

# Mes nesėdime namie!

EGLĖS ČEPAVIČIENĖS TEKSTAS. BRIGITOS GRIGIENĖS (WWW.BRIGITAFOTO.LT) IR ISTOCKPHOTO NUOTRAUKOS



Šiais aktyvuolių laikais sėdėti namuose nebemadinga ir, tiesą pasakius, net nėra kada: štai ir mano feisbuko sienoje kasdien pasirodo bent trys viliojantys pasiūlymai išeiti iš namų ir smagiai, turiningai praleisti laiką su šeima.

Psichologė dr. Rasa Bieliauskaitė sako, kad „išeiti į žmones“ sveika ir vaikams, ir jų tėvams. Tačiau svarbu puoselėti ir savo šeimą, jos tradicijas.



Konsultuoja  
psichologė dr.  
Rasa Bieliauskaitė  
(www.adleris.lt)

**V**os gimęs vaikutis pirmiausia pamato mamą ir kurį laiką visiems poreikiams patenkinti jam užtenka jos vienos. Vaikui augant atsiranda vis daugiau žmonių, kurie gali patenkinti taip pat didėjančius jo poreikius. Kad žmonių pamažu vis daugėtų, svarbu dėl daugelio priežasčių. kažkas yra gražiai pasakęs: „Jei nori pamatyti savo veidą, eik prie veidrodžio; jei nori pamatyti savo sielą, eik prie kito žmogaus.“ Pirmą priežastį, kodėl žmogui svarbu būti tarp žmonių, yra ta, kad kiekvienas sutiktasis atspind

di jį vis kitaip, kitokį. Tik tokioje skirtingų veidrodžių ir atspindžių karalystėje žmogus gali pamatyti ne vienmatį (plokščią), o bent jau, populiariai kalbant, savo paties 3 D vaizdą. Apžiūrėti save iš visų pusių.

Antrai priežastiai iliustruoti norisi „pasiskolinti“ kitą citatą, kuri sako, kad žmonių grupėje – kaip brangiame restorane: čia daug gerų patiekalų ir visuomet gali išsirinkti tai, ko tuo metu labiausiai norisi. T. y. čia keičiamasi žiniomis, nuomonėmis, patyrimais, pavyzdžiais ir emocijomis, o ir pasirinkimas didesnėje

bendruomenėje, be abejonės, yra ir didesnis, ir įdomesnis, ir kitoks. Informacijos ir emocijų kaita, vykstanti žmonių susibūrimuose, ne tik patenkina daugybę žmogaus poreikių, bet ir gali padėti rasti trūkstamą savojo „AŠ“ dėlionės detalę ar net turėti gydymą psichologinį poveikį. Pavyzdžiui, jei tėvai nuolat kritikuoja vaiką, nesugeba objektyviai jo vertinti, nes patys savimi nepasitiki, bendruomeniški santykiai tokiu atveju jam gali būti „gydantys“, t. y. kažkas vis tiek pastebės, pagirs, paskatins ir mažylis išgyvens daugiau gerų jausmų nei namuose.



taniški, nutinka kartą per metus, bet ilgainiui tampa mielu ritualu. „Savaitgaliais mama visada kepa blynų“, „Važiuodami pas močiutę visada užsukame į tą ledainę – ten skaniausi ledai pasaulyje“ ir t. t.

„MES VISADA“ ir yra ta tokia svarbi bendra patirtis, teikianti žmonių grupei, šeimai, išskirtinumo, atvirumo, intymumo. „Tai mūsų tradicija“, – sakome ir suvokiame, kad tuo mes skiriamės nuo kitų, tuo esame ypatingi, kad tai ir esame „MES“.

Bendra patirtis, kurią išgyvename kartu ruošdamiesi ir švęsdami šeimos šventes (nebūtinai tas, tikrąsias, pavyzdžiui, gimtadienius, Kalėdas, bet ir „susigalvotas“, pavyzdžiui, paskutinį vasaros sekmadienį iš vieno miesto į kitą važiuoti traukiniu, kartą per mėne-



## ŠEIMOS VALTELĖJE – SMAGU

Kad iš namų į bendruomenę išėję vaikai nesijaustų lyg išmesti be irklų vidury didelio vandens, mes, tėvai, susižavėję neaprepiamais vandenyno toliais ir galimybėmis, turime nepamiršti rūpintis, kad šeimos valtis būtų tvirta, saugi, patogiai ir teikianti džiaugsmo.

„Svarbu su vaiku kalbėtis apie tai, kas yra mūsų šeima. Prisiminę jaunystės vasaros stovyklų patirtį suteikite tokiems pokalbiams žaismės, pavyzdžiui, „Nagi, sugalvokime mūsų šeimos šūki!“, „Pamąstykite, kokie žodžiai geriausiai apibūdina tai, kokie mes esame“, „O gal nusipieškime šeimos vėliavą?“ ir t. t. Kartu galvokite, kokie esate, kas jums svarbu, kokie šeimos tikslai, taisyklės, svajonės ir pan. Ugdykite jausmą „MES““, – pataria dr. R. Bieliauskaitė.

Trečia svarbi priežastis – įgimtas priklausomybės grupei, bendrumo poreikis. Labai svarbu, kad jis būtų patenkintas, nes tik jausdamasis esąs dalimi kažko, kas yra didesnis už jį patį, vaikas, taip pat ir suaugęs žmogus jaučiasi saugus, formuojasi jo tapatybė, suvokimas ribų – ir savo paties, ir savo šeimos, adekvati savivertė.

„Antra vertus, svarbu neužsižaisti bendruomeniškais santykiais, kad jie nenustumtų į antrą planą pačios šeimos santykių“, – įspėja dr. R. Bieliauskaitė.

### KADA ESAME KARTU

Vaiko savęs suvokimui labai svarbu, kad žmonių apie jį daugėtų pamažu: pir-

miausia žmogutis turi įsitvirtinti savo šeimoje – suvokti, kas tai yra, jos ribas, kuo ji ypatinga. Ir tik turėdamas šį suvokimą tarsi tvirtą pagrindą po kojomis gali drąsiai atsispirti ir visu smalsumu nerti į platesnius vandenis.

Kas padeda apibrėžti, sutvirtinti ir suvokti šeimos ribas? Be abejonės, bendra veikla, t. y. tokia, kai šeimos nariai visi kartu tuo pat metu užsiima panašia veikla ir ji jiems teikia džiaugsmo. Pavyzdžiui, šeimos pietūs kavinukėje, kai ne tik kartu valgoma, bet ir bendraujama, gvildinama kokia nors įdomi tema, pasakojamos linksmos istorijos ar tiesiog kalbamasi apie orą, patiektą maistą ir pan. Dar geriau, jei, pavyzdžiui, tokie pietūs yra ne tik spon-

šį pasidaryti „nieko neveikimo dieną“ ir pan.), puoselėdami ritualus, kaip antai: sukalbėti maldele susėdus prie pietų stalo, niekas neina miegoti nepasakęs „labanakt“, kartu priimdami sprendimus per šeimos susirinkimą mes ne tik patenkiname priklausymo grupei, pastovumo poreikį, bet ir tampame kažkuo ypatingi, o tai „augina“ pasididžiavimo savo šeima jausmą. (Tai tampa ypač svarbu vaikams sulaukus paauglystės.)

### 3 PAVOJAI

Jei dėl įvairiausių priežasčių savos šeimos ribos yra neaiškios, tarsi išskydusios, patekusio tarp daugiau žmonių vaiko savęs suvokimas irgi „išskysta“. Juk kai nežinia, kas esame „mes“, labai sunku susivokti, kas esi pats. Kaip jaučiasi toks vaikas? Išivaizduokime, kad atsidūrėme mažoje valtėlėje kažkur vidury vandenyno. Irklai per audrą nugrimzdo į vandenyno gelmes. Bangos pamišėliškai siūbuoja valtėlę, mes laikomės įsikibę jos krašto, nes... daugiau ir neturime į ką įsikibti. Vaiko išgyvenamas jausmas turbūt yra panašus.

Antra, pasitaiko, kad „išeiti iš namų su šeima“ yra tik tarsi graži reklamos antraštė, kuri slepia daugybę neišspręstų problemų, konfliktų, norą nuo jų pabėgti, atsiriboti, „atidėti“ sprendimus ir pan. „Tokių atvejų „išėjimas į žmones“ gali suteikti galimybę būnant kartu iš tikrųjų kartu nebūti“, – sako dr. R. Bieliauskaitė ir ragina šeimas nežaisti „slėpynių“, nes tai sukuria dar daugiau įtampos. Jai mažieji ypač jautrūs.

Kitas pavojus yra susijęs su nepatenkintais svarbiausiais vaiko poreikiais. „Kad ir kur esate – renginyje šeimoms, draugių susitikime, kavinukėje, koncerte, seminare ar kitur, privalote stebėti, kad būtų patenkinti trys svarbiausi vaiko poreikiai: kad jis nepervargtų, neištrokštų ir neišalktų. Pervargęs ar alkanas ikimokyklinukas tampa lyg išprotėjęs, nesugeba savęs kontroliuoti. Dažnai girdime tėvus šaukiant: „Kas tau pasidarė, ar nebemoki gražiai elgtis? Koks blogas vaikas!“ O jis tiesiog nori valgyti... Kuo vaikas mažesnis, tuo atidesniems reikia būti jo poreikiams.

Taip pat reikėtų stengtis, kad išėjimai į viešumą neišdarkytų vaiko dienos grafiko. Jis turi žinoti, kada gaus valgyti, kada galės ramiai pamiegoti ir pan. Augdamas vaikas pamažu mokosi ir tampa jautresnis tėvų poreikiams, pavyzdžiui, ramiai pasėdėti, kol baigs koncertas ir pan.



## PARUOŠTUKAS TĖVAMS, KAIP KURTI ŠEIMOS RITUALUS

Kažkas yra pasakęs: „Šventės yra puiki proga gerai praleisti laiką ir sukurti puikių prisiminimų bagažą tiems laikams, kai jie galbūt nebus tokie geri.“ Šventei ar naujai šeimą vienijančiai tradicijai nereikia ypatingos progos. Sugalvokite ją patys! Dovanojame jums vieną idėją, kurią pasiskolinome iš Anne Abile-Gal knygos „Ką veiksime šiandien?“

### SVEČIAS

Kaip malonu priimti į svečius žmones, kuriuos myli. Bet prisipažinkime: ar tarp tų, kuriuos mylime, neatsiras ir tų, su kuriais gyvename? Tad kodėl kartkartėmis jums nepakvietus į svečius vienam kito? Kodėl šeimos nariui nesuruošus tokių vaišių, kokias ruošiate laukdami kokio kito branchaus svečio?

**1** Slapta išsirinkite savo „svečią“ (reikia stengtis, kad juo pabūtų visi šeimos nariai) ir paruoškite jam kvietimą – nupieškite, iškirpkite, suklijuokite ir pan. Pakiškite voką su kvietimu po „svečio“ pagalve arba išsiųskite tikru paštu. Kaip malonu gauti laišką!

**2** „Svečias“ neturi žinoti, kas numatyta šventinės dienos programoje. Paruoškite jam mažą dovanėlę, sudarykite valgiaraštį, kuriame tik „svečio“ mėgstamiausi patiekalai, papuoškite stalą jo širdžiai maloniomis smulkmenomis, parinkite muzikos įrašų.

**3** Atėjus numatytai dienai, išsiųskite „svečią“ kuo nors užsiimti ne namuose, pavyzdžiui, jei „svečias“ šįkart yra tėtis, tegul nueina į prekybos centrą duonos ir druskos, jei brolis, tegul tėtis nuveda jį į parką pažaisti ar pasivaikščioti. Likusieji namuose tegul pašildo iš anksto paruoštus patiekalus, sudeda į lėkšteles saldumynus, padengia stalą, įjungia muziką, paruošia gėlių puokštę ir... laukia.

**4** Grįžęs „svečias“ turi paskambinti prie durų. Namuose esantys šeimos nariai jį pasitinka, išbučiuoja, nurengia paltą ar megztuką, įteikia dovanų ir gėlių, pasodina ant sofos. Paskui visi sėda prie stalo, vaišinasi ir bendrauja. Paklauskite „svečio“ apie jo planus, svajones ir, žinoma, šeimą. Juk kaip įdomu bus klausyti, ką jis apie ją pasakoja!

**5** Beje, prie stalo svečiui reikia gražiai, mandagiai patarnauti. „Svečias“ šiandien nieko neveikia. Po vakarėlio nepamirškite jo palydėti... į lovą.