

# ŠEIMA IR NAMAI



## Nebyli tragedija, apie kurią niekas nekalba

2017/09/28 VAIKŲ AUKLĖJIMAS

Tiesiog dabar, mūsų namuose vyksta nebyli tragedija su pačiais brangiausias mūsų žmonėmis – mūsų vaikais. Vaikai atsidūrė siaubą keliančioje emocinėje būsenoje. Negana to, siaubą kelia ir paskutinių 15 metų vaikų sveikatos statistika.

- Kas penktas vaikas turi psichikos sutrikimų
- Dėmesio deficito sindromas išplito 43-iais procentais;
- Paauglių depresijos atvejų pagausėjo 37-iais procentais;
- Savižudybių skaičius 10-14 metų amžiaus vaikų tarpe išaugo 200%

Ko gi dar reikia, kad pažvelgtume tiesai į akis?

Ne, skaičiai didėja ne dėl to, kad patobulėjo ligų ir sutrikimų diagnostika.

Ne, vaikai tokiais negimsta.

Ne, tai ne mokyklos ir ne sistemos kaltė.

Kad ir kaip skaudu mums būtų pripažinti, daugeliu atveju būtent mes, tėvai, turime patys ateiti savo vaikams į pagalbą.

### **Problema**

Šiuolaikiniai vaikai prarado sveikos vaikystės pagrindus, tokius kaip:

- Emociškai pasiekiami tėvai;
- Aiškiai nubrėžtos ribos ir auklėjimas;
- Pareigos;
- Subalansuotas maitinimasis ir pakankamas miegas;
- Judrumas ir grynas oras;
- Kūrybiški žaidimai, bendravimas, laisvalaikis.

Vietoje to vaikai gavo:

- Amžinai užimtus tėvus;
- Lepinančius ir viską leidžiančius tėvus;
- Jausmą, kad jiems, vaikams, visi skolingi;
- Nesubalansuotą maistą ir miego deficitą;
- Sėdimą gyvenimo būdą.
- Nesibaigiantį stimuliavimą, technologines pramogas, žaibišką pasitenkinimą...

Argi galima užauginti sveiką kartą tokiose nesveikose sąlygose? Žmogaus prigimties apgauti neįmanoma. Be tėvų auklėjimo išsiversti nepavyks. Kaip matome, pasekmės siaubingos. Už prarastą normalią vaikystę vaikai moka prarasta emocine gerove.

### **Ką daryti?**

Jei norime, kad vaikai užaugtų laimingais ir sveikais, reikia pagaliau prasikrapštyti akis ir sugrįžti prie pagrindų. Dar ne vėlu.

Ką galime padaryti kaip tėvai?

- Įveskite apribojimus ir atminkite, kad esate vaikui tėvas/mama, o ne draugelis;
- Aprūpinkite vaiką viskuo, kas būtina, o ne tuo, ko jam norisi. Nebijokite sakyti „ne“, jeigu norai skiriasi nuo poreikių;
- Sveikai maitinkite;
- Praleiskite bent valandą gamtoje, tyrame ore;
- Kasdien renkite šeimynines vakarienes be jokių televizorių, telefonų ir planšečių;
- Žaiskite stalo žaidimus;
- Kasdien duokite vaikui kokio nors darbo (dėlioti skalbinius, tvarkyti žaislus, padengti stalą ir t.t.);
- Guldykite vaiką miegoti vienu ir tuo pačiu laiku, neleiskite pasiimti į lovą telefono ar planšetės;
- Mokykite atsakingumo ir savarankiškumo. Nereikia saugoti vaikų nuo smulkių nesėkmių, tai išmokys juos įveikti gyvenimo kliūtis;
- Nekraukite ir netempkite patys vietoje vaiko kuprinės į mokyklą, neneškite jam pamiršto namuose maisto/namų darbų, nelupkite banano žievės 5 metų vaikui. Mokykite visa tai daryti savarankiškai. Išmokykite kantrybės ir suteikite galimybę turėti laisvo laiko, kad panuobodžiautų ir pademonstruotų savo impulsus, išradingumą;
- Neapsupkite vaiko nesiliaujančiomis pramogomis;
- Nekaišiotkite televizoriaus ar telefono kaip vaisto nuo nuobodulio;
- Neskatinkite naudoti išmaniųjų valgant, automobilyje, kavinėje, parduotuvėje. Tegu vaiko smegenys mokosi savarankiškai išsklaidyti „nuobodulį“;
- Būkite emociškai pasiekiami, išmokykite socialinių įgūdžių;

- Nenutraukite pokalbio su vaiku, jei suskambo telefonas;
- Išmokykite susitvarkyti su pykčiu ir susierzinimu;
- Išmokykite sveikintis, nusileisti, dalintis, užjausti, elgtis prie stalo ir pokalbio metu;
- Išlaikykite emocinius ryšius: šypsokitės, bučiuokite, kutenkite vaiką, skaitykite jam, šokite, šokinėkite ir šliaužiokite kartu su juo.

*Mums reikia pakeisti savo vaikus, kitaip susilauksime ištikus kartos, ryjančios antidepressantus. Dar ne vėlu, tačiau laiko mažėja...*

---