

2015-09-15 Tėvų susirinkimas. Tema „5 vaiko meilės kalbos“

Klasės vadovas Jolanta Andriuškevičienė
Panevėžio Senvagės progimnazija

Literatūra:

Gary Chapman, Ross Campbell. *Penkios vaikų meilės kalbos. Sidabrinis trimitas. Kaunas, 2001*

Klasės mokinių apklausos rezultatų pristatymas, aptarimas-diskusija (Kaip stipriai myli tave mama / tėtis?)

MEILĖS KALBA NR.1 – FIZINIS PRISILIETIMAS

Tai lengviausia besąlygiškos meilės kalba. Juk tam, kad prisiliestum prie vaiko, nereikalinga ypatinga proga ar dingstis. Tėvai nuolat turi galimybę perduoti meilę vaikams prisilietimu. Ši kalba – ne vien apkabinimas arba bučiniai, bet ir kuri nors kita fizinio kontakto forma. Net būdami užsiėmę tėvai gali paliesti vaiko nugarą, ranką ar petį.



Prisilietimai prie vaiko skirtingais jo augimo periodais.

Mūsų vaikams reikia labai daug prisilietimų pirmaisiais jų gyvenimo metais. Mamoms beveik instinktyviai pavyksta apkabinti ir myluoti naujagimį. Kūdikui augant ir tampant vis veiklesniu, prisilietimo poreikis mažėja. Emocinei vaiko raidai labai svarbūs apkabinimai ir bučiniai, galynėjimasis ant grindų, jojimas ant nugaros ir kiti žaismingi, meilūs veiksmai. Fizinis prisirišimas reikalingas tiek berniukams, tiek mergaitėms. Tačiau berniukai gauna jo mažiau, nes tėvai mano, kad fizinė meilės išraiška daro jį moterišką. Žinoma, tai netiesa. Faktas, kad kuo pilnesnį emocijų rezervuarą tėvai išlaiko, tuo sveikesnė bus vaiko savigarba.

Pradėjus lankyti mokyklą, vis dar labai reikalingas fizinis prisilietimas. Apkabintas kas rytą jis gali jaustis emociškai saugus visą dieną. Grįžus į namus toks apkabinimas gali nulemti, ar jis bus ramus vakare ir protiškai bei fiziškai aktyvus, ar bus padūkęs, kad atkreiptų jūsų dėmesį. Kodėl taip yra? Kasdien vaikas įgyja naujos patirties mokykloje ir jaučia tiek teigiamas, tiek neigiamas emocijas mokytojams ir bendraamžiams. Todėl namai turėtų būti tarsi rojus, saugi meilės vieta. Atminkite, fizinis prisilietimas yra viena stipriausių meilės kalbų. Paprasčiau ir suprantamiau sakant, vaikas tampa labiau sukalbamas ir lengviau bendraujantis su kitais.

Šio amžiaus tarpsniu vaikai daug fizinių kontaktų patiria žaisdami žaidimus. Krepšinis ir futbolas yra kontaktinis sportas. Žaisdami kieme jūs sujungiate laiką, leidžiamą kartu, ir fizinį kontaktą. Tačiau nereikėtų prisilietimo suprasti tik šitaip. Perbraukimas delnu per vaiko plaukus, jo peties ar rankos palietimas, patapšnojimas per nugarą ar koją, kartu palydint tai padrąsinančiu žodžiu, augančiam vaikui reiškia meilę.

Daugelio tėvų mėgstamiausia fizinio prisilietimo forma yra vaiko apkabinimas skaitant jam pasaką. Šitaip jie gali išlaikyti fizinį artumą ilgesnį laiko tarpą, o tai vaikui labai reikšminga ir įsimintina visam gyvenimui.

Kai vaikas mažas, užpildyti jo emocijų rezervuarą palyginti lengva. Žinoma, jis tuštėja labai greitai, todėl nuolat reikia papildyti. Vaikui augant didėja ir jo meilės rezervuaras, todėl išlaikyti jį pilną darosi vis sunkiau. Artėdami prie paauglystės ribos, berniukai gali vengti jūsų prisilietimų, baimindamiesi, jog tai pernelyg moteriška, o tuo tarpu mergaitės pastebės, jog jų tėčiai laikosi atokiau nuo jų. Šiuo amžiaus tarpsniu mergaitėms ypač reikia tėvelio meilės.

Paaugliui svarbu, kad rodytumėte meilę tinkamais būdais, tinkamu laiku ir tinkamoje vietoje. Mama niekada neturėtų apkabinti sūnaus jo draugų akivaizdoje. Jis stengiasi išsiugdyti savo nepriklausomą jvaizdį, o toks mamos elgesys trikdo. Ilgainiui šis berniukas gali tapti pašaipos objektu. Tačiau vakare, namų aplinkoje, sūnus, grįžęs iš varginančios futbolo treniruotės, mamos apkabinimą priims kaip meilės išraišką. Ypač paaugliams padeda apkabinimai, bučiniai ir kitos meilę atspindinčio prisilietimo formos tada, kai jie išgyvena sunkų laiką arba ruošia kokį nors sudėtingą projektą mokykloje. Tiek mamos, tiek tėčio prisilietimai svarbūs ir mergaitėms, ir berniukams. Tarkim, vaikas grįžta namo išvargęs po treniruotės, galite pamasažuoti jo įskaudusį kaklą - padėsite jam atsipalaiduoti bei švelniai lytėsite. Daugelis vaikų mėgsta, kad jiems kasytų nugarą, tai jiems patinka net ir tada, kai būna suaugę ir gyvena toli nuo gimtųjų namų.

MEILĖS KALBA NR.2 – PALAIKYMO ŽODŽIAI

- *Ar tėtis mane myli? Taip, nes kai žaidžiu beisbolą, jis visada mane palaiko, o po žaidimo pasako: „Ačiū, kad žaidei iš visos širdies“. Jis tvirtina, jog svarbu yra ne laimėti, o dėti visas pastangas, - pasakojo 14-metis Filipas. – Kartais aš darau klaidų, bet tėtis liepia nesijaudinti. Jis sako, kad tobulėsiu, jeigu nesiliausiu stengęsis.*

Su meile ištarti žodžiai reiškia labai daug. Meilūs bei švelnūs žodžiai, pagyrimas, padrąšinimas – visa tai byloja: „Aš rūpinsiuos tavimi“. Jie „maitina“ vaiko vidinį vertės ir saugumo jausmą. Nors pasakome tokius žodžius greitai, bet užmirštame negreitai. Visą gyvenimą vaikai jaučia palaikymo žodžių naudą.



Balso tonas, maloni nuotaika, meilės apraiška – visa tai perteikia emocinę šilumą ir meilę.

Pagyrimą ir prisirišimą dažnai suplakame į vieną, o turėtume juos atskirti. Prisirišimas ir meilė išreiškia dėkingumą vaikui už patį jo buvimą, o giriame vaiką už tai, ką jis atlieka (pagyrimas sakomas už tai, kas kažkiek priklauso nuo vaiko). Kadangi jūs norite, jog pagyrimo žodžiai būtų nuoširdūs ir reikšmingi vaikui, turite atsargiai juos parinkti. Jei girsite pernelyg dažnai, jūsų žodžiai turės menką teigiamą efektą. Vaikai supranta, kada giriama dėl tikrų priešasčių ir kada vien tam, kad jie pasijustų gerai; pastarąjį pagyrimą jie laikys nenuoširdžiu. Dažnas nepagrįstas pagyrimas pavojingas ir dėl kitko. Kai kurie vaikai taip prie jo pripranta, kad ima suvokti kaip savaime suprantamą ir pradeda jo laukti.

Didžiausias vaikų padrąsinimo priešas yra pyktis. Pasvarstykime, kuris iš sakinių labiau padrąsintų vaiką ar paauglį: „Išnešk šiukšles tučtuojau!“, ar „Gal išneštum šiukšles?“. Jeigu būsite malonūs ir apmalšinsite savo pyktį, tai keleriopai apsimokės. Kai pabandydysime drąsinti vaikus įvairiuose darbuose, jie mielai atsilies, o neatmes mūsų idėjas.

Padrąsinimo žodžiai veiksmingiausi būna tada, kai skiriami pabrėžti ypatingam darbui, kurį vaikas nuveikė. Tikslas – pastebėti vaiką darant kažką gero ir įvertinti. Vaikams reikia vadovauti pozityviai ir su meile. Ir tikslas nėra tėvams ar kitiems suaugusiems atrodyti geriems, tikslas yra padėti vaikui išsiugdyti savybes, kurios labai pravers jam ateityje. Nurodymus reikia duoti pozityviai.

Teigiama mintis, išreikšta neigiama maniera, visada pasmerkta žlugti. Kaip pasakė vienas vaikas: „Tėvai rėkia ant manęs, liepdami man nerėkti. Jie tikisi, kad aš darysiu tai, ko jie patys neišmoko. Tai nesąžininga“. Būtinai ir draudimai, bet jie turi būti išsakyti su meile.

Todėl būtina, kad tėvai ir kiti svarbūs vaiko gyvenime suaugusieji greitai atsiprašytų už blogus žodžius, kritiką ar šiurkščias pastabas. Nors iš atminties žodžių neištrinsi atsiprašymu, bet galim sumažinti jų poveikį. Tai atneš milžinišką naudą vaikui, o jūsų atlygis bus pasitenkinimo jausmas.

MEILĖS KALBA NR.3 – KARTU PRALEISTAS LAIKAS

Labai galimas dalykas, kad vaiko pagrindinė meilės kalba yra laiko leidimas su tėvais. Dažnai vaikiškas blogas elgesys būna pastangos išsikovoti laiko sau su tėčiu ir mama.

Laiką leisti kartu – tai reiškia atiduoti absoliučiai visą dėmesį. Laikas ir dėmesys vaikui yra tėvų bendravimo su juo dovana. Tai jam sako: „Tu esi svarbus. Man patinka būti su tavimi“. Tai jam leidžia jausti, kad tėvams jis yra pats svarbiausias žmogus pasaulyje.



Svarbiausia leidžiant laiką kartu yra ne pats faktas, o tai kad kažką veikiate būdami drauge. Kad praleistumėte laiką kartu, nebūtina nuvykti į kokią nors ypatingą vietą. Dažnai nuostabiausia vieta gali būti namuose, kai liekate vienas su vaiku. Prireiks tikrai nemažų pastangų, kad rastumėte vietos tokiam laikui savo dienotvarkėje, bet tai bus puiki investicija.

Jei turite keletą vaikų, reikia rasti laiko pabūti vienodu su kiekvienu iš jų. Tai nelengva, bet įmanoma.

Šiltas ir artimas, lengvas ir paprastas ritualas einant gulti – tai irgi kartu praleistas laikas.

Šeimos laiką kartu reikia planuoti. Naudingos išvykos su nakvyne. Pietų, kai visa šeima susėda prie stalo, metu jos nariai patiria labai suartinančius išgyvenimus.

MEILĖS KALBA NR.4 – DOVANOS

Jei vaikui siūloma dovana už tai, kad jis išvalys savo kambarį, tai nėra tikra dovana, tai - atlygis už paslaugą. Ne dovana, o kyšis pavyzdžiui už tai, kad ramiai pažiūrės TV. Malonumas duoti visai nesusijęs su dovanos dydžiu ir kaina. Jis susijęs tik su meile.



Dovanos išvyniojimas sukelia emocinį jaudulį vaikui, o jūs galite parodyti, kad kiekviena dovana, - ar būtinas daiktas, ar prabangus, - yra jūsų meilės išraiška. Toks visokių dovanų pagerbimas taip pat išmokys vaikus padėkoti kitiems žmonėms, kurie duos jiems dovanų. Kai patys duodate iš širdies, norite, kad ir jums atsakytų tuo pačiu, nesvarbu, ar dovana yra didelė, ar maža.

Kartais tėvai iškreiptai suvokia dovanų davimą – taip jie nori kompensuoti jaučiamą kaltę dėl nepakankamai skiriamo laiko šeimai, vaikams. Tokios dovanos gali paversti vaikus materialistais ir manipuliuotojais.

MEILĖS KALBA NR.5 PATARNAVIMAS

Kalbėdami apie paskutinę meilės kalbą, duosime vieną perspėjimą: nenaudokite patarnavimo vaikams kaip būdo jais manipuluoti. Tai lengva padaryti, nes maži vaikai labiau už viską trokšta dovanų ir kad jiems patarnautum. Bet jei mes, tėvai, pasiduosime pernelyg dideliame dovanų ir patarnavimo troškimui bei reikalavimui, mažieji gali neišaugti iš vaikiško egoizmo ir tapti savanaudžiais.



Patarnavimas turi atitikti vaiko amžių. Darykite už vaikus tai, ko jie patys nesugeba. Paklodamas lovą keturmečiui jūs patarnausite, bet aštuonmetis sugeba padaryti tai pats. Vaikams nereikia studijuoti kolegijoje, kad išmokyti naudotis skalbimo mašina. Tėvai arba pernelyg užsiėmę, kad išmokyti vaikus skalbti, arba tokie pedantai, kad nepatiki jiems šito. Tai ne meilė vaikams, o jų gadinimas.

Taigi patarnavimas turi grįžtamąjį ryšį. Mes patarnaujame vaikams, o kai jie būna pasiruošę, mokome patarnauti sau ir kitiems.

Kartais tėvai pasijunta vergais, o ne mylinčiais tarnais, išnaudojamais tiek sutuoktinio, tiek vaikų, tiek ir visų kitų. Jei jie taip mąstys, šį požiūrį savaime emociškai perteiks vaikams, kurie sulauks patarnavimo, bet nejaus didelės meilės. Tarnauti iš meilės – nėra vergija, kaip baiminasi kai kurie tėvai.

Galutinis tikslas patarnaujant vaikams yra padėti jiems tapti brandžiais suaugusiais, sugebančiais dalinti meilę kitiems įvairiais patarnavimo būdais.

Mokinių apklausos rezultatų aptarimas ir vaiko meilės kalbos atpažinimas (Jaučiuosi mylima(s), kai mama / tėtis... Labiausiai norėčiau, kad mama / tėtis...)

KAIP ATPAŽINTI PAGRINDINĘ VAIKO MEILĖS KALBĄ?



Kalbėdami vaiko pagrindine meilės kalba leidžiate jam jaustis mylimam. Kai jaučiasi mylimas, kai jo emocijų rezervuaras pilnas, jis mieliau paklūsta tėvams visose gyvenimo srityse. Vaikas klausys jūsų nesipiktindamas. Bet lygiai taip pat svarbu išmokyti ir kitas keturias meilės kalbas. Jūsų vaikai, kaip ir jūs patys, turi sugebėti, perteikti ir puoselėti meilę visomis meilės kalbomis.

Visi vaikai yra savanaudžiai, todėl dažnai nesuvokia, kaip svarbu bendrauti su žmonėmis tais būdais, kurie jiems nėra įprasti ir patogūs.

Vaikai mylėti mokosi pakopomis. Meilės kalba gali kisti, ypač paauglystėje. Supratę, kad jums svarbu meilės kalbos, gali manipuliuoti jumis (pvz. nupirkti batelius). Atminkite: būti geru tėvu nereiškia duoti vaikams visa, ko jie įsigeidžia.



Atpažinti pagrindinę vaiko meilės kalbą pasitelkę šiuos metodus:

1. *Stebėkite, kaip vaikas išreiškia meilę jums.* Gali būti, kad jis pats kalba savo meilės kalba. Jei vaikas dažnai sako „Mamyte, man labai patiko vakarienė“ arba „Tėveli, ačiū, kad padėjai atlikti namų užduotis“, „Geros tau dienos, tėtė“, galima įtarti, kad pagrindinė vaiko meilės kalba – palaikymo žodžiai.
2. *Stebėkite, kaip vaikas išreiškia meilę kitiems.* Jeigu jūsų pirmokas nuolat nori nunešti dovanų savo mokytojai, tai gali rodyti, kad pagrindinė jo meilės kalba yra gauti dovanų. Bet būkite atsargūs, kad ne jūs pasiūlytumėte nunešti dovanų mokytojai. Nes šiuo atveju dovana – ne meilės išraiška. Vaikas, kurio kalba yra dovanos, patiria didžiulį malonumą gaudamas dovanų ir nori, kad ir kiti tokį jausmą patirtų.
3. *Įsiklausykite, ko dažniausiai prašo jūsų vaikas.* Jei vaikas jūsų prašo pažaisti drauge, pasivaikščioti arba pasėdėti ir paskaityti kokią istoriją – vadinasi, vaikas prašo jūsų draugijos ir laiko. Iš tiesų jam

reikia viso jūsų dėmesio. Prašymas praleisti laiką kartu yra svarbiau už visus kitus norus. Jei vaikas nuolat prašinėja pakomentuoti jo darbą, tai jo meilės kalba gali būti palaikymo žodžiai.

4. *Atkreipkite dėmesį, kuo dažniausiai vaikas skundžiasi.* Šis būdas susijęs su trečiuoju metodu, bet, užuot tiesiogiai paprašęs ko nors, šįkart vaikas skundžiasi kažko iš jūsų negaunęs. Jei jis sako: „Tu niekada neturi laiko man“, „Tu visada rūpiniesi mažyliu“, „Mes niekada neinam į parką kartu“, jis aiškiai prašo skirti jam laiko.
5. *Duokite vaikui galimybę pasirinkti vieną iš dviejų.* Paskatinkite vaiką pasirinkti vieną iš dviejų meilės kalbų. Pvz., tėtis galėtų pasakyti dešimtmečiui sūnui: „Erikai, ketvirtadienio popietę aš būsiu neužsiėmęs. Galėtume kartu eiti pažvejoti arba galiu padėti tau išsirinkti naujus sportinius batelius. Ko labiau norėtum?“. Sūnus gali rinktis arba praleisti laiką su tėčiu, arba gauti dovaną. Jums prireiks pasiūlyti rinktis 30-35 kartų, kol ims ryškėti aiškus modelis. Pavieniai vaiko atsakymai tik parodys, ko jis nori tuo momentu.

ILGAINIUI DAUG DALYKŲ, KURIE ŠIANDIEN ATRODO TOKIE SVARBŪS, BUS VISAI NEREIKŠMINGI ATEITY. TAI, KĄ DAROTE SU VAIKAIS, IŠLIKS SVARBU AMŽINAI!