

PIRMAS SKYRIUS

Pamatas – meilė

Denis ir Brenda negalėjo suvokti, kas atsitiko jų aštuonmečiui sūnui Benui. Jis buvo didesnių nei vidutinių gabumų mokinys, atlikdavo namų užduotis, tačiau šiais metais mokėsi blogai. Mokytojai liepus atlikti pratimą, jis prašydavo paaiškinti dar kartą. Benas prieidavo prie mokytojos stalo aštuonis kartus per dieną, prašydamas tolesnių nurodymų. Ar tai buvo dėl pablogėjusios Beno klausos, ar nesugebėjimo suvokti? Tėvai nuvedė Beną ištirti jo klausą, o mokyklos psichologas atliko suvokimo testą. Berniukas turėjo normalią klausą ir trečiokui būdingus protinius sugebėjimus.

Tėvus stebino ir kitos sūnaus problemos. Kartais Beno elgesys atrodydavo nedraugiškas. Mokytoja priešpiečius valgydavo kartu su savo trečios klasės auklėtiniais, kaskart prisėdama vis prie kito vaiko. Tačiau Benas kartais nustumdavo kitus į šalį, kad pats būtų arčiau mokytojos. Pertraukų metu jis palikdavo draugus, vos tik aikštelėje pasirodydavo mokytoja. Benas bėgdavo prie jos, paklausdavo ką nors nereikšminga ir vengdavo kitų vaikų. Jeigu žaidime dalyvaudavo ir mokytoja, Benas stengdavosi sugriebti jos ranką.

Berniuko tėvai jau tris kartus buvo susitikę su mokytoja, bet nei ji, nei jie negalėjo įžvelgti tokio elgesio priežasčių. Buvęs savarankiškas ir laimingas pirmoje ir antroje klasėje, dabar Benas, atrodo, tapo „priklausomas“, ir toks jo elgesys buvo nepaaiškinamas. Jis ėmė vis labiau nesutarti su vyresniąja sesute, nors tėvai manė, kad tai tik tam tikras pereinamasis laikotarpis.

Kai ši pora apsilankė mano seminare „Brandžios santuokos link“ ir papasakojo apie Beną, jie nerimavo, ar tik jų namuose neauga maištininkas. „Daktare Čapmanai, mes žinome, jog šis seminaras skirtas santuokos problemoms ir galbūt mūsų klausimai bus ne vietoje, – pasakė Brenda, – bet mudu su Deniu pamanėme, kad jūs galėtumėte parodyti mums išeitį.“ Tada ji nupasakojo besikeičiantį Beno elgesį.

Paklausiau, ar jų pačių gyvenimo būdas nepasikeitė per šiuos metus. Denis papasakojo, kad dienomis dirba pardavėju, du vakarus per savaitę dirba pagal iškvietimus, bet likusius vakarus būna namuose. Ten jis tvarko dokumentus ir žiūri televizorių. Savaitgaliais eidamas stebėti futbolo rungtynes dažnai pasiimdavo ir Beną. Bet jau metai laiko to nedaro. „Labai jau didelis tempas. Aš verčiau stebiu rungtynes per televizorių.“ – „O kaip jūs, Brenda? – paklausiau. – Ar kas nors pasikeitė jūsų gyvenime per pastaruosius keletą mėnesių?“ – „Taip, – atsakė ji. – Paskutinius trejetą metų, kai Benas lankė vaikų darželį, dirbau ne visą darbo dieną. Bet šiemet įsidarbinau visai dienai, todėl į namus grįžtu vėliau nei paprastai. Tiesą sakant, iš mokyklos Beną paima senelis ir apie pusantros valandos berniukas būna pas senelius, kol išsivedu jį namo. Tais vakarais, kai Denis būna išvykęs, mudu su Benu paprastai vakarieniaujame pas mano tėvus, o po to grįžtame namo.“

Buvo jau laikas pradėti seminarą, bet aš pajutau, kad imu suprasti, kas vyksta Beno vidiniame pasaulyje. Todėl jo tėvams pasiūliau: „Aš kalbėsiu apie santuoką, bet noriu, kad jūs abu pagalvotumėte, kaip principus, apie kuriuos kalbėsiu, būtų galima pritaikyti jūsų santykiams su sūnumi. Pasibaigus seminarui, norėčiau sužinoti, kokias padarėte išvadas.“ Jie atrodė truputį išsigandę, kai aš baigiau pokalbį nieko nepasiūlęs, bet abu buvo pasiruošę sutikti su mano prašymu.

Kai seminaras, vykęs Rasine, Viskonsino valstijoje, baigėsi ir jo dalyviai skirstėsi, prie manęs atskubėjo Denis ir Brenda; jie atrodė tarsi ką tik padarę atradimą. „Daktare Čapmanai, mes manome, jog įžvelgėme kai ką, kas vyksta su Benu, – tarė Brenda. – Kai jūs kalbėjote apie penkias meilės kalbas, mudu nutarėme, kad pagrindinė Beno kalba yra kartu su juo praleistas laikas. Apžvelgę paskutinius keturis ar penkis mėnesius, pamatėme, jog kaip niekad sūnui skyrėme mažai laiko. Kai dirbau ne visą darbo dieną, paimdavau Beną kasdien iš mokyklos, pakeliui į namus mudu paprastai ką nors nuveikdavome, tarkim, sugalvodavome priežastį stabtelėti parke arba kur nors užkrimsti. Kai grįždavome į namus, Benas imdavosi mokyklos užduočių. Po vakarienės mes dažnai žaisdavome kartu, ypač tais vakarais, kai Denio nebūdavo namie. Viskas pasikeitė nuo tada, kai pradėjau dirbti, ir aš suprantu, kad praleidžiu daug mažiau laiko su sūnum.“

Aš pažvelgiau į Denį.

– Supratau, kad nustojęs vedžiotis Beną į futbolo rungtynes niekuo neužpildžiau šio mudviejų laiko... Iš tiesų ne per daugiausia jo praleidau su sūnum per pastaruosius

kelis mėnesius, – prisipažino Denis.

– Man atrodo, kad jūs supratote keletą tikrai svarbių dalykų apie Beno emocines reikmes, – pasakiau jiems. – Jeigu patenkinsite jo meilės poreikį, manau, pamatysite, kaip pasikeis jo elgesys.

Pasiūliau keletą pagrindinių būdų, kaip išreikšti meilę leidžiant laiką kartu, ir paraginau Denį įtraukti į savo dienotvarkę laiką, skirtą Benui. Brenda paskatinau ieškoti būdų, kaip užsiimti tais dalykais, kurių kažkada jie su Benu prisigalvodavo, kai ji dirbo ne visą darbo dieną. Abu tėvai atrodė pasiryžę paversti veiksmais tai, ką suprato.

– Gali prireikti į šią veiklą įtraukti ir daugiau ko, – pasakiau aš, – bet jei skirsite Benui daug laiko, o vėliau po truputį insite bendrauti kitomis keturiomis meilės kalbomis, manau, pastebėsite, kaip labai keičiasi jo elgesys.

Mes atsisveikinome. Nuo to laiko negavau nė vieno laiško iš Denio ir Brendos ir, atvirai pasakius, pamiršau juos. Praėjus dvejiems metams, vėl nuvykau į Viskonsiną vesti kito seminaro. Jie atėjo į jį ir priminė mūsų pokalbį. Abu šypsojosi. Mes apsikabinome, jie mane pristatė savo draugams, kuriuos pakvietė į seminarą.

– Papasakokite apie Beną, – paprašiau.

Jie abu nusišypsojo ir pasakė:

– Benas laikosi puikiai. Daug kartų norėjome jums parašyti, bet taip ir neprisiruošėme. Grįžome anuomet namo ir ėmėme daryti tai, ką patarėte. Keletą mėnesių sąmoningai skyrėme labai daug laiko Benui. Po dviejų ar trijų savaitių iš tikrųjų pamatėme, kad labai pasikeitė Beno elgesys mokykloje. Mokytoja paprašė vėl susitikti. Mes baiminomės. Tačiau šįkart ji norėjo paklausti, ką mes padarėme, kad sūnus taip pasikeitė.

Mokytoja papasakojo jiems, kad Benas liovėsi blogai elgęsis: nebestumdė vaikų nuo jos valgykloje, nebevaikščiojo pirmyn atgal prie jos stalo, uždavinėdamas begales klausimų. Tada Brenda paaiškino, kad jiedu su vyru pradėjo bendrauti su Benu jo „meilės kalba“ išklausę seminarą. „Mes papasakojome jai, kaip ėmėme skirti Benui didžiules laiko dozes“, – sakė Brenda.

Ši pora išmoko sūnui suprantama meilės kalba pasakyti „aš myliu tave“. Toji istorija paskatino mane parašyti šią knygą. Mano pirmoje knygoje apie meilės kalbas rašoma, kaip sutuoktinis pasijunta mylimas, kai kalbama pagrindine jo meilės kalba. Knygoje „Penkios meilės kalbos“ vienas skyrius yra apie tai, kaip atpažinti pagrindinę savo

vaiko meilės kalbą. Dabar kartu su Rosu Kempbelu panagrinėsime, kaip tos penkios meilės kalbos gali padėti jūsų vaikui jaustis mylimam.

Tai, kad kalbėsime pagrindine savo vaiko meilės kalba, nereiškia, jog jis nepradės maištauti vėliau. Tai reiškia, kad vaikas žinos, jog jį mylite, ir tas žinojimas suteiks jam daugiau saugumo bei vilties. O jums padės išauklėti sūnų ar dukrą atsakingu suaugusiu žmogumi. Meilė yra pamatas.

Vaiko auklėjimas priklauso nuo meilės santykių tarp jo ir tėvų. Negerai, jei į vaiko meilės poreikį neatsakoma. Tik tas, kuris jaučiasi nuoširdžiai ir rūpestingai mylimas, leisis nesunkiai auklėjamas. Gal jūs ištis mylite savo vaiką, bet jeigu jis to nejaučia, jeigu nebendraujate su juo ta meilės kalba, kuri perduotų jūsų meilę, – jis nesijaus mylimas.

Emocijų rezervuaro pripildymas

Kalbėdami su vaiku jo meilės kalba, jūs pripildote jo „emocijų rezervuarą“. Kai mažasis jaučiasi mylimas, daug lengviau jį drausminti ir lavinti, nei tada, kai tasai jo rezervuaras baigia ištuštėti.

Kiekvienas vaikas turi emocijų rezervuarą – emocinio pajėgumo saugyklą, – iš kurios jis, tarsi kuro, semiasi 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 privalome pripilti kuro į vaikų emocijų bokus, idant jie galėtų veikti panaudodami visą savo potencialą.

Tad ko gi pripilsime į šiuos bokus? Žinoma, kad meilės, bet tikros meilės, kuri suteiks galimybę vaikams tinkamai augti ir bręsti.

Savo vaikų emocijų rezervuarus turime pripildyti *besąlygiškos* meilės, nes tikra meilė visada yra tokia. Mylėti be išlygų – tai mylėti visiškai, priimti ir pripažinti vaiką tokį, koks jis yra, o ne už tai, ką daro. Nesvarbu, ką jis daro (ar nedaro), tėvai vis tiek jį myli. Gaila, bet dažnai jie myli su išlygomis; tokia meilė remiasi kažkuo kitu, ne tuo, kad jų vaikai tiesiog yra. Sąlygiška meilė paremta darbais ir dažnai susijusi su auklėjimo priemonėmis, kai vaikui atlyginama dovanomis ir privilegijomis už tai, kad

jis elgiasi ar atlieka, ko nori suaugusieji.

Žinoma, būtina lavinti ir drausminti savo vaikus – bet tik tada, kai jų emocijų rezervuarai yra sklidini. Į juos galima pilti tik aukščiausios rūšies degalus – besąlygišką meilę. Mūsų vaikų „meilės rezervuarai“ laukia pripildomi (ir papildomi nuolat, nes ir eikvojami yra nuolat). 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 elgesį, gerą ar blogą.

Molė užaugo šeimoje, turinčioje kuklias pajamas. Jos tėtis įsidarbino kaimynystėje, o mama prižiūrėjo namus ir turėjo šioį tokį darbą, kuriame būdavo ne visą dieną. Abu mergaitės tėvai sunkiai dirbo, didžiavosi savo namais ir šeima. Molės tėvelis ruošdavo vakarienę, vėliau jie su dukrele kartu plaudavo indus. Šeštadienis būdavo skiriamas namų ruošos darbams, o vakare šeima skanaudavo dešrainius ar mėsainius. Sekmadienio rytais visi eidavo į bažnyčią, o vakarais laiką leisdavo su giminaičiais.

Kai Molė ir jos broliukas buvo maži, tėveliai jiems beveik kasdien ką nors paskaitydavo. Dabar jie jau abu lankė mokyklą, ir tėveliai ragino juos mokytis. Norėjo, kad abu vaikai mokytųsi koledže, nors patys tokios galimybės niekada neturėjo.

Žemesnėse klasėse viena iš Molės draugių buvo Stefani. Abi mergaitės lankė daugiausia tas pačias pamokas ir dažnai kartu valgydavo priešpiečius. Bet jos nevaikščiojo viena pas kitą į namus. Jeigu būtų taip dariusios, būtų pamačiusios didžiulių skirtumų. Stefani tėtis buvo klestintis verslininkas, gausiai aprūpinantis šeimą. Didžiąją laiko dalį jo nebūdavo namuose. Stefani mama buvo slaugė. Brolis mokėsi kitame mieste, privačioje mokykloje. Tėvai trejiems metams buvo išsiuntę ir Stefani į internatinę mokyklą. Kadangi tėtis dažnai išvykdavo, o mama ilgai dirbdavo, šeima paprastai pietaudavo ne namuose.

Iki devintosios klasės Molė ir Stefani buvo geros draugės. Vėliau Stefani išvyko į paruošiamąją koledžo mokyklą, esančią netoli jos senelių namų. Pirmuosius metus mergaitės rašė viena kitai laiškus. Vėliau Stefani ėmė susitikinėti su vaikinu, vis rečiau rašė draugei laiškus, pagaliau ir visai liovėsi juos siuntusi. Molė užmezgė kitų draugysčių, vėliau pradėjo draugauti su vaikinu, kuris perėjo į jos mokyklą. Po to, kai Stefani šeima išsikraustė kitur, Molė daugiau iš jos negirdėjo jokių žinių. O ir išgirdusi būtų nuliūdusi: po to, kai Stefani ištekėjo ir pagimdė vaikelį, ją suėmė už prekybą narkotikais. Paskui keletą metų ji praleido kalėjime, o tuo metu ją paliko vyras.

Priešingai susiklostė Molės gyvenimas – ji laimingai ištekėjo ir augino du vaikus.

Kas lėmė taip skirtingai nusisekusius dviejų vaikystės draugių gyvenimus? Nors negalime atsakyti tiksliai, vieną iš priežasčių galime įžvelgti – tai, ką Stefani kartą pasakė savo gydytojai: „Niekada nesijaučiau tėvų mylima. Pirmą kartą pabandžiau narkotikų dėl to, kad norėjau būti mėgstama savo draugių.“ Sakydama tai, mergina ne tiek bandė apkaltinti tėvus, kiek suprasti save.

Ar pastebėjote, ką pasakė Stefani? Ne tai, kad tėvai nemylėjo jos, bet kad ji nesijautė mylima. Didžioji dauguma tėvų myli savo vaikus ir nori, kad jie jaustųsi mylimi, bet nedaugelis žino, kaip adekvačiai išreikšti šį jausmą. Tik išmokę besąlygiškai mylėti jie leis pajusti vaikams, kaip stipriai ir iš tiesų juos myli.

Kaip vaikas pasijunta mylimas

Šiuolaikinėje visuomenėje užauginti emociškai sveikus vaikus darosi vis sunkiau. Šiandieną paplitęs narkotikų vartojimas gąsdina didžiąją dalį tėvų. Švietimo sistema yra tokios būklės, kad daugelis imasi patys mokyti vaikus namuose arba leidžia juos į privačias mokyklas. Daugelyje didmiesčių ir miestelių viešpataujantis smurtas verčia tėvus nuogąstauti, ar jų vaikai sulauks brandaus amžiaus.

Būtent tokioje realybėje mes sakome tėvams vilties žodžius. Norime, kad jūs mėgautumėtės meilės santykiais su savo vaikais. Šioje knygoje pagrindinį dėmesį skiriame vienam ypač svarbiam tėvystės aspektui – vaiko meilės poreikio patenkinimui. Jei vaikai jaus, kad yra nuoširdžiai tėvų mylimi, jie noriau klausys tėvo ir motinos patarimų visose savo gyvenimo srityse. Šią knygą parašėme norėdami padėti jums atiduoti vaikams daugiau meilės, kurią jaučiate. Taip ir atsitiks, kai bendrausite ta meilės kalba, kurią jie supranta ir gali jums atsakyti.

Kad vaikas pajustų meilę, privalome kalbėti unikalio jo meilės kalba. Kiekvienas savotiškai ir priima meilę. Yra penki pagrindiniai būdai, kuriais vaikai (o iš tiesų ir suaugusieji) kalba ir supranta meilės emocijas. Tai fizinis prisilietimas, padaršinimas,

kartu leidžiamas laikas, dovanos ir paslaugos. Jeigu jūsų šeimoje yra keletas vaikų, galimas daiktas, jie bendrauja skirtingomis kalbomis, nes, būdami skirtingos asmenybės, ir meilę supranta kiekvienas kitaip. Paprastai, jei yra du vaikai, juos reikia mylėti skirtingais būdais.

Meilės tipas - „Kad ir kas būtų“

Nesvarbu, kokią meilės kalbą jūsų vaikas supranta geriausiai, jam reikia, kad meilė būtų išreikšta tik vienaip – besąlygiškai. Meilė be išlygų yra kelrodė šviesa, apšviečianti tamsą ir padedanti mums, tėvams, suprasti, kuo esame ir ką turime daryti, kol auklėjame savo atžalas. Tėvystė be tokios meilės vaikus glumina ir išmuša iš vėžių. Prieš pradėdami aptarinėti penkias meilės kalbas, pamąstykime apie besąlygiškos meilės prigimtį ir svarbą.

Geriausiai besąlygišką meilę apibūdina tai, kaip ji veikia. Ji parodo vaikui, jog yra mylimas, kad ir kas būtų. Mes mylime vaiką neatsižvelgdami, kaip jis atrodo, ką sugeba ir kokių turi trūkumų; nepaisant, ko mes tikimės iš jo ir, kas užvis sunkiausia, neatsižvelgdami, kaip jis elgiasi. Tai nereiškia, kad mums patinka bet koks jo elgesys, – duodame ir rodome vaikui meilę visą laiką, net kai jis elgiasi blogai.

Ar tai panašu į nuolaidžiavimą? Ne. Veikiausiai tai darymas to, ką reikia daryti pirmiausia. Turime pripildyti vaiko emocinį rezervuarą, prieš imdamiesi bet kokio veiksmingo auklėjimo ar drausminimo. Turėdamas tą rezervuarą, pilną meilės, vaikas į tėvų auklėjimo metodus reaguos be nuoskaudos.

Kai kurie žmonės baiminasi, kad tai gali „sugadinti“ vaiką, bet tai klaidinga nuomonė. Nė vienam nebus per daug sveikos besąlygiškos meilės. Vaiką gali „sugadinti“ auklėjimo stoka, netinkamas auklėjimas arba netinkamai perteikiama meilė. Tikra besąlygiška meilė niekada jo neišlepins, nes neįmanoma, kad tėvai duotų jos per daug.

Šie principai gali būti jums sunkiai suvokiami, nes prieštarauja tam, ką anksčiau manėte esant teisinga. Jeigu taip yra, jums galbūt bus nelengva pasiūlyti savo vaikams besąlygišką meilę. Tačiau kai praktikoje pamatysite jos naudingumą, jums

bus lengviau tai daryti. Prašom pamąstyti apie tai ir daryti, kas geriausia vaikui. Žinokite, kad patirdami jūsų meilę vaikai gerai sutars su aplinkiniais ir bus laimingi. Jie labai skirsis nuo nesaugių, pikty, uždary ir nesubrendusių žmonių.

Jeigu dar taip nemylėjote vaikų, iš pradžių jums gali pasirodyti sunku. Bet praktikuodami besąlygišką meilę pamatysite nuostabius padarinius. Net bendraudami su kitais tapsite vis labiau duodantis ir mylintis žmogus. Nė vienas nesame tobulas. Todėl negalite ir iš savęs tikėtis, kad visą laiką mylėsite besąlygiškai. Bet artėdami prie šio tikslo pastebėsite, jog jūsų sugebėjimas mylėti, kad ir kas būtų, tampa pastebimesnis.

Galbūt jums pasirodys naudinga dažniau prisiminti keletą akivaizdžių tiesų apie vaikus:

1. Jie yra vaikai.
2. Jiems būdinga elgtis kaip vaikams.
3. Dažniausiai vaikiškas elgesys būna nemalonus.
4. Jeigu aš atliksiu savo, kaip tėvo, pareigą ir mylėsiu juos nepaisydamas jų vaikiško elgesio, jie brės ir liausis vaikiškai elgtis.
5. Jeigu mylėsiu juos tik tada, kai jie man įtiks (sąlygiška meilė), vaikai nesijaus iš tikrųjų mylimi. Tai griaus jų savo vertės suvokimą, vers jaustis nesaugiai ir trukdys siekti didesnės savikontrolės bei brandesnio elgesio. Taigi vaikų raida ir elgesys yra tiek jų, tiek mano atsakomybės reikalas.
6. Jeigu mylėsiu tik tada, kai jie patenkins mano prašymus arba lūkesčius, mažieji jausis nemokšos ir patikės tuo, jog neverta labai stengtis, nes niekada jų pastangų nepakaks. Juos nuolat kamuos nesaugumo jausmas, nerimas, žemas savigarbos lygis ir pyktis. Kad apsaugočiau juos nuo to, turiu dažnai priminti sau atsakomybę už visapusišką jų išugdymą. (Norėdami sužinoti apie tai daugiau, skaitykite Roso Kempbelo knygą „Kaip iš tikrųjų mylėti savo vaiką“.)
7. Jeigu mylėsiu juos besąlygiškai, jie bus patenkinti savimi ir sugebės valdyti savo pyktį ir elgesį tapdami suaugusiais žmonėmis.

Žinoma, kiekvienam mūsų sūnų ir dukterų amžiui yra būdingas tam tikras elgesys. Paaugliai elgiasi kitaip nei maži vaikai, o trylikametis reaguos kitaip nei septynmetis. Bet turime atsiminti, kad vis dėlto jie yra maži, o ne subrendę suaugusieji, todėl galime tikėtis, kad kartais patirs nesėkmių. Būkite jiems kantrūs, kol jie dar tik mokosi augti.

Meilė ir... dar daug kas

Ši knyga pirmiausia atkreipia dėmesį į mūsų vaikų poreikį meilei ir tai, kaip ją duoti, mat šitas yra jų didžiausias emocinis poreikis. Jis labai veikia mūsų santykius su vaikais. Kitos reikmės, ypač fizinės, yra lengviau atpažįstamos ir paprastai lengviau patenkinamos, bet nesuteikia didelio malonumo arba nekeičia gyvenimo. Mes turime aprūpinti vaikus pastoge, maistu ir drabužiais. Bet esame atsakingi ir už jų intelekto, emocijų ugdymą bei sveikatos priežiūrą. Parašyti ištisi tomai apie vaiko *sveikos savigarbos*, arba savo vertės jausmo, poreikį. Pernelyg jaučiantis savo vertę vaikas laikys save aukštesniu už kitus, jausis tarsi Dievo dovana pasauliui, nusipelnisiusi gauti, ko tik panorės. O nuvertinantis save bus kankinamas tokių minčių: „Aš nesu toks gražus ir atletiškas kaip kiti.“ Jis nuolat traukia savo giesmelę „aš negaliu“, o realybėje gyvena būtuojų laiku – „nepadariau“. Mums, tėvams, verta dėti visas pastangas, kad išugdytume savo atžalas su sveika savigarba, laikančiais save svarbiais visuomenės nariais, turinčiais ypatingų sugebėjimų bei trokštančiais ką nors nuveikti.

Kitas visiems vaikams būdingas poreikis – *saugumas* ir *ramybė*. Netikrumo apimtame nenusipėjamame pasaulyje tėvams sunku perteikti vaikams saugumo pojūtį. Vis daugiau kas išgirsta iš sūnaus ar dukters klausimą: „Ar nepaliksi manęs?“ Liūdna tiesa, kad jų draugus tėvai paliko. Jeigu vienas iš tėvų šeimoje nebegyvena, vaikas gali jausti baimę, kad ir kitas išeis.

Vaikui reikia išsiugdyti *sugebėjimą bendrauti*, kad visus žmones vertintų kaip vienodai brangius ir galėtų draugauti, palaikydamas subalansuotą davimo ir gavimo santykį. Neturėdamas šio sugebėjimo, vaikas rizikuoja tapti atsiskyrėliu ir likti toks

suaugęs. Turintis nepakankamai bendravimo įgūdžių taip pat gali tapti kontroliuojančiu monstru, nustumiančiu kitus į šalį, kad pasiektų savo tikslus. Bendravimo įgūdis svarbus ir kitu aspektu – tai sugebėjimas deramai bendrauti su autoritetais. Sėkmę visose gyvenimo srityse lemia supratimas ir pagarba valdžiai. Neturint šito, neką padės visi kiti sugebėjimai.

Tėvai turi padėti vaikams ugdytis įgimtus ypatingus gabumus ir talentus, kad pajustų vidinį pasitenkinimą ir laimėjimų skonį, patiriamą panaudojant tas prigimties savybes. Nuovokūs tėvai turi išlaikyti subtilią pusiausvyrą tarp postūmio ir padrąsinimo.

Didžiausia yra meilė

Visi šie ir kiti yra teisėti vaikų poreikiai, tačiau šioje knygoje didžiausią dėmesį skiriame meilei. Mes įsitikinę, kad meilės poreikis yra visų kitų vaiko reikmių pagrindas. Meilės gavimas ir mokymasis ją duoti yra ta dirva, iš kurios kyla visi gerieji žmonijos siekiai.

Ankstyvieji metai

Kūdikui vienodai svarbu kaip pienas, taip ir švelnumas, kaip kietas 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.

Pradėjęs vaikščioti kūdikis geriau save suvokia, atskiria save nuo mylimų objektų. Nors mama galbūt ir anksčiau išėjo iš kūdikio regėjimo rato, tačiau dabar jis pats jau sugeba skirti save ir asmenis, nuo kurių yra priklausomas. Mokydamasis vis geriau vaikščioti, mažasis mokosi ir aktyviau mylėti. Jis nebėra tik pasyviai priimantis meilę, bet ir sugeba atsakyti tuo pačiu. Žinoma, tai daugiau sugebėjimas užvaldyti mylimą

asmenį nei atsidavimas jam. Per keletą metų mažiulio gebėjimas išreikšti meilę tobulės, ir jeigu jis toliau patirs meilę, palaipsniui ją ir duos.

Ankstyvuoju kūdikystės periodu padėtas meilės pamatas paveiks vaiko sugebėjimą mokytis ir gerokai nulems, kada jis taps pajėgus priimti naują informaciją. Daugelis vaikų į mokyklą pradeda eiti būdami prastai pasirengę mokytis, nes emociškai tam dar nebūna pribrendę. Vaikas turi pasiekti tam tikrą emocinės brandos lygį prieš tai, kol sugebės efektyviai mokytis savo amžiaus grupėje. Leisti sūnų ar dukrą į geresnę mokyklą ar keisti mokytojus nėra išeitis. Turime užtikrinti, kad mūsų vaikai būtų *emociškai* pasirengę mokytis. (Žr. 9 sk. daugiau apie santykį tarp meilės ir mokymosi.)

Paauglystė

Patenkinti vaiko meilės poreikį nėra taip paprasta, kaip gali atrodyti, ir ypač prasidėjus paauglystei. Jos pavojai gerokai bauginantys; įžengiantis į šį laikotarpį vaikas su tuščiu emociniu rezervuaru yra ypač neapsaugotas nuo paauglystei būdingų problemų.

Vaikai, kurie auga mylimi tik sąlygiška meile, ir patys išmoksta taip mylėti. Tapę paaugliais dažnai jie manipuliuoja tėvais ir juos kontroliuoja. Būdami atžarūs, jie įvaro tėvus į neviltį. Tai pritrenkia suaugusiuosius, nes šie tikėjosi, kad jų paaugliai vaikai stengsis patikti. Tačiau šie paaugliai nemoka mylėti besąlygiškai. Šitas uždaras ratas žadina pyktį, nuoskaudas ir paauglių maištą.

Meilė ir vaiko jausmai

Visų pirma vaikai yra emocinės būtybės, ir pirmasis jų pasaulio suvokimas yra emocinės kilmės. Keletas paskutinių studijų parodė, kad motinos emocinė būseną veikia vaisių dar iščiose. Jis reaguoja į motinos pyktį arba laimės pojūtį. Augdami vaikai būna ypač jautrūs tėvų emocinėms būsenoms.

Pas mus, Kempbelus, daugelį kartų vaikai geriau suprato tėvo nei savo pačių jausmus. Dažnai vienas iš jų tiksliai nustatydavo, kaip aš jaučiuosi, kai tuo tarpu pats to nesuprasdavau. Dukra man, būdavo, pasako: „Dėl ko taip pyksti, tėti?“ Net ir nesuvokdamas, kad pykstu, aš liaudavausi, susimąstydavau ir pamatydavau, kad

tebesu susikrimitęs dėl to, kas nutiko dieną. Kitąkart vienas iš vaikų ima ir paklausia: „Kodėl tu toks laimingas, tėveli?“ – „Iš kur žinai, kad aš labai džiaugiuosi?“ – irgi paklausiu jo, norėdamas sužinoti, ar nepadariau kokios nors užuominos. Kartą mūsų dukra Kerė atsakė: „Iš to, kad švilpauji linksmą melodiją.“ O aš net nejaučiau, kad švilpavau.

Argi ne nuostabūs vaikai? Jie tokie jautrūs mūsų jausmams. Štai todėl jie taip gerai supranta sau rodomą meilę. Ir dėl tos pačios priežasties jie bijo mūsų pykčio. Vėliau pakalbėsime apie tai plačiau.

Meilę privalome perduoti vaikams ta kalba, kurią jie supranta. Pabėgęs iš namų paauglys įsitikinęs, kad niekas jo nemyli. Tokių pabėgėlių tėvai ne kartą paprieštarautų: myli savo vaikus, ir galbūt 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 yra besąlygiška meilė. Visos kitos meilės išraiškos formos niekada neatstos šios be galo svarbios meilės rūšies. Vaikai jas atskiria. Jie žino, ar gauna tai, ko užvis labiau trokšta.

Kaip perteikti meilę

Liūdna tiesa yra ta, kad nedaugelis vaikų jaučiasi besąlygiškai mylimi ir globjami. Tačiau tiesa yra ir tai, jog didžioji dalis tėvų labai myli savo vaikus. Kodėl tad egzistuoja šis baidantis prieštaravimas? Pagrindinė priežastis yra ta, kad mažai tėvų žino, kaip perteikti savo nuoširdžią meilę vaikų širdims. Kai kurie įsitikinę, jog vien dėl to, kad myli savo vaikus, šie savaime tai žino. Kiti gi mano, jog paprasčiausias pasakymas vaikui „aš tave myliu“ puikiai perteikia tą meilę. Deja, tai netiesa.

Savo elgesio motyvavimas

Žinoma, gerai yra jausti meilę ir išsakyti ją, bet to nepakanka, kad vaikas jaustųsi besąlygiškai mylimas. Mat vaikams svarbiausia elgesys. Jie reaguoja į veiksmus – kaip jūs elgiatės su jais. Taigi, kad pasiektumėte jų širdis, turite mylėti jiems suprantamu

būdu, t. y. poelgiais.

Toks būdas turi ir tam tikrų privalumų. Tarkim, po sunkios darbo dienos grįžęs namo esate prislėgtas ir neramus, nesijaučiate labai jau mylįs. Bet galite elgtis meiliai, nes tai paprasta. Galite duoti meilę vaikams net tada, kai nenorite mylėti.

Turbūt suabejojote, ar tai sąžininga ir ar vaikai nepermato jūsų kiaurai. Taip, jie šitai gali, nes labai jaučia emocijas. Jie žino, kada jūs nusiteikę mylėti, ir vis dėlto jūsų meilę patiria iš poelgių. Ar nemanote, kad jie būna daug dėkingesni, kai sugebate būti mylintis, nepaisant, kaip iš tiesų jaučiatės?

Iš to, kaip su vaikais elgiatės, jie sprendžia, ką jūs jiems jaučiate. Būtent tai pasakė apaštalas Jonas: „Mano vaikeliai, nemylėkite žodžiu ar liežuviu, bet darbu ir tiesa“ (1 Jn 3, 18). Jeigu pabandytumėte išvardyti visus būdus, kaip poelgiais mylėti vaiką, abejoju, ar prirašytumėte daugiau nei vieną puslapį. Tiesiog nėra tiek jau daug tų būdų, ir tai yra gerai, nes jūs ir norite, kad būtų kuo paprasčiau. Kas iš tikrųjų svarbu – tai nuolat laikyti sklidinų vaikų meilės rezervuarus. Tiesiog prisiminkite, kad elgesiu išreiškta meilė gali būti skirstoma į fizinį prisilietimą, kartu praleistą laiką, dovanas, paslaugas ir padrąsinimo žodžius.

Kaip kalbėti savo vaiko meilės kalba

Taigi yra penkios meilės kalbos, ir jūsų vaikas tikriausiai turi vieną pagrindinę, kuria ir yra geriausia perteikti jam meilę. Kalbėdami šia kalba jūs patenkinsite stipriausią meilės poreikį. Tai nereiškia, kad turite kalbėti tik pagrindine meilės kalba. Kad vaikų emocijų rezervuarai būtų pilni, reikia kalbėti su jais visokiomis kalbomis. Tėvai turi išmokti visas tas kalbas. Kituose penkiuose skyriuose pamokysime, kaip tai pasiekti.

Vaikai gali priimti meilę visomis šiomis kalbomis. Vis dėlto dauguma turi pagrindinę meilės kalbą, tą, kuri jiems yra suprantamesnė už kitas. Jei norite veiksmingai patekinti savo vaikų meilės poreikį, labai svarbu rasti jų pagrindinę meilės kalbą.

Pradėdami antruoju skyriumi, padėsime jums aptikti, kokia gi yra pagrindinė jūsų vaiko meilės kalba. Tik pirma jus įspėsime: jeigu mažajam dar nėra penkerių metų, nesitikėkite rasti pagrindinę jo meilės kalbą, jums nepavyks. Galbūt pastebėsite vaiko užuominas, tačiau jo meilės kalba retai būna aiški. Kalbėkite visomis penkiomis kalbomis. Švelnus prisilietimas, palaikymo žodžiai, vaikui skirtas laikas, dovanos, patarnavimas – visa tai kartu ir patenkins jo meilės poreikį. Jeigu taip bus ir vaikas

tikrai jausis mylimas, jam bus daug lengviau mokytis ir priimti kitus dalykus. Ši meilė susijusi su visomis kitomis vaiko reikmėmis. Ir kai ūgtelės, kalbėkit ir toliau su juo visomis penkiomis kalbomis, nes tam, kad augtų, jam reikia viso šio penketo, net jei jis vienos kurios trokšta labiau.

Kitas perspėjimas: kai jau nustatysite vaiko meilės kalbą ir jis gaus tą meilę, kurios reikia, nemanykite, kad viskas jo gyvenime klostysis normaliai. Bus ir regreso, ir nesusipratimų. Bet jūsų vaiką, kaip ir gėlę, meilė veiks palankiai. Gavęs meilės vandens, jis žydės ir laims pasaulį savo grožiu. Be meilės taps nuvytusia gėle, prašančia vandens.

Kadangi jūs norite, kad vaikai subręstų, tai norėsite išreikšti jiems meilę visomis kalbomis ir ilgainiui išmokysite juos pačius tai daryti. Tai skirta ne tik jūsų vaikams, bet ir žmonėms, su kuriais jie gyvens ir bendraus. Vienas subrendusio žmogaus bruožų yra gebėjimas skleisti šilumą kitiems ir pačiam sulaukti supratimo visomis meilės kalbomis – fiziniu prisilietimu, kitam skirtu laiku, padrąsinimo žodžiais, dovanomis ir paslaugumu. Nedaug suaugusiųjų tai sugeba. Dauguma duoda ir priima meilę tik vienu ar dviem iš šių būdų.

Jeigu nedarėte to anksčiau, turbūt pastebite, kad ir jūs keičiatės, vis geriau suprantate ir labiau gerinate savo santykius. Ilgainiui turėsite ištis poliglotų šeimą.