

NAMIŲ JAUSMAS

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

Užslinkus rudens darganoms visos mintys sukasi apie namus. Kaip grįžusi išsivirsiu arbatos, susiraitysiu šalia namiškių ant minkštos sofas, pirštais iškedensiu vaikų plaukus, įkvėpsiu jų šilumos, ir visas tas šlapias, apniukęs, nedraugiškas pasaulis susiries lyg kirminas į kamuoliuką bei nusiridens kažkur toli toli... Toks yra mano namų jausmas. O kas vaikui yra namai?

Konsultuoja



psichologė
dr. Rasa
Bieliauskaitė



psichologė
Aušra
Griškonytė

Pasak psichologės Rasos Bieliauskaitės, namai vaikui pirmiausia yra santykiai, kuriuos dar iki jam pasibeldžiant į šį pasaulį pradėjo kurti du žmonės – būsimi jo tėveliai. Taigi, vaiko namai bus tokie, koks yra tėvų tarpusavio santykių piešinys, ir kokie bus jų santykiai su vaiku: nuoširdūs ir atviri ar susvetimėję; pagarbūs ir kūrybiški ar įtempti, be pasitikėjimo.

„Namai vaikui pirmiausia yra ten, kur saugu. O saugu tada, kai šeimos vadeles rūpestingai ir atsakingai savo rankose laiko tėvai – nustato elgesio ribas, tam tikras namų taisykles, tačiau palieka laisvės vaiko asmenybei skleistis, išmintingai patenkina poreikį jaustis visaverte šeimos dalele, nes išklauso ir jo nuomonę, leidžia pačiam priimti sprendimą, pavyzdžiui, dėl savo kambario sienų spalvos, tvarkos žaislų lentynose ir pan.“

„Saugumą vaikui suteikia žmonės, o ne daiktai ar interjeras. Vaikas saugus, kai patenkinami jo poreikiai, jis yra mylimas toks, koks yra, kai suteikiama galimybė saugiai tyrinėti pasaulį, pačiam atrasti savo galimybes“, – pritaria ir Aušra Griškonytė.



AŠ ESU SVARBUS

Namuose vaikas turi jaustis saugus ne tik psichologiškai, bet ir fiziškai: jam turi būti patogiu, saugu ir šliaužioti, ir vaikščioti, ir žaisti. Kurdami saugią aplinką tėvai pasirūpina ne tik namų sienomis ir daiktais, mažojo sveikata, bet ir gera jo psichologine būsena – mažiau sugadintų daiktų, mažiau išgąščio, sunkiai valdomo mamos irzulio, kurį – net ir slepiamą – vaikas visada jaučia.

Kita svarbi namų jausmo „sudedamoji dalis“ – bendrumo jausmas, arba poreikis priklausyti tam tikrai bendruomenei.

Tik jausdami ir žinodami, kam priklausome, esame ramūs ir saugūs. Todėl svarbi patirtis vaikui yra matyti, kad visi šeimos nariai kažką daro dėl namų. Mama rūpinasi gėlėmis, kad būtų gražu, valo langus, kad būtų šviesu, siuva pagalvėles, kad būtų jauku, tėtis siurbia kilimus, dengia stalą, išneša šiukšles.

Namai pirmiausia yra santykiai, tad vaikas jau nuo gimimo supranta, kad jie yra ten, kur yra jo mama ir tėtis.

Bendrumo jausmą suteikia galimybė būti naudingam, padaryti kažką, kad visiems būtų geriau, gražiau ir lengviau. Stenkitės, kad šį jausmą patirtų ir vaikas. Atsižvelgdami į jo amžių, sudarykite sąrašą darbėlių, kuriuos kasdien gali atlikti, pavyzdžiui, gražiai sudėlioti sofas pagalvėles, palieti gėles, nuvalyti stalą ir pan. Be to, ši patirtis moko vaiką saugoti ir branginti tai, kas surkurta, kas ir yra jo namai.

„Vaikai mėgsta piešti, lipdyti iš molio ar plastilino. Kodėl

gi neįreminus piešinukų ir nesukabinus jų ant sienos, lipdynių nesustačius į lentyną matomoje kambario vietoje? Be galo svarbu, kad tėveliai pastebėtų, ką vaikas sukuria, ir tai įvertintų, pasidžiaugtų. Žinoma, tai nėra rimtojo meno kūriniai, tačiau tai tavo žmogaus kūriniai! Vaikui svarbu patirti, kad tėvai didžiuojasi tuo, ką jis daro, ir jei ne žodžiais, tai bent elgesiu pasako: „Tai, ką tu darai, yra vertinga.“ Patyręs tokią tėvų paramą, vaikas ne tik jaus, kad namuose jis svarbus, bet ir ims tikėti, kad visa, ką daro, yra vertinga – ar ruoštų pamokas, rašytų rašinėlių, rinktųsi profesiją ir t. t.“, – apie tai, kad maži dalykai kuria didelius, primena dr. R. Bieliauskaitė.

JAUKINAMĖS KATĖ, ARBA SEKMADIENIAI KVEPIA PYRAGAIS

Namų jausmas nėra lyg koks naujas gražus baldas, kurį atnešei į naujus namus, pastatei ir jis jau yra. Šis jausmas apsigyvena iš lėto. Palyginčiau jį su naminiu gyvūneliu, gal kate: kad sulauktum jos šilumos, patirtum jaukumą, kai ji susirango ant kelių, pirmiausia turi ją prisijaukinti, atiduoti jai savo rūpestį, meilę, prisirišti kasdieniais ritualais.

WWW.PAVEIKSLAI.LT

pristato dailininką
Modestą MalinauskąMALŪNAS – 50x70 cm.
Kaina – 1 490 Lt

Menininko paveiksliai, sukurti naudojant sudėtingą autorinę techniką, spindi ryškiomis, suderintomis spalvomis, teigiama energija, kiekvienas darbas yra unikalus ir nekartojamas. Dailininkas drąsiai taiso, užtapo mažiau pavykusius paveikslius, kol pasiekia tai, ko troško, o klientai visada džiaugiasi įsigiję jaukumo bei šilumos į namus atnešusį meno kūrinį.

SKRAJOKLIS – 140x90 cm.
Kaina – 5 450 LtNUOSTABA – 50x70 cm.
Kaina – 2 750 LtMĖLYNAS – 80x90 cm.
Kaina – 2 210 Lt

www.paveikslai.lt galite įsigyti šio bei dar kelių šimtų Lietuvos tapytojų darbų. Jūs visoje Lietuvoje pristatome nemokamai. Užsukite apsidairyti, virtualiai „pasimatuokite“ kūrinį savo kambaryje ir, jei rasite ką nors patinkančio, susisiekite su mumis – meno kūrinį galime atvežti į namus!



meno galerija internete

IDĖJA KAIP PRISIJAUKINTI NAMUS

Kas gali padėti apgyvendinti namų jausmą, jei jūsų namai nėra jūsų: yra išnuomoti, dažnai keliaujate ir pan.?

Kartą skaičiau interviu su viena gana garsia moterimi. Jos namuose pilna daiktų, kurie... nėra tik daiktai. „Štai ši nerta servetėlė man nėra tik servetėlė, man ji yra mano „babytė“, kuri mezgė ją vakarais anūkus sumigdžiusi, o tas didelis išsėdėtas fotelis man – tarsi mano tėtis, ilgais žiemos vakarais sėdėdavęs jame ir klausydavęs vakaro žinių...“ – sakė ji. Ir išties yra daiktų, kurie yra tarsi namų jausmo simboliai, nes juose įsispaudęs stiprus išgyvenimas, brangus prisiminimas. Žinoma, tai nebus tas pats, kad dvidešimt metų gyventi tuose pačiuose namuose, tačiau sustiprinti jausmą, kad yra dalykų, kurie nesikeičia, tikrai padės.

Puikų svetimos vietos „įsavinimo“ pavyzdį pateikė ir psichologė R.Bieliauskaitė: „Pamenu, vienoje Palangos poilsinėje gavome nelabai jaukų kambarėlį. Išsitraukiau dukterų pripieštų piešinių ir jais nukabinėjau visas sienas. Ir ta neįjauki, svetima erdvė iškart tapo savesnė, mielesnė.“



to paties stalo užauga net kelios kartos: senelių, tėvų, vaikų ir provaikaičių. Tačiau pasaulis keičiasi. Nuomotis butą pigiau ir praktiškiau, nei turėti savą. Iš gimdymo namų vaikas parsivežamas į vienus namus, į darželį išeina iš kitų, į mokyklą – vėl iš naujų, su tėvais gali išmąšyti pusę pasaulio... Ar taip blaškomas patiria, kas ir kur yra jo namai?

„Namai pirmiausia yra santykiai, tad vaikas jau nuo gimimo supranta, kad jie yra ten, kur yra jo mama ir tėtis, – sako R.Bieliauskaitė. – Be galo žavų augti vienoje vietoje,

„Gražu, kai šeima turi savo šventę, pavyzdžiui, ragauti namuose išaugintą citrinos vaisių ar paskutinio mėnesio penktadienio vakarą drauge susėsti prie stalo. Šventės – išgalvotos, asmeninės, kasmetės; ritualai, kaip antai šeštadieninis kinas, sekmadienio pietūs; ir net taisyklės vaiko gyvenimui teikia tam tikros tvarkos, ritmo, namų gyvenimas įgauna formą, nėra chaotiškas. Tai, kas kartojasi, ne tik suteikia vaikams pastovumą, vadinasi, ir saugumą, bet, galima sakyti, tampa mažojo dvasiniais namais“, – sako dr. R.Bieliauskaitė.

„Daugelis mūsų esame patyrę, kad gali nebūti tų ar tokių namų, kokie jie buvo vaikystėje, kartais jau nėra ir tėvų, kurių pastangomis tie namai gyveno, bet namų jausmas išlieka. Jį mums primena menkiausia smulkmena: kvapas obuolių pyrago, kurį kiekvieną sekmadienį kepėdavo mama, spalva kambarinės gėlės žiedų, kurie puošėdavo virtuvės palangę, ilgas šeštadienio miegas, kai į lovą buvo leidžiama sulipti visiems namų augintiniams, ir t. t. Namų jausmas yra ne sienos, tarp kurių visa tai vyko, o ritualai, prisiminimai, nuspalvinti jausmų“, – apie tai, kur saugoma atmintis, primena ir A.Griškonytė.

DVIDEŠIMT PENKI NAMAI

Neabejoju, kad kiekvienas suaugęs yra išgyvenęs jausmą, kuris užlieja nuo galvos iki pirštų galiukų, visai kaip atostogos: įvažiuoji į miestelį, kuriame augai, įsuki į kiemą, kuriame kadais stovėjo tavo smėlio dėžė, kurį braižė tavo dviračio ratai, ir jauti kūnu kylančią šilumą. Ateina tarsi koks nušvitimas, viskas stoja į savas vietas – taip, čia yra mano namai, čia užaugau aš, mano brolis ar sesė.

Retai, bet vis dar būna, kad tuose pačiuose namuose prie

giliai įleisti šaknis, tačiau pokyčių nesustabdysime ir ne visada reikia stengtis tai daryti. Patirtis turėti kelis namus, jei tėvai nėra neatsakingi kosmopolitai, besiblaškantys iš vieno kampo į kitą, vaiką gali ir labai praturtinti. Vis dėlto svarbu, kad planuodami savo gyvenimą tėvai nepamirštų vaikų ir jų poreikių. Kiekvienas pokytis, gyvenamosios vietos – taip pat, vaikui yra įtampa, reikalaujanti nemažai pastangų. Antra vertus, tai nėra kažkas itin dramatiška, juk svarbiausia tai saugūs, tvirti santykiai žmogaus su žmogumi. O juos galima perkelti į kitą vietą – ten ir bus nauji namai. Vaiko, kuris jaučiasi saugus, namų jausmas gali keliauti kartu su juo“.

„Tačiau toks vaikas, kurio tėvai nuolat keliai iš vieno miesto (krašto) į kitą, yra labiau susirūpinę savimi, savo pojūčiais ir atradimais, jei vaikas jiems yra tik dar vienas malonumas, kuris turėtų praplėsti malonumų ribas, jei neatsižvelgiama į jo poreikius, kurie dažniausiai „nutildomi“ daiktais, auga nesaugus, neturi prie ko prisirišti, jo namų jausmas yra tuščiaiduris, tad gali būti, kad suaugęs jis per pasaulį žygiuos tik kaip išpūdžių, daiktų ir vietų vartotojas, viskas jam bus „nesvarbu“,“ – įspėja A.Griškonytė.

„JĖJAI Į NAMUS – UŽDARYK DURIS“

Namai – tai mama ir tėtis. O kur yra namai, kurio tėvai išsiskyrę? Ten, kur mama? O gal ten, kur tėtis? O gal kur močiutė ar auklė, nes mama daug dirba, kad išlaikytų nuo tėčio atskilusią puselę?

„Vaikui labai svarbu turėti ir mamą, ir tėtį, išsaugoti ryšį su abiem. Tai svarbiausia. Antra, kuo vaikas mažesnis, tuo svarbiau, kad turėtų vienus namus, t. y. jam augant pastovus nepastovumas mažiau žalingas. Jei tėvų sąjunga iširo, geriausiai būtų, kad tas iš tėvų, kuris išėjo, lankytų vaiką namuose, kuriuose jis liko. Galima išeiti su juo pasivaikščioti, papramogauti, bet miegoti jis turėtų grįžti visada į tuos pačius namus. Tačiau įvairiose šalyse

Jeigu tėvų sąjunga iširo, geriausiai būtų, kad tas iš tėvų, kuris išėjo, lankytų vaiką namuose, kuriuose jis liko.

galioja griežtos taisyklės, išsiskyrę tėvai buvimo su vaiku laiką turi dalytis perpus. Nėra labai baisu, jei tokiame perpus padalytame vaiko gyvenime tėvai sugeba sukurti tam tikrą tvarką, pastovumą – ir mamos, ir tėčio namuose vaikas turi savo kambarį, daiktus, įprastą dienotvarkę. Vis dėlto mažieji labiausiai prisiriša ne prie daiktų, o prie žmonių, todėl svarbiausia nemanipuliuoti vaiko jausmais, neįsivelti į beprasme kovą: „Pas mane tau gerai, o pas tėtį (mamą) – blogai“, – kaip gelbėti skylantį vaiko namų jausmą pataria psichologė R.Bieliauskaitė.

Psichologė A.Griškonytė šiuo klausimu šiek tiek griežtesnė: „Kai vaikas dėl mūsų elgesio, sprendimų yra priverstas gyventi tai vienuose namuose, tai kituose, tai pas auklę, tai pas močiutę, tai vėl pas tėtį ar mamą, mes tarsi siunčiame jam žinutę: „Niekam nepriklausyk!“ Blaškomam vaikui sunku susigaudyti, kam iš tikrųjų jis priklauso, kur jo tikrieji namai. Tokį chaosą gyvenime, „nepriklausymą niekam“, galima palenginti su jausmu, kurį geriausiai nusako posakis „kai slysta žemė iš po kojų...“ Todėl santuoka abejojančioms poroms aš visada sakau: „Išėjau į namus ir uždaryk duris.“ Iš namų išėjus mamai ar tėčiui išeina ir pusė namų jausmo.“