

POZITYVĖSNIŲ SANTYKIO SU VAIKU LINK. SUNKŪS TĖVŲ JAUSMAI = NEPATENKINTI VAIKO POREIKIAI

Už kiekvieno netinkamo elgesio slypi jausmas, o po jais – poreikiai. Jeigu atliepsime tuos poreikius, o ne fokusuosimės ties netinkamu elgesiu, mes spręsimė priežastis, o ne pasekmes (A. Warner).

Kas yra santykiai? Pirmiausia tai yra mūsų ryšys su kitu asmeniu. Kuo ryšys mums yra svarbesnis ir reikšmingesnis, tuo stipresnius išgyvenimus jaučiame santykyje su kitu asmeniu. Paprastai santykiuose neišvengiame konfliktų, net jei mūsų santykiai pagrįsti meile ir pagarba. Tas pats galioja santykyje su vaiku: kaip mes jį bemylėtume, visgi tiek pyktis, tiek įvairūs sunkūs išgyvenimai, kitokios nuoskaudos (kartais net nenorime pripažinti sau, kad juos jaučiame) yra natūralūs jausmai, kurie tam tikrose situacijose mus užvaldo. Šiuos jausmus patiriame patys ir sukeliame savo vaikui. Nebūtinai tai darome sąmoningai ar tyčia, ne visada suprantame, kad skaudiname savo veiksmis arba neveikimu, savo žodžiais arba tyla.

Karantino metu praleidžiame žymiai daugiau laiko su vaikais, todėl natūraliai yra daugiau erdvės įvairiems jausmams kilti. Šiame straipsnyje noriu papasakoti apie kelis sunkius tėvų jausmus ir kas už jų gali slypėti.

Daug kas pasakys: nerimas, stresas, nuotolinis mokymasis, nuovargis, miego stoka. Tikrai taip, tai tiesa! Tačiau yra ir dar kai kas...

Siūlau pradžioje atlikti šį pratimą, o tik po to pasižiūrėti į paveikslėlį (geriausia užsirašyti savo atsakymus):

1. Pagalvokite apie santykius su vaiku ir keturis ne itin malonius jausmus: **PYKTĮ, SUSIERZINIMĄ, ĮSIŽEIDIMĄ, NEVILTĮ.**

2. Kuris iš jų dažniausiai pasireiškia Jūsų santykyje su vaiku įvairiose nemaloniuose situacijose? Galite išsirinkti vieną arba kelis.

3. Pagalvokite apie situacijas, kuriose šis jausmas (-ai) Jums pasireiškia.

4. Dabar pasižiūrėkite paveikslėlyje, kokie nepatenkinti vaiko poreikiai slypi už Jūsų jausmų. Pagalvokite, ko Jūsų vaikui trūksta, kad jis kartais išprovokuoja tam tikru savo elgesiu Jums šiuos jausmus?

5. Pagalvokite, kaip Jūs savo elgesiu išprovokuojate tokį vaiko elgesį? (Pvz., jei vaikas Jums rodo savo piešinį, o Jus vis „neturite laiko“ į jį pasižiūrėti, nenustebkite, kad po kurio laiko netyčia flomasteriu bus išmargintos sienos).

6. Pagalvokite (tai darote ir savo labui, savo ramybės vardan), ką galite pakeisti, kad Jūsų vaikas jaustųsi geriau, kaip galite patenkinti jo poreikius (galimus atsakymus į klausimą "ką daryti" pateikiau, tačiau papildykite savais, pagalvokite kaip konkrečiai juos galite įgyvendinti, kokias žodžiais, frazėmis ir veiksmis išreikšti).

P.S. Straipsnyje rašiau apie TĖVŲ jausmus – VAIKŲ poreikius. Tačiau šią informaciją galite pritaikyti ir galvodami apie kitus santykius: **VYRAS – ŽMONA; VAIKAS – TĖVAI; MOKYTOJAS – MOKINYS; VADOVAS – PAVALDINYS** ir t.t.



SUNKŪS TĖVŲ JAUSMAI = NEPATENKINTI VAIKO POREIKIAI



Parengė Vilniaus r. PPT psichologė Olga Bartkevič