

Vaikus giname nuo pavojų, bet ar saugome nuo per didelio tempo?

Vaikų gynimo dieną dažniausiai kalbame apie tai, kaip apsaugoti vaikus nuo smurto, patyčių, nepriežiūros, pavojų gatvėje ar internete. Tai būtina. Tačiau šiemet norisi užduoti dar vieną, mažiau patogų klausimą: ar mokame vaikus saugoti nuo kasdienio „per daug“?

Dr. Eglė Karmazienė, Vaikų miego programėlės „Mybė“ kūrėja

Šiuolaikinio vaiko diena kartais atrodo kaip mažo suaugusiojo kalendorius: darželis ar mokykla, būreliai, kelionės, svečiai, savaitgalio pramogos, ekranai, nuolatinis judėjimas iš vienos veiklos į kitą. Iš šalies tai gali atrodyti kaip turininga vaikystė. Tačiau vaikui reikia ne tik įspūdžių.

Jam reikia ir nuobodulio.

Pasikartojimo.

Lėto vakaro.

Aiškių ribų.

Laiko, kai nieko nebevyksta.

Poilsis vaikui nėra „likęs laikas po visų veiklų“. Tai viena iš sąlygų, kad jis galėtų mokytis, reguliuoti emocijas, jaustis saugus ir augti.

Pervargęs vaikas ne visada atrodo pavargęs

Viena dažniausių tėvų klaidų yra tikėtis, kad pavargęs vaikas tiesiog pasakys:

„noriu miego“ ir ramiai nueis į lovą. Dažniausiai būna priešingai.

Pervargęs vaikas gali lakstyti po namus, priešintis kiekvienam prašymui, verkti dėl ne taip padėtos pižamos, prašyti dar vienos pasakos, dar vandens, dar apkabinimo, dar penkių minučių. O kartais vaikas gali atrodyti ne mieguistas, o tarsi įsisiautėjęs.

Tėvams tokiu metu dažnai atrodo, kad vaikas manipuliuoja, specialiai neklauso arba „rodo charakterį“. Bet neretai tai nėra blogas elgesys. Tai pavargusi vaiko nervų sistema, kuri jau nebegeba lengvai sustoti.

„Vaikai ne visada moka pasakyti: man jau per daug. Dažnai jie tai parodo elgesiu. O mes, suaugusieji, tą elgesį kartais perskaitome kaip neklusnumą, nors iš tiesų vaikui jau seniai reikėjo ne dar vienos veiklos, o ramesnio perėjimo į poilsį“, – sako dr. Eglė Karmazienė.

Vakaro rutina nėra griežtumas

Daugeliui šeimų vakaras yra sunkiausia dienos dalis. Tėvai grįžta pavargę po darbų, vaikai po darželio, mokyklos ar būrelių. Namuose laukia vakarienė, prausimasis, rūbai, žaislai, mokyklos reikalai, pasiruošimas rytojui.

Ir būtent tada, kai visi jau pavargę, iš vaiko tikimasi daugiausia bendradarbiavimo.

Tačiau vakare vaikui dažnai reikia ne daugiau spaudimo, o daugiau aiškumo. Jam padeda ne tobulas migdymo ritualas, o nuspėjamumas: panašus laikas, panaši seka, ramesnė šviesa, mažiau ekranų, mažiau derybų, mažiau skubėjimo.

Kai vaikas žino, kas bus toliau, jo kūnui lengviau pereiti iš dienos režimo į poilsį.

Rutina nėra kontrolė. Tai saugumo signalas.

„Kartais tėvai bijo rutinos, nes ji skamba kaip griežtumas. Bet vaikui pasikartojimas labai dažnai reiškia saugumą. Jam nereikia kiekvieną vakarą iš naujo spėlioti, kas bus toliau. Kuo aiškesnis vakaras, tuo lengviau kūnui nurimti“, – teigia dr. E. Karmazienė.

Vaikų gerovė neatsiejama nuo tėvų būklės

Kalbant apie vaikų gerovę, dažnai žiūrima tik į vaiką. Bet vaiko vakaras labai

priklauso ir nuo suaugusiųjų būsenos.

Pervargę, neišsimiegoję, nuolat skubantys tėvai turi mažiau kantrybės. Jie greičiau pakelia balsą, dažniau nusileidžia ekranams, sunkiau išlaiko ribas ir ramybę. Ne todėl, kad nemyli savo vaikų. O todėl, kad patys gyvena nuolatiniame nuovargyje.

„Mybės“ bendruomenėje mamos ne kartą yra įvardijusios, kad miego stygius pirmiausia pasimato ne darbe ar buityje, o santykyje su vaikais – pakeltu balsu ar mažesne kantrybe.

Todėl vaikų gerovė nėra atskirta nuo tėvų gerovės. Kartais pagalba vaikui prasideda nuo pagalbos mamai ar tėčiui: nuo aiškesnio vakaro ritmo, mažiau chaoso, mažiau kaltės ir daugiau supratimo, kad šeimai reikia ne dar vieno tobulo patarimo, o veikiančios kasdienybės.

Kada vaikui vakare jau per daug?

Tėvams verta atkreipti dėmesį į kelis ženklus. Jei vakare vaikas tampa labai judrus, nors diena buvo ilga, verkia dėl smulkmenų, priešinasi paprastiems prašymams, nuolat prašo „dar truputį“, sunkiai priima ribas arba po užmigimo miega neramiai – gali būti, kad jis ne „specialiai neklauso“, o tiesiog yra pervargęs.

Tokiu metu vaikui dažnai nepadeda dar daugiau aiškinimo ar derybų. Jam padeda mažiau dirgiklių, mažiau pasirinkimų ir aiškesnis suaugusiojo vedimas.

Ne kiekvienas vakaras turi būti idealus. Bet vaikui labai padeda, kai diena turi aiškią pabaigą.

Vaikus reikia saugoti ir nuo „per daug“

Vaikų gynimo dieną verta išplėsti klausimą: nuo ko šiandien saugome vaikus?

Ne tik nuo akivaizdžių pavojų. Ne tik nuo fizinio nesaugumo. Bet ir nuo per didelio tempo, per vėlyvų vakarų, per daug ekranų, per ilgos stimuliacijos ir per mažai poilsio.

Vaikui nereikia kiekvienos dienos užpildyti iki kraštų. Jam reikia erdvės būti vaiku: pavargti sveikai, nurimti, nuobodžiauti, žaisti be tikslo, jausti, kad

vakare pasaulis sulėtėja.

Kartais vaiką giname ne tada, kai jam dar ką nors duodame, o sumažiname, pavyzdžiui triukšmą, ekranus, skubėjimą.

Vaiko miegas nėra tik buitinė tema

Miegas dažnai laikomas labai buitiniu dalyku. Kalbėdami su tėvais klausiame, kada vaikas užmigo, kiek kartų kėlėsi, kada atsikėlė. Tačiau iš tiesų miegas yra viena svarbiausių vaiko emocinės savijautos dalių.

Kai vaikas nepakankamai pailsi, tai gali paveikti jo nuotaiką, jautrumą, dėmesį, santykius su tėvais, gebėjimą mokytis ir reguliuoti emocijas.Todėl vaikų teisė į poilsį neturėtų būti antraeilė tema. Ji tokia pat svarbi kaip teisė į ugdymą, saugumą ar sveikatą.

Vaikų gynimo diena gali būti ne tik šventė su balionais, ledais ir renginiais. Ji gali būti proga paklausti labai paprastai, ar mūsų vaikai turi pakankamai ramybės? Ar jų diena nėra per ilga? Ar vakare jie gauna tai, ko labiausiai reikia, ne dar vieną dirgiklį, o saugų perėjimą į poilsį?

Vaikus saugome ne tik tada, kai saugome juos nuo pavojų. Mes juos saugome ir tada, kai leidžiame jų dienai baigtis laiku. Kai sumažiname tempą. Kai padedame kūnui nurimti. Kai suprantame, kad pervargęs vaikas nėra „blogas“ vaikas.

Jis tiesiog vaikas, kuriam jau per daug.