

Leiskime vaikui daryti klaidas

Nebauskime už jas ir nekritikuokime. Jeigu vaikas kažką padarė netinkamai, patarkime, kaip klaidą ištaisyti, o ne moralizuokime ar smerkime jį.

Sūnui ar dukrai patyrus nesėkmę, pasiūlykime savo pagalbą, o ne pavadinkime nevykėliu ir viską padarykime už jį. Pagalbą reikėtų suteikti ne per prievartą ir ne dėl to, kad vaiku nepasitikima, o tada, kai vaikas jos paprašo ar tėvai mato, kad vaikas ilgai bandė dirbti vienas, savarankiškai, bet jam su užduotimi susitvarkyti nepavyko. Kai vaikui leidžiama klysti ir jis skatinamas klaidą ištaisyti, o ne baudžiamas už ją – jis auga saugus, pasitiki pasauliu ir savimi.



Vaiko emocinė gerovė ir sveikata – laimingo žmogaus pamatas. Telšių švietimo centro pedagoginės psichologinės tarnybos skyrius kviečia visas rajono ugdymo įstaigas, kitas įstaigas ir institucijas, besirūpinančias vaiko gerove aktyviai ir prasmingai prisidėti prie šių Vaikų emocinės gerovės metų paminėjimo. Visus tėvus (globėjus, rūpintojus), kuriems kyla sunkumų bendraujant su vaikais, raginame nelikti abejingais ir kreiptis pagalbos į specialistus.

Telšių švietimo centro

Pedagoginės psichologinės tarnybos skyrius

Džiugo g. 6, Telšiai

Tel. +370 604 28049, el. p. info.ppt@sctelsiai.lt

