

KAIP IŠAUGINTI SAVARANKIŠKUS VAIKUS?

Visi tėvai linki savo vaikams, kad jie užaugę būtų savarankiški ir nepriklausomi nuo aplinkinių, atsakingai atliktų savo pareigas ir pasitikėtų savimi. Natūralu, kad kūdikiai yra visiškai priklausomi nuo savo tėvų – juos reikia ir pamaitinti, ir pervystyti, ir nuraminti, ir kartais netgi padėti užmigti. Augant vaikai mokosi patys apsirengti, pavalgyti, kiek vėliau išmoksta suprasti ir kontroliuoti savo emocijas, palaipsniui gauna vis daugiau pareigų, kurias privalo atlikti (sutvarkyti žaislus, paruošti namų darbus, nupirkti maisto produktų arba padėti tėvams apsipirkti). Tačiau labai dažnai kažkuriuo etapu „kažkas įvyksta“, ir tėvai ima skųstis, kad jų sūnus ar dukra „nieko nedaro“, „niekuo nesidomi“, „viską reikia už jį (ją) padaryti“ – trumpai tariant, vaikas netampa toks savarankiškas, kokį jį nori matyti tėvai.

San Francisko universiteto dėstytojas Jim Taylor vaikus, kurie yra priklausomi nuo aplinkinių, suskirstė į penkis tipus. Jo teigimu, visų šių tipų istorija yra panaši: tam tikras priklausomybės nuo aplinkinių stilius susikuria pagal vaiko ir jo tėvų temperamentą.

- **Norintis patikti vaikas.** Norintis patikti vaikas padarys viską, kas tik įmanoma, kad tik gautų taip trokštamos meilės ir dėmesio. Dažnai norintys patikti vaikai aplinkiniams atrodo tiesiog tobuli: sėkmingi ir ypač norintys daug duoti aplinkiniams. Tačiau besistengiantys įtikti kitiems šie vaikai dažnai užmiršta savo pačių poreikius, todėl tampa nepatenkinti savo pasiekimais, pilni apmaudo ir nelaimingi.
- **Nusivylęs vaikas.** Nusivylęs vaikas – tai tas, kuris niekada nepateisina lūkesčių. Paprastai šie vaikai yra protingi ir turi puikių gebėjimų, pavyzdžiui, jų intelekto koeficientas dažnai esti aukštas, o kontrolinių darbų įvertinimai – puikūs, tačiau jie retai viską užbaigia iki galo. Spaudimą, kurį jaučia iš savo tėvų, nusivylę vaikai palengvina tuo, kad jie paprasčiausiai nesistengia. Vengdami įgyvendinti tėvų lūkesčius jie netgi gali kenkti patys sau, pavyzdžiui, nuolat nesistengdami arba vengdami kokios nors veiklos, ar netgi išitraukdami į rimtas problemas, tokias, kaip narkotikų vartojimas ar kriminaliniai nusikaltimai.
- **Reaktyvus vaikas.** Reaktyvūs vaikai elgiasi priešingai tam, ko iš jų nori tėvai. Tėvai šį elgesį dažnai vertina kaip nepriklausomybę, tačiau paradoksas, kad iš tiesų reaktyvieji vaikai stipriai priklauso nuo savo tėvų. Jie jaučia, kad tėvai juos kontroliuoja, ir jaučiasi pernelyg bejėgiai, kad tiesiogiai apsigintų, pasipriešindami tėvų suvaržymams. Reaktyvieji vaikai laukia, kad pamatytų, ko jų tėvai iš jų nori, ir tada elgiasi kaip tik priešingai. Dažnai toks reaktyvus elgesys pasireiškia neįprastais drabužiais, blogais pažymiais, bendravimu su „netinkamais“ bendraamžiais, gali būti ir alkoholio bei narkotikų vartojimas.
- **Sužlugdytas vaikas.** Nekeista, kad sužlugdyti vaikai savo tėvams sukelia didžiulį nusivylimą. Jie nėra „blogi vaikai“ ir retai kada patenka į bėdą. Mokykloje jie mokosi pakankamai gerai, kituose užsiėmimuose taip pat jiems sekasi neblogai, tačiau dažnai jie vertinami kaip tie, kurie nepakankamai stengiasi ir nepasiekia to, ką galėtų pagal savo sugebėjimus. Pavyzdžiui, sužlugdytas vaikas gauna 8 ar 9, užuot šiek tiek pasistengęs ir gavęs 10, paimamas kaip atsarginis dalyvis koncerte arba pralošia varžybose.
- **Atstumtas vaikas.** Atstumti vaikai atmeta savo tėvų lūkesčius, pasirinkdami savo pačių kryptį, užuot siekę tėvų tikslų. Atstumtieji ne paprasčiausiai reaguoja, pasirinkdami priešinga, tačiau kruopščiai atmeta viską, ką jų tėvai pasiūlo. Atstumtieji gali atrodyti patys sveikiausi ir labiausiai prisitaikę iš visų penkių priklausomų vaikų tipų, nes jie yra atsiskykę nuo savo tėvų ir tapę nepriklausomais žmonėmis, besivadovaujančiais savo pačių nuomone. Tačiau atstumtieji už savo laisvumą moka sugadintų santykių su tėvais ir atmetimo netgi to, ką jų tėvai siūlo tinkama, kainą.

Kaip matote, vaikų savarankiškumo ir nepriklausomybės ugdymas - jautrus procesas, kur per didelis tėvų kišimasis, pernelyg dideli lūkesčiai, nepakankamas pasitikėjimas vaikų sugebėjimais ar nuolatinis kontroliavimas gali stipriai sugadinti gerus tėvų norus. Ką tuomet reikėtų daryti, kad vaikai būtų savarankiški ir kartu gerai jaustųsi, pasitikėtų savimi? Jim Taylor teigia, kad vaikai patys, be suaugusiųjų

pagalbos, savarankiškumo ir nepriklausomybės neišmoks, nes jiems trūksta perspektyvos suvokimo, patirties ir įgūdžių. Tačiau jūs galite vaikams suteikti tai, ko reikia, kad jie taptų savarankiški ir nepriklausomi:

- **mylėdami ir gerbdami savo vaikus,**
- **pasitikėdami vaikų sugebėjimais,**
- **mokydami juos, kad jie turi būti atsakingi už savo pačių gyvenimus,**
- **vadovaudami jiems, o tuomet duodami laisvę, kad jie patys priimtų savo sprendimus.**

Svarbu, kad nuo pat ankstyvosios vaikystės, kai vaikas tik pajunta savarankiškumo skonį ir nori pats rengtis, imti žaislą ar valgyti, leistume jam tą daryti – nesvarbu, kad sagas segasi kreivai, o žirneliai byra iš šaukšto. Nepriekaištaukime, jei ne viskas sekasi iš pirmo karto, padrąsinkime bandyti dar kartą, pasidžiaukime tuo, ką vaikas pasiekė, idėjęs daug pastangų, pamokykime, jei vaikas kažko dar nemoka padaryti tinkamai. Dažnai tėvai nori, kad vaikas „nušluostytų nosį“ bendraamžiams, būtų geresnis už kitus ar geriausias, tačiau kur kas svarbiau už tokias rungtynes yra tai, kad vaikui patiktų tai, ką jis daro, ir jis galėtų įgyvendinti savo galimybes. Vaikui gali visai nereikėti būti pirmam, skirtingai nuo tėvų, ir jei jam teks kažko imtis tik tam, kad gerai jaustųsi tėvai – tai nebus paties vaiko pasiekimas. Savarankiškame gyvenime yra svarbesni ne pažymiais, procentais, laimėtomis varžybomis ar pasirodymais koncerte įvertinti pasiekimai, bet vaiko turimas pasitikėjimo savimi, kompetencijos ir vidinės nepriklausomybės jausmas, kuriuos ir turėtume siekti ugdyti.

Dalia Mickevičiūtė, gydytoja psichoterapeutė, vaikų ir paauglių psichiatrė [Lietuvos vaikų ir jaunimo centro seminarų tėvams](#) lektorė, 2015-05-12

Parengta pagal:

<https://www.psychologytoday.com/blog/the-power-prime/201011/parenting-raise-independent-children>