

M. Pieper ir W. Pieper „Išmintinga meilė“

p.30 Išmintinga meilė atmeta baudžiamąjį, bet ne reguliacinį vaiko elgesio valdymo komponentą.

Jeigu į netinkamą vaiko elgesį taip reaguosite, ilgai jis suvoks, kad nors jūs kartais ir nesutinkate įgyvendinti jo pageidavimo, tačiau niekuomet nepamirštate pagrindinio savo tikslo – padaryti jį laimingą stengdamiesi duoti jam tai, ko jam iš tikrųjų reikia.

p.31 Stenkitės nesugriauti savo vaiko pirminės laimės tvirtovės.

p.32 Jūsų vaiko požiūris: jei tu esi piktas, aš esu blogas.

Kadangi jūsų vaiko meilė jums skatina jį kopijuoti jus, jis išmoksta pyktį ir panieką sau naudoti kaip savęs kontroliavimo priemones.

p.37 Laikas, praleistas drauge, ir pozityvus dėmesys yra svarbiausios dovanos, kokias tik galite suteikti savo vaikui.

p. Laikas, praleistas drauge, ir pozityvus dėmesys yra svarbiausios dovanos, kokias tik galite suteikti savo vaikui.

p.38 Prieš darydami tai, kas, jūsų supratimu, privers jūsų vaiką jaustis nelaimingam, paklauskite savęs, ar tai daryti išties būtina.

p.42 Dėl šios priežasties netgi tuomet, kai vaikai patenka pas gerus globėjus, jie neretai visaip stengiasi išprovokuoti savo globėjų pyktį, taip instinktyviai bandydami susigrąžinti tą kančią, kurią patyrė būdami su biologiniais tėvais.

p.43 Pagrindinė kliūtis, neleidžianti žmonėms atsikratyti šios kančios ieškojimo būsenos, yra ta, kad jie nėra neįtaria, jog vidinė jų būseną yra blogesnė už optimalią.

p.50 Kadangi vaikai, kurių emociniai poreikiai yra deramai patenkinti, yra laimingi ir švelnūs, jūs turėsite galimybę džiaugtis šia abipuse šiluma, kuri lydi normalius tėvų ir vaikų santykius.

p.52 Yra tėvų, kurie pasąmoningai stengiasi kuo daugiau užsiimti su vaikais, taip vengdami savo asmeninio gyvenimo sričių, kurios sukelia įtampą, kad sau ir jiems paaiškintų, kodėl jie jaučiasi nelaimingi.

p.55 Tėvai, kurie supranta, kad didžiausias vaiko troškimas yra turėti pozityvius, artimus ir meile paremtus santykius su savo tėvais, kur kas geriau suvokia, jog visos su vaikų auginimu susijusios problemos kyla dėl jų pačių, o ne dėl jų vaikų asmeninių poreikių. Šis suvokimas padeda tėvams pažinti tikrąjį bendravimo su vaikais džiaugsmą ir paskatina teikti jam pirmenybę prieš kitas malonumo formas.

p.60 Materialinės dovanos nei stiprina vidinę laimę, nei ją slopina. Nėra tarpusavio ryšio tarp vaikui suteikiamos medžiaginės gerovės ir vaiko globos kokybės arba vaiko vidinės laimės – kad vaikas būtų laimingas, tėvams tereikia skirti vaiko pakankamai laiko ir suteikti jam pakankamai erdvės.

p.61 Kaip jau minėjome, svarbiausias vaikų ugdymo tikslas – pasiekti, kad vaikai išmokyti savo antrinę laimę grįsti malonumu priimti teisingus sprendimus ir atkakliai siekti jų įgyvendinimo, o ne galimybę patenkinti kurį nors konkretų savo poreikį.

p.62 Visiška tolerancija vaikams kenkia, nes ji jiems įdiegia mintį, kad jų visagalis aš yra pernelyg stiprus, kad koks nors žmogus ar aplinkybės galėtų mesti jam iššūkį.

p.70 išsiugdė vidinio nelaimingumo jausmą, jo vidinė būseną išlieka priklausoma nuo išorinių aplinkybių ir gali būti bet kada sugriauta gyvenimo aplinkybių.

p.71 Vaikas, įgyjęs vidinį nelaimingumą, pasąmoningai puoselėja iliuziją, kad gali kontroliuoti viską, kas jam nutinka. Vidinės laimės stokodamas, jis pasąmoningai vadovaujasi visagaliu aš teiginiu, jog jis gali kontroliuoti įvykius, nes nėra išsiugdęs alternatyvių vidinės gerovės šaltinių, kurio galėtų tapti jam užuovėja, kai reikalai klostosi nekaip.

p.73 Vidinio nelaimingumo apraiškos yra nuolatinės savikontrolės problemos, kurių priežastis nėra vaiko natūralus nebrandumas.

Vakarų kultūrai būdingos šios vidinio nelaimingumo apraiškos, kurios dažniausiai klaidingai vertinamos kaip normalus dalykas:

- Menko savęs vertinimo apraiškos - „aš niekuomet nesugebu nieko deramai atlikti“
- Nuolatinė lengvo prislėgtumo būseną
- Nesugebėjimas veiksmingai dirbti, studijuoti, kontroliuoti savo svorį, nuosekliai veikti savo interesų labui
- Nuolatinis įtampos ir nepasitenkinimo jausmas

p.76 Žmogus su vidinio nelaimingumo kompleksu savo psichologinę pusiausvyrą palaiko, derindamas pozityvų malonumą, destruktivų malonumą ir nemalonius potyrius.

p.78 Neįsisąmonintas vaikų poreikis jaustis nelaimingiems skatina juos negatyviai reaguoti į pozityvias patirtis.

p.83 neleisti priklausomybei nuo nelaimingumo griauti sau gyvenimo.

p.84 Asmenybę galima apibrėžti kaip tam tikrą gyvenimiškos patirties vertinimo ir reagavimo į ją stilių.

p.85 Svarbiausia savybė, būdinga asmenybei vaiko, kurio vystymosi poreikiai buvo patenkinti, yra vidinė laimė, nepriklausoma nuo gyvenimo pakilimų ir nuosmukių.

p.90 Žmonės, kurių emociniai poreikiai nebuvo patenkinti, savo vidinę pozityvią būseną palaiko derindami konstruktyvų malonumą (pavyzdžiui, gerai besiklostančią draugystę, sėkmę moksle), nemalonias patirtis (pavyzdžiui, polinkį veltis į muštynes) ir destruktivų malonumą (pavyzdžiui, polinkį persivalgyti arba polinkį į palaidą seksualinį gyvenimą).

p.99 Kai mano protas liepia man pakliūti į bėdą, aš turiu tai padaryti.

p.101 Meilingo reguliavimo principas yra toks – nors tėvai turi stengtis įdiegti vaikams konstruktyvaus malonumo poreikį, jie neturėtų jų versti tinkamai elgtis.

p.109 Verksmas nėra numatytas veiksmas. Jūsų pyktis ar atsiribojimas reaguojant į jį vaiką įtikina, kad būdamas nelaimingas, jis jums atgrasus (o kartu ir atgrasus sau pačiam). Vaikas, kurio ašaros išprovokuoja tėvų pyktį ar atsiribojimo reakciją, užaugęs nesėkmių laikotarpiais visus liūdesio ir nusivylimo epizodus transformuoja į saviniekos emociją

p.120 Jei į pasaulį žiūrėsime vaiko akimis, netgi penkios minutės jam gali atrodyti kaip amžinybė. Iki trejų metų amžiaus savo tėvų ketinimus vaikai vertina tik pagal tiesioginį tėvų elgesį su jais. Taigi kai abu tėvai išeina į darbą ir nebūna namuose po devynias valandas ar ilgiau, mažesni nei trejų metų amžiaus tėvai nesijaučia tikri, kad jų tėvai juos myli ir apskritai nori būti drauge su jais.

p.122 Jūsų kūdikiui nėra nieko geresnio nei daug laiko praleisto su jumis.

p.145 Paauglystės pabaigoje antrinė jūsų vaiko laimė gali tapti tokia pat stabili kaip ir pirminė, nes ji ima remtis malonumu, kylančiu iš gebėjimo priimti konstruktyvius sprendimus ir sėkmingai jų siekti.

p.154 Mažylis, pakerėtas savojo visagalio aš, gali ignoruoti ir šį perspėjimą ir juokdamasis sviesti kamuoliuką tiesiai į jus. Jei vaikus klaidingai vertinate kaip suaugusiųjų miniatiūrinės kopijas, galite pasiduoti pykčiui dėl to, kas iš pažiūros jums atrodo kaip įžūlus nepaklusnumas ir piktavališka nepagarba. Taigi jums gali kilti pagunda griežtai reaguoti – kalbėti pakeltu ar nusivylimo kupinu balsu, uždaryti vaiką jo kambaryje, uždrausti jam užsiimti jo mėgiama veikla, smarkiai jį išbarti ar netgi jam suduoti.

Vaikai, patiriantys šią laikiną fazę, neabejotinai turi būti reguliuojami, tačiau pykčio ir nusivylimo demonstravimas duoda ne naudą, bet žalą. Drausminačios priemonės vaikams, rodantiems agresijos apraiškas, faktiškai užkerta jiems kelią ugdytis veiksmingos savireguliacijos potencialą. Emociškai atribodamos vaikus nuo tėvų, drausminančios priemonės vaikus skatina griebtis psicho-emocinį brendimą slopinančių vidinės gerovės šaltinių, tokių kaip nykščio čiulpimas, nauji nepaklusnumo protrūkiai ar pasinėrimas į save. O blogiausia yra tai, kad vaikai, kurie visi tiesiog garbina savo tėvus ir užaugę nori tapti tokie kaip jie, tėvų griežtumą jų atžvilgiu taiko ir kitiems.

Jūs neturite nei emociškai atsiriboti nuo vaiko, nei pulti jam pamokslauti apie būtinybę paklusti vyresniesiems ir gerbti kitus. Aikštingą vaiko elgesį galima sureguliuoti ir neverčiant kito jaustis, kad jis esąs blogas.

p.156 Vaikai gerais piliečiais tampa siekdami patirti malonumą būti panašūs į tuos, kuriais jie žavisi, o ne todėl, kad jiems buvo grasinama negatyviais padariniais.

p.157 Tėvai, taikantys meilingo reguliavimo principus, paliepiamą nepaisančiam vaikui nurodo tik tuos jo netinkamo elgesio padarinius, kurie kelia jam grėsmę, ir negrasina jokiais kitais, dirbtinai sugalvotais padariniais.

p.158 Kai vaikui niekas nepadedą reguliuoti savo elgesio, jo visagalys aš nepamatuota įsivyrąja ir lieka per ilgai.

Tokie vaikai taip pat įpranta manyti, kad sielvartas, kurį jie patiria nesėkmių akimirkomis, lygiai taip pat apima ir jų tėvus ir jo negali pašalinti nei tėvai, nei jie patys.

p.162 Vaikas geriau toleruos kartkartėmis neišvengiamą jūsų pasipriešinimą jo ketinimams, jeigu jūs kada tik galėdami stengsitės atsižvelgti į jo prašymus.

p.176 Mes pastebėjome, kad vaikams iki trejų metų amžiaus žaidimai su kitais vaikais nėra tikrai vertingi. Vaikams iki trejų metų amžiaus pirmiausiai reikia jūsų meilės ir dėmesio;

p.186 Jie sudarė galimybę Maikui galimybę suvokti, kad pasidavimas poreikiui priversti kentėti ir save, ir šunį iš tiesų nesuteikia tokio pasitenkinimo, kaip visada meilūs ir draugiški jo santykiai su augintiniu.

p.187 Isterijos priepuoliai yra desperacijos aktai. Tai nėra sąmoningos pastangos manipuluoti.

p.193 Jūsų santykių su vaiku centras persikelia nuo pagalbos įtvirtinant stabilią pirminę laimę prie pagalbos surandant kelią, vedantį pastovios antrinės laimės link pasaulyje, kuriam būdinga kasdienė sėkmių ir nesėkmių kaita.

p.195 Destruktyvios savęs ramino formos: depresija, polinkis į naikinimą, pomėgis gniaužyti skudurėlį, atsiribojimas nuo aplinkos.

p.199 Tėvų nuomonė šiame amžiuje yra svarbesnė už bendraamžių replikas. Jeigu jūs kategoriškai ir tvirtai sukritikuosite žeminančius kito vaiko argumentus, jūsų vaikas patikės.

p.205 Vaikas, kuris pasižymi įgytu vidiniu nelaimingumu, gali nuspręsti, kad tėvai nori jį įbauginti ar nuliūdinti, taigi bus sustiprintas jam būdingas nemalonių potyrių poreikis.

Auksinė taisyklė šiuo atveju viena – kaip įmanoma saugoti savo mažametį vaiką nuo liūdinančių ir bauginančių potyrių.

p.207 Kitaip nei kūdikiai ir ikidarželinukai, keturmečiai jau gali laukti savo eilės, nes, sulaukus ketverių, santykiai pradeda darytis svarbesniu gyvenimo aspektu nei daiktai.

Kadangi jūsų mažylis ar ikidarželinukas jus dievina, jis mielai nusiteikęs jums padėti. Tačiau kadangi jo asmenybėje tebedominuoja visagalis aš, jis iš principo linkęs priešintis nurodymams, ką daryti ir kaip daryti.

p.212 Antrinė laimė neturi remtis sugebėjimu gauti tai, ko nori.

p.220 Galima gerokai pagerinti vaiko laimės pojūtį ir gyvenimo kokybę, jei jam sudaromos kuo palankesnės galimybės patirti konstruktyvių malonumų ir kuo labiau sumažinamos jo galimybės tenkinti destruktivaus malonumo ar nelaimingumo pojūčio poreikį.

p.228 Apskritai vaikai, pasižymintys vidiniu nelaimingumu, gali labai ilgai demonstruoti konkurencinį santykį su savo lyties tėvu ar motina, nuolat provokuoti konfliktines situacijas su artimais žmonėmis arba konfliktinį santykį, jo nedemonstruodami, gniaužti savo viduje.

p.240 Tarp darbo ir laisvalaikio pasaulių esama esminio skirtumo. Jūsų vaikas privalo eiti į mokyklą, ruošti namų darbus, rašyti kontrolinius darbus ir laikytis elgesio mokykloje normų. Tačiau vaikas neprivalo užsiimti bet kokia konkrečia užklasine veikla ar joje pasiekti rezultatų.

p.248 niekuomet nepamiršti, kad ir koks savidestrukcinis ar agresyvus jo elgesys būtų, giliai širdyje jis išsaugojęs įgimtą laimingo gyvenimo bei artimų santykių troškimą.

p.259 Paauglystėje vaikas, kurio emociniai poreikiai buvo deramai patenkinti, savo antrinę laimę – malonumą, kylantį iš kasdienės veiklos – visiškai atriboja nuo sėkmių ir nesėkmių kaitos.

Pasiekęs šį vystymosi riboženklių, paauglys liaujasi į nusivylimus ir nesėkmes reagavęs atsiribojimu nuo aplinkos, depresija, perdėta savikritika ar įniršiu.

p.260 Besiformuojančio jūsų paauglio kompetentingojo aš pasitenkinimo šaltinis yra konstruktyvūs pasirinkimai ir tinkamas jų siekimas, todėl jo pasitenkinimas nepriklauso nuo veiklos rezultatų.

Jūs atliekate svarbiausią vaidmenį padėdami savo paaugliui vaikui atlaikyti nusivylimus, puoselėdami ir palaikydami jo polinkį malonumo šaltiniu pasirinkti nuoseklią veiklą ir meistriškumą.

p.261 Karlui reikėjo tėvų pagalbos, kad jis įveiktų sielvartą, kylantį iš nepasiteisinusio jo visagalio aš įsitikinimo, kad tinkama linkme nukreiptos pastangos neišvengiamai baigsis viešu pripažinimu.

p.262 Kadangi tikra nepriklausomybė pasiekama tuomet, kai vaiko vidinė gerovė visam laikui atitolsta nuo kasdieninio gyvenimo sėkmių ir nesėkmių sekos, paaugliai negali pasiekti tikros autonomijos atmesdami tėvus.

p.269 Kitais žodžiais tariant, jis neturi jausti nei jūsų atsiribojimo, kai netinkami jo veiksmai pasirodys esą jam žalingi, nei perdėtos jūsų kontrolės ir kišimosi į jo gyvenimą.

p.271 Kai paauglys sprendimą priima tikėdamasis atlyginimo ar vengdamas bausmės, jis stengiasi jus pamaloninti, bet nesistengia įsiklausyti į save ir savo poreikius. Tiek bausmės, tiek ir atlyginimai yra kenksmingas dalykas, nes jie neskatina formuoti paauglio suvokimo, kad stabiliausią laimę sudaro konstruktyvūs pasirinkimai ir teisinga kryptimi nukreiptos jų pastangos juos įgyvendinti.