

Pakankamai geri tėvai yra geriausi tėvai (I dalis)

Jei tėvystę apibūdintume kaip rūpinimąsi vaiku, tokiu atveju patys geriausi tėvai būtų ne tie, kurie rūpinasi labiausiai ar tuo labiau tie, kurie rūpinasi mažiausiai, jais būtų tie, kurie rūpinasi tik tiek, kiek reikia.

Pakankamai gerus tėvus apibūdina šios charakteristikos:

- ***Pakankamai geri tėvai nesistengia būti tobulais tėvais ir nesitiki, kad jų vaikai bus tobuli.***

“Tam, kad vaikas užaugtų sveikas ir laimingas, tėvai neturėtų stengtis būti tobulais, lygiai taip pat neturėtų tikėtis, kad jų vaikas yra arba taps tobulu žmogumi. Tobulumas neturi nieko bendro su buvimu žmogumi. Pastangos tai pasiekti paprastai sukuria kliūtis atlaidžiai reaguoti į kitų netobulumą.” (Bettelheim)

Didžiausia problema siekiant tobulumo yra tai, jog kiekvienas trūkumas, įskaitant ir tuos, kurių neįmanoma pakeisti, tampa pernelyg pastebimas. Pavyzdžiui, jeigu jūs esate automobilių arba baldų gamintojas, tai tobulumo siekimas gali būti visai geras dalykas, nes automobilių ar baldų trūkumai yra pataisomi; bet tobulumo siekimas kaip tėvams nėra geras dalykas, nes netobulumas būnant žmogumi yra neišvengiamas ir tai yra žmogiškumo dalis.

Pagrindinis perfekcionizmo motyvas: jei iškilo problema, vadinasi kažkas dėl to yra kaltas. Tėvai siekiantys tobulumo kaltina save ar situaciją, o gal net vaikus, kai viskas nesiklosto taip, kaip norėtūsi. Kaltinimai nepadeda. Kaltinimai gali reikšti pražūtį kiekvienai šeimai, kurioje tai pasireiškia. Bettelheim rašė: *“Klaidingas modernaus pasaulio įsitikinimas kyla iš nuostatos, jog problemų neturi būti, o jeigu jos atsiranda, kažkas turi būti apkaltintas; tai sukelia neapsakomas kančias kiekvienam šeimos nariui, kurios tik apsunkina jau esančią situaciją ir neretai iškelia klausimą apie santuokos ir šeimos likimą ateityje.”*

Pakankamai geri tėvai per daug nesijaudina dėl savo trūkumų. Jie daro tai, ką turi daryti, tačiau pastebi, kad jiems ne visada sekasi taip gerai, kaip norėtūsi, ir jie atleidžia sau už tai. Pakankamai geri tėvai pastebi, kad netgi meilė ne visada yra tobula; ji visada yra šiek tiek nepastovi. Bettelheim rašė: *“Ne tik mūsų meilė savo vaikams kartais persipina su susierzinimu, nudrąsinimu ar nusivylimu, tas pats vyksta su meile, kurią vaikai jaučia mums.”* Pakankamai geri tėvai priima tai, kaip buvimas žmogumi dalį. Jie supranta, kad gamta sukūrė vaikus gana lanksčius. Mes nebūtume

išgyvenę kaip rūšis, jeigu tai nebūtų tiesa. Tol kol tėvai nepasielgs pernelyg blogai (ir kartais net jeigu pasielgs) vaikams viskas bus gerai, o to visiškai pakanka.

• ***Pakankamai geri tėvai gerbia savo vaikus, stengiasi suprasti ir priimti juos tokius, kokie jie yra.***

Pakankamai geri tėvai nelaiko savęs savo vaikų kūrėjais ar formuotojais. Jie mato savo vaikus kaip atskirus nepriklausomus žmones, o savo darbu laiko kuo geriau pažinti šiuos žmones. Jie supranta, jog tėvų - vaikų ryšys veikia abipusiai, tačiau ne absoliučiai. Tai yra santykis tarp lygiaverčių atstovų ir abi pusės šiame santykyje yra vienodai svarbios ir vertingos, vienodai nusipelnusios laimės ir galimybės siekti savo tikslų. Iš kitos pusės tai ne visada lygiavertis santykis. Kol vaikai yra maži, tėvai yra didesni, stipresni, išmintingesni, supratingesni, tėvai kontroliuoja tai, kas padeda vaikui išgyventi. Siekdami subalansuoti šiuos santykius, pakankamai geri tėvai siekia kuo geriau pažinti vaiką tam, kad suprastų jo poreikius ir norus.

Vaikai negeba taip gerai samprotauti ar logiškai mąstyti kaip suaugusieji, todėl yra neteisinga tikėtis, kad vaikas visada suprantamai paaiškins, kodėl jis pasielgė vienaip arba kitaip.

Pateiksiu pavyzdį, kodėl yra svarbu gerbti ir stengtis suprasti vaiko poziciją. Įsivaizduokite, kad jūsų vaikas nedaro namų darbų ir ginčijasi mokykloje su mokytojais. Jums paskambina mokytoja ir pakviečia į mokyklą. Šiuo atveju, jeigu jūs esate tėvai, kurie siekia tobulumo, jūs jausite gėdą dėl savo vaiko „blogo“ elgesio ir gėdą dėl savęs, kad užaugintote tokį vaiką. Kiekvienas, kuris mano, kad reikia išvengti problemos, priims mokytojos žodžius asmeniškai ir tai gali paskatinti vaiką tapti gynybišku ir atmesti bet kokius pasiūlymus, kurie iš tikrųjų padėtų vaikui.

Na, o jeigu jūs esate patenkinti būdami pakankamai gerais tėvais ir neturite iliuzijų, kad idealumas yra įmanomas, jūs matysite problemą tokią, kokia ji yra, problemą, kurią reikia išspręsti ir tai ne tragedija, ne proga jausti kaltę ar gėdą. Pirmas žingsnis siekiant rasti problemos sprendimą yra pasistengti suprasti problemą iš vaiko pozicijos. Nes jūs gerbiate savo vaiką ir nemanote, kad dėl tokio elgesio jis yra blogas ir jį reikia taisyti. Gal jūsų vaikas negalės suprantamai paaiškinti savo elgesio priežasčių, tačiau tai nereiškia, kad priežasties nėra, ar kad ji yra bloga.

• ***Pakankamai geri tėvai labiau koncentruojasi į vaiko patirtis vaikystėje negu į vaiko ateitį jam tapus suaugusiu.***

Natūralu, kad visi tėvai galvoja apie vaikų ateitį. Mes visi norime, kad vaikai užaugtų mielais, moraliais, laimingais, sveikais žmonėmis, kurie įrodytų, kad gali pasirūpinti savimi ir kitais. Tačiau

pakankamai geri tėvai žino, kad vaikų ateitis yra pačių vaikų atsakomybė, ne tėvų. Vaikas, o ne tėvai, turi nustatyti tikslus gyvenime ir jų siekti. Tėvų darbas – užtikrinti, kad vaikas turėtų pačią geriausią vaikystę.

Pakankamai geri tėvai supranta, kad geriausias kelias į laimingą ateitį eina per laimingą vaikystę. Vaikai, kurie jaučiasi saugiai santykiyje su savo tėvais, kurie jaučia paramą, o ne kontrolę, kurie jaučia pasitikėjimą jais, o dar geriau jaučiasi verti pasitikėjimo ir turi pakankamai gerą aplinką, kurioje gali žaisti, tyrinėti ir mokytis (įskaitant ir daugybę galimybių susirasti draugų ir bendrauti su jais už šeimos ribų), galės geriausiai susikurti savo pačių laimingą ateitį. Pakankamai geri tėvai tai supranta, todėl jie susitelkia ties dabartimi, o ne ateitimi. Laiminga vaikystė, dažniausiai, veda į laimingą suaugusiojo gyvenimą; ir nelaiminga vaikystė labai dažnai veda į nelaimingą suaugusiojo gyvenimą.

Parengė: Kretingos rajono švietimo centro Pedagoginės Psichologinės Pagalbos skyriaus psichologė Renata Kupšytė
Pagal: <https://www.psychologytoday.com/>