

NAMAI – VAIKO EMOCINĖS GEROVĖS PRADŽIA

Namai – tai pirmoji aplinka, kurioje vaikas pradeda pažinti pasaulį, mokosi bendrauti, suprasti savo jausmus ir kurti santykius su kitais žmonėmis. Šeima yra ne tik fizinė vieta, kurioje vaikas auga, bet ir erdvė, kurioje formuojasi jo saugumo jausmas, pasitikėjimas savimi bei emocinė gerovė. Pirmieji vaiko gyvenimo metai yra ypač svarbūs, nes tuo metu sparčiai vystosi smegenys, formuojasi emocijų reguliavimo įgūdžiai ir santykių su aplinkiniais pagrindai.

Pasaulio sveikatos organizacija (WHO) pabrėžia, kad sveikam vaiko vystymuisi būtina saugi aplinka, tinkama priežiūra, galimybė mokytis ir jautrus suaugusiųjų atsakas į vaiko poreikius. Todėl šeimos kuriama emocinė aplinka gali turėti ilgalaikės reikšmės vaiko psichologinei sveikatai, socialiniams įgūdžiams ir gebėjimui įveikti gyvenimo sunkumus.

Emocinis saugumas yra svarbiausias pagrindas vaiko gyvenime. Jam labai svarbu jaustis mylimam, priimtam ir saugiam. Kai tėvai ar kiti artimi suaugusieji reaguoja į vaiko poreikius, išklauso jį ir suteikia paguodą, vaikas pamažu išmoksta pasitikėti aplinkiniais. Jis supranta, kad susidūręs su sunkumais gali kreiptis pagalbos ir kad jo jausmai yra svarbūs. Emocinis saugumas kuriamas kasdienėse situacijose: apkabinant vaiką, ramiai su juo kalbantis, skiriant laiko bendroms veikloms ir laikantis susitarimų. Vaikui nereikia tobulų tėvų, jam reikia suaugusiųjų, kurie stengtųsi suprasti jo poreikius, pripažinti savo klaidas ir, kilus konfliktui, siektų atkurti ryšį su vaiku.

Harvardo universiteto Vaiko raidos centro mokslininkai pabrėžia abipusės sąveikos svarbą, kai vaikas rodo emocijas, kalbina suaugusįjį ar siekia jo dėmesio, o suaugusysis atsiliepia žodžiais, žvilgsniu ar prisilietimu, stiprinami vaiko smegenų vystymuisi svarbūs ryšiai. Tokia kasdienė sąveika padeda vaikui mokytis bendrauti ir kurti santykius su aplinkiniais.

Vis dėlto vaikai ne visada geba paaiškinti, ką jie jaučia ir kodėl elgiasi vienaip ar kitaip. Mažesni vaikai savo emocijas dažnai išreiškia verkimu, pykčiu, atsitraukimu ar netinkamu elgesiu. Tokiais momentais svarbu ne tik taisyti vaiko elgesį, bet ir stengtis suprasti, kokie jausmai ar poreikiai slypi už jo reakcijos. Tokiu atveju, tėvai gali padėti vaikui atpažinti emocijas jas įvardydami: „Matau, kad pyksti, nes nepavyko pastatyti bokšto“ arba „Tau liūdna, nes reikia atsisveikinti su draugu“. Taip vaikas mokosi suprasti savo vidinę būseną ir palaipsniui randa tinkamesnių būdų jai išreikšti.

Labai svarbu atskirti jausmus nuo elgesio. Vaikui galima leisti pykti, liūdėti ar bijoti, tačiau kartu mokyti, kad negalima mušti, skaudinti kitų ar laužyti daiktų. Ramios ribos ir nuoseklus suaugusiųjų elgesys suteikia vaikui aiškumo. Bausti už patį jausmą ar gėdinti vaiką dėl jo emocijų nėra tinkamas būdas ugdyti emocinį raštingumą.

Vaikams būtina rodyti tinkamą suaugusiųjų pavyzdį. Kai tėvai geba įvardyti savo jausmus, kalbėtis apie nesutarimus ir ieškoti sprendimų neįžeidindami vieni kitų, vaikas mokosi, kad emocijas galima išreikšti saugiai ir pagarbiai. Kai suaugusieji elgiasi priešingai – slopina ar neigia savo

jausmus, konfliktus sprendžia įžeidinėdami, žemindami ar kaltindami vieni kitus, vaikas gali išmokti, kad toks bendravimas yra normalus, o emocijas galima išreikšti tik per agresiją, nepagarbą ar manipuliaciją.

Deja, bet vaiko emocinei gerovei svarbus ne tik jo santykis su tėvais, bet ir bendra atmosfera namuose. Nuolatiniai konfliktai, žeminimas, bauginimas, nenusipėjamas elgesys ar emocinis neprieinamumas gali silpninti vaiko saugumo jausmą. Ilgalaikis stiprus stresas vaikystėje, ypač kai trūksta palaikančių santykių su suaugusiais, gali neigiamai veikti vaiko vystymąsi ir sveikatą [4]. Tai nereiškia, kad šeimoje negali kilti nesutarimų ar kad tėvai visuomet turi būti ramūs. Svarbiau, kaip suaugusieji sprendžia konfliktus ir kaip elgiasi jiems pasibaigus. Atsiprašymas, pagarbus pokalbis ir paaiškinimas vaikui, kad suaugusiųjų nesutarimai nėra jo kaltė, padeda atkurti saugumo jausmą.

Kasdienė rutina taip pat gali suteikti stabilumo. Pastovus miego laikas, bendri valgiai, laikas žaidimams ir aiškos taisyklės padeda vaikui suprasti, ko tikėtis. Be to, svarbu sudaryti sąlygas judėti, žaisti, ilsėtis ir bendrauti su artimaisiais. Žaidimas nėra vien pramoga, tai vienas pagrindinių būdų, kuriais vaikai išreiškia emocijas, tyrinėja aplinką ir mokosi spręsti problemas.

Norint pasirūpinti vaiko emocine sveikata, svarbu nepamiršti ir suaugusiųjų savijautos. Nuovargis, finansiniai sunkumai, įtampa darbe ar psichologinės problemos gali apsunkinti gebėjimą kantriai reaguoti į vaiko poreikius. Pasaulio sveikatos organizacija pabrėžia, kad ankstyvosios vaiko raidos palaikymas turėtų apimti ir pagalbą tėvams bei globėjams, įskaitant jų psichikos sveikatos stiprinimą. Tėvams nereikia visų sunkumų įveikti vieniems. Pagalbos prašymas iš artimųjų, specialistų ar kitų šeimų nėra silpnumo požymis. Priešingai, rūpinimasis savo emocine sveikata gali padėti sukurti vaikui palankesnę aplinką. Jeigu vaikas ilgą laiką atrodo liūdnas, itin nerimastingas, atsiriboja nuo kitų, patiria ryškių miego ar elgesio pokyčių, verta pasitarti su šeimos gydytoju, psichologu ar kitu vaikų sveikatos specialistu. Laiku suteikta pagalba gali padėti geriau suprasti vaiko poreikius ir užkirsti kelią sunkumų gilėjimui.

Apibendrinus galima teigti, kad namai yra viena svarbiausių vaiko emocinės gerovės pradžios vietų. Būtent šeimoje vaikas pirmiausia mokosi pasitikėti, atpažinti jausmus, spręsti konfliktus ir suprasti savo vertę. Šį pagrindą kuria ne brangūs žaislai ar tobulos gyvenimo sąlygos, o kasdienis dėmesys, pagarba, meilė, saugumas ir nuoširdus bendravimas. Svarbiausia, kad vaikas žinotų, kad jis yra mylimas ne tik tada, kai elgiasi gerai, bet ir tuomet, kai klysta, pyksta ar liūdi. Suaugusieji, kurie geba išklausyti, nustatyti aiškias ribas ir prireikus pripažinti savo klaidas, padeda vaikui augti emociškai stipresniam ir labiau pasitikinčiam savimi.

Literatūros šaltiniai:

1. World Health Organization (WHO). Nurturing care for early childhood development. (2018). <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514064>
2. World Health Organization (WHO). Improving early childhood development: WHO guideline. (2020). <https://www.who.int/publications/i/item/97892400020986>
3. Center on the Developing Child, Harvard University. Serve and Return. <https://developingchild.harvard.edu/key-concept/serve-and-return/>
4. Center on the Developing Child, Harvard University. Toxic Stress. <https://developingchild.harvard.edu/key-concept/toxic-stress/>
5. National Library of Medicine, National Center for Biotechnology Information (NCBI). Improving Early Childhood Development: WHO Guideline – Glossary of Terms. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555071/>