

*Ši knyga – tai ištikimas patarėjas išsigandusiems tėvams, laukiantis čia pat, lentynoje, kai jo labiausiai reikia.* DOVILĖ FILMANAVIČIŪTĖ

# HEDVIG MONTGOMERY

*7 paprasti žingsniai,  
padėsiantys tapti tokiais tėvais,  
kokie norite būti*



*Tėvystės  
magija*

baltos lankos

# HEDVIG MONTGOMERY

*7 paprasti žingsniai,  
padėsiantys tapti tokiais tėvais,  
kokie norite būti*

# Tėvystės magija

Iš norvegų kalbos vertė Justė Nepaitė

baltos lankos



# TURINYS

- 7 ..... **ĮŽANGA:** tėvystės magija
- 21 ..... **SEPTYNI ŽINGSNIAI**
- 23 ..... 1 Emocinis ryšys
- 39 ..... 2 Išmokite suvaldyti stipriausius jausmus
- 67 ..... 3 Paleiskite vaiką!
- 85 ..... 4 Ką daryti, kai viskas slysta iš rankų?
- 99 ..... 5 Išgelbėkite santykius (ir šeimą)
- 113 ..... 6 Ribos ir pasekmės
- 137 ..... 7 Dirbkite su savimi
- 161 ..... **KAI PROBLEMAS KUR KAS SUDĖTINGESNĖS**
- 176 ..... **TOLESNIS KELIAS**
- 180 ..... **TRUMPA PADĖKA VISIEMS SUMANIEMS  
ŽMONĖMS**
- 184 ..... **LITERATŪROS SĄRAŠAS**

# ĮŽANGA: TĖVYSTĖS MAGIJA

**K**artais būti tėvu yra paprasta. Vaikas klusniai gulasi į lovą, išmiega visą naktį, valgo naudodamasis peiliu ir šakute, pats apsirengia ir su šypsena veide išeina į mokyklą ar darželį.

Matote, kad jums gerai sekasi auginti vaiką. Bet būna ir tų kitų kartų. Vaikai nemiega, nevalgo, pešasi, klykia – tai irgi neatsiejama jų augimo dalis. Tad ką daryti, kai einate namo iš vaikų darželio ir viešoje vietoje, tarkim, autobuse, vaikas tiesiog pašėlsta? Arba rytais, kai skubate, spyriojasi eiti į mokyklą? Arba atėjus metui gultis, kai kūną net maudžia nuo miego trūkumo, jūsų metukų amžiaus atžala ima daužyti galvą į sieną? Daugelis tėvų tokiose situacijose turi dvi pasirinkimo galimybes: arba duoti valią įsiūčiui, elgtis kietakaktiškai ir paleisti gerklę, o paskui jaustis daugiau ar mažiau susitvarkiusiam su padėtimi, arba nuleisti rankas, užsimerkti ir pasijusti bejėgiam.

Bet yra ir *trečias kelias*. Kai stengiatės geriau pažinti savo vaiką, priimate jį tokį, koks jis yra. Kai ir save priimate tokį, koks esate – su savo vaikystės patirtimi, savo istorija. Šią knygą parašiau norėdama padėti jums atrasti tą kelią, kuriame kaip tėvas galite suvaldyti situacijas ir spręsti kylančius sunkumus – o jų neabejotinai išskils. *Tai* ir yra tėvystės magija.

Jūsų rankose – pirmoji serijos apie vaikų auklėjimą knyga. Ją parašiau ir tiems tėvams, kurie dar tik laukia savo pirmojo kūdikio, ir jau turintiems vaikų bei ieškantiems patarimų, kas svarbiausia juos auginant. Vaikų auginimas yra ilgalaikis procesas: galite nusiteikti geriems dvidešimčiai metų, tad ko nors imtis niekada ne vėlu. Kitose knygose nagrinėsiu įvairius vaiko amžiaus tarpsnius, o šioje norėčiau aptarti tai, kas sudaro saugumo jausmo ir laimės pagrindą.

Pateiksiu septynis paprastus žingsnius, padėsiančius jums tapti tokiais tėvu, koks norite būti.

Dvidešimt metų dirbu psichologe ir šeimos terapeute, ir esu įsitikinusi vienu: visi trokšta būti geri tėvai ir visi savo vaikui linki geriausio. Nepaisant to, nuolatos klystame. Ne visada žinome, kaip teisingai pasielgti, daugeliui mūsų iškyla tų pačių klausimų, jaudina tie patys rūpesčiai. Tėvų pareigos apima tiek daug skirtingų mažų ir didelių iššūkių, kad viskam, kas mūsų laukia, pasiruošti neįmanoma. Viena iš dažniausių patirčių yra jausmas, kad be galo sunku tapti tokia motina ar tokiau

tėvu, kokie norėtume būti. Tai ir buvo atspirtis parašyti šią knygą. Nėra kitos tokios sudėtingos gyvenimiškos srities kaip vaikų auklėjimas, bet puikiai žinau, kiek nedaug tereikia, kad tėvams pavyktų sklandžiau spręsti sudėtingas situacijas.

Šios knygos tikslas nėra paversti jus tobulais tėvais – tokių nebūna. Nerūpestinga vaikystė egzistuoja tik pasakose, todėl nėra prasmės vargti išsikėlus sau tokį siekį.

Norėdami užauginti savimi pasitikinčius, savarankiškus ir pakankamai laimingus žmones, gebančius pritapti prie kitų, pirmiausia turite užmegzti ryšį su savo vaiku. Turite sukurti „Mes“. Paaiškinsiu, kaip tai padaryti, ir išmokysiu išsaugoti šį ryšį ir gerosiomis, ir ne tokiomis vykusiomis dienomis. Šis ryšys padės pergyventi nemigo naktis ir gripą, pirmuosius žingsnius ir pirmuosius nusibrozdinimus, mokyklos lankymo pradžią, neišsprendžiamus matematikos uždavinius ir nelaimingą įsimylėjimą – visus kasdienybės nuosmukius ir pergales.

Nes toks ir yra gyvenimas: jis jus mėtys ir vėtys. Ir jame pati svarbiausia jūsų užduotis yra išsaugoti šį *ryšį*. Kol ir jūs, ir jūsų vaikas subręsite.

Pamėginsiu parodyti jums kelią per visus svarbiausius vaiko raidos tarpsnius, kuriuo tėvai ir vaikai eina išvien. Būdami šeima. Komanda.

Kaip galite suteikti vaikui bendrystės jausmą? Kas suteikia saugumo ir pasitikėjimo savimi? Kaip suprasti ir tvarkytis su įvairiausiais vaiko jausmais, kurių strėlės smigs tiesiai į jus? Patarsiu, kaip elgtis iškilus konfliktams ir kivirčams, paraginsiu išdrįsti atsigręžti į savo paties patirtį ir vaikystę, atkreipti dėmesį, kaip jūsų reakcijos veikia santykius su vaiku. Kaip išvengti pykčio ir bejėgiškumo jausmo? Ir ką daryti, kai viskas slysta iš rankų?

Niekas negimė sugebėdamas būti geru tėvu, bet dauguma gali tokiais tapti – kiekvienas iš mūsų galime tobulėti. Tėvų vaidmuo pareikalauš išminties, žinių, daug ryžto ir geriau pažinti patį save.

Kartais atrods, kad šis vaidmuo pareikalauja iš jūsų daugiau, nei galėjote numanyti, bet didžiausias viso to grožis yra tai, kad tapdamas geresniu tėvu, tapsite ir geresniu žmogumi.

Kitaip tariant, pasistengti verta.

Ir šis kelias prasideda bandymu išsaugoti *ryšį*.

Ryšį, kuris nenutrūks visą gyvenimą, todėl jį saugoti būtina.

Tai yra svarbiausia jūsų gyvenimo užduotis.

## **Vaiko auklėjimas niekada nenutrūksta**

Mano kabinetas yra prie pat Karališkųjų rūmų Osle, didingame sename baltame pastate. Nuomojuosi kabinetą iš senyvos moters. Koridorių puošia dailūs mediniai laiptai, girgždantys, kai jais lipu, o kabinete yra langas, pro kurį matau kas penkias minutes pradundantį tramvajų. Kabinetas jaukus: su nedidele knygų lentyna, pilna vadovėlių, kilimu ant grindų ir sofa. Šį darbą dirbu jau du dešimtmečius ir vis dar jį myliu. Kai buvau jauna, ką tik iškepta psychologė, niekada nemaniau dirbsianti su šeimomis. Mano pačios šeimos pamatai susvyravo, kai dar buvau vaikas, paskui tapau paaugle, su kuria dabar, regis, nieko bendra neturiu. Vėliau pati susilaukiau vaikų: pirmojo su vienu vyru, o kitų su dabartiniu savo gyvenimo palydovu – šauniu vyruku, dievinančiu remontuoti senus medinius katerius ir paniškai bijančiu aukščio.

Metai po metų tais girgždančiais laiptais pas mane užlipdavo šeimos. Pamažu šis darbas tapo mano gyvenimo dalimi. Dirbu su šeimomis, vedu kursus, skaitau paskaitas ir turiu tiek laimingą šeimą, kiek pati pasistengiau ją sukurti.

Vienas iš klaidingiausių tėvų įsitikinimų yra manymas, kad vaikai auklėjami tik tada, kai elgiasi netinkamai. Jie mano, kad jų kalbėjimo su vaiku, kai šis pasielgia blogai, maniera ir *yra* vaiko auklėjimas. Tačiau vaiko auklėjimas yra nenutrūkstamas procesas, vykstantis šeimoje, vaikų darželyje arba mokykloje. Tai atsakomasis ryšys, visi tie



maži kodai, kurių išmoksta vaikas, gyvendamas darnioje aplinkoje. Šių dalykų suma ir yra vaiko auklėjimas.

Tėvystės magija pasireiškia tomis neįsimintinomis dienomis, kai esame pasinėrę į rutiną. Vaiko auklėjimas yra pokalbis prie vakarinės stalo antradienio vakarą, tai, kaip pažvelgiate į savo partnerį, kaip įpilate sulčių rytais ar parduotuvėje pasisveikinate su nepažįstamaisiais, tai į namų sienas įsigėrusi atmosfera, tai, kaip jūs žaidžiate, koks būnate savo namų kieme, keisdamas sauskelnes, padėdamas padaryti namų darbus ir besišnekučiuodamas. Tomis akimirkomis jūs perteikiate vaikui savo išmintį – kur kas daugiau, nei numanote. Vaiko auklėjimas vyksta visą laiką. Tai yra pats gyvenimas.

Egzistuoja įvairiausi auklėjimo metodai ir netrūksta profesionalų, tvirtinančių, kad turi atsakymus, kaip spręsti jūsų, tėvų, iššūkius. O aš išsyk prisipažinsiu, kad jokių greitų sprendimo būdų neturiu. Nesvarbu, ką teigtų kiti, jūs esate prie maratono, kuris bus ilgas ir sunkus, starto linijos. Galiu pažadėti tik tiek, kad tai bus puiki patirtis.

O vieną dieną, greičiau, nei manote, vaikas paliks jūsų namus ir, tikėkimės, kuo puikiausiai tvarkysis savarankiškai. Kol ši diena ateis, svarbiausia yra praleisti kaip įmanoma daugiau malonaus laiko. Parodyti vaikui, kad jį ar ją vertinate, išmokyti – savo pačių šeimos pavyzdžiu, – kad pasaulis yra visai šauni vieta gyventi.



## MŪSŲ LAUKIA ATEITIS

Visi vaikai gimsta jausdamiesi nesaugūs. Toks jau tas gyvenimas. Mus nuogus ir bejėgius iškelia į šaltį, šviesą ir garsą. Ir kai pirmą kartą į plaučius įtraukiame oro, mūsų nervų sistema pereina į gynybą. Baimė slypi giliai mumyse, ji visada tyko kur nors šalia, tarsi tam tikras žmogaus gamyklinis nustatymas. Mes verkiame, nes tai vienintelis būdas parodyti, kaip jaučiamės, ir esame priklausomi nuo to ryšio, kurį užmezga verksmas.

Nieko naujo nepasakysiu: baimė kykla žaibiškai, o sukurti

saugumo jausmą prireikia laiko.

Todėl suaugusiųjų pareiga yra įnešti į mūsų gyvenimą to saugumo jausmo. Tai jie įdiegia mumyse pasitikėjimą, užmezga su mumis ryšį, sukuria jausmą, kad mumis rūpinamasi, jie pasisodina mus ant kelių, moko susitvarkyti su savo jausmais, toleruoja ir myli, prireikus jie visada yra šalia.

Ši užduotis reikalauja daug laiko, bet kuo labiau jaučiame, kad pasaulis yra saugi vieta, tuo geresnė mūsų laukia ateitis.

## **Kas yra šeima?**

Šeimų būna pačių įvairiausių. Manau, kad esu mačiusi beveik visas jų variacijas. Kartais šeimą sudaro mama, tėtis ir vaikai. Kartais ji kuriama ant skyrybų griuvėsių, su naujais partneriais ir jų vaikais. Gali būti dvi mamos ar du tėčiai, tik vienas iš tėvų arba vaiką auginantys seneliai. Galbūt jūs esate globėjų šeima, priglaudusi svetimą vaiką, gal planavote susilaukti vaikų, o gal šie į gyvenimą atėjo netikėtai. Nesvarbu, ar jūsų šeimą sudaro du ar aštuoniolika žmonių, jūs visi esate vienoje valtyje: privalote vienas kitu pasitikėti, ištiesti pagalbos ranką ir būti šalia.

Kai žmogus pradeda matyti tik tai, ko šeimoje trūksta, jis dažnai nesugeba įžvelgti, kas joje jau yra. Vaikui ne tiek svarbu, didelė ar mažą jo šeimą, jei tik šalia yra dėmesingas suaugusysis. Visiškai nesvarbu, tai vyras ar moteris. Visoms šeimoms reikalingas vienas geras tėvas, nes du – jau prabanga. Jei esate vienišas tėvas, atsakomybės jums tenka daugiau, bet niekas negali pasakyti, kad jums nepavyks. Mažą to, visiems svarbu plėsti artimųjų ratą, įtraukti draugus ir giminaičius, leisti jiems tapti savo kasdienybės dalimi. Vaikui vertinga bendrauti su įvairiais žmonėmis, nes taip jis išmoksta, kad iššūkius spręsti galima įvairiais būdais.

Esu tikra, kad visai nesvarbu, kaip jūsų šeima atrodo. Svarbu yra tai, kaip gebate ją kurti, kaip gebate pasirūpinti savo didesniu ar mažesniu būreliu.

## Per daug globos?

Kai akušerė į rankas padavė pirmąjį mano vaiką, į mane dirstelėjo mažiukas virpantis keistuolis – tuo pačiu ir svetimas, ir pažįstamas. Vis dar pamenu tą keistą jausmą, užplūdusį pirmosiomis valandomis liginėje: koks jausmas jį laikyti, kaip viską, ką iki tol buvau patyrusi, užgožė ši akimirka. Gulėjau žiūrėdama į jį ir kuždėjau: „Aš saugosiu tave nuo visko, kas pasaulyje bloga. Visada.“ Kai prisimenu šiuos žodžius šiandien, skamba banalokai, bet tuo metu nuoširdžiai taip maniau.

Laikui bėgant supratau, kad tąsyk mano išsakytas pažadas negali būti išpildytas. Neįmanoma apsaugoti vaiko nuo visko, kas pasaulyje bloga, toks siekis yra visiškai beprasmis. Ilgainiui vaikas turi išmokti patirti nesėkmę, anksčiau ar vėliau jam kas nors nepasiseks mokykloje, jis susipeš su kitais vaikais žaisdamas futbolą, įsimylės ką nors ir ta meile nusivils – tai neišvengiama gyvenimo patirtis.

Nuo pat tėvystės pradžios mus apsėda mintis apsaugoti vaiką. Racionalūs tėvai ir motinos staiga ima įžvelgti pavojus kiekvienoje lego kaladėlėje, kiekviename suaugusiame žmoguje, kuris ne taip pasižiūrėjo į vaiką, aukštuose medžiuose ir bjauriose bakterijose. Pasaulis staiga tampa kupinas grėsmių ir kliūčių.

Tai, žinoma, natūrali reakcija. Jūs norite apsaugoti savo vaiką. Bėda ta, kad šiais laikais mes turime apščiai galimybių tai įgyvendinti ir nesunkiai galime perlenkti lazda.

Yra dvi priežastys, kodėl neturėtume persistengti saugodami vaikus.

Visų pirma, iššūkiai vaikams reikalingi. Jiems būtina siekti aukštesnių kartelių, plėsti pažinčių ratą, pasiekti tikslų ir pasidžiaugti savo sėkme, pasijusti, kad jie gabūs. Su iššūkiais jie susidoroja. Kaskart, kai padarote už vaiką kažką, ką jis būtų galėjęs padaryti pats, tai būna meškos paslauga. Kita priežastis, kodėl nevertėtų būti pernelyg globėjiškam, yra ta, kad vaikas netrunka tapti visa ko centru. Kai viskas šeimoje vienaip ar kitaip sukasi aplink vaiką, jį tai ima varginti. Šeimos gyvenime svarbu išlaikyti pusiausvyrą, visi šeimos nariai turėtų būti lygiaverčiai, todėl susitelkti vien į vaiką būtų neteisinga.

## **Vaikas yra pats savimi**

Prieš tęsdama norėčiau priminti dar vieną dalyką. Jūs negalite nuspręsti, kokio vaiko susilauksite. Tėvai būna skirtingi. Kai kuriems svarbu, kad vaikai būtų mandagūs ir mėgstami kitų, kitiems labiau rūpi, kad vaikai valgytų patį įvairiausią maistą, būtų sportiški ar muzikalūs. Vieni nori savarankiškų mažylių, kurie pasaulį priima atvirai ir be baimės, kiti labiau vertina kuklumą. Ir tai nėra blogai, mums reikia visokių vaikų, visokių žmonių. Tik nepamirškite, kad vaikas yra, koks yra. Jis arba ji yra asmenybė.

Net jei esate vienas iš tų žmonių, kurie mano, kad vaikas turi būti neišrankus maistui, galite susilaukti itin išrankaus mažylio, netoleruojančio naujų skoninių. Tai nuo jūsų nepriklauso. Jei svajojate apie žavingą ir drąsų vaiką, galite susilaukti drovaus ir užsislendusio. Meno mylėtojai gali susilaukti vaikų, kurie nekenčia muziejų, o futbolo

gerbėjai – atžalų, neturinčių nė menkausio susidomėjimo šio žaidimo subtilybėmis. Vaikas nėra jūsų susikurtų fantazijų atspindys. Vaikas nėra jūs pats. Turite su juo susipažinti. Kas jam patinka, kas jį prajuokina? Kasdien parodykite, kad norite pažinti savo vaiką, kalbėdamiesi su juo apie tai, kas rūpi jam. Matykite savo vaiką kaip asmenybę.

Nesvarbu, kokio vaiko susilaukėte, galiu pažadėti, kad pirmieji dvidešimt metų bus kupini *eureka!* akimirkų. Per visą gyvenimą mano galvoje nė sykio nešmėkštelėjo mintis apie sportą, bet susilaukiau sūnaus, kuris išmoko ištarti „ledo ritulys“ anksčiau, nei išmoko vaikščioti. Tai buvo vienas iš gausybės priminimų, kad jis yra asmenybė, turinti savų interesų ir pomėgių. Toks ir tebėra.

Vaikas yra pats savimi, niekuo kitu.

O visi kartu jūs esate šeima.