Turinys

Amy Schumer pratarmė 9
Įvadas 13

I DALIS • **Atsparumo šaknys**

1 SKYRIUS Galimybės neapibrėžtumo laikotarpiu 25
2 SKYRIUS Jūsų įtaka 47

II DALIS • **Penki jūsų vaiko atsparumo ramsčiai**

3 SKYRIUS Apsauginis tinklas 69
4 SKYRIUS Pusiausvyros principas 94
5 SKYRIUS Laisvės kelias 129
6 SKYRIUS Ryšio galia 161
7 SKYRIUS Dovana būti priimtam 193

Baigiamosios pastabos 229
Padėka 231
Auklėjimo priminimai tėvams, kaip ugdyti atsparumą kasdieniame gyvenime 237
Šaltiniai 249
Apie autorę 255

Amy Schumer pratarmė

Mūsų sūnus Džinas gimė lietingą gegužės sekmadienį. Grįžę namo iš ligoninės, paguldėme jį į lovelę kruopščiai įrengtame rožiniame kambaryje (buvau pažadėjusi sau nesilaikyti jokių su lytimi susijusių stereotipų) ir lengviau atsidusome. Nenorėdama nė akimirkos nuo jo pasitraukti, iš karto atsisėdau į supamąją kėdę, kurią užsisakiau internetu, ir po truputį supdamasi pradėjau jį maitinti. Pažvelgusi į jo mažytę galvytę, giliai įkvėpiau ir supratau, kad man visgi pavyko tai padaryti. Visos kančios, kurias patyriau per nesibaigiantį vėmimą, dehidratacija (man buvo diagnozuota *hyperemesis gravidarum*) ir nerimą keliantis laukimas pagaliau liko praeity. Bet ar tikrai? Tėvystė yra ne kas kita, kaip nuolatinis judėjimas į priekį, kasdienė kova su baime, kad šiam nekaltam kūdikėliui gali kas nors nutikti, ir visa apimantis noras bet kokia kaina jį apsaugoti.

Taigi, kai su vyru Krisu pirmą kartą maudydami sūnų vonioje patys kiaurai permirkome nuo galvos iki pirštų galiukų, nusijuokėme, pajutę tiek palengvėjimą, tiek didžiulį nuovargį. Tačiau ramybės nedavė vienas klausimas: ar tikrai esame pasirengę užauginti vaiką? Vis dėlto, kaip ir daugelis tėvų iki mūsų, nebeturėjome kelio atgal.

Bėgo dienos ir naktys, miego trūkumas mudu su Krisu tiesiog varė iš proto, ir aš pasitelkiau tai, ko išmokau dirbdama

komike, – tikėjimą, kad lipdamas į sceną visada gali patirti nesėkmę, kuri, deja, yra vienintelis būdas tapti stipresniam ir geresniam.

Po dar dvejų metų, užgriuvus COVID-19 pandemijai, kuri sukėlė rimtą vidinę ir išorinę grėsmę, mudu su Krisu nuvykome į Barnardo mažylių centrą ir susipažinome su nepaprastąja Tovah Klein, centro direktore. Geri mūsų draugai labai gyrė Tovah, ir, kaip daugelis kitų ambicingų Aukštutinio Vestsaido tėvų, norėjome, kad mūsų sūnus lankytų šią įstaigą. Tiksliau, norėjome, kad mūsų mylimas sūnus taptų dalimi išskirtinės ankstyvojo ugdymo programos, kurioje įgytų ne tik ankstyvųjų bendrųjų įgūdžių, bet ir, galbūt svarbiausia, socialinių bei emocinių gebėjimų, reikalingų būti mylinčiu, empatišku ir padoriu žmogumi.

Mudviem su Krisu tvirtai įsikibus į mažytes Džino rankutes, Tovah Klein nusišypsojo ir užtikrintai bei ramiai tarė: „Sveiki!“ Jos akyse ir manierose buvo kažkas, kas labai aiškiai leido suprasti – *viskas* bus gerai. Ir štai taip, nepaisant siautėjančios COVID-19 pandemijos, Džinas klestėjo mažylių centre. Jis išmoko smagiai leisti laiką, tarti vieną kitą žodį ir net patyrė pirmąsias savo nesėkmes. Jis išmoko gyventi kolektyve, bendradarbiauti ir įsiklausyti į savo vidinį balsą. Jis žaidė su kaladėlėmis, dainavo, nors ir ne visada į taktą, ir per ateinančius dvejus metus mūsų berniukas tapo nuostabiu, nors ir netobulu žmogumi. Tovah sakė, kad didžiausią įtaką tam turėjo atsparumo ugdymas.

Tuo metu Tovah tapo mūsų bebaime vedle, tokia ji išliko iki šiol. Jos meilė vaikams ir gilios žinios apie tai, ko jiems reikia, kad klestėtų, puikiai atsispindi jos darbuose ir bendravime su vaikais. Taip, ji nuo pat pirmųjų dienų padeda mažiems vaikams ugdyti atsparumą. Be to, Tovah moko ir mus, tėvus. Jos kantrybė ir empatija padėjo mums išgyventi baisų košmarą, kurį sukėlė COVID-19 pandemija. Tovah padėjo mums atsiskirti nuo sūnaus,

kad jis galėtų būti savarankišku žmogumi, tačiau visada žinotų, jog mes esame šalia. Ji taip pat išmokė mus tikėti savimi, pasitikėti savo instinktais ir išmokti palaikyti savo vaiką, netaikydama jokių taisyklių, formulių ar kontrolinių sąrašų, tiesiog padėdama mums išsiaiškinti tai, ką žinome geriausiai: kaip mylėti savo vaiką taip, kad jis galėtų augti ir klestėti.

Mūsų berniukas eina į darželį, o kai ateinantį rugsėjį ateis laikas paleisti jo dabar jau didesnę ranką, mes, jo tėvai, gal ir nervinsimės, bet žinau, kad jis bus pasirengęs.

Leiskite Tovah jums padėti, kaip ji padėjo mums ir tūkstančiams kitų tėvų. Maniau, kad mažylių centras skirtas dvimečiams, tačiau tai mokykla ir mums, tėvams. Jos mokslu pagrįstos žinios ir dėmesys suteikė mums stiprybės tapti pasitikinčiais lyderiais savo sūnui ir sau patiems. Ji yra dovana mums ir būsimoms lyderių kartoms, dar svarbiau, yra geras žmogus. Labai džiaugiuosi, kad mes, tėvai, galime skaityti šią knygą. Jos pirmoji knyga *How Toddlers Thrive* mūsų namuose tarnavo kaip Evangelija. Ir dabar galime džiaugtis jos rezultatu – laimingu, savarankišku, empatišku vaiku, kuris žino, kaip bendrauti ir būti mylimu bendruomenės nariu, ir tėvais, kurie daro tą patį. Visą gyvenimą būsiu dėkinga Tovah ir Jessui Seinfeldui už tai, kad rekomendavo mums atvesti savo sūnų ir patiems ateiti į jūsų pasaulį. Ačiū tau, drauge.

Amy Schumer

Įvadas

Apie šią knygą galvojau jau seniai, bet rašyti pradėjau tik tada, kai pasaulis užsidarė reaguodamas į pasaulinę pandemiją. Pagrindinė tema – auginti vaikus, kurie gali susidoroti, išgyventi bei klestėti nežinioje ir po jos, – netrukus pasidarė dar aktualesnė ir artimesnė. Pandemija tapo savotiška gyva laboratorija, kurioje vienu metu galėjau pamatyti ir patirti savo požiūrį į tėvystę, stebėdama, kaip tėvai ir vaikai susiduria su aplinkybėmis, kurios dažnai priverčia jaustis bejėgiam ir pažeidžiamam. Mūsų šeima gyvena Niujorke, taigi taip pat tapome šio užsitęsusio eksperimento dalyviais.

Nors pandemijos sukeltas karantinas beveik visiems mums buvo nauja patirtis, tam tikri jo aspektai man jau buvo pažįstami. Aš esu vaikų psichologė, mano specializacija – traumuojančių situacijų poveikis vaikams ir šeimoms, gilinuosi į prievartos, benamystės, stichinių nelaimių ir tragiškų įvykių, tokių kaip Rugsėjo 11-oji, sukeliamą poveikį. Iš savo ankstesnių ir einamųjų tyrimų žinojau, kad esant tam tikriems veiksniams tiek vaikai, tiek suaugusieji patyrę tragediją gali pasikeisti, tačiau išvengti traumų. Ypač tada, kai tėvai išlaiko ryšį ir dėmesį, suteikia vaikams emocinį palaikymą ir saugumą, taip jie apsaugo nuo ilgalaikės žalos net ir sunkiausiose situacijose.

Savo ankstesniuose darbuose išskyriau šį apsauginį potencialą, tačiau, kai visi po pandemijos iš lėto sugrįžome į įprastą gyvenimą, norėjau labiau pasigilinti, kokie tėvų veiksmai padėjo taip veiksmingai sukurti ilgalaikius teigiamus rezultatus savo vaikams. Tai buvo susiję su atsparumo ugdymu, bet kaip? Kas dar tėvų ir vaikų santykiuose turėjo ne tik apsauginį, bet ir stiprinantį poveikį?

Būtent iš atsakymų į šiuos klausimus ir gimė ši knyga, kuri siūlo tėvams strateginį požiūrį, kaip padėti savo vaikams tapti atsparesniems dabar ir ateityje. Atsparumas – tai ne tik gebėjimas atsitiesti po nusivylimų ar praradimų; tai ne tik gebėjimas prisitaikyti prie didelių ir mažų pokyčių. Per daugiau nei trisdešimt darbo su vaikais ir jų tėvais metų, taip pat atlikdama autentiškus ir populiacijos tyrimus, supratau, kad atsparumas turi daugiau niuansų, aš jį matau kaip savybių, kurių tėvai gali išmokyti savo vaikus tiesiog kasdien su jais bendraudami, rinkinį. Vartodami terminą „atsparumas“, dažnai darome prielaidą, kad atsparūs esame tada, kai mums pavyksta išgyventi sunkų laikotarpį, susiduriame su sunkumais, išgyvename traumą ar kokią nors kitą nelaimę. Ir nors įveikti sunkumai gali suteikti žmogui stiprybės ir *parodyti* jo atsparumą, visai nebūtina susidurti su jais ar kitokiomis nelaimėmis norint tą atsparumą *išsiugdyti*.

Kai išsivadavome iš pandemijos gniaužtų, išplėtojau dvi pagrindines atsparumo teorijas: pirma, pats tėvų ir vaikų santykis yra tam tikras atsparumo inkubatorius, leidžiantis vaikams išsiugdyti vidinius išteklius, kurių reikia norint gerai prisitaikyti; antra, per šį santykį tėvai patys gali padėti vaikams aktyviai ugdyti atsparumą dar prieš susiduriant su krize ar kitokia traumuojančia patirtimi. Naujausi neurobiologiniai traumos tyrimai patvirtina šį požiūrį: su vaiku bendraujantys, prisitaikę ir mylintys tėvai nulemia, ar neigiami išgyvenimai turės vaikui neigiamą (o kartais

ir ilgalaikį) poveikį, ar ne; taip pat įrodyta, kad įsitraukę tėvai padeda vaikams susikurti savireguliacijos pagrindus, tai yra neurobiologinę sistemą, kuri leidžia mums atgauti pusiausvyrą bei stabilumą ir atsigauti po bet kokio intensyvumo sutrikimų.

Taigi šią knygą vertinu kaip naują požiūrį į tai, ką reiškia būti atspariam, – kaip atsparumas vystosi ir formuojasi bėgant laikui ir kodėl jis toks svarbus. Pripažinus, kad neapibrėžtumas gyvenime yra savaime suprantamas dalykas, galimybių ugdyti atsparumą atsiranda kasdien, o produktyviausiai tai vyksta būtent per santykius su vaiku. Atsparumas – tai tėvų kasdienio rūpesčio, geranoriškumo, skiriamo dėmesio ir atliepiamų vaiko poreikių rezultatas, nesvarbu, tėvai paguodžia vaiką, pasiima iš mokyklos, paruošia vakarienę ar išklauso, ką jis pasakojo apie savo dieną. Šios sąveikos turi didžiulę reikšmę ir formuoja santykius, kurie ilgainiui tampa atsparumo inkubatoriumi. Tai neturi jokio ryšio su tobulumu. Šioje knygoje jums parodysiu, kad svarbiausia – sukurti ir puoselėti meilės, stabilumo ir bendradarbiavimo kupinus kasdienius santykius.

Jei skaitėte mano pirmąją knygą *How Toddlers Thrive*, neabejotinai atpažinsite kai kuriuos mažų ir vyresnių vaikų poreikius, kurie būtini optimaliam jų augimui ir vystymuisi. Šį kartą kreipiuosi į įvairaus amžiaus vaikų tėvus, identifikuoju ir praplečiu universalius dalykus, kurie padeda vaikams ir paaugliams įsižeminti, susikurti tvirtą pagrindą po kojomis ir tapti puikiais žmonėmis. (Šioje knygoje terminą „tėvai“ vartoju kalbėdama apie visus vaiku besirūpinančius asmenis, įskaitant globėjus ir kitus su vaiku santykį palaikančius asmenis.)

Aš vadovauju Barnardo mažylių ugdymo centrui, taip pat dirbu su vyresnių vaikų ir paauglių tėvais, taigi kiekvieną dieną turiu prisiimti ne vieną vaidmenį (kartais net kelis tuo pačiu metu),

būti pedagoge, gydytoja, tyrėja ar advokate. Auklėtinius, jų tėvus ir kitus specialistus supažindinu su vaikų vystymosi ypatumais ir individualiais kiekvieno vaiko poreikių skirtumais, taip pat atlieku tyrimus, kuriais siekiu suprasti tėvų įtaką vaikams, aiškinuosi, kaip interpretuoti šiuos tyrimus norint geriausiai atliepti vaikų interesus, be to, su tėvais bei vaikais dirbu ir tiesiogiai. Kiekvieną dieną klausiu, ko vaikams ir paaugliams reikia, kad jie galėtų susikurti tvirtą pagrindą ir sveikai vystytis, nepriklausomai nuo to, su kokiais gyvenimo iššūkiais tektų susidurti.

Vienas dalykas – išmokti elgtis, kai jūsų keturmetis ar keturiolikmetis dėl ko nors neduoda jums ramybės, kad žinotumėte, kaip susidoroti su tokiu elgesiu kitą kartą. Visai kas kita – suprasti, kas skatina tokį elgesį, kad išmoktumėte užmegzti tvirtesnį ryšį su savo vaiku ir ilgalaikėje perspektyvoje išspręsti šias problemas taip, kad tai būtų naudinga ir jam. Kitaip tariant, aš parodysiu jums, kaip palaikyti optimalų vaiko vystymąsi ir ugdyti jo atsparumą tiek dabar, tiek ateityje.

Per pastaruosius kelis dešimtmečius atlikta daug svarbių tyrimų, sujungiančių raidos psichologiją ir neurobiologiją. Mano užduotis – supažindinti su šiais reikšmingais darbais bei savo atliktais tyrimais tėvus ir vaikus, pasiūlyti šeimoms šiek tiek pakeisti perspektyvą ir pažvelgti į auklėjimą per santykių su jais prizmę. Užuot taikę tradicinius auklėjimo metodus, kai visa valdžia priklauso tėvams, puoselėkite santykius, kurie suteikia vaikui saugumą ir stabilumą, yra inkaras ir rezervuaras. Inkaras – stabili prieplauka, neleidžianti valčiai – augančiam vaikui – blaškytis tarp stiprių srovių ir audrų. Pasikliaudami šia stabilizuojančia jėga, vaikai lengviau išsiugdo saugumo jausmą bei suvokimą, kad nepaisant jokių audrų ar pokyčių, viskas bus gerai. Jūs tarsi ramybės uostas padedate vaikui išlaikyti emocinį ir fizinį stabilumą, kai jis

jaučiasi nesaugus ar nusiminęs, ir suteikiate įrankius tapti savarankišku, savimi pasitikinčiu ir užjaučiančiu žmogumi.

Atlikdami rezervuaro vaidmenį, tėvai kuria ir puoselėja santykius, suteikiančius vaikams fizinę ir emocinę erdvę, kurioje jie gali patirti ir išreikšti visus savo jausmus. Tokie santykiai leidžia vaikui išmokti valdyti intensyvius, neigiamus jausmus, nes jis žino, kad yra ne vienas. Suteikiant vaikams saugią erdvę, skatinamas jų autentiškumas be jokios baimės, išankstinio vertinimo ar gėdos. Kiekvienas vaikas nori būti priimtas ir suprastas, o tėvų santykiai, kurie veikia tarsi rezervuaras, duoda šį saugumo jausmą.

Galbūt dar to nesuvokiate, bet jūs jau atliekate inkaro ir rezervuaro vaidmenį, pavyzdžiui, kai nuraminate savo susijaudinusį vaiką arba padedate jam susidoroti su pykčio priepuoliu, nustatote protingas šokinėjimo ant sofos ar naudojimosi mobiliuoju telefonu ribas, nurodote, kada laikas atlikti namų darbus ar gultis miegoti, padedate susidoroti su nerimu dėl naujos mokyklos. Daugiausia iššūkių, žinoma, kyla dėl to, kad realiame gyvenime inkaro ir rezervuaro vaidmenį atlikti ne visada lengva (juk santykiai – tai darbas). Gali pasitaikyti tokių akimirkų, kai norėsite pasiduoti, kai tiek jus, tiek jūsų vaiką ar paauglį užvaldys ypač stiprios emocijos, arba atrodys, kad nebeturite nė lašo kantrybės. Tokiomis akimirkomis bus sunkiau išlaikyti stabilumą ir juos, taip pat ir save, palaikyti.

Aš esu buvusi tokiose situacijose, nes ir pati esu mama. Nesistengiu siekti tobulumo, į viską žvelgiu praktiškai. Išplėtojau penkis ramsčius, kurie formuoja raidos ir neurobiologinį atsparumo pagrindą ir parodys jums konkrečius būdus, kaip įkūnyti tiek inkaro, tiek rezervuaro vaidmenį savo vaiko gyvenime, nepriklausomai nuo to, ar jam dveji, dešimt ar šešiolika metų. Pateiksiu daugybę laiko patikrintų strategijų užimtiems, stresą patiriantiems

tėvams ir tiems, kurie jaučiasi gerai, tiesiog nori padėti savo vaikui geriau prisitaikyti. Šios strategijos – tai ne autokratinės elgesio taisyklės. Tai veikiau aiškiai apibrėžtos gairės, kuriomis galite pasikliauti norėdami padėti savo vaikams įgyti pagrindinių įgūdžių, padedančių augti ir vystytis emociškai, intelektualiai ir socialiai, nepriklausomai nuo jų asmenybės, temperamento, aplinkos ar patirto streso bei traumų. Jas galima taikyti kiekvienam bet kokio amžiaus vaikui. Kai tėvai sugeba įsitraukti ir suteikti patikimą, meilės kupiną stabilumą savo vaikams, galima tikėtis tikrai puikių rezultatų. Be to, tai turi dar vieną privalumą: taikydami šį metodą ir įtraukdami penkis ramsčius, su savo vaiku puoselėsite visą gyvenimą trunkančius santykius, kuriuos vertinsite daugelį metų.

Mano metodas padeda ir tėvams, ir vaikams. Atrasite įžvalgių pavyzdžių iš srities, kurioje pasiūlysiu pagalbą ir palaikymą, taip pat rasite klausimų pamąstyti, kurie padės susieti ankstesnę jūsų patirtį su dabartiniu auklėjimo stiliumi. Akivaizdu, kad užklupus abejonėms visiems tenka šiek tiek labiau pasistengti, kad išliktume ramūs ir susitelkę į tai, kas svarbiausia, – į mūsų vaikų gerovę. Nestabilumo jausmas, kurį jaučiame abejodami, gali sutrukdyti net geriausiems mūsų norams, todėl dar labiau nerimaujame ir jaudinamės. Štai kodėl suvokdami savo tėviškas reakcijas, pirmiausia galime geriau suvaldyti *savo* pačių emocijas ir nerimą, nesąmoningai neužkraudami jų vaikams. Užklupus stiprioms emocijoms, dažnai veikiame greitai, per greitai, nepasiliekame laiko nuspręsti, kokį kelią geriausia pasirinkti. Veikiame vedami savo baimių ir nepalaužiamo noro apsaugoti vaikus. Kartais negalvodami. Kai taip nutinka, kyla rizika, kad sureaguosime pernelyg smarkiai, net jei tai darome iš meilės. Galime pakenkti natūraliam savo vaikų gebėjimui ugdyti savarankiškumo jausmą ir įveikti iššūkius, nes būtent tai sudaro pozityvaus augimo pagrindą. Be

to, tėvų geranoriški, bet pernelyg įžūlūs veiksmai kartais vaikams gali sukelti gėdos jausmą, užuot skatinę vidinį augimą. Mano metodas padeda atrasti aukso viduriuką: tėvai gali būti čia ir dabar, sąmoningi, taigi geba pasiūlyti savo pagalbą ir, kai reikia, paleisti kontrolę, kad vaikai galėtų saugiai išbandyti savo atsparumo ribas.

Knygą sudaro dvi dalys. Pirmoje dalyje „Atsparumo šaknys“ atskleidžiamas mano požiūrio pagrindas, pirmiausia aptariant, kodėl neapibrėžtumo laikotarpiai mus visus – ir tėvus, ir vaikus – taip trikdo ir kelia nerimą. Tuomet nagrinėsime, ko galime pasimokyti iš streso, nelaimių ir trauminių patirčių ir kodėl svarbu tai suprasti norint padėti vaikams kasdien augti ir susikurti pamatus, padėsiančius susidoroti su gyvenimo siunčiamais iššūkiais. Pirmoje dalyje taip pat paaiškinama apie prisirišimo santykių psichologiją ir neurobiologiją, apie tai, kaip užmegzti ryšį su savo vaiku ir toliau jį stiprinti vaikui įgyjant vis daugiau savarankiškumo. Šie santykiai tiesiogiai susiję su tuo, kaip vaikai reaguoja į gyvenimo siunčiamus išbandymus, kaip susidoroja su emocijomis ir kliūtimis, kurios kada nors neišvengiamai užklups, ir visa tai padeda ugdyti atsparumą. Taip pat išmoksite atpažinti, kokią įtaką jūsų auklėjimo stiliui daro jūsų pačių vaikystės patirtis, tai yra pagrindinis veiksnys, padedantis suprasti jūsų santykius su vaiku, reakcijas ir būdus, kaip geriausia juos palaikyti. Šiame procese apžvelgsite, kaip buvote auklėjami, taip pat nustatysite, ko trūko jūsų vaikystėje, kokios aplinkybės galbūt nejučia skatina jūsų nerimą ir lemia elgesį su atžalomis.

Antroje dalyje daugiausia dėmesio skiriama penkiems jūsų vaiko atsparumo ramsčiams, pateikiamiems kartu su daugybe praktinių strategijų, kurias tėvai gali pasitelkti čia ir dabar, kad padėtų savo vaikui ugdyti atsparumą formuojančius gebėjimus. Penki atsparumo ramsčiai tėvams parodo, kaip:

1. Suteikti emocinį saugumą, kad vaikas įgytų vidinį pasitikėjimą.
2. Padėti vaikui išmokti reguliuoti emocijas, kad galėtų jas valdyti.
3. Nustatyti ribas ir laisvę klysti, kad vaikas jaustų motyvaciją tyrinėti ir mokytis.
4. Užmegzti ryšį su vaiku, kad jis ugdytųsi socialinius įgūdžius, empatiją ir pasitikėjimą savimi, leidžiančius autentiškai bendrauti su kitais.
5. Priimti savo vaiką tokį, koks jis yra, be išankstinių nuostatų ar gėdos, kad jis priimtų ir mylėtų save, nes tai yra geros savijautos, laimės ir gebėjimo užjausti paslaptis.

Šie atsparumo ramsčiai nėra linijinis gairių rinkinys, juos galima taikyti tokiu būdu, kuris atrodo prasmingiausias jums ir jūsų šeimai. Visi kartu jie padės jūsų vaikui klestėti net sunkiausiomis akimirkomis. Kai vis dažniau atrodo, kad šiandieniame pasaulyje auginti vaikus darosi baugu, aš prisimenu esanti nepagydoma optimistė, kupina vilties dėl mūsų ateities. Mano optimizmas kyla iš to, kad mačiau šimtus, o gal net tūkstančius vaikų ir tėvų, įveikusių nesuskaičiuojamą daugybę situacijų, kurios iš pradžių atrodė neįveikiamos. Su didžiuliu palaikymu stebėjau, kaip jie tvirtai ir atkakliai žengia į priekį. Kiekvieno vaiko, paauglio ir besiformuojančio suaugusio žmogaus viduje slypi jaunas žmogus, pasirengęs augti, mokytis ir klestėti, nepaisydamas neišvengiamų aplinkos netobulumų ar kitų kelyje pasitaikysiančių kliūčių. Panašiai žiūriu ir į tėvus – kaip į asmenis, kurie į tėvystę žengia su savo istorija ir kurie visų pirma nori padaryti tai, kas geriausia jų vaikui, net jei tai sunku. Nusivylimai, baimės, praradimai ir skausmas neišvengiami visų mūsų gyvenime, tačiau jie taip pat suteikia galimybių padėti savo vaikams prisitaikyti ir augti. Šios sudėtingos akimirkos yra tarsi netyčinės dovanos, padedančios ugdyti atsparumą.

Vaikų auklėjimas – tai ne tik šiandiena ar ši akimirka, tai viso gyvenimo tikslas. Kai santykiai su vaiku puoselėjami žvelgiant iš dabarties ir ateities perspektyvos, vaikai visada turi galimybę įgyti emocinių ir socialinių įgūdžių, padėsiančių jiems tapti visaverčiais žmonėmis – savarankiškais, išradingais, rūpestingais ir užjaučiančiais kitus. O svarbiausia, kad jie sugebės susidoroti su gyvenimo siunčiamais išbandymais ir klestėti. Ne mažiau svarbu užauginti tokius vaikus, kurie norėtų grįžti į jūsų namus net ir tada, kai užaugs ir iškeliaus į platųjį pasaulį.