



MOMCO



Buvimo dabartyje galia

Šiuolaikiniame sparčiai besivystančiame, technologijų valdomame pasaulyje greitai pasijuntame, tarsi turėtume daugiau padaryti, pamiršti savo poreikius ir visą save skirti vaikams. Tačiau tiesa yra tokia: mūsų vaikams nereikia tobulumo, prabangių žaislų ar sudėtingų patirčių. Iš tikrųjų jiems reikia mūsų - mūsų buvimo, dėmesio ir meilės.

Būti šalia savo vaikų nereikia, kad turime būti pasiekiami 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę arba kad negalime turėti savo poilsio akimirkų. Tai reiškia, kad būdami su jais esame įsitraukę ir sutelkę dėmesį į juos. Svarbiausia - kokybė, o ne kiekybė.

Kodėl svarbus buvimas

Vaikai geriausiai jaučiasi kai yra ryšyje, o jis kuriamas per buvimą. Kai esame su vaikais, jie supranta, kad jie mums svarbūs, kad juos pastebime. Buvimas drauge sudaro jų emocinės gerovės pagrindą ir padeda jiems jaustis saugiams, mylimiems ir vertinamiems.

Išsiblaškymo kupiname pasaulyje būti drauge tampa kaip niekada sudėtinga, tačiau ir kaip niekada svarbu. Mūsų vaikai neįsimins tėvų buvome telefonuose, bet prisimins sėdėjimą drauge, žaidimus, klausymąsi.

Kaip būti kartu su vaikais įtemptame gyvenime?

Padėkite telefoną.

Vienas iš paprasčiausių būdų, kaip būti šalia, - leisti laiką su vaikais be telefono. Nesvarbu, ar tai vakarienė, žaidimai ar paprastas pokalbis, skirkime jiems visą savo dėmesį, nesiblaškydami į technologijas, tai labai svarbu.

Atraskite vaikams laiko.

Nors gyvenimas yra įtemptas, atraskite laiko pabūti su vaikais, net jei tai tik 10 ar 15 minučių per dieną. Šios akimirkos padės sukurti ryšį. Leiskite jiems patiems inicijuoti žaidimą, ar knygos skaitymą, ar tiesiog pokalbį.

Aktyviai klausykitės.

Kai vaikai su mumis kalbasi, jie nori būti išgirsti. Aktyvus klausymasis, akių kontaktas, linktelėjimas ir klausimų uždavimas jiems parodo, kad esame tikrai įsitraukę ir domimės tuo, ką jie nori pasakyti.

Mėgaukitės paprastomis akimirkomis.

Buvimas drauge neturi reikšti sudėtingos veiklos. Kartais prasmingiausios akimirkos ištinca gaminant vakarienę, einant pasivaikščioti ar ant sofos kalbant apie dieną. Šios mažos bendrumo akimirkos sukuria neišdildomus prisiminimus.

Pasaulyje, kuriame mūsų dėmesys nuolat krypta į milijoną pusių, pasirinkimas būti kartu su vaikais yra galingas būdas modeliuoti Dievo meilę. Kaip Dievas visada yra šalia mūsų - klausosi, rodo mums kelią ir myli - taip ir mes dėmesingai būdami šalia vaikų leidžiame jiems suprasti, kad juos branginame. Mūsų buvimas, o ne mūsų tobulumas, suteikia jiems meilę, kuri niekada nesiliauja. Kai sustojame ir susitelkiame į savo vaikus, atspindime atidų Dievo rūpestį, sukurdami erdvę džiaugsmui, ryšiui ir gilesniems santykiams, kurių šaknys yra Jo meilėje.

2024 11 29 tekstą pagal <https://www.themom.co/> parengė Lietuvos šeimos centras www.lietuvosseimoscentras.lt

Norite paklausti, pasidalinti mintimis, rašykite kiekvienaimamai@gmail.com

