



SOS VAIKU
KAIMAI
rekomenduoja

TĖVYSTĖS kasdienybė

*Terapinis vaiku
auginimas*

DDP metodus
prieraišumo
pagrindams

KIM S. GOLDING

KIM S. GOLDING

TĖVYSTĖS KASDIENYBĖ

*Terapinis vaiky
uginimas*

DDP metodas
prieraišumo pagrindams

Pratarmė – Dan Hughes
Iliustracijos – Alex Barrett

Iš anglų kalbos vertė Lina Miknevičiūtė-Cohn



VILNIUS 2022

Versta iš

Kim S. Golding

Everyday Parenting with Security and Love:

Using PACE to Provide Foundations for Attachment

Visos teisės saugomos. Jokia šio leidinio dalis negali būti reprodukuojama ir platinama jokiais elektroninėmis ar mechaninėmis formomis, įskaitant fotokopijavimą, įrašymą ar kitas informacijos kaupimo ir atgaminimo sistemas be leidėjo raštiško sutikimo.

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

© Kim S. Golding, 2017

© Iliustracijos Alex Barrett, 2017

© Pratarė Dan Hughes, 2017

© Vertimas į lietuvių kalbą, Lina Miknevičiūtė-Cohn, 2021

© Viršelis, Ilona Kukenytė, 2021

© Leidykla VAGA, 2021

ISBN 978-5-415-02608-1

Ši knyga skirta daugybei tėvų, vaikų ir jaunuolių, su kuriais teko dirbti ir kurie man suteikė daugybę žinių apie vaikystės traumos poveikį ir iššūkius, su kuriais susiduria tėvai ir patys jaunuoliai. Dėkoju jums už istorijas, kurios įkvėpė sukurti šioje knygoje pateikiamus išgalvotus pavyzdžius.

TURINYS

Pratarmė / 9

Padėka / 13

Įvadas / 15

I dalis

TĖVYSTĖS IŠŠŪKIŲ SUPRATIMAS / 31

1. Pirmas iššūkis. Pasitikėjimo blokavimas / 33
2. Antras iššūkis. Intersubjektyvumo baimė / 61
3. Trečias iššūkis. Gėdos supratimas / 81
4. Ketvirtas iššūkis. Paslėptų ir išreikštų prieraišumo poreikių supratimas / 96
5. Smegenys, biologija ir vaiko pasirengimas gintis / 117

II dalis

TERAPINIS VAIKŲ AUKLĖJIMAS / 131

6. Ryšio kūrimas / 133
7. Vaikų auklėjimas pagal *PACE* principą / 154
8. Dažnai užduodami klausimai apie *PACE* / 178
9. Vaikų auklėjimo, grindžiamo diadinės raidos psichoterapijos ir praktikos (DDP) modeliu, gairės / 190
10. Pozityvaus elgesio skatinimas / 195
11. Vaikų auklėjimo principai. Koreguojantysis ryšys / 214
12. Vaiko auklėjimas tinkamu metu tinkamoje vietoje / 226

III dalis

RŪPINIMASIS SAVIMI / 239

13. Prieraišumo istorijos suvokimas / 241

**14. Rūpinimasis savimi, kitų parama ir pagalba
blokavimas / 257**

Specialiųjų terminų žodynas / 297

Literatūros sąrašas / 313

Papildoma literatūra / 316

PRATARMĖ

Dan Hughes

Įgydami vis daugiau žinių apie sudėtingą žmogaus vystymosi procesą, suprantame, kad, siekiant optimalios vaiko raidos, būtinas tvirtas vaiko ir globėjo ryšys. Šiuo pagrindu formuojasi prasmingi ir svarbūs santykiai su šeimos nariais, draugais, mokytojais, auklėtojais ir kitais gyvenime sutinkamais asmenimis. Kartu su šiuo supratimu atsiranda suvokimas, jog tam, kad vaikas užmegztų šiuos santykius, jam reikia įgyti patirties, kuri neapsiribotų vien nurodymais, pastiprinimu ir sektiniais pavyzdžiais. Jam būtina gerų santykių patirtis. Pernelyg dažnai pabrėžiame, kad vaikui reikia užmegzti santykius su globėjais, mokytojais ar konsultantais, nepasirūpindami tiksliai šių santykių apibrėžti ar paaiškinti, kaip to pasiekti. Šioje svarbioje knygoje daktarė Kim Golding pateikia mums gaires, būtinas siekiant suprasti ir puoselėti santykius su vaikais ir jaunuoliais, nes tai yra svarbu norint, kad gyvenime juos lydėtų sėkmė ir pasitenkinimas.

Aiškiausią supratimą apie gerus tėvų ir vaikų santykius suteikia trauma ir netektimi pažymėti santykiai. Vaikai, apleisti

pagrindinio globėjo arba patyrę jo smurtą, turi daugybę problemų, dėl kurių jiems gresia neurobiologinės, psichologinės, emocinės, pažinimo ir socialinės raidos sutrikimų rizika. Darsi vis aiškiau, kad jų vystymosi problemos yra susijusios su sugriautu ar prarastu pasitikėjimu tais žmonėmis, kurie juos turėjo globoti, o ne skriausti. Kai vaikai vietoj santykių, turinčių užtikrinti jiems saugumą, patiria terorą ir gėdą, jie neišmoksta bendrauti su kitais taip, kaip yra būtina normaliai raidai. Jų gebėjimas ateityje puoselėti sveikus santykius dažnai smarkiai nukenčia.

Daktarė K. Golding išsamiai paaiškina tėvų ir vaikų santykius, jų raidą, kaip juos pagerinti ir puoselėti. Įtraukiamos ir naujausios teorijos bei moksliniai tyrimai, pradedant neurobiologiniais prieraišumo ir globos, psichologiniais prieraišumo tyrimais ir baigiant bendrojo pobūdžio literatūra apie emocinę, socialinę ir kognityvinę raidą. Nors daugiausia dėmesio skiriama vaikų gijimą skatinantiems atkuriamiesiems santykiams, kurie globėjų buvo pažeisti, autorės požiūris ir metodai tikrai bus vertingi visiems tėvams palaikant santykius su savo vaikais.

Kas būdinga tokiems svarbiems vaikų gyvenime santykiams? Visų pirma – saugumas kartu su ne menkiau svarbiu tėvų, vaikų ir likusio pasaulio tarpusavio bendravimu, grindžiamu bendrais interesais ir tikslais. Vaikai turi išmokti kontroliuoti savo stiprias, sudėtingas ir dažnai prieštaringas emocines būsenas. To jie išmoksta padedami tėvų, padedančių valdyti šias būsenas per darnius santykius su vaikais. Vaikai turi mokytis suprasti savo vidinį pasaulį – savo mintis, jausmus, suvokimą, prisiminimus ir norus, taip pat savo tėvų vidinį gyvenimą. Mokomasi tėvams dalyvaujant šiame proti-

niame procese – apmąstant ir kalbantis apie visko, kas vyksta jų viduje ir tarp jų, prasmę. Vaikai turi išmokti visiškai dalyvauti tame, kas šiuo metu vyksta, ir kartu suprasti, koks kelias ir tikslas veda į ateitį. Jei vaikai drauge su tėvais eis santykių kūrimo keliu, mažiau tikėtina, kad iškllys iš kelio.

Tikiuosi, pratarmė padėjo skaitytojui suprasti, apie ką ši knyga. Galbūt geriausia būtų bandyti remtis šia knyga siekiant suprasti vaiko ir tėvų, auginančių vaiką, patirtį, o ne mokytis iš jos konkrečių bendravimo būdų, nors autorė pateikia tikrai puikių pavyzdžių. Kartu su K. Golding leiskitės į šią vaiko supratimo ir rūpinimosi vaiku kelionę – tai, ko gero, geriausias būdas išmokti sėkmingai kurti santykius tėvų ir vaikų, kuriems stengiamės padėti.

Dr. Dan Hughes

PADĖKA

Rašydama šią knygą rėmiausi daugybe teorijų, idėjų ir modelių, kuriuos sukūrė įvairūs mokslininkai ir gydytojai. Stengiausi juos paminėti, nors nesiekiu, kad knyga būtų pernelyg akademinė. Atsiprašau, jei, jūsų manymu, tinkamai nepripažinau jūsų darbo.

Ypač norėčiau padėkoti šiems asmenims, kurių darbais ir konferencijų pranešimais laisvai rėmiausi: Jonui Baylinui, Sandrai Bloom, Mary Dozier, Peteriui Fonagy'ui, Stephenui Porgesui, Allanui Schore'ui, Danui Siegeliui, Colwynui Trevarthenui ir Edui Tronickui. Jų idėjos gerokai sustiprino šį leidinį. Negaliu nepaminėti ir Johno Bowlby'io, Mary Ainsworth ir kolegų, kurie pateikė išsamų prierašumo ir jo raidos, esant nepalankiai situacijai, paaiškinimą.

Ši knyga grindžiama diadinės raidos psichoterapijos ir praktikos (angl. DDP) modeliu, kurį sukūrė Danas Hughesas. Noriu padėkoti jam, kad visada mane palaikė ir nuoširdžiai padėjo suprasti ir taikyti jo išvalgas. Taip pat norėčiau padėkoti Julie Hudson, kurios rūpestingas mąstymas padėjo plėtoti manąjį. Dėkoju už diskusiją apie koreguojamąjį ryšį. Nors

pasilikau prie sąvokos „korekcija“, jūsų mintys padėjo man ją paaiškinti.

Kitas mano įkvėpimo šaltinis yra diskusijos DDP bendruomenėje. Dėkoju kolegoms ir draugams už jų indėlį. Apgailestauju, kad negaliu išvardyti visų asmenų šioje nuolat augančioje bendruomenėje.

Ši knyga skirta šeimoms, kurias man teko palaikyti ir kurias palietė vaikystės trauma. Žaviuosi jūsų drąsa ir ryžtu, nors ne visada tai pripažįstate, slėpdamiesi po savo baimėmis. Norėčiau, kad matytumėte tai, ką ir aš matau. Dėkoju, kad suteikėte galimybę leisti kartu su jumis į kai kurias savo keliones.

Kaip visada, dėkoju savo šeimai – Chrisui, Alexui ir Lily, kurie turėjo susitaikyti su tuo, kad rašiau knygą. Visada randame laiko savo kelionei kartu. Ypač dėkoju Alexui, šį kartą prisijungusiam prie manęs ir padėjusiam su iliustracijomis.

Dėkoju Steve'ui, Seanui, Emmai ir visiems nepastebimiems žmonėms, dirbantiems leidykloje „Jessica Kingsley Publishers“, už tai, kad toliau remiate mano darbą, o pačiai Jessicai – už paskatinimą, kai ją sutikau.

ĮVADAS

Vienas iš sunkiausių tėvystės darbų – auklėti vaiką, kuris baiminasi, kai juo rūpinamasi arba kai jis apgaubiamas šiluma. Toks vaikas gali atstumti tėvus, reikšdamas pasitikėjimą savo jėgomis. Kita vertus, vaikas gali primygtinai reikalauti dėmesio, tačiau tuo metu, kai tėvai yra greta, jo dėmesio poreikis gali būti nepatenkinamas. Abiem atvejais tėvai jaučiasi atstumti, nusivylę. Tai gali išsekinti net ir atkaklius tėvus. Negaudami tinkamos paramos, jie gali pulti į depresiją ir jaustis nesugebantys pasirūpinti vaiku. Nesvarbu, ar tėvai augina savo biologinį, ar kieno nors kito vaiką, tėvystė gali nustoti teikti džiaugsmą ir tapti pasitenkinimo nekeliančia, iš pareigos atliekama nesibaigiančia užduotimi.

Ši knyga skirta vaikų ir jaunuolių, išgyvenančių santykių sunkumų, tėvams ir specialistams, teikiantiems šioms šeimoms paramą. Dažnai šie sunkumai yra susiję su ankstyvąja prieraišumo patirtimi. Tėvams tenka svarbus vaidmuo, nes jie tampa vaiko prieraišumo objektais. Jie turi apgaubti vaiką rūpesčiu ir sukurti saugią aplinką, kurią jis galėtų drąsiai tyrinėti. Jei aplinkoje trūksta saugumo arba, dar blogiau, jei ji kelia baimę, vaikui teks rasti būdą egzistuoti nesaugiomis

sąlygomis. Nervų sistema vaikui vystantis fiksuoja šią patirtį ir tampa jautri pavojams ir praradimams. Jei vaikas išmoks taip gyventi, šios būsenos lengvai nepakeisime.

Kalbame apie mažų vaikų trauminio pobūdžio patirtį, kuri augant išlieka. Šią patirtį aprašė psichologas Besselis van der Kolkas (2005), pavadinęs ją vaikystės trauma. Knygoje ir bus vartojamas būtent šis terminas, apibūdinantis ankstyvojoje vaikystėje patirtą traumą, susijusią su tėvų keliama baime ar globėjų sukurta nesaugia aplinka. Šeimoje patirta trauma labai paveikia vaiko raidą. Vaiko vystymasis ir brendimas gali sulėtėti. Taip pat gali gerokai nukentėti esminių gebėjimų – gebėjimo valdyti emocijas ir kontroliuoti impulsyvų elgesį – ugdomasis. Vaikas gali patirti stiprių jausmų, tačiau nežinoti, kaip juos valdyti arba kaip paprašyti tėvų ar kitų artimųjų pagalbos. Ši vaikystės patirtis taip pat gali turėti neigiamą poveikį vaiko savivokai.

Biologiniams tėvams gali būti nemalonu suvokti, kad sunkumų priežastis yra ankstyvoji prieraišumo patirtis, tačiau prieraišumo problemų gali kilti dėl daugelio priežasčių. Tėvai paprastai yra kupini gerų norų ir dauguma trokšta būti gerais tėvais savo vaikams. Kartais būtinos tėvystės patirties stoką lemia išoriniai veiksniai, kaip antai liga ar iš pačių tėvų vaikystės išlikusios problemos.

Tėvai, kurie tampa vyresnių svetimų ar giminaičių vaikų arba institucinės globos įstaigoje gyvenančių vaikų įtėviais ar globėjais, būna menkiau įsigilinę į ankstyvąją šių vaikų patirtį. Tačiau ir jie susidurs su ankstyvosios patirties, jos poveikio prieraišumui, o vėliau ir santykiams pasekmėmis. Globojantieji giminaičių vaikus gali patirti papildomų sunkumų.

Gilinimasis į vaiko patirtį gali būti labai skausmingas. Vis dėlto šioje knygoje jūsų kaip tik to ir prašoma – pamąstyti apie ankstyvąją vaikų patirtį, suvokti tėvystės keliamus iššūkius, apsvarstyti alternatyvius vaikų auklėjimo būdus, kurie galėtų padėti įveikti šiuos iššūkius, ir sustiprinti vaikų saugumo jausmą.

Knygoje pateikiamos idėjos bus naudingos auklėjant kiekvieną vaiką. Ypatingas dėmesys skiriamas pagalbai vaikams sukurti saugumo jausmą gyvenant su tėvais. Puoselėdami šį jausmą padėsime vaikams įveikti ankstyvasias baimes ir traumas, tad toks vaikų auklėjimas bus terapinis, t. y. turės gydymąjį poveikį.

Šio gydymojo auklėjimo idėjos grindžiamos diadinės raidos psichoterapijos ir praktikos (angl. DDP) modeliu, kurį pasiūlė klinikinis psichologas Danas Hughesas (2009, 2011). DDP – tai terapijos ir auklėjimo modelis. Žodis „diadinis“ nurodo, kad vaikas jausis saugus tik puoselėjant saugius santykius, o „raidos“ – kad saugumo patirtis arba saugumo trūkumas daro poveikį bet kuriuo vaiko raidos etapu. DDP modelis apima keletą svarbių pagalbos vaikams, atsigauantiems po sunkios vaikystės patirties, traumos, atskyrimo ir praradimo, principų.

Prieraišumo stokos vaikystėje priežastys gali būti įvairios:

- Fizinės kūdikio problemos, kurios gali prasidėti prieš gimstant, nėštumo metu, prieš ar po gimimo. Pavyzdžiui, jei kūdikis gimsta neišnešiotas, jam gali tekti kurį laiką praleisti specialiame ligoninės skyriuje ir tai trukdys užsimegztį ankstyviesiems tėvų ir vaiko santykiams. Arba, jei po gimdymo susirgs motina, situacija bus dar sudėtingesnė.

- Vaikystės ligos. Vaiko ligos ankstyvoje vaikystėje gali turėti įtakos saugumo jausmo formavimuisi. Padėtį sunkina hospitalizacija. Antra vertus, brolio ar sesers liga arba hospitalizacija gali reikšti, kad tėvai galės skirti mažiau laiko emociniam ryšiui su sveiku vaiku puoselėti. Dar didesnę neigiamą poveikį gali padaryti brolio ar sesers mirtis.
- Tėvų ligos. Dėl fizinės ar psichinės ligos kuris nors iš tėvų gali neįstengti skirti pakankamai dėmesio vaikui, puoselėti su juo darnaus ryšio arba pakankamai jautriai reaguoti į vaiko poreikius. Motina gali sirgti pogimdyvine depresija, lėtine ar ūmine psichikos arba fizine liga, o jos hospitalizavimas kels papildomą įtampą ir didesnę pavojų vaiko saugumui. Ypač traumuojanti gali būti vieno iš tėvų mirtis.
- Įtampa šeimoje. Nuolatinė arba stipri epizodinė šeimos patiriama įtampa gali neleisti tėvams skirti pakankamai dėmesio emociniam ryšiui su vaiku ir taip didinti vaiko nesaugumo jausmą. Tėvystę gali sunkinti tėvų darbas, skurdas, tarpusavio santykių problemos arba sudėtingi santykiai su giminaičiais, šeimos nario, giminaičio arba artimo draugo liga ar mirtis.
- Vaiko ypatybės. Mokymosi sutrikimų ar genetinių problemų turinčiam vaikui gali būti sunku aiškiai išreikšti savo poreikius tėvams. Dėl to tėvams nelengva kurti darnų emocinį ryšį su vaiku, suprasti, ko vaikui reikia, ir tenkinti šiuos poreikius. Tai gali būti dar sudėtingiau, jei tėvai išgyvena kūdikio netekties skausmą. O išrankūs, sunkiai nuraminamo temperamento vaikai gali kelti papildomų reikalavimų tėvams – šie tėvai patiria didžiulę įtampą auklėdami tokius vaikus.

- Tėvai, kurie patys patyrė traumą arba buvo netinkamai auklėjami vaikystėje, nežinos, kaip skirti dėmesio vaikui ir palaikyti su juo ryšį. Tėvystės klaidos gali būti kartojamos iš kartos į kartą arba, priešingai, tėvai gali pernelyg stengtis nebūti tokie, kokie buvo jų tėvai, tačiau tapti kitaip neįsitraukti.
- Deja, kai kurių tėvų elgesys peržengia neįsitraukimo ribas ir tampa bauginantis (smurtas) arba abejingas (nepriežiūra). Toks elgesys gali turėti didžiulę įtaką vaiko gebėjimui saugiai jaustis šeimoje. Bauginantis tėvų elgesys taip pat siejamas su smurtu šeimoje, alkoholio arba narkotikų vartojimu.
- Išsiskyrimo ir netekties patirtis. Dažnai siejama su smurtavimu, nepriežiūra ir gyvenimu įvairiose globos institucijose – tai tampa vaiko emocinių problemų ir gynybinio pobūdžio elgesio su globėjais priežastimi. Tokių vaikų auklėjimas gali pareikalauti iš tėvių daug jėgų. Globojami ir įvaikinami vaikai yra labai pažeidžiama grupė. Jų raidą gali traumatuoti ankstesnė patirtis. Naujoje šeimoje šiems vaikams sunkiai sekasi pasitikėti, jie nesijaučia saugūs.

Dėl šių išvardytų priežasčių vaikas gali išsiugdyti sudėtingus, gynybinio pobūdžio bendravimo su kitais metodus. Ištaisyti šiuos probleminius santykius su kitais gali būti sunku, net jei tėvų situacija pagerėja ir jie jau gali pasiūlyti dėmesingesnę vaiko priežiūrą arba vaikui reikalingą priežiūrą ima teikti ir kitas iš tėvų.

Ši knyga parengta siekiant papildyti Prieraišumo pagrindų programą (Golding, 2014) – šešių užsiėmimų (trijų dienų) pro-

gramą vaikus auginantiems tėvams, patiriantiems sunkumą bendraujant su vaikais. Knyga gali būti skaitoma atskirai nuo programos arba dalyvaujant programoje.

„Prieraišumo pagrindai“ apima keturis didelius iššūkius auklėjant vaikus, kurių emocinis ryšys su tėvais yra probleminis:

1. *Vaikas, kuris blokuoja pasitikėjimą.* Vaikas auga formuojantis patirčiai, kad yra mylimas su išlygomis ir niekada nėra pakankamai geras. Abejotumas tėvų ketinimais blokuoja vaiko pasitikėjimo jausmą ir jis auga nuolat stokodamas pasitikėjimo. Terminą „blokavimas“ pasiūlė Jonas Baylinas ir Danas Hughesas. Išsamią informaciją apie tai rasite šių autorių knygoje (Baylin ir Hughes, 2016).
2. *Vaikas, kuris bendraudamas vengia tarpasmeninio ryšio (intersubjektyvumo).* Kūdikiai gimsta pasiruošę abipusiems santykiams. Kiekvienas į tokius santykius įtrauktas asmuo pasirengęs ir daryti, ir patirti įtaką. Psichologas Colwynas Trevarthenas (2001) šį santykių aspektą vadina intersubjektyvumu. Kai atvirumas įtakai yra skausmingas, maži vaikai greitai išmoksta užsisklęsti ir pradeda kontroliuoti kitus. Tai gynybinė reakcija: vaikas bando daryti įtaką pats, bet nenori patirti kitų įtakos.
3. *Vaikas, jaučiantis didelę gėdą.* Gėda – įprasta emocija, jaučiama, kai santykiai tampa neharmoningi. Tai signalas, kad santykiai tarp vaiko ir tėvų trūkinėja arba nutrūko dėl jo arba tėvų kaltės. Jautrūs tėvai greitai atkurs ryšį su vaiku ir gėdos jausmas bus sureguliuotas. Jei gėdos jausmas vis dėlto išlieka, formuojasi kitokia vaiko patirtis. Jeigu tėvai nėra pakankamai jautrūs, kad

atkurtų santykių darną, gėdos jausmas auga ir tampa nuodingas. Vaikai atsiveria nuo didelio gėdos jausmo, kuris gali apsunkinti jų ir aplinkinių gyvenimą, gynybine siena. Ilgainiui tai sunkina tėvų pastangas atkurti darnius santykius, kurie sureguliuotų gėdos jausmą.

4. *Vaikas, klaidingai signalizuojantis savo prieraišumo poreikius, pasitelkdamas aiškiai išreikštus ir paslėptus poreikius.* Kai asmenys, su kuriais formuojami prieraišumo santykiai, negali vaikui pasiūlyti saugumo, jis išmoksta tokį poreikių ignoravimą kompensuoti. Vaikai išmoksta sudėtingų bendravimo būdų, suteikiančių jiems tam tikrą saugumo pojūtį pasaulyje, kuris yra savaime nesaugus. Jie aiškiai išreiškia tai, kas, jų manymu, priimtina jų tėvams, ir slepia tai, kas, jų patyrimu, tėvams nepriimtina.

Šių keturių didelių iššūkių auklėjant vaikus mišinys tampa toksiškas ir pasireiškia vis sunkesniu vaiko elgesiu, kurį skatina emocinė patirtis, kad jis nėra pakankamai geras, ir pasitikėjimo, kad kiti jam padės ar juo pasirūpins, trūkumas. Vaikams reikia kitų paramos, kuri numaldytų jų emocinę patirtį, tačiau jie taip pat priešinasi ryšiams (santykiams), kurie galėtų jiems padėti. Vaikai mažiausiai atviri tam, ko jiems labiausiai reikia.

Perskaitytę šią knygą:

- pagilinsite savo supratimą apie šiuos keturis iššūkius ir gebėsite ieškoti būdų kurti su vaikais emocinius ryšius. Taip galite sutvirtinti abipusių ir prieraišumo santykių pasitikėjimo jausmą, sustiprinti saugaus prieraišumo jausmą ir sumažinti gėdos jausmą;

- suprasite, kaip puoselėjant ryšius kartu palaikyti pozityvų elgesį; D. Hughesas (2009) tai vadina „koreguojančiais ryšiais“;
- pamąstysite apie pasirūpinimą savimi ir būdus, kaip galėtumėte tai padaryti geriau;
- suprasite, kaip svarbu pažvelgti į savo pačių prieraišumo istoriją rūpinantis vaikais, patiriančiais prieraišumo problemų;
- tyrinėsite pavojus, slypinčius susidūrus su vaikais, kurie blokuoja pasitikėjimą, ir suprasite, kaip svarbu pasirūpinti savimi, siekiant užkirsti kelią arba atsigauti po santykių su vaiku, kuris atmetė (blokavo) jūsų pagalbą.

Ši knyga grindžiama prieraišumo modelio pagrindais (žr. 1.1 pav.).

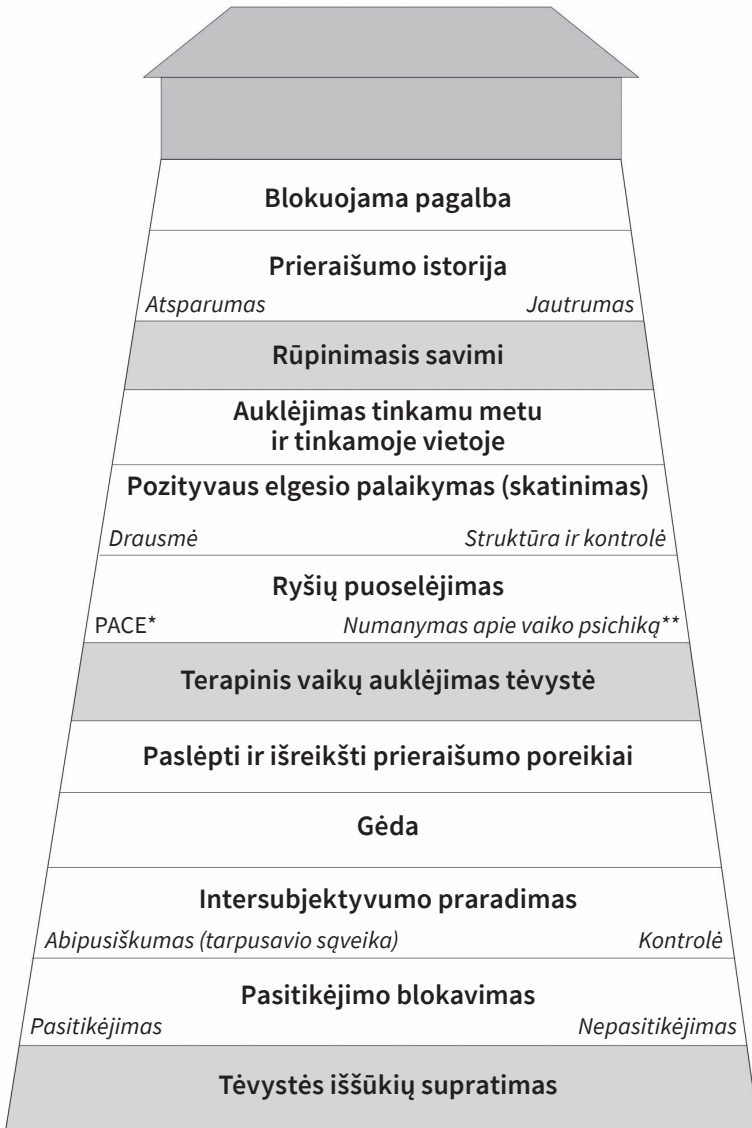
Vadovaujantis šiuo modeliu, knyga skirstoma į tris dalis.

I dalis. TĖVYSTĖS IŠŠŪKIŲ SUPRATIMAS

Šioje dalyje nagrinėjami iššūkiai, susiję su vaikų, turinčių prieraišumo problemų, auklėjimu. Visa tai siejama su prieraišumo teorija, intersubjektyvumo principo supratimu ir traumos pasekmėmis vaiko raidai.

Nagrinėjant teoriją atsižvelgiama į tai, ką reiškia būti vaiko, turinčio prieraišumo problemų, tėvais.

Šios dalies pabaigoje pateikiamas skyrius apie nervų sistemos ir smegenų vystymąsi tiems, kurie domisi biologiniu aspektu, kodėl vaikai atsitveria gynybine siena ir todėl nėra atviri socialiniams santykiams su tais, kurie galėtų jiems padėti.



* Angl. *playfulness, acceptance, curiosity and empathy* – žaismingumas, priėmimas, pažinimas ir empatija.

**Angl. *mind-minded*.

I.1 pav. Prieraišumo modelio pagrindai

II dalis. TERAPINIS VAIKŲ AUKLĖJIMAS

Šioje dalyje nagrinėjamas terapinis vaikų auklėjimas, grindžiamas D. Hugheso pasiūlytu diadinės raidos psichoterapijos ir praktikos (angl. DDP) modeliu, pagal kurį ypatingas dėmesys skiriamas vaikų auklėjimui pasitelkiant žaismingumą, priėmimą, pažinimą ir empatiją (angl. PACE). Šiuo pagrindu puoselėjamas vaikų auklėjimas reikalauja iš tėvų pasiryžimo.

Svarbi terapinio vaikų auklėjimo dalis yra emocijų reguliavimas. Užtikrinus emocijų reguliavimą net kai vaiko elgesys tik didina įtampą, sumažinamas gynybinių reakcijų poreikis auklėjant vaikus. Tai savo ruožtu leidžia tėvams išlikti atviriems ir išlaikyti ryšį su vaiku, o vaikas gali toliau palaikyti emocinį ryšį su tėvais.

Sąsaja su vaikų emocijų patirtimi yra svarbi pagalbos, puoselėjant pasitikėjimą ir saugumo jausmą bendraujant su tėvais, dalis. Kartu su emociniu reguliavimu šis procesas reikalauja, kad tėvai protautų (mentalizuotų) ir numanytų vaiko psichiką. Tėvai turi gebėti suvokti vaiko vidinį pasaulį (pvz., ką vaikas mąsto ir jaučia). Šie gebėjimai leidžia tėvams suprasti vaiko vidinę patirtį be išankstinių nuostatų.

Emocinis reguliavimas ir vaiko psichikos numanymas padės tėvams auklėti vaikus taikant PACE požiūrį ir tai daryti nuolat arba prie šios praktikos grįžti kilus sunkumų. Kai tėvai grindžia ryšį su vaikais tokiu požiūriu, stiprinami tėvų emocinio reguliavimo įgūdžiai, jiems pasidaro lengviau suprasti savo atžalas. Savo ruožtu ir taikyti šį modelį tampa vis lengviau.

Negana to, vaikams būtina padėti palaikyti pozityvų elgesį. Netrukus aptarsime, kaip išsaugoti ryšį su vaiku pasitelkiant PACE, kartu nustatant tvarką, kontrolę ir elgesio ribas. Tada

vaikas bus saugus dėl to, kad jausis supastas, taip pat dėl to, kad bus nubrėžtos aiškios ribos ir nustatyta drausmė.

Į šią dalį įtraukti dažnai užduodami klausimai apie PACE principą ir apie jo taikymą auklėjant vaikus.

III dalis. RŪPINIMASIS SAVIMI

Šioje paskutinėje dalyje dėmesys skiriamas tėvų rūpinimuisi savimi. Rūpinimasis savimi reikalingas visiems tėvams, nors ne visada tam teikiama pirmenybė, kai tėvai stengiasi patenkinti visus kasdienius vaikų auklėjimo poreikius ir reikalavimus. Kai tėvai suvokia, kaip sudėtinga rūpintis vaikais, turinčiais prieraišumo problemų, tampa aišku, kad rūpinimasis savimi yra prioritetas, norint išsiugdyti atsparumą ir gebėti toliau sėkmingai auklėti vaiką.

Rūpinimasis savimi taip pat apima supratimą apie prieraišumo ir santykių istorijos poveikį tėvystei. Nepriklausomai nuo to, ar ši patirtis tėvams sudėtinga, ar palaikanti, tėvai jau bus išsiugdę atsparumą ir supratę savo silpnybes iš ankstesnės patirties. Visa tai gali staiga tapti jūsų dabartinės tėvystės dalimi. Vis dėlto ankstesnių santykių patirtis gali atsiliepti dabarčiai, paskatindama gynybines reakcijas auklėjant vaikus. Tai silpnina vaiko saugumo jausmą. Kai praeitį atskirsime nuo dabarties, išliksime atviri ir išlaikysime ryšį su vaiku.

Net ir atspariausiems tėvams ilgalaikės pastangos padėti vaikams įveikti vaikystės traumas gali nepraeiti be pasekmių. Tėvams gali kilti pavojus, kad jų pastangos bus atmetamos (blokuojamos) (Hughes ir Baylin, 2012). Šioje dalyje aiškinama, kaip suprasti, kad jūsų pastangos blokuojamos, ir kaip rasti sprendimą.

*Vaikai, kuriuos vaikystėje skriaudė, nenustoję
mylėti savo tėvų – jie nustojo mylėti save.
Ankstyvojoje vaikystėje patyrę trauminių išgyvenimų,
jie pasaulį mato kaip pavojingą vietą. Šiems vaikams
reikia tokio auginimo, kuris paremtas saugumu ir
meile, padedančia gydyti jų vidines žaizdas,
iš naujo patikėti suaugusiais ir savimi.*

.....

Paremta Dan Hughes DDP terapinės tėvystės modeliu, klinikinės psichologės Kim Golding knyga „Tėvystės kasdienybė“ suteikia tėvams ir globėjams esminių rekomendacijų, kaip kurti saugų ryšį ir užauginti sveiką vaiką.

LPF SOS vaikų kaimų Lietuvoje draugija

.....

„Ši knyga padeda mums, traumotų vaikų tėvams, suprasti savo atžalų patirtis ir jų pasekmes, kurios lėmė tai, kaip mūsų vaikai mato pasaulį ir kaip jame gyvena.“

Al Coates, įtėvis, socialinis darbuotojas, tinklaraščio „Nevykę įtėvio nuotykiai“ („Misadventures of an Adoptive Dad“) ir tinklaraidės autorius

.....

„Kim Golding pavyko aprėpti daugybę įvairių iššūkių, su kuriais susiduria asmenys, auklėjantys vaikystės traumų patyrusius vaikus. Knygoje pateikiami aiškūs aprašymai ir schemos, paaiškinančios, kodėl mūsų vaikai jaučiasi ir elgiasi būtent taip ir ką galime padaryti mes, terapinę pagalbą teikiantys tėvai.“

Sarah Naish, įmotė, Nacionalinės terapinę pagalbą teikiančių tėvų asociacijos direktorė, knygų serijos „Terapinis vaikų auklėjimas“ autorė

