

Turinys

Autorės kalba	7
Padėka	9
• Kodėl reikia auklėti vaiką?	11
• Kaip suteikti vaikui laisvės?	21
• Kaip nustatyti ribas?	31
• Kaip vaikui parodyti savo meilę, jeigu nelieta laiko ir jėgų?	41
• Kodėl nusivylimai kartais gali būti naudingi?	53
• Kaip baimė ugdo drąsą?	61
• Kaip sužinoti, apie ką jis galvoja?	69
• Kaip pasakyti pastabą ir nesusipykti?	77
• Ar galima leisti auklei bausti vaiką?	85
• Kokiomis savybėmis pasižymi auklė, kuriai nederėtų artintis prie jūsų vaikų?	97
• Kiek skirti ir kaip elgtis su vaiko kišenpinigiais?	105
• Ar kelionės gali pakenkti vaikui?	115
• Kaip elgtis, jeigu vaikas ima bendrauti su „bloga“ kompanija?	125
• Kaip elgtis, jeigu vaikas perka draugystę?	133
• Kaip elgtis, jeigu vaikas patiria patyčias?	141
• Kaip apsaugoti vaiką nuo savižudybės?	149
• Kaip padėti vaikui išspręsti ginčą su mokytoju?	161
• Kaip elgtis, jeigu suaugęs vaikas niekuo nesidomi?	169
• Kam vaikui reikalingas tėvas?	179
• Kodėl žalinga draugauti su vaikais?	187
• Kaip tėvams susigrąžinti autoritetą?	195

Kodėl reikia auklėti vaiką?



Kartą mano klientė pasiskundė, kad jos vyro ir vyresniojo sūnaus santykiai itin prasti. Vyras, matematikos profesorius, dėstė universitete ir visada svajojo, kad sūnus ne tik eitų jo pėdomis, bet ir taptų visame pasaulyje garsiu matematiku. Jis berniukui skyrė daug laiko ir atkakliai ruošė jį stoti į matematikos fakultetą. Sūnus visai priešinosi, jis veikiausiai buvo humanitaras, mėgstantis literatūrą ir kalbas. Tačiau tėvas atkakliai reikalavo ir sūnui teko paklusti. Jaunuolis ištvėrė du studijų kursus ir metė mokslus. Kilo baisus ginčas, tėvas beveik liovėsi kalbėti su sūnumi, o pastarasis išėjo iš namų. Gavė darbą, lankė kursus, išmoko keletą kalbų. Galiausiai jis vėl grįžo į universitetą, tiesa, į kitą fakultetą, ir ten mokosi, nors ir be entuziazmo. Tačiau su tėvu beveik nebendruoja, jie tapo svetimi.

Sėkmės strategijos

Kad vaikas būtų laimingas, užaugęs jis privalo būti puikių rezultatų pasiekusiu žmogumi, todėl reikia kiek įmanoma anksčiau užsibrėžti tikslą ir apgalvoti žingsnius jam pasiekti – štai taip mąsto daugelis „kryptynų“ tėvų. Siekius, kuriuos jie stengiasi įgyvendinti, aš suskirstyčiau į dvi grupes: apibrėžtas ir neapibrėžtas tikslas. Pirmuoju atveju ugdomas čempionas, o antruoju – pirmūnas visose srityse.

Čempionai

Pirmajai grupei priklauso tėvai, kurie nori, kad vaikai tęstų jų darbus ir taptų jų įpėdiniiais. Šis reiškinys dažnai pasitaiko šeimose, kuriose vienas iš tėvų turi tam tikrą statusą, padėtį visuomenėje ir materialinę gerovę. Tėvų supratimu, vaikas privalo pakartoti jų gyvenimo kelią. Tai gali būti verslas, muzika, sportas, mokslas.

Egzistuoja ir kitas variantas: jeigu mama arba tėtis patys nepasiekė to, apie ką svajavo, jie bando kompensuoti savo nesėkmės vaiko sąskaita. Pavyzdžiui, mergaites veda į baletą, o berniukus į ledo ritulio užsiėmimus. Jie tarsi įgalioja vaiką prasmukti į tą sritį, į kurią jiems buvo užtrenktos durys ir patekti nepavyko. Tačiau esmė nesikeičia: tėvai vaikui įvardija konkretų tikslą ir sutelkia visas jėgas, kad šis jo siektų.

Garsaus sportininko žmona sūnaus auklėjimo tikslą apibūdino taip: padaryti viską, kad berniukas taptų olimpinio čempionu toje pačioje sporto srityje kaip ir jo tėvas. Mama rūpinasi tinkama vaiko mityba, treniruotėmis, kelionėmis, brangiais kostiumais ir aplinkinių dėmesiu. Ji įsitikinusi, kad nevalia atsipalaiduoti, kai trokšti, kad vaikas taptų geriausiu sportininku planetoje. Todėl penkerių metų mažylį treniruoja po 4–5 valandas per dieną. Jis negali tiesiog pagulėti ant kilimėlio, išskyrus tuos atvejus, kai „ilsisi po treniruotės“. Jis ne šiaip valgo, o vartoja reikiamą skaičių kalorijų. Jį „motyvuoja“ diržu, o kai baudžia, uždaro tamsiame kambaryje. „Pagailėti galima tada, kai jis miega“, – rašo mama savo instagramo paskyroje.

Mažylis neturi laiko užsiimti „nesąmonėmis“: šėlti žaidimų aikštelėse, bėgioti, bendrauti su bendraamžiais ar tiesiog kvailioti. Mama skatina jį žvelgti į gyvenimą per sėkmės prizmę: viskas dėl didingo tikslo, būsimos vaiko pergalės. Užduotis suprantama, strategija aiški, vaikas užimtas tinkama veikla, viskas juda reikiama kryptimi. Tačiau kokia šio „projekto“ perspektyva?

Vaikas auga jausdamas nežmonišką spaudimą. Jam pamažu bandoma įteigti, kad tikrasis gyvenimas dar neprasidėjo, kad šiandiena yra tik pasiruošimas, o laimė laukia ateityje, ji aplankys, kai mažylis pelnys olimpinį auksą.

Tokia vizija kuria iliuziją, kad mes pajėgūs viską valdyti: svarbiausia atkakliai dirbti ir pasiekti savo tikslą. Iš tiesų labai daug dalykų nėra mums pavaldūs. Negalima tikėti, kad tikrai įvyks kas nors konkrečiau. Pernelyg daug veiksnių gali daryti įtaką trokštamam rezultatui: tai ir pastangos, ir sėkmė, ir tinkamos aplinkybės. Tikimybė tapti olimpinio čempionu net ypač talentingiems ir labai darbštiesiems sportininkams ne tokia jau didelė. Tarkime, vaiko tėvas pelnė čempiono vardą, tačiau drauge su juo treniravosi tūkstančiai talentingų žmonių, tačiau šie čempionais netapo. Koks nors netikėtas įvykis gali nubraukti ilgus metus trukusį darbą: trauma, liga ar barnis su treneriu. Mes galime išsunkti save iki paskutinio lašo, tačiau taip ir nepasiekti savo tikslo. Kas bus tada? Pojūtis, kad gyvenimas pralėkė veltui.

Įsivaizduokime, kad vaikas visgi pasiekė užbrėžtą tėvų tikslą, o kas toliau? Jis tapo čempionu, tačiau neišmoko ieškoti ir rasti to, kas išties jį džiugina, neišmoko priimti asmeninių sprendimų ir ginti juos. Jis neturėjo galimybės augti. Kas ves jį už rankutės naujų siekių link?

Pirmūnai

Dar viena tėvų strategija – siekis, kad vaikas taptų geriausias visose srityse. Visuomenėje susiklostė tokia auklėjimo mada: „kiek įmanoma anksčiau, kiek įmanoma daugiau, kiek įmanoma geriau“. Norėdami neatsilikti nuo mados mes pradėdame ugdyti vaiką tiesiog nuo vystyklų: tempiname į specialius užsiėmimus, garsiai skaitome, verčiame klausytis Bacho ir Mocarto, kalbame su mažyliu anglų kal-

ba ir pavydžiai stebime tuos, kurie anksčiau už mūsų atžalėlę pradėjo šliaužioti, vaikščioti, kalbėti. Kai vaikas paauga, mes pradeda-
me vesti jį į muzikos ir dailės užsiėmimus, vėliau – baletas, dailusis
čiuožimas. Mums norisi, kad jis įgautų kiek įmanoma daugiau žinių,
įgūdžių, kurie gali būti naudingi gyvenime, ir baisingai bijome kaž-
ko nesuteikti arba neap rūpinti visų reikmių.

Įdėmiai stebime vaikų pasiekimus, nepaliekame jiems teisės su-
klysti, bandome įteigti, kad jie visada ir visur privalo būti geriausi,
stengiamės, kad atitiktų visuomenės standartus: tam tikro amžiaus
vaikas privalo mokėti daryti tai ir tai, nes „kitu atveju gyvenime jis
nieko nepasieks“. Vaikai iki pat paauglystės iš visų jėgų stengiasi no-
rėdami pateisinti mūsų lūkesčius. Viskas baigiasi maištu arba ner-
viniu priepuoliu: vienas gali viską mesti ir imti nekęsti tėvų, kitas
gali tapti neurotiškas – nerimauti, kad mokytojas pakvies atsakinėti
prieš visą klasę, taip pat bijoti kontrolinių, konkursų ir viešų kalbų.
Varžybų išvakarėse vieną pykina, kitas negali užmigti. Baisiausia,
kai neurozė virsta depresija, ir, atrodytų, klusnūs, darbštūs, „už-
programuoti“ ir siekiantys tikslo vaikai staiga ima nieko nebedaryti
ir pamažu virsta visiškais „nevykėliais“.

Žvilgsnis į ateitį

Taigi, mes auginame vaiką, remdamiesi asmeniniu vaizdiniu apie
tai, kas yra sėkmė ir kaip ją prisijaukinti. Mes prisiimame atsakomy-
bę už jo ateitį nežinodami, kokia bus toji ateitis ir kokių žmogumi
vaikas taps – ko jis norės ir kokie bus jo gebėjimai.

Panašūs vaikų auklėjimo būdai nepripažįsta mažylio norų: „Ką jis
gali suprasti būdamas tokio amžiaus?“

Mažas žmogutis neturi galimybės pasvarstyti, ar jam patinka
veikla, kurią išrinko tėvai, ir kuo jis norėtų užsiimti, jeigu galėtų

Derėtų išmokyti vaikus siekti svajonės ir palaikyti juos pasirinktame gyvenimo kelyje. Ištiesti pagalbos ranką, kai jie padaro klaidą, nusivilia savo pasirinkimu ir ieško naujo tikslo.

spřesti pats. Kartkartřemis mřsř ambicijos trukdo pamatyti, kad vaikas neturi jokiř perspektyvř toje srityje, tame kelyje, kurį mes jam „nulřmřme“. Tačiau mřsř tai visiřkai netrikdo: juk „kantrybř ir pastangos viskř kompensuos“.

Svarbiausia, kad mes neřzinome, kokiř žiniř ir įgřdžiř iš tiesř prireiks mřsř vaikui. Ko iš jo bus reikalaujama po 10, 15, 20 metř? Kadaisė, jeigu žmogus mokřjo skaityti ir rařyti, jis turřjo konkurencinį pranařmę prieš kitus. XX a. pabaigoje buvo vertinamas kompiuterinis rařtingumas, o žmonės, įgiję skaitmeniniř įgřdžiř, tapdavo žvaigždėmis bet kokioje įmonėje. Šiandien net vaikai lengvai valdo išmaniuosius įrenginius, o štai gebėjimas bendrauti su žmonėmis tampa vis retesne savybe. Tikėtina, kad netolimoje ateityje břtent emocinis intelektas bus privalumas norint gauti darbę.

Verta paminėti, jog kai kurios įmonės nereikalauja universitetinio specialistų išsilavinimo: kol šie mokosi, pasaulis keičiasi. Jie priima į darbę žmones be aukštojo išsilavinimo ir suteikia jiems galimybę lankyti trumpus kursus, kuriuose greitai įgyjama žiniř bei įgřdžiř. IBM generalinė direktorė Ginni Rometty tokius specialistus vadina „naujosiomis apykaklėmis“.

Gali nutikti taip, kad sporto rřšis, kurioje garsaus sportininko sřnus privalo siekti pergalės, bus išbraukta iš olimpiniř žaidyniř, arba žiřrovai praras susidomėjimą jomis, o gal po 15 metř panařiř varžybų apskritai nebeliks. Jau dabar daugelis miestų, atsižvelgdami į protestuojančius gyventojus, atsisako rengti žaidynes, be to, tai nuostolinga.

Užbręžti vaikui labai aiřkř tikslę, kuriame nurodyta vieta, laikas ir „atvykimo tařkas“ – ne tik neveiksminga, tačiau net žalinga jo asmenybei, sveikatai ir emocinei būsenai.

O drastiškas tikslingumas ir ypač aukšti reikalavimai iš vaikų atima vaikystę. Koks vis dėlto turėtų būti auklėjimo tikslas? Kaip paruošti vaiką sudėtingai gyvenimo kelionei ir ką įdėti į jo „kuprinę“?

Veiksmingiau ir perspektyviau ne „pripildyti“ vaiką žinių, įgūdžių bei skatinti, kad jis siektų pergalės visur ir visada, o ugdyti naudingus mažylio charakterio bruožus, kurie padės jam savarankiškai, be mūsų pagalbos, kurti spalvingą ir įdomų gyvenimą.

„Auksinis septynetas“

Kiekvienas iš mūsų turi įgimtų bruožų (pavyzdžiui, temperamentą), bet yra ir įgyjamų, „auginamų“ savybių – jos ir turėtų tapti mūsų pastangų taikiniu!

Amerikiečių psichologai Martinas Seligmanas ir Kristofferis Petersonas atskleidė žmogaus savybes, reikalingas norint tapti sėkminga asmenybe, gebančia prisitaikyti prie skirtingų sąlygų, siekiančia savo tikslų ir valdančia savo gyvenimą. Jie siekė išsiaiškinti bendrus bruožus, tuos, kurie visais laikais buvo vertinami visuomenėje, ne tik šiuolaikinėje Šiaurės Amerikos kultūroje. Sąrašą sudaro 24 savybės, tarp kurių yra drąsa, išmintis, humoro jausmas ir gebėjimas pastebėti grožį.

Mokykloms ir universitetams sąrašas pasirodė per ilgas, dėl to ne itin patogus, todėl Petersono paprašė jį sutrumpinti. Šis paliko septynias stipriausias asmenybės puses, kurios, remiantis tyrimais, gali lemti didžius žmogaus pasiekimus.

„Auksinis septynetas“, į kurį galime orientuotis:

- tvirtas charakteris (*grit*);
- savikontrolė (*self-control*);
- užsidegimas (*zest*);
- socialinis intelektas (*social intelligence*);

- dėkingumas (*gratitude*);
- optimizmas (*optimism*);
- smalsumas (*curiosity*).

Kai su klientais nagrinėjame šį sąrašą, daugiausia klausimų jiems kyla dėl dėkingumo. Atrodytų, kuo čia dėtas dėkingumas? Tačiau kai žmogus pastebi kiekvieną pagalbą ir palaikymo gestą, pripažįsta, kad aplinkiniai labai dėl jo stengiasi, jis pradeda tikėti, jog fortūna jam palanki ir šioje planetoje jis nėra vienišas. Šis suvokimas skatina teigiamus pojūčius, pripildo optimizmo ir energijos. Dėkingumas yra tiesiogiai susijęs su gėriu. Tyrimai atskleidžia, kad geranoriški, kitiems padėti pasirengę žmonės rečiau kenčia nuo nerimo ir depresijos, jie atsparesni stresui ir džiaugiasi gyvenimu. Tai, kaip padėti vaikui formuoti naudingas savybes ir stipriąsias charakterio puses, aptarsime šioje knygoje svarstydami konkrečius tėvų užduodamus klausimus.

Svajonės siekimas

Neturėtume stengtis, kad mūsų vaikas būtų pirmas ir geriausias tam tikrose srityse, verčiau siekti, kad jis mokytųsi įgyvendinti savo sumanymus, kontroliuoti save, bendrauti su žmonėmis.

Vieną iš savo knygų pavadinau „Sėkmė – asmeninis reikalas“. Taigi, sėkmė – asmeninis vaiko reikalas. Ateis tinkamas laikas ir jis pats nuspręs, ko trokšta ir ką sugeba. Be abejo, mes privalome suteikti vaikui galimybę lavėti ir išbandyti savo jėgas.

Vis dėlto mums nederėtų brukti vaikui, mūsų manymu, „deramų siekių“ vienoje ar kitoje srityje, stengiantis patenkinti tėviškas ambicijas. Kadaisė neturėdama ypatingų muzikinių talentų mokiausi muzikos mokykloje. Tėvai man pasakė: „Privalai baigti muzikos mo-

kyklą. O vėliau pagalvosime.“ Sutikau su jų sprendimu. Niekas man nesistengė įpiršti tikslo tapti muzikante, kad ir kas nutiktų. Užtat išmokau atlikti galybę darbų vienu metu nuo pradžios iki galo, susitelkti, susikoncentruoti ir susipažinau su galybe ryškių asmenybių. Patirtis muzikos mokykloje man buvo vertinga, tačiau su šiuo užsiėmimu savo gyvenimo nesiejau.

Augau tais laikais, kai vyravo linijinis gyvenimo modelis: įgyti profesiją, susirasti darbą, siekti karjeros, patirti sėkmę, išeiti į pensiją. Šiais laikais jaunuoliai privalo būti pasirengę mokytis visą gyvenimą ir galbūt siekti karjeros skirtingose srityse. Taigi mokėjimas iškelti sau tikslus – ne mažiau svarbus įgūdis nei gebėjimas juos įgyvendinti. Labai sunku suvokti, ko tu iš tiesų trokšti, išdrįsti savo norą paversti gyvenimo siekiu, o vėliau persigalvoti ir ieškoti naujo tikslo. Juo labiau neįmanoma to padaryti, kai siekti tam tikro tikslo yra įsakoma, nes vaikas tampa šio aplinkinių įpiršto uždavinio įkaitu.

Svarbu išmokyti vaikus drąsiai siekti svajonės bei palaikyti juos tame gyvenimo kelyje, kurį jie patys išsirinko. Taip pat svarbu skatinti neprarasti vilties, jeigu jie nusivylė savo pasirinkimu, suklydo ir ieško naujo tikslo.

Jeigu mes padėsime vaikui vystyti stipriąsias jo charakterio puses, jam bus lengviau rasti savo gyvenimo kelią. Ir tada pagrindinis auklėjimo tikslas bus pasiektas.