



Nuotrauka iš albumo „Nuo vaikų iki suaugusiųjų“

Vaikelio laukimas ir jo gimimas tėvams dovanoja didžiulę puokštę įvairiausių jausmų ir patirčių. Vieni patiria euforiją, neišmatuojamą laimę ir pilnatvę, o kiti dažniau susiduria su įvairiomis baimėmis ar net nusivylimu. Tad kiek iš tiesų laimės mažieji suteikia tėvų gyvenimams, pasakoja psichologė **Agnė Lingertaitienė**.

Kodėl daugelis žmonių įsitikinę, kad susilaukę vaikų patirs laimę ir pilnatvę?

Tokį įsitikinimą iš dalies diktuoja reklamose pristatomos idealios šeimos, kuriose nuolat visi laimingi, neskuba, mėgaujasi gyvenimu su vaikais. Prieš susilaukiant vaikų mažai dėmesio skiriama apmąstymams, kokių sunkumų šeimoje iškilis atsiradus kūdikiui.

Klaidinga galvoti, kad jei žmogus dabar yra vienišas, nesidžiaugia gyvenimu, tai kūdikis padarys jį visiškai laimingą. Tokiu atveju galima išsigąsti, kad vaikas gimė, mama tuo džiaugiasi, tarsi jaučiasi laiminga, bet mažylis nuolat verkią, gimdytoja tampa dirgli, trūksta laiko sau, dažniau konfliktuoja su partneriu, tad kur ta pilnatvė?

Tinkamiau, jei tėvų lūkesčiai bus formuojami taip: stengsimės būti gera mama ir rūpestingu tėčiu, sukursime tvirtą ryšį su vaiku, parodysime, kad jo laukėme ir labai mylime, priimsime jį laimingą, piktą ar liūdną. Tokiu atveju pavyks sukurti saugius, mylinčius ir visaverčius santykius. Reikėtų stengtis mėgautis net pačiais mažiausiais dalykais ir būti už jos dėkingiems, tuomet vaikas turės geriausią pozityvaus elgesio pavyzdį ir stengsis juo sekti. Nederėtų perkelti visos atsakomybės už savo laimę ar pasitenkinimą gyvenimu ant glėžnų vaiko pečių.

Psichologai nustatė, kad poros, turinčios vaikų, mažiau patenkintos santuoka nei bevaikės. Kokios to priežastys?

Tapimas tėvais – vienas didžiausių iššūkių poros gyvenime. Gimus vaikui neišvengiamai kinta ir šeimos gyvenimas, keičiasi jos ritmas, atsiranda naujų pareigų. Daugiausia dėmesio, laiko ir energijos skiriama vaiko priežiūrai, jo poreikiams tenkinti. Poros santykiai bent kuriam laikui tampa ne tokie svarbūs, tarsi atsiduria antrame plane. Moteris dėl nuolatinių nemigo naktų jaučia nuovargį, hormonų kaitą. Ji tampa emocionalesnė, dirglesnė. Mamai ir tėčiui reikia pergaltvoti prioritetus, pakeisti įprastą dienotvarkę, pasiskirstyti buitines darbus. Norint, kad šeimoje nedažnėtų konfliktų, o santykiai įgautų tvirtumo, porai svarbu šnekėtis apie skirtingus požiūrius, kiekvieno poreikius, reikėtų aptarti lūkesčius, kaip kiekvienas iš

Kiek laimės SUTEIKIA VAIKAS?



partnerių įsivaizduoja buitines darbų paskirstymą, išsakyti nuogaštavimus.

Gera, jei norus išmokstama išsakyti ne priekaištais, kaltinimais ar atvirksčiai – tylėjimu, bėgimu vienas nuo kito. Iš dviejų žmonių meilės gimusio vaikučio dėka santykiai gali nušvisti naujomis spalvomis, atsiskleisti tikroji partnerystė, kai pora auga kartu, patiria gerų emocijų, gali dalytis mintimis ir svajonėmis.

Kokių teigiamų jausmų ir pojūčių suteikia vaikas?

Vaiko gimimas mamai yra tarsi euforija. Juk per ją į pasaulį atėjo toks nuostabus kūrinys, toks stebuklas. Kūdikis dažnu atveju jai tampa pasaulio centru, o visa kita tarsi nublinksta.

Ji trykšta džiaugsmu, palaime, nors kartu apima baimė, nežinomybė, nepasitikėjimas savimi, juk viskas nauja ir nežinoma. Ir tai visiškai normalu. O štai vyrui yra šiek tiek kitaip. Jis būna laimingas, bet tokios trykstančios euforijos nepatiria. Atvirksčiai – jį labiau užgrūnina didelė atsakomybė už šeimą, už jos gerovę. Prireikia laiko, kol tėtis užplūs didžiule meile ir atsidasivimas vaikui.

Auginamas vaikas tarsi užkuria meilę tėvų širdyse. Tėveliai neapsakomai džiaugiasi kiekviena mažylio šypsena, kai juos atpažįsta tarp kitų žmonių, kai nurimsta glėbyje, pradeda skleisti pirmuosius garsus, atsiranda sąmoningasis bendravimas. Vaikui augant auga ir tėvai. Jie atranda savo stiprybę, pradeda daugiau domėtis medicina, mažylio raidos ypatumais, auklėjimu ir ugdymu. Tampa vis išradingesni, atsiskleidžia nauji kūrybiniai gebėjimai – maisto gaminimas „nevalgiukui“, karnavalinių kostiumų siuvimas, žaidybinių priemonių gaminimas.

Ar tiesa, kad vaikų laimė priklauso nuo tėvų laimės, ir atvirksčiai?

Pirmaisiais kūdikio gyvenimo mėnesiais mama yra pats svarbiausias asmuo. Ji ne tik tenkina vaikelio poreikius, bet ir padeda jam susidaryti vaizdą apie pasaulį. Vienos mamos žiūrį į vaiką mylinčiomis, laimingomis, švytinčiomis akimis, ramiai jam aiškina, kas vyksta: „Tu nori valgyti, aš tave pamaitinsiu ir tu vėl būsi laimingas“, „Tau skauda pilvuką, aš tau jį pamasažuosiu“, „Tu verki, nes išsigandai, aš tave apkabinsiu“. Toks vaikas augs žinodamas, kad pasaulis saugus, kiti supranta jo reikmes ir jausmus, jis vertas meilės. Mama jam siunčia signalą, kad jis tarsi saulės spindulėlis – jos laimė ir džiaugsmas. Tačiau jei mamos akyse vaikas mato nuovargį, pyktį, liūdesį, jis mano, kad yra dėl to kaltas, matyt, kažkas negerai. Jis bando pranešti apie save dar garsiau verkdamas, o tokia mama tik klaus: „Kas tau yra?“, „Ko tu re-

ki, juk pavalgėi!“. Ji, nors ir labai mylinti mažylį, jausis pavargusi, nusivylusi savimi, nes kūdikis nenustoja verkėti. O vaikas jaus, jog kelia mamai tik liūdesį, beviltiškumą, pyktį. Mama – jo vienišas aplinkos atspindys, taigi būtent tokį pasaulio vaizdą vaikas ir matys.

Kokio amžiaus žmonės labiausiai patenkinami tėvyste?

Auginant vaikus kiekvienas laikotarpis turi savų plusų ir minusų.

Kai vaikų susilaukia jauni žmonės, jie labiau susirūpinę savais poreikiais ir ateitimi, vaikai gali trukdyti mokslams, dažnai dar nėra tvirto finansinio pagrindo, atžaloms skiriama mažiau laiko. Tačiau jaunystėje į daugelį dalykų žiūrima paprasčiau, vaikams leidžiama daugiau veikti, todėl šie būna savarankiškesni.

Vyresni tėvai turi daugiau nuogaštavimų, baimių, linke labiau saugoti vaikus, mažiau jiems leidžia, kyla grėsmė, jog atžala augs per daug globojama. Reikšmingas ir kartų skirtumas, juk patys tėvai buvo auklėjami visai kitaip ir tokias auklėjimo nuostatas nori perduoti vaikams. Vyresni tėvai jau būna susitvarkę buitį, pasiekę didesnių karjeros aukštumų, turi geresnes finansines galimybes, todėl lauktam vaikui gali skirti daugiau kokybiško laiko, nuosekliau auklėja. Vyresnės poros labiau gebės atpažinti vienas kito jausmus, bus supratingesni, empatiškesni tėvai, turės daugiau bendravimo ir konfliktų sprendimo įgūdžių. Vaikas augs apsuptas didesnės darnos ir santarvės.

Tačiau ne nuo amžiaus priklauso, kada žmonės bus geriausi tėvai ir kada pajus didžiausią pasitenkinimą tėvyste. Tai lemia tik pats žmogus, jo bendravimas su vaiku, gebėjimas tenkinti atžalos ir savas reikmes, priimti mažojo jausmus, leidimas jam būti savimi. Juk žiūrėdamas į tėvus vaikas mokysis suvokti save ir pasaulį.

Visgi kurie laimingesni – auginantys vaikus ar bevaikai?

Tikriausiai labai laimingų ir visai nelaimingų žmonių galima rasti tiek tarp auginančių vaikus, tiek tarp bevaikių. Pasitaiko, jog vaikai nepateisina tėvų lūkesčių ir gimdytojai nepatiria džiugios augindami atžalas. Anot mokslinių tyrimų, vaikų auginimas gerai savijautai įtakos neturi. Kita vertus, jei pora negali susilaukti vaikelio ar nenori jo turėti, bet atranda kitų tikslų, daug keliauja, siekia karjeros aukštumų, mėgaujasi nepriklausomybe, laisve elgtis spontaniškai, natūralu, jog jaučiasi labai laimingi. Vėlgį – ne visi. Yra žmonių, kurių svajonė ir viltis buvo vaikai, tačiau gyvenimui bėgant jie jų nesulaukė, o tuštuma taip ir liko.

Aistė Sakalauskienė