ITIN JAUTRŪS TĖVAI

Net jei visko aplink per daug, atlikite savo vaidmenį puikiai

DR. ELAINE N. ARON

Vertėja iš anglų kalbos
Inga Būdvytytė

Sofoklis
Vilnius, 2022

Visiems sunkiai dirbantiems tėvams:
be jūsų čia nebūtų mūsų.

O itin jautriems ypač –
už jūsų tėvystės gelmes.

Turinys

Įžanga 9

Ar esate itin jautrus? Testas 13

Pirmas skyrius. Pažvelkime giliau, ką reiškia būti itin jautriais tėvais 16

Antras skyrius. Kaip nepersitempti 41
Rūpinimasis itin jautriais tėvais ir jų įvertinimas

Trečias skyrius. Prašyti pagalbos 70
Taip, jums jos reikia

Ketvirtas skyrius. Gilus apdorojimas 96
Kaip priimti sprendimus: pradedant sveikiausios duonos pasirinkimu, baigiant jūsų gyvenimo tikslu

Penktas skyrius. Mėgaukitės ir reguliuokite stipresnes emocines reakcijas 117

Šeštas skyrius. Kaip reguliuoti intensyvesnius socialinius kontaktus 152

Nuo mokytojų ir kitų tėvų iki gera linkinčių giminaičių bei sveikatos specialistų

Septintas skyrius. Jautrūs tėvai ir jų partneriai 183

Problemos ir keli jų sprendimo būdai

Aštuntas skyrius. Daugiau apie jautrius tėvus ir jų partnerius 216

Pažanga sprendžiant sunkias problemas

Literatūros sąrašas 240

Padėka 253

Apie autorę 255

Įžanga

VISIEMS TĖVAMS TĖVYSTĖ yra nelengva. O remiantis mūsų tyrimais, itin jautriems tėvams, bent jau anglakalbėse šalyse, ji dar sunkesnė. Tačiau gera žinia ta, kad tokie itin jautrūs tėvai labiau įsiklauso ir yra jautresni savo vaikams.

Taigi, klausimas: ar *jūs* esate itin jautrūs? Jei nesate įsitikinę, atlikite testą 13 puslapyje ir sužinosite. Jei esate itin jautrūs, įsiklausymas galėtų būti jūsų, kaip tėvų, didžiausias privalumas. Šios knygos tikslas – padėti jums lengviau ir sėkmingiau rūpintis vaikais. (Aiškumo dėlei noriu pabrėžti, kad ši knyga ne apie rūpinimąsi itin jautriais vaikais, apie tai rašoma knygoje *Itin jautrus vaikas*. Ši knyga – apie itin jautrius tėvus, nesvarbu, koks būtų jų atžalos temperamentas.)

Stinga laiko visiems tėvams – nėra reikšmės, ar jie itin jautrūs, ar ne. O jei esate iš jautriųjų, laiko planavimu turite rūpintis dar kruopščiau nei kiti tėvai. Pasak tyrimų, būdami itin jautrūs jūs labai greitai patiriate perkrovą. Taigi jums reikia ne tik laiko pasirūpinti vaikais, bet ir laiko sau. Neskirdami dėmesio sau tapsite irzlūs ir pasigailėtini, o visas gebėjimas įsijausti į vaiko būseną nueis šuniui ant uodegos. Ši knyga skatina sąmoningiau pažvelgti į jūsų brangų laiką, susitelkiant į tai, kas jums

svarbiausia. Jei abejojate, ar jums būdinga ši savybė, pirmasis knygos skyrius labai svarbus. Visada kartoju, kad itin jautrus žmogus turi žinoti, jog jis toks yra, o itin jautriems tėvams tai ypač svarbu. Antrame skyriuje kalbėsime apie perkrovą: tai būtina, nes perkrovos yra neigiamas šios savybės aspektas. Trečiasis skyrius turėtų jums padėti suvokti tai, kuo aš esu įsitikinusi: itin jautriems tėvams reikia pagalbos auginant vaikus, jie negali kaip visi susiimti ir ištverti. Ketvirtasis skyrius yra apie priimamus sprendimus. Mes, itin jautrūs tėvai, dažniau nei kiti trokštame, kad kai klausimas sudėtingas ir yra daug pasirinkimo galimybių, nuspręstume geriausiai, – tai viena didžiausių mūsų problemų. Penktasis skyrius yra apie stipresnių jausmų, kone nuolat sukylančių kiekvienu vaikų auginimo etapu, valdymą. Jums reikalingas šis skyrius, nebent gebate puikiai valdyti savo emocijas. (Jūs ir aš šypsomės. „Taip, tikrai.“)

Šeštasis skyrius, kuriame susitelkiama į socialinius tėvystės aspektus, bus naudingas, net jei esate ekstravertas (o 30 procentų jautriųjų tėvų tokie ir yra). Bendravimas su kitais daugumai žmonių, be abejonės, yra vienas iš stipriausių emocinių dirgiklių šaltinių, o jautrieji tėvai dažniausiai dėl to ir jaučiasi perdegę. Paskutiniai du skyriai apie bendrą vaikų priežiūrą išsiskyrus yra svarbūs net ir vienišiems tėvams. Diskusija, kaip tėvystė veikia jūsų santykius su mylimais žmonėmis, apima visus jūsų artimus santykius.

Stengdamiesi, kad ši knyga būtų lengvai ir greitai skaitoma, neįtraukėme gražių istorijų, būdingų daugumai patarimų apie vaikų auginimą ir savigalbos knygų, kur tikros istorijos dailiai supinamos į vieną: „Kai Džeinė pagimdė savo pirmagimį…“ Mes dalijamės su jumis tikrais itin jautrių tėvų pastebėjimais. Jų žodžiai išskirti, kad galėtumėte juos lengvai praleisti, jei

norėtumėte skaityti tik teoriją ir patarimus. Tačiau tos istorijos (kiek paredaguotos, kad būtų gramatiškai taisyklingos ir lengviau skaitomos) yra tarsi iš jūsų savitarpio pagalbos grupės narių lūpų, ir jums gali pasirodyti net naudingesnės nei likusi čia pateikiama informacija.

Šioje knygoje labiausiai susitelkiama į jautriųjų tėvų problemas. Juk galiausiai nėra reikalo taisyti to, kas veikia. Tačiau turėkite minty, kad mūsų tyrimas, apklausus daugiau nei 1200 tėvų, parodė, jog galite būti ne tik *gerais*, bet ir *nuostabiais* tėvais. Nustatėme, kad jautriesiems tėvams – tokiems, kaip jūs – palyginti su kitais tėvais būdingas statistiškai reikšmingai didesnis emocinis jautrumas ir gebėjimas įsiklausyti į vaikus. Tai vienas iš dviejų tyrimo metu išryškėjusių veiksnių, nes toks gebėjimas įsiklausyti padeda itin jautriems tėvams giliau įsijausti į vaiko situacijas ir priimti sprendimus jo gerovei.

Kuo naudingas toks įsiklausymas? Štai pavyzdys: tėvai nuolat susiduria su tam tikroje situacijoje kylančiais klausimais, kaip antai: „Ar šią akimirką jam reikia pertraukėlės, ar jis irzlus, nes pavargęs arba alkanas?“ arba „Ar šią akimirką galiu jį „pamokyti“, ar turėčiau palaukti, kol abu nurimsime?“, arba „Jai penkiolika – ar turėčiau tikėti, kad ji pasielgs teisingai, ar neleisti eiti?“ Atsakymai į tokius klausimus kiekvienam šeimos nariui svarbūs tiek tuo momentu, tiek apskritai. Apskritai, remiantis mūsų tyrimu, itin jautrūs tėvai geriau išsprendžia tokius klausimus nei kiti.

1991 metais ėmusi tyrinėti jautrumą peržvelgiau anksčiau atliktus tyrimus, ieškodama frazės „itin jautrus“ ar bent „jautrus“, ir radau žodį „jautrus“, pavartotą dviejose vietose: apibūdinant tuos, kurie yra talentingi, ir tėvus, pasiekusius geriausių rezultatų auginant vaikus. Nemanau, kad tie tyrėjai būtinai turėjo

mintyje įgimtą itin didelio jautrumo bruožą, nes tokia sąvoka dar nebuvo vartojama. Tačiau jau net 1979 metais jie nustatė, kad vaikams buvo naudinga augti su tam tikro išmatuojamo jautrumo tėvais, o tolesni tyrimai tai tik patvirtino. Apskritai, kuo daugiau sužinoma apie tėvystę, tuo geriau suprantame, kad norint būti gerais tėvais reikia įsiklausymo ir jautrumo, – net ir brėžiant ribas.

Norėdami daugiau sužinoti apie tyrimus, patvirtinančius šioje knygoje išsakomus teiginius, knygos gale rasite pagal skyrius išdėstytas nuorodas. Jei dar neskaitėte knygos *Itin jautrus asmuo*, siūlyčiau nieko nelaukiant tai padaryti. Ši knyga buvo išleista 1996 metais, todėl iš skaitytojų ne kartą girdėjau žodžius, kad „ji pakeitė mano gyvenimą“. O jei jau seniai žinote esantis itin jautrus žmogus, sveikinu sugrįžus į mūsų, itin jautrių tėvų, o mano atveju – itin jautrių senelių, bendruomenę.

Ar esate itin jautrus?

TESTAS

NURODYMAI: kiekvieną teiginį įvertinkite atsižvelgdami į tai, kaip jaučiatės. Pasirinkite „taip“, jei teiginys bent jau iš dalies jums tinka. Pasirinkite „ne“, jei teiginys ne visai jums tinka arba visiškai netinka.

T N Mane išmuša iš vėžių stiprūs sensoriniai dirgikliai.
T N Aš, regis, jaučiu kiekvieną mane supančios aplinkos smulkmeną.
T N Mane veikia kitų žmonių nuotaikos.
T N Aš labai jautrus skausmui.
T N Dienomis, kai daug visko vyksta, jaučiu poreikį atsigulti į lovą, pasitraukti į pritemdytą kambarį ar kokią kitą vietą, kur galėčiau pabūti vienas ir atsigauti nuo stimuliacijos.
T N Aš itin jautrus kofeino poveikiui.
T N Mane lengvai paveikia tokie dirgikliai kaip ryškios šviesos, stiprūs kvapai, šiurkštūs audiniai ar netoliese kaukiančios sirenos.
T N Mano vidinis pasaulis turtingas ir sudėtingas.
T N Man nejauku triukšmingoje aplinkoje.

T N Mane itin jaudina menas arba muzika.
T N Mano nervų sistema tokia išsekusi, kad kartais turiu pabūti vienas.
T N Esu sąžiningas.
T N Lengvai išsigąstu.
T N Aš susijaudinu, kai per trumpą laiką turiu daug padaryti.
T N Žmonėms nepatogiai jaučiantis fizinėje aplinkoje, aš dažniausiai žinau, ką reikia padaryti, kad jiems būtų geriau (pavyzdžiui, pakeisti apšvietimą ar persodinti kitur).
T N Susierzinu, kai žmonės verčia mane vienu metu daryti per daug dalykų.
T N Labai stengiuosi išvengti klaidų ar ko nors nepamiršti.
T N Vengiu smurtinių filmų ar laidų.
T N Nemaloniai susijaudinu, kai aplink mane vyksta daug dalykų.
T N Stipriai reaguoju, kai esu labai alkanas, tai veikia mano dėmesio koncentraciją ir nuotaiką.
T N Mane sukrečia gyvenimo pokyčiai.
T N Pastebiu ir mėgaujuosi subtiliais ir rafinuotais kvapais, skoniais, garsais ir meno kūriniais.
T N Man nemalonu, kai vienu metu vyksta daug dalykų.
T N Gyvenime stengiuosi tvarkytis taip, kad išvengčiau nemalonių ir sukrečiančių situacijų.
T N Mane erzina intensyvūs dirgikliai – garsus triukšmas ar chaotiška aplinka.
T N Kai turiu varžytis su kitais ar atliekant užduotį esu stebimas, aš taip susinervinu ir drebu, kad pasirodau kur kas prasčiau, nei galėčiau.
T N Kai buvau vaikas, tėvai ir mokytojai laikė mane jautriu ir droviu.

TESTO REZULTATŲ APSKAIČIAVIMAS. Jei daugiau nei keturiolika teiginių jums tiko, veikiausiai esate itin jautrus. Itin jautrūs vyrai gali teigiamai atsakyti į mažiau teiginių. Tačiau, tiesą sakant, joks psichologinis testas nėra toks tikslus, kad žmogus galėtų juo grįsti savo gyvenimą. Mes, psichologai, stengiamės suformuluoti tinkamus klausimus, tada remdamiesi būdingiausiais atsakymais nusprendžiame, kur yra riba. Jei teigiamai atsakėte į mažiau nei keturiolika teiginių, o tie, kurie tiko, jums *labai* tiko, taip pat galite laikyti save itin jautriu, ypač jei esate vyras.