

Penkios vaikų meilės kalbos

Aurima Dilienė

„Čia tai jėga“, „Nesiardyk“, „Atsiknisk“, „Neatsilik nuo gyvenimo“... Šitaip vaikai kalba tarpusavyje, o kartais ir su mumis. Iš pradžių net ne visai suprantame ką jie mums tuo nori pasakyti... Bet jiems taip pat gali būti neaišku ką mes bandome pasakyti ne visada iki galo perteikdami savo mintis. Iš visų netinkamų bendravimo būdų ko gero didžiausią žalą daro netikęs meilės perteikimas. Ar mokame savo vaiko meilės kalbą ir ar kalbame ją?

Meilė yra pamatas. Vaikų auklėjimas priklauso nuo meilės santykių tarp jo ir tėvų. Negerai, jeigu į vaiko meilės poreikį neatsakoma. Tik tas, kuris jaučiasi nuoširdžiai ir rūpestingai mylimas, leisis nesunkiai auklėjamas. Gal mes išties mylime savo vaiką, bet jeigu jis to nejaučia – jeigu nebendraujame su juo ta meilės kalba, kuri perduotų mūsų meilę, jis nesijaus mylimas.

Kas tai yra „emocijų rezervuaras“?

Kiekvienas vaikas turi savyje tam tikrą emocinio pajėgumo saugyklą, filosofijos mokslų daktaras Gary Chapman'as pavadino tai emocijų rezervuaru, iš kurio, tarsi kuro, vaikas semiasi energijos ir stiprybės turtingomis iššūkių vaikystės ir paauglystės dienomis. Kaip automobiliai juda tik dėl degalų kuro bako, taip ir mūsų vaikai varomi kuru iš savo emocijų „bako“. Mes, tėvai, privalome pripilti kuro į vaikų emocijų indus, kad jie galėtų veikti panaudodami visą savo potencialą.

Tas kuras – tai besąlygiška meilė. Tai meilė, kai myli, priimi ir pripažįsti vaiką tokį, koks jis yra, o ne už tai ką daro. Gaila, bet tėvai dažnai myli savo vaikus su sąlygomis: tai paremta darbais ir dažnai susiję su auklėjimo priemonėmis, kai vaikui atlyginama dovanomis ir privilegijomis už tai, kad jis elgiasi ar atlieka, ko nori suaugusieji. Tačiau tik besąlygiška meilė gali apsaugoti nuo nuoskaudų, nuo jausmo, kad esi nemylimas, nuo kaltės, baimės ir nesaugumo. Tik besąlygiškai mylėdami savo vaikus galėsime juos labiau suprasti ir koreguoti jų blogą elgesį.

Meilė be sąlygų

Geriausiai besąlygišką meilę apibūdina tai, kaip ji veikia. Ji parodo vaikui, jog jis yra mylimas, kad ir kas būtų. Mes mylime savo vaikus neatsižvelgdami kaip jie atrodo, ką sugeba ir kokių turi trūkumų; nepaisant ko tikimės iš jų, ir kas užvis sunkiausia – neatsižvelgdami kaip jie elgiasi. Tai nereiškia, kad mums patinka bet koks vaikų elgesys, ne, bet mylėdami besąlygiškai duodame meilę visą laiką, net kai vaikai elgiasi netinkamai.

Ar tai panašu į nuolaidžiavimą? Ne. Tai tiesiog vaiko emocinio indo pildymas, prieš imantis bet kokio auklėjimo ar drausminimo. Turėdamas tą rezervuarą pilną meilės, vaikas į tėvų auklėjimo metodus reaguos be nuoskaudos.

Nė vienas nesame tobulas. Todėl negalime iš savęs tikėtis, kad visą laiką sugebėsime mylėti besąlygiškai. Todėl noriu paminėti keletą akivaizdžių tiesų apie vaikus, kurios gal būt paskatins mus ugdyti savyje tą sugebėjimą:

Pirma: Jie yra vaikai.

Antra: Jiems būdinga elgtis kaip vaikams.

Trečia: Kartais vaikiškas elgesys nervina, būna nemalonus.

Kvirta: Jeigu mes, tėvai, mylėsime juos nepaisydami jų vaikiško elgesio, jie brės ir liausis vaikiškai elgtis.

Penkta: Jeigu mylėsime juos tik tada, kai jie mums įtiks (sąlygiška meilė), vaikai nesijaus iš tikrųjų mylimi. Tai mažins jų savivertę, sukels nesaugumo jausmus, trukdys siekti brandesnio elgesio. Taigi, vaikų raida ir elgesys yra tiek jų, tiek mūsų atsakomybės reikalas.

Šešta: Patirdami besąlygišką meilę, vaikai gerai sutars su aplinkiniais ir bus laimingi. Jie labai skirsis nuo nesaugių, pikty, uždarų ir nesubrendusių žmonių. Jie bus patenkinti savimi ir sugebės valdyti savo pyktį ir elgesį tapdami suaugusiais žmonėmis.

Liūdna tiesa yra ta, kad nedaugelis vaikų jaučiasi besąlygiškai mylimi ir globojami. Tačiau taip pat nėra jokių abejonių, kad daugelis tėvų labai myli savo vaikus. Kodėl gi egzistuoja toks baisesnis prieštaravimas? Pagrindinė priežastis yra ta, kad mažai tėvų žino kaip perteikti savo nuosirdžią meilę vaikų širdims. Kai kurie įsitikinę, jog vien dėl to, kad jie myli savo vaikus, šie savaimė tai žino. Kiti gi mano, jog paprasčiausias pasakymas vaikui „Aš tave myliu“ puikiai perteikia tą meilę. Deja, bet tai neveikia. Mat vaikus motyvuoja elgesys. Jie reaguoja į veiksmus – ką darote su jais. Taigi, kad pasiektumėte jų širdis, turime mylėti jiems suprantamu būdu, t.y. poelgiais. Toks būdas, beje, turi ir tam tikrų privalumų. Tarkim, po sunkios darbo dienos grįžome namo ir esame prislėgti ir neramūs, nesijaučiame labai jau mylintys. Bet galime bent jau elgtis švelniai ir meiliai, nes tai nėra labai sunku. Tokiu būdu galima duoti meilę vaikui net ir tada, kai nenorime mylėti. Turbūt iš karto suabejojote, ar tai sąžininga ir ar vaikai nepermato mūsų kiaurai? Taip, jie šitai sugeba, nes labai jaučia emocijas. Jie žino kada mes nusiteikę mylėti, ir vis dėl to mūsų meilę patiria iš poelgių. Ar nemanote, kad jie būna daug dėkingesni, kai sugebame būti meilūs, nepaisant, kaip iš tikrųjų jaučiamės? Juk iš to, kaip elgiamės, jie sprendžia ką mes jiems jaučiame. Net Šventam Rašte yra tokie žodžiai: „Mano vaikai, nemylėkime žodžiu ar liežuviu, bet darbu ir tiesa“.

Kad vaikas pajauštų meilę, privalome kalbėti jo unikalia meilės kalba. Kiekvienas savotiškai ir priima meilę. Yra penki pagrindiniai būdai, kuriais vaikai (o taip pat ir suaugusieji) kalba ir supranta meilės emocijas. Tai:

***Fizinis prisilietimas Padrąsinimo žodžiai
Kartu leidžiamas laikas Dovanos Paslaugos***

Taigi yra penkios meilės kalbos, o kiekvienas vaikas tikriausiai turi vieną pagrindinę, kuria yra geriausia perteikti jam meilę. Kalbėdami šia kalba, tėvai patenkina stipriausią meilės poreikį. Tačiau tai anaipol nereiškia, kad turime kalbėti tik viena meilės kalba. Kad emocijų indai būtų pilni, turime išmokti visas penkias meilės kalbas ir kalbėti jomis su savo vaikais tam, kad jie augtų, subręstų ir išmoktų patys skleisti šilumą kitiems.

Meilė įvairiais vaiko gyvenimo tarpsniais

Ankstyvieji metai

Kūdikui vienodai svarbu kaip pienas, taip ir švelnumas, kaip skanus maistas, taip ir meilė. Negaudamas maisto vaikas badautų. Nepatirdamas meilės jis badautų emociškai ir nepasiruoštų gyvenimui. Daugeliu tyrimų įrodyta, jog emocinis meilės pamatas padedamas per pirmuosius aštuoniolika mėnesių, ypač per artimą motinos ir kūdikio ryšį. Ateityje emocinę sveikatą palaikysiantis „maistas“ yra fizinis prisilietimas, malonūs žodžiai ir švelni globa. Ankstyvuju kūdikystės periodu padėtas meilės pamatas paveiks vaiko sugebėjimą mokytis ir gerokai nulems, kada jis taps pajėgus priimti naują informaciją. Daugelis vaikų į mokyklas pradeda eiti būdami prastai pasirengę mokytis, nes emociškai tam dar nebūna pribrendę.

Paauglystė

Patenkinti vaiko meilės poreikį nėra taip paprasta, kaip gali atrodyti, ypač prasidėjus paauglystei. Jos pavojai gerokai bauginantys; įžengiantis į šį laikotarpį vaikas su tuščiu emocijų rezervuaru yra ypač neapsaugotas nuo paauglystės amžiui būdingų problemų. Vaikai, kurie auga mylimi tik sąlygiška meile, ir patys išmoksta taip mylėti. Tapę paaugliais dažnai jie manipuliuoja tėvais ir juos kontroliuoja. Kai nepataikaujama, tėvai labai nusivilia, nes tikėjosi, kad jų paaugliai vaikai stengsis įtikti. Tačiau šie paaugliai nemoka mylėti besąlygiškai. Tai žadina pyktį, nuoskaudas ir paauglių maištą. Pabėgęs iš namų paauglys įsitikinęs, jog niekas jo nemyli. Tokių pabėgėlių tėvai įsitikinę, kad labai myli savo vaikus, ir gal būt taip yra. Tačiau nepavyko perduoti šios meilės. Tėvai virė valgį, skalbė drabužius, vežiojo automobiliu, suteikė galimybę mokytis ir ilsėtis. Visa tai – puikios meilės išraiškos formos, jeigu tik pirmoje vietoje besąlygiška meilė. Tačiau jos niekada neatstos šios be galo svarbios meilės rūšies. Vaikai tai atskiria. Jie žino, ar gauna tai, ko užvis labiau trokšta.

Kad būtų aiškiau apie ką čia tiek ilgai kalbėjau, papasakosiu dviejų mergaičių istorijas trumpai:

Milda užaugo šeimoje, turinčioje kuklias pajamas. Jos tėtis įsidarbino kaimynystėje, o mama prižiūrėjo namus ir turėjo šioکį tokį darbą, kuriame būdavo ne visą dieną. Abu mergaitės tėvai labai didžiavosi savo šeima ir namais. Mildos tėtis ruošdavo vakarienę, vėliau kartu su dukrele jie plaudavo indus. Šeštadienis būdavo skirtas namų ruošai, o vakare šeima skanaudavo grilyje keptą mėsą. Sekmadienio rytais visi eidavo į bažnyčią, o vakarus leisdavo su giminaičiais arba draugais. Kol Milda ir jos broliukas buvo maži, tėveliai jiems beveik kasdien ką nors paskaitydavo. Kai jie lankė mokyklą, tėvai ragino juos mokytis, nes norėjo kad abu vaikai studijuotų, nors patys tokios galimybės neturėjo.

Mokykloje viena iš Mildos draugių buvo Sofija. Jos kartu priešpiečiaudavo per pertraukas, bet viena pas kitą į namus nevaikščiodavo. Jeigu būtų tai dariusios, būtų pamačiusios didžiulius skirtumus. Sofijos tėtis buvo sėkmingas verslininkas, gausiai aprūpinantis šeimą. Didžiąją dalį laiko jo nebūdavo namie. Sofijos mama buvo slaugytoja. Brolis mokėsi kitame mieste, privačioje mokykloje. Tėvai trejiems metams buvo išsiuntę ir Sofiją į internatinę mokyklą, kol galiausiai ji išsiprašė tėvų, kad leistų jai lankyti bendrojo lavinimo mokyklą. Kadangi tėtis dažnai išvykdavo, o mama ilgai dirbdavo, šeima paprastai pietaudavo ne namuose.

Iki devintos klasės Milda ir Sofija buvo geros draugės. Vėliau Sofija išvyko į privačią mokyklą, kuri buvo kitame mieste netoli jos senelių namų. Pirmuosius metus mergaitės susirašinėjo, vėliau Sofija ėmė susitikinėti su vaikinu ir vis rečiau rašė draugei laiškus, kol visai liovėsi. Milda užmezgė draugysčių su kitais bendraamžiais, vėliau susipažino ir susidraugavo su vaikinu. Netrukus ir Sofijos šeima išsikraustė į kitą miestą. Milda nieko nebegirdėjo apie draugės likimą. Tik kiek vėliau ji išgirdo, kad Sofija ištekėjo, pagimdė vaikėlį, o netrukus ją suėmė už narkotikų prekybą ir jų vartojimą. Jai teko keletą metų praleisti kalėjime, ir tuo metu ją paliko vyras. Priešingai susiklostė Mildos gyvenimas: ji laimingai ištekėjo ir augino du vaikus.

Kas nulėmė tokius skirtingus dviejų vaikystės draugių likimus? Nors neįmanoma tiksliai atsakyti, bet vieną iš priežasčių galima įžvelgti iš sakinio, kurį kartą pasakė Sofija savo gydytojai: „Niekad nesijaučiau tėvų mylima. Pirmą kartą pabandžiau narkotikų dėl to, kad norėjau būti mėgiama savo draugių“. Sakydama tai mergina ne tiek bandė apkaltinti savo tėvus, kiek suprasti save.

Ar pastebėjote ką pasakė Sofija? Ne tai, kad tėvai jos nemylėjo, o tai – kad ji nesijautė mylima.

Meilės poreikis yra visų kitų vaiko poreikių pagrindas. Meilės gavimas ir mokymasis ją duoti yra ta dirva, iš kurios kyla visi gerieji žmonijos siekiai.

Meilės kalba Nr. 1 – fizinis prisilietimas

Tai lengviausia besąlygiškos meilės forma. Juk tam, kad prisiliestum prie vaiko, nereikalinga ypatinga proga ar dingstis. Tėvai turi galimybę nuolat perduoti meilę vaikams prisilietimu. Ši kalba – ne vien apkabinimas ar bučiniai, bet ir kuri nors kita fizinio kontakto forma. Net būdami labai užsiėmę mes galime paliesti vaiko nugarą, ranką ar petį.

Fizinis prisilietimas – vienas garsiausių meilės balsų. Jis šaukia: „Aš myliu tave!“ tai nėra vien šių laikų išvada, kad vaikams yra svarbus prisilietimas. Jau pirmajame amžiuje po Kristaus Palestinoje gyvenę žydai nešė savo vaikus pas Jėzų, „kad juos palytėtų“. Išmintingi tėvai visose kultūrose pripažįsta kad tai svarbu ir dažnai liečia savo vaikus.

Prisilietimai įvairiame amžiuje

Pirmaisiais gyvenimo metais prisilietimų reikia daugiausiai. Mamos ir tėčiai instinktyviai glaudžia ir myluoja kūdikį daug ir dažnai. Net naujagimis sugeba atskirti švelnų prisilietimą nuo šiurkštaus ir skuboto. Augant prisilietimų poreikis nemažėja. Emocinei vaiko raidai labai svarbūs apkabinimai ir bučiniai, galvėjimas ant grindų, jojimas ant nugaros ir kiti žaismingi meilės veiksmai. Fizinis prisilietimas reikalingas tiek berniukams, tiek mergaitėms. Tačiau berniu-

kai gauna jo mažiau nei mergaitės. Yra daug priežasčių, bet dažniausia ta, kad tėvai mano, jog fizinė meilės išraiška berniuką daro moterišku. Žinoma, tai netiesa. Pradėjus lankyti mokyklą, vaikui vis dar labai reikalingas fizinis prisilietimas. Apkabintas kas rytą jis gali jaustis emociškai saugus visą dieną. Grįžus namo toks apsikabinimas gali nulemti ar vaikas bus ramus vakare, ar bus padūkęs, kad atkreiptų jūsų dėmesį. Daug berniukų, būdami 7-9 metų, priešinasi meiliam prisilietimui. Vis dėl to jiems to reikia. Berniukai labiau linkę į energingesnį kontaktą – imtynes, kumščiavimąsi, imituojamas muštynes, paplekšnojimą per petį, rankos padavimą ir pan. Mergaitėms irgi patinka tokio tipo fizinis prisilietimas, bet joms reikia ir švelnesnio, nes, atvirksčiai nei berniukai, jos neišgyvena priešiško meilumui laikotarpio. Šio amžiaus vaikai daug fizinių kontaktų patiria žaisdami žaidimus. Krepšinis ir futbolas yra kontaktinis sportas. Žaidžiant su vaikais kieme mes galime sujungti laiką, leidžiamą kartu, ir fizinį kontaktą. Bet nereikėtų prisilietimo suprasti tik šitaip. Perbraukimas delnu per vaiko plaukus, jo peties ar rankos palietimas, patapšnojimas per nugarą ar koją, kartu palydint tai padrąsinančiu žodžiu, - augančiam vaikui tai reiškia didelę meilę. Puikus būdas išlaikyti fizinį artumą ilgesnį laiko tarpą – apsikabinus skaityti vaikui pasakas prieš miegą. Tai vaikui labai reikšminga ir įsimintina visam gyvenimui. Kiti atvejai, kai mažajam labai svarbus fizinis prisilietimas – tai sergant, jaučiant kūno arba sielos skausmą, pavargus arba po kokio svarbaus įvykio.

Kai vaikelis mažas, užpildyti jo emocijų indą palyginti lengva. Žinoma, jis tuštėja labai greitai, todėl reikia nuolat jį papildyti. Vaikui augant didėja ir jo meilės rezervuaras, todėl išlaikyti jį pilną darosi vis sunkiau. Nesiliaukime pylę meilės net jeigu nematome jokių didelių to poreikio ženklų. Artėdami prie paauglystės ribos, berniukai gali vengti mūsų prisilietimų, baimindamiesi, jog tai pernelyg moteriška, o tuo tarpu mergaitės pastebi, jog jų tėčiai laikosi atokiau nuo jų. Jeigu norime tinkamai paruošti dukras ateičiai, nesusilaikykime nuo lytėjimo. Mergaitėms ypač reikia tėvelio meilės, nes mamos paprastai šioje amžiaus atkarpoje parodo daugiau fizinio prisirišimo negu tėčiai. Apie vienuoliktus metus ypač sustiprėja vaikų poreikis būti užtikrintiems dėl besąlygiškos meilės, ir fiziniai prisilietimai gali jį patenkinti.

Paaugliui svarbu, kad tėvai rodytų meilę jam tinkamu laiku, tinkamoje vietoje ir tinkamais būdais. Mama niekada neturėtų apkabinti sūnaus jo draugų akivaizdoje. Jis stengiasi išsiugdyti savo nepriklausomumo įvaizdį, todėl netinkamas mamos elgesys gali paversti berniuką pašaipos objektu tarp bendraamžių. Tačiau namų aplinkoje, pvz. grįžęs iš varginančios treniruočių, paauglys priims mamos apkabinimą kaip meilės išraišką. Verta prisiminti, kad nieko negalima daryti primygtinai ir per prievartą. Paaugliai pilni emocijų, minčių bei troškimų ir kartais tiesiog nenori, kad juos liestumėme. Turime gerbti jų jausmus, ar išreikštus žodžiu, ar veiksmais. Bet jeigu vaikai nuolat atsisako mūsų prisilietimo, turime rasti laiko pasikalbėti su jais apie to priežastis.

Dar vienas niuansas: mes esame pagrindinis pavyzdys savo vaikams. Jie nuolat stebi mūsų bendravimą naudojant fizinius prisilietimus. Nuostabu yra matyti savo vaikus, šia meilės kalba efektyviai bendraujančius su kitais.

Kaip vaikai parodo, kad fizinis prisilietimas yra jų pagrindinė meilės kalba?

Kartais tėvai ilgai to nesupranta, nors vaikas metų metais erzina mus nuolat liesdamasis: tai prieina iš nugaros ir apsikabina kai ką nors dirbame, tai gnybia į ranką, netikėtai sugriebia koją, suvelia plaukus, kol viskas baigiasi imtynėmis ant grindų. Tokiais būdais vaikai rodo kad patys nori būti liečiami.

Daugeliui vaikų fizinis prisilietimas byloja suprantamiau nei žodžiai, dovanos, laikas su tėvais ar paslaugos. Nesant to, vaikų meilės rezervuaras niekada nebus sklidinas.

Jeigu jūsų vaiko pagrindinė meilės kalba yra fizinis prisilietimas, o jūs iš prigimties nesate linkęs liestis prie kitų žmonių ir vis dėl to norite išmokyti savo vaiko meilės kalbą, galbūt jums reikia pradėti nuo savęs. Visiškai rimtai. Pirmiausia lieskite plaštaka savo ranką, pradėkite nuo riešo ir eikite aukštin iki peties. Paspauskite sau petį. Tada kita plaštaka atlikite tą patį kitai rankai.

Perbraukite rankomis sau per plaukus, masažuodami galvos odą nuo kaktos iki pakaušio. Atsisėskite tiesiai, ištieskite kojas ir paplekšnokite jas. Vieną ranką uždėkite ant pilvo. Tada pasilenkite ir pamasažuokite čiurnas. Atsisėskite ir pasakykite sau: „Aš atlikau tai. Paliečiau save ir galiu liesti savo vaiką“. Tiems, kurie niekada nelytėjo ir jiems sunku liesti kitus, šis pratimas gali būti pirmas žingsnis griauinant barjerus. Jei esate vienas iš tokių žmonių, gali būti, kad norėsite kartoti šį pratimą kartą per dieną, kol įgausite pakankamai drąsos pirmas prisiliesti prie savo vaiko ar sutuoktinio. Kai jau imsitės šito, nusistatykite tikslą ir kasdien sąmoningai apkabinkite vaiką. Vėliau galėsite tai padaryti keletą kartų per dieną. Kiekvienas gali išmokti fizinio lytėjimo kalbą, ir jeigu tai yra pagrindinė jūsų vaiko meilės kalba, verta paplušėti iš visų jėgų.

Meilės kalba Nr. 2 – palaikymo žodžiai

Gerokai prieš pradedant suprasti žodžių reikšmes, vaikai suvokia jų emocinį turinį. Balso tonas, maloni nuotaika – perteikia emocinę šilumą ir meilę. Su meile ištarti žodžiai gali labai daug. Meilūs bei švelnūs žodžiai, pagyrimas, padaršinimas – visa tai byloja: „Aš rūpinsiuosi tavimi“. Tai stiprina vaiko vidinį vertės ir saugumo jausmą. Nors tokius žodžius ištarti užtrunka neilgai, bet užmirštame juos negreitai. Visą gyvenimą vaikas jaučia palaikymo žodžių naudą. Pagyrimo žodžiai

Mes dažnai pagyrimą sutapatiname su prisirišimu. O turėtume juos atskirti. Prisirišimas ir meilė išreiškia dėkingumą vaikui už patį jo buvimą, už tuos bruožus ir sugebėjimus, kurie sudaro to žmogaus visumą. O giriamo vaiką už tai, ką jis atlieka, ar tai būtų jo pasiekimai, ar elgesys ar protingas požiūris. Pagyrimas, apie kurį kalbame, sakomas už tai, kas kažkiek priklauso nuo vaiko. Norint, kad pagyrimas būtų nuoširdus ir reikšmingas, reikia labai apgalvotai jį parinkti, nevartoti per dažnai ir jis būtinai turi būti pelnytas. Antraip tie žodžiai turės menką teigiamą efektą, o kartais gali tapti ir pavojingi, nes vaikai ima suvokti pagyras kaip savaime suprantamą dalyką, ima jų laukti ir situacijose, kur nėra giriami, nerimauja arba stebisi. Taip pat nepatariama girti apibendrinančiais ir įpareigojančiais žodžiais: „Tu šaunuolis“, „Tu geriausias“ ir pan., nes vaikas, toks nesijausdamas gali nesąmoningai blogai elgtis, kad paneigtų tą įpareigojimą, kuriuo yra apsunkinamas.

Padaršinimo žodžiai

Žodis „drąsinti“ reiškia „įkvėpti drąsos“. Vaikystėje bet kokia patirtis yra nauja. Mokymasis vaikščioti, kalbėti arba važiuoti dviračiu nuolat reikalauja drąsos. Savo žodžiais mes arba padaršiname arba sumenkiname vaiko pastangas. „Tau pavyks“, „jau labai panašiai“, „pastebėjau, kad stengiesi“, „kaip puikiai tu pradėjai...“, „džiaugiuosi, kad moki išklaudyti“ ir pan. Skatina vaikus nenuleisti rankų, tobulėti, siekti daugiau.

Tam, kad galėtume drąsinti savo vaikus, mes, tėvai, turime ir patys būti geros fizinės, protinės, emocinės ir dvasinės būklės ir jaustis pakankamai gyvybingi. Todėl šeimoje abu sutuoktiniai turėtų drąsinti vienas kitą, kitu atveju gera turėti artimų draugų ar giminių, kurie suteiktų dvasinės energijos.

Padaršinimo žodžiai veiksmingiausi būna tada, kai skiriami pabrėžti ypatingam darbui, kurį vaikas nuveikė. Tikslas – pastebėti sūnų ar dukrą darant kažką gero ir jį įvertinti. Žinoma, tam reikia didesnių pastangų, nei nutverti vaiką darant ką nors negero ir pasmerkti jį už tai. Bet šito vertas galutinis rezultatas – padaršinimas, kuriuo vaikas vadovaujasi brėsdamas morališkai ir etiškai.

Nukreipiantys žodžiai

Tai stiprus šios meilės kalbos rūšies elementas – žodžiai, duodantys vaikui kryptį ateičiai. Tikslas – padėti išsiugdyti savybes, reikalingas gyvenant konkrečioje visuomenėje. Tai ir „galima“/„negalima“ supratimas, ir kt. moralinių, etinių normų išaiškinimas.

Vaikams reikia vadovauti. Jie išmoksta kalbėti girdėdami konkrečią kalbą, mokosi elgtis mokydami kitų elgesį. Pernelyg dažnai mes išsakom teisingus dalykus netinkamu būdu. Pozity-

vūs nurodymai išreikšti neigiama maniera duoda atvirkštinius rezultatus. Kaip pasakė vienas vaikas: „tėvai rėkia ant manęs, liepdami man nerėkti. Jie tikisi kad aš darysiu tai, ko jie patys neišmoko. Tai nesąžininga.“ Nereiktų vadovavimo suprasti tik kaip draudimų srauto: „negerk“, „nerūkyk“, „neviršyk leistino greičio“ ir kt. Tai geri įspėjimai, bet vargu ar pakankamai nukreipiantys prasmingam gyvenimui. Draudimai yra tik sudedamoji, bet nepagrindinė vadovavimo dalis. Vaikų interesų paisymas ir tų interesų paskatinimas, nuoširdus susirūpinimas ir su meile išreikšta nuomonė taps pačiu geriausiu pagalbininku auklėjant ir vadovaujant savo vaikui.

Kai palaikymo žodžiai pagrindinė vaiko meilės kalba

Žodžių „Aš tave myliu“ niekada neturėtų temdyti sąlygos. Jokių „myliu, bet...“ neturi būti. Jei-gu manote, kad jūsų vaiko pirminė meilės kalba yra palaikymo žodžiai, o jums sunku ja kalbėti, pamėginkite užsivesti sąsiuvinį. Kai išgirsite kitus tėvus sakant kokius nors palaikymo žodžius – užsirašykite. Kai straipsnyje pamatysite ką nors tinkamo – irgi pasižymėkite pozityvią reikšmę turinčius posakius. Knygose apie vaikų auklėjimą irgi galima rasti naudingų išsireiškimų. Tada pasitreniruokite prieš veidrodį tarti tuos žodžius. Tai darant pakankamai dažnai tie žodžiai taps jums savi ir lengvai tariaimi. Tada sąmoningai sakykite juos savo vaikui bent jau tris kartus per dieną.

Jeigu kartais pavartosite senus posakius iš įpratimo – atsiprašykite vaiko ir prisipažinkite, kad mokotės būti mama ar tėčiu, ir norite tinkamai parodyti savo meilę jam. Geriausias atlygis už pastangas bus tai, kad ko gero sulauksite palaikymo žodžių iš vaiko, ir tai bus jo meilės išraiška jums.

Meilės kalba Nr. 3 – kartu praleistas laikas

Pastaraisiais metais daug kalbama apie laiką, leidžiamą kartu, ypač daugėjant šeimų, samdančių aukles, ir esant tiek daug vienišų mamų/tėvų. Vis dėl to nors daug žmonių kalba apie laiką su vaikais, didžioji dalis vaikų jo visiškai nepatiria. Net tikrai mylimi vaikai gyvena su tuščiais emocijų indais, ir atrodo, nedaug tėvų žino, ką daryti.

Laiką leisti kartu. Tai reiškia atiduoti vaikui absoliučiai visą dėmesį. Dauguma naujagimių patiria daug sąlyčių su mama – vien jau kūdikio žindymas ir sauskėlių keitimas suteikia daug dėmesio. Be mamos globos, savo dalį atiduoda ir tėčiai, kai būna namuose, ir seneliai bei kiti giminaičiai. Vaikui augant, skirti jam laiko tampa vis sunkiau, nes iš tėvų tai reikalauja tikro pasiaukojimo. Lengviau yra apipilti vaiką fiziniais prisilietimais ar palaikančiais žodžiais, negu skirti jam laiko. Nedaugelis iš mūsų turime užtektinai laiko atlikti visus darbus, kuriuos privalome ir norime atlikti. Skirti vaikui laiko gali reikšti, kad turime atsisakyti tam tikrų prioritetų, kurie mums tuo metu atrodo aukštesni. Kai vaikai pamažu tampa jaunuoliais, jie dažnai pareikalauja dėmesio būtent tuo metu, kai mes, tėvai, būname išvargę, skubame arba emociškai tam nenusiteikę.

Laikas ir dėmesys vaikui yra tėvų buvimo su juo dovana. Tai tarsi sako: „Tu esi svarbus. Man patinka būti su tavimi.“ Tuo metu vaikas jaučia, kad jis savo tėvams yra pats svarbiausias žmogus pasaulyje. Jis jaučiasi mylimas, nes jo tėvai visiškai priklauso jam.

Būdami su vaikais, turime nusileisti į jų fizinio bei emocinio išsivystymo lygį. Kai jie mokosi šliaužioti, galime atsisėsti ant grindų. Kai mažyliai žengia pirmuosius žingsnius, turime būti netoliese ir drąsinti juos. Kai jie žaidžia smėlio dėžėje ir mokosi mesti arba spirti kamuolį, būkime ten. Kai jų pasaulis prasiplečia iki mokyklos ir visuomeninių pareigų, išlaikykime ryšį su vaikais. Kuo vyresnis vaikas, tuo sunkiau tai padaryti, ypač norint skirti laiko asmeniškai kiekvienam ir išlikti vis platesnės jų veiklos dalyviu.

Tačiau laiką leidžiant kartu svarbiausia yra ne pats faktas, o tai, kad kažką veikiate būdami drauge. Ir tam nebūtina nuvykti kur nors, nereikia ypatingų vietų, tai gali būti namai. Jeigu šeimoje auga keletas vaikų, svarbu rasti laiko kiekvienam iš jų. Tai nelengva, bet įmanoma.

Dėmesys vaikui – tai ir malonus, mylintis akių žvilgsnis. Su meile žiūrėdami vaikui į akis perduosite meilę iš savo širdies į jo širdį – tai stiprus būdas. Labai gaila, kad dauguma tėvų akių

kontaktą pirmiausia naudoja neigiamiems signalams perduoti: arba priekaištaudami, arba duodami labai aiškius nurodymus. Jeigu meiliu žvilgsniu žiūrime į vaiką tik tada, kai patinka mums, patenkame į sąlygiškos meilės spąstus. Tai gali pakenkti vaiko asmenybės raidai. Mes juk norime perduoti pakankamai besąlygiškos meilės, kad vaiko emocijų indas būtų pilnas, o būdas tai padaryti – tinkamai naudoti akių kontaktą.

Laikas būnant kartu svarbus tuo, kad tuomet galime geriau pažinti save ir savo vaikus. Užsimant kokia nors aktyvia veikla kartu su sūnumi ar dukra, dažnai natūraliai dalinamasi mintimis ir jausmais. Neretai tai pereina į rimtus pokalbius. Tai pokalbiai, kai tėvai atskleidžia ką nors iš savo praeities, galbūt papasakoja vaikui apie draugystę su jo mama, gal diskutuoja dvasine ar moraline tema. Toks vadinamasis rimtas pokalbis labai stipriai emociškai veikia vaikus. Tai tarsi sako jam: „Mano tėtis/mama pasitiki manim. Laiko mane svarbiu asmeniu ir myli.“ Vaikai niekada nepraras poreikio rimtai kalbėtis. Dalijimasis mintimis ir jausmais yra audinys, iš kurio padaromas gyvenimas. Jei vaikai išmoks bendrauti tokiame lygyje, šitai labai pravers jų pačių santykiams ateityje, neišskiriant ir santuokos. Tai išmokys juos, kaip kurti draugystę ir bendrauti su kolegomis darbe. Parodys kaip išsakyti savo mintis, perteikti jas pozityviai ir apgalvotai, gerbiant kitų idėjas. Duos pavyzdį kaip nesutikti nebūnant nemaloniam. Kadangi kalbėdamiesi su mumis vaikai išmoks daugiau, nei mes kada nors suvoksime, labai svarbu, kad skirtumėme laiko naudingiems pokalbiams, nepaisant jų amžiaus. Jeigu apsiribosime tik vaikų elgesio taisymu, jie niekada nesuvoks pozityvaus ir sutelkto dėmesio svarbos.

Visi vaikai mėgsta istorijas. Puikus būdas įsileisti į rimtus pokalbius sus sūnumi ar dukra yra skaityti jiems istorijas, nes tai padės išlaikyti atvirą ryšį su vaikais, kai jie taps paaugliais. Tai labai svarbu, nes daug jaunuolių šiandien atrodo nesupranta, jog jų elgesys susijęs su jausmais. Kadangi retas suvokia savo jausmus, tai ir nesugeba kontroliuoti elgesio. Skaitant istoriją apie žmogų, kuris išgyvena nusivylimą, galima pasikalbėti su vaiku apie jo paties patirtą nusivylimą ir su tuo susijusį pyktį, liūdesį ar dar ką nors.

Šiltas ir artimas, lengvas ir paprastas ritualas prieš miegą - tiesiog priešingybė rūpesčių užsuktam pasauliui, kuriame gyvena suaugę. Kai leidžiame laiką su sūnumi ar dukra, sukuriame prisiminimus, kurie išliks jiems visą gyvenimą. Kad pasisiektų įgyvendinti šį tikslą, reikės išdėstyti prioritetus ir pasipriešinti neatidėliotinų reikalų tironijai, netapti jų aukomis. Ilgainiui daug dalykų, kurie šiandien mums atrodo tokie svarbūs, bus visiškai nereikšmingi ateity. Tai, ką darome su savo vaikais, išliks svarbu amžinai.

Meilės kalba Nr. 4 – dovanos

Graikiškai dovana reiškia „malonė“ arba „neužtarnauta dovana“. Čia slypi tokia mintis, jog užtarnauta dovana yra atlygis. Tikra dovana nėra užmokestis už paslaugas, bet meilės išraiška kam nors duodančiojo laisva valia. Mūsų visuomenėje ne visi davimo atvejai yra tokie nuoširdūs. Dažnai tai būdas atsidėkoti arba būdas išprovokuoti paslaugą ar pagalbą. Tai stebi augdami ir mūsų vaikai. Tai galioja ir šeimose, kai vaikai gauna „dovanas“ už buityje atliekamus darbus, jiems perkami ledai, kad ramiai pasėdėtų prie televizoriaus ar dovanojami brangūs daiktai vietoj kartu praleisto laiko (tėvų skyrybų atveju).

Malonumas duoti visai nesusijęs su dovanos dydžiu ir kaina. Šiandien mes, tėvai, ne visada pagalvojame, kad būtini dalykai irgi gali būti dovana; mums tai daiktai, kuriais galime aprūpinti vaikus. Vis dėl to dažnai šiuos daiktus duodame iš mylinčios širdies, nuoširdžiai trokšdami vaikams gero. Reikia gerbti tokias dovanas. Jeigu nedovanosime jų kaip meilės išraiškos, vaikai gali įprasti jas gauti kaip savaimę suprantamas ir nepastebėti meilės, slypinčios už šių dovanų. Toks visokių dovanų pagerbimas taip pat išmokys vaikus padėkoti kitiems žmonėms, kurie duos jiems dovanas.

Būkime atsargūs. Dažnai kyla pagunda apipilti vaikus dovanomis kaip kitų meilės kalbų pakeitimu. Dėl daugelio priežasčių tėvai gali griebtis dovanų, nors patys būdami tikra dovana savo vaikams, kurios jie labiausia trokšta. Kai kurie iš jų yra užaugę disfunkcinėse šeimose, to-

dėl jiems lengviau duoti vaikui dovanų, nei išpainioti jų jausmus. Kiti galbūt nemoka skirti laiko, kantrybės ar žinių apie tai, kaip duoti vaikams tai, ko jiems iš tikrųjų reikia. Jie iš ties myli juos, bet nežino, kaip suteikti emocinį saugumą ir savo vertės suvokimą, kurio jiems reikia.

Mūsų skubančioje ir klestinčioje visuomenėje, kur tėčiai dažnai jau būna išėję iš namų, kai prabunda vaikai, ir kur daugiau nei pusė mamų dirba ne namuose, jaučiama didžiulė kaltė, kad nepakankamai laiko praleidžiama su šeima. Norėdami tuo pakeisti asmeniškai vaikams skirtą laiką, daugelis tėvų metasi pirkti dovanas. Jie bando panaudoti jas kaip vaistą nuo visų ligų – bėdų, kylančių dėl jų nekontroliuojamo gyvenimo būdo.

Įprasta piktnaudžiauti dovanomis tuomet, kai vienas iš tėvų negyvena su vaiku. Kartu negyvenantysis tėvas dovanomis malšina savo išsiskyrimo skausmą arba kaltės, kad paliko šeimą, jausmus. Tai gali būti ir nevisai sąmoningas būdas pelnyti vaiko meilę. Gaudami tokias dovanas, vaikai ilgainiui supras kas čia iš tikrųjų yra, tačiau kurį laiką jie tesuvoks, kad, bent jau vieno iš tėvų nuomone, dovanos gali pakeisti nuoširdžią meilę. Tai skatins vaikus manipuliuoti kitų žmonių jausmais ir elgesiu, netinkamai naudojant dovanas. Tai turi neigiamas pasekmes charakterio formavimuisi ir moralinių vertybių įsisąmoninimui.

Kitas piktnaudžiavimo dovanomis atvejis esti tada, kai tėvai įvairiais būdais parodo savo meilę, bet vis dėl to nusprendžia apiberti juos tokia gausybe dovanų, kad vaikų kambariai atrodo lyg sujaukta žaislų parduotuvė. Kai toks perteklius, dovanos netenka savo ypatingumo: vaikas žaislų turi daugiau, nei gali talpinti savyje jų gavimo džiaugsmo. Galiausia nė viena iš dovanų jam nieko nebereikia ir vaikas tampa emociškai nejautrus joms. Tinkamai parinkti žaislai turėtų padėti vaikui išmokti sutelkti dėmesį ir mėgautis vienu dalyku. Kad ir kaip būtų, tėvai ir seneliai privalo rūpestingai išrinkti dovanas, kurios tegu bus reikšmingos, o ne įspūdingos.

Kai vaiko pagrindinė meilės kalba yra dovanų gavimas

Dauguma vaikų teigiamai reaguoja į dovanas, bet kai kuriems tai yra jų pagrindinė meilės kalba. Kartais gali pasirodyti, kad tai pasakytina apie visus vaikus, sprendžiant iš to, kaip jie maldauja daiktų. Tiesa, kad visi vaikai – ir suaugusieji - nori turėti daugiau ir daugiau. Bet tie, iš jų, kuriems dovanų gavimas yra meilės kalba, gavę dovaną reaguoja skirtingai. Tokie vaikai labai džiaugiasi jų gavę. Jie nori, kad dovana būtų gražiai supakuota, įvyniota arba bent jau įteikta unikaliai ir išradingai. Visa tai yra dalis išreikštos meilės. Jie atkreips dėmesį į dovanos popierių, galbūt aptars kaspiną. Dažnai jie aikčioja, išpakuodami daiktą. Jiems tai didelis įvykis. Jaučiasi labai ypatingi išvyniodami dovaną, ir, kol tai daro, nori viso mūsų dėmesio. Dovana jiems – tai garsiausias meilės balsas, kurį jie vertina ir nori dalintis šia akimirka su mumis. Išvynioję dovaną, vaikai apsikabina ir daug kartų dėkoja. Tokie vaikai ras ypatingą vietą savo kambaryje naujam dovanai, kad galėtų ją didžiuotis ir parodyti. Keletą dienų jie girsis ir rodys dovanas draugams ir mums, vis kartodami, kaip jiems patiems ši dovana patinka. Ji užima ypatingą vietą ir jų širdyje, nes byloja apie mūsų meilę. Matydami dovaną jie prisimena, kad yra mylimi. Jiems nesvarbu ar daiktas pagamintas, rastas ar nupirktas, ar jis yra tai, ko jie troško, ar ne. Svarbu, kad mes galvojome apie juos. Tokiems vaikams dovanos yra daugiau nei materialūs daiktai. Tai simbolis, apčiuopiama meilės išraiška. Štai kodėl juos ypač traukia, jei dovanos sugadinamos arba dingsta. O jeigu dovaną davęs tėvas ją atima arba sugadina, arba apimtas įniršio pasako: „Gailiuosi kad padovanojau tau...“, - tai gali sužaloti vaiką emociškai visam gyvenimui.

Visiems vaikams reikia, kad jų meilės rezervuaras būtų pildomas, be šito jie negali normaliai augti. Gal būt jie ne visada supranta, kiek daug mes jiems duodame. Tapdami vyresni jie pažvelgs atgal ir suvoks, kad mūsų meilė ir buvimas šalia yra pati geriausia dovana.

Meilės kalba Nr. 5 – patarnavimas (paslaugos)

Kai kurie žmonės „kalba“ paslaugomis kaip savo pagrindine meilės kalba. Net jeigu mūsų vaikai to nežino, mes turim prisiminti: tėvystė yra pašaukimas tarnauti. Tą dieną, kai sužinojome kad laukiamės – stojom į ilgalaikę tarnybą. Mūsų kontraktas yra aštuoniolika metų, ir o

gero dar keletą metų „aktyvioje atsargoje“. Kaip tarnauti privalantys tėvai, suprantame, kad tai reikalauja fizinių ir emocinių jėgų. Taigi, kad būtume sveiki fiziškai, turime laikytis miego, maitinimosi ir mankštos režimo, o emocinę sveikatą lemia supratimas ir abipusė parama vedybinuose santykiuose.

Kadangi vaikui tarnaujame nuolat ir tiek daug metų, ir tai susiję su tiek daug kitų įsipareigojimų, mes, tėvai, neturėtume pamiršti, kad kasdienės mūsų paslaugos yra meilės išraiška, turinti ilgalaikį poveikį. Kai kurie tėvai pasijunta vergais, o ne mylinčiais tėvais, išnaudojamais tiek sutuoktinio, tiek vaikų, tiek ir visų kitų. Taip mąstydami tėvai šį požiūrį emociškai savaime perduoda vaikams, kurie sulauks patarnavimo, bet nejaus didelės meilės. Tarnauti iš meilės nėra vergija, kaip baiminasi kai kurie. Vergovė yra primetama iš išorės ir pakeliama nenoriai. Tarnauti iš meilės skatina vidinis troškimas atiduoti savo energiją kitiems. Tai yra dovana, o ne būtinas dalykas, ir atliekama laisva valia, o ne verčiant. Kai tėvai tarnauja vaikams atmestinais ir su kartėliu, fizinės jų reikmės gali būti patenkintos, bet emocinė raida labai trikdoma.

Kadangi patarnavimas yra toks kasdieniškas dalykas, tai net ir geriausiems tėvams reikėtų stabtelėti ir pasitikrinti savo nuostatą, įsitikinti, ar jų patarnavimas skleidžia meilę.

Galutinis tikslas tarnaujant vaikams yra padėti jiems tapti brandžiais suaugusiais, sugebančiais nesavanaudiškai dalinti meilę kitiems įvairiais patarnavimo būdais. Kaip gi sieksime šito tikslo? Būkime gyvas pavyzdys savo vaikams. Vaikai su pilnu emocijų indu daug greičiau perims iš mūsų patarnavimo su meile pavyzdį nei tie, kurie nėra tikri dėl tėvų meilės jiems. Patarnavimai turi atitikti vaiko amžių. Darykime už vaikus tai, ko jie patys nesugeba. Paklodami lovą už keturmetį – patarnausime, bet aštuonmetis jau sugeba tai padaryti pats. Išmokyti vaiką ruošti valgį užima daugiau laiko, nei pagaminti pačiam. Jeigu mūsų tikslas yra patiekti maistą ant stalo, galėtume patys visada gaminti. Bet jeigu tikslas mylėti vaikus ir paisyti jų interesus, - norėsime juos išmokyti gaminti valgį. O iki tol, kol mokysime, geriausia motyvacija jiems bus matyti kaip nuoširdžiai tarnaujame savo šeimai.

Svarbu atsiminti, kad kai kuriose srityse, kur patarnaujame vaikams, mes turime labai gerų įgūdžių, kurių galbūt jie niekada neįgis. Visi turime skirtingų gabumų ir šeimoje galime pasitarnauti vienas kitam. Kaip tėvai, turime būti atsargūs, kad neverstume vaikų būti mūsų kopijomis arba, dar blogiau, realizuoti svajones, kurių patys neįgyvendinome. Verčiau padėkime jiems išlavinti jų gabumus, žiūrėti jų interesus ir tapti geriausiais specialistais toje srityje, kurioje Dievas juos apdovanojo.

Kaip atpažinti ir išmokyti vaiko pagrindinę meilės kalbą?

Tai užima laiko. Kūdikystėje turime kalbėti visomis penkiomis meilės kalbomis – tik taip ugdysim vaikus emociškai. Tik tokiu būdu galime pastebėti užuominas kuriai meilės kalbai mažasis teikia pirmenybę: pvz. vienas vaikas labiau reaguos į balsus, kitas į buvimą šalia. Tačiau svarbu prisiminti, kad vaikai pakankamai ilgai mokysis priimti ir išreikšti meilę, ir tai darys su mūsų, tėvų, pagalba, imdami iš mūsų pavyzdį. Taigi, jie išbandys tuos veiksmus ir reakcijas, kurie juos patenkina. Taip pat jie išgyvens laikotarpį, kai pagrindinė meilės kalba laikinai keisis – ypač paauglystės metais. Kai mes imsime stebėti savo vaiką, kad atpažintume jo pagrindinę meilės kalbą – verčiau su juo nediskutuoti apie tai, ypač paauglystėje. Vaikai iš prigimties egocentriški, todėl nenuostabu, kad mėgins pasinaudoti mūsų susidomėjimu ir manipuliuoti, kad patenkintume laikinas jų užgaidas. Dėmesio: būti geru tėvu nereiškia duoti vaikams visa, ko jie įsigeidžia.

Būdai kaip lengviau pamatyti vaiko pirminę meilės kalbą:

Stebėti, kaip vaikas reiškia meilę mums. Pvz. 5-8 metų sūnus ar dukra nuolat sako: „Mamyte, man labai patiko ši vakarienė“, arba „Aš tave myliu, tėveli, ačiū, kad padėjai paruošti namų darbus“... galime manyti, kad tokiame vaikui labai svarbi yra palaikymo žodžių kalba.

Stebėti, kaip vaikas reiškia meilę kitiems. Pvz. Nuolat neša dovanas mokytojai, draugei, močiutei... taip pat labai džiaugiasi gaudamas dovanas – ir mano, kad kiti turi taip gerai jaustis

gaudami dovanas. Tai panašu į dovanų gavimo kalbą. Bet jeigu taip elgiasi tėvai – tai gali būti ir išmoktas elgesys, svarbu atkreipti į tai dėmesį.

Įsiklausyti, ko dažniausiai vaikas prašo. Jeigu nuolat prašo kartu žaisti, važiuoti, neišeiti – tai vadinasi reikalauja viso dėmesio, buvimo kartu. Jeigu vaikas prašo pakomentuoti jo darbus, įvertinti išvaizdą, elgesį – tai laukia palaikymo, pritarimo žodžių.

Atkreipti dėmesį į vaiko skundus. Tai labai susiję su prašymais tik skamba kaip skundai: „tu neturi man laiko, mes niekur kartu neiname, nepadedi man ruošti namų darbus, nenuperki man dviračio...“ ir pan.

Duoti pasirinkti vaikui vieną iš dviejų. Pasiūlyti kartu praleisti laiką arba nupirkti dovaną, atlikti kokią nors paslaugą... ir taip keisti įvairias meilės kalbas, kol suprasite, kokių pasiūlymų daugiausiai priima vaikas. Šis būdas pasiteisins, jeigu naudosime jį gana dažnai, nes pavieniai vaiko atsakymai atspindi to momento nuotaiką ir poreikius.

Kad ir kokia būtų vaiko pagrindinė meilės kalba, svarbu kalbėti visomis penkiomis kalbomis. Lengva suklysti ir vartoti vieną meilės kalbą, apeinant kitas. Ypač tai pasakytina apie dovanas, nes atrodo kad jos užima mažiausiai mūsų laiko ir jėgų. Bet jei pateksime į šiuos spąstus – duosime per daug dovanų savo vaikams, tai atimsime iš jų sveikos, visavertės meilės suvokimą. Nes tik visų penkių kalbų mokėjimas padės mums rūpintis žmonėmis visą gyvenimą, ne tik savo vaikais, bet ir sutuoktiniais, draugais ir giminaičiais. Kaip tėvai, turime atsiminti, kad meilės kalbų mokymasis yra brendimo procesas ir kad brendimas yra lėta, skausminga, o dažnai ir sunki kelionė. Tapę poliglotaus padėsime ir savo vaikams išmokti duoti meilę ir priimti ją visokiomis meilės kalbomis. Kai tai atsitiks, jie bus nuostabūs laimingi žmonės.

Drausmė ir meilės kalbos

Žodis drausmė kilęs iš graikų kalbos žodžio, reiškiančio „lavinti“. Drausminti – tai budriai vadovauti savo vaikui nuo kūdikystės iki pilnametystės. Tikslas – kad vaikas pasiektų tokį brandos lygį, kai vieną dieną galės įsiliesti į visuomenę kaip atsakingas žmogus. Tai geras tikslas.

Vadovauti vaikui, rodant tinkamą pavyzdį, duodant nurodymus, prašymus, mokant deramo elgesio ir patiems taip elgiantis, taisant blogą elgesį, dalinantis pamokančia patirtimi ir daug daugiau kuo. Tačiau daugelyje šeimų drausmė susipainiojusi su bausmės sąvoka ir įgavusi sinonimišką reikšmę. Ir tada manoma, kad drausti tai iš esmės reiškia bausti. Bausmė yra viena iš drausmės rūšių, bet pati negatyviausia. Kad drausmintumėm efektingai, privalome palaikyti vaiko emocijų indą pilną meilės. Drausminti nemylinti – tai tarsi važiuoti mašina be tepalų; gali pasirodyti kad kurį laiką viskas gerai, tačiau viskas baigiasi nelaime...

Meilė žiūri kito interesų; taip pat ir drausmė. Taigi drausminimas yra meilės veiksmas. Kuo labiau vaikas jaučiasi mylimas, tuo lengviau yra jį drausminti. Todėl turime užduoti sau du klausimus:

Kaip vaikas myli?

Ko reikia mano vaikui, kai jis blogai elgiasi?

Taigi, kaip vaikai myli? Nebrandžiai. Mes, suaugusieji, stengiamės mylėti besąlygiškai. Dažnai mums nepavyksta, ir pasilieiname prie tokio meilės modelio: paslauga už paslaugą. Bet vaikas nemyli nei taip, nei besąlygiškai. Būdams nebrandus, jis myli meile, nukreipta į save patį. Jis instinktyviai jaučia poreikį būti mylimas – kad emocijų rezervuaras būtų pilnas. Vaikas juk nežino, kad ir tėvai turi tokį patį emocijų indą, kurį reikia užpildyti. Vienintelis vaiko rūpestis – būti pasotintam meile. Kai tos meilės trūksta, tai vaikas su baime klausia: „Ar tu mane myli?“ Tai, kaip tėvai sugeba atsakyti į šį klausimą vaikui suprantam ar nesuprantam meilės kalba, labai daug nulemia vaiko elgesį, nes pagrindinė blogo elgesio priežastis yra tuščias emocijų indas.

Didelė klaida būtų manyti, kad vaikas turėtų bandyti užsitarnauti mūsų meilę ir palankumą geru elgesiu. Tai tiesiog neįmanoma. Iš prigimties vaikas nuolat bando mūsų meilę savo elgesiu. Jis klausia: „Ar tu myli mane?“ Jeigu atsakome: „Taip, aš tave myliu“ ir pripildome jo emocijų indą jam suprantam meilės kalba, panaikiname įtampą, ir vaikui nebūtina toliau bandyti

mūsų meilės. Kartu padarome taip, kad lengviau yra drausminti ir koreguoti vaiko elgesį. Bet jei patenkame į spąstus ir manome, kad vaikas „neužsitarnavo“ mūsų meilės, būsime nuolat nuviliami. Taip pat ir vaiką laikysime blogu, nepagarbiu ir nemylinčiu, kai tuo tarpu jam reikia dar kartą užsitikrinti kad jį mylime. Kada sūnus ar dukra savo elgesiu tarsi klausia: „Ar jūs mane mylite?“, mums gali nepatikti tas elgesys. Jeigu vaikas jaučiasi visai be vilties gauti meilę, jo elgesys gali virsti net nusikalstamu. Tačiau nėra protinga versti jį elgtis gerai, pirmiau nepasirūpinus, kad jis jaustųsi mylimas. Tai mūsų atsakomybė – turime laikyti jo emocijų rezervuarą sklidiną, kalbėdami visomis meilės kalbomis, o labiausiai vaiko pagrindine meilės kalba.

Antrasis klausimas, į kurį turime atsakyti, jei norime auklėti su meile, yra „Ko reikia mano vaikui, kai jis blogai elgiasi?“ Deja, prisipažinkime sau, kad dažnai mes sau užduodame kitą klausimą: „Ką aš galiu padaryti, kad ištaisysčiau jo elgesį?“ Jeigu klausimas toks, atsakymas logiškas; „Bausti“. Tai viena iš priežasčių, dėl ko tėvai bausmėmis piktnaudžiauja, užuot pasirinkę tinkamesnį vaikų auklėjimo būdą. Jei pirmiausiai griebsimės bausmės, vėliau mums bus nelengva suvokti tikruosius vaiko poreikius. Jis nesijaus mylimas, jeigu tik taip koreguosime jo blogą elgesį.

Bet jeigu savęs paklausime: „Ko gi mano vaikui reikia?“ galime rasti tinkamą kelią į vaiko poreikius ir į teisingą sprendimą. Tokiu metu verta prisiminti meilės kalbas, ypač fizinį prisilietimą ir laiko skyrimą vaikui.

Taigi, atpažinus pagrindinę savo vaiko meilės kalbą ir pradėjus ją kalbėti rezultatas bus stipresni šeimos ryšiai ir abipusė nauda jums ir vaikui. Deja, kalbėjimas tąja kalba nepadarys galo visoms problemoms, bet tai gali įnešti stabilumo į mūsų namus ir viltį mūsų vaikams. Tai – puiki galimybė. Žmonių santykiai nuostabūs tuo, kad jie nėra statiški. Visada yra galimybė padaryti juos geresnius. Kuriant artimesnius santykius su sutuoktiniu, paaugliu, ar jau suaugusiu vaiku, gali prireikti nugriauti sienas ir statyti tiltus. Tai labai sunkus darbas, bet teikiantis atpildą. Auginant vaikus mums suteikta galimybė išugdyti jų – ir savo paties - dvasinę gyvenimo pusę. Taigi, didžiukimės būdami tėvais, ir tikrai džiaukimės savo vaikais.

Straipsnis paruoštas remiantis knyga
Gary Chapman ir Ross Campbell „Penkios vaikų meilės kalb