

Santykių vagis. Kaip padėti savo vaikui ir sau?

Dalius Rakutis

Auginantieji jaunesnio amžiaus atžalas vis dažniau pastebi, kad „kažkas su mano vaiku ne taip“. Sūnus ar dukra dažnai būna suirzęs, nekalba ar kalba nerišliai, nieko nesidomi ir nenori daryti – „tik žiūrėti savo filmukus“. Maža to, dažnai nevaldo emocijų – „išsikrauna“ ant brolių ar seserų ir tėvų. Sunkiai sekasi bendrauti su bendraamžiais, skundžiasi netinkamu elgesiu ir darželio auklėtojos. Kas čia gali būti ir, svarbiausia – ką daryti?

Pirmiausia pasižiūrėk į veidrodį

Priežasčių gali būti nemažai, vis dėl to, dažniausiai dėl viso to būname kalti... mes patys. Nes neribojame (ar nepakankamai ribojame) savo vaikų laiko prie ekranų, jo turinio, atsitraukiame nuo bendravimo su vaiku „nusipirkdami“ laiko sau - paduodami jam planšetę ar telefoną. Galų gale, ne paslaptis - dažnai patys namie su vaikais būname įkišę nosis į ekranus užuot su jais bendravę ir rodome blogą pavyzdį. Kol vieną gražią dieną visa tai duoda rezultatų. Nesenai Lietuvoje atlikti kompleksiniai tyrimai su vaikais rodo, kad problema yra didelė ir su laiku linkusi tik didėti.

Tai ką gi, po galais daryti? Rengimo šeimai asociacija, sutelkusi būrį psichologų, edukologų ir visuomenės sveikatos specialistų, įgyvendino Sveikatos apsaugos ministerijos remiamą projektą „Nepaskęsk internete“, parengė metodiką ir rekomendacijas tėvams, mokytojams ir visuomenės sveikatos specialistams. Detaliai su jomis jau galima susipažinti el. svetainėje: www.vaikasinternete.lt, o aš leisiu sau pasidalinti keliais esminiais punktais, kurie jei ir nepadės visiškai išspręsti problemos, tai bent jau sumažins riziką ateityje papulti į didesnes bėdas. Ir jei prireiks, žinoti, kur ieškoti pagalbos.

Iki dviejų metų - jokių ekranų. Vien tik tėvų dėmesys ir meilė

Rekomendacijos griežtos ir be jokių išlygų pirmiausia kalba apie jauniausiąją iki dviejų metų vaikų grupę – jų akirykyje jokių ekranų! Nei valgant, nei prieš miegą, nei laukiant gydytojo priimamajame ar kažkuriuo kitu laiku. Maža to, jeigu norite išvengti problemų ateityje – teks išjungti ir foninį televizorių, kitus ekranus, jeigu jūs ar jūsų šeimos nariai esate įpratę juos laikyti nuolat įjungtus.

Geriau pasirūpinkite lavinančias ir vaiko amžių atitinkančiais žaislais, dažniau eikite su juo į lauką, vaikų žaidimų aikšteles. Megzkite su vaiku akių kontaktą, kalbinkite, žaiskite, neužmirškite jo prisiglausti ir paglostyti – to jūsų vaikui šiuo metu reikia labiausiai.

Nuo dviejų iki penkių metų – ne daugiau valandos per dieną

Vyresniems vaikams galima saikingas laikas prie ekranų tiek žiūrint filmukus, tiek tinkamus pagal amžių kompiuterinius žaidimus, edukacines programėles, bet tai neturėtų viršyti 1 val. per dieną. Šiame vaiko amžiaus tarpsnyje vaikas paprastai jau yra gerai įvaldęs manipuliavimo tėvais meną, tačiau pats negeba savęs kontroliuoti – svarbu padėti jam laikytis susitarimų (tame tarpe ir

dėl laiko prie ekranų) bei nenaudoti laiko prie ekranų kaip skatinančios priemonės. Nes kitu atveju vaikas sieks to bet kokia kaina ir pradės slapukauti. Taip pat nereiktų naudoti ekranų likus mažiau kaip valandai iki vaiko miego (geriausiai tai pakeisti pasaka prieš miegą), valgant, laukiant eilėse ar keliaujant.

6-7 metai – iki dviejų valandų ir būtinos pareigos

Paūgėjusiems „darželinukams“ be didesnės žalos galima leisti iki dviejų valandų per dieną pasėdėti prie ekranų, žinoma, darant pertraukas ir kontroliuojant žiūrimą turinį. Šiuo atveju dažnai „meškos paslauga“ padaro vyresni broliai ar sesės, leisdami žaisti jaunėliams jų amžiaus grupei neskirtus žaidimus ar stebėti netinkamą video turinį. Būtina su jais apie tai pakalbėti, o jei jau taip nutiko – aptarti su mažaisiais, ką jie matė ir išsakyti apie tai savo nuomonę.

Norint apsaugoti nuo žalingo turinio ateityje, geriau instaliuoti tam skirtas programas, žiūrėti iš anksto įrašytus žaidimus ir filmukus išjungus internetą, blokuoti iššokančias reklamas ir automatinį video įrašų paleidimą. Šiame tarpsnyje naudinga įtraukti vaikus į namų ruošą ar kitus darbus, suteikti jiems pareigų - pvz. nunešti lėkštes nuo stalo, susidėti ir savo rūbus ir t.t. ir leisti laiką su jais kartu – tokiu būdu jie geriausiai mokosi bendrauti.

Svarbiausia suvokti kad vaikai - tai mūsų veidrodis. Jei visko mokosi iš mūsų. Ir jeigu iš tiesų norime juos apsaugoti nuo pradžioje išvardytų bėdų, išmokyti bendrauti ir gyventi pilnavertį gyvenimą – greičiausia teks koreguoti savo įpročius ir keistis patiems. Kas, tiesą pasakius, visada yra sunkiausia. Geroji naujiena šioje vietoje yra ta, kad pasistengus gerės ne tik vaikų bendravimo įgūdžiai, mūsų santykiai su jais, bet ir gyvenimo kokybė.

2024.11.28