



Daugeliu mokslinių tyrimų įrodyta, koks svarbus mažyliui yra jo santykis su mama ir kiek daug įtakos tai turi vėlesniam vaiko gyvenimui. Tėvystės paskaitų lektorė, individualiosios psichologijos konsultantė **Vilma Petrikienė**, pati auginanti du vaikučius, pasakoja apie prierašiąją tėvystę, jos naudą mažyliui ir kaip gyventi pagal šios teorijos principus.

Prierašioji tėvystė: tai, kas geriausia vaikui ir tėveliams

Apie prierašiąją tėvystę kalbama vis dažniau, vis daugiau tėvelių domisi šia teorija. Kokie yra pagrindiniai prierašiosios tėvystės principai?

Nešioti, glausti, žindyti, atliepti vaiko poreikius, išklausti, stengtis suprasti kitą (šiuo atveju vaiką), ieškoti asmeninio ir visos šeimos gyvenimo darnos. Prierašioji tėvystė – saugi aplinka ne tik vaikams auginti, bet ir pačiam augti, ieškoti atsakymų į kylančius klausimus, burtis su bendraminčiais, prašyti pagalbos, palaikymo, prisiminti, kaip patiems buvo, kai augome, pamąstyti, o kaip norėjosi, kad būtų, ir pan. Tai sąmoninga tėvystė.

Kaip tėvai turėtų auklėti vaiką, kad šis užaugtų dora, laiminga, savimi pasitikinti asmenybė?

Kaip rašoma vienoje tėvystei skirtoje knygoje (autorės – Z. ir N. Nekrasovos), nustokime vaikus auklėti, leiskime jiems augti. Sutinku su šia mintimi.

Kiti tėvystės specialistai (dr. D. J. Siegel, dr. L. Markham ir kt.) antrina, kad vaikai mokosi stebėdami. Kitaip sakant, jei mama (ir tėtis) gerbia save ir kitą, jei moka džiaugtis mažais ir dideliais dalykais, jei žino, ko reikia, kad jaustųsi laimingi, jei gali sau ir kitiems apibūdinti savo kompetencijas, tikėtina, kad ir vaikai seks šiuo pavyzdžiu ir išmoks tinkamai elgtis. Jeigu mama stengiasi padrašinti savo vaiką, siekia pripažinti pastangas, moka pasidžiaugti savo vaiko pasiekimais, tai geresnės terpės augti dorai, laimingai, savimi pasitikinčiai asmenybei ir nesugalvosi.

Vaikui augant prierašius santykis su tėvais yra puiki terpė emociniam intelektui ugdyti. Aukštas emocinis intelektas yra tiesus kelias į visokeriopą sėkmę.

Kaip jaučiasi vaikas, auginamas pagal prierašiosios tėvystės principus?

Nuo pat gimimo su tėvais ar globėjais, kurie

kuria ir palaiko saugų emocinį ryšį su vaiku, augantys vaikai jaučiasi saugūs. O tai yra esminis klausimas, į kurį mažieji ieško atsakymo pirmaisiais savo gyvenimo metais. Jei tiki, kad pasaulis yra saugi vieta būti, įgauna drąsos tyrinėti, ieškoti, domėtis.

Prierašiai auginamas vaikas jaučiasi mylimas, suprantamas, priimamas toks, koks yra, vertas meilės vien dėl to, kad yra. Nuo pat pradžių jis mokosi pasitikėti savimi ir aplinka. Atliepiant poreikius, kol žmogutis dar visai mažas, stiprėja jo supratimas, kad „tai, ką ir kaip jaučiu, yra normalu, teisėta“, formuojasi sveikas santykis su savo kūnu.

Kokias didžiausias klaidas daro tėvai, auginami ir auklėdami savo atžalas?

Bausmės, grasinimai labai gąsdina vaikus. Pagyrimai menkina savivertę.

Kai vaikas elgiasi netinkamai, tėvai pirmiausia bando sustabdyti tokį elgesį ir pamokyti, kad taip daryti negalima. Pavyzdžiui, negalima piešti ant sienų. Jei vaikas, žinantis šią namų taisyklę, vis tiek terlioja sienas, greičiausiai prašosi tėvų pagalbos, nes širdelėje yra prisikaupę nuoskaudų, baimių, neteisybės. O kas dažnu atveju nutinka? Užuoat išklause, paguodę, tėvai pradeda rekti, tempia į bausmių kampa, pažada apriboti mėgstamą veiklą ir pan. Jie tiki, kad vaikas apmąstys, ką ne taip padarė, ir kitą kartą taip nebedarys, tačiau sulaukia priešingo rezultato. Kitą kartą vaikas dar atkakliau, žiūrėdamas tiesiai į akis, piešia ant tos pačios sienos. Kodėl? Nes jo širdelė pasipildė dar viena nuoskauda, dar viena neteisyste, kad jo artimieji nesupranta, nemyli.

Pagyrimus („Kaip gražiai nupiešei!“, „Šaunuolis!“) girdime irgi labai dažnai. Paklausti: „Argi blogai džiaugtis savo vaiku?“ Žinoma, džiaugtis savo vaiku ir galima, ir reikia. Skiriasi tik metodai. Giriamas vaikas išmoks-

ta ieškoti išorinio vertinimo, kai pasakoma: „Gražu“, „Šaunuolis“, „Geras berniukas“. Užaugęs toks žmogus gerai jausis tik tada, kai kas nors kitas jį pastebės, pripažins jo pasiekimus. Padrašinanjioje aplinkoje augantis vaikas pats sprendžia, ar jam gražu, gera, ar jis šaunuolis. Tokio žmogaus savivertė ir pasitikėjimas saviimi priklauso nuo vidinių dalykų.

Kaip tinkamai pasiruošti nėštumui, gimdymui ir apskritai tėvystei?

Nėštumas yra iššūkis kiekvienai moteriai. Nėštumui ir gimdymui tikrai reikia ir verta ruoštis. Galima skaityti literatūros, ieškoti įvairiausių lektorių ir išklausti jų paruoštą medžiagą. Man pačiai labai naudingos buvo ne tik paskaitos, bet ir besilaukiančių mamų



Kuo moteris nėštumo ir gimdymo metu jaučiasi saugesnė, tuo gimdyvas ir tėvystės kelio pradžia būna lengvesnė, sklandesnė.

klubas, kur susitinka besilaukiančios moterys ir dalijasi savo potyriais, išgyvenimais, esamais ir laukiančiais pokyčiais.

Pasiruošti nėštumui, gimdymui ir apskritai tėvystei, manau, padėtų ir dula. Dula – tai dažniausiai pati vaikų turinti moteris, gimdyvės padėjėja, turinti ir teorinių, ir praktinių žinių. Labai svarbu rasti tokį žmogų, kuris keltų pasitikėjimą. Kuo moteris nėštumo ir gimdymo metu jaučiasi saugesnė, tuo gimdyvas ir tėvystės kelio pradžia būna lengvesnė, sklandesnė.

Kaip išmokti perprasti tikruosius vaiko poreikius?

Įvairiausiose situacijose reikia aktyviai klausytis, pagarbiai bendrauti „vaiko akių lygyje“, būti čia ir dabar, stengtis matyti kito akimis.

Tai labai padeda. Žaisdami drauge su vaiku tėvai gali išsiaiškinti labai daug. O aktyvūs žaidimai (gaidynės, grumtynės ir t. t.) gali būti net emocinių audrų prevencija.

Ar įmanoma gyventi pagal prierašiosios tėvystės principus, jei tėvai daug dirba, o su vaikais leidžia tik vakarus ir savaitgalius?

Taip. Tyrimais įrodyta, kad net ypač prierašiai vaikus auginantys tėvai patenkina tik apie 30 % vaiko poreikių. Vaikui ir tėvams galiausiai susitikus yra labai svarbu kokybiškai leisti laiką. Jei vaikų yra daugiau nei vienas, patariama susikurti ritualų (pavyzdžiui, susitikę visada apsikabiname, žiūrėdami į akis paklausiamo, kaip sekėsi, nuo mažiausio iki didžiausio pasipasakojame, kokia buvo diena). Puikus dalykas yra „ypatingas laikas“. Tai laikas, kurį leidžiame vieni du (tik mama ir vaikas, tik tėtis ir vaikas – su kiekvienu vaiku atskirai). 10 ar 15 minučių tokio bendravimo kasdien padeda kurti ir palaikyti ryšį su vaiku. Tik, aišku, telefonai ir kompiuteriai tuo metu turėtų būti išjungti, o pasirinkta veikla miela abiem dalyviams.

Dažnai manoma, kad verkiančio vaiko nereikėtų imti ant rankų, nes neva jis prie to pripraso. Kaip reikėtų elgtis iš tiesų – jį nuraminti ar laukti, kol pats nurims?

Verksmas yra vienintelė kūdikio kalba. Kol nekalba žodžiais, sunku suprasti, ką konkrečiai žmogutis nori pasakyti, tačiau į verksmą reikėtų reaguoti visada. Gal vaikutis išalko, išsigando, gal kur nors spaudžia, gal norisi į

tualetą, gal atsbodo veikla ir norisi, kad kas nors pašnekinėtų... Jei tėvai ramiai, su meile ir nuoširdžiu rūpečiu atsiliepia į tokį šauksmą, vaikutis išmoksta palaukti, kol pagalba ateis, o ilgainiui sugeba ir pats nusiraminti. Tai labai svarbu vaiko emociniam intelektui.

Visuomenėje gajus mitas, kad kūdikių negalima nešioti, nes pripraso, mano nuomone, skriaudžia tiek vaikus, tiek jų tėvus. Laikas bėga labai greitai. Mažyliai auga ir tikrai nuliapa nuo rankų. Kūdikystė (tiksliau, pirmieji devyni mėnesiai po gimimo) yra laikas, per kurį žmogutis atpranta būti nešiojamas ir vis drąsiau eina į pasaulį.

Kada geriausia pradėti kurti prierašius santykį su vaiku? Ar, tarkime, mokyklinio amžiaus vaikas ne per didelis?

Saugiu prierašiumu pagrįstas santykis yra kuriamas nuo pat gimimo. Bet ir su mokyklinuku galima ir reikėtų kurti bei palaikyti artimą santykį. Drauge skaitydami knygas, aktyviai žaisdami, atlikdami vakaro ritualus tėvai padeda vaikui jaustis mylimam ir priklausančiam šeimai.

Ar prierašius santykį su vaiku reikia kurti tik tėvams, ar tai gali daryti ir kiti šeimos nariai?

Saugų prierašius santykį su vaiku gali kurti bet kuris juo besirūpinantis asmuo (mama, tėtis, močiutė, net auklė), t. y. nešioti, myluoti, žaidinti vaikelį gali visi artimieji. Gal tik dėl pievelio mama yra nepakeičiama.

Aistė Sakalauskiene

