

Turinys

DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO SVARBA TĖVYSTEI ... 11

Apie dėmesingą įsisąmoninimą ... 12

 Dėmesingo įsisąmoninimo samprata ... 12

 Dėmesingo įsisąmoninimo sąsajos su meditacija ... 13

Apie dėmesingą įsisąmoninimą tėvystėje ... 15

 Dėmesingas įsisąmoninimas ir tėvystė ... 15

 Tėvystės iššūkiai ... 20

 Kaip vystosi vaiko smegenys ... 22

 Kaip emocijos veikia elgesį... 23

 Pagrindiniai dėmesingos tėvystės įgūdžiai... 24

 Dėmesingas klausymasis ... 24

 Savęs ir vaiko nevertinantis priėmimas ... 25

 Gebėjimas pastebėti savas ir vaiko emocijas ... 26

 Savireguliacija tėvystės santykiuose ... 27

 Atjauta sau ir vaikui ... 28

 Dėmesinga tėvystė skirtingais amžiaus tarpsniais ... 29

DĖMESINGA TĖVYSTĖ: ŽINIOMIS PAREMTA PRAKTIKA

PIRMAS ŽINGSNIS

Kaip nepaskęsti kasdienybėje: nuo automatinio

elgesio prie naujo žvilgsnio ... 33

 Rutinos automatizmas ... 33

 Streso automatizmas ... 34

 Kasdienio streso įsisąmoninimo pratimas ... 36

 Automatizmo nauda bei žala ir kūrybiško žaislingumo atgavimas ... 38

Razinos pratimas: kiekvieną kartą tarsi pirmą kartą ... 39
Dėmesingumas vidiniam automatizmui ... 41
Dėmesingo kvėpavimo pratimas ... 42
Dėmesingo klausymosi pratimas ... 44
Dėmesingo kalbėjimo pratimas ... 44

ANTRAS ŽINGSNIS

Daryti ar būti: naujas požiūris ir dėkingumas ... 45
Darymo režimas ... 46
Kasdienio streso įsisąmoninimo pratimas geranoriškų
žvilgsniu ... 49
Buvimo režimas ... 51
Darymas ir buvimas: kurį kada rinktis ... 53
Jutimas ir galvojimas ... 55
Dėmesingo žiūrėjimo pratimas ... 56
Kūno skenavimo pratimas ... 57
Dėkingumo ugdymas ... 58
Dėkingumo pratimas ... 59
Malonių potyrių kalendorius ... 59

TREČIAS ŽINGSNIS

Kūne kaip namuose: pojūčių įsisąmoninimas
ir dėmesingas judėjimas ... 61
Pamirštas kūnas ... 61
Dėmesingų judesių pratimas ... 64
Nemalonių pojūčių priėmimas ... 65
Diskomforto stebėjimo pratimas ... 69
Nemalonių potyrių kalendorius ... 71
Atjauta patiriant nemalonus pojūčius ... 71
Atjautos sau pratimas ... 73

KETVIRTAS ŽINGSNIS

Stresas tėvystėje: apgalvotas atsakas
vietoj automatinės reakcijos ... 75
Streso prigimtis ... 75
Organizmo reakcija į stresą ... 78
Stresas tėvaujant... 85
Kodėl reikia mažinti stresą tėvystėje ... 86
Kas padeda susitvarkyti su stresu ... 89
Sėdimoji garsų ir minčių stebėjimo meditacija ... 96
Darom pauzę: kvėpavimo esant ramybės būsenos pratimas ... 98
Darom pauzę: kvėpavimo jaučiant stresą pratimas ... 101
Tėvaujant patiriamas streso ir tvarkymosi su juo kalendorius ... 103

PENKTAS ŽINGSNIS

Sunkios emocijos ir tėvystės stereotipai:
kaip iš jų išsivaduoti... 105
Emocijų prigimtis ... 105
Sėdimoji emocijų stebėjimo meditacija ... 110
Išbuvimo su emocijomis kaip su mažu vaiku pratimas ... 112
Pagrindinės emocijos ir jų paskirtis ... 114
Vaikystės traumų nulemti tėvystės stereotipai, arba schemas ... 121
Sunkių emocijų ir stereotipinio elgesio kalendorius ... 128

ŠEŠTAS ŽINGSNIS

Konfliktai: kaip juos dėmesingai išgyventi
ir po jų atkurti santykius ... 129
Konfliktų rūšys ... 129
Kodėl vengiame konfliktų ... 132
Kodėl konfliktai neišvengiami ir kaip juos dėmesingai išgyventi... 135
Sustok, kvėpuok, žaisk: dabarties įsisąmoninimo pratimas ... 139

- Kaip atkurti darnius santykius pasibaigus konfliktui ... 139
- Kas nutrūko, pataisyk: darnių santykių atkūrimo pratimas ... 143
- Kaip išvengti beprasmių konfliktų: empatiškas bendravimas ... 145
- Konfliktų kalendorius ... 146

SEPTINTAS ŽINGSNIS

- Meilė ir ribos tėvystėje: kaip puoselėti santykius
- ir mokytis pasirūpinti savimi su atjauta ... 147
 - Meilė ir dėmesingumas ... 147
 - Mylinčio gerumo meditacija ... 149
 - Ribos tėvystėje ... 152
 - Ribų nustatymo pratimas ... 153
 - Apie savikritiką ir atjautą sau ... 155
 - Kaip elgčiausi su draugu: atjautos sau pratimas ... 159
 - Atjautos sau pauzė ... 160
 - Ko man dabar reikia: atjautos sau pratimas ... 160
 - Kaip pasirūpinti savimi ... 161

AŠTUNTAS ŽINGSNIS

- Kaip tėvystės keliu eiti dėmesingai: pagrindiniai orientyrai - autonomija ir bendrystė ... 163
 - Autonomija ir bendrystė ... 163
 - Autonomiški ir simbiotiniai santykiai ... 165
 - Tėvystės stiliai ... 166
 - Motyvacijos svarba ... 170
 - Autonomija ir bendrystė dėmesingo įsisaugoninimo praktikose ... 174
 - Ketinimas ir apsisprendimas dėmesingo įsisaugoninimo praktikose ... 175
 - Ketinimų meditacija ... 176