

TURINYS

IŽANGA 11

1 SKYRIUS

Jie nelaiko savęs auka 21

2 SKYRIUS

Jie neleidžia kaltės jausmui nulemti
jų veiksmus 49

3 SKYRIUS

Jie nepaverčia vaiko pasaulio centru 77

4 SKYRIUS

Jie neleidžia baimei nulemti
jų sprendimus 103

5 SKYRIUS

Jie nesileidžia būti valdomi vaikų 129

6 SKYRIUS

Jie nesitiki tobulumo 156

7 SKYRIUS

Jie neleidžia vaikui išvengti
atsakomybės 185

8 SKYRIUS

Jie nebando apsaugoti vaiko
nuo skausmo 212

9 SKYRIUS

Jie nesijaučia atsakingi už vaiko
jausmus 242

10 SKYRIUS

Jie nekliudo vaikui klysti 272

11 SKYRIUS

Jie nepainioja drausminimo
ir bausmių 300

12 SKYRIUS

Jie neieško lengviausių kelių, siekdami
išvengti diskomforto 331

13 SKYRIUS

Jie nepamiršta savo vertybių 354

PABAIGOS ŽODIS 381

LITERATŪROS ŠARAŠAS 385

PADĖKA 399

IŽANGA

Dar vaikystėje nusprendžiau, kad suaugusi padėsiu vaikams. Kai buvau maža, mano tėvai nuolat kuo galėdami padėdavo kitiems. Jie abu buvo pašto skyriaus viršininkai ir turėjo ypatingą gebėjimą atpažinti negandų kamuojamus žmones. Jie anonimiškai aukodavo skurstantiesiems, ištiesdavo pagalbos ranką tiems, kuriems nesisėkė, ir dosniai dalinosi tuo, ką turėjo.

Nenuostabu, kad mudvi su seseria tapome socialinėmis darbuotojomis. Mūsų tėvai metų metus neoficialiai užsiėmė šia veikla. Tačiau dar prieš gaudama socialinės darbuotojos licenciją žinojau, kad mano tikslas – tapti globėja.

Augau žinodama, kad yra vaikų, kurie neturi šeimos. Kai kurie iš jų neturėjo namų. Daugelis jų niekuomet nejuto meilės. Tad nusprendžiau, jog vieną gražią dieną, kai turėsiu savo namus, priimsiu kartu gyventi vaikus, neturinčius kur prisiglausti.

Studijuodama koledže sutikau Linkolną, kuris vėliau tapo mano vyru. Jis buvo nuotykių ištroškęs žmogus, mėgęs keliauti, susipažinti su naujais žmonėmis ir išbandyti naujoves. Dar pačioje mūsų santykių pradžioje papasakojau jam apie savo svajonę būti globėja. Laimė, ši mintis jam patiko. Iškart po vestuvių, kai dar studijavau magistrantūroje, mes nusipirkome keturių miegamųjų namą ir ėmėme tvarkyti formalumus, kad galėtume tapti globė-

jais. Mes nusprendėme tapti psichoterapinę pagalbą teikiančiais globėjais, kitaip tariant, ketinome auginti vaikus, turinčius rimtų elgesio arba emocinių sutrikimų. Kad taptume oficialiais globėjais, turėjome baigti mokymus, mūsų šeima turėjo būti įvertinta, o namus reikėjo pritaikyti būsimų gyventojų poreikiams.

Maždaug po metų, šiam procesui einant į pabaigą, dėl galvos smegenų aneurizmos netikėtai mirė mano mama. Per jos laidotuves girdėjau galybę pasakojimų – nemažai iš žmonių, kurių nė nepažinojau – apie tai, kad ji vienaip ar kitaip jiems padėjo. Klausydamosi istorijų apie visų jų gyvenimus ir jos indėlį į tai, susimąščiau, kas iš tiesų svarbu – ką palieki po savęs. Mano motinos dosnumas tik dar labiau pakurstė troškimą padėti vaikams.

Po kelių mėnesių jau gavome oficialų leidimą globoti vaikus, ir prasidėjo mūsų, kaip globėjų, kelionė. Tuo metu jau buvau pradėjusi dirbti psichoterapeute bendruomenės psichikos sveikatos centre. Dirbau tik su vaikais, dauguma kurių turėjo elgesio sunkumų, ir jų tėvais. Tapusi globėja turėjau galimybę pritaikyti visas žinias – jomis dalinausi su tėvais, kurių vaikams buvo teikiamos psichoterapijos paslaugos, ir vaikais, atvykusiais į mūsų namus.

Mudu su Linkolnu jautėmės puikiai būdami globėjais ir net ėmėme svarstyti apie galimybę įsivaikinti. Vis dėlto neišivaikinoje nė vieno iš vaikų, kuriuos globojome. Vieni jų anksčiau ar vėliau turėjo grįžti į savo biologines šeimas, o kitus ketino įsivaikinti jų giminaičiai. Tad mes ėmėme vartyti galimų įvaikinti vaikų sąrašus, ieškodami vaiko, kuris gerai jaustųsi mūsų šeimoje.

Atėjus trečiosioms mano motinos mirties metinėms, mūsų viltys įsivaikinti akimirksniu žlugo. Vėlyvą sekmadienio vakarą Linkolnas pasiskundė, jog prastai jaučiasi. Po kelių minučių jis prarado sąmonę. Iškviečiau greitąją pagalbą ir jis buvo skubiai išgabentas į ligoninę. Pranešiau Linkolno šeimai, visi susitikome ligoninės priimamajame. Nežinojau, kaip jiems paaiškinti, kas nutiko. Viskas įvyko labai greitai.

Mes sėdėjome laukiamajame, kai mūsų atėjo pakviesti gydytojas. Tačiau, užuot nuvedęs mus pas Linkolną, jis pasivedė mus į nedidelį atskirą kabinetą ir pasiūlė prisėsti. Tąsyk jo pasakyti žodžiai amžiams pakeitė mano gyvenimą. „Labai apgailestauju, bet Linkolnas mirė.“

Sulig tuo vieninteliu sakiniu mano planus įsivaikinti vaikelių pakeitė vyro laidotuvių planavimas. Kiti keli mėnesiai praslinko tarsi apgaubti miglos.

Vėliau sužinojome, jog jis mirė dėl širdies priepuolio. Jam buvo vos dvidešimt šešeri ir iki tol jis neturėjo jokių bėdų, susijusių su širdimi. Tačiau galiausiai visiškai nesvarbu, kaip jis mirė. Esmė ta, kad žinojau, jog jo nebėra.

Laimė, tuo metu pas mus nebuvo globotinių. Galėjau tik įsivaizduoti, kaip ši patirtis būtų traumavusi vaikus. Tiesą sakant, vėliau tą savaitę pas mus turėjo apsigyventi vienas mažas berniukas. Kai jo atstovai sužinojo, kas įvyko, jam buvo rasti kiti globėjai.

Kurį laiką nežinojau, ar esu pasiryžusi būti vieniša globėja. Dirbau pilnu krūviu, o globojant vaikus nuolat tenka derinti galybę susitikimų, pasimatymų su biologine šeima, vaiko teisių atstovais ir teisininkais. Šis darbas ne tik būtų sunkus dėl praktinių sumetimų, bet ir emociškai sekinantis. Tad nusprendžiau metus palaukti. Padedama tikėjimo Dievo, laiko patikrintų bičiulių ir šeimos meilės, remdamasi savo psichoterapeutės žiniomis apie gedėjimą stengiausi judėti pirmyn mažais žingsneliais.

Prireikė beveik metų, kad sielvarto rūkas imtų pamažu sklaidytis. Tačiau vos tik pajutau, kad vėl galiu atsiduoti globai, pranešiau tarnyboms, jog esu pasiruošusi imtis globėjos darbo.

Naują vienišos globėjos etapą pradėjau globodama vaikus savaitgaliais. Kitaip tariant, mano namuose apsistodavo tie vaikai, kurių nuolatiniais globėjams reikėjo kelių dienų pertraukėlės arba jie turėdavo sutvarkyti šeimyninius reikalus nedalyvaujant globotiniams.

Man pavyko sklandžiai grįžti prie globėjos darbo, be to, turėjau ko laukti artėjant savaitgaliams. Anksti tapus našle, man buvo sunku imtis kokios nors aktyvios veiklos. Tačiau rūpinimasis vaikais leido įprasmingi savo dienas.

Pririkė poros metų, kol savo gyvenimą be Linkolno vėl galėjau vadinti „normaliu“. Daugybė veiklų, kurios mane kadaise džiugino, be Linkolno nebebuvo tokios smagios. Nors kai kurie žmonės mane skatino vėl eiti į pasimatymus, manęs tokia galimybė nedomino.

Tačiau viskas pasikeitė, kai susipažinau su Stivu. Jis skyrėsi nuo kitų mano pažįstamų vyrų. Netrukus įsimylėjau. Laimė, jo neatbaidė tai, jog esu našlė, ar tai, kad neketinau atsisakyti globos.

Maždaug metus pradragavę, mudu sprukome į Las Vegasą ir atvertėme naują gyvenimo puslapį. Stivui taip pat teko įveikti visus tapimo globėju formalumus – buvo tikrinama jo praeitis, šeima, jis lankė paskaitas. Tačiau šįkart viskas vyko kur kas greičiau, nes mano namai jau buvo pripažinti tinkamais globai. Po kelių mėnesių Stivas jau buvo kvalifikuotas globėjas.

Mes puikiai sutarėme ir kurį laiką bendras gyvenimas klostėsi išties sklandžiai. Bet po kurio laiko Stivo tėvui Robui buvo diagnozuotas vėžys. Iš pradžių gydytojų prognozės buvo gana teigiamos. Tačiau, nors ir buvo taikomi įvairūs gydymo būdai, jo sveikata vis prastėjo. Po kelių mėnesių gydytojai pranešė, kad vilčių išgyventi nebėra.

Šios naujienos mane neapsakomai prislėgė. Jau buvau palaidojusi savo motiną ir Linkolną. Buvau prisirišusi prie Robo ir negalėjau susitaikyti su mintimi, kad teks atsisveikinti ir su juo. Mane apniko mintys apie tai, kaip nesąžininga, jog per tokį trumpą laiką netenku dar vieno man artimo ir brangaus žmogaus.

Užuot pasidavusi savigailai, priminiau sau, kad stiprūs žmonės nešvaisto laiko gailėdami savęs. Remdamasi psichoterapinio darbo patirtimi ir asmeniškai išgyvenusi netektis, žinojau, kad to-

kie neigiami įpročiai kaip savigaila gali pakirsti mano psichologines jėgas. Tad, turėdama tai mintyje, sėdau ir surašiau sąrašą dalykų, kurių nedaro stiprūs žmonės.

Paviešinau šį trylikos dalykų, kurių nedaro stiprūs žmonės, sąrašą savo tinklaraštyje, vildamasi, jog jis pravers ir kitiems. Vos per kelias dienas šiuo sąrašu buvo pasidalinta galybę kartų ir jį perskaitė dešimtys milijonų žmonių. Tačiau vos keli žinojo, kad šis sąrašas – tai mano laiškas sau, parašytas vienomis sunkiausių akimirkų gyvenime.

Praėjus vos porai savaitių po to, kai mano sąrašas sulaukė tokio populiarumo, Robas mirė. Gedėdama priminiau sau nedaryti to, ko nedaro stiprūs žmonės.

Tasai mano populiarusis straipsnis virto galimybe parašyti knygą apie trylika dalykų, kurių nedaro psichologiškai stiprūs žmonės. Man buvo didžiulė garbė pasidalinti tuo, ko pati išmokau apie atsparumą ir tvirtybę. Nors sulaukiau galybės skaitytojų klausimų, vienas kartojo itin dažnai: „Kaip išmokyti to vaikus?“

Taip pat ne kartą girdėjau skaitytojus apgailestaujant: „O, kad būčiau išmokęs to anksčiau.“ Tad džiaugiuosi galėdama pasidalinti gairėmis, kaip ugdyti vaikų psichologinį atsparumą. Kuo anksčiau pradėsime puoselėti jų vidinę stiprybę, tuo šviesesnė ir geresnė ateitis jų lauks.

Remdamasi tiek psichoterapinio darbo, tiek globėjos patirtimi, žinau, jog bet kokio amžiaus ir patirties vaikai gali tapti psichologiškai tvirtais žmonėmis. Tačiau jais besirūpinantys suaugusieji turi stengtis padėti jiems atlikti užduotis, leisiančias tapti stipriems.

KODĖL NAUDINGA AUGINTI PSICHOLOGIŠKAI STIPRIUS VAIKUS

Frederickas Douglassas kartą pasakė: „Lengviau auginti stiprius vaikus, nei pataisyti palaužtus žmones.“ Kadangi esu psichoterapeutė, žinau, kad jo žodžiuose yra tiesos. Kur kas lengviau ugdyti psichologinį atsparumą nuo mažų dienų. Be to, vaikystė yra kupina galimybių augti ir tobulėti.

Negalite apsaugoti savo vaiko nuo susidūrimo su sunkumais. Jam neišvengiamai teks patirti nesėkmes ar atstūmimą. Išgyventi netektis ir širdgėlą. Jūsų vaiko gyvenime bus išties skaudžių ir sunkių akimirklų.

Tačiau, jei suteiksite jam priemones, leisiančias puoselėti psichologinį atsparumą, jis galės negandas paversti galimybėmis sustiprėti ir tobulėti. Nesvarbu, su kokiomis situacijomis jam teks susidurti, nesvarbu, ką likimas jam atneš, jis žinos, jog yra pakankamai stiprus ir geba tai įveikti.

Tikrai neteigiu, kad jūsų vaikas nepatirs emocinių sunkumų ar nejaus streso. Vis dėlto psichologinis atsparumas jam padės veiksmingai tvarkytis su užgriuvusiomis problemomis. Taip pat jis turės pakankamai drąsos spręsti tas problemas, pasitikėti savo gebėjimais ir mokytis iš nesėkmių.

IŠ KO SUSIDEDA PSICHOLOGINĖ STIPRYBĖ

Augdami ir mokydamiesi vaikai susiformuoja bazinius įsitikinimus apie save, kitus žmones ir pasaulį apskritai. Jei nesistengsite padėti formuoti sveikai vaiko pasaulėžiūrai, jis gali laikytis nuostatų, varžančių jo galimybes.

Baziniai įsitikinimai nulemia tai, kaip vaikai interpretuoja įvykius ir reaguoja į aplinkybes. Dar svarbiau – šie įsitikinimai gali

virsti save išpildančiomis pranašystėmis. Pavyzdžiui, vaikas, sau klijuojantis nevykėlio etiketę, nebus linkęs dėti pastangų, kad jo gyvenimas pagerėtų. Arba vaikas, manantis, jog niekuomet nieko gyvenime nepasieks, nes kiti žmonės jam kliudo, vargu ar sugebės išnaudoti savo galimybes.

Vaiko baziniai įsitikinimai nulemia jo mąstymą, jausmus ir elgesį. Pateiksiu pavyzdį, iliustruojantį baziųjų įsitikinimų poveikį dviem skirtingiems vaikams, kurių nepriėmė į krepšinio komandą:

Vaikas # 1

Bazinis įsitikinimas: Nesu pakankamai geras.

Mintys: Niekada nebūsiu geras krepšininkas. Paprasčiausiai nesu sportiškas.

Jausmai: Liūdnas ir atstumtas.

Elgesys: Liaujasi žaidęs krepšinį.

Vaikas # 2

Bazinis įsitikinimas: Esu gabus.

Mintys: Jei treniruosiuosi, man seksis geriau. Galbūt pavyks pakliūti į komandą kitais metais.

Jausmai: Ryžtingas ir kupinas vilčių.

Elgesys: Kasdien po pamokų treniruojasi žaisdamas krepšinį.

Nors bazinius įsitikinimus galima koreguoti bet kuriame gyvenimo etape, vis dėlto suaugus juos keisti kur kas sunkiau. Po to, kai žmogus ištisus dešimtmečius laikėsi įsikibęs savo tiesų, labai sudėtinga nustoti tikėjus tuo, kuo tikėjai. Klaidingus ir žlugdančius įsitikinimus, mintis, elgesį ir jausmus, pastiprinančius šiuos įsitikinimus, suaugus pakeisti bus daug sudėtingiau.

Savo vaiką turite išmokyti ne tik suformuoti sveikus bazinius įsitikinimus, bet ir tvarkyti mintis, jausmus ir elgtis taip, kad nekenktų sau. Štai trys psichologinės stiprybės komponentai:

- 1. Mintys** – perdėm neigiamos mintys, nuožmi savikritika ir katastrofiškas ateities įsivaizdavimas kliudys jūsų vaikui įgyvendinti savo galimybes. Tačiau nepakanka vien išmokyti vaiką mąstyti optimistiškai. Jei pernelyg pasitikės savimi ir nepaisys tikrų pavojų, jis gali būti nepasirengęs susidurti su gyvenimo realijomis. Mokykite savo vaiką realistiškai vertinti situaciją, kad galėtų pasiekti kuo daugiau pagal esamas aplinkybes.
- 2. Elgesys** – neproduktyvus elgesys, pavyzdžiui, skundimasis ar pastangos neišeiti iš savo komforto zonos, kliudys jūsų vaiko švietimui, santykiams ir karjerai ateityje. Mokykite vaiką mesti iššūkį sau, priimti sveikus sprendimus net ir tomis akimirkomis, kai trūksta motyvacijos.
- 3. Jausmai** – jūsų vaikas gali nemokėti išsivaduoti iš prastos nuotaikos, netekti savitvardos, vengti to, kas kelia baimę, ir negebėti tvarkytis su savo jausmais, o tai kliudys gyventi visavertį gyvenimą. Mokykite savo vaiką tvarkytis su jausmais ir jis galės džiaugtis šių įgūdžių vaisiais, pavyzdžiui, geresne savikontrolė ar geresniais bendravimo įgūdžiais.