

Artėjant Vaiko dienai, kuri šiemet pirmą kartą Lietuvoje bus minima rytoj – gegužės 17-ąją, vaiko teisių gynėjai kviečia skirti dėmesio laimingos vaikystės ir pozityvios tėvystės temoms, atsiskleidžiančioms per saugų ir artimą ryšį su vaiku. Apie tai, kokiais būdais kurti gerą santykį šeimoje bei kaip svarbu augant vaikui tėvams išlikti dėmesingiems jo poreikiams ir pokyčiams bei kartu išsaugoti darnų santykį su savimi, mintimis ir patarimais dalijosi įvairių sričių ekspertai, dalyvavę vaiko teisių gynėjų organizuotoje diskusijoje „Kaip kurti ryšį su vaiku?“.

Socialinės apsaugos ir darbo ministrė Monika Navickienė sako, jog pirmą kartą šiais metais minima Vaiko diena primena visuomenei, kaip svarbu kurti savo šalies tradicijas, laikytis savų vertybių ir suteikti vaikams galimybę švęsti gražiausią savo gyvenimo etapą – vaikystę, kurioje kuriasi ir atsiskleidžia vaiko santykis su savimi, tėvais ir aplinkiniais.

„Vaiko diena yra apie tai, kad kiekvienas iš mūsų – tiek vaikas, tiek mama ar tėtis – esame pakankami ir vertingi tokie, kokie esame, nepaisant mūsų susikurtų reikalavimų, lūkesčių ar tikslų. Tai apie galimybę kiekvienam vaikui būti savimi ir augti laisvam bei nevaržomam, tačiau kartu išlaikyti pagarbą ir toleranciją kitam žmogui – pastebėti silpnesnį, priimti kitokį. O suaugusiųjų užduotis šiame augimo kelionėje vaiką lydėti, jį palaikyti, padrąsinti ir, žinoma, suteikti jam visapusišką saugumą“, – sako M. Navickienė.

Ilma Skuodienė: ryšys su vaiku prasideda nuo paprasto pokalbio ir nuoširdaus dėmesio

Pasak Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos direktorės Ilmos Skuodienės, vaiko teisių gynėjai savo darbo praktikoje pastebi, jog dažnose situacijose, kai susitinkama pabendrauti su šeimomis, galima išvelgti saugaus ryšio tarp vaikų ir tėvų trūkumą. Tai ypač išryškėja paauglystės laikotarpiu, kai vaikai susiduria su įvairiais iššūkiais – bendravimo ir santykių kūrimo sunkumais, smurtiniu elgesiu, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, sumažėjusiu noru mokytis, laikytis taisyklių ir pan.

„Vaikams labiausiai reikia ir trūksta paprasto, nuoširdaus dėmesio ir santykio su savo tėvais. Mes patys išklausydami vaikų nuomones girdime, kaip vaikai sako, kad nepamena, kada atvirai kalbėjosi su savo mama ar tėčiu, arba jaučia, kad tėvai jų tarsi nemato, negirdi. Tuo metu patys tėvai pastebi tuos pačius dalykus tik iš savo perspektyvos – jie jautriai išgyvena, kai pajaučia, kad vaikai nutolsta, užsisiklendžia, vengia dalintis savo išgyvenimais, sunkumais“, – sako. I. Skuodienė.

Pasak Tarnybos vadovės, kartais ieškodami ypatingų būdų ir patarimų, kurie padėtų su savo vaikais sukurti artimą ir tvirtą santykį, turėtume prisiminti, kokią didelę galią turi gyvas balsas, akių kontaktas, prisilietimai ir buvimas su vaiku dabartyje – tiek jo laimėjimuose, tiek sunkumuose.

„Visiems tėvams svarbu surasti savitą kelią į savo vaiko širdį. Su mažesniais vaikais artimą santykį padeda kurti žaidimai, smagios veiklos, noras kartu pažinti ir atrasti pasaulį. Vyresniesiems labai svarbu jausti tėvų dėmesį, supratingumą ir palaikymą, kurie leidžia vaikui atsiverti ir pasitikėti. Kai tėvai, matydami piktą ar liūdną vaiką, ne atstumia jį, o stengiasi kartu su juo išbūti tas emocijas, vaikas įgauna suvokimą, kad net ir sunkiausiose situacijose artimiausi žmonės visuomet išliks kartu su juo“, – pastebi I. Skuodienė.

Psichologė dr. Ieva Daniūnaitė: ryšys su vaiku neturi būti tobulas

Pasak Paramos vaikams centro psichologės dr. Ievos Daniūnaitės, tėvų ir vaikų ryšys yra pagrindas vaiko raidai ir tolesniam gyvenimui.

„Vaikui tėvai – patys svarbiausi žmonės, kurių šiluma, rūpestis, padrašinantys žodžiai augina ir stiprina. Kiekvienam vaikui svarbu jausti, kad tėvai yra šalia, kad domisi, kaip vaikas jaučiasi ir kuo gyvena, paguodžia, kai liūdna, imasi veiksmų, kai reikia apsaugoti, pagiria ir džiaugiasi kartu leidžiamu laiku. Svarbu, kad tėvai būtų pasiekiami savo vaikams, skirtų individualaus laiko, išklaustų išpūdžius ir nuomonę. Taip pat, kad rodytų iniciatyvą spręsti nesutarimus, jei tokie iškyla“, – sako psichologė dr. I. Daniūnaitė.

Psichologės teigimu, pamatuoti artimą ir saugų ryšį galima įvairiais būdais, bet svarbu žinoti, kad ryšys neturi būti tobulas, o tėvai savo vaikams išlieka svarbūs visą gyvenimą.

„Net ir vaikui augant, ir keičiantis jo prioritetams bei aplinkai, jam labai svarbu turėti bent vieną artimą žmogų, šalia kurio jis galėtų jaustis saugus. Toks žmogus vaikui turėtų būti nuspėjamas ir prieinamas. Nuo pat pirmųjų gyvenimo dienų dažniausiai tokį saugumą vaikas pajaučia būdamas kartu su savo tėvais, tad ir ateityje jų vaidmuo išlieka labai svarbus. Kiekvienam vaikui rūpi, ką tėvai apie jį galvoja ir kaip jį priima, taip pat jie mokosi stebėdami savo tėvų elgesį, bendravimą. Tad tėvams svarbu parodyti vaikui, jog ir jie yra netobuli – kartais linksmi ir sėkmingi, o kartais – klystantys, bandantys įveikti sunkumus. Būtent taip formuojasi saugus ir artimas ryšys, kuris nors ir nėra tobulas, bet tikras ir patikimas“, – sako dr. I. Daniūnaitė.

Rimantė Kulvinskytė: saugus ryšys su dukra prasidėjo tada, kai pasakiau, kad tingiu jai sekti pasakas

Žurnalistė, knygų autorė, laimės tyrinėtoja Rimantė Kulvinskytė sako, jog pirmagimės atsiradimas gyvenime buvo tam tikra kelionė, kurioje iš pradžių ji stengėsi būti tobula ir visuomet pozityvi mama, tačiau ilgainiui suprato, kaip svarbu atsigręžti į savo pačios vidų ir asmeninius poreikius bei laisvai reikšti emocijas prie savo dukros – savo pavyzdžiu parodyti, kad gyvenime būna visko, tiek juodo, tiek balto, ir kad visos emocijos yra vienodai svarbios ir reikalingos. Tai, kaip tikina moteris, įnešė atsipalaidavimo į jų santykį, nukrito perfekcionizmo šydas ir ėmė kurtis dar stipresnis judviejų ryšys.

„Vieną dieną Lunai, vietoje to, kad bandyčiau užsidėti dirbtinę šypseną ir žaisti tobulą mamą, nuoširdžiai prisipažinau, jog esu pavargusi ir tingiu jai sekti pasakas. Tuo metu jai buvo tik treji metai, bet puikiai prisimenu nuostabą dukros veide supratęs, kad net ir jos visuomet linksma ir energinga mama gali pavargti ar būti liūdna. Nuo to prasidėjo mūsų saugaus ryšio kūrimas. Tad dabar aš jaučiu patį didžiausią apdovanojimą, kai matau, kad mano vaikas jaučiasi saugus prie manęs, net ir nesistengdamas būti man patogus. Man, kaip mamai, didžiausias komplimentas, ne atvirukai, pažymiai ar dovanėlės, o tai, kad Luna drąsiai sako savo nuomonę, net jei ji nesutampa su manąja. Ji nebijo man nepatikti ar neįtikti – nuolat jai primenu, kad mano meilės jai jokie veiksmai ar žodžiai nepakeis. Galbūt galiu supyksti, nusivilti, bet niekada nemylėsiu mažiau. Niekada“, – sako R. Kulvinskytė.

Pasak du vaikus auginančios mamos, tėvai, norėdami auginti artimą ryšį su savo vaiku, pirmiausia turėtų pradėti ryšio kūrimą su savimi.

„Vaikai mato, kiek mes iš savęs reikalaujame ir kokią savo vertę jaučiame. Tad kuo mes esame sau atlaidesni ir stengiamės mažiau save kritikuoti bei kelti nerealius reikalavimus, ir kuo daugiau save palaikome, tuo ir mūsų vaikas jaučiasi saugesnis, galėdamas būti tiesiog savimi ir nebijodamas tai parodyti. Jeigu jam skauda, vadinasi, jam skauda, ir tai nėra „nieko tokio“. Jei jam svarbus žaislas, žaidimas, filmukas ar kažkoks nesutarimas su draugu, kuris mūsų, suaugusiųjų akimis, gali atrodyti „niekalas“, tas dalykas yra svarbus iš tiesų. Labai svarbu nenuneigti vaiko jausmų ir stengtis juos priimti, nes vaikui svarbu žinoti, kad tėvai jį myli visoki – nepaisant jo norų, emocijų ar pasirinkimų“, – pastebi R. Kulvinskytė.

Lietuvos moksleivių sąjungos prezidentas Jonas Trumpa pabrėžia emocinio raštingumo svarbą

„Manau, jog stipraus ryšio su tėvais sukūrimą lemia tai, visų pirma, kiek vaikas turi ir praleidžia laiko kartu su tėvais, ir antra, kiek būdamas su jais gauna įvairių patirčių. Buvimas kartu ir dalyvavimas aktyviose veiklose formuoja vaiko pasaulėžiūrą, tai, kaip vaikas žiūri į visuomenę, jos žmones, į bendruomenę ir kitus jos narius, ir į pačią valstybę“, – sako Lietuvos moksleivių sąjungos prezidentas Jonas Trumpa.

Jis pastebi, kad bendraudamas su moksleiviais apie jų pačių santykį su savo tėvais bei socialine aplinka, vaikai dažnai įvardija lūkestį, kad tėvai juos priimtų tokius, kokie jie yra – nebandydami jų pakeisti, o visuomenė būtų tolerantiškesnė jų sprendimams ir pasirinkimams.

„Ryšio kūrimui didelę reikšmę turi ir emocinis raštingumas, kuriam, stebint šiuolaikinių vaikų patiriamus sunkumus – pavyzdžiui, fizinį smurtą ar patyčias – turėtų būti skiriama daugiau dėmesio ir resursų tiek šeimoje, tiek mokyklose. Svarbu mokyti vaikus empatijos, tolerancijos ir pagarbos kitam žmogui, nes sveikas ir geras žmogiškas santykis nėra įsivaizduojamas be šių vertybių“, – sako J. Trumpa.

Visą diskusiją galima pažiūrėti [čia](#).

