

Apie autore



Brie Turns-Coe yra santuokos ir šeimos psichoterapijos asocijuota profesorė Arizonos krikščioniškajame universitete, santuokos ir šeimos psichoterapijos magistrantūros studijų programos vadovė. Dr. Turns-Coe skaitė pranešimus vietinėse, nacionalinėse ir tarptautinėse konferencijose, skirtose vaikų auklėjimui, ir paskelbė daug straipsnių šeimos psichoterapijos tema. Ji taip pat yra knygos *Systemically Treating Autism (Sisteminis autizmo gydymas)* („Routledge“, 2019) viena iš redaktorių ir knygos vaikams *I Will Always Love You (Visada tave mylėsiu)* autorė.

Dirbdama su šeimomis, kurioms sunkiai sekėsi tvarkytis su nepageidaujamu vaikų elgesiu, dr. Turns-Coe ėmė domėtis, ką apie tokį elgesį mano patys tėvai, ir koncentruotis į jų poreikius. Daugelis tėvų prisipažino, jog bendraudami su savo vaikais jaučia baimę – baimę, kad nėra „pakankamai geri“, kad tampa panašūs į savo pačių gimdytojus, kad vaikai ims jų nekęsti. Atsikračius pirminių baimių ir traumų, jų gebėjimas auklėti savo atžalas drastiškai pagerėdavo, o kartu pasikeisdavo ir vaikų elgesys.

Dr. Turns-Coe dirbo su daugybe tėvų, kurie auklėdami vaikus perleisdavo jiems savo pačių praeities traumas, ir padėjo jiems pasveikti bei sustiprinti santykius su atžalomis. Jei norite daugiau sužinoti apie jos darbą ir susipažinti su sėkmingomis kitų tėvų istorijomis, apsilankykite www.drbrieturns.com arba stebėkite ją socialinėje žiniasklaidoje (@thefamilytherapist).

Turinys

| | |
|--------------|----|
| Padėka | 15 |
| Įžanga | 17 |

1 dalis

| | |
|--|-----------|
| Vaikų auklėjimas remiantis savo praeities patirtimi | 27 |
|--|-----------|

| | |
|---|-----------|
| 1 Jūsų praeitis veikia jūsų dabartį | 29 |
| Auklėjimas remiantis savo praeities patirtimi | |
| ir auklėjimas sutelkus dėmesį į dabartį | 30 |
| Prisiminimai daro jus tokius, kokie esate | 33 |
| Patirtys kuria jūsų pagrindinius įsitikinimus | 35 |
| Jūsų pagrindiniai įsitikinimai byloja apie jūsų nepatenkintus pamatinius poreikius | 41 |

| | |
|--|-----------|
| 2 Kaip atpažinti, ar auklėjate vaikus remdamiesi savo praeities patirtimi | 45 |
| Nevalinga reakcija | 46 |
| Siekimas gyventi savo vaikų gyvenimą | 49 |
| „Darau priešingai, nei darė mano tėvai“ | 52 |
| „Man būnant vaiku tai tiko“ | 55 |
| Tėvai „žoliapjovės“ | 57 |
| Kuo tai reikšminga jums? | 61 |
| Blogiausia jau baigėsi | 67 |

2 dalis

Vaikų auklėjimas remiantis savo praeities patirtimi kenkia jūsų dabarčiai 69

- 3 Kaip auklėjimas remiantis savo praeitimi veikia jūsų vaikus, šeimą ir jus pačius** 71
- Kaip auklėjimas remiantis savo praeities patirtimi veikia jūsų vaiką 72
 - Kaip auklėjimas remiantis savo praeities patirtimi veikia brolių ir seserų santykius 79
 - Kaip auklėjimas remiantis savo praeities patirtimi veikia jūsų santykius su partneriu 80
 - Kaip auklėjimas remiantis savo praeities patirtimi veikia jus pačius 83
 - Praktika prilygsta teigiamiems pokyčiams 87

3 dalis

Kaip išgydyti praeities žaizdas 89

- 4 Išmokite save nuraminti** 91
- Tolerancijos langas 92
 - Kaip išplėsti tolerancijos langą ir į jį sugrįžti 97
 - „Kaip tai jus verčia jaustis?“ 104
 - Rami tėvystė 105

| | | |
|--------------------|---|-----|
| 5 | Pripažinkite praeitį ir patenkinkite savo poreikius | 107 |
| | Penki žingsniai, kaip pripažinti praeitį | 109 |
| | Patenkinkite savo poreikius | 123 |
| | Gaukite, kad galėtumėte duoti | 127 |
| 6 | Jūsų pagrindiniai įsitikinimai ir savivertė | 129 |
| | „Žmonės yra...“ | 129 |
| | „Pasaulis yra...“ | 130 |
| | „Ateitis yra...“ | 131 |
| | Išsiaiškinkite, kokie jūsų įsitikinimai..... | 132 |
| | Tarpgeneraciniai pagrindinių įsitikinimų modeliai | 137 |
| | Savivertė..... | 138 |
| | Savivertės galia | 139 |
| 7 | Pakeiskite savo pagrindinius įsitikinimus ir pakelkite savivertę | 141 |
| | Perprogramuokite savo smegenis..... | 154 |
| <i>4 dalis</i> | | |
| | Kaip auklėti savo vaiką | 155 |
| 8 | Vaikų auklėjimo tikslai ir su tuo susijusios intencijos | 157 |
| | Sąmoningai auklėkite savo vaiką | 159 |

| | |
|--|-----|
| 9 Prielaidos, lyginimai ir etiketės... Vaje! | 171 |
| Stebėkite mintis apie savo vaikus | 172 |
| Užuot darę prielaidas, klįjavę etiketes ir lyginę, pabandykite bendrauti | 182 |
| Mokykitės koreguoti savo požiūrį | 187 |
| 10 Išsiaiškinkite, kokie yra lūkesčiai | 189 |
| Kokie yra tinkami lūkesčiai?..... | 196 |
| Kurkite lūkesčius kartu su savo vaiku | 198 |
| Kokių lūkesčių vaikai turi jūsų atžvilgiu? | 199 |
| Sukurkite naują tradiciją | 201 |
| 11 Sprendimai, reakcijos ir atsiprašymai | 203 |
| Kieno poreikiai yra tenkinami..... | 204 |
| Venkite impulsyvių reakcijų | 209 |
| Atsiprašymai (ir kaip juos ištarti)..... | 212 |
| Ne viskas sukasi apie jus | 213 |
| 12 Sielvartas dėl vaiko (ar vaikystės), kurį (ar kurią) būtumėte norėję turėti, netekties | 215 |
| Noras turėti kitokį vaiką | 216 |
| Noras turėti kitokią vaikystę (ar kitokius tėvus)..... | 219 |
| Penkios sielvarto stadijos..... | 225 |
| Vaikai su negalia | 227 |
| Pasitikėkite procesu | 234 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 13 | Apkabinkite savo nepakartojamą vaiką | 235 |
| | Mylėkite savo vaiką | 235 |
| | Kurkite ryšį su savo vaiku | 237 |
| | Juokitės kartu su vaiku | 240 |
| | Drausminkite savo vaiką | 241 |
| | Gerbkite savo vaiką | 243 |
| | Ryšys trunka amžinai | 248 |
| | Baigiamosios pastabos | 249 |
| | Priedas | 250 |
| | Šaltiniai | 252 |

Užduotys

| | | |
|------------|--|-----|
| 1.1 | Išsiaiškinkite, kokie yra į vidų nukreipti pagrindiniai įsitikinimai | 40 |
| 1.2 | Išsiaiškinkite, kurie poreikiai nebuvo patenkinti | 43 |
| 2.1 | Jūsų naudojamas metodas | 60 |
| 2.2 | Kokią reikšmę tai turėtų jums | 65 |
| 4.1 | Nustatykite savo tolerancijos langą | 96 |
| 4.2 | Išplėskite savo tolerancijos langą | 98 |
| 4.3 | Sugrįžkite į savo tolerancijos langą | 100 |
| 5.1 | Užfiksuokite praeitį | 111 |
| 5.2 | Apmąstykite vieną įvykį | 112 |
| 5.3 | Išsiaiškinkite, kokio palaikymo jums reikėjo | 116 |
| 5.4 | Suteikite sau tai, ko jums reikia | 118 |
| 5.5 | Kodėl tai nutiko | 121 |
| 6.1 | Išsiaiškinkite, kokie yra į išorę nukreipti pagrindiniai įsitikinimai | 133 |

| | | |
|------|---|-----|
| 7.1 | Pakeiskite pagrindinius įsitikinimus | 145 |
| 7.2 | Meskite iššūkį savo pagrindiniams įsitikinimams | 147 |
| 7.3 | Darykite dėmesingas pauzes | 150 |
| 8.1 | Nusistatykite, kokių turite intencijų | 164 |
| 8.2 | Vaikų auklėjimas sutelkus dėmesį į dabartį | 167 |
| 9.1 | Stebėkite savo prielaidas ir meskite joms iššūkį | 175 |
| 9.2 | Stebėkite savo polinkį klijuoti etiketes ir lyginti | 179 |
| 10.1 | Išsiaiškinkite, kokie jūsų lūkesčiai | 193 |
| 11.1 | Nustatykite, kieno poreikiai yra tenkinami | 206 |
| 12.1 | Nustatykite savo sielvarto šaltinius | 222 |
| 12.2 | Sielvarto išgyvenimas | 229 |
| 13.1 | Ryšys su vaiku | 246 |

Padėka

Norėčiau pradėti nuo padėkos Dievui ir Išganytojui, padėjusiam suprasti, kas iš tikrųjų yra malonė ir kokį poveikį kitai kartai turi traumos išsigydymas.

Dėkoju visiems savo pacientams, kantriai besimokiusiems, kaip auklėti savo vaikus, ir atsikračiusiems daugybę metų juos kankinusio skausmo. Kiekviena šeima, kiekvienas tėvas, motina ir vaikas, su kuriais dirbau nuo 2012 metų, prisidėjo prie šios knygos gimimo.

Taip pat norėčiau tarti ačiū savo kolegoms, draugams ir mentoriams, palaikiusiems ir drąsinusiems mane visą tą laiką, kol rašiau knygą ir kopčiau karjeros laiptais – ypač Scottui Sibley’iui, Carolynai Pelai, Brandonui Eddy’iui, Deborah’ai Pettit, Krikščioniškojo šeimos konsultavimo centro komandai, Sarai Jordan, Joe Wetchleriui, Lornai Hecker ir Rachaelei Olufowote. Dėkoju Paului Springeriui, skatinusiam mane tapti geresne terapeute, rašytoja, mokslininke ir žmogumi. Niekada nepamiršiu valandų, kurias praleidai su manimi, man vadovaudamas ir mane įkvėpdamas.

Ir pagaliau sakau ačiū savo vyrui, per visą šį rašymo ir leidybos procesą tapusiam mano užuovėja ir atrama: Zachry’iui Coe. Tu esi geriausias mano draugas ir aš nekantrauju leistis su tavimi į kitą mūsų kelionę.

Ižanga

Vaiko auginimas yra vienas sunkiausių, labiausiai alinančių darbų pasaulyje. Turbūt dažnai pagaunate save galvojant, ar esate pakankamai geri gimdytojai, ar teisingai elgiatės su savo vaiku, kai jis tyčia bando jūsų kantrybę. Yra parašyta tūkstančiai knygų apie tėvystę, mokančių, kaip užauginti nuostabų vaiką ir tapti geresniais, ramesniais tėvais už tuos, kurie užaugino jus pačius. Tačiau šiose knygose nekalbama apie labai paplitusį reiškinį, su kuriuo pastarąjį dešimtmetį susidūriau, teikdama terapinę pagalbą šimtams auklėjimo sunkumus patiriančių tėvų visoje Amerikoje. Teko pripažinti, kad dažniausiai tėvai daro vieną pagrindinę klaidą: nesąmoningai auklėja ne turimą vaiką, o save vaikystėje.

Daugelis tėvų man tvirtina: „Neauginsime savo vaikų taip, kaip patys buvome auginami.“ Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad tokiame požiūryje nėra nieko blogo. Bet aš mačiau, kaip smarkiai tokia mąstysena pakenkia tėvų ir vaikų tarpusavio santykiams. Kodėl? Nes ji skatina tėvus sutelkti dėmesį ne į savo vaikus, o į save pačius.

Nepaisant to, ar šiltai (arba ne itin šiltai) prisimenate savo vaikystę, jūsų praeities patirtis gali nulemti, kaip auginsite savo atžalas. Auklėjimas remiantis savo praeities patirtimi (taip jį vadinu) prasideda tuomet, kai tėvai nesąmoningai priima sprendimus arba elgiasi vienaip ar kitaip, susikoncentruodami į savo vidinį, o ne į turimą vaiką. Apsvarstykime tokius teiginius:

„Niekada nesakau vaikui „nes aš taip liepiau“. Mano tėvai niekada nieko man neaiškindavo, todėl aš bendraudama su savo vaiku stengiuosi logiškai pagrįsti sprendimus, kuriuos priimu.“

„Savo vaikus mokau vertinti sunkų darbą, nes mano tėvai duodavo man viską, ko užsigeisdavau. Kai suaugau, supratau, kad pasaulis sutvarkytas kitaip. Savo vaikams neperku tonomis drabužių ir žaislų; turi juos užsitarnauti.“

„Viską darysiu priešingai, nei darė mano tėvai.“

Šie pareiškimai atspindi negincijamą tiesą: daugelis tėvų vaikus auklėja perimdami arba atmesdami mentalitetą, kurį turėjo juos pačius užauginę tėvai. Vaikystės atsiminimai, ir geri, ir blogi, dažnai turi įtakos tėvų elgesiui, duodamiems nurodymams, bendravimui su vaiku ir jų tarpusavio ryšiams. Nors aukščiau pateiktos citatos anaip tol nebyloja apie abejingumą ar meilės stoką, jos rodo, kad kai kurie žmonės auklėja atžalas remdamiesi savo pačių patirtimi, o ne įsiklausydami į tai, ko vaikui reikia dabar.

Gimdytojai, kurie augina vaikus žvelgdami į savo praeitį, daro tai dėl dviejų priežasčių. Pirma, kai kurie tėvai priima sprendimus siekdami patenkinti savo pačių lūkesčius, neišsipildžiusius vaikystėje. Linkolnas, dvylikamečio berniuko tėvas, dažnai pirkdavo sūnui naujausius vaizdo žaidimus, nors žmona tam prieštaravo. Jo argumentas: „Mano tėvai nesuprato, kaip man buvo sunku pritapti mokykloje. Nenoriu, kad sūnus išsiskirtų iš bendraklasių.“

Antra, tėvai dažnai bijo, kad jų vaikui teks susidurti su sunkiais iššūkiais, išgyventi nepatogias mintis ir emocijas, kokias jie patys išgyveno vaikystėje. Kelė, šešiolikmetės paauglės motina, uždraudė dukrai nakvoti pas drauges ir dalyvauti gimtadienių vakarėliuose. Paklausta apie tai per psichoterapijos seansą, Kelė paaiškino: „Kai vaikai lieka vieni, jie gali pasidaryti sau bėdą. Nenoriu, kad dukra atsidurtų situacijoje, kurioje jai kiltų pagunda paragauti narkotikų ar alkoholio, kaip kad atsitiko man.“

Iš pirmo žvilgsnio tokia reakcija gali atrodyti kaip noras apsaugoti ar meilės išraiška. Tačiau abiem atvejais tėvai neįsiklauso į esminį vaikų poreikį išgyventi patirtis, padedančias jiems augti, mokytis ir kurti savo tapatybę. Vietoj to jie siekia patenkinti savo pačių neišsipildžiusius troškimus ar apsaugoti vaikus nuo pavojaus priimti neteisingą sprendimą. Bandydami gelbėti vaikus nuo sunkumų ir nemalonių emocijų, neleidžiate jiems ugdyti dvasinio atsparumo ir charakterio, todėl vėliau jiems gali kilti sunkumų ne tik priimant sprendimus, bet ir formuojantis vertybių sistemą bei moralinę savivoką.

Visi mes turime skirtingus pamatinius poreikius; jei nesąmoningai sprendžiate už vaikus, kad patenkintumėte savo neišsipildžiusius troškimus, vadinasi, ignoruojate vaikų poreikius. Siekdami gauti tai, ko jiems reikia, vaikai dažnai ima protestuoti – puola į isteriją (mažyliai), vartoja narkotikus arba užmezga rizikingus seksualinius santykius (paaugliai). Toks vaikų elgesys galiausiai paskatina tėvus ieškoti terapinės pagalbos. Štai taip, dešimt metų pradirbusi kaip santuokos ir šeimos terapeutė, išsiaiškinau šį neigiamą auklėjimo stilių.

Kas aš esu

Nuo 2011 m. dirbau su asmenimis, poromis ir šeimomis, patiriančiomis sunkumus auginant vaikus, kurie rodo pyktį, užsisklendžia savyje ar daro žalingus pasirinkimus. Nors kiekvieniems tėvų ir vaikų santykiams buvo būdingi individualūs veiksniai, galiausiai priėjau išvadą, kad visi tėvai auklėjo vaikus panašiu stiliumi: remdamiesi savo pačių vaikystės patirtimi.

Po šio atradimo psichoterapijos metu didžiausią dėmesį sutelkiau į tėvus – ten, kur identifikuotu pacientu laikomas vaikas, dėl tokio požiūrio užverda karštos diskusijos. Išsiaiškinusi reikšmingiausias tėvų vaikystės prisiminimus ir kaip jie jautėsi, kai nutiko vienas ar kitas dalykas, padėdavau jiems atpažinti pamatinį poreikį, kuris nebuvo patenkintas. Tada kiekvienas gimdytojas pareiškėdavo: „Kaip tik todėl ir priimu tokius sprendimus. Kad apsaugočiau savo vaiką.“

Visų jų klausdavau to paties: „Apsaugotumėte savo vaiką... ar *save*, kai buvote vaikas?“

Nusišluostę ašaras, tėvai pasiryždavo nerti į savo praeities gelmes ir patyrinėti, kaip jų prisiminimai, pagrindiniai įsitikinimai ir nepatenkinti poreikiai veikia jų auklėjimo stilių. Po daugelio psichoterapijos ir sunkaus darbo namuose valandų šie tėvai pradėdavo drastiškai keisti savo elgesį su vaikais. Skausmas, širdgėla ir liūdesys dėl neišsipildžiusių lūkesčių, lydėję juos daugelį metų, pagaliau atslūgdavo ir jie priešais save išvysdavo tikrą vaiką, o ne savo pačių atspindį.

Supratusi, koks įprastas yra šis auklėjimo modelis, parašiau knygą. Tai buvo būdas perteikti savo žinias tėvams, kad jie galėtų jomis pasinaudoti. Bet iš pradžių atkreipkite dėmesį į keletą užuominų, padėsiančių geriau suvokti knygoje aptariamą problemas:

1. Užsiimti savirefleksija ir stoti į akistatą su praeities skausmu gali būti sunku. Kartais pernelyg sunku. Jei reikia, padarykite pertraukėlę ar kreipkitės pagalbos į specialistus.
2. Jūs *nesate* blogi tėvai. Psichoterapijos metu man nuolat užduoda šį klausimą ir aš visada atsakau tą patį: jeigu jūs ieškote pagalbos, vadinasi, esate geri tėvai. Tiesą sakant, tai, kad ieškote patarimų, kaip sustiprinti santykius su savo vaikais, rodo, jog esate neįtikėtinai rūpestingi tėvai.
3. Tobulų tėvų nėra, todėl nesukite dėl to galvos. Šiame procese neišvengiamai darysite klaidas, ne kartą suklypsite, tačiau nesijaudinkite – knyga ne tik padės jums pakeisti negatyvius auklėjimo modelius, bet ir išmokys atsiprašyti tų, kuriuos mylite, kad galėtumėte savo klaidas paversti dar stipresniu ryšiu.

Auklėkite savo turimą vaiką

Vaiko auklėjimas sutelkus dėmesį į dabartį yra pagrindinis ir akivaizdus auklėjimo įgūdis. Visgi jį labai sunku išsiugdyti – štai kodėl parašyta tiek daug knygų, aptariančių, kaip tėvų praeities patirtis veikia jų auklėjimo stilių ir reakciją į savo vaikų elgesį. Vienoje mano mėgstamiausių knygų, *Parenting from the Inside Out* (Siegel ir Hartzell, 2003), kalbama apie tai, kaip praeities traumos gali pakeisti mūsų smegenis, susiaurinti požiūrį į vaikus ir trukdyti su jais bendrauti. Tačiau auklėjimo remiantis savo praeities patirtimi priežastimi tampa ne tik praeities traumos, bet ir maži nusivylimai ir net džiugūs vaikystės įvykiai.

Šioje knygoje pateikiamos kelios naujos sampratos, leidžiančios kitaip pažvelgti į tėvystę. Pirmą, tai padės jums suprasti, kaip praeities įvykiai – ir teigiami, ir neigiami – veikia jūsų auklėjimo stilių. Antra, jūs išmoksite atsikratyti negatyvios patirties, identifikuodami ir patenkindami savo neišsipildžiusius lūkesčius, ir atsigręšite į teigiamą savo vaikystės patirtį, kartu pripažindami, kad jūsų vaikai turi unikalių poreikių. Trečia, išmoksite kontroliuoti mintis, reakcijas ir gėdingus veiksmus, paverčiančius jus tėvais, žvelgiančiais į praeitį. Ir galiausiai, sužinosite, kaip atnaujinti ryšį su savo vaikais, tenkinant jų autentiškus poreikius ir kuriant tokius santykius, kurių visada troškote.

Kam skirta ši knyga

Ši knyga pirmiausia skirta tėvams, kurie stengiasi susidoroti su problematišku vaikų elgesiu ir nori puoselėti tarpusavio santykius. Mano tikslas – padėti tėvams įsiklausyti į vaikų poreikius, atpažįstant savo pačių neišsipildžiusius praeities lūkesčius ir stengiantis juos patenkinti.

Knyga taip pat gali būti naudinga kliniciams, dirbantiems su šeimomis ir bandantiems pakeisti sudėtingą tėvų ir vaikų santykių dinamiką. Man ne kartą teko aptarinėti vaikų auklėjimo remiantis savo praeities patirtimi sampratą su kitais kliniciškai, ir mane apstulbino tai, ką išgirdau. Daugelis psichikos sveikatos gydytojų prisipažino susidūrę su tokiais tėvais, bet nežinoję, kaip jiems pagelbėti. Dėl šios priežasties į knygą įtraukiau ir šiek tiek informacijos iš neuromokslų, santuokos ir šeimos psichoterapijos bei informuotumu apie traumas paremtos praktikos sričių.

Tikiuosi, kad ji pravers psichoterapeutams, siekiantiems padėti tėvams pakeisti įsisenėjusius elgesio modelius.

Ir pagaliau, rašydama šią knygą, atradau papildomą auditoriją, į kurią norėčiau kreiptis: žmones, besigydančius vaikystės traumas. Viena iš mano specializacijų yra traumos, apimančios emocinę, psichologinę ir dvasinę prievartą. Tačiau traumos neapsiriboja tik „dideliu“ smurtu; jos gali reikšti bet kokią patirtį, susijusią su pamatinių poreikių ignoravimu. Galbūt vaikystėje tėvai niekada neateidavo pasižiūrėti, kaip žaidžiate futbolą, kartodavo, kad yra užimti, kai prašydavote jų dėmesio, tvirtindavo, kad nėra ko nusiminti, kai verkdavote, arba bausdavo, neleisdami užsiimti mėgstama veikla. Bet kuri iš šių patirčių galėjo sukelti traumą, nes jūsų pagrindiniai lūkesčiai nebuvo patenkinti. Nesvarbu, ar jau esate tėvai, ar dar tik ketinate jais tapti, šioje knygoje pateiktos sampratos ir išvalgos padės jums užgydyti senas vaikystės žaizdas ir žengti pirmuosius žingsnius laimingesnių, sveikesnių santykių link.

Knygos struktūra

Prieš leisdamiesi į kelionę, turite žinoti, kokią informaciją rasite šioje knygoje.

1-oje dalyje aptariama vaikų auklėjimo remiantis savo patirties patirtimi samprata ir apibrėžiama, kaip galite atpažinti, kad jūsų tėvystės stilius yra būtent toks. 1-ame skyriuje aiškinama, kaip vaikystės įvykiai veikia žmogaus gebėjimą priimti sprendimus, taip pat supažindinama su pagrindinių įsitikinimų samprata ir atskleidžiama, kaip jūsų praeitis per prisiminimus

saugančius smegenų mechanizmus daro įtaką jūsų dabarčiai ir ateities sprendimams. 2-ame skyriuje pateikiami įvairūs atvejų scenarijai, demonstruojantys penkis įprastus tėvystės modelius, būdingus žmonėms, kurie vaikus auklėja atsižvelgdami į savo patirtį praityje.

2-oje dalyje apžvelgiamas vaikų auklėjimo remiantis savo praities patirtimi neigiamas poveikis jūsų gyvenimui dabartyje. 3-iam skyriuje kalbama, kokią žalą šis tėvystės stilius daro vaikams, kartu atkreipiamas dėmesys į pagrindinius elgesio modelius ir tam tikras frazes. Taip pat aptariama, kaip jis gali pakenkti brolių ir seserų, sutuoktinių santykiams ir net santykiams su pačiais savimi.

3-ioje dalyje rasite informacijos, kaip išsigydyti praities žaizdas. 4-ame – patariama, kaip nusiraminti tuo metu, kai jaučiate stresą – tai gyvybiškai svarbu auklėjant vaikus. 5-ame skyriuje aiškinama, kaip, atsigręžus į savo praeitį, atpažinti dabartinius poreikius. 6-ame skyriuje mokoma identifikuoti išorę nukreiptus pagrindinius įsitikinimus, veikiančius jūsų savivertę ir tėvystę. 7-ame skyriuje supažindinama su metodais, padedančiais sustiprinti pasitikėjimą savimi ir pakeisti neigiamus pagrindinius įsitikinimus pozityvesniais ir naudingesniais.

4-oji dalis skirta naujam vaiko auklėjimo stiliui aptarti. 8-ame skyriuje aiškinama, kaip pakeisti auklėjimo tikslus auklėjimo intencijomis, kurios leidžia veiksmingiau padėti savo vaikams. 9-ame – apžvelgiama prielaidų, palyginimų ir etikečių klajavimo žala tėvų ir vaikų santykiams, o 10-ame skyriuje patariama, kaip identifikuoti lūkesčius vaiko atžvilgiu ir pakoreguoti juos, skatinant vaiko savarankiškumą ir gebėjimą priimti tinkamus sprendimus. 11-ame skyriuje kalbama apie jūsų pačių priimamus

sprendimus, reakcijas, patekus į sunkias situacijas, ir gebėjimą atsiprašyti savo vaikų, padarius klaidą. 12-ame skyriuje aptariamas svarbus (bet dažnai ignoruojamas) sielvartavimo, kad neturite / neturėjote tokio vaiko / vaikystės, kokio / kokios norėjote, procesas. Ir pagaliau 13-ame skyriuje rasite patarimų, kaip patenkinti vaiko pamatinius psichologinius, emocinius ir fizinius poreikius.

Paskutinė pastaba

Kol dar nepradėjote skaityti, noriu jums pasakyti svarbų dalyką: neketinu jūsų gėdyti. Nuoširdžiai tikiu, kad stengiatės kurti su savo vaikais tokius santykius, kokių visada troškote. Šią knygą parašiau ne tam, kad sukritikuočiau ar pasmerkčiau jūsų praeityje priimtus sprendimus. Jos tikslas padėti jums atrasti naujus, veiksmingus auklėjimo būdus ir kartu išsilaisvinti iš praeities.

Bandydami sustiprinti ryšį su savo atžalomis, nekelkite sau tikslo būti tobulais tėvais – tokių tiesiog nėra. Viliuosi, kad ši knyga taps naudinga auklėjimo priemone, suteikiančia informacijos, kurios jums reikia auginant kitą kartą. Taip pat žinokite, kad šis tekstas nėra skirtas vienkartiniam skaitymui. Sveikimas ir augimas yra visą gyvenimą trunkanti kelionė, kiekviename žingsnyje reikalaujanti apmąstymo, prisitaikymo ir atsiprašymo. Bet jūs susidorosite. Aš esu su jumis.

- Dr. Brie

1 dalis

—

Vaikų
auklėjimas
remiantis
savo praeities
patirtimi

1 skyrius

Jūsų praeitis veikia jūsų dabartį

Emily'ė ir Steve'as paskambino man dėl savo dukters Hailey'ės būdami visiškoje neviltyje. Hailey'ė, nepaisant pastangų tinkamai ją auklėti, tapo vadovėline problemiška paaugle: grubia, nemandagia ir arogantiška. Jie išbandė visas priemones – kalbėjosi su dukra, barėsi, atėmė telefoną ir automobilio raktelius, – tačiau niekas nepadėjo. „Šiuo metu mums tikrai labai sunku, – prisipažino Emily'ė telefonu. – Mano tėvai niekada nebūtų man leidę taip elgtis, bet aš nesiruošiu auginti jos taip, kaip pati buvau auginama. Mes tiesiog norime malonios ir paslaugios dukters. Ką mums daryti?“

Šeimos psichoterapeute dirbau dešimt metų ir tūkstančius kartų girdėjau tėvus to klausiant. Nesvarbu, ar šie išvargę tėvai augino nepaklusnius, paniurusius paauglius, ar į isteriją linkusius mažylius, jie jau buvo pasiekę savo galimybių ribas ir vis tiek nežinojo, kaip padėti savo vaikams.

Nors tėvai paprastai kreipdavosi į mane dėl savo atžalų ar jų nepageidaujamo elgesio, psichoterapiją visada pradėdavau nuo pačių gimdytojų. Šiaip ar taip, jie turėjo daugiau galios pakeisti

situaciją nei vaikai. Maža to, žinojau, kad tik nedaugelis tėvų supranta, ką slepia jų auklėjimo stiliaus pasirinkimai – kalbant konkrečiau, jie nė nenutuokė, kad jų pačių vaikystė diktuoja jiems, kaip bendrauti su savo vaikais. To nesuvokdami daugelis tėvų iš tikrųjų auklėja ne savo turimą vaiką, o save vaikystėje.

Nesvarbu, koks būtų jūsų tikslas – sutramdyti netinkamai besielgiančias atžalas, sustiprinti ryšį su savo vaikais ir abipusę meilę ar tiesiog įgauti didesnio pasitikėjimo savo auklėjimo įgūdžiais, – žinojimas, kad jūsų praeitis veikia jūsų dabartį, yra pirmas žingsnis geresnių santykių su vaikais kūrimo link.

Auklėjimas remiantis praeities patirtimi ir auklėjimas sutelkus dėmesį į dabartį

Nenuostabu, kad daugelis jūsų, kaip tėvų, pasirinkimų, reakcijų ir sprendimų yra paremti praeities patirtimi. Žmonės mokosi, atsižvelgdami į anksčiau įgytas žinias ir pritaikydami jas esamoje situacijoje. Pavyzdžiui, kai buvau trejų metų, paliečiau karštą viryklę. Ši skaudi patirtis mane išmokė daugiau niekada to nedaryti! Priimdami sprendimus dėl savo vaikų, remiatės ne informacija, anksčiau įgyta iš naujausių mokslinių straipsnių ar knygų apie pozityvią tėvystę, o informacija, ateinančia iš jūsų vaikystės. Tai diktuoja jūsų sprendimus ir verčia rinktis auklėjimo remiantis savo praeities patirtimi stilių.

Žodį *diktuoja* pavartoju sąmoningai, nes leisti praeičiai daryti įtaką jūsų tėvystės stiliui ir leisti jai visiškai jį nulemti yra du skirtingi dalykai. Pirmuoju atveju galite pasimokyti iš anks-

tesnių įvykių bei jų pasekmių ir kartu likti atviri naujoms idėjoms bei informacijai. Tačiau leisdami praeičiai diktuoti, kaip auklėti savo vaikus, netenkate galimybės priimti naują informaciją, pavyzdžiui, susijusią su jūsų vaiko unikaliais poreikiais, asmenybe, santykiais su jumis, ir ja pasinaudoti. Pripažinti šį skirtumą nepaprastai svarbu, jei norite suprasti knygoje pateiktas išvalgas ir imti pozityviai keisti savo tėvystės stilių.

Taigi kaip žinoti, ar praeities patirtis diktuoja jums, kaip auklėti savo vaikus? Štai keli apie tai bylojantys požymiai:

- Priimdami sprendimus ar reaguodami į vaikų elgesį stengiatės pasipriešinti neigiamiems pagrindiniams įsitikinimams, išsiugdytiems vaikystėje. Pavyzdžiui, jei augote jausdamiesi nepakankamai geri, jūsų reakcijas ir pasirinkimus nulems noras jaustis pakankamai gerais tėvais.
- Jums sunku reguliuoti savo emocijas. Jei dažnai pagaunate save šaukiančius, verkiančius, jūsų mintys yra chaotiškos arba visai neįstengiate mąstyti, greičiausiai jūsų praeitis kontroliuoja tai, kaip interpretuojate ir analizuojate esamas situacijas.
- Savo vaikų atžvilgiu keliate tikslus, kurie turėtų patenkinti jūsų neišsipildžiusius lūkesčius ar išgydyti praeities žaizdas. Pavyzdžiui, galbūt turite tikslą užauginti laimingą, sėkmės lydimą vaiką, nes savo šeimoje nesijautėte laimingi ir saugūs.
- Jūsų mintys apie savo vaikus – įskaitant bet kokius palyginimus, etiketes ir prielaidas, kurias pasitelkiate jiems suprasti – remiasi tuo, ką patyrėte ir kaip elgėtės augdami.

Galbūt tikitės, kad jie mokykloje gaus gerus pažymius, nes jūsų tėvai to laukė iš jūsų. Arba nusprendėte neleisti savo atžaloms vaikščioti į pasimatymus, kol jie nesulauks tam tikro amžiaus, nes manote, kad patys per anksti pradėjote tai daryti.

Kaip jau buvo minėta įžangoje, vaikų auklėjimo būdą, kai remiamasi savo praeities patirtimi, lemia dvi pagrindinės priežastys. Taip elgiamasi, pirma, kai bandoma patenkinti savo pačių vaikystėje nepatenkintus poreikius ir lūkesčius, antra, kai norima padėti savo atžaloms išvengti sunkių iššūkių, minčių ar jausmų, kuriuos patyrėte būdami vaikai. Tačiau kai jūs priimate sprendimą, kuris yra iškreiptas jūsų vaikystės patirties, intencija, slypinti už jūsų reakcijos, yra netinkama. Jūs susikoncentruojate į tai, kas geriausia jums, o ne jūsų vaikui.

Jei norite atsikratyti vaikų auklėjimo remiantis savo praeities patirtimi ir pradėti auklėti savo atžalas sutelkus dėmesį į dabartį, turite išsigydyti vaikystės žaizdas – tik tada galėsite išsiaiškinti, pripažinti ir patenkinti savo vaiko unikalius poreikius. Kai susitelksite į tai, kas geriausia jūsų vaikui, o ne jums, galėsite įvertinti praeities patirtį pasinaudoję dabartine informacija apie save ir savo vaiką, leidžiančia jums priimti geresnius, logiškesnius sprendimus ir kurti tokius tarpusavio santykius, kokių visada troškote.

Tėvystė sutelkus dėmesį į dabartį yra vienas sunkiausių dalykų, kurių mokau savo klientus, ir tai priklauso nuo to, kaip stipriai yra įsišakniję jų nepatenkinti poreikiai ir kaip smarkiai smegenys nori juos patenkinti. Kad galėtumėte tiksliai nustatyti, ko reikia sėkmingam jūsų vaiko augimui ir vystymuisi, turite

„perkrauti“ savo smegenis, pripažindami neišsipildžiusius lūkesčius ir mokydami juos išpildyti. Nors tam prireiks daug pastangų ir savikontrolės, galiausiai jums pavyks išsigydyti praeities žaizdas ir iš tėvų, kokių patys būtumėte norėję būti, tapti tėvais, kokių reikia jūsų vaikams. Svarbiausia, ką teks padaryti – pripažinti praeities nuoskaudas bei skriaudas ir suprasti, kaip praeities prisiminimai suformavo jus tokius žmones, kokie esate šiandien.

Prisiminimai daro jus tokius, kokie esate

Clare'ė, 52 metų moteris, su kuria dirbau, papasakojo man, kaip sėdėdavo močiutės verandoje ir laukdavo, kol motina ją pasiims. „Matydavau ją, važiuojančią gatve ir užsukančią pas kaimynystėje gyvenančius žmones, bet ji niekada neaplankydavo manęs, – prisimena Clare'ė. – Daugybę kartų ji galėjo sustoti prie mūsų namų, tačiau niekada to nepadare. Užaugau manydama, kad mama manęs nenori ar nemyli... bet, daktare Brie, tai buvo prieš 45 metus. Atleidau savo motinai už tai, kad mane paliko. Aš išgijau ir dabar mano gyvenimui tai nebeturi jokios įtakos.“

Kaip ir Clare'ė, daugelis mūsų prisimename konkrečias traumuojančias vaikystės akimirkas, tačiau greitai priduriame, jog tai mums daugiau nerūpi arba kad praeities patirtis neturi nieko bendro su tuo, kaip auklėjame savo vaikus. Iš tikrųjų, praeitis yra tiesiogiai su tuo susijusi! Ji lemia jūsų požiūrį į save, į tai, kaip interpretuojate vaiko veiksmus ir kodėl nerimaujate dėl jo demonstruojamo elgesio ir emocijų. Nesvarbu, kokiais žodžiais apibūdintumėte savo vaikystę – kaip nuostabią, siaubingą ar

kaip kažką per vidurį, – ji veikia jūsų vaikų auklėjimo stilių. Juk kaip auklėti savo vaikus (ar kaip jų neauklėti) išmokote stebėdami savo tėvus.

Todėl, jei norite pagerinti tėvystės įgūdžius, pirma turite pripažinti, kad jūsų vaikystės patirtys suformavo jus tokius, kokie esate šiandien. Šios patirtys ir iš jų kylantys jausmai įsitvirtinę praeities prisiminimuose, kurie yra be galo svarbūs jūsų gyvenimo ir savojo „aš“ sampratos elementai. Ir geri prisiminimai, pripildantys džiaugsmo, dėkingumo bei pasitenkinimo (paskutinės atostogos su visa šeima, jūsų vestuvių diena, vaiko gimimas), ir skausmo, liūdesio bei nusivylimo kupini prisiminimai (patyčios, patirtos mokyklos žaidimų aikštelėje, mylimo žmogaus netektis, susikompromitavimas kitų akivaizdoje) labai prisideda prie to, kaip šiandien jaučiatės ir elgiatės, kaip žiūrite į save, kitus žmones ir savo ateitį.

Prisiminimuose kaip veidrodyje atsispindi jūsų asmens tapatybė ir savivertė. Jei daugelis praeities prisiminimų jums kelia baimę, kaltę, gėdą ar verčia jaustis nepatogiai, vadinasi, vertinate save neigiamai. Greičiausiai jus kasdien persekioja įkyrios mintys *aš nesu pakankamai geras, aš nuolat klystu, aš nesu protingas ar aš nesijaučiu saugus*. Ir atvirkščiai, jei daugumą jūsų prisiminimų lydi komforto, saugumo ir meilės jausmai, vadinasi, į save žiūrite teigiamai, galvodami *aš esu geras žmogus, mane myli, mane vertina* arba *aš esu saugus*. Šios žinutės, kurias jums siunčia vaikystės prisiminimai, yra integruotos į dabartinę jūsų gyvenimo istoriją. Pavyzdžiui, Clare'ės vaikystės prisiminimai paaiškina, kodėl ją dabar kamuoja baimė, kad jos pačios vaikai jos nenori ar nemyli. Nors skaudžią patirtį ji išgyveno prieš 45 metus, šis ryškus prisiminimas yra suaugęs su jos šiandieniniu požiūriu į save.