
Vaikų ir mamų auginimo naujienos

2017. Kiekvienam vaikui – po gerą pradžią nuo pačios pradžios.

Visa svarbi informacija, kad jūsų pradžia su vaiku būtų pati sėkmingiausia

Vaiko gimimui mes, tėvai, ruošiames devynis mėnesius. Ir tai prieš pat gimdymą jaučiam daug nerimo, baimės. Vaikas mamos iščiose visus tuos devynis mėnesius auga nieko nežinodamas apie gimimą. O pats gimimas yra kupinas įtampos – sąrėmių metu vaikas spaudžiamas, po to tenka brautis pro mamos dubens kaulus, o dar gimus visa aplinka pasikeičia, baigiasi 9 mėnesius trukusi ramybė. Todėl vaikui gimimas yra dar daugiau įtampos keliantis įvykis nei mamai ar tėčiui. Vaikui geriausiai padėsit, jei po gimimo šviesa bus pritemdyta, švelni, garsai – prislopinti, jei vaikas bus glaudžiamas mamos ar tėčio glėbyje ir raminamas švelniai kalbinant. Pirmosios akimirkos šiame pasaulyje įsispaudžia giliai ir lemia, kiek saugiai mes jame jaučiamės.

Po gimdymo mamai svarbu gyventi vaiko ritmu, o ne bandyti suderinti savo ir naujagimio ritmus. Vietoj vaiko migdymo geriausia—eiti kartu miegoti. Namų ruošos standartus sumažinti iki minimumo ir ruoša užsiimti kartu su vaiku, nes vaikui svarbu, kad mama ką nors veiktų. Todėl darbų padarysit mažiau, bet atliksit svarbiausią darbą—būsit mama, apsaugosit save nuo pervargimo ir nereiks sukti galvos, ką veikti kartu su vaku. Trys naudos gyvenant vaiko ritmu.

Pagrindinė tėvų pareiga vaikams—pasirūpinti jais. Pirmiausiai tai— vaiko nuraminimas, užklupus jausmų antplūdžiui. Jausmai yra labai stipri gyvenimo jėga, sunkiai suprantama ir įvaldoma net ir suaugusiems. Vaikams dar sunkiau—jie neturi mūsų patirties, jie neturi žodžių, kuriais galėtų įvardinti liūdesį, nerimą, pyktį, nesaugumą, kuriuos patiria ir mažiausi vaikai. Ir tuomet lieka vienintelė išeitis—verkti. Mamos balsas, guodžiančios rankos, siūbavimas, dainavimas—turi stebuklingos galios sunkius jausmus nubaidyti ir atstatyti pasaulį į saugią būseną. Atstačius vidinę vaiko ramybę galima ir pasirūpinti kitais išgyvenimui svarbiais dalykais—maistu, šiluma, švara.

Naujagimiai yra patys nuoširdžiausi žmonės. Jie visuomet yra tikri—jie nemoka meluoti, apgaudinėti, daryti ko nors “specialiai”. Jie verkia tuomet, kai jiems sunku, juokiasi daug, tyrinėja pasaulį visais įmanomais būdais, mokosi išgyventi ir vykdo įgimtą programą—pasistengti, kad tėvai rūpintųsi. Todėl jų balsas gana šaižus—bet ką padarysim, kad verkimas liautųsi. Dėl to jų akys tokios didelės—mus skatina žiūrėti, kalbinti, rūpintis. Dėl to jie tiek daug šypsosi, kai tik išmoksta—kad mums patiktų jais rūpintis.

Nepaisant šios įgimtos programos, tiems, kurie rūpinasi naujagimiu, kūdikiu—tikrai nėra lengva. Kartais gali kilti ir susierzinimas, pyktis, kai sunku suprasti, ko vaikas nesiliauja verkęs, kai atrodo, kad specialiai papuošė naujai uždėtas palutes, kai norisi miego, o vaikui kaip tik sukilo apetitas. Labai svarbu, kad gautumėt paramos, pagalbos rūpinantis vaiku. Priimkite aplinkinių paramą, bendraukite su kitomis mamomis, dalinkitės savo jausmais, nuoskaudom—kartais užtenka pasidalinti ir ateina palengvėjimas. Skirkite laiko savo poreikiams patenkinti—miegui, valgiui, tylos pajautimui, išeikite į gamtą pasivaikščioti. Pervargusi mama gali neadekvačiai suvokti situaciją, nepasirūpinti tinkamai vaikui, sukelti pavojų sau ir vaikui. Nėra svarbu, kad mama padarytų viską. Svarbu, kad mama būtų pajėgi pasirūpinti, kai to labiausiai reikės.

Kaip ugdyti naujagimius ir kūdikius, kad jie išvystytų visą savo potencialą? Gimusių vaikų smegenys vis dar auga ir labai sparčiai, dėl to jiems labai reikalingas mūsų dėmesys, bendravimas, kalbėjimas, prisilietimai. Naujagimiai labai aktyviai mokosi, tyrinėja pasaulį, tačiau turi mažai priemonių tam. Dėl to jų pagrindinė priemonė—suaugusieji. Susugusieji, kurie suteikia patirčių—pakelia, nešioja, siūbuoja, glosto, kalbina, dainuoja, pasakoja apie gyvenimą, palaiko pokalbį, žiūri į veidą ir leidžia vaikui matyti, kaip juda veidas kalbantis, juokiantis. Suaugusieji, kurie nuramina, pasirūpina vaiko poreikiais ir sudaro sąlygas domėtis savimi ir aplinka.

Vaikai nuo pat gimimo labai daug mokosi. Pagrindinis jų mokslas—kaip išgyventi. Vaikai gimsta mokėdami rasti maisto (sukasi į maisto pusę, pabandykit prie žando priliesti pirštu), valgyti, tuštintis, griebti, pasukti galvą išvengdami uždusimo. Bet dar svarbiau, kad jie gimsta su orientacija į žmogų—žmogaus balsą, veidą ir gebėdami išskirti formas, sieti jas į visumas. Tai įgalina išmokti kalbėti, suprasti pasaulį, perprasti taisykles. Vaikai pirmiausiai mokosi mėgdžiodami—jie kartoja tai, ką mato, girdi.

Norint, kad vaikas sėkmingai išmoktų kalbėti, svarbu, kad girdėtų ir matytų kalbančius suaugusiuosius. Televizija neišmokina vaikų kalbėti. Vaikams svarbu matyti akis, veido judesius kalbėjimo metu, kad kalba taptų prasminga ir svarbia, kad vaikai ją perimtų. Jei vaikai iki 10 metų negirdi žmonių kalbos, praranda gebėjimą ją išmokti.

Kalbantis su vaiku, kuris jau ima leisti garsus—čiauškėti, guguoti, svarbu, kad suaugęs irgi pamėgdžiotų vaiką. Tai vaikui parodo, kad jis yra išgirstas, suteikia džiaugsmo, atskleidžia kalbos prasmę—kalbėti, klausyti, išgirsti, atliepti, keistis vaidmenimis.

Atliktas didelis tyrimas parodė, kad geriau sekasi tiems vaikams, kurių tėvai su jais žaidžia nuo pat gimimo. Žaidimas—tai maloni veikla, kuri kyla iš veikėjų vidinio noro, suteikia malonumo ir neturi jokio tikslo. Nors kūdikiai lyg ir nežaidžia taip, kaip mes tai suprantam, bet galim pastebėti, kaip jie taria kokius nors garsus tik dėl to, kad jie smagiai skamba, kiloja kojas, nes tai suteikia džiaugsmo, džiūgauja, kai juos žaismingai kalbina suaugusieji. Ir tai yra tie maži smagumai, kurie praskaidrina gyvenimą, suteikia pasitenkinimo ne tik vaikui, bet ir tėvams. Tėvai taip pat labiau patenkinti savo mamyste ir tėvyste, kai ne tik rūpinasi vaiko gerove, bet ir smagiai leidžia laiką su vaiku. Ta pati ruoša nušvis kitokiom spalvom, jei ją atliksite žaismingai, pajuokaudami, pasitardami su vaiku, dainuodami, šokdami pagal smagią muziką—mūsų smegenys taip sudarytos, kad malonios patirtys skatina jas augti, padidina laimės jausmą ir padeda jį atgaminti vėliau, kai būna sunku. Kuo daugiau dėmesio skirkite smagioms patirtims šeimoje ir kuo mažiau jaudinkitės dėl nesėkmių ir sunkumų—nes viskas praeina, o geros patirtys padeda kurti naujas geras patirtis ir sėkmingiau spręsti sunkumus.

Visuomet prisiminkit, kad vaikai auga dėka tėvų meilės (net tyrimai rodo, kad mylimų vaikų smegenys didesnės, geriau išsivysčiusios ir užauga jie didesni nei apleisti vaikai). Bet neužtenka jausti meilę savo vaikui, svarbu ją ir parodyti taip, kad vaikas jaustųsi mylimas. Naujagimiams tai prisiglaudimas, smagios akimirkos kartu, nuraminimas, kai sunku, parūpinimas laiku maisto, švaros, tylos ir ramybės. Ir nuolatinis girdėjimas žodžių “aš tave myliu ir visada mylėsiu, kad ir kas atsitiktų”, nes mažoje galvelėje šie žodžiai taip greitai pasimeta...

Meilės ir supratimo...
