


# Laimingos vaikystės psichologija

Dr. Stephen Briers



TYTO ALBA

# Laimingos vaikystės psichologija



Dr. Stephen Briers

Iš anglų kalbos vertė  
*Vitalija Gražienė*

# Turinys

Įvadas | 10

**1. Šeimos „rentgenas“** | 19

Kas vyksta viduje

**2. Jausmams – pirmenybė** | 29

Jausmų lavinimo pagrindai

**3. Minčių valdymo pradžiamokslis** | 53

Savikontrolės pagrindai

**4. Kaip tapti nepažeidžiamais** | 77

Kaip puoselėti vaikų gebėjimą atgauti jėgas

**5. Imtynės su pabaisomis** | 95

Kaip nugalėti stresą ir nerimą

**6. Žmogaus energija** | 127

Kaip ugdyti socialinę kompetenciją

**7. Gero kelio!** | 151

Kaip ugdyti problemų sprendimo įgūdžius

Nuorodos ir šaltiniai išsamesnėms studijoms | 172

# Įvadas

**N**etiesa, kad būti tėvais lengva. Kad ir kaip mylime vaikus ir jais džiaugiamės, kartais pasijuntame pasiekę savo galimybių ribą. Tuomet tampame emociškai, intelektualiai ir fiziškai išsekę. Kuris iš tėvų, patekęs į tokią situaciją, *netrokštų* turėti ypatingų galių? Juk būtų nuostabu vienu rankos mostu pakeisti savo vaikų elgesį, paversti juos šiek tiek supratingesniais arba magiškai panaikinti jų negandas.

Deja, net ir ši knyga nepadės taip lengvai to pasiekti. Nėra nei burtų lazdelės, nei universalių ir greitų atsakymų. Taigi, prieš skubėdami į knygyną ieškoti atsakymų, susimąstykite – o galbūt visai ne tėvams reikia ypatingų galių? Kaip pasikeistų mūsų vaikų (sykiu ir mūsų pačių) gyvenimas, jeigu *jie patys* gebėtų tinkamai elgtis patekę į mus sekinančią situaciją?

Ši knyga sumanyta kaip pagalba tėvams, norintiems padėti savo vaikams lengviau įveikti gyvenimo sunkumus. Aišku, antžmogiškų galių savo palikuonims nesuteiksime, bet galime juos pamokyti savikontrolę stiprinančių specifinių metodų; tam tikrų įgūdžių. Iš patirties žinau, kad vaikams, išmokusiems sistemingai pritaikyti tokius įgūdžius, būna kur kas lengviau.

Kai tos ypatingos vaikų galios ugdomos nuo mažens ir kasdien, pasiekiami geriausių rezultatų. Svarbu pabrėžti, kad tai iniciatyvios, o ne pasyvios tėvystės būdas.

Nereikia laukti, kol pasireikš netinkamas elgesys, ir tik tada imtis priemonių jį keisti; esama įgūdžių, kuriuos galime diegti iškart. Tokie įgūdžiai padeda išvengti netinkamo elgesio. Beje, šie įgūdžiai ir gebėjimai beveik stebuklingai gali padėti vaikams jaustis laimingesniems, mažiau priklausomiems nuo gyvenimo sunkumų, geriau valdyti emocijas, bendrauti su kitais žmonėmis ir sutarti su pasauliu.

Jokių ypatingų galių negalima įdiegti formaliai. Veiksmingiausia, kai jų įgyjama pamažu, neskiriant išskirtinio dėmesio, tiesiog kasdien. Šios knygos tikslas – suteikti jums minčių ir išmanymo, kaip elgtis patekus į keblią situaciją arba kai juntate, kad kyla audra. Tuomet jau būsite pa-

sirengę, nes žinosite įvairių būdų ir turėsite įgūdžių greitai ir sumaniai spręsti problemas.

## Kaltų tėvų daugėja

Ankstesnių kartų tėvai labai nustebtų išvydę kryptingas mūsų pastangas būti kuo geresniais tėvais. Senovėje vaikai buvo auginami tradiciniais būdais, perduodamais iš kartos į kartą, ir specialiai apie juos nesusimąstant. Būti tėvais reiškė tiesiog būti tėvais. Vaikai augdavo „geri“ arba „blogi“. Dabar viskas pasikeitė. Nuo praėjusio amžiaus septintojo dešimtmečio tapo beveik eretiška manyti, kad vaikas yra asmeniškai atsakingas už savo netinkamą elgesį.

Tokio pokyčio priežasčių turime ieškoti biheviorizme. Šios krypties atstovai iškėlė mintį, kad žmonių elgesys gali būti vertinamas gana paprastai – kaip priežasčių ir pasekmių grandinė. Buvo remiamasi šunų tyrimais susižavėjusio Pavlovo, Johno B. Watsono, vėliau – nuo praėjusio amžiaus ketvirtojo dešimtmečio – B. F. Skinnerio ir kitų psichologų radikaliomis nuostatomis. Septintojo dešimtmečio liberalesnis, laisvesnis mąstymas sudarė sąlygas bihevioristinėms nuostatomis skverbtis į visas mūsų gyvenimo sritis. Ypač stipriai jos paveikė mūsų požiūrį į tėvų vaidmenis.

Išvada šiandien tokia – manoma, kad problemiškas vaikas yra klaidingo auklėjimo auka. „*Jei tik tėvai būtų buvę atkaklesni...*“ „*Jei tik jie būtų nustatę ribas ir reikalavę jų paisyti...*“ Galima visaip galvoti, tačiau taip aiškinamos priežastys, dėl kurių mažoji Laura šiandien yra šiurkšti ir nedora, o ne pavyzdinga asmenybė. Neneigiame, šis teiginys iš dalies pagrįstas, bet Laurai ir jos tėvams toks supaprastintas požiūris yra pavojingas. Tokia nuostata skatina mus žvelgti į vaikus kaip į biologines mašinas, kurias gali programuoti, kaip nori, bet ne kaip į turinčias jautimus žmogiškas būtybes, siekiančias suvokti save ir savo aplinką.

Šiaip ar taip, turime rezultatą – tėvystė ir motinystė, kaip ir kiti šiuolaikinio gyvenimo aspektai, nuolat svarstomi ir vertinami tiek pačių tėvų, tiek jų veiksmais besidominčių pašaliečių. Šiandien tėvystė ir motinystė itin susijusi su tėvų savimone ir kaltės jausmu. Kad ir kiek stengiamės, bet kai vaikai pasielgia netinkamai, mums lieka tik bakstelėti pirštu į save.

# 1

## Šeimos „rentgenas“

Kas vyksta viduje

**P**sichologai kreipia dėmesį ne tik į tai, ką jų pacientai kalba arba daro, bet ir į pacientų poveikį psichologų savijautai. Tai vadinama atvirkštinio perkėlimo principu. Šis principas gali tapti labai svarbiu paciento vidinio pasaulio raktu. Pavyzdžiui, jei aš prieš susitikimą su kuriuo nors pacientu jaučiuosi labai prastai, tai man daug sako apie jo dvasinę būklę.

Pabandykime šį atvirkštinio perkėlimo principą pritaikyti netinkamai besielgiantiems vaikams. Kaip dažniausiai tokiomis atvejais jaučiasi tėvai? Kokius vaikų jausmus tai atskleidžia?

Aš pirmiausia pajuntu vidinės įtampos pliūpsnį. Norą tuoj pat išsiliesti, sprogti, nors ir stengiuosi tai valdyti. Net keista, kokias stiprias emocijas mums sukelia net ir menki vaikų nusižengimai. Nors išoriškai ir nematyti, mano vidinis balsas šaukte šaukia: „Kad tik greičiau tai BAIGTŪSI, kol vidinė įtampa dar pakeliama.“ Nesąmoningai juntū, kad mano vaikas agresyviai puola ir griaua mano susikurtas ribas. Vos ne fiziškai juntū, kaip aplinkinis pasaulis dūžta į gabalėlius. Kartu jaučiuosi sutrikęs, nes man gėda, jog vaiko elgesys toli gražu ne toks, kokio norėtūsi; kokio aš norėčiau.

Visi tėvai žino, kaip gali suerzinti šūkajuančių mažylių būrelis. Per konsultacijas daugelis tėvų pripažįsta, kad niekada nesijautė tokie bejėgiai, kaip tada, kai nesugebėjo suvaldyti savo vaikų. Įtariu, kad tai ypatinga priemonė, kurią vaikai panaudoja kovodami su mūsų nustatytomis disciplinos taisyklėmis ir siekdami mus pažeisti, taip jie sukuria visiems emociškai nepalankią aplinką.

Apimtam tokių nemalonių jausmų natūraliai kyla noras „smūgiuoti atgal“ ir kuo greičiau sustabdyti problemų keliančių vaikų elgesį. Vienas iš mums priimtinausių būdų atsiriboti nuo tokios situacijos ir stresą keliančių emocijų yra paskelbti, kad vaikas „blogas“. Nors tokiomis aplinkybėmis trokštame emociškai atsiriboti nuo vaikų, svarbu stebėti ir savo reakcijas, nes taip galime suvokti, kaip jaučiasi pykčio pagautas ir nevaldomas vaikas.

Nuodugniau įsigilinę į vaiko nepaklusnumo priežastis, netruksime rasti kai ką panašaus į suaugusiųjų patirtį: kenčiančią sielą, kovojančią su neviltį keliančiomis emocijomis; būtybę, kuri jaučiasi bejėgė, sugėdinta ir sutrikusi dėl savo pačios negebėjimo valdytis.

Yra puikus P. L. Travers knygos „Merė Popins“ skyrius „Netikęs antradienis“, vaizduojantis, kaip Maiklas Benksas atsibunda apimtas „keisto

jausmo“. Neatsispirdamas šios keistos būsenos poveikiui, Maiklas diagnozuoja (bemaž tiksliai), kad tą dieną jis bus „blogas“. Ir būna. Jis krečia šunybės kambarinei Elenai, virėjai poniai Bril, savo mamai ir ypač išradin-gai – pačiai Merai Popins.

Merė Popins visiškai nepaiso provokuojančio Maiklo elgesio. Stebuklingo kompasu padedama, ji nukelia vaikus į keturias pasaulio šalis, kur šie susitinka su baltuoju lokiu, papūga, panda ir delfinu. Gyvūnai priima vaikus šiltai ir draugiškai. Vis dėlto net tokia magiška kelionė nesustabdo Maiklo pykčio ir vis blogėjančio elgesio. Pavogęs kompasą, jis bando bėgti iš namų. Maiklo nelaimė, niūri Merės Popins pranašystė, kad „ponaitį Benksą vėl kažkas aplankys“, pavojingai pasitvirtina. Berniukas regi tuos pačius gyvūnus, tik šį kartą virtusius sulaukėjusiais plėšrūnais, grėsmingai sėlinančius prie jo iš visų kambario kampų. Išsigandęs Maiklas meta kompasą ir šaukiasi Merės Popins. Savaiame aišku, ji pasirodo pačiu laiku ir po truputį viskas stoja į savo vietas.

Tiesmukiškai šį pasakojimą aiškinamės taip: nepaisantis kitų vaikas nubaudžiamas už pabėgimą. Skaitydami tėvai gali su pasitenkinimu pamanyti: Maiklas užsitraukia bausmę už netinkamą elgesį. Tačiau šis knygos skyrius įdomus tuo, kad galima diskutuoti apie „blogį“, matomą vaiko akimis.

Akivaizdu, kad Maiklas tampa priklausomas nuo išorinių jėgų, kurių pats negali valdyti. Jis negali pasipriešinti keistam jausmui, kuris neišvengiamai ir vis greičiau stumia jį nuo vieno blogo poelgio prie kito. Kartais jis dar bando savo keistumą „prisijaukinti“, iš visų jėgų stengdamasis atgailauti ir išvengti blogo elgesio grandinės, bet, deja, Maiklo galimybės valdyti savo veiksmus yra ribotos.

Pažymėtina, jog svarbiausia knygos herojė, tikra tinkamo elgesio, gerų manierų ir išvaizdos žinovė, beveik nesistengia jo perauklėti. Merai Popins atrodo, kad Maiklo atsakomybės jausmas sumenkęs. Taigi reikalams prastėjant Maiklas jaučiasi vienišas – be įprastinių jį palaikančių jėgų – ir vidinių, ir išorinių. Net Merės Popins atsainumas jo nejaudina. Galiausiai Maiklas tampa visiškai bejėgis ir pasiekiamas gąsdinantiems fantomams, kuriuos pats ir paleido laisvėn.

Netinkamas elgesys rodo, kad sumažėjo savikontrolė; tai gali būti nemaloni ir gąsdinanti patirtis tiek vaikui, tiek tėvams.

*Mokykite vaiką patikėti, kad sudėtingos problemos yra įdomesnės, o klaida tėra žingsnelis kelyje į sėkmę.*



Stephen Briers (Stivenas Brirsas) – žymus britų klinikinės psichologijos specialistas, pedagoginių televizijos laidų konsultantas BBC ir *Channel Five*, trijų knygų apie vaikų psichologiją autorius. Šiuo metu su žmona ir dviem sūnumis gyvena Braitone.

„Laimingos vaikystės psichologija“ – knyga, skiriama ir tėvams, ir specialistams. Visi tėvai nori, kad jų vaikai augtų laimingi. Tačiau daugelis iš mūsų kartais pasijuntame bejėgiai, negalėdami suvaldyti siautėjančio vaiko ar mitydami, kaip nusiminęs jis vos sulaiko ašaras. Augti nėra paprasta: vaikas bijo ir nerimauja dėl daugybės dalykų, stengiasi daryti tai, ko iš jo reikalaujame, – bet ne visada pavyksta. Vaikas siekia pripažinimo – ir nuliūsta, kai jam kas nors nesiseka. Yra daugybė situacijų, į kurias patekę neįstengiame susivaldyti ne tik mes, bet ir mūsų vaikai. Ar nebūtų puiku vienu rankos mostu pakeisti savo vaikų elgesį, paversti juos šiek tiek supratingesniais arba magiškai panaikinti jų negandas?

Ši knyga – pagalba tiems, kurie nori padėti vaikams lengviau įveikti gyvenimo sunkumus. Aišku, antžmogiškų galių jiems nesuteiksime, bet galime juos pamokyti savi-kontrolę stiprinančių specifinių metodų ir įdiegti įgūdžių, kurie bus naudingi ir tuomet, kai laiminga vaikystė baigsis. Kaip išmokti pažinti nerimą keliančias mintis ir jas valdyti? Taikydami dr. S. Brierso knygoje aprašomą metodiką, naudodamiesi jo patarimais, auginsime laimingus žmones, kurie sunkią valandą visuomet galės prisiminti laimingą savo vaikystę.

ISBN 978-9986-16-816-4



TYTOALBA

www.tytoalba.lt