UŽAUGINTI GERĄ ŽMOGŲ

Sąmoninga tėvystė:
kaip užauginti geraširdžius,
savimi pasitikinčius vaikus

Hunter
Clarke-Fields

Hunter Clarke-Fields

UŽAUGINTI GERĄ ŽMOGŲ

**Sąmoninga tėvystė:
kaip užauginti geraširdžius,
savimi pasitikinčius vaikus**

Iš anglų kalbos vertė Giedrė Bacevičienė

VILNIUS 2022

Versta iš:
Hunter Clarke-Fields
Raising Good Humans:
A Mindful Guide to Breaking the Cycle
of Reactive Parenting and Raising Kind,
Confident Kids

© 2019 by Hunter Clarke-Fields
and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
© Vertimas į lietuvių kalbą, Giedrė Bacevičienė, 2021
© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2022
© Leidykla VAGA, 2022

ISBN 978-5-415-02638-8

Mano dukroms – jūs nuostabios mokytojos,
tikri begalinės meilės ir džiaugsmo šaltiniai
bei visatos stebuklai, kuriais
aš be proto žaviuosi.

Ačiū jums.

Turinys

Pratarmė / 9
Įžanga / 13

I DALIS
NUTRAUKITE UŽBURTĄ REAKTYVUMO RATĄ

1 SKYRIUS. Išlaikyti šaltą protą / 29
2 SKYRIUS. Nuginkluokite dirgiklius / 58
3 SKYRIUS. Užuojautos praktikavimas – viskas prasideda nuo jūsų / 86
4 SKYRIUS. Pasirūpinkite sunkiais jausmais / 109

II DALIS
AUGINTI GERUS, SAVIMI PASITIKINČIUS VAIKUS

5 SKYRIUS. Kaip klausytis, kad padėtume ir pagydytume / 137
6 SKYRIUS. Sakyti tinkamus dalykus / 158
7 SKYRIUS. Sąmoningai spręsti problemas / 182
8 SKYRIUS. Palaikyti savo namuose ramybę / 206

Padėka / 235
Rekomenduojamos knygos ir kiti šaltiniai / 237
Nuorodos / 238

Pratarmė

Mano ankstyvieji tėvystės metai buvo, na, tiesiog nesusipratimas. Buvau išsekusi, irzli ir labai sutrikusi. Taip, su savo dukromis patyriau tikrai mielų akimirkų, tačiau taip pat dažnai prarasdavau kantrybę. Labai dažnai. Kol kitos mamos pasitelkė prieraišios tėvystės modelį ar matė save kaip mamas liūtes, aš, panašu, propagavau Nenuspėjamą ir Nenaudingą auklėjimo stilių. Ech.

Galiausiai atsidūriau kelionėje, panašioje į tą, kurią Hunter Clarke-Fields aprašo šios knygos pradžioje. Aš sugėriau į save visus tėvystės patarimus, kokius tik sugebėjau rasti. Skaičiau knygas, registravausi internetiniuose seminaruose ir virtualiuose susitikimuose, kūriau tėvystės planus, kurie priverstų susigėsti aukščiausio lygio renginių planuotojus. Aš ketinau pasikeisti.

Nepasikeičiau.

Tuo metu to nesuvokiau, bet man nereikėjo daugiau informacijos. Man reikėjo įžvalgų ir strategijų, pagrįstų tomis įžvalgomis. Man reikėjo suprasti, kodėl prarandu kantrybę ir kaip man išlikti ramiai, kad galėčiau pasinaudoti visais sukauptais patarimais.

Galiausiai atradau kelią į dėmesingo įsisąmoninimo kursus.

Nesupraskite manęs neteisingai. Aš buvau labai skeptiškai nusiteikusi. Maniau, kad dėmesingas įsisąmoninimas – tik greit praeisianti mada, ne ką aktualesnė mano tėvystės iššūkiams nei būgnų būrelis, iš kurio atvirai šaipiausi koledžo laikais. Tačiau, kad ir kaip skeptiškai buvau nusiteikusi, aš labai troškau pokyčių ir praregėjimo, ir visko, kas padėtų man išlaikyti ramybę sunkiomis auklėjimo akimirkomis. Taigi, perlipau per save ir pabandžiau.

Per ateinančius mėnesius ir metus sužinojau, kad dėmesingas įsisąmoninimas neturi nieko bendra su būgnų būreliu, kombučia ar savo minčių pravalymu.

Tai susiję su pastabumu – gebėjimu pastebėti, kas bet kuriuo momentu vyksta manyje ir aplink. Užuot vertinusi ar susinervinusi dėl to, kas dedasi, išmokau domėtis tuo, ką pastebiu. Turbūt svarbiausia išmokta pamoka – kaip iš tikrųjų save užjausti tomis išties sunkiomis auklėjimo akimirkomis, nes, galite tuo neabejoti, nesvarbu, kokie dėmesingi ar sąmoningi esate, visada susidursite su sunkumais auklėdami vaikus.

Dėmesingo įsisąmoninimo praktika labai pakeitė mano auklėjimo patirtį. Kuo daugiau medituodavau, tuo mažiau reaguodavau. Kuo dažniau pastebėdavau, kad tuoj prarasiu kantrybę, tuo mažesnė tikimybė buvo, kad iš tikrųjų ją prarasiu. Užuot plakusi save dėl savo klaidų, primindavau sau, kad tėvystė yra sunki visiems ir nieko baisaus, jei kartais susimaunu. Visada galiu pradėti iš naujo.

Kai išmokau nusiraminti, supratau, kad susidūriau su visiškai nauja problema. Neįsivaizdavau, ką pasakyti savo vaikams, kai ant jų nešaukiu. Tiesa ta, jog vis dar norėjau, kad jie

nustotų verkti, muštis ar erzinti vienas kitą, tačiau dabar, kai nebeužgožiau jų blogo elgesio savuoju, man pritrūko žodžių. Taigi turėjau vėl pasinerti į tėvystės patarimus, kad išmokčiau naują kalbą – tikrąja šių žodžių prasme.

Ak, kaip aš būčiau norėjusi, kad knygą „Užauginti gerą žmogų“ Hunter būtų parašiusi prieš gerą dešimtmetį.

Tačiau reikalas tas, kad tuo metu ji neparašė šios knygos, nes vis dar buvo savo tėvystės kelionėje, kuri, nors ir panaši į mano, tuo pat metu buvo unikali, kaip ir visos kitos kelionės. Tai, kad Hunter taip pat patyrė tėvystės džiaugsmų ir iššūkių (ir patiria iki šiol), yra tik viena iš priežasčių, kodėl „Užauginti gerą žmogų“ yra tokia galinga knyga.

Kitos priežastys susijusios su tuo, kas Hunter iš tikrųjų yra ir kuo ji tiki – tai atsispindi mano mėgstamiausioje šios knygos citatoje: „Norite tikrai efektyvaus asmeninio augimo? Šeši mėnesiai su ikimokyklinuku gali būti veiksmingesni nei daugybė su savimi praleistų metų kalno viršūnėje.“

Galite net neabejoti, kad Hunter į darbą su tėvais žvelgia rimtai. Savo rengiamose stovyklose, internetiniuose mokymuose, individualiose koučingo sesijose, o dabar ir knygoje „Užauginti gerą žmogų“ Hunter nepaliauja skatinusi tėvų siekti ne ko kito kaip asmeninio augimo. Ji sako, kad rūpintis savimi yra ne tik privaloma – tai iš tikrųjų yra mūsų „tėviška pareiga“. Ji verčia mus medituoti, susidoroti su nemaloniais jausmais ir rimtai apsvarstyti, kokį poveikį mūsų pasirinktos auklėjimo priemonės – nuo šaukimo iki bausmių – gali turėti mūsų vaikų elgesiui.

Vis dėlto Hunter nepalieka mūsų tiesiog davusi neaiškių ar bendro pobūdžio patarimų. Šioje knygoje gausu klausimų, skatinančių skaitytojus padaryti savo išvadas ir įžvalgas, bei

įrodymais pagrįstų praktikų, tokių kaip dėmesingas įsisąmoninimas ir mielaširdiškumo meditacija, padedančių atsiriboti nuo neigiamų minčių ir suteikiančių galios pasakyti „taip“ mūsų patirčiai, ir tam tikrų reflektyvaus klausymosi praktikų. Ir ačiū Dievui už visa tai, nes būtent to reikia daugeliui iš mūsų. (Žinau, kad man to tikrai reikėjo!)

Tačiau vien atkaklaus raginimo veikti sutrikusiems tėvams nepakanka. Mums taip pat reikia žmogaus, priminsiančio, kad, nepaisant to, koks reikšmingas šis auklėjimo procesas būtų, neturėtume taip rimtai į jį žiūrėti. Esu labai dėkinga už geraširdišką Hunter toną ir supratingą priminimą, kad ne visada privalome taip sunkiai dirbti, kad taip pat turime rasti būdų, kaip atsipalaiduoti ir, kai tik įmanoma, pasimėgauti esama akimirka.

Knygoje „Užauginti gerą žmogų“ įžvalgų, patarimų ir galimybių, kuriais noriu su jumis pasidalyti, sąrašas toks ilgas, kad tikriausiai turėčiau viską perrašyti, jeigu norėčiau visa tai čia pateikti. Pasinėrus į šią knygą, siūlyčiau apsvarstyti šiuos išties reikšmingus klausimus (jie iš tikrųjų labai svarbūs), kuriuos įžangoje pateikia pati Hunter:

Ko jūs norite savo vaikams? Ir ar jūs patys praktikuojate šiuos dalykus savo gyvenime?

Jeigu jūsų atsakymas į antrąjį klausimą yra bet koks, tik ne aiškus ir konkretus „taip“, nesijaudinkite. Esate tinkamose rankose. Nesvarbu, ar bandote išgyventi įniršio priepuolį, ar blaškotės kalno viršūnėje, Hunter turi žemėlapį, kurio jums taip reikia.

– Dr. Carla Naumburg

Knygos „Kaip nepratrūkti bendraujant su vaikais“

(„How to Stop Losing Your Sh*t with Your Kids“) autorė

Įžanga

Tapę tėvais dažnai matome save kaip vaikų mokytojus,
tačiau netrukus suvokiame, kad mūsų vaikai
taip pat yra mūsų mokytojai.
– Daniel Siegel ir Mary Hartzel –

Didžiausi mano, kaip mamos, laimėjimai kyla iš nesėkmių. Leiskite pasidalyti vienu iš didžiausių:

Verkdama sėdėjau antrojo aukšto koridoriuje. Ne šiaip švelniai verkiau, o raudojau krokodilo ašaromis – tai buvo toks verkimas, po kurio mano veidas atrodo raudonas ir paburkęs. Lyg būčiau kovojusi dėl prizo. Dar svarbiau buvo tai, kad jaučiausi taip, tarsi būčiau sumušta iš vidaus. Man už nugaros, už uždarų durų verkė ir mano dvejų metukų dukra, nes aš savo pykčiu ją išgąsdinau. Jos verksmas tarsi kiaurai skrodė man širdį, sukeldamas dar vieną gailaus verkimo bangą. Susisukau į kamuoliuką ant medinių grindų. Rankomis užsidengiau veidą.

Ar kas nors sakė, kad tėvystė sukels tokius jausmus? Niekas. Juk ji turėtų būti kupina švelnaus susitelkimo akimirkų, kai aš meiliu žvilgsniu žvelgiu į savo vaiką, tiesa? Tai kas man negerai?

Jaučiausi apgailėtinai. Tačiau po kurio laiko pripažinau sau, kad visas šis tėvystės reikalas yra S.U.N.K.U.S. Lėtai atsisėdau

suvokusi, kad išgąsdinau savo nekaltą mažylę. Mano veiksmai sugadino mūsų santykius. Lengviausia būtų apkaltinti *ją* ir visa tai tiesiog pamiršti. Bet turėjau pakankamai proto, kad suprasčiau, jog galiu pasirinkti pradėti iš naujo.

Rankovėmis nusišluosčiau ašarotą, paburkusį veidą. Jaučiausi išsekusi, mano kūnas drebėjo. Giliai įkvėpiau, atsistojau ir atidariau duris norėdama ją paguosti.

Tą dieną antrojo aukšto koridoriuje prasidėjo mano kelionė.

Būtų daug lengviau pasakoti šią istoriją, jeigu tai būtų vienintelė viską pakeitusi nušvitimo akimirka. Norėčiau pasakyti, kad iškart po to susikaupiau, pažadėjau sau daugiau niekada nešaukti ir toliau ilgai ir laimingai auginau savo vaikus. Tiesa ta, kad iki tol kantrybę buvau praradusi tiek daug kartų, kad sunku suskaičiuoti, ir po to susimoviau dar ne vieną sykį.

Nors tada aš tikrai nebūčiau tuo patikėjusi, šiandien, kai mano dukra jau ant paauglystės slenksčio, mūsų santykiai yra artimesni nei bet kada anksčiau. Aš, be jokios abejonės, nusiviliu ar prarandu kantrybę, tačiau labai retai rėkiu ant jos ar jos jaunesniosios sesers. Tiesą sakant, mano dukros bendradarbiauja su manimi be grasinimų ar bausmių (98 procentus viso laiko).

Kaip tai nutiko? Dėl mano pasiryžimo pasitelkti praktines strategijas, pagrįstas sąmoningumu, pagarbiu bendravimu ir konfliktų sprendimu. Šioje knygoje apie tai ir kalbėsime. Tolesniuose puslapiuose sužinosite, kaip iš nervingo tėvo tapti maloniam ir pasitikinčiam savimi: įsižeminusiam, ramiam ir sumaniam. Patarimai, kuriais čia dalijamasi, padėjo daugybei kitų tėvų užmegzti su savo vaikais nuoširdžius, bendradarbiavimu pagrįstus santykius, kokių visi siekia.

Po tų beveik nuolatinio nusivylimo dienų aš perėjau prie įspūdingų ieškojimų bandydama suprasti save ir savo dukrą. Skaičiau knygas, eksperimentavau su įvairiomis praktikomis, lankiau mokymus ir pelniau įvairiausių sertifikatų, patvirtinančių mano siekį pakeisti savo įpročius. Dar daugiau dėmesio skyriau dėmesingo sąmoningumo studijoms ir įtraukiau jį į savo, kaip mamos, kasdienį gyvenimą. Išmokau ne tik neprarasti ramybės, bet ir užmegzti tvirtus santykius. Dabar mano vaikai bendradarbiauja, nes patys to nori, o ne todėl, kad aš jiems grasinu. Tikiuosi, kad su šia knyga padėsiu jums rasti trumpesnį kelią ir išvengti visų tų mokymosi, bandymų ir klaidų metų, taip pat suteiksiu jums aštuonis esminius įgūdžius, kurie man pasirodė patys svarbiausi.

Tėvystės realybė

Prieš gimstant Megei, turėjau labai tvirtas nuostatas, kaip auginti vaikus. Įsivaizdavau, kad mano vaikas noriai darys viską, ko prašau, ir neatsikalbinės. Aš būsiu mylinti, bet tvirta, ir mes puikiai sutarsime. Vaizdavausi, kaip ramiai vaikštome po meno muziejus (pirmyn – jau galite juoktis).

Kūdikystės realybė man smogė labai netikėtai. Mano vaikas ne tik manęs neklausė, bet ir atkakliai priešinosi beveik viskam, ką sakiau. Mes kasdien suremdavome galvas. Kartu su iš prigimties gana ramiu mano vyru pradėjome į ją žiūrėti kaip į mažą tiksinčią bombą. Bet kas galėjo sukelti įniršio priepuolius su valandų valandas (kaip tada atrodė) trunkančiais riksmais ir šauksmais.

Po visos su ja namuose praleistos dienos aš jausdavausi nervinga ir išsekusi. *Kas mano vaikui negerai? Kodėl?!* Netrukus ir

aš pati patyriau mamoms būdingus pykčio priepuolius. Koks chaosas!

Nepaprastai nuostabu dabar atsigręžti atgal ir nuotraukose matyti, kokia ji buvo miela, taip pat prisiminti, kaip visa tai buvo neįtikėtinai sunku. Mus aplankė nuostabus, gyvenimą pakeitęs džiaugsmas, tačiau *tuo pat metu* ji mane taip išvesdavo iš kantrybės, kaip aš niekada net nebūčiau įsivaizdavusi. Tuo metu dar nežinojau, kad įkūniju savo tėvo temperamentą, išlaikydama iš kartos į kartą perduodamą elgesio modelį.

Jeigu esate irzlūs, nusivylę, prislėgti ir jaučiate kaltės jausmą – jeigu šaukiate, trypiate kojomis ar verkiate – patikėkite manimi, jūs toli gražu tokie ne vieni. Kai mano dukra buvo maža, aš buvau irzli, išsekusi, man buvo gėda dėl savo pykčio ir jaučiausi, lyg dėl to kalta būčiau tik aš.

Tą dieną, kai sėdėjau ant koridoriaus grindų, turėjau du pasirinkimus: galėjau gėdytis, kaltinti save ir nugrimzti į neviltį... Arba galėjau susitaikyti su tuo, kas vyksta, ir iš to pasimokyti. Taigi priėmiau savo pyktį ir paverčiau jį mokytoju. Pabandžiau suprasti, kodėl susierzinu. Suvokiau, kad norėdama kuo geriau išauklėti savo dukrą, turiu būti ramesnė ir mažiau į viską reaguoti, man reikia pasitelkti labiau išlavintą kalbą, o ne nuolat kaltinti, nes tai tik dar labiau pablogina situaciją.

Gera žinia jums ta, kad jeigu aš sugebėjau susidoroti su savo vis pasikartojančiomis nesėkmėmis ir užmegzti tvirtus, šiltus santykius su savo vaikais, *galite ir jūs*.

Pakeiskime supratimą apie tobulumą

Tai nėra lengva. Mums, tėvams, nuolat primenama, kad mes visada turime žinoti, ką daryti. Turime sugebėti be jokio var-

go pagaminti sveikus pietus, išlaikyti tvarkingus namus, viską sustyguoti ir dar tuo pat metu puikiai atrodyti. Mes turime palaikyti nuostabius santykius su savo vaikais, nes „tobuli tėvai“ juk visada yra mylintys, kantrūs ir malonūs.

Tačiau realybė kitokia: kartais nemėgstame savo vaikų ir elgiamės nekantriai, rėkiame ir esame pagiežingi. Daugumai iš mūsų, pagalvojus apie šiuos suklupimus, kyla kone nepakeliama gėda. Jūs galite rinktis, ar murkdytis tose emocijose, ar panaudoti jas kaip katalizatorių ir mokytis bei keistis. Kviečiu jus rinktis pastarąjį variantą.

Modeliuoti kiekvieną akimirką

Ko mes norime savo vaikams? Aš noriu, kad mano mergaitės būtų laimingos, jaustųsi saugios ir pasitikėtų savimi. Noriu, kad jos palaikytų gerus santykius su kitais. Labiau už viską noriu, kad jos gerai jaustųsi ir priimtų save tokias, kokios yra.

Ko jūs norite savo vaikams? Atsakius į tai, svarbiausias klausimas yra: *ar jūs patys praktikuojate šiuos dalykus savo gyvenime?*

Tikriausiai jau supratote, kad vaikams siaubingai nesiseka daryti tai, ką mes jiems liepiame, bet puikiai sekasi tai, ką darome patys. Nuo pat kūdikystės mokome savo vaikus elgtis su kitais taip, kaip elgiamės su jais. Tai, kaip mes kiekvieną akimirką reaguojame į savo vaikus, sukuria elgesio modelį, kuriuo mūsų vaikai gali sekti visą gyvenimą. Todėl mūsų pareiga yra elgtis taip, kaip norime matyti elgiantis savo vaikus.

Kokio šeiminio gyvenimo siekiate? Kaip norite *jaustis*? Galbūt trokštate jaustis ramiai. O gal norite rečiau įsiplieksti

ir labiau pasitikėti savo sprendimais. Tikriausiai pageidaujate daugiau bendradarbiavimo. Toliau pateikiamame pratime kviečiu jus plačiau panagrinėti atsakymus į šiuos klausimus. (Tai pirmasis iš daugelio šioje knygoje pateikiamų pratimų, kuriuos raginu atlikti raštu. Aš primygtinai jums siūlau įsigyti užrašų knygelę ir pildyti „Užauginti gerą žmogų“ dienoraštį, kad visus savo užrašus galėtumėte rasti vienoje vietoje.)

Svarbi pastaba: mielas skaitytojau, žinau, kaip būna, kai prieinama ta knygos dalis, kurioje prašoma atlikti pratimą. Jūs nusprendžiate, kad galbūt padarysite jį vėliau, ir skaitote toliau. Vis dėlto tai tokia knyga, kurią skaitydami *privalote* ir dalyvauti, jei norite pasiekti reikšmingų pokyčių. Ar galime sutarti, kad būtent to mes visi ir siekiame? Žiūrėkite į šią knygą kaip į pratimą, padėsiantį jums pasinerti į daugiau pasitenkinimo teikiantį vaikų auklėjimą, o šis pratimas – pirmasis jūsų žingsnis to link. Jūs galite tai padaryti! Dabar tiesiog susiraskite užrašų knygelę.

Pratimas: koks jūsų santykis su tėvyste?

Svarbu aiškiai suprasti, kokio kasdienio gyvenimo norite savo šeimai ir ką norėtumėte pakeisti, kad tai pasiektumėte. Skirkite šiek tiek laiko šiems klausimams apmąstyti. Atsakydami į kiekvieną jų parašykite tiek, kiek manote esant reikalinga. Šalia atsakymų savo užrašų knygelėje pažymėkite datą – tai bus atspindys to, kokie jūsų jausmai ir elgesys yra dabar ir kaip jūs juos įsivaizduojate ateityje.

Kaip savo pasirinktą tėvystės modelį vertinate dabar?

Kas jus labiausiai nuvilia?

Kaip norėtumėte jaustis?

Ką norėtumėte pakeisti savo elgesyje?

Kaip modeliuoti sąmoningą gyvenimą

Ši knyga jums padės sumodeliuoti ramesnį, sąmoningesnį bendravimą su savo vaiku. Išmoksite bendrauti sumaniau – taip, kad jūsų vaikai iš tikrųjų *norėtų* su jumis bendradarbiauti. Suerzinti išmoksite suvaldyti savo emocijas, kad galėtumėte parodyti vaikams, kaip jiems susitvarkyti su jų pačių jausmais. Sužinosite, kaip gyventi vadovaujantis tuo, ko norite išmokyti savo vaikus.

Galbūt esate matę, kaip vienas iš tėvų šaukia ant vaiko, kad šis tylėtų (gal ir jums patiems teko išgyventi tokį momentą). Vaikai kiaurai permato šią veidmainystę. Jei norime, kad jie išmoktų būti malonūs ir pagarbūs kitiems (įskaitant mus), turime patys parodyti gerumą ir pagarbą. Jei norime, kad mūsų atžalos atsižvelgtų į kitų poreikius, turime parodyti jiems, kad tikrai paisome jų poreikių. Jeigu norime, kad vaikai būtų mandagūs, apsvarstykime, kaip dažnai patys pasitelkiame mandagius žodžius bendraudami su savo vaikais. Elkimės su vaikais taip, kaip norime, kad kiti elgtųsi su mumis pačiais. Turime elgtis taip, kaip norime, kad jie elgtųsi. Tai taip paprasta, tačiau tuo pat metu tikrai nelengva.

Įpročiai, kurie atskiria

Deja, kultūriškai taip susiklostė, kad mes esame įpratę su vaikais elgtis kaip su vertais mažiau pagarbos ir per dažnai tikimės iš jų tokio elgesio, kokio patys iš tikrųjų nedemonstruojame. Tikimės, kad vaikai bus pagarbūs, nors patys nuolat juos vaikome. Mes keliame jiems reikalavimus, o po to stebimės, kad jie yra reiklūs. Šaukiame, grasiname ir baudžiame, parodydami jiems, kad galia ir prievarta yra mūsų pagrindiniai įrankiai.

Nenuostabu, kad tai santykiuose sukelia atskirtį. Vaikai pradeda piktintis savo tėvais. Sulaukę paauglystės jie jau būna pavargę nuo tokio elgesio ir pradeda maištauti. Galiausiai mes prarandame savo įtaką tada, kai mūsų vaikams jos labiausiai reikia, – paauglystėje. Kartais mūsų santykiai taip ir lieka nepataisomai pažeisti net vaikams suaugus.

Kviečiu jus apsvarstyti geresnį variantą: pademonstruojate malonų ir pagarbų bendravimą, kokio norite išmokyti vaiką. Ne taip audringai reaguojate ir labiau apgalvotai atliepiate savo vaiko poreikius. Jūs patenkinate savo poreikius ir nubrėžiate ribas, kurias iškomunikuojate be kaltinimų, gėdinimo ir grasinimų. Elgiatės kaip geras žmogus, kokiu norite išauklėti savo vaiką.

Senų elgesio modelių keitimas

Tolesniuose puslapiuose sužinosite apie žalingus elgesio modelius, kurie jūsų šeimoje galėjo būti perduodami iš kartos į kartą. Atmerkę akis ir pamatę šiuos ne vieną kartą gyvuojančius elgesio modelius, leiskite jiems jus motyvuoti ir iš jų pasimokykite.

Praėjus keleriems metams po to, kai pradėjau spręsti savo pačios įpročio šaukti problemą, susėdome pasikalbėti su mano tėčiu. Jis man papasakojo apie aplinkybes, kokiomis pats užaugo. Tėvai jį mušė diržu. Mano senelių elgesys, kuris šiandien būtų vadinamas traumuojančiu smurtu prieš vaiką, tuo metu buvo laikomas normaliu. Tėvas savo ruožtu pliaukštelėdavo man.

Dabar mano misija buvo visa tai pakeisti. Aš ne tik fiziškai nebaudžiau savo vaikų, bet dar stengiausi ir nešaukti. Abu matėme tam tikrą pagerėjimą kiekvienoje kartoje, tačiau man neužteko „nešaukti". Aš norėjau sukurti santykius, pagrįstus bendradarbiavimu ir pagarba, – ir tai padariau. Mano šeimoje vyravę senieji šiurkštumo, pykčio ir atsiribojimo kupini elgesio modeliai pasikeitė.

Daugiau jokių grasinimų

Šioje knygoje nerasite siūlymų pasitelkti grasinimus ar bausmes. Tam yra svarių priežasčių: pirma, kai grasiname savo vaikams, jie išmoksta grasinti kitiems. Ir tai tiesiog yra daug mažiau veiksminga auklėjimo priemonė nei sumani komunikacija.

Vietoj to jūs išmoksite tyrimais pagrįstų metodų, skatinančių visų suinteresuotų šalių gerovę. Sukūrę geresnius santykius su savo vaiku, jūs turėsite vis daugiau įtakos. Tai nėra kažkokia magija, tam reikia įdėti daug sunkaus darbo, tačiau nauda bus juntama visą gyvenimą. Ne kartą mačiau, kaip tai nutinka mano sukurto ir dėstyto „Sąmoningos tėvystės" („Mindful Parenting") kurso studentams. Jūs galite pakeisti žalingus elgesio modelius, kad ateinančios kartos vadovautųsi kitokiais metodais.

Kai mano pirmagimė dar buvo maža, atrodė, kad mes kasdien konfliktuojame. Man siaubingai nesisekė tvarkytis su sudėtingais jos jausmais, o mano bendravimo būdas tik dar labiau pagilino mūsų problemas. Vis dėlto man pavyko viską pakeisti, pasitelkiant metodus, su kuriais jus supažindinsiu šioje knygoje. Dabar mes sugebame išgyventi konfliktus su mažesniu nusivylimu ir greičiau po jų atsigauti. Mudu su partneriu sulaukiame daug daugiau bendradarbiavimo iš abiejų savo vaikų.

Sąmoningas kelias ugdant gerą žmogų

Daugelyje vaikų auklėjimo knygų nepasakoma, kad visi tie geri patarimai nueina šuniui ant uodegos, kai įsijungia jūsų atsakas į stresą, tai yra, jūs *tiesiogine šio žodžio prasme* negalite pasiekti smegenų sričių, kuriose kaupiasi naujieji geri įgūdžiai. Būtent todėl ši knyga parodys, kaip suvaldyti atsaką į stresą (viduje tūnančią reaktyvią, siautėjančią žmogystą), ir išmokys jus efektyviai bendrauti su savo vaiku (taigi nebesužadinsite tokio didelio pasipriešinimo).

Ramesnis reagavimas ir efektyvus bendravimas yra išmokstami pasitelkiant aštuonis įgūdžius, kuriuos nieko nelaukdami galite pritaikyti net ir aktyviausiame gyvenime:

- Dėmesingo įsisąmoninimo pratimai, skirti ramiau reaguoti
- Savo istorijos suvokimas
- Užuojauta sau
- Sudėtingų jausmų suvaldymas

- Sąmoningas klausymas
- Sumanus kalbėjimas
- Sąmoningas problemų sprendimas
- Ramios namų aplinkos palaikymas

Daugelis tėvų žvelgia į tėvystės iššūkius, susierzinimą bei nusivylimus ir kaltina vaiką. Jeigu tik galėtume „sutvarkyti" savo vaikus, gyvenimas būtų geresnis. Tačiau užuot kaltinus savo vaiką ar save, kviečiu jus į auklėjimo sunkumus ir keliamą įtampą žvelgti kaip į savo mokytojus – kaip į tai, iš ko reikia pasimokyti, o ne tai, ko norėtumėte išvengti.

Šią knygą sudaro dvi dalys. Pirmoji dalis yra apie fundamentalų darbą, kurį jūs galite atlikti, kad ramiau į viską reaguotumėte. Antroji dalis skirta sumanaus bendravimo ugdymui ir taikos namuose puoselėjimui. Prašau nepraleisti pirmosios šios knygos dalies! Darbas su savimi yra būtinas pagrindas tolesniam jūsų bendravimo įgūdžių tobulinimui.

Pirmojoje dalyje išmoksite sąmoningumo praktikos, kuri padės sumažinti jūsų atsaką į stresą ir ugdys užuojautą. Tada perprasite savo istoriją ir išsiaiškinsite dirgiklius. Vėliau kyla užuojauta sau, kaip esminis požiūris, reikalingas norint įgyvendinti teigiamus pokyčius. Pirmąją dalį baigsime gyvybiškai svarbiu įgūdžiu, kaip susitvarkyti su sunkiais jausmais.

Antrojoje dalyje išmoksite bendravimo įgūdžių, kurie užtikrins didesnį jūsų vaiko bendradarbiavimą ir geresnius jūsų tarpusavio santykius. Sužinosite, kaip klausytis, kad padėtumėte savo vaikui išspręsti jam kylančias problemas ir pagerintumėte tarpusavio santykius. Išmoksite kalbėti taip, kad sukeltumėte mažesnį savo vaiko pasipriešinimą. Sužinosite, kaip išspręsti problemas be grasinimų, kad būtų patenkinti visų

poreikiai (įskaitant ir jūsų!). Galiausiai išmoksite praktikų ir įpročių, kurių reikia norint toliau namuose palaikyti naujai atrastą taiką.

Taip pat paruošiau papildomą „Užauginti gerą žmogų“ medžiagą, įskaitant meditacijas tėvams, kurias galima atsisiųsti šios knygos interneto svetainėje: http://www.raisinggoodhumansbook.com. Kviečiu apsilankyti šioje interneto svetainėje, joje rasite papildomos nemokamos informacijos.

„Sąmoningos tėvystės“ kursą sukūriau įkvėpta sunkumų savo pačios gyvenime. Buvau mama, besijaučianti taip, tarsi prastai atlikčiau svarbiausią savo gyvenimo darbą. Auklėjimo knygose buvo pateikiama daug puikių patarimų, kurių aš negalėjau pritaikyti savo gyvenime, nes buvau per daug nusivylusi ir įsitempusi. Man reikėjo atnaujinti savo sąmoningumo praktiką, kad galėčiau įsižeminti. Tačiau mano sąmoningumo praktika nepadėjo man rasti tinkamų žodžių, kuriuos galėčiau pasakyti savo vaikui, žodžių, kurie nesukeltų pasipriešinimo.

Galiausiai gimė šis kūrinys, nes supratau, kad vienas dalykas be kito negali egzistuoti. Man reikėjo abiejų. Tėvams, su kuriais dirbau, reikėjo abiejų. Dėmesingas įsisąmoninimas ir sumanus bendravimas yra du sparnai, leidžiantys mums skristi.

Nepasitikėkite tik mano žodžiu. Išbandykite patys. Skirkite šį laiką ne tik *skaitymui* apie šias sąvokas, bet ir patys suvokite jas. Tai reiškia, kad reikia imtis veiksmų – rašyti, praktikuoti ir iš tikrųjų atlikti pratimus. Tai taip pat reiškia praktikuoti ramybę, kuri iš pradžių gali būti bauginanti, bet iš tikro yra labai naudinga. Iš viso to gausite tiek naudos, kiek įdėsite darbo ir pastangų, todėl siūlau jums pabūti mokslininkais ir išbandyti šias praktikas savo gyvenime.

Palieku jus su šiuo Sąmoningos tėvystės manifestu. Kaip vėliau pamatysite, tai yra pagrindinė mintis, lydėsianti jus visą knygą.

Sąmoningos tėvystės manifestas

Sąmoningi tėvai yra naujos kartos tėvai: įsitraukiantys, tobulėjantys, ramūs, autentiški ir laisvi.

Sąmoningiems tėvams nepriimtina „nepakankamai gerai" kultūra, nes jie žino, kad kai mes išsilaisviname nuo nereikalingo streso ir mus ribojančių istorijų, išryškėja mūsų autentiška, taiki prigimtis.

Sąmoningi tėvai praktikuoja užuojautą ir savo iššūkius priima kaip pamokas, o ne trūkumus.

Sąmoningi tėvai vertina išmintį, o ne reaktyvumą, empatiją, o ne paklusnumą, ir kiekvieną dieną pradeda iš naujo.

Sąmoningi tėvai gyvena tuo, ko nori išmokyti savo vaikus, nes žino, kad geriausias auklėjimas yra būti pavyzdžiu savo vaikui.

Sąmoningi tėvai įsiklauso į savo vidų ir nutyla, kad galėtų pasinaudoti savo galiomis.

Sąmoningi tėvai praktikuoja buvimą čia ir dabar, kuria savo asmeninę patirtį, priima trūkumus ir myli save.

Sąmoningi tėvai yra motyvuoti, nes žino, kad kiekviename žingsnyje jie įgyvendina pokyčius, kuriais džiaugsis ateinančios kartos.

Aš esu sąmoninga mama / sąmoningas tėtis.

Knyga „Užauginti gerą žmogų“ siūlo išmintingą ir naują požiūrį į sąmoningą tėvystę. Remdamasi savo pačios patirtais tėvystės iššūkiais, Hunter Clarke-Fields išskiria pagrindinius įgūdžius, kurių reikia, norint atsikratyti minčių, kad esate nepakankamai geri tėvai, ir sukurti nuoširdesnius, harmoningesnius ir bendradarbiavimu paremtus šeimos santykius.

– Dr. Tara Brach, knygos *Radical Acceptance* autorė

Augindami vaikus siekiate spinduliuoti švelnumą, atjautą ir kantrybę. Tačiau, žinia, tobulų tėvų nebūna, todėl kartais sunkiais ar įtemptais momentais kyla emocijos ir reakcijos, kurios toli gražu neatitinka idealių tėvystės modelių. Taip nutinka ne jums vieniems. Dažniausiai mūsų reakcijos būna giliai įsišaknijusios ir, veikiausiai, išmoktos iš savų tėvų. Kaip ištrūkti iš uždaro rato ir tapti tokiais tėvais, kokiais norėtumėte būti?

Hunter Clarke-Fields knygoje *Užauginti gerą žmogų* apstu praktinių sąmoningumo patarimų, kurie padės jums išlikti kantriems ir neprarasti savitvardos, paskatins konstruktyviai ir atjaučiančiai kurti meile bei abipuse pagarba grįstus santykius su savo vaikais.

Hunter Clarke-Fields yra sąmoningumo moderatorė, trenerė, *Sąmoninga mama (Mindful Mama)* tinklalaidės vedėja bei *Sąmoninga tėvystė (Mindful Parenting)* kurso internetu kūrėja, mokanti žmones sąmoningumo kasdieniniame gyvenime. Autorė daugiau kaip dvidešimt metų praktikuoja meditaciją ir jogą.

ISBN 978-5-415-02638-8
9 785415 026388
www.vaga.lt