

„THE NEW YORK TIMES“ BESTSELERIS NR. 1

Dr. Becky Kennedy

# Vidinis gerumas



---

**PRAKTINIS VADOVAS,  
KAIP SUKURTI TVIRTĄ RYŠĮ SU VAIKU**

---

baltos lankos

Becky Kennedy

# Vidinis gerumas

Praktinis vadovas,  
kaip sukurti tvirtą ryšį su vaiku

Iš anglų kalbos vertė Daina Habdankaitė

baltos lankos

# Turinys

Ižanga .....	9
I DALIS. DR. BECKY TĒVYSTĒS PRINCIPAL.....	15
1 skyrius. Vidinis gerumas.....	17
2 skyrius. Abu dalykai teisingi.....	27
3 skyrius. Jūsų užduotis.....	41
4 skyrius. Pirmųjų metų svarba .....	52
5 skyrius. Dar ne per vėlu .....	64
6 skyrius. Atsparumas > laimė.....	74
7 skyrius. Elgesys – tai langas .....	83
8 skyrius. Mažiau gėdos, daugiau ryšio.....	96
9 skyrius. Sakyti tiesą .....	105
10 skyrius. Rūpinimasis savimi.....	115
II DALIS. RYŠIO KŪRIMAS IR ELGESIO TAISYMAS .....	127
11 skyrius. Santykių kapitalas.....	129
12 skyrius. Kai vaikas neklauso .....	152

13 skyrius. Emocinės audros.....	161
14 skyrius. Agresyvus įniršis (mušimasis, kandžiojimas, daiktų svaidymas) .....	168
15 skyrius. Brolių ir seserų kovos .....	179
16 skyrius. Įžūlumas ir nepaklusnumas .....	190
17 skyrius. Verkšlenimas.....	198
18 skyrius. Melas.....	205
19 skyrius. Baimė ir nerimas.....	214
20 skyrius. Dvejojimas ir drovumas .....	223
21 skyrius. Nepakantumas susierzinimui .....	231
22 skyrius. Maistas ir valgymo įpročiai.....	240
23 skyrius. Asmeninė erdvė .....	249
24 skyrius. Ašaros .....	257
25 skyrius. Pasitikėjimas savimi .....	262
26 skyrius. Perfekcionizmas.....	269
27 skyrius. Atsiskyrimo baimė.....	277
28 skyrius. Miegas.....	284
29 skyrius. Vaikai, nemėgstantys kalbėtis apie jausmus (giliai jaučiantys vaikai) .....	295
Išvados.....	305
Padėka.....	309

## Ižanga

„Dr. Becky, mano penkiametė skriaudžia seserį, atsikalbinėja prieš mus ir ožiuojasi mokykloje. Jaučiamės įstrigę. Ar galite kaip nors mums padėti?“

„Dr. Becky, mano vaikas jau buvo išmokęs eiti ant puoduko, bet neseniai pradėjo šlapintis namuose kur papuola. Kokia to priežastis? Bandėme ir geruoju, ir bloguoju, bet niekas nesikeičia. Ar galite kaip nors mums padėti?“

„Dr. Becky, mano dvylikametis visiškai manęs neklauso! Tiesiog pyktis ima. Ar galite kaip nors mums padėti?“

Taip, galiu. Rasime išeitį.

Daugybę metų dirbu kaip klinikinė psichologė. Privačiai dirbu su tėvais, kurie į mane kreipiasi atsidūrę sudėtingose situacijose – suirzę, išsekę ir netekę vilties. Nors iš pažiūros kiekviena situacija atrodo unikali – aštraliežuvė penkiametė, puoduko regresą patiriantis mažylis ir maištaujantis paau-glys, – visas jas vienija tėvų noras, kad būtų geriau. Kiek kartų man teko klausytis vis to paties: „Žinome, kokiais tėvais norime būti. Tik kaip tokiems tapti? Padėkite atlikti šį šuolį.“

Užsiėmimus pradedu kartu su tėvais išnarpliodama probleminę elgesį. Elgesys atskleidžia, su kokiais sunkumais susiduria vaikas ir neretai visa šeimos struktūra. Nagrinėdami tam tikrą elgesį imame geriau pažinti vaiką, sužinome apie jo poreikius ir kokių įgūdžių jam trūksta, išsiaiškiname, kas erzina tėvus ir kaip jiems tobulėti. Nuo klausimo „Kas negerai

mano vaikui ir kaip jį pataisyti?“ pereiname prie „Su kokiais sunkumais susidūrė mano vaikas ir kuo galiu jam padėti?“ Na ir, viliuosi, galiausiai prisiruošiamo paklausti: „Ką ši situacija sako apie MANE?“

Dirbdama su tėvais siekiu jiems padėti išjudėti iš nevilties, susierzinimo ir rasti kelią vilties, pasitikėjimo savo jėgomis ir net savistabos link. Tai darau nesiremdama dažniausiai reklamuojamomis tėvystės strategijomis. Niekuomet nesiūlau į pasikeitusį elgesį reaguoti statant į kampą, pasiekimų lentelėmis su lipdukais, bausmėmis, apdovanojimais ar tiesiog ignoruojant. Ką tuomet siūlau? Visų pirma – suprasti, kad elgesys tėra ledkalnio viršūnė, o po paviršiumi glūdi ištisas vaiko vidinis pasaulis, kuris prašyte prašosi būti suprastas.

### Pamėginkime šį tą *kitokia*

Studijuodama klinikinės psichologijos doktorantūroje Kolumbijos universitete dirbau klinikoje, kur rengiau žaidimo psichoterapijos užsiėmimus vaikams. Kad ir kaip man patiko užsiimti su vaikais, netrukus ėmiau erzintis dėl riboto santykio su tėvais ir dažnai mane apnikdavo noras padirbėti pirmiausia su tėvais, užuot tiesiogiai kontaktavus tik su vaiku, tėvus pasiekiant tik retsykais. Tuo laikotarpiu taip pat konsultavau suaugusiuosius ir ilgainiui suvokiau nepaneigiamą ryšį: konsultuojant suaugusiuosius kuo aiškiausiai atsiskleisdavo, kas jų vaikystėje buvo išėję iš rikiuotės, – nepatenkinti vaiko poreikiai išvirsdavo į neišgirstą pagalbos šauksmą. Ėmiau suprasti, kad atsižvelgdama į tai, ko suaugusiesiems reikėjo ir ko jie negavo, šias įžvalgas galiu pritaikyti dirbdama su vaikais ir šeimomis.

Atvėrusi savo privačios praktikos duris, psichoterapijos užsiėmimus vedžiau tik suaugusiesiems. Tapusi mama, išplėčiau pacientų konsultavimo lauką ir prie konsultacijų akis į akį pridėjau ir reguliarias tėvų grupes. Galiausiai pradėjau lankyti klinikiniam psichologams skirtą programą, kuri skelbė siūlantį „įrodymais pagrįstą“, „aukščiausius standartus atitinkančią“ prieigą prie vaikų drausmės ir probleminio elgesio. Ten dėstyti metodai atrodė logiški ir „gryni“, tad programą baigiau išmokusi intervencijų, kurias šiandien siūlo dauguma tėvystės ekspertų. Maniau atradusi tobulą sistemą, galinčią išnaikinti nepageidaujamą elgesį ir paskatinti socialiai priimtinesnį – kitaip tariant, paklusnų ir tėvams patogų. Tačiau po kelių savačių mane aplankė suvokimas: visa tai kėlė nemalonius *jausmus*. Kaskart dalydama anuos „įrodymais pagrįstus“ patarimus burnoje jaučiau kartumą. Niekaip negalėjau atsikratyti įkyrios nuojautos, kad šios intervencijos – kurios nebūtų malonios patirti, jei kas nors jas pritaikytų man pačiai, – iš tikro nėra tinkamos auklėjant vaikus.

Tiesa, šios sistemos yra kuo logiškiausios, tačiau jos siekia išnaikinti „blogą“ elgesį ir įdiegti paklusnumą tėvų ir vaikų santykio sąskaita. Štai, pavyzdžiui, elgesiui pakeisti siūloma vaiką uždaryti vieną savo kambarįje, bet juk tuomet vaikai atstumiami kaip tik tomis akimirkomis, kai jiems labiausiai reikia tėvų? Kurgi humaniškumas?

Supratau štai ką: šios „įrodymais pagrįstos“ prieigos su-  
ręstos ant *biheiviorizmo* pagrindų – tai mokymosi teorija, kuriai rūpi akivaizdūs veiksmai, o ne nematomos mentalinės būsenos, tokios kaip jausmai, mintys ir troškimai. Biheiviorizmas pirmenybę teikia elgesio *formavimui*, o ne jo *supratimui*. Elgesys čia traktuojamas kaip visuma, o ne kaip pamatinių

nepatenkintų poreikių išraiška. Galiausiai supratau, kodėl anos „įrodymais pagrįstos“ prieigos man rodėsi tokios prastos – jos painioja ženklą (kas iš tikrųjų vyksta su vaiku) su triukšmu (elgesiu). Juk mūsų galutinis tikslas nėra suformuoti elgesį. Mūsų tikslas yra užauginti žmones.

Vos tai supratusi, niekaip negalėjau nustoti apie tai galvojusi. Buvau tikra, jog turi būti koks nors būdas veiksmingai dirbti su tėvais, neaukojant jų ryšio su vaiku. Tad ėmiausi darbo: visa, ką žinojau apie prierašumą, sąmoningumą ir vidines šeimos sistemas, t. y. visas teorines žinias, kuriomis vadovausi praktikoje, pritaikiau kurdamą konkretų, prieinamą ir lengvai suprantamą metodą darbui su tėvais.

Pasirodo, tėvams persijungus nuo mąstymo apie padarinius prie mąstymo apie santykį, šeimos vairas neatiduodamas tik į vaikų rankas. Nors ir nepritariu vaiko atskyrimui, bausmėms, padariniams ir ignoravimui, mano tėvystės stiliuje nėra nė šešėlio silpnumo ar „viskas leidžiama“ požiūrio. Mano metodai skatina nustatyti aiškias ribas, išlaikyti tėvų autoritetą ir tvirtai lyderiauti, kartu palaikant teigiamus santykius, puoselėjant pasitikėjimą ir pagarbą.

## Gilios įžvalgos ir praktinės strategijos (Kaip naudotis šia knyga)

Savo pacientams dažnai kartoju, kad abu dalykai teisingi: *praktinės, į sprendimą nukreiptos strategijos* gali paskatinti *gilesnę gijimą*. Daugelis tėvystės filosofijų verčia tėvus rinktis: ar pataisyti vaiko elgesį suprastėjusių santykių sąskaita, ar pirmenybę teikti jų santykiams, tačiau netekti galimybės greitai

ir paprastai pataisyti elgesį. Šioje knygoje pateikti metodai leis tėvams būti geriems iš išorės *ir* gerai jaustis viduje. Jie turės galimybę pagerinti santykius su vaiku *ir* pataisyti jų elgesį bei paskatinti bendradarbiavimą.

Ši mintis apie abu vienodai teisingus dalykus grindžia visa, ką toliau skaitysite. Visa informacija pagrįsta teorija *ir* leidžia suformuoti strategiją; pagrįsta įrodymais *ir* kūrybine nuojauta; teikia pirmenybę tėvų *ir* vaikų gerovei. Į mano kabinetą atėję konkrečių strategijų, kaip pataisyti vaiko elgesį, tėvai išsineša gerokai daugiau: visapusišką supratimą apie vaiką, slypintį už elgesio, ir įrankių, kaip šį supratimą taikyti praktiškai. Viliuosi, kad perskaitytę šią knygą viso to pasisemsite ir jūs. Norėčiau, kad užvertę paskutinius knygos puslapius taptumėte gailėstingesni sau, iš naujo atrastumėte susivaldymo dorybę, pasitikėjimą savimi ir suprastumėte galintys šių savybių link nukreipti ir savo vaikus.

Ši knyga – tai įvadas į tėvystės modelį, kuriame vienodai svarbi tiek tėvų, tiek vaikų raida bei tobulėjimas. Pirmoje dešimtyje skyrių išdėstyti tėvystės principai, kuriais vadovaujosi tiek auklėdama tris savo vaikus, tiek konsultuodama klientus ir jų šeimas, taip pat socialiniuose tinkluose, kur bendrauju su daugybe bėgant metams prisijungusių tėvų. Šiais principais siekiu parodyti, koks svarbus vaikų *ir* tėvų gimimas, taip pat pasiūlyti praktines strategijas, kaip formuoti taikesnes šeimos patirtis. Šie principai grįsti mintimi, kad suprasdami emocinius vaiko poreikius tėvai gali ne tik pataisyti jų elgesį, bet ir iš esmės pakeisti savo šeimos gyvenimą bei tarpusavio santykius.

Antroje knygos dalyje pirmiausia pateikiamos taktikos, kaip *kurti santykių kapitalą*. Visos šios strategijos yra

išbandytos ir pasiteisinusios stiprinant tėvų ir vaikų santykius bei kuriant artimą tarpusavio ryšį. Šios intervencijos tinka įvairioms progoms, net jei namie paprasčiausiai nežinia kodėl tvyro slogi nuotaika. Po šios dalies pereiname prie konkrečių vaiko elgesio problemų, kurios dažniausiai pastūmėja tėvus ieškoti pagalbos: brolių ir seserų nesutarimai, ožiavimasis, melas, nerimas, pasitikėjimo savimi stoka, drovumas... Ne visos taktikos tinka kiekvienam vaikui – juk tik jūs geriausiai žinote savo vaiko poreikius, – tačiau jos padės kitaip pažvelgti į kilusius iššūkius ir padės su jais susitvarkyti taip, kad ir patys gerai jaustumėtės, ir vaikas būtų saugus.

Turbūt nenustebsite išgirdę, kad man niekuomet nebuvo prie širdies rezultatai su išlygomis. Esu įsitikinusi, kad įmanoma būti tvirtam ir šiltam, nubrėžti aiškias ribas ir sukurti palai-kančią atmosferą, susitelkti į santykius ir kartu būti tvirtu autoritetu. Taip pat manau, kad laikydamiesi šios prieigos tėvai jausis gerai ne tik išoriškai, bet ir giliai širdyje. Juk visi norime būti gerais tėvais ir turėti gerus vaikus, kartu kurdami ramius namus. Visa tai įmanoma kartu. Neprivalome rinktis. Mums viskas pasiekama.