

Z. Streikus:

„DIDŽIAUSIAS MŪSŲ LAIMĖS VAGIS YRA BAIMĖ“

Dabartiniai vaikai ir jaunuoliai turi neregėtai daug galimybių ir jūrą informacijos šaltinių. Tad dažnam kyla klausimas, kaip nepasiklysti, kaip ir kur ieškoti atspirties taškų, kaip pasirinkti tinkamas vertybes? Apie tai kalbamės su psichologu-psichoterapeutu, savivaldybių mokymo centru „Dainava“ direktoriumi Zenonu Streikumi.

GINTARAS SARAFINAS

– Esate pozityviosios psichologijos atstovas ir dažnai cituojate Martiną Sellgmaną, kuris teigia, esą jei tik pradėsi lygintis su kitais, nėtekis savivertės, imsi save graužti, manysi esąs menkysta, prasidės asmeninė grūtis. Kita vertus, jei nesilyginsi su kitais, nesidomėsi, ką gero kiti pasiekė, ir nesulmąstysi, kad ir aš galiu būti toks pat sėkmingas, jei tik norėsiu, svajosi ir sleksi, tai nieko gero nesukursi nei savo, nei kitų gyvenime. Kaip nubrėžti ribą, kad stebėdamas kitus, „matuodamas“ jų laimėjimus ne pavydėtum kitiems, ne naikintum save menkindamas, o lmtum ir siektum?

Žmogaus savivoką sudaro trys dedamosios. Pirmą, kiekvienas žmogus turi turėti savo idealą, viziją, kuo jis norėtų būti, į ką jis norėtų būti panašus (tai gali būti ir sportininkas, ir prezidentas, ir mąstytojas, ir verslininkas). Vien tai žmogui daro nepaprastai didelį postūmį ir motyvuoja, bet tai dar nekuria paties žmogaus.

Antra, labai svarbus ir savo paties įvaizdis, arba vidinis veidrodys: ką mes manome apie save, kaip mes save matome. Žinoma, kiekvienam rūpi, ką apie jį mano kiti. Ir dažna kritika ši savęs paties įvaizdį paprastai iškreipia.

Ir trečia, svarbiausia, dedamoji yra savivertė, arba emocinė asmenybės pusė. Būtent ji yra didelių laimėjimų pagrindas, tai tarsi atominės jėgainės reaktoriaus šerdis. Taip pat tai entuziazmo, vitališkumo ir optimizmo šaltinis, užvedantis asmenybę ir suteikiantis jėgų bei energijos siekti didelių tikslų.

– Kuris vaiko gyvenimo etapas yra svarbiausias, kada formuojasi jo slekiniai, svajonės, išmokstama planuoti dienvakarę darbą, polius?

Vieni sako, kad iki metų, kiti tvirtina, jog iki trejų, treji – iki penkerių, ketvirtai kalba apie paauglystę. Manau, visi etapai savaip reikšmingi. Ypač svarbūs pirmieji vaiko metai, ką jis tuo metu patiria. Būtent nuo pirmųjų gyvenimo metų priklauso, ar žmogus lems gyvenimo aplinkybes, ar gyvenimo aplinkybės žmogui bus lemtingos, kitaip tariant, ar žmogus įgis savo gyvenimo kontrolės pojūtį. Tarkime, jei vaikas kūdikystėje ir vaikystėje gauna per mažai tėvų dėmesio, meilės ir šilumos, jei patiria daug abejingumo, tada jam susiformuoja bejėgiškumo jausmas. Toks žmogus, net jei gyvenime būna daug galimybių, neturi vidutinio užsidegimo siekti kažko dau-

giau. Baisiausia, kai žmogus dar vaikystėje praranda ūpą ir smalsumą.

Svarbu žinoti, kad pirmaisiais metais vaikai yra ypač gabūs ir turi dvi išskirtines savybes: pirma, jie yra bebaimiai, labai drąsūs bandyti ir ieškoti, antra, jie viską daro labai laisvai, jų nekankina jokie suvaržymai. Bet dauguma vaikų tų savybių greitai netenka, nes suaugusieji jiems gana anksti užmeta baimės skraistę. Mano nuomone, būtent baimė yra didžiausias vaikų, kaip ir mūsų, suaugusiųjų, laimės vagis. Viena vertus, baimė neleidžia žemai kristi, kita vertus, ji neleidžia rizikuoti ir pakilti aukščiau.

Tėvams svarbu žinoti, kad didžiausia baimės priešybė yra meilė, kitaip tariant, mylintys tėvai leidžia vaikui bandyti bei rizikuoti ir taip padeda geriausias pamatus būsimai asmenybei. O didžiausią žalą vaikams daro tokie tėvai, kurie nuolat juos kritikuoja. Tada vaikai išmoksta kritikuoti, o vėliau ir niekinti save, kol galiausiai visus savo išgyvenimus ima dažyti tik tamsiomis spalvomis. Tokie žmonės būna labai nelaimingi, bet juk jie tokie negimė. – **Dauguma pedagogų kaltina tėvus, esą po pradinės mokyklos į penktą klasę atėję vaikai visiškai nesilaiko drausmės: vis dar kalbasi ar netgi vaikšto per pamokas, negėba planuoti savo dienvakarės, neatlieka namų darbų, tad, girdi, dažnai net keletą metų užtrunka vaikus priglazinčioje mokyti ne dalyko žinių, o disciplinos. Kieno čia iš tikrųjų bėda, kad vaikai neklauso mokytojų – tėvų ar mokytojų?**

Kai vaikas pradeda eiti į mokyklą, atsakomybės svoris nuo tėvų 90 proc. persikelia ant mokytojų, nes tėvai vaikų tada mato kur kas rečiau. Ir tikriausiai sulauksiu kritikos, bet esu įsitikinęs, kad mokytojų misija – ne vien žinias perduoti (juolab kai dabar viskas taip keičiasi ir informacija sensta), iš tiesų mokytojai turėtų prisiimti atsakomybę ir dėl vaiko vertybių, bendravimo, jausenos. Nesakau, kad mokytojai turėtų koreguoti vaikų elgesį, bet turėtų pastebėti, įspėti, paveikti, informuoti tėvus. Svarbiausia, kad mokytojai nebūtų abejingi.

Daug kritikos nusipelnė ir mūsų mokyklose veikianči auklėjimo sistema. Jos esmė – apdovanojimai už gerą elgesį ir bausmės už blogą – vaikams neleidžia klysti ir mokytis iš savo klaidų. Tokie metodai yra žemos savivertės garantija. O jei

nokytojai į vaikus žvel-
išk aukšto ar karingai,
net tai turi apskritai
inamąją galią. Vaikai
vertina dar baisiau nei
imą ar tiesioginį smur-
štiesų mokytojai teisin-
sprendimus priima tik
i, kai jų širdyje taika.

sų įsivaizdavimu, kiek

tytojų tikrai myli savo darbą ir vaikus?

Tikrai labai nedaug. Daugumai mo-
jų mokykla tapusi kančių, nepasiteni-
mo, įtampos ir sunkumų vieta ar net
iniu. Darbas džiaugsmo teikia mažū-
i mokytojų. Paprastai pedagogai, ku-
ns darbas ir mokiniai teikia džiaugs-
, ir būna tokie, kuriuos galima vadinti
kytojais iš didžiosios raidės.

Juk jau senovės išminčiai yra išaiškinę,
i pedagogas, kuris pasiruošia pamokai,
i vidutinis mokytojas, tas, kuris vai-
ns sugeba išaiškinti dalyką, yra geras
kytojas, tas, kuris žinias išmoko pri-
kyti praktiškai, yra puikus mokytojas,
didis mokytojas yra tas, kuris vaikus
repia ir užkrečia noru.

**ūsų nuomone, kaip tėvams skatinti tin-
ičius mokytis, atsikalbinėjančius, nors
lbūt ir gabius paauglius? Pagaliau kaip
prarasti savitvardos, kai paauglys burno-
siunta ar net slautėja?**

Visų pirma tėvai turėtų suprasti,
d keistas ar net blogas paauglių elgesys
do, kad jie ieško savęs, nori būti savan-
kiški. Iš tiesų labai veiksmingo recep-
čia nėra, bet tiek tėvai, tiek mokytojai
rėtų įsidėmėti, kad norint išspręsti bet
kias kilusias problemas svarbiausia
sti būdų, kaip užmegzti ryšį su protes-
iojančiu paaugliu. Taip pat svarbu at-
inti, kad mokymui ir auklėjimui nepa-
nkiausia tokia aplinka, kurioje vyrauja
aimė, įtampa ar net karas. Iš tiesų ne-
rausmingą elgesį gali sukelti ir nerimas,
sutrikimas, ir aiškumo stoka. Šiaip jau
iekvienas vaikas ir apskritai kiekvienas
mogus nori pripažinimo, ir jei jo sulau-
ia, dauguma bėdų išsisprendžia. Tad ir
aginčiau dažniau girti, skatinti vaikus,
uteikti galimybių jiems pasirodyti – taip
ems suteiksite to laukiamo pripažinimo.
š tiesų vaikus ir jaunuolius reikia gerbti
ei tesėti susitarimus su jais, tada pro-
lemų sumažės iki minimumo. Į vaikus
eikia žvelgti kaip į didelę galimybę, nes
aip vėliau ir atsitinka.

**-Kuo šiuolaikiniai vaikai skiriasi nuo
mkstesnių kartų ir ar su jais reikia
cažkaip skirtingai bendrauti?**

Jie yra labiau išsilavinę,
laugiau žino. O bendraujant su
jisais vaikais svarbiausia nusta-
yti aiškias žaidimo taisykles
ir jų laikytis. Jei mokytojai
tai pavyksta, vaikas

jaučiasi užtikrintai
ir į gyvenimą žiūri

kaip į žaidimą, o
ne kaip į varžbas.

Viską stengiasi
atlikti kuo ge-
riau, bet jei ne-
pasiseka, dėl

to jo savivertė
nedingsta ir

neišnyksta

„BAISIAUSIA IR
YRA, KAI ŽMOGUS
DAR VAIKYSTĖJE
PRARANDA ŪPĄ IR
SMALSUMĄ“

noras stengtis dar labiau.
Svarbiausia – vaikų pa-
stangų ir pasiekimų ne-
painioti su jo verte, leisti
vaikui jaustis oriai.

**– Kaip manote, kodėl
mūsų vaikai taip pervarg-
ta mokyklose (juk dažnai
sakoma, kad mes, tėvų,
senelių kartos, mokėmės**

**netgi iš gerokai sudėtingesnių vadovėlių,
gyvenome prastesnėmis sąlygomis, bet
nepervargdavome)? Ir kodėl tiek daug da-
bartinių vaikų jaučiasi nelaimingi, kodėl jie
tyčiojasi vieni iš kitų?**

Stipriai vargina milžiniškas infor-
macijos srautas. Pastebėjau, kad pastarai-
siais metais vis didesnei daliai vaikų ima
stigti ir miego, juk galimybės dabar labai
plačios: daug renginių, koncertų, filmų,
daug kur norisi nueiti, o tada neišsimie-
gama, nepailsima.

Negalima nepastebėti ir to, kad ir emo-
cinis krūvis vaikams šiais laikais stipriai
padidėjęs, juk ir žeminimo bei patyčių da-
bar daugiau nei prieš kelis dešimtmečius.

Kartu nesakingi pasidarė ir mokymo-
si krūviai. Tarkime, Estijoje draudžiama
vaikams užduoti namų darbų savaitgaliui,
ten moksleiviai kokybiškai pailsi, o tada ir
mokyti sekasi geriau. Atrodo, keista: mes
savo vaikus verčiame daug mokytis, vis
brukame žinias, bet taip sukuriame įtam-
pą, o labiau atsipalaidavę estai švietimo
srityje mus stipriai lenkia. Ir šis mokymosi
rezultatų atsilikimas – ne vienintelė blo-
gybė, juk kai vaikas pavargsta mokykloje,
dingsta jo kritiskumas.

Nelieka to kritiškumo
ir žvelgiant į vertybių
formavimąsi. Tada iš
mokyklos grįžęs vai-
kas puola prie televi-
zoriaus arba prie kom-
piuterio, siurbia vis-
ką be atrankos ir stip-
riai sau pakenkia.

Apibendrinamas
pastebėčiau, kad dabar
vaikai visose srityse
pernelyg perkrauti:

**– Jūsų vertinimu, kiek tėvai ir mokytojai
turi įtakos jaunuoliui renkantis būsimą pro-
fesiją ir kiek turėtų turėti?**

Kaip psichoterapeutas gyvenime esu
matęs tikrai daug sulaužytų likimų, kai
tėvai norėdavo ar net versdavo savo
vaikus tapti medikais, teisininkais
ar kitų profesijų atstovais, nors
patys vaikai to nenorėdavo, o
kartais ir negebėdavo. Tada vai-
kai, tenkindami tėvų įgeidžius,
suniokodavo savo gyvenimus.
Nemažai jų daliai gyvenimo
pusiaukelėje vėl tekdavo
pradėti nuo nulio.

Todėl, mano
nuomone, tėvai
turėtų kištis kuo
mažiau. Jie gali
parodyti ga-
limybes, pa-
kreipti, ar-
gumentuoti,
bet negali
versti ar
manipuliuoti.

liuoti. Jei tėvai mato, kad vaikas užsimirš-
ta ir daug laimės akimirku patiria piešda-
mas ar grodamas, neturėtų jo versti stoti
į fiziką ar kitus vaikai atgrasius mokslus.
Tiesa, tėvai gali sudaryti galimybes vasarą
leisti padirbėti vaikui toje srityje, kuri jam
patinka, netgi gali pasiūlyti išgyventi porą
mėnesių iš mėgstamos veiklos, bet nesi-
imti jokios prievartos.

O mokytojų vaidmuo vaikui renkantis
profesiją apskritai minimalus. Jie gali tik
išsakyti savo nuomonę, kur ir kokius pa-
stebėjo vieno ar kito vaiko gabumus.

**– Šiandieninis pasaulis dėl naujų techno-
logijų keičiasi itin sparčiai, net nežinia, ar po
šešerių metų iš viso bus reikalinga ta profe-
sija, kurią šiandien pasirinksi. Kaip jauno-
liui elgtis ir planuoti savo karjerą?**

Iš tiesų gyvenimo sėkmei daugiausiai
įtakos turi ne profesijos pasirinkimas, o
emocinis intelektas, tai yra lankstumas,
gebėjimas prisitaikyti, bendrauti, susi-
valdyti, pažinti save ir kitą žmogų. Labai
svarbu, kad žmogus kuo anksčiau įsisa-
monintų, jog jis nuolat turi atsinaujinti ir
tobulėti, nes pasaulis keičiasi neįtikėtina
sparčiai.

**– Dabartiniai jaunuoliai turi daug galimybių
ir informacijos šaltinių. Kaip nepasiklysti,
kaip ir kur ieškoti atspirties taškų, kaip pa-
sitrinkti tinkamas vertybes?**

Iš tiesų šiais laikais labai sunku rasti, į
ką atsispirti, nes dauguma asmenybių, ku-
rios anksčiau buvo laikomos autoritetais,
dabar šį statusą prarado. Religija irgi nu-
stojusi savo pozicijas ir nebelaikoma to-
kia stipria jėga, kuri formuotų daugumos
žmonių vertybes. Psicho-
logijos pozicijos irgi labai
silpnos, taip ir išryškėja
bendras iškrikimo vaizdas
bei vertybinis triukšmas.

Ką siūlau ir kaip pats
elgiuosi? Vis dėlto aš turiu
keletą autoritetų, didžiū
mokytojų ar meistrų, ir
dažnokai pagalvoju, kaip
jie elgtųsi vienomis ar ki-
tomis aplinkybėmis, ir
pats taip elgiuosi. Taip pat
žinau šešias svarbiausias,

tiesiog pamatines, vertybes, ant kurių dė-
liu ju savo gyvenimą. Tai išmintis (taip pat
smalsumas, kūrybiškumas), drąsa (taip
pat kantrybė, atkaklumas, sąžiningumas),
žmogiškumas (bei noras padėti kitiems),
teisingumas (pilietiškas, tolerancija),
santūrumas (taip pat savitvarda) ir siekis
tobulėti bei supratimas, kad žmogus nėra
baigtinis.

Dauguma jaunuolių žino šias vertybes,
bet jas dažnai užgožia smagumai ir mate-
rialių vertybių kultas. Todėl jiems norė-
čiau priminti, kad buvo atliktas įdomus
tyrimas ir apklausta gana daug mirties pa-
tale gulinių žmonių. Jų buvo teiraujama-
si, dėl kokių savo sprendimų jie kremtas,
ko gailisi nepadarė ir ko norėtų. Ne vienasi
gulintys mirties patale nepasakė, kad jis
gailis, jog per mažai naršė Internetu, per
mažai nusipirko automobilį, per mažai
valgė ar išgėrė. Dauguma sielvirtavo, kad
per mažai dėmesio skyrė artimiesiems
žmonėms, sau pačiam ar mėgstamiems
dalykams. Žinodami tai jaunuoliai savo
gyvenimą gali pakreipti taip, kad senatvė-
je nereikėtų gailėtis. *

