

Psichologė Kristina Grigalavičienė

Kokybiškas dėmesys vaikui

Mylėdami savo vaikus, trokšdami jiems pačio geriausio, neretai tėveliai vietoje dėmesio ir laiko, skiriamo vaikui, juos užpila dovanomis. Jos įteikiamos ne tik švenčių progomis, bet ir savo meilę parodant ar kaltės jausmą užglaistant. Ar yra saikas tėviškai meilei? Žaislams, dovanoms? Kartais tėveliai stebisi, kodėl vaikas, kurio kambaryje pilna brangiausių žaislų nenori ten būti, o lyg tyčia sekioja iš paskos dejuodamas, jog nėra ką veikti. Net ir įdomiausi žaislai greit tampa nebepatruklūs, kai reikia žaisti vienam. Būti šalia vaiko ir būti su vaiku – tai dvi skirtingos sąvokos, neretai tėvų visiškai sutapatinamos. Vaikui reikalingas tėvų dėmesys. Ir ne gabalėlis dėmesio, atlikusio tarp begalės darbų, o visas besąlygiškas. Net jei jis tęsis pusę valandos, tai emocinis užtaisas vaikui galbūt net visai dienai. Tuo momentu jis jaučiasi svarbiausiu visame pasaulyje. Saugiu ir mylimu. Ne truputį, o besąlygiškai. Tėvai retai tą daro, nes tam reikia laiko. Mamos, kurios sakosi praleidžiančios ištisas dienas su vaikais, užklaustos apie kokybišką dėmesio skyrimą vaikui, dažnai negali prisiminti kada tą darė. Jei bendraujant su vaiku, dirbama begalė kitų darbų, tai ir gaunama dėmesio dozė atrodo tarsi apkandžiotas sausainis, patiektas desertui. Kaip jaustumėtės, jei bendraujant su drauge, pasakojant jai savo išgyvenimus, ji plepėtų telefonu, dairytųsi pro langą ir dar suirzus išstartų: “negi negali palaukt!”. Ko gero tai būtų vienas iš paskutinių bandymų su ja pasikalbėt. Neatidėliotini reikalai vis nugalai ir nugalai, o parodyti meilę laiko nebeužtenka. Vaikui ima rodytis, jog tėvams yra daugybė dalykų svarbesnių už jį. Atsiranda nerimas, kuris gali įtakoti psichinę raidą.

Norint leisti kokybišką laiką su vaiku, nereikia nei specialaus pasirengimo, nei didelių išlaidų, netgi laiko tai neužims itin daug ir nesuardys įprastos dienvartės. Tiesiog galima susiplanuoti laiką, kurį paskirsite vaikui: tai gali būti jo mėgstamos laidos žiūrėjimas ir aptarimas, pasaka prieš miegą, o gal tiesiog pasivaikščiavimas tik dviese. Kiekvieną akimirką vaikai gali būti dideli jūsų pagalbininkai namų ruošoje. Net nejausdami, jog tuo metu yra mokomi, ugdomi, lavinami. Tiesiog įgalinkite juos prisidėti tvarkantis, gaminant, apsipirkinėjant. Kalbėkite su jais, tarkitės. Taip vaikas įpras išsakyti savo nuomonę, diskutuoti, dalintis įspūdžiais. Tuo pačiu bus lavinama šnekamoji kalba, plečiamas žodynas. Jei šeimoje keli vaikučiai, tėveliams tenka sunkesnis uždavinys, rasti laiko kiekvienam vaikui atskirai. Nors retkarčiais, bet suteikti jam galimybę “gauti“ visą mamą arba tėtį. O kaip sužinoti, ar skiriate savo vaikams pakankamai laiko? Paprasčiausias būdas – pasiklausti jų

pačių. Jei atsakymas neigiamas, tą laiką ir užsiėmimų formą galima kartu susiplanuoti. Laikas ir dėmesys – tai brangiausi dalykai, kuriuos galime duoti vaikams. Maži vaikai, vejas tėvus prašydami dėmesio, vėliau situacija keičiasi. Pavėlavusieji dažnai išvysta atsuktą paauglio nugarą, pasipila begalė skundų, kaltinimų. Netiesa, jog mažas švelnus nenuorama vieną rytą pavirsta dygliuotu nepažįstamoju... Dygliai auga palengva, metai iš metų, kuo didesnė vaiko nuoskauda, tuo šiurkštesnis jo tonas. Neatidėliotinų darbų atsiras visada, o vaikai taip greit užauga. Kuo glaudesni vaikų santykiai, kol jie maži, tuo didesnė tikimybė, jog tapę paaugliais jie nenusisuks, nepasuks blogais keliais, o patarimo ir paramos eis ieškoti ne į gatvę, o ten, kur visada jos gaudavo – pas mylinčius tėvus. Būtent tinkamas tėvų dėmesys gali padėti jiems išvengti daugelio šiame gyvenimo etape kylančių sunkumų, įveikti paauglystę, augti saugiais ir jautriais aplinkinių emocijoms.