

POZITYVESNIO SANTYKIO SU VAIKU LINK

SUNKŪS TĖVŲ JAUSMAI **lygu** NEPATENKINTI VAIKO POREIKIAI

Kas yra santykiai? Pirmiausia tai yra mūsų ryšys su kitu asmeniu. Kuo ryšys mums yra svarbesnis ir reikšmingesnis, tuo stipresnius išgyvenimus jaučiame santykyje su kitu asmeniu. Paprastai santykiuose neišvengiame konfliktų, net jei mūsų santykiai pagrįsti meile ir pagarba. Tas pats galioja santykyje su vaiku: kaip mes jį bemylėtume, visgi tiek pyktis, tiek įvairūs sunkūs išgyvenimai, kitokios nuoskaudos (kartais net nenorime pripažinti sau, kad juos jaučiame) yra natūralūs jausmai, kurie tam tikrose situacijose mus užvaldo. Šiuos jausmus patiriame patys ir sukeliame savo vaikui. Nebūtinai tai darome sąmoningai ar tyčia, ne visada suprantame, kad skaudiname savo veiksmais arba neveikimu, savo žodžiais arba tyla... Karantino metu praleidžiame žymiai daugiau laiko su vaikais, todėl natūraliai yra daugiau vietos ir erdvės įvairiems jausmams kilti. Šiame straipsnyje noriu papasakoti apie kelis sunkius tėvų jausmus ir kas už jų gali slypėti.

1. Pagalvokite apie santykius su vaiku ir keturis ne itin malonius jausmus: PYKTĮ, SUSIERZINIMĄ, ĮSIŽEIDIMĄ, NEVILTĮ.
2. Kuris iš jų dažniausiai pasireiškia Jūsų santykyje su vaiku įvairiose nemaloniųose situacijose? Galite išsirinkti vieną... arba kelis...
3. Pagalvokite apie situacijas, kuriose šis jausmas (-ai) Jums pasireiškia...
4. Dabar pasižiūrėkite paveikslėlyje, kokie nepatenkinti vaiko poreikiai slypi už Jūsų jausmų... Pagalvokite, ko Jūsų vaikui trūksta, kad jis kartais išprovokuoja tam tikru savo elgesiu Jums šiuos jausmus?
5. O kaip Jūs savo elgesiu išprovokuojate tokį vaiko elgesį? (Pvz., jei vaikas Jums rodo savo piešinį, o Jūs vis „neturite laiko“ į jį pasižiūrėti, nenustebkite, kad po kurio laiko netyčia flomasteriu bus išmargintos sienos).
6. Pagalvokite (tai darote ir savo labui, savo ramybės vardan), ką galite padaryti/pakeisti, kad Jūsų vaikas jaustųsi geriau, kaip galite patenkinti jo poreikius (galimus atsakymus į klausimą "ką daryti" pateikiau, tačiau papildykite savais, pagalvokite kaip konkrečiai juos galite įgyvendinti, konkrečiais kokias žodžiais, frazėmis ir veiksmais išreikšti)...

Linkiu visiems vidinės ramybės ir daugiau pozityvių išgyvenimų ryšyje su kitu žmogumi.



SUNKŪS TĖVŲ JAUŠMAI – NEPATENKINTI VAIKO POREIKIAI

