

Psichologas Vytis Valantinas – apie vaikų tingėjimą ir nenorėjimą kažko daryti

Kodėl taip sunku žiūrėti į ant sofos drybsančią ne tik savo antrąją pusę, bet ir savo vaikus? Kokios priežastys sukelia tą vidinį nepasitenkinimą, kai atpažįstame kituose tingėjimo ženklus, ir kas verčia mus versti kitus ir save vis ką nors daryt: veikt, kurt, valyt, rašyt, skaityt, kur nors „varyt“, kad tik, ginkdie, niekas nedrybsotų nieko neveikdamas? Į klausimus atsako psichologas Vytis Valantinas.

Užjaučiu, pats irgi turiu panašių simptomų. Tikrai, kas mums yra? Valdas Papievis, mūsų gentainis rašytojas, gyvenantis Paryžiuje, yra savo romane pasakęs: „Mes plakamės tarsi švendrės saulės įkaitintam ore vieni į kitus, tardamiesi, kad turim kažką padaryt, nesgi negalim šičia būti tik šiaip...“ Daugybei žmonių nuo vaikystės tėvai neleidžia būti „tik šiaip“. Paslankioti. Padykinėti. Padrybsoti. Šitie dalykai kai kuriems tėvams atrodo visiškai nelegalūs. Jie mano, kad vaikai ne ramybėje, o veikloje turi ieškoti atokvėpio. Maloniai katiniškai praleisti pusdienį, net jei gyvenimo sąlygos leidžia, yra visiškai netinkama ir nelegalu. Vaikystėje vaikas negali ramiai po pamokų paslampinėti, nes neleidžia mama. O kai tas vaikas užauga, jis ir vėl šito negali. Kodėl? Juk jam nebereikia grumtis su tikra už nugaros stovinčia mama? Nereikia. Bet vidinė mama jo galvoje sėdi! Ir ji jam neleidžia atsipūsti. Ir ne tik jam vienam – žmogus ir savo šeimos narius persekioja, kad jie nedykinėtų. „Gana knarkt, užgulam irklus. Privykit mamą!“ Psichologai šitą vidinį „tąsumą“ vadina griežtu nepailstančiu superego. Ir tai nebūtinai vaikystėje buvusi griežta mama, tokios mamos galėjo ir nebūti. Mus veikia ne tik mamos, mus veikia labai daug kas. Mus veikia mūsų meto socialinis, kultūrinis kontekstas, dalį reikalavimų mes įsileidžiame į vidų iš už šeimos ribų.

„Tingėjimas“ ar vis dėlto „ilsėjimasis“?

Bėda, kad šiuos žodžius mes dažnai vartojame kaip sinonimus. Kaip manote, ar tie, kurie „netingi“, moka ilsėtis? Juk yra daugybė žmonių, kurie nemoka

ilsėtis. Ilsėjimasis yra paremtas principu „čia“ ir „dabar“. Tuo metu mes galime užsiimti ne tuo, kuo labiausiai domimės, ar tuo kas mus ugdo, ilsintis kartais norisi pasitraukti nuo visko, nes to „visko“ jau yra per daug; trokštame tiesiog pabūti sau. Beje, tėvai, skelbdami namų laivo jungoms „šventus irklavimo priesakus“, kartais priduria: „Užaugsi, galėsi tinginiauti, kiek tinkamas“... Oi, kaip jie klysta.

Kartais teigiama, kad leidžiantieji sau tingėti yra kūrybiškesni, sveikesni, geba taupyti energiją svarbiems darbams ir t. t. Skaičiau patarimą į šeimos gyvenimą tingėjimo valandas įvesti kaip profilaktines priemones ir tingėti visiems kartu.

Sunkoka kažką vienodai daryti visiems kartu. Mūsų nervų sistemos aktyvumas iš prigimties skiriasi. Vienas vaikas ilsisi svajodamas, kitas – sulindęs į paslaptinę stalčių, o trečiam reikia tris ratus aplink namą apibėgti ir du langus išdaužti – jis taip geriausiai pailsi. Tie patys kūrėjai yra labai skirtingi. Pavyzdžiui, režisierius Woody Allenas viename interviu save nuoširdžiai vadina tinginiu, jis sako: „S.Spielbergas ir M.Scorsese gali knibinėti prie smulkmenų iki pusiaunakčio, o aš 6 val. vakaro noriu drožt namo! Noriu vakarienės, pažiūrėti žaidimą per televizorių. Čia juk ne visas gyvenimas – filmus kurti <...> aš nesiruošiu, nerepetuoju, net ne visada žinau, ką išvis filmuoju.“ Tai štai vaiko, dar vos pradėjusio lankyti mokyklą ar filmus kurti, tėvams, yra labai svarbu suprasti, kad augant įgyjamos ne tik naujos pareigos ir atsakomybės, bet turi tapti prieinami nauji malonumai... Didesnis vaikas, kaip ir Woody Allenas, gal trokšta padrybsoti žiūrėdamas televizijos laidą, kurios būdamas mažius nesuprato, o dabar supranta. Ir jam tai malonu. Kai vaikas mato, kad jam labai mažai leidžiama džiaugtis ir kad tėvai patys neturi laiko malonumams, jam darosi pikta. Kartais taip pikta, kad jis, negebėdamas to pykčio „perorientuoti“, suserga. Nustoja psichologiškai augti. Ieško būdų, kaip čia būtų galima dar likti vaiku ir neaugti, jei augant gyvenimas tik sunkėja...

Palaukit, o kodėl tiek daug vaikų tingi mokytis? Nes mes jiems pabimbinėti neleidžiame?

Daug gali būti priežasčių, kodėl vaikai liaujasi stengtis mokykloje, nors, pasak tėvų, galėtų. Viena iš jų – kad mokytis pavojinga. Kartais vaikai nustoja stengtis, nes negali gyventi su nuolatine grėsmės nuojauta. Kokios grėsmės? Kad bus nuvertinti. Mokytojai mokykloje nesusimąsto, kad jie rašo pažymius augančiam, bręstančiam žmogui, nekalbėdami apie kitas jo savybes. Kai vaikas gauna dvejetą, jis gauna dvejetą ne tik už matematiką. Jaunas žmogus labai plačiai tą įvertinimą apibendrina. Jis gauna dvejetą už savo pareiškumą, stropumą, žmogiškumą, vyriškumą ar moteriškumą... Kalbiesi su stropia mokine ir ji tau sako: „Tai kas mane į darbą kada nors priims? Aš gi matematikos nemoku, kvailė esu visiška.“ Ir ji tikrai jaučiasi kvailė visiška. „Dūrų dūra“. O juk tai netiesa. Bet vaikai ne visada turi, kas mokykloje ar namuose jų savastį ir žmogiškumą apgintų, todėl jie netenka motyvacijos mokytis. Jiems kerta kojas nuo pedagogikos, kuri reikalauja, kad vaikas būtų meistras visose srityse: literatūros, užsienio kalbų, matematikos... Turint tai galvoje, mokiniu būti labai sudėtinga. Suaugusiojo gyvenimas gerokai lengvesnis. Tėvai dažnai kaip peiliu nurėžia: „Jis (ji) gali mokytis, bet tingi.“ Ir dar daug ko pasako, bet tuos žodžius mes praleisime. Negali įkvėpti jauno žmogaus mokytis jį kritikuodamas.

Kai kalbama apie mokymąsi, tingėjimas dažnai painiojamas su motyvacijos stoka. Bet žema motyvacija yra pasekmė – ne priežastis. Tai išvestinis dydis, jis atsiranda dėl kitų priežasčių, labai dažnai kaip tik iš baimės, kad vėl ištiks nesėkmė. Kalbant su mokiniais paaiškėja, kad gryno tingėjimo tiesiog nėra. Tingėjimui priskiriama labai daug ir įvairių dalykų.

Betgi yra tekstų, kuriuose tinginystė vadinama liga, kurią, kaip ir kitas, normalu būtų gydyti, todėl duodami įvairūs receptai.

Tikrai visokių yra tekstų apie tingėjimą. Pavyzdžiui Billas Gatesas yra pasakęs: „Sunkiausias darbus aš pavedu tinginiams, nes tie atranda lengviausią būdą jiems įveikti.“ Bet jei jau kalbame apie ligas, tai tikriausiai turime galvoje situaciją, kai vaikas nedaro kažko, kas būtina jo gerovei, ir ką sėkmingai daro jo bendraamžiai. Žodis „tingi“ tokiu atveju yra klaidinantis. Jis „nugurkia“, užmaskuoja viską: aplinkybes, sunkumus, individualumą. Ypač pavojinga suklysti ir tinginyste apkaltinti vaiką, turintį specialiųjų ugdymosi poreikių. Tokiems vaikams sunku pradėti darbą, jie ilgai atidėlioja, o pradėję greitai išsiblaško, jie pameta sąsiuvinius ir knygas, neatsineša pamokai reikiamų priemonių, namų darbų, per kontrolinius blaškosi nuo užduoties prie užduoties, pridaro daug „žioplų“ klaidų, nespėja baigti darbo laiku, jiems sunku numatyti, kiek laiko kiekvienai užduočiai skirti, jie nepatikrina savo sąsiuvinio prieš atiduodami jį mokytojui. Tokių vaikų darbo stalas atrodo kaip iš komiksų, o kuprinės kišenėse prikimšta daiktų, kuriuos jūs galite tik sapne susapnuoti – ir tai blausiai. Barami tokie vaikai tyli, o suaugusieji riaumoja. Ir visi perkūnai ir paraliai, kuriuos išliejame ant jų galvų, visiškai nepadedą. Tai, ką čia nupiešiau, turbūt atitinka tobulo tinginio paveikslą? O gal vaiko, turinčio dėmesio sutrikimą. Čia ne tinginystė. Vaikui reikia pagalbos.

Išmanusis „tingėjimas“

Išmanieji įrenginiai ir programėlės praryja daugybę mūsų laiko ir reikalauja daug dėmesio. Čia automatizavimo paradoksas: robotų daugėja, o kartu su jais – ir darbo. Kai man reikia Klaipėdos „Smiltynės“ perkėloje bilietą nusipirkti, tai aš einu į tikrą kasą su gyvu žmogum pabendrauti, nes visiškai nusivirau su tais krantinės robotais. Kita problema – tam, kad pailsėtume, būtinas geras miegas, bet žmonės tapdami išmanesni miega vis prasčiau. Kodėl? Nes mes vakare žiūrime į ekraną, kuris skleidžia labai daug šviesos. Ji liejasi į mūsų akių tinklainę ir iš ten į smegenis keliauja signalas apie dieną, tinkamą medžioti zuikiams, tad smegenys nustoja gaminti miego hormoną melatoniną. Negalime

užmigti. Sėdėdami prie ekranų nesiilsime. O šiaip... nereikia gąsdintis, kad mobilieji telefonai išdegins vaikų smegenis. Mobiliųjų programėlių, vaizdo įrašų ir podkastų yra įvairių. Kai kurie iš jų gerina, o ne blogina emocinę būseną. Yra netgi duomenų, kad kai kuriuos serialus žiūrintys žmonės serijos pabaigoje jaučiasi linksmesni, pagyvėję, labiau linkę padėti kitiems. Žiūrėjot kada „D.r.a.u.g.u.s.“?

Dažnai girdime: „Nebūk tinginys!“ Tačiau noras tingėti yra tarsi kūno mums siunčiamas ženklas apie tai, kad pavargo.

Kūno tema, kalbant apie tinginystę, yra svarbi. Mūsų šalyje žiemą danguje, toje vietoje, kurioje turėtų būti saulė, yra kažkokia... aš nežinau... vos šviesesnė pilka dėmė. Ir žmonės Gedimino prospekte tada atrodo kaip jūreiviai, „tingiai besišlaistantys po denį, arba, parimę ant borto, be jokios minties žvelgiantys į švininius vandenį“, tarsi Hermano Melville'io romane „Mobis Dikas“. Atrodo, dar bent šiek tiek tamsiau ir šalčiau, galėtume miegoti kaip meškos. Žmogaus kūnas neturi poreikio miegoti žiemą, bet tuo metų laiku, kai mažiau šviesos ir šilumos, organizmas taupo energiją ir dėl jame vykstančių procesų tampa labiau mieguistas ir lėtas. Kai koks nors šalietis šitame žiemiškame lėtume laiko aukštai iškėlęs žerintį veiklumo ŽIBINTĄ, man asmeniškai tas visada sukelia nuostabą. Būna juk tokių žiemos rytų, kai, atrodo, tegali lėtai gerti kavą ir žiūrėti į už lango jūruojančią tamsą. Ar jums taip nebūna? O mokyklose juk tuo metu jau pats audrometis. Jie ten 9:15 kontrolinius rašo. Psichosomatinius sutrikimus nagrinėjantys mokslininkai dažnai pabrėžia, koks svarbus yra žmogaus dėmesys savo kūno siunčiamiems signalams. To niekas dar nėra nei įrodęs, nei paneigęs, bet viena iš hipotezių ta, kad nuolatinis savo kūno ignoravimas, jo nepaisymas, galiausiai priverčia susirgti. Šitos idėjos leidžia svarstyti apie tingų pasyvų poilsį ne kaip apie ydą, bet sveiko gyvenimo komponentą, jei mes atpažįstame, kad organizmui šito reikia. Tam tikromis aplinkybėmis jis gali būti toks pat reikalingas mūsų smegenims, kaip mūsų širdžiai reikalingas reguliarus fizinis aktyvumas.

„Tingiu eiti į lauką“

Šiame vaiko atsakyme dažniausiai slypi žodis „nenoriu“. O „nenoriu“ gali reikšti labai įvairius dalykus: gal kieme tikrai nėra kas veikti, o gal ten yra vaikų, kurių jis nemėgsta ar bijo, o gal nenori eiti kažkur su tėvais, nes jie nespėja augti kartu ir nejaučia, kad tai jau nebe mažas vaikas, jog vaikstant su juo verta kalbėtis apie kitokius dalykus ir kitaip, nei su mažu vaiku, gal jie, matant kitiems žmonėms, daro kažką, kas jų vaiką gėdina, nes jis jaučiasi tam per didelis.

Paaugliai gali atsisakyti ką nors veikti, nes tai tenka daryti pagal komandą. Nuo šito jiems kyla natūralus siutas. „Dabar pailsėk, o dabar paskaityk, o dabar pasidžiauk.“ Paaugliai yra per dideli, kad tėvai juos šitaip reguliuotų. Jie nori ir gali patys save reguliuoti. Beje, pasyvūs dažnai tampa tie, kurių vaikystės dienotvarkė iki pat pakraščiuokų buvo tėvų suplanuota, nesistengiant jų pačių į šį procesą įtraukti. Viskas buvo sugalvota už juos, kažką keisti nebuvo nei poreikio, nei galimybės – tik spėk suktis, kad spėtum įvykdyti viską, ką tėvai tau numatė.

„Jis tingi tvarkytis kambarį, plauti indus, eiti į lauką, mokytis. Jis viską tingi!“ Ar tinginystė gali būti netinkamo elgesio pavyzdys, siekiant kokių nors tikslų?

Man regis, visi maži vaikai nori plauti indus, sodinti sodus, siurbti kilimus, valyti dulkes, ganyti dramblius ir dėvėti tiurbanus. Prisiminkite savo vaikystę, kaip jūs plaudavote indus, kad tik mama leistų. Prisistumi kėdę prie kriauklės, ir ši virsta arena laivų mūšiui. Kartais vienas kitas laivas suduždavo ir ant grindų į „mandagų mamos pasaulį“ iš kažkur vandens pritekėdavo. Juk mes mokėmės žaisdami. Tai pagrindinis vaikų pažinimo ir mokymosi būdas. Bet mamai gi gaila lėkščių! Gaila laiko, kai tie vaikai ima žaisti siurbdami kilimus. Ji sako: „Nežaisk!“ – ir atima. Nutraukiame veiklą, neleisdami jai virsti įpročiu, savasties dalimi, poreikiu pavalgius išsiplauti lėkštę. Gal vaikai netingi tvarkyti tų kambarių ar daryti kitų dalykų. Gal tėvai tiesiog neleido tai veiklai tapti sava. Tai buvo „vipinė“ tėvų veikla. Štai ji ir liko – tėvų.

„Rytoj padarysiu“

Yra žmonių, kurie linkę atidėlioti įvairius reikalus ir užduotis, nes bet koks sprendimas atrodo nepakankamai geras ir sukelia kalnę. Tokie žmonės vaikystėje dažniausiai turėjo labai reiklius ir kritiškus tėvus, kuriems buvo sunku įtikti. Tėvai kartais dėl smulkmenų sako vaikams, kad jei jie tingės, užaugę negaus darbo, nieko nepasieks ir pan. Jie nepasvarsto, kad gal būtų gerai, jog kasdienės aštuonmečio mintys būtų nukreiptos į kažkokius artimesnius ir paprastesnius tikslus, nei gauti darbą. Tikslus, kurie yra pasiekiami ir juos atlikus laukia tėvų džiaugsmas ar apdovanojimas.

Ar vaikai turėtų, ar jiems sveika yra matyti tingiai drybsinčius savo tėvus?

Jei tėvai moka padrybsoti ant sofos su protu, tai ir vaikai to išmoks – padrybsoti su protu. Čia tas pats, kaip pačiam mokėti ir vaikus išmokyti kartkarčiais pakvilioti šiaip sau. Kaip sako Viktoras Pelevinas: „Žinojimas, kaip save pralinksminti, – pirmas žingsnis į nušvitimą“, antrąjį žingsnį nutylėsiu. Blogiau yra tada, kai tėvai neturi laiko pailsėti ir gyvena pagal principą „nuvartus arklius nušauna“.