

## Ką auginsime, atėniečius ar spartiečius?

Psichologė  
Renata Mackonienė

*Antrokas Lukas į mokyklą atėjo blogos nuotaikos - vakar sulūžo jo žaidimų kompiuteris. Pirmos pamokos metu jis susipyko su suolo drauge, per pertrauką stumdėsi, šūkaudamas įsiterpė į bendraklasių pokalbį, muzikos pamokoje buvo susierziņęs, atsikalbinėjo mokytojai, per pietus jis užgauliojo šalia sėdinti berniuką. Dienos pabaigoje Lukas jautėsi dar labiau prislėgtas. Vakarykštis įvykis jį liūdino, o šiandienos elgesys vertė jį jaustis nesmagiai.*

Kas įvyko? Lukas jautėsi nusiminęs ir liūdnas. Nemokėdamas įvardinti savo jausmų ir atskirti savo vidinės savijautos nuo išorės įvykių, jis pyktį ir liūdesį liejo ant šalia esančių žmonių. Koks būtų Luko elgesys, jeigu jis žinotų kokius jausmus kitiems sukelia toks jo elgesys? Ką jaučią kitas, kai Lukas jį užgaulioja?

Gebėjimas įsijausti į kitą žmogų, pasijusti jo kailyje (arba empatija), emocinių impulsų (staigus pyktis, džiaugsmas, liūdesys) valdymas bei problemų sprendimas be pykčio – tai esminiai socialiniai emociniai įgūdžiai. Kiekvienas iš jų apima mintis, jausmus bei elgesį. Lukas, kaip ir bet kuris iš mūsų, naudoja tas emocines reakcijas, taip pat elgesio įpročius bendraudamas su kitais. Empatija – labai svarbus socialinių-emocinių įgūdžių elementas, kurio ugdymas gali padėti mažinti agresyvų elgesį.

Aprašytas vienos dienos Luko elgesys yra tik paprasta sudėtingo mechanizmo iliustracija. Juk vienas blogai nusiteikęs vaikas tikrai ne problema, pasakysite jūs. Tačiau tokių vaikų klasėje gali būti keli. Jų neigiamas nusiteikimas, agresyvus elgesys, nemokėjimas spręsti problemų taikiai, negebėjimas įsijausti ir suprasti kitą – puiki terpė agresijai, užgauliojimams ir patyčioms. Kaip empatijos jausmas gali padėti keisti elgesį?

### **Ankstyvas empatijos skatinimas**

Vis daugiau psichologų ir kitų sričių specialistų sutinka, jog užgauliojimams, patyčioms ir kitų rūšių smurtas gali būti mažinamas jau ankstyvame amžiuje ugdant empatiją. Be empatijos mes negalėtume turėti darnios visuomenės: vyrautų nepasitikėjimas, žmonės neturėtų jokios priežasties nežudyti, nevogti, nesukčiauti ar nemeluoti. Mes veiktume tiesiog vadovaudamiesi savanaudiškais tikslais, būtume krūva žmonių, kurie veikia be jokios sąžinės. Atliekami tyrimai parodo, jog pirmosios empatijos apraiškos pastebimos dar kūdikystėje: naujagimiai verkia, kai girdi kitų naujagimių verkimą, taip pat kūdikiai rodo palankumo ženklus tiems suaugusiems, kurie jiems padeda, o ne tiems, kurie jiems trukdo.

Empatija yra vienas iš mūsų įgimtų polinkių. Jos vystymuisi turi įtakos ankstyvoji mūsų patirtis. Senovės Graikijoje, Spartoje berniukai buvo auklėjami kaip kariai, jie augo žiaurumo prisotintoje aplinkoje. Apie septintus metus berniukas buvo uždaromas į specialią stovyklą, kurioje jis buvo marinamas badu. Tokiu būdu vaikus mokė vogti maistą – nori valgyti, sugalvok kaip jį gauti. Toks įgūdis labai stipriai įsišaknijo ir ilgainiui pradėjo persiduoti ir kitoms kartoms. Skirtingai nei Spartoje, Atėnuose ateities lyderius augino kur kas ramesnėje ir puoselėjančioje aplinkoje. Berniukai augo namuose su savo motinomis, auklėmis ir jau nuo 6 metų amžiaus buvo mokomi muzikos ir poezijos. Jie tapdavo demokratijos, meno, teatro, kultūros pradininkais. Taigi, grįžkime prie minties, jog kiekviena patirtis turi įtakos mūsų įgimtiems polinkiams. Iš aukščiau minėto pavyzdžio seka, jog taip, kaip galime išmokyti žmones žudyti ir vogti, taip galime išmokyti ir empatijos, taikaus bendradarbiavimo. Vaikystė (net kūdikystė) – šiandien žinomi kaip kritinis ir svarbus empatijos vystymo laikotarpis. Paprastas nesirūpinimas vaiku ir nepriežiūra gali būti nepaprastai žalingi.

### **Naudokite empatijos rykštes**

Kaip galima išmokyti vaikus skirti gerą nuo blogo nebūnant pernelyg griežtu ar pernelyg minkštu? Kas nėra pakėlęs balso (arba net šaukęs) drausmindamas vaiką? Tačiau šaukimas, ar dar blogiau –

mušimas, turi vieną pasekmę – baimę. Tai niekaip nesusiję su vaiko suvokimu už ką ji ar jis yra baudžiamas. Stovėdami virš vaiko galvos su rykšte, pasieksime savo – jis padarys taip kaip prašėme. Tačiau ar to siekiame? Juk tikslas yra ugdyti sąmoningus, o ne baismes vengiančius jaunuolius.

Dacher Keltneris psichologijos profesorius iš Kalifornijos universiteto Berklyje sako, jog klaidingai elgiasi tie, kuri tiki, jog turime išmušti iš vaiko blogį. Turime paimti į rankas empatijos ir užuojautos rykštes. Kitaip tariant, turime mokyti vaikus suprasti jų pačių elgesį ir emocijas – tai suteikia pagrindinius įrankius ir gebėjimą suprasti kitų emocijas ir elgesį. Kai Lukas gebės suprasti ir įvardinti savo jausmus, jis gebės suprasti ir kaip jautėsi jo klasiokas, kai buvo pašieptas, aptalžytas ar kitaip užgautas.

### **SEL poreikis akivaizdus**

Lukas auga šeimoje, kurioje abudu tėvai sunkiai dirba ir negali skirti jam daug dėmesio ir laiko. Daugelis vaikų, kaip ir mūsų istorijos herojus, nemato savo tėvų problemų sprendimo modelių. Televizija šiuo atveju irgi nepadeda – ekrane gausu kartais net dirbtinai kuriamų konfliktinių situacijų, bet eteryje nepaliekama laiko joms spręsti. Pasaulyje vis daugiau kalbama apie socialinių-emocinių įgūdžių ugdymo mokyklose naudą ir būtinumą. Lietuvoje dar daug dėmesio skiriama mokymosi rezultatams. Tačiau atsiranda vis daugiau mokyklų, dalyvaujančių socialinių-emocinių įgūdžių programų vykdyme, kurių dėmesio centras – socialinių įgūdžių, empatijos, problemų sprendimo mokymas.

Vaikai mokyklose praleidžia beveik visą dieną, jie nuolat vertina gaunamą informaciją ir situacijas, su kuriomis susiduria, kaip geras ar blogas. Jeigu Lukas suvokia klasioko žvilgsnį iš kito klasės galo kaip blogą, menkinantį, arba muzikos mokytojos griežtą balsą kaip pyktį – šis negatyvus nekoreguojamas suvokimas gali tapti agresyvaus elgesio priežastimi. Socialinės-emocinės programos padeda vaikams teisingai interpretuoti ir nagrinėti pasaulį aplink juos.

Vaikai SEL programose mokosi žodinių ir fizinių ženklų, kurie gali padėti atpažinti kito emocijas. Pavyzdžiui, vienas iš klasės vaidina pyktį, o klasė bando atspėti šią emociją. Vaikai skatinami įvardinti kaip jiems pasireiškia baimė: stipriai plaka širdis, kažkas spaudžia krūtinę. Patariama, ką daryti, kai apima pyktis: „Įkvėpk tris kartus, suskaičiuok atgaline seka ir tik tada nuspręsk ką daryti“. Paprasta, tiesa? Bet to reikia mokytis. Tėvai namie gali prisidėti paklausę vaiko: „Tu šypsaisi? Ar tu laimingas? Kas atsitiko?“. Taip jie padės vaikui išmokti suprasti kitų jausmus pagal rodomus ženklus, taip pat įvardinti ir suprasti ką jis jaučia pats.

Aišku, kai išskyla konfliktinė situacija, vaikai, kurie turi SEL įgūdžius, vietoj barnių, apsikūmščiavimo ar atsitraukimo turi kitą pasirinkimą – derėtis, tartis, diskutuoti ir rasti vidurinę poziciją, kompromisą, kuris leidžia visiems atsakingai ir pagarbiai gauti tai ko jie nori. Be jokios abejonės, daugumos socialinių-emocinių įgūdžių turi būti mokoma iki problemos atsiradimo ar jos paaštrėjimo. Lukas visą dieną užgauliojo klasiokus ir stumdėsi. Tačiau jis dar nemoka pastebėti kada jo mąstymą užvaldė emocijos, kurios ir nulėmė tokį jo elgesį.

### **SEL Lietuvoje**

Lietuvoje įgyvendinamos bent kelios socialinius-emocinius įgūdžius ugdančios programos. Man pačiai teko susidurti su Lietuvos mokyklose įgyvendinama ir vis daugiau mokytojų ir ugdymo institucijų įtraukiančia „Second Step“ programa. Lietuvos mokytojams ir mokiniams ji labiau žinoma kaip „Antras žingsnis.“ Programos įgyvendinimą organizuoja ir mokytojus darbui paruošia VŠĮ Paramos vaikams centras. Tai paprasta, nuosekli programa, su kuria vaikai išmoksta pažinti savo ir kito žmogaus emocijas, geba atkreipti dėmesį į kito požiūrį ir apsvarstyti jį, jie mokosi patikėti, emociškai reaguoti į kitus, teigiamai atsakyti į kito nelaimę ar nesėkmę. Programa mažina vaikų agresyvių elgesį, jie išmoksta spręsti problemas ir suprasti savo elgesio pasekmes.

Programų daug, jų kūrėjai ir vykdytojai įvairūs. Svarbiausia, kad jų tikslas – ugdyti atėniečius!