**Tėvų pavyzdys - geriausia vaiko mokykla**

Visi nori vaiką užauginti geru žmogumi, kad jis būtų laimingas. Tačiau tikrai ne kiekvienu vaiku tėvai gali džiaugtis ir didžiuotis. Kaip auklėti, kad vėliau nereikėtų nusivilti ir gėdytis savo vaiko poelgių?

Konsultuoja psichologė Edita Kuogienė

**Jei mama ar tėtis giriasi, kad vaikas geras, dažniausiai turi galvoje, kad paklusnus, nuolankus, paslaugus ir mandagus. Ar tai reiškia, kad auga geras žmogus? Ar geras yra tuo pačiu metu ir laimingas?**

Tėvai vaiką moko būti geru, nes nori, kad gyventų laimingai. Tačiau rezultatas neretai būna priešingas. Turbūt visi pažįstame gerų žmonių, kurie ko nors paprašyti negali atsakyti „ne", jiems svarbiau išpildyti kitų prašymus, nei pasirūpinti savo poreikiais. Tokie žmonės geri kitiems, bet blogi sau. Ir dėl to dažnai jaučiasi esantys aplinkybių aukos, daro viską, ko paprašyti, ir tyliai pyksta. Kartais ant to, kuris kažko paprašė, bet dažniausiai ant savęs. Jie nesijaučia laimingi.

Manau, kad iš tiesų laimingas yra tas, kuris moka laiku pasakyti „ne", geba pasirūpinti ir savimi, ir kitais. Net Biblijoje parašyta: „Mylėk savo artimą kaip pats save." Kuris nemyli savęs, nelabai gali nuoširdžiai mylėti ir kitų. Kuris nepasirūpina savimi, tam sunku pasirūpinti ir kitais. Šį teiginį gerai iliustruoja lėktuve galiojanti taisyklė: „Jeigu skrendate su vaiku, atsitikus nelaimei deguonies kaukę pirma turite užsidėti pats ir tik paskui uždėti vaikui." Taisyklė tarsi prieštarauja mūsų sampratai apie gerą žmogų, tačiau moko mus elgtis atsakingai: jeigu pritrūksime deguonies, neišgelbėsime ir vaiko. Jeigu „neįkrausime" savo „baterijų", negalėsime „spinduliuoti" ir kitiems.

**Vaikas, kurį mama ir tėtis dažnai apkabina, paglosto, paguodžia, kaip kempinė sugeria geras emocijas, mokosi gerumo. Tačiau ar jis, myluojamas ir čiūčiuojamas, skatinamas niekada neskriausti kitų, neužaugs „šiaudadūšiu" naivuoliu, nemokančiu už save pakovoti? Gal neverta vaiko mokyti gerumo, užuojautos, paslaugumo? Gal iš tiesų geriau tegul mokosi prisitaikyti ir pasirūpinti savimi?**

Gerumas ir atjauta daro mus žmonėmis. Ir nuostabu, kai mažylis to mokosi iš tėvų, juos stebi ir kopijuoja. Tačiau vaikas iš tėvų gali išmokti ir sugebėjimo pasirūpinti savimi, tapti tvirtu, geru žmogumi, kuris ne tik kitus užjaučia, bet ir sugeba pasakyti „stop" skriaudikams.

Kaip pasipriešinti neteisybei, parašyta Biblijoje: „Jeigu tau davė per kairį skruostą, atsuk dešinį." Šį pamokymą daug kas supranta taip: „Tapk geras, nesmurtauk ir nuolankiai, be pasipriešinimo, priimk skriaudas." Bet tai reikštų tapti auka, kuri nestabdo blogio savo neveiklumu. Tik iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad šis visiems žinomas pamokymas tarsi pats sau prieštarauja. Prieštaravimas dingsta, jeigu įsigiliname į to meto papročius, kai mušti moterį, vaiką ar vergą buvo galima tik kaire ranka ir ne delnu, bet atbula ranka. Jeigu tas, kuriam sudavė, atsuka dešinį skruostą, skriaudikas taip mušti nebegali: jis turi arba liautis, arba pripažinti mušamąjį sau lygiu. Tad šis Biblijos pamokymas subtiliai parodo, kaip sustabdyti smurtą neatsakant smurtu ir netampant smurtautoju.

Tėvai tokio atsako į smurtą vaiką gali išmokyti gana anksti. Dažnai net labai mažas vaikas supykęs tėvams kanda, muša ar gnybia. Jie į tai reaguoja: pyksta, bara, taip pat įgnybia mažyliui, kad šis žinotų, kaip skauda, arba suvaidina verkiančius ir demonstruoja nuskriaustos aukos poziciją. O vaikas iš tėvų reakcijų mokosi. Ir, deja, ne to, ko norėtume, nes nei duoti atgal, nei verkti kamputyje nėra geriausia išeitis. Stabdyti vaiko smurtą būtų geriausia mylint begaline tėviška meile ir apsaugant jį nuo galimybės muštis. Tėveliai turi tvirtai, bet be pykčio paimti rankytę ir žiūrėdami vaikui tiesiai į akis pasakyti: „Stop, neleisiu. Man skauda". O jeigu vaikas ir toliau pyksta, bando muštis, gali taip daryti ir sakyti tiek kartų, kiek reikės, kol jis supras, kad pyktį galima išlieti ir kitaip. Tėveliai gali pamokyti, kaip, pvz., paskatinti išsikalbėti.

**Kokią nors šunybę iškrėtęs vaikas neretai išgirsta, kad yra blogas. Ar tai jam neatriša rankų daryti tai, ką nori (**„**Vis tiek esu blogas**"**)? Ar paaiškinti vaikui, kad tėvelių pyktis dėl kokios nors šunybės nerodo, kad jis yra blogas, tik blogai elgiasi? O gal elgtis priešingai: blogai besielgiantį vaiką dažniau girti, kad pateisintų gerą nuomonę, paaiškinti, ko iš jo tikimasi?**

Tėvai yra tarsi veidrodis, į kurį žiūrėdamas vaikas susidaro nuomonę apie save, susikuria savo paties vaizdą. Jeigu nuolat kartojame: „Tu blogas", vaikas tuo patiki. Tuomet lieka tik pateisinti savo vardą blogu elgesiu. Todėl geriau vertinti ne vaiką, bet jo elgesį: „Tu esi geras vaikas, tik dabar blogai pasielgei", ir nepamiršti bent retkarčiais pagirti, kai pasielgia gerai: „Matai, sakiau, kad tu geras, tinkamai pasielgei."

**Ar ugdant vaiko geranoriškumą turi įtakos tai, kad jis dažnai girdi, kaip tėveliai apkalba gimines, kaimynus ar televizijos žvaigždes? Gal ne tik vaiką, bet ir visus kitus reikėtų tik girti, pastebėti tai, kas gera, nekritikuoti?**

Taip, vaikas mokosi vertinti kitus pagal tai, kaip tai daro tėvai. Jeigu pabrėžiame, kas gražaus, gero nutiko, ir vaikas mokysis pasidžiaugti kitų sėkme. Jeigu tėvai su piktdžiuga pastebės, kad kažkas suklydo, vaikas elgsis taip pat. Bet jeigu suklydusį atjaučia, ir vaikas atjaus.

**Vaikas išgirsta daug pasakų. Namie, darželyje, pas močiutę. Ar skaityti tik gražias, be blogų veikėjų? O gal paaiškinti, kodėl jie blogi?**

Bet kurios šalies iš kartos į kartą perduodamos liaudies pasakos (ne H.K. Anderseno sukurtos) visada baigiasi gerai. Jos moko vaikus, kad gyvenime yra ir gėrio, ir blogio. Ir nesvarbu, koks siaubas nutiktų tikrovėje, viskas gali baigtis gerai. O atjautos vaiką galime išmokyti uždavę tokį klausimą: „Ir kas turėjo nutikti tai raganai, kad tapo tokia pikta?"

**Konkretūs veiksmai įtaigesni nei žodžiai. Gal kartu su vaiku pažaisti ligoninę, paslaugyti meškiuką ar lėlę, įrengti lesyklėlę šalia namų, aplankyti globos namų vaikus?**

Ne pagal tai, ką mes kalbame, vaikas mokosi būti geras ir atsakingas, bet pagal tai, ką darome kasdien. Kaip rūpinamės sergančiais artimaisiais ar savo senais tėvais, kaip reaguojame į per televiziją rodomą nuskriaustą šuniuką. Kaip padedame garbaus amžiaus kaimynei užnešti sunkų krepšį, renkame šiukšles, rūpinamės gamta ir vienas kitu. Vaikas stebi, dalyvauja ir kartoja mūsų elgesį.

**Kaip vaiką mokyti atjautos? Gal paprašyti pagalbos (pvz., atnešti pagalvėlę, tuomet mama ar tėtis galėtų prigulti ir pailsėti, paduoti akinius), kad patirtų, kaip smagu padėti kitam?**

Jeigu tėvai vaiką apgaubs šiluma ir rūpesčiu, bet nieko neprašys, tikėtina, užaugins egoistą, kuris mokės tik reikalauti iš kitų, bet nesugebės duoti. Todėl leiskime vaikui išvirti arbatos, kai esame pavargę, kartu tvarkyti namus, kol dar mažas ir labai nori tai daryti, įvertinkime jo pastangas pasakyti mums gerą žodį. Pajutęs malonumą būti naudingas, norės vėl tai pakartoti ir patirti.

Atjautos galime mokyti netgi tuomet, kai vaikas kariauja žaisdamas kompiuterinį žaidimą, žiūri veiksmo filmą. Užuot draudę tai daryti, kartais prisėskime šalia ir pažaiskime ar pažiūrėkime kartu, pakomentuokime tai, kas vyksta kompiuterio ar televizoriaus ekrane. Jeigu kas nors nužudomas, galime pasakyti, kad tas nelaimėlis yra kažkieno tėtis arba sūnus ir kad mama ar vaikai labai liūdės. Paklauskime savo vaiko: „Gal būtų galima kitaip, nežudant, pasiekti tikslą?" Filmo veikėją, kurį sužeidė, užjauskime: „Matyt, jam labai skauda." Pasiūlykime savo variantų, kaip pasielgtume būdami veikėjo vietoje. Kalbėkime be pamokymų ar kritikos. Tiesiog parodykime savo pasaulėžiūrą, kurią vaikas mielai priims, jeigu jos nebruksime prievarta.