



Auksinis berniukas... dingo

EGLĖS RACEVIČIŪTĖS TEKSTAS.
ISTOCKPHOTO NUOTRAUKOS

Visada žinau, kas manęs laukia grįžusios namo: dvi mažos rankutės apsieva kaklą taip stipriai, kad negaliu net įkvėpti. Jei mėginu išsivaduoti – klyksmas. Ir anytos žodžiai, tapę beveik „Tėve mūsų“: „Buvo auksinis vaikas, bet grįžo mama...“ Kodėl vaikas taip pasikeičia?



Konsultuoja
Individualiosios
psichologijos
instituto (www.
adleris.lt) psichologė
Rasa Bieliauskaitė

„L abai gerai valgė, gražiai žaidė, mano rankos visą dieną nepa-
leido – ir nė ašarėlės!“ – giria
mažąją močiutė vis nusistebė-
dama, kas čia jai dabar nutiko.

Taip, abu vaikai man grįžus „išsiver-
čia“ į kitą pusę: ožiai, kaprizai, zyzimas,
trumpai tariant, chaosas ir triukšmas.
Nuglostyti avinėliai pašiausia vilną ir
net parodo ragiukus.

Kai esu aš, paprasčiausi pietūs tampa
išbandymu: mažoji mojuoja rankomis,
birbia lūpomis, maistas dažnai skrenda
pro šalį. Su močiute taip nebūna.

Migdydama pietų miegelio kartais
vos susilaikau į pagalbą nepakvietusi
anytos: kol ji apkamšo vaikaite, ši ir už-
miega. O su manimi... Kodėl?

„Vaikai gerai jaučia kitus žmones –
kas jiems patinka, kas – ne, kokie jų
norai ir reikalavimai, ko tikisi. Tad likęs
su močiute, teta, aukle ar kitu žmogumi
vaikas prisitaiko, randa savo „patogumo
zoną“ – tokį santykį su prižiūrinčiu as-
meniu, kad ir pačiam būtų kaip įmano-
ma saugu bei gera, ir jo „prižiūrėtojas“
liktų patenkintas. Todėl dažniausiai
vaikai to kito žmogaus klauso“, – mįslę
įmena psichologė Rasa Bieliauskaitė.

LIŪTUKAS NARVE

Kad ir kokia gera būtų močiutė, teta ar
auklė, mama yra svarbiausia, aplink ją
sukasi visas vaiko pasaulis. Dangus gali
griūti: jei mama šalia, jis jaučiasi saugus
ir ramus. Nuo pirmos gyvenimo akimir-
kos ji stebi savo vaiką ir jautriai reaguoja
kone į kiekvieną jo kūno virptelėjimą:
nuspėja norus, poreikius, išsklaido nerimą,
padeda suvokti savo kūną, jausmus ir
besąlygiškai priima visokią – laimingą
ar liūdintį, kikenantį ar zirziantį. Tik
būdamas su mama mažasis jaučiasi toks
visiškai laisvas ir atsipalaidavęs.

Kiekvienas kitas žmogus priverčia
vaiką įsitempti ir tikrąjį save „paslėp-
ti“ – vaikas stengiasi įtikti. Ir tai natūra-
lu – mes, suaugusieji, elgiamės taip pat.
Tais saugiau.

Kas nutinka vaikui, kai mama išeina,
vaizdžiai galima nupasakoti maždaug
taip: kai jos nėra šalia, mažasis tikruo-
sius jausmus lyg liūtukus sugena į nar-
vą. Nutildo, užrakina ir kantriai laukia
mamos. Galima išsivaduoti, kaip per
dieną tiems mažiems liūtukams pabos-
ta, kaip jie pavargsta tramdytis, stengtis
būti geri ir tylūs. Tad nieko keista, kad

vos išgirdusio grįžtančią mamą vaiko
jausmai ima nekantriai klebinti narvelio
spynas ir veržtis lauk. Kai ji įeina ir ap-
kabina, visa, kas buvo slopinta ir slėpta,
išsiveržia su dideliu trenksmu. Vaikas
atsipalaiduoja: su mama gali būti toks,
koks yra.

KODĖL TIEK TRIUKŠMO?

Kuo vaikas mažesnis, tuo jam sunkiau
išbūti be mamos. Vyresnis, trejų–ketve-
rių metų, jau yra „atradęs“ daugiau
būdų jaustis saugiai ir save išreikšti, to-
dėl jam lengviau. Lengviau ir tam, ku-
ris moka kalbėti, juk įvardytus jausmus
paprasciau „paleisti“, „sukontroliuoti“.
Mes nežinome, kaip jaučiasi dar nemo-
kantis kalbėti, bet galime išsivaduoti,
kad likęs be žmogaus, suprantančio jį
be žodžių, išgyvena dar didesnę nesau-
gumo, vidinio nepatogumo jausmą, ge-
rokai didesnę įtampą. Ir ši neišsakyta,
po truputį knebždinčių jausmų bomba
tyliai tiksi, kol grįžta mama. O tada
„sprogsta“.

Kaprizai, ašaros, pasikeitęs elgesys
ir net isterija kartais gali tapti keršto
mamai įrankiais: „Tu mane palikai, aš
jaučiausi nesaugus, todėl nemanyk, kad
viskas taip lengvai ir greitai išsispręs.“
Be to, vaikas taip „pasitikrina“, ar juo-

**Kaprizai, ašaros, pasikeitęs elgesys ir net isterija
kartais gali tapti keršto mamai įrankiais: „Tu mane
palikai, aš jaučiausi nesaugus, todėl nemanyk,
kad viskas taip lengvai ir greitai išsispręs.“**

dviejų ryšys, kol mama buvo išėjusi,
nepasikeitė: ar ji ir toliau juo rūpinsis,
rodys dėmesį, priims, supras ir mylės
tokį, koks yra.

Avinėlio virtimas velniuku pirmiausia
yra egzaminas mamai. Ir labai svarbu,
kad vaiko jausmus ji ne slopintų, o su-
prastų, įvardytų ir tinkamai suvaldytų.

O GAL... NEPALIKTI

Grįžusi namo jaučiuosi laiminga, bet
kartu ir kalta. Kalta pirmiausia dėl
staiga „pablogėjusio“ vaiko elgesio (gal
tikrai išlepęs, gal ką ne taip darau?), an-
tra, kad turiu jį palikti, nors ir trumpam
(juk taip graudžiai verkia).

Psichologė Rasa mamai pirmiau-
sia pataria liautis save graužus. Pirma,

psichologams gerokai daugiau nerimo
kelia, kai mamai išeinant ar grįžtant vai-
kas lieka abejingas, niekaip nereaguoja.
Trumpi išsiskyrimai yra būtini gerai
mažąjo raidai.

„Vaiko asmenybė, intelektas formuo-
jasi bendraujant su suaugusiu žmogu-
mi, ypač svarbus santykis su mama. Kai
mama išeina, santykis nutrūksta, kai
grįžta, jį reikia atnaujinti. Prieraišumo
teorija teigia, kad geras toks santykis,
kuris nutrūksta ir yra atnaujinamas, o
ne toks, kuris nenutrūksta. Raidai pavo-
jingiau, kai vaikas visada būna labai arti
mamos, kai atsitraukimų ir laikinų san-
tykio nutrūkimų nebūna. Tokiu atveju
mama ir vaikas visada būna taip arti vi-
enas kito, kad šis negali pamatyti, pajusti,
patirti ir suprasti savęs „kitokio“, tarsi iš
šono, ir tai trukdo suvokti save, savo no-
rus ir poelgius. Tam, kad būtų galimybė
suvokti kitą ir save, būtina vienam nuo
kito atitrūkti ir vėl atkurti santykį.“

Prieraišumą tyrinėję mokslininkai
teigia, kad trumpi išsiskyrimai naudin-
gi, tačiau su sąlyga, kad grįžusi mama
vaikui skirs pakankamai dėmesio, t. y.
pasėdės jį apsikabinusi, pakalbina, pa-
žais, paskaitys knygą ir t. t., o ne pakšte-
lėjusi į skruostą kibis į per dieną susikau-
pusius buitines darbus. Tik kokybiškas,

nuoširdus, abipusis bendravimas pa-
deda kokybiškai atkurti trumpam nu-
trūkusį mamos ir vaiko santykį. Ir tada
vaikas nurimsta: „Viskas gerai.“

Prieraišumo teorija teigia, kad il-
giausias saugus išsiskyrimas, t. y. kai
nutrūkusį santykį (prarastą ryšį) įma-
noma atkurti, negali būti ilgesnis nei
du–trys mėnesiai. Ilgesni išsiskyrimai
prieraišumą saugo, atkurti turėtų ryšį
tampa sunku arba vaikas tiesiog pra-
deda ieškoti naujo ryšio, kurti santykį
su nauju asmeniu. Įrodyta, kad atkurti
prarastą ryšį vaikas bando tris kartus,
jei tai nepavyksta per pirmus metus,
sunkiai pavyks ir visą gyvenimą, o tai,
be abejonės, neigiamai paveikia tolesnį
žmogaus raidą.



PATARIMAI MOČIUTEI IR AUKLEI

M Įprasta aplinka. Vaikas geriau ir saugiau jaučiasi, jei neįprastomis aplinkybėmis (nėra mamos) yra jam įprastoje ir visad toje pačioje vietoje su tais pačiais žmonėmis. Gali būti, kad geriausiai vaikas be mamos jausis savo namuose, tačiau gali būti, kad jam smagiausia pas senelius, nes jie, pavyzdžiui, turi katiną ir didelį kiemą.

A Įprasta dienvartė. Labai svarbu, kad kol mamos nėra, dienos režimas ir jį lydintys ritualai (pavyzdžiui, pasaka prieš miegą) būtų panašūs į tuos, kurie buvo „prie mamos“. Gali būti ir taip, kaip visada būna esant pas senelius, tik labai svarbu, kad įprasta tvarka būtų kasdien tokia pati. Vaikai jaučiasi saugiau, kai žino, kada valgys, kada miegos ir pan. Taip pat labai svarbu, kad režimas nebūtų brukamas per prievartą.

M Pokalbiai apie mamą ir tėtį. Kartais manoma, kad kol tėvų nėra, apie juos ir nereikia kalbėti, nė neužsiminti, negraudinti vaiko, kitaip tariant, nebėti druskos ant žaizdos. Manoma, kad taip geriau vaikui, tačiau reikia pripažinti, kad taip paprasčiau tik suaugusiems, kurie baiminasi mažojo jausmų. Kalbėti apie mamą ir tėtį reikia. Dar nekalbančio reikėtų paklausti, ar žino, kur dabar yra mama ir tėtis, įdomu, ką jie veikia ir pan. Galima pasiūlyti pasidaryti kalendoriuką ir jame žymėti, kiek dienų liko, kol mama grįš, nupiešti jai piešinį ir t. t. Taip vaikas šiek tiek „nuleidžia“ savo jausmus, sumažina įtampą.

A Neslopinkite mažojo jausmų. Kai mamos nėra, vaiką lydi įkyrus liūdesys, jis gedi prarasto ryšio. Pastebėta, kad liūdesys turi tam tikras stadijas: iš pradžių vaikas lyg ir gerai jaučiasi, paskui atsisako valgyti, nenori žaisti, paverkšlėna, ima pykti... Nereikia bijoti jo jausmų ir ašarų. Juolab negalima jų slopinti žodžiais: „Toks didelis vyras, liaukis verkšlenti...“ ir pan. Vaikui ir taip nėra lengva, o jei dar yra slopinamas, jaučia, kad jo visai nesupranta, tampa dar sunkiau.

PATARIMAI MAMAI

M Pasitikėkite. Net jei paliekate vos kelioms valandoms, labai svarbu, kad žmogumi, su kuriuo mažasis liks, visiškai pasitikėtumėte. Antraip vaikas pajus jūsų nerimą ir pats ims nerimauti labiau, nei reikėtų.

A Kontroliuokite savo jausmus. Jei grįžusiai namo vaikas „ištaisė“ spektaklį, šiukštu nepasiduokite mažąjį apėmusiai isterijai. Nevirskite susigraudinusia mergaite, išlikite rami, tačiau suprantanti suaugusi moteris. Apkabinkite vaiką.

M Įvardykite vaiko jausmus ir susiklosčiusią padėtį. Labai svarbu pasakyti: „Tau buvo pikta, kad išėjau, taip pikta, kad dabar norisi trankytis, bet tai praeis, dabar mes būsime kartu.“

A Nesileiskite sugluminama. Natūralu, kad mamai vaikas rodo daugiau jausmų ir daugiau iš jos reikalauja. Ir tai toli gražu nereiškia, kad esate blogesnė nei auklė, teta ar močiutė. Priešingai, tai rodo, kad jūsų ir vaiko santykis ypatingas – toks, koks ir turi būti. Gali būti, kad auklė ar močiutė sakydama, kad jums grįžus vaiką tarsi kas permainingai, sąmoningai arba ne jus tarsi nuvertina, o save iškelia. Priekaištus, jei jie jus vargina, „nukirskite“ fraze: mama yra mama, močiutė yra močiutė.

M Vaikui sakykite tiesą. Negalima „pabėgti“ nuo vaiko – išeiti nieko jam nepasakius. Jis turi žinoti, kad išeisite, kiek užtruksite. Žinodamas vaikas gali valdyti padėtį ir įsivaizduoti, todėl lengviau išgyvena išsiskyrimą.

A Mokykite vaiką pažinti savo jausmus. Vienu metu vaikas pajėgus suvokti tik vieną jausmą. Jei pyksta, tai jam atrodo, kad pyktis užlieja jį tarsi jūra – kitų jausmų nelieka. Paaiškinkite jam, kad iš tiesų yra kitaip: „Aš tave myliu, kai tu pyksti ant manęs, ir myliu tada, kai aš pykstu ant tavęs.“