

Psichologė Kristina Grigaravičienė

### Atsiskyrimo baimė

Vaiko prisirišimas prie tėvų – tai reiškinys, kurį mokslininkai ėmėsi tirti jau seniai, taikydami tam įvairias teorijas, juos domino, kodėl vieni vaikai auga besijausdami saugūs, kiti nuolat nerimastingi ir dirglūs, vieni bijo bet kokio atsiskyrimo, kiti gi jaučiasi jaukiai bet kur. Tirdami šį reiškinį, mokslininkai padarė išvadą, kad kūdikio kontaktas su motina (nesant motinai, su artimiausiu jį globojančiu asmeniu) ir yra pagrindinis ryšys, nulemsiantis vaiko elgesį tolimesniame gyvenime.

John'as Bowlby'is – britų psichiatras, pradėjęs išskirtinai nagrinėti šią temą, atlikinėdamas tyrimus, bei stebėjimus, sukūrė vadinamąją **prisirišimo** teoriją, pasak kurios, mamos, augindamos kūdikį, į jo skleidžiamus signalus, reaguoja skirtingai, vienos leidžia vaikeliui verkti ilgiau, neskuba jo nuraminti, kitos nuolat nenuleidžia nuo jo akių. Pagal tai, kaip mamos reaguoja į mažylių poreikius, tarp kūdikio ir mamos formuojasi atitinkamas ryšys, kuris ir nulems tolimesnį vaiko elgesį. Sukurtas saugus ryšys, tarp mamos ir kūdikio, lems vaiko vidinio saugumo pagrindą, būtent dėl kurio jis gebės vėliau ramiai atsiskirti nuo tėvų, nesibaimindamas, jog grįžęs bus atstumtas.

Viskas skamba labai sudėtingai, tačiau tikrovėje viskas daug paprasčiau. Iš pagyvenusios kartos atėjęs mitas, kad verkiančio kūdikio raminimas, dažnas ėmimas ant rankų neabejotinai reiškia lepinimą, dažnai klaidina tėvelius, pasirodo, yra visiškai atvirkščiai: kuo labiau tėvai atsako į kūdikio poreikius, tuo mažiau išlepintas jis tampa augdamas. Tačiau tai jokių būdu nereiškia šimtaprocentinio vaiko norų tenkinimo, tiesiog, stiprėjant abipusiam ryšiui, mama mokosi skaityti vaiko siunčiamus signalus, žino, kada ir kaip sureaguoti, vaikas tuo tarpu, skaito mamos. Taip formuojasi tas ypatingas judviejų ryšys, kuris ir nulemia vaiko gebėjimą atsiskirti. Tėvų savijauta turi labai didelę įtaką vaiko saugumo pojūčiui. Atsitinka taip, kad patys tėvai, jausdamiesi sutrikę, nesaugūs, negebantys susidoroti su stresu, kamuojami savo vidinių problemų, tiesiog nepajėgia sukurti to saugaus ryšio. Jų pačių patirtos emocinės traumos, neišpildyti lūkesčiai smarkiai įtakoja ryšį ir su savo vaikais. Vaikus labai trikdo chaotiškas tėvų elgesys. Būna, kad didelis rūpestis staiga perauga į abejingumą ir atvirkščiai, mažyliai nebežino ko tikėtis ir nuolat jaučiasi įsitempę. Nebranda gimdo nebrandumą, deja, laiko atsukt neįmanoma, tačiau noras ir žinios, gali situaciją padėti keisti. Net ir su paaugusiu

vaiku galima sukurti saugų ryšį, palaiptiui, neskubant, tiesiog tam prireiks daugiau tėvelių pastangų.

Kartais mamos nerimauja dėl per didelio vaikų prisirišimo. Išties ta vaikiška meilė momentais gali būti sunki, tačiau tai tikrai laikinas etapas, deja, bet trumpi išsiskyrimai yra neišvengiami, taip pat, kaip ir jausti išsiskyrimo baimę. Ją jaučia visi: tiek suaugę, tiek vaikai, tačiau pastarieji dar nemoka valdyti emocijų, todėl savo nepasitenkinimą išreiškia taip audringai, kas liūdina ir glumina tėvelius. Nutinka ir taip, jog ir paaugęs vaikas labai sunkiai atsiskiria nuo tėvų. Tokiu atveju reiktų pradėti nuo bandymo įveikti savo baimę jį palikti, sukelti jam neigiamas emocijas. Deja, bet šitos pamokos neišvengiamos, išėjimas iš komforto zonos būna skausmingas, tačiau vaikui išmokti susidoroti su neigiamomis emocijomis yra būtina. Pasitaiko išskirtinių atvejų, kai vaikas net ir trumpam nepasilieka vienas, baimė tokia stipri, kad ją gali lydėti vėmimas, nuolatiniai naktiniai košmarai, tuomet šeimai rekomenduojama kreiptis pas specialistus.

Keletas rekomendacijų:

- pratinkitės prie išsiskyrimų, pradėkite nuo trumpučių, išeikite į kitą kambarį, parduotuvę, palaiptiui išsiskyrimus ilginkite;
- paaugusiam vaikui paaiškinkite, jog privalote trumpam išsiskirti, kad liūdna jums abiems, bet abiems bus labai gera greitai susitikus;
- „žaiskite išsiskyrimus“ - panaudokite savo fantaziją įtraukdami vaiką į vaidmenų žaidimus, naudokite lėles ar kitus mėgiamus jo žaisliukus;
- vaikai liūdesį gali išreikšti pykčiu;
- atsisveikinkite, nedinkite nepastebėti;
- suvaldykite savo nerimą, nesijauskite kalti, abu mokotės naujų vertingų įgūdžių.