

Vaikai – TĖVŲ laimės garantai?

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

Įsitikinimą, kad gimus vaikui patiriama visiška laimė ir pilnatvė, iš dalies formuoja reklamos, kuriose – idealios šeimos, visi nuolat laimingi, neskuba, mėgaujasi gyvenimu su vaikais. Prieš susilaukiant vaikų per mažai apmąstoma, kokių sunkumų laukia gimus kūdikiui. Gal ir gerai, nes žinodami, kad bus pavargę, patirs auklėjimo, finansinių problemų, daugelis net nesiryžtų gimdyti vaikų.

Klaidinga galvoti, kad jei dabar esu vieniša, nejučiu gyvenimo džiaugsmo, tai gimęs vaikas padarys mane visiškai laimingą. Tokiu atveju galima išsigąsti, kad vaikas gimė, aš laiminga, džiaugiuosi naujagimi, bet jis nuolat verkia, trūksta laiko sau, dažnesni konfliktai su partneriu, esu dirgli, tai kurgi ta pilnatvė?

Lūkesčius tinkamiau formuoti taip: stengiuosi būti gera mama, sukursiu tvirtą ryšį su vaiku, parodysiu, kad jo laukiau ir labai myliu, priimsiu jį laimingą, pikta ar liūdną. Tokiu atveju santykiai bus saugūs, mylintys ir visaverčiai. Stengiantis mėgautis net pačiais mažiausiais dalykais ir už juos dėkoti vaikui turės geriausią pozityvaus elgesio pavyzdį ir juo seks. Nedera perkelti visos atsakomybės už savo laimę ar pasitenkinimą gyvenimu ant gležnų vaiko pečių.

MĚGAVIMASIS TĖVYSTĖ
GLAUDŽIAI SUSIJĘS SU
TĖVŲ EMOCINE BŪSENA.

**SVARBU, KAD
VAIKAS BŪTŲ
LAUKIAMAS.**



Daugelis porų, ypač dar neturinčių vaikų, būna įsitikinusios, kad mažieji suteikia neišmatuojamai daug laimės ir gyvenimo pilnatvės. Tačiau tapus tėvais dažnai susiduriama su ne visuomet linksma realybe. Psichologė **Agnė Lingertaitienė** pasakoja, kaip pasiruošti tėvystei, kad ji teiktų kuo daugiau laimės, ir pataria, kaip lengviau susidoroti su kilusiais sunkumais.

Dažnai pirmo vaiko susilaukę tėvai teigia, kad gimdyti antros atžalos nesiryžtų. Kodėl?

Iš dalies tai susiję su lūkesčiais iki pirmo vaiko gimimo ir jų neatitikimo realybėje. Planuojant vaikūtį aplink pastebimi nuostabūs kūdikiai, jie krykštauja ir iš TV ekrano, o kur dar reklamos su idealiomis šeimomis, pajūryje statančias smėlio pilis. Taip pat juntama visuomenės nuomonė, jog tėvystė – pati didžiausia dovana ir laimė, o moterys, glostančios paaugusį pilvelį, juk tokios gražios ir mielos. Tuomet susiduriama su realybe. Apie nęstumą sužinojusios moteris užplūsta laimė, bet kartu ir baimė, kad tik kūdikis gimtų sveikas. Vėliau gaunama „dovanų“ – tinsta kojos, didėja svoris ir trūksta jėgų. Gimus vaikučiui užklumpa nuovargis, juk tenka dažnai maitinti naktimis, sūpuoti dėl pilvo diegliukų verkiantį mažylį, stokojama dėmesio sau ir partneriui. Tai išprovokuoja konfliktus šeimoje. O juk šeiminių gyvenimas svajonėse buvo visai kitoks!

Labai svarbus partnerio vaidmuo. Auginant ir auklėjant vaiką svarbu, kad partneriai sutartų, dalytųsi pareigomis, padėtų vienas kitam, suprastų, drąsintų ir palaikytų. Jei partneris per mažai padės ar kritikuos, moteris greičiausiai nenorės net pagalvoti apie dar vieną vaikėlį.

Be to, ne visos moterys pagimdo greitai, lengvai ir sklandžiai. Todėl dažna moteris teigia daugiau tikrai negimdysianti.

Tačiau, kaip rodo moksliniai tyrimai, ilgainiui žmonės linkę užmiršti neigiamas emocijas, o prisimena tik tai, kas buvo gera ir džiugu. Tad nors šiandien tikrai nesinori antro vaiko, tai nereiškia, jog po kelerių metų nebus vėl svajojama apie šeimos pagausėjimą.

Kokios mamos ir kokie tėčiai labiausiai mėgaujasi tėvyste?

Mėgavimasis tėvyste glaudžiai susijęs su tėvų emocine būseną. Svarbu, kad vaikas būtų laukiamas. Net jei pastojama neplanuojant, netikėtai, tačiau vaikučio laukiama, jis bus branginamas ir mylimas, tėveliai juo džiaugsis. Jei vaikas nelaukiamas, jei jam buvo „dar ne laikas“, dažnai tėveliai negali atsipalaiduoti, mėgautis tėvyste. Jie patiria prieštarigus jausmus, tarsi ir myli, bet vaikas kartu kaip kliuvinys, sugadinęs planus, ateitį.

Jeigu mama prieš pastodama buvo aktyvi, susilaukusi mažylį gali pasijusti tarsi izoliuota nuo pasaulio, draugų, mėgstamos veiklos. Moterys skirtingai vertina laiką auginant kūdikį – vienioms tai didelis džiaugsmas, poilsis nuo aplinkos, galimybė visą save skirti vaikui, kitoms – rutina, praradimas savęs kaip veiklios, karjeros siekiančios moters. Tėvystės džiaugsmui taip pat svarbus šeimos finansinis stabilumas, partnerio palaikymas. Sunku įsivaizduoti viskuo patenkintus, atsipalaidavusius mamą ir tėtį, jei šeimoje vyrauja nesutarimai, konfliktai arba išgyvena didelį nepriteklių, nuolat turi mąstyti, kaip uždirbti pinigų ir net bijo pagalvoti, kad vaikas vėl išaugo batukus.

Kokių teigiamų jausmų ir pojūčių suteikia vaikas?

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

Mama trykšta džiaugsmu, palaima, 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 neišgyvena. Atvirkščiai – jį labiau užgriūva didelė atsakomybė už savo šeimą, jos gerovę. Didžiulę meilę ir atsidavimą vaikui tėčiai pajunta su laiku.

Auginamas vaikas tarsi užkuria meilę tėvų širdyse. Tėveliai neapsakomai džiaugiasi kiekviena mažylio šypsena, kai atpažįsta jų veidus, kai nurimsta paimtas į glėbį, pradeda skleisti pirmuosius garsus, daugėja sąmoningiesni bendravimo. Vaikui augant auga ir tėvai. Jie atranda savo stiprybę, pradeda labiau domėtis medicina, vaiko raidos ypatybėmis, auklėjimu ir ugdymu. Tampa vis išradingesni, įgyja naujų kulinarijų ir žaidybinių gebėjimų.

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

Pirmaisiais vaiko gyvenimo mėnesiais mama yra pats svarbiausias asmuo. Ji ne tik tenkina vaikelio poreikius, bet ir padeda susidaryti vaizdą apie pasaulį. Vienos mamos žiūri į mažylį mylinčiomis ir švytinčiomis akimis, ramiai jam aiškina, kas vyksta: „Tu nori valgyti, aš tave pamaitinsiu, ir tu vėl būsi laimingas“, „tau dabar skauda pilvuką, aš tau padėsiu, pamasazuosiu“, „tu verk, nes išsigandai, aš tave apkabinsiu, būsiu šalia“. Toks vaikas auga žinodamas, kad pasaulis saugus, kiti supranta jo poreikius ir jausmus, jis vertas meilės. Mama mažyliui siunčia signalą, kad jis tarsi saulės spindulėlis – laimė ir džiaugsmas. Tačiau jei mamos akyse vaikas mato nuovargį, pyktį, liūdesį, jis mano, kad yra dėl to kaltas, matyt, su juo kažkas negerai. Jis bando pranešti apie save dar garsiau verkdamas, o mama tik klaus: „Kas tau yra?“, „ko rėki, juk pavalgėi!“, „nebežinau, ką su tavim dabar daryti“. Tokia mama, nors ir labai mylinti mažylį, jausis pavargus, nusivylusi savimi, nes kūdikis nenustoja verkėti, kažko reikalauti. O vaikas jaus, jog kelia mamai tik liūdesį, beviltiškumą, pyktį. Mama – jo vienintelis veidrodis apie pasaulį, taigi būtent tokį pasaulio vaizdą mažylis ir matys.

Auginant vaikus kiekvienas amžiaus tarpsnis turi savų pliusų ir minusų.

Kokio amžiaus žmonės jaučia didžiausią pasitenkinimą motinyste ir tėvyste?

Būtų labai paprasta, jei pavyktų apibrėžti vieną konkretų laikotarpį. Auginant vaikus kiekvienas amžiaus tarpsnis turi savų pliusų ir minusų. Kai vaikų susilaukia labai jauni žmonės, jie labiau susirūpinę savo poreikiais ir ateitimi, vaikai gali trukdyti mokslams, dažnai dar nėra tvirtu finansinio pagrindo, mažiau laiko skiriama atžaloms. Tačiau jaunystėje į daugelį dalykų žiūrima paprasčiau, vaikams leidžiama daugiau veikti, todėl šie būna savarankiškesni.

Vyresni tėvai dažniau nuogaštuoja, baiminasi, linkę labiau saugoti vaikus, mažiau jiems leidžia, kyla grėsmė, jog atžala augs per daug globojama. Neišvengiama ir kartų skirtumo, juk patys tėvai buvo auklėjami visai kitaip. Tačiau vyresni tėvai jau būna susitvarkę buitį, yra daugiau pasiekę karjeroje, turi geresnių finansinių galimybių. Laukiamam vaikui skiriama daugiau kokybiško laiko kartu, nuosekliau auklėjama. Vyresnės poros labiau atpažįs vienas kito jausmus, bus supratinesni, empatiškesni, gebės darniau bendrauti ir spręsti konfliktus. Vaikas augs supamas didesnės darnos ir santarvės.

Visgi, kurie laimingesni – auginantys vaikus ar jų neturintys?

Tikriausiai labai laimingų ir visai nelaimingų žmonių yra tiek tarp auginančių vaikus, tiek ir tarp jų neturinčių. Atsakymas priklauso nuo to, kam šis klausimas užduodamas. Aš, kaip dviejų vaikų mama, esu labai laiminga, jog juos turiu. Tikiu, kad taip atsakytų dauguma, auginančių vaikus.

Tačiau tikrai ne visi. Kai kurie žmonės nusivilia vaikais, nes šie nepateisina tėvų lūkesčių. Mokslininkai teigia, kad vaikų auginimas žmogaus gerai savijautai įtakos neturi. Kita vertus, jei pora negali ar nenori susilaukti vaikelio, bet turi kitų tikslų, daug keliauja, siekia karjeros aukštumų, mėgaujasi nepriklausomybe bei laisve elgtis spontaniškai, natūralu, jog jie jaučiasi labai laimingi. Vėlgi – ne visi. Yra žmonių, kuriems vaikai buvo jų svajonė, jų viltis, tačiau gyvenimui bėgant atžalų nesulaukė, o tuštuma taip ir liko.

AISTĖ SAKALAUŠKIENĖ