Išsakyta mintis – mūsų jausmų atspindys

Kasdien mus lydi įvairios gyvenimiškos situacijos, kurias suvokiame, priimame įvairiai, neretai patirdami stiprius emocinius išgyvenimus: nuo teigiamų, tokių kaip meilė, džiaugsmas, pagarba, prieraišumas iki nemalonių, grėsmingų, kaip baimė, pyktis, pagieža, agresija. Dažnai žmonėms sunku reikšti savo jausmus, juos vertinti, juolab suprasti ir įvardinti. Neretai esame linkę skirstyti jausmus į gerus ir blogus. Tuo tarpu psichologai teigia, kad visi jausmai ir emocijos vienodai reikalingi ir reikšmingi. Jų negalima „sudėlioti į lentynėles“, kaip teisingų ir klaidingų, bjaurių ir gražių, tinkamų ir netinkamų. Kilusius jausmus reikia išjausti, juos išgyventi. Juk visi jie yra mūsų vidinio gyvenimo dalis, kuri atitinka tą situaciją, kurioje šiuo metu esame. Todėl šiandieninis požiūris į jausmus remiasi teiginiu „ Rodyk jausmus, nesvarbu, kokie jie. Būk nuoširdus, būk atviras!“.

Todėl tarp kitų veiklų, skirtų tėvų metams, kelių mokyklų trečių, penktų, aštuntų bei gimnazijos klasių mokiniai ir tėveliai buvo pakviesti dalyvauti sakinio pabaigos kūrimo projekte. Šiai veiklai atlikti geranoriškai talkino ugdymo įstaigų mokytojai. Mokiniai turėjo pratęsti sakinį „ Aš norėčiau, kad mano mama...“ arba „ Aš norėčiau, kad mano tėtis...“, o tėvai tęsė sakinį „ Aš norėčiau, kad mano dukra..“ arba „Aš norėčiau, kad mano sūnus...“

Pabandykime įsijausti į tas situacijas, kurias išgyvena išdėstę savo mintis mokiniai ir tėvai.. Gal šie jausmai ir mums pažįstami?

Vaikai nori, kad:

neišvažiuotų be manęs į užsienį
tėtis būtų pats geriausias dailininkas
mažiau dirbtų ir daugiau laiko skirtų man
nenusiviltų manimi
labiau mane mylėtų, padėtų, kai nesuprantu
mama negertų ir nerūkytų,
Mama negertų, nesusidėtų su nepadoriais žmonėmis, man būtų labai gerai
Tėtis nebūtų miręs, jį mylėčiau ir gerbčiau
Taip ilgai mama nedirbtų, būtų ilgiau su mumis
Mama būtų mokyklos direktorė, leistų daryti ką aš noriu
Turėtų gerą darbą, nereiktų išvažiuoti visam mėnesiui
Tėtis būtų prezidentas, dažniau vežtųsi mane į užsienį
Nebijotų skristi lėktuvu, visa šeima skristume į Egiptą

Apie tėčius:

Daugiau laiko praleistų su manim, nežiūrėtų savo filmų, ateitų pažiūrėti varžybų, kai aš žaidžiu
Nebesirgtų astma, man jo labai gaila
man jo trūksta, aš jį labai myliu ir kai jis būna toli, beveik visą laiką apie jį galvoju
nebegertų ir mes būtume laiminga šeima
ir toliau mokėtų taip paguosti, nuraminti ir suteiktų viltį
savo laisvą laiką skiria draugams ir apskritai aš jo nematau
nors kartą paklaustų, kaip man sekasi
grįžtų pas mane

Apie mamas:

Mažiau rūpintųsi manimi, o daugiau savimi
Turėtų naujus sąnarius
Neraudonuotų dėl manęs, džiaugtųsi mano pažymiais
Labai mylėtų mano tėtį
Kad būtų tokia, kokia dabar, nes ji gera
Aš norėčiau, kad mano mama nebūtų mano...
Galėtų normaliai vaikščioti, tada galėtume važiuoti į kitas šalis, eit pasivaikščioti
Būtų nuoširdesnė ir atviresnė su manimi, padėtų įveikti man gyvenimo sunkumus
Mama būtų kaip saulė, kuri šviečia ryškiai kiekvieną dieną ir nebūna liūdna
Tėvų norai:
Išmoktų gerumo, nes jo trūksta
Kad dukra kuo ilgiau žaistų su lėlėmis, jas rengtų, šukuotų
Kad džiaugtųsi gyvenimu, būtų žingeidus, jautrus
Užaugtų sąžiningas, darbštus, doras Lietuvos pilietis
Turėtų savo nuomonę ir gyvenimo tikslą
Kad jo vadovais būtų protas ir širdis
Turėtų kantrybės išklausant
Kad dukra užbaigtų mokyklą gerais pažymiais ir tiesiu stuburu
Sūnus būtų tikras vyras, sugebėtų pasirūpinti savimi ir savo šeima. Ir dar: pasodintų medį, pastatytų namą ir užaugintų sūnų
Ar ji bus politikė, ar aktorė, ar pardavėja – skirtumo nėra, svarbu – jaustųsi laiminga ir mylima
Kad pažvelgęs į nueitą gyvenimo kelią pasakytų: gyvenau neveltui

Paaugliai taip dėsto savo mintis:
Kad mama išklausytų mane ir suprastų
Kad tėtis daugiau su manim bendrautų
Daugiau pasitikėtų manimi, duotų daugiau laisvės
Mama išpildytų mano svajones man nežinant
Tėtis būtų man griežtesnis
Mama dažniau šypsotųsi
Kad mamai Dievas atlygintų už viską gerą
Kad tėtis nebegertų
Kad mama manim džiaugtųsi
Kad tėvai išsiskirtų ir aš gyvenčiau tik su mama
Dažniau mama tikrintųsi sveikatą
Negertų ir daugiau rūpintųsi broliuku
Užuot žiūrėjęs sporto kanalus, pašnekėtų su manimi
Gimnazistai mąsto:
Tėčio irzlumas, nenoras bendrauti daro jį atsiskyrėliu nuo šeimos. Kai kurie jo bruožai atsispindi manyje, aš jų nemėgstu ir negaliu atsikratyti
Kad mama būtų supratingesnė šiuolaikiniam jaunimui ir skirtų daugiau dėmesio mano pomėgiams
Nemanau, kad tėtis turėtų apsiriboti tik alimentais...Norėčiau, kad jis žinotų savo tėviškas pareigas
tėtis visą laiką atiduoda darbui, norėčiau jį matyti dažniau, nes man, mamai ir sesei jo trūksta. Nors jis galvoja tik apie mus, bet mums užtektų visko mažiau, kad tik turėtume svarbiausią – jo artumą
norėčiau sulaukti tėčio pripažinimo, kad būtų normalūs tėvo ir dukros santykiai

kad tėtis pakeistų požiūrį į mano laisvalaikį, kadangi nesu mažas vaikas ir turiu atsakomybės jausmą. Galbūt jis to nepastebi.
tikrai žinau, kad tėtis nepakeis savo nuomonės apie šeimą...labiausiai norėčiau, kad jis išsiskirtų su mama ir negyventų kartu

Gimnazistai nori, kad:

tėtis tęsėtų savo pažadus
mama duotų daugiau arbatpinigių
tėtis mažiau nervuotųsi dėl nesėkmių
paskambintų nors kartą per metus
tėtis dažniau parodytų savo meilę ir šilumą man
mamai neskaudėtų, nes man labai skaudu matyti ją liūdną
mažiau kontroliuotų mano gyvenimą
mama dalyvautų mokykliniuose renginiuose
mama atsižvelgtų į mano surimtėjimą ir elgesį ir nupirktų man mašiną
mūsų santykiai tokie išliktų net ir tada, kai aš negyvensiu kartu

Dėkojame visiems projekto dalyviams. Tikimės, kad vaikai išgirs tėvelių pageidavimus, supras jų palinkėjimus ir pateisins viltis. O tėveliai geriau gebės įžvelgti savo vaikų individualumą, jų asmenybės ypatumus, bus dėmesingi jiems, skatins vaikų pasitikėjimą savimi.
„ Jausmai, galima sakyti, ir padaro žmogų žmogumi. Be jausmų žmogus būtų panašus į kietą, šaltą akmenėlį“ – taip rašė Šatrijos ragana.
Linkime nebijoti savo jausmų ir drauge siekti emocinių išgyvenimų pusiausvyros.

Utenos rajono pedagoginės psichologinės tarnybos specialioji pedagogė
Birutė Kaušylienė