

Sėkminga tėvystė

Greičiausiai nepaprieštarausite minčiai, jog sunku būtų rasti tėvelius, kurie nenorėtų turėti gražių santykių su savo vaiku. Kiekvienas tėtis ar mama nori būti geriausi savo vaikui. Kyla klausimas, ką reiškia būti „sėkmingais tėvais“?

Grįžimas į savo vaikystės prisiminimus, pačių gyvenimo ir šeimos istorijos išsianalizavimas bei gebėjimas atsakyti į žemiau pateiktus klausimus, būtų įžanga į Jūsų sėkmingą tėvystę. Pagalvokite ir nuoširdžiai sau atsakykite:

Kaip buvote auklėjami vaikystėje?

Kokios ribos Jums buvo nubrėžtos?

Kokias patyrėte bausmes/nuoskaudas?

Ar Jūsų poreikių buvo paisoma?

Kas Jums padėjo tvarkytis su Jūsų baimėmis/nesėkmėmis?

Ar Jūsų tėvai buvo tie žmonės, į kuriuos galėjote kreiptis pačiomis kebliausiomis savo gyvenime akimirkomis?

Ko nenorėtumėte, kad patirtų Jūsų vaikas?

Kokios Jūsų tėvų savybės padėjo Jums tapti tuo, kuo esate šiandien? Ar tuo esate patenkintas?

Svarbiausia - *priimti savo vaiką tokį, koks jis YRA*, neperkeliant savo neišsipildžiusių vaikystės lūkesčių, poreikių į savo vaiką.

Pasitikėkite ir tikėkite savo vaiku. Ugdykite savo vaiko savivertę, pateikiant save, kaip tinkamo elgesio modelį. PVZ.: jeigu vaikas šalia matys nuolat verkiantį, viskuo nepatenkintą, apkalbantį kitus ir pykstantį ant viso pasaulio mamą ar tėtį, greičiausiai perims pats tokį elgesio modelį. Vaikui tarsi „transliuosite“, jog pasaulis nėra saugus. Tėvai, norintys išmokyti nepriklausomybės ir savarankiškumo savo vaikus, patys turi būti savarankiški, gebantys valdytis, drąsiai pagrindžiantys savo elgesį ir veiksmus, būti suprantantys jų pasekmes vaikams.

Raskite laiko išklaudyti savo vaiką ir kalbėtis. Vaikams svarbu paaiškinti, kodėl reikia elgtis vienaip ar kitaip. Aiškiai nustatykite ir paaiškinkite, ko tikėtės. Jei kyla problemų – jas įvardinkite, išreikškite savo jausmus ir priimkite sprendimus. Galite pateikti kelis sprendimų variantus ir leisti vaikams pasirinkti. Pasirinkę patys, jie yra labiau linkę priimti ir pasekmes. Visada kalbėkitės apie tai, kas vyksta, kas norėtumėte, kad vyktų. Jei vaikas pykdamas rėkia ir trypia kojomis, padėkite jam pasakyti žodžiais, ko jis nori, ar kas jam nepatinka. Patarkite kaip elgtis, užjauškite, kalbėkite, nenusisukite, netylėkite. Atminkite, jog *blogų vaikų nebūna, būna tik netinkamas elgesys*. Apsišarvuokite kantrybe ir nemoralizuokite vaikui, aiškinant netinkamą jo elgesį. Atskirkite elgesį/veiksmą, kurį jis atliko ir patį vaiką. Svarbu padėti vaikui suprasti, kad ne jis Jums nepatinka, bet netenkina tik jo elgesys. Vaikui labai svarbu žinoti, kad yra mylimas besąlygiškai, nesvarbu, ką bedarytų. Būkite supratingi, švelnūs, bet griežti.

Nepabijokite nubrėžti *ribas ir taisykles*. Kai kurie tėvai klaidingai mano, kad laisvą mąstymą ir savarankiškumą ugdo ribų ir taisyklių atsisakymas. Patikėkite, vaikai ieško suprantamų ir patikimų autoritetų !!! Jeigu Jūs nebūsime savo vaikams autoritetas, juo gali tapti vyresni vaiko draugai ar kiti ne itin tam kompetentingi asmenys. Tėvai, nekreipiantys dėmesio, kada vaikas nuolat peržengia ribas, yra jam abejingi, ne tik skatina netinkamą elgesį, bet ir trukdo formuotis vaiko savivertės pojūčiui, žlugdo abipusę pagarbą ir dėmesingumą.

Saugumas. Svarbu užtikrinti vaikui savo buvimą šalia, ypač, kada jam to labiausiai reikia. Ir tai turi pasireikšti ne darbų atlikimu už savo vaiką. Kartais nepabijokite leisti patirti savo vaikui ir mažą nesėkmę. Dažnai tėvai iš per didelės meilės ar savo egoizmo stengiasi apsaugoti nuo negandų savo atžalą, tokiu būdu tik žlugdydami vaiko savivertę, augindami jį „šiltnamio efekto“ sąlygomis, nepagalvodami, kad tokiu būdu nesustiprins savo vaiko priimti jam gyvenimo mestus iššūkius.

Tinkamo auklėjimo idealai, kaip *savarankiškumas ir geri santykiai* be tvarkos ir atsakomybės yra neįmanomi.

Vaikai turi ne tik jausti, bet ir patirti tėvų būdo tvirtumą, tada jie turi kuo sekti, didžiulis, pasikliauti. Būdo tvirtumas – tai ne rėkavimas, fizinė ar psichinė prievarta, troškimas valdyti; priešingai, jo palydovai – kalbos aiškumas ir tikslumas, savitvarda, vidinė ramybė, dėmesys.

Asmeniniai poreikiai ir trūkumai. Sutikite - nėra tobulų tėvų. Normalu turėti stiprių ir silpnų pusių. Stenkitės atpažinti savo gebėjimus ir įveikti silpnybes, kelti realius lūkesčius tiek sau, tiek sutuoktiniui, tiek vaikams. *Jūs neturite žinoti visų atsakymų – būkite atlaidūs sau.*

Stenkitės, kad tėvystė Jums būtų įveikiamas darbas. Susitelkite į tas sritis, kurioms reikia daugiausiai dėmesio, nesistenkite visko keisti vienu metu. Pripažinkite sau, kai jaučiatės pervargę. Stenkitės bent kartą per savaitę rasti laiko sau, atsitraukti bent trumpam, kad galėtumėte veikti tai, kas jus asmeniškai džiugina. Jei atkreipiate dėmesį į savo poreikius, dar nereiškia, kad esate savanaudis. Tai tik reiškia, kad rūpinatės savo gerove, kuri yra viena svarbi vertybė, demonstruotina vaikams. Jei jūs jausitės gerai, tikėtina, kad gerai jausis ir jūsų vaikai. Sunku būti gerais tėvais, jei patys esate nerimastingi, depresiški, išgyvenate stresą.

Greičiausiai sutiksime su tuo, jog laimingi tėvai – laimingi vaikai - raktas į sėkmingą tėvystę.

Psichologė: Audronė Kriščiukaitienė



