

Kiekvienas skirtingas.
Kiekvienas reikalingas.



Aivaras Pranaruskas

Turinys

- 1 pamoka – Kodėl tave erzina kiti?
- 2 pamoka – Pakeisk požiūrį
- 3 pamoka – Trys įspėjimai
- 4 pamoka – Kaip reaguoti į apkalbas
- 5 pamoka – Kaip reaguoti į fizinį priekabiavimą
- 6 pamoka – Kerštas
- 7 pamoka – Kaip sustabdyti neapykantą
- 8 pamoka – Ugdykite humoro jausmą
- 9 pamoka – Atsikratykite baimių
- 10 pamoka – Kaip bendrauti su sesėmis ir broliais
- 11 pamoka – Turėkite daugiau draugų



www.gelbvaik.lt



www.eeagrants.org

Nėra vaisto nuo visų ligų, lygiai taip pat nėra vieno vaisto nuo patyčių, kuris veiktų visiems. Toliau aprašytos idėjos yra tinkamos tuo atveju, jei patyčios dar nevirto rimta kova, o yra žaidimas. Tiesiog žaidimas, po kurio, žinoma, jog kažkas jaučiasi įskaudintas. Kai patyčios virsta rimtomis ir pradeda kelti grėsmę mokinių psichologiniam ir fiziniam saugumui, kiekvienas turėtų kreiptis į atsakingus mokyklos asmenis ir mokinių tėvus. Šių idėjų tikslas - praplėsti supratimą, pateikti naujų įžvalgų, duoti patarimų. Ne visuomet idėjos suveiks, galbūt suveiks 4 atvejais iš 5 ir visuomet turėsime situacijų, kurias norėdami išspręsti, turėsime ieškoti dar kitokių žinių ir kitokių sprendimų. Tad kantrybė ir nuoširdus noras padėti reikalingi kaip niekad.

Mane sužavėjo psichologo Izzy Kalman¹ idėjų aiškumas ir paprastumas, būtent todėl jomis ir dalinuosi. Idėjos yra pritaikytos prie mūsų realybės, taip pat papildytos mano asmeninėmis įžvalgomis. 3 metus važinėju po įvairias Lietuvos mokyklas, esu aplankęs daugiau nei 200 mokyklų, vedu mokymus mokytojams ir mokiniams. Per visą šį laiką teko susidurti su daugybe įvairių situacijų, o kartais tekdavo susidurti su tokiomis, kurias galima pavadinti „užburtu ratu“, kuomet atrodo visos priemonės išbandytos, o rezultatų nėra.

¹ Paruošta pagal Izzy Kalman “How to Stop Being Teased and Bullied Without Really Trying”

Deja, bet yra ir tokių situacijų, kai reikia tiesiog laukti, kol mokiniai užaugs ir taps brandesni.

Pateikdamas naujas idėjas, net jei nesu jų visų autorius, vis vien rizikuojau būti sukritikuotas, tačiau aš tikiu, jog naujos idėjos visada yra žingsnis į priekį, o ne atgal. Jos priverčia mąstyti, suveikia kaip katalizatorius kitoms idėjoms atsirasti. Esu labai dėkingas organizacijai „Gelbėkit vaikus“ ir projekto vadovei Natalijai Novakauskienei, kad suteikė kūrybinės erdvės ir mes turime elektroninę knygą, kurią daug metų galės skaityti visos Lietuvos mokiniai.

Aivaras Pranaruskas

„Aivaras Pranaruskas knygoje „Kiekvienas skirtingas. Kiekvienas reikalingas“ pateikia kiek kitokią patyčių mažinimo (angl. antibullying) metodiką, nei esame įpratę dirbti ugdymo institucijose (turima minty, individualiu, klasės ir mokyklos lygmeniu). Tai naujas požiūris, kuris teigia, kad teigiamų nuostatų formavimasis, savo charakterio stiprinimas, pykčio valdymas ir kontrolė, jumoro jausmo ugdymasis – tai tie kertiniai akmenys, kurie patyčių žaidime jus pavers nugalėtojais.

Neretai šiuolaikiniame konkurencingame pasaulyje sutinkamas perfekcionizmas nėra toks nekaltas reiškiny. Jis gali tapti net įvairių patologinių sutrikimų priežastimi. Tobulybės siekimas yra per didelė našta ne tik suaugusiajam, o ką kalbėti apie savęs ieškančius ir kartais dėl šios priežasties verčiamus gintis jaunuolius. Be gausybės knygoje pateikiamų patarimų, siūlyčiau išmokti ir šypsotis, dažnai ir nuoširdžiai. Besišypsantis veidas nuginkluoja pačius pikčiausius priešus, nes, sutikite, sunku pyktis su tuo, kuris kalbėdamas šypsosi. Puikus leidinys mokiniam, mokytojams, tėvams, patvirtinantis filosofo F. Nyčės frazę: „Tai, kas mūsų nenužudo, padaro mus stipresnius“.

Ramunė Kliaugienė

VO „Gelbėkit vaikus“ narė, socialinė pedagogė, karjeros konsultantė

„Jau 5 metai dirbu su 5 – 8 klasių mokiniais, matau kaip jie bendrauja ir žinau, jog ši knyga jiems ypač pravers.“

Laurynas Pečkaitis

„Svajonių mokyklos“ vadovas

"Perskaičiau. Šauni knyga. Ačiū!"

Vaidas Arvasevičius

Vaikų auklėjimo seminarų lektorius

"Ačiū už įdomią knygą. Man viskas patiko, nes jau "susitaikiau" su nauju požiūriu, kad keisti elgesį turi ne tik skriaudėjas, bet ir patyčių auka. Laukiau tokios knygos ir jau žinau, kokiems mokiniam duosiu paskaityti. Patiko 3 įspėjimai, sesių ir brolių santykių analizė ir kt. temos. Paprasta, suprantama, aišku."

Rasa Karžinauskienė

Socialinė pedagogė

Lukas lankosi naujame mieste. Priešais didelį senovinį namą jis pamato berniuką tarp daugybės balandžių. Berniukas juos maitina batono gabaliukais. Norėdamas užkalbinti, svečias paklausia:

- Kuo tu vardu?
- Rapolas, – atsako berniukas.
- Ką tu darai? – paklausia Rapolo Lukas.
- Aš bandau nubaidyti balandžius, – atsako Rapolas.
- Ką turi omenyje, nubaidyti?
- Taip, aš noriu juos nubaidyti. Kiekvieną dieną jau daugybę metų šie balandžiai atskrenda prie mūsų namo tuo pačiu metu kiekvieną rytą, jie kelia triukšmą ir teršia aplinkui, – pasakoja Rapolas.
- Tai kodėl tu juos maitini? – nustebęs paklausia Lukas.
- Mano tėvai viską išbandė ir suprato, kad geriausias būdas juos išvaikyti yra juos pamaitinti. Kai jie sulesa viską iki paskutinio trupinio, išskrenda.

Tikiuosi, kad ši istorija pralinksmino. Rapolas elgėsi kvailai, galvodamas, jog baido paukščius, bet iš tikrųjų juos maitindamas priversdavo sugrįžti. Ką tai turi bendro su patyčiomis? Labai daug. Skaitykite toliau ir viską suprasite.

1 pamoka – Kodėl tave erzina kiti?

„Aš jiems šimtą kartų sakiau, kad man nepatinka, kai prie manęs kabinėjasi! Kodėl jie ir toliau taip daro?“

Tu greičiausiai nesupranti, kodėl esi erzinamas! Jei suprastum tikrąją priežastį, galbūt niekas tavęs neerzintų. Tiesa yra ta, jog priežastis, dėl kurios patyčioms pasirenka tave, yra visuomet ta pati. Svarbiausias žingsnis norint sustabdyti patyčias – suprasti, kodėl esi erzinamas. Kuomet supras, tuomet galėsi po truputį situaciją keisti.

Kodėl vaikai yra erzunami?

Saulius nešioja akinius ir visi jį vadina keturakiu. Jis tiki, kad taip yra vadinamas būtent dėl akinių. Bet Saulius klysta. Taip, jis nešioja akinius, bet priežastis, dėl kurios jis sulaukia patyčių, yra ne ta. Mariją vaikai įžeidinėja sakydami: „*tavo mama stora*“. Mergaitė galvoja, jog kiti ją įžeidinėja, nes jos mama turi viršsvorį, tačiau Marija, kaip ir Saulius, klysta. Taip, jos mama turi viršsvorį, bet ne dėl to vaikai Mariją erzina. Benas yra apstumdomas kiekvieną dieną mokykloje. Jis nesupranta, kodėl vaikai taip daro. Vienintelė priežastis, kurią jis gali sugalvoti yra ta, jog vaikai jo nemėgsta ir

nekenčia, tačiau Benas klysta. Gal kai kurie vaikai jo ir nemėgsta, bet ne dėl to jį apstumdo. Martynos draugai nuolat ją apkalbinėja, mergaitei negirdint vadina ją kvaila. Martyna puikiai mokosi ir galvoja, jog apkalbos sklinda, nes kiti vaikai jai pavydi, bet Martyna klysta, nes apkalbas kiti vaikai skleidžia ne iš pavydo.

Yra tik viena priežastis, dėl kurios šie mokiniai yra erzunami ir nei vienas jų tos priežasties nepastebėjo. Ta priežastis neturi nieko bendro su išvaizda, asmenybe ar tėvais, nors iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti kitaip. Yra daugybė vaikų, kurie nešioja akinius ir atrodo juokingai, bet niekas iš jų nesityčioja. Yra daugybė vaikų, kurie puikiai mokosi, tačiau netampa patyčių objektu. Yra daugybė vaikų, kuriems nesiseka su mokslais, bet niekas prie jų neerzina. Yra daugybė vaikų, tokių pat kaip tu, bet iš jų nesityčioja. Jei Saulius pasidarys regos korekcijos operaciją ir jam nebereikės akinių ar tai garantuoja, jog patyčios liausis? Jei kažkuri mergaitė yra vadinama blondine ar jai pakeitus plaukų spalvą patyčios pasibaigs? Jei pašaliname, mūsų manymu, pagrindinę priežastį, o patyčios nesiliauja, tai kur tada yra priežastis?

Tad kodėl tu, o ne kiti?

Skriaudikai tave pamato ir linksminasi, erzina, prasivardžiuoja, gal net ir stumdosi. Tu supyksti ir bandai daryti viską, kad juos sustabdytum: liepi jiems užsičiaupti, atsikalbinėji ir taip pat juos erzini, bandai kovoti kumščiais arba tiesiog nuliūsti ir pabėgi. Gali būti, kad pasiskundi vyresniam broliui ir jis gerai įkrečia skriaudikams į kailį, gal pasiskundi mokytojams, direktoriui arba tėvams. Gali būti, kad ignoruoji, kiek įmanoma, bet situacija prastėja ir vis tiek esi priverstas kažką daryti.

Vaikai tyčiojasi, o tu stengiesi juos sustabdyti ir tai vyksta nuolatos. Bet niekas neveikia, nesvarbu kaip stipriai stengiesi, patyčios vyksta toliau.

Kodėl vaikai tave erzina? Jie puikiai žino, kad tai nepatinka nei tau, nei mokytojams, nei tėvams. Tai kodėl vaikai tai daro? Kodėl jie negali tavęs palikti ramybėje, kad visi galėtų ramiai gyventi?

Tikroji priežastis, dėl kurios sulaukiame patyčių yra tai, ***jog į patyčias reaguojame ir dėl jų nuliūstame.***

Tai, ko gero, skamba nelogiškai: vaikai tave erzina, tu tampi liūdnas ir susikrimtęs; tu nenori, kad jie tave erzintų, nori,

kad jie liautųsi, bet tavo liūdnumas yra būtent tai, kas priverčia juos ir vėl tave erzinti.

Mes manome, jog kažką darome ne taip ir dėl to susilaukiame patyčių. Manome, kad kitiems užkliūna mūsų išvaizda, charakteris ir kiti dalykai. Galvojame, kad pirmiausia yra kažkokia priežastis, o tik po to seka patyčios. O ši knyga teigia, jog patyčias pritraukia tai, kas atsiranda po jų. Taigi skamba keistai, bet patyčių priežastis atsiranda po patyčių. Po patyčių skriaudikai mato mūsų reakcija ir kuo ta reakcija intensyvesnė, tuo jiems smagiau. O kuo jiems smagiau, tuo dažniau jie tai daro.

Kai vaikai prasivardžiuoja ar stengiasi ką nors išvesti iš kantrybės, kaip jie jaučiasi? Ar dėl to jie jaučiasi blogai? Jei vaikai jaustųsi blogai, jie to nedarytų. Tačiau kai jie prasivardžiuoja ir tu susierzini, jiems tai patinka. Tokioje situacijoje jautiesi blogai tu, o ne tavo skriaudikai. Kuo labiau supyksti, tuo skriaudikams yra smagiau. Kuo labiau stengiesi juos sustabdyti, tuo jie jaučiasi geriau. Skriaudikai galvoja: *„pabandyk mane sustabdyti, bet vis tiek tau nepavyks, nesvarbu kiek bandysi; tai smagus žaidimas, kuriame aš būsiu nugalėtojas“*. O nugalėtoju būti smagu! Net jei būdamas ramus nors menkiausiai išsiduosi, jog patyčios tave veikia, tai padės jiems jaustis gerai.

Užgauliotojai tave vadina storuliu ne dėl to, jog esi apkūnus ar keturakiu dėl to, jog nešioji akinius. Jiems iš tikrųjų nerūpi, kaip tu atrodai. Jiems svarbiausia – pramoga. Pramoga erzinti kitus ir tuo pačiu tave.

Skriaudikai atrado, jog jie gali tave erzinti ir išvesti iš pusiausvyros, jie ieško silpnų vietų – dalykų, dėl kurių jaudiniesi ir nenori, kad kiti tai pastebėtų. Jie ieško jautriausių vietų ir jos pakankamai lengvai randamos. Gali būti, kad nuliūsti, dėl to, jog reikia nešioti akinius. Skriaudikai pastebi, kad nuliūdai ir tai užfiksavę vėliau daugybę kartų naudos kaip pretekstą patyčioms.

Visiškai nesvarbu, ar tai, ką skriaudikai sako, yra tiesa, svarbu tai, ar skleidžiama informacija tave trikdo. Jei esi graži, bet tave vadina bjauria ir dėl to tu prarandi savitvardą, jie nesiliaus tave vadinę bjauria. Jei esi liekna ir jiems pavadinus tave storule nusiminsi, jie tave ir toliau vadins storule. Taigi, nesvarbu tu liekna ar su viršsvoriu, jei nusiminsi ir parodysi savo liūdesį ir reakciją, tuomet skriaudikai nesiliaus iš tavęs tyčiotis. Nesvarbu, kas konkrečiai tave liūdina ar erzina, jei jie atras tavo jautrią vietą, tuo be paliovos naudosis, nes skriaudikams tyčiojimas yra pramoga.

Pyktis, kuris išsilieja, kuomet žmogus yra erzinamas, yra tarsi duonos trupiniai, kuriais Rapolas lesino balandžius. Kuo daugiau trupinių, tuo daugiau balandžių, o kuo daugiau reakcijos į patyčias, tuo daugiau patyčių. Auka galvoja, kad kuo daugiau pykčio parodys, tuo labiau jiems sumažės noras tyčiotis. Bet būtent šis pyktis ir traukia skriaudikus.

Balandžius traukia trupiniai. Jei juos maitiname, balandžiai sugrįžta kiekvieną dieną. Auka suteikia skriaudikui pramogą, tad kodėl jis turėtų liautis tyčiotis? Atrodo labai keista pramoga – erzinti kitą žmogų, tačiau tai dažnai daro ir suaugusieji, gal tik subtiliau ir ne taip aštriai. Atidžiau pasižiūrėję aplink, pamatysime, jog kritikos, apkalbų ir bendravimo konfliktų yra ir darbuotojų kolektyvuose, ir šeimose, ir žiniasklaidoje. Kritika, apkalbos ir konfliktai patraukia mūsų dėmesį ir mes, kaip kokie balandžiai, neatsispiriame pagundai sulesti šiek tiek trupinių, paklausyti, kas ką pasakė, kas su kuo susipyko, kas su kuo skiriasi ir t.t. Forma šiek tiek švelnesnė, bet mus sudominanti ir mums pramogą suteikianti informacija ta pati.

2 pamoka – Pakeisk

požiūrį

Supratimas, jog pats galėjai išprovokuoti patyčias, gali būti lengvai šokiruojantis. Tačiau dėl to neturėtum jaustis blogai. Tai, kas įvyko, nėra tavo kaltė, nes tu tiesiog nesupratai situacijos. Toks scenarijus kartojasi visuose santykiuose, kuriuose žmonėms patinka vienas kitą erzinti.

Nesvarbu, tai yra tėvai, vaikai, sutuoktiniai ar broliai ir sesės, kurie nuolatos kivirčijasi. Visi jie nesupranta, jog supykdami skatina konfliktą.

Iki šiol tavo požiūris buvo toks: *„jie vėl iš manęs šaiposi, aš būtinai turiu juos sustabdyti“*. Bet tai yra klaidingas požiūris, nes būtent jis dar labiau aktyvina problemą. Priežastis, dėl kurios esi erzinamas, yra ta, jog kiti matė, kaip patyčios tave skaudina ir kiek tu dėjai pastangų tam, kad jas sustabdytum. Nuo šiol savaitei laiko išbandyk naują požiūrį: *„jei jie nori, gali mane erzinti nors ir visą dieną, tai manęs nejaudina“*.

Tau nereikia nieko daryti, kad nuvaikytum balandžius, tiesiog neduok jiems trupinių. Neliepk jiems liautis, neprasivardžiuok, nesiskųsk, nepyk, nerodyk emocijų

reakcijos. Būk ramus ir orus. Gali kilti klausimas: „*kodėl turėčiau nepykti, jei iš manęs šaiposi?*“

Kai esi piktas, jautiesi blogai ir ta bloga savijauta kyla dėl to, jog leidi kitiems žmonėms kontroliuoti savo emocijas. Kiti žmonės, o ne tu pats yra tavo emocijų šeimininkai. Savo vidinio silpnumo pajautimas taip pat yra viena iš priežasčių, kodėl kyla pyktis. Taip pat, kuo silpnesnis jautiesi, tuo stipresni jaučiasi tavo skriaudikai, jiems patinka matyti tavo silpnumą ir tavo pyktį.

Nereikia pulti į kitą kraštutinumą ir į viską reaguoti akmeniniu veidu. Jei skriaudikas į veidą rėkia: „*Kas atsitiko, ar manęs negirdi?*“, atsakyk: „*Taip, aš tave girdžiu*“. Jei norisi dar ką nors pasakyti, sakyk, bet tegul daugiau kalba skriaudikai. Nerodyk savo pykčio ir susierzinimo, kalbėk ramiu tonu. Gali atsakyti: „*Jei tau patinka tyčiotis, tu gali tai daryti visą dieną*“. Tai sakydamas turi tikėti savo žodžiais. Jei iš tiesų tikėsi, situacija pasikeis, nes skriaudikams daug labiau patinka daryti tai, kas yra draudžiama. Jei niekas neprieštarauja, nedraudžia ir nekreipia dėmesio – nebėra žaidimo, nėra kaip tapti nugalėtoju.

Jei dabar duosi leidimą iš tavęs tyčiotis, tai nereiškia, jog būsi pralaimėjęs. Tu tiesiog pasitrauki iš žaidimo. O dar

geriau yra tai, jog bandydami žaisti šį žaidimą be tavęs, jie patys pradės atrodyti kvailai. Kai jie tave pravardžiuoja, o tu nekreipi dėmesio, kuri pusė atrodo kvailiau – tu ar jie? Skriaudikai atrodys kvailai, kai kasdien su tavimi bandys kalbėtis kaip su siena. Kuo piktesnius žodžius skriaudikai naudos, tuo kvailiau jie atrodys. Kuo skriaudikas labiau pyksta ant sienos, ją pravardžiuoja ir erzina, kas kvailiau atrodo? Skriaudikas ar siena?

O kas, jei jie pradės tyčiotis iš tavo draugų ar šeimos narių? Ar tokiu atveju turėtum kažką daryti? Kaip galima neginti savo šeimos garbės? Vis dėlto, jei skriaudikai įžeidinėja tavo mamą, senelę ar kitą tau artimą žmogų, leisk jiems tai daryti. Jei kas nors kitiems girdint sako: „*Tavo mama miega šiukšlių konteineryje*“, ar kas nors tuo patikės? Žinoma, kad ne! Kažkam gal ir bus juokinga, bet niekas tuo nepatikės. Kuo kvailiau skriaudikai kalbės, tuo kvailiau jie atrodys. Kai skriaudikai supras, jog kad ir ką sakytų, tai tavęs nesuerzina, fantazija baigsis ir jie liausis. O kaip reaguoti, jei tai, ką sako skriaudikai, yra tiesa? Ką daryti tokiu atveju?

Jei skriaudikų sakomas dalykas atitinka tikrovę, nieko daryti nereikia. Jei bandysi juos sustabdyti, tai tik paskatins skriaudikus tyčiotis dar daugiau. Prisimink, jog tikroji

erzinimo priežastis yra ne ta, jog jie turi paskelbti tiesą apie tave visam pasauliui. Skriaudikai tai daro tam, kad tave nuliūdintų. Jie tave pamato, nuliūdina, pasidžiaugia, jog yra stipresni, jog gali pakeisti tavo nuotaiką kada panorėję ir keliauja toliau. Taigi leisk jiems sakyti tai, ką jie nori, net jei tai yra skaudi tiesa. Jei neleisi, kad tai tave erzintų, tai erzins skriaudikus, nes jie neturės galimybės laimėti šiame žaidime.

Pažiūrėkime į situaciją iš kitos pusės. Ar tau patinka žaidimai? Greičiausiai, kad taip. Visiems patinka žaidimai, nes juos žaisti – linksma. Kai žaidi, stengiesi laimėti ar pralaimėti? Tikriausiai stengiesi laimėti, nes toks yra žaidimo tikslas. Nugalėtojai jaučiasi gerai, o pralaimėtojai jaučiasi prastai. Taip visuomet buvo ir bus.

Kai žaidžiame kortomis, šachmatais arba kompiuteriu, lengva suprasti, kas laimi ir kas pralaimi. O kartais žmonės dalyvauja įvairiuose žaidimuose net patys to nesuprasdami. Jei nesupranti, kad kažkas su tavimi žaidžia žaidimą, tu neturi šansų laimėti, nežinai, kad žaidimas vyksta ir nežinai to žaidimo taisyklių.

Vienas iš žaidimų, kurį žaidžia vaikai – prasivardžiavimas ir erzinimas. Jie prasivardžiuoja, o tu tai girdėdamas bandai

juos sustabdyti. Tu nežinai, jog tai – žaidimas, nes niekas tau to nepasakė. Skriaudikai pradėjo žaisti, tu sureagavai ir taip įsitraukei į jų žaidimą. Tu manai, kad tai rimta, jog tau suteikta pravardė pasako kažką svarbaus, manai, kad jie nori tave įskaudinti, kad jie tavęs nekenčia ir kad tu privalai kažką daryti. Būtent tokios mintys ir tokia reakcija ir padaro tave pralaimėtoju.

Tiesa tokia, jog jie nejaučia neapykantos ir nenori stipriai įskaudinti (nebent tu taip pat jauti neapykantą, stengiesi įskaudinti juos ir tarp tavęs bei skriaudikų jau prasidėjęs rimtas karas). Jie nori pasilinksminti, pažaisti ir pasijusti stipresni. Kai tu supyksti, jie iškart laimi ir pasijunta stipresni. Kuo labiau nuliūsti, tuo paskui sunkiau juos sustabdyti.

Kai žaidi žaidimą, nori nugalėti. Nežinodamas, kad dalyvauji žaidime, visuomet pralaimėsi. Tačiau nuo šiol žinai, kad žaidimas vyksta, esi susipažinęs su taisyklėmis ir turi strategiją. Tavo strategija – nežaisti šio žaidimo. Jei supykysi ir savo pyktį, susierzinimą ar liūdesį parodysi – pralaimėsi. O jei jie šį žaidimą bandys žaisti be tavęs, anksčiau ar vėliau pradės atrodyti kvailai.

3 pamoka – Trys įspėjimai

Atkreipdamas dėmesį į šiuos 3 įspėjimus, išvengsi netikėtumų ir dar aršesnių patyčių.

Pirmasis įspėjimas: patyčios sustiprėja prieš pasibaigdamos.

Būtų nuostabu, jei perskaitytum šią informaciją ir patyčios staiga pasibaigtų. Jos tikrai baigsis, bet turi būti pasiruošęs tam, jog prieš pasibaigdamos, jos sustiprės. Pablogėjimas bus laikinas. Kodėl taip atsitinka? Įsivaizduok, jog kitas žmogus turi mygtukus ant savo kūno. Patyčios – tai mygtukų spaudinėjimas tam, kad sulauktum kito žmogaus liūdesio, pykčio ar susierzinimo. Kai skriaudikas prieina ir kažką pasako, tai perkeltine prasme yra mygtuko spustelėjimas. Tokiu būdu skriaudikas tikrina, kokią reakciją jis gaus paspausdamas šį mygtuką. Jei į skriaudiko žodį nesureaguosi, jis paspaus kitą mygtuką – pasakys kitą pravardę ar įžeidžiančią frazę. Jei parodysi pyktį, skriaudikas apsidžiaugs, nes rado mygtuką, kuris veikia ir pabandyk atspėti, ką jis nuo šiol nuolat darys? Skriaudikas nuolat spaudinės tą mygtuką. Dabar, kai išgirdai patarimus nereaguoti ir išlikti ramiau, tavo rami reakcija turi parodyti,

jog mygtukas neveikia. Skriaudikai kils klausimas, kas atsitiko?

Ką skriaudikas darys? Ieškos kito mygtuko arba kitos aukos? Pirmiausia skriaudikas stengsis išsiaiškinti, ar tikrai tas mygtukas, kuris visuomet veikė, staiga sugedo. Jis tą mygtuką pradės spaudinėti iš visų jėgų. Prasidės patyčios: „Storas, tai ką, negirdi? Ko prisivalgei pusryčiams, kad ausys užsikimšo?“ ir pan. Dabar jau nebebūsi vien tik „storas“, dabar būsi pats „storiausias, didžiausias, riebaluočiausias visame pasaulyje“. Tačiau jei atlaikysi šį kritinį laikotarpį, tuomet galiausiai skriaudikas supras, jog mygtukas tikrai neveikia ir paliks tave ramybėje.

Taigi, kai situacija pablogės, nepradėk galvoti, jog niekas neveikia ir tau reikia liautis apsimetinėti ramiu. Viskas veikia ir viskas gerėja, tiesiog prieš pasibaigdamos patyčios sustiprėja. Skriaudikai tiesiog reikia laiko suprasti, jog dabar situacija pasikeitė, jog visos jo kalbos tolygios kalbėjimui su siena, o kuo daugiau kalbi su siena, tuo kvailiau atro dai.

Kai skriaudikai pamatys tavo naują požiūrį, jie taip pat pamatys, jog tu nieko nebedarai, neliko jokio patyčių žaidimo. Jie pradės galvoti, jog su tavimi kažkas negerai. Gal tu tapai aklas ir kurčias, kad jų nematai ir negirdi? Skriaudikai tikėsis vėl pamatyti tavo silpnumą ir pyktį, tačiau

to nebeliks. Žinoma, jie stengsis dar labiau – spaudinės kitus mygtukus, pasikvies į pagalbą draugų, mygtukus spaudinės stipriai ir skaudžiai.

Ir tik kai skriaudikai įsitikins, kad niekas neveikia, pamažu jie pavargs nuo to, jog kalbasi su siena ir nuo to, jog jų veiksmai neduoda jokio rezultato. Net kvailiausias skriaudikas tokioje situacijoje anksčiau ar vėliau supranta, jog laimėti negalės, nes žaidžia tik jis vienas ir kad šio žaidimo tęsti neverta.

Antrasis įspėjimas: privalai savo pozicijos laikytis visu 100 proc.

Vienintelis kelias sustabdyti skriaudikus – pilnai laikytis šių taisyklių. Jei jų laikysiesi tik 90 proc., tai neveiks. Jei skriaudikai matys, jog didžiąją laiko dalį nereaguoji, tačiau kartais sureaguoji, jie supras, jog vis tiek esi pažeidžiamas ir kad jiems tereikia daugiau pasistengti. Tik tuomet, kai jie matys, jog esi visu 100 proc. nepažeidžiamas ir kad savo pozicijos laikaisi tvirtai ir be išlygų, supras, jog prie tavęs kabinėtis yra beprasmiška.

Trečiasis įspėjimas: patyčios visiškai nesibaigs.

Laikantis šių patarimų situacija tikrai pagerės – 90, 95 ar net 99 procentais, tačiau ji niekuomet nepasitaisys visiškai. Nesvarbu, kaip atkakliai laikysiesi plano, negali tikėtis, kad

niekas niekuomet tavęs nepašieps. Sutiksi gyvenime kitų, galbūt, ne pačių mandagiausių žmonių, pakliūsi į kvailas situacijas ir niekuomet neapsidrausi nuo to, ką gali pasakyti ar pagalvoti kiti žmonės. Tu kitų žmonių nekontroliuoji. Iš visų žmonių yra kartais pasišaipoma, o kuo žmogus labiau žinomas, tuo daugiau pašaipų jis sulaukia. Net iš šalies vadovų yra pasityčiojama, piešiamos karikatūros, ar kuriami anekdotai. Ko gero, patys žinomiausi žmonės yra tuo pačiu ir tie, kurie ir sulaukia daugiausia patyčių, apkalbų ar kritikos.

Įsivaizduok, kas būtų, jei žinomi žmonės į tai reaguotų ir kiekvieną kartą, kai apie juos parašomas blogas straipsnis ar parodomas siužetas, jie pultų į isteriją, aiškintų, jog tai nėra tiesa, jog viskas yra kitaip. Tokiu atveju, žinomi žmonės kova prieš patyčias turėtų užsiimti nuo ryto iki vakaro, tačiau jie sugeba į tai nekreipti dėmesio ir tiesiog dirba savo darbus. Svarbu prisiminti, kad kuo žmogus yra žinomesnis ir įtakingesnis, tuo daugiau patyčių ir kritikos jis sulaukia. Taigi, jei gyvenime nori daug pasiekti, tau neišvengiamai reikia išmokti nereaguoti į pašaipas, o viską priimti su gera nuotaika ir humoru. Taip pat prisimink, jog aukšto rango žmonės nebijo pajuokauti patys apie save. Tai, kad jie nebijo kitų nuomonės, tik patvirtina, jog jie jaučiasi tvirtai. Jei žmogus bijo pajuokauti, nerimauja, jog kiti galbūt susidarys

apie jį netinkamą nuomonę ir palaikys žemesnio rango žmogumi, tik patvirtina, jog toks žmogus bijo prarasti savo reputacijos trupinius. Jei turi kažko su kaupu, niekuomet nebijosi truputį prarasti, o jei neturi, tai drebėsi dėl kiekvieno reputacijos trupinėlio.

4 pamoka – Kaip reaguoti į apkalbas

Ko gero ne kartą išgirdę kalbant melą apie save, puolėme gintis ir įrodinėti, jog tai netiesa. Ypač erzintis ir nebūtas istorijas mėgsta kurti jaunimas. Kaip reikėtų elgtis tokioje situacijoje? Kai kas nors pradeda apkalbas – prasideda žaidimas. Žaidimo tikslas – priversti tave gintis nuo kvailų apkalbų. Į šį žaidimą labai lengva įsivelti. Ilgai negalvodami pradėdame gintis, kad laimėtume žodžių mūšį. Bet vos tik mūšis dėl melagingų apkalbų prasideda, savaime pralaimi, nes pastatai save į teisią poziciją. Kuo labiau giniesi nuo apkalbų, tuo kaltesnis atrodai. Tipinis dialogas tarp Roberto ir Silvijos atskleidžia kaip tai atrodo iš šalies:

Robertas: Aš girdėjau, kad tavo mama miega konteineryje.

Silvija: Tai netiesa!

Robertas: Bet taip visi sako.

Silvija: Jie meluoja. Pasakyk kas taip sako.

Robertas: Visi.

Silvija: Aš noriu žinoti, kas pasakė pirmasis.

Robertas: Aš nežinau, kas pirmas tai pasakė, bet visi žino, jog tai tiesa.

Silvija: Tai netiesa ir geriau taip nesakyk.

Robertas: Aš nesakau, kad tavo mama miega konteineryje, bet visi kiti taip sako.

Silvija: Aš nudėsiu tą, kuris paskleidė šitą melą.

Robertas: Bet tai tiesa, ar ne?

Silvija: Tai melas. Visiškas melas.

Robertas: Bet aš manau, kad tiesa, jei visi taip kalba tai turėtų būti tiesa.

Silvija: Tai – melas.

Šis pokalbis gali tęstis be galo. Kas vyksta iš tikrųjų? Silvija išgirsta apkalbas ir pradeda ginti save ir savo mamą. Bet ar jai pavyko įtikinti Robertą, jog tai netiesa ar jis patiki, jog tai melas ir nustoja skleisti apkalbas?

Jai nesiseka, Robertas vis kartoja ta patį ir mėgaujasi tuo, kad Silvija yra nusiminusi. Iš tiesų Robertas netiki apkalbomis ir žino, kad Silvijos mama konteineryje nemiega, bet Robertas mėgaujasi erzindamas Silviją. Silvijai atrodo,

jog ji turi ginti savo šeimą nuo tokio melo. Tačiau, kai ji pradeda gintis – pralaimi. Kodėl? Prisiminkite teismą. Kas yra stipresnėje pozicijoje kaltintojas ar teisiamasis. Žinoma, jog kaltintojas. Labai nesmagu ginti save teisme. Dominuoja kaltintojas, o teisiamasis, net jei jis ir nekaltas, patiria gėdą ir pažeminimą.

Ką reiktų daryti, jei kas nors skleidžia apkalbas? Pirmiausia – nepradėk gintis. Pakeisk poziciją ir priversk gintis apkalbų skleidėją. Kaip tai padaryti? Naudok klausimą: „ar tu tuo tiki?“. Kaip tai atrodo praktiškai:

Robertas: Girdėjau, jog tavo mama miega konteineryje.

Silvija: Ar tu tuo tiki?

Robertas: Ne.

Silvija: Gerai.

Pokalbis pasibaigia, nes Robertas neturi ką daugiau pasakyti. O kas jei Robertas atsako „taip“, kad jis tuo tiki? Tuomet tai atrodo taip:

Robertas: Girdėjau, jog tavo mama miega konteineryje.

Silvija: Ar tu tuo tiki?

Robertas: Taip.

Silvija: Tuomet gali tikėti, jei tau tai patinka.

Vėlgi Robertas užstringa, nes neturi jokio atsakymo. Jei jis toliau klausinės ir tai primins, tiesiog atsakyk jam, jog jis gali tuo tikėti, jei nori. Robertas nenori tuo tikėti, jis nori, kad tu pradėtum gintis. Nes tas, kuris pradeda gintis, pastato save į silpnesniojo poziciją, o jei tampa silpnesnis, kitas savaime tampa laimėtoju. Taigi nepulk savęs ginti, priversk gintis apkalbų skleidėją. Kai jo paklausi ar tu tuo tiki, tu tarp eilučių jo klausi ar tu toks kvailas, jog tuo galėtum patikėti? Ir jei jis išties kvailas, tai jis atkakliai tvirtins, kad jis tomis apkalbomis tiki, bet tai jį pastato į nepatogią padėtį.

Yra viena galima išimtis. Jei apie apkalbas klausia žmonės, kurie tikrai tavimi rūpinasi ir tu nori, kad jie žinotų tiesą, tuomet pasakyk. Tačiau neįsivelk į ilgas diskusijas, pasakyk jiems vieną kartą. Jei tavimi nepatikės, tuomet nepradėk gintis, tiesiog pasakykite: „jei norite tuo tikėti, tikėkite“. Štai dar vienas dialogas, kuris iliustruoja situaciją:

Robertas: girdėjau, kad tavo tėvai skiriasi.

Silvija: Ne, jie nesiskiria.

Robertas: Bet visi taip kalba. Ar tai tiesa?

Silvija: Ar tu tuo tiki?

Robertas: Taip.

Silvija: Tuomet tikėk, jei nori.

Robertas: Bet ar tai tiesa?

Silvija: Aš jau pasakiau, jei nori tuo tikėti, tuomet tikėk.

O jei apkalbos yra tiesa, ką daryti tada? Apkalbų ir erzinimų tikslas kitą paversti pralaimėtoju. Žmonės gali prikaltėti visokiausių dalykų, kad tave nuliūdintų. Taigi jei nori, kad tai liautųsi, tiesiog paklausk kalbančiojo: „ar tu tuo tiki?“. Ir pasakyk tai kuo ramiau. Kuo labiau sureaguosi emociškai ir nusiminsi, tuo labiau kiti pradės tikėti, jog tai tiesa.

Neeikvok jėgų bandydamas išsiaiškinti, kas tas apkalbas paskleidė. Pademonstruok, jog tai tau nerūpi ir tegu jie mėgaujasi apkalbomis, tai jų reikalas, tegu jie gyvena savo susikurtame melo pasaulyje. Tu tokių žmonių nepakeisi, kad ir kokias milžiniškas pastangas įdėsi.

5 pamoka – Kaip reaguoti į fizinį priekabiavimą

Įspėjimas: šiame skyrelyje pateikiamos idėjos galioja tokiu atveju, jei fizinį priekabiavimą sukelia vaikai, kurie yra emociškai stabilūs, neturi jokių rimtų psichologinių ir elgesio sutrikimų. Nors tokių vaikų

nėra daug, tokie vaikai yra pavojingi ir reikėtų vengti bet kokio kontakto su jais, taip pat pasirūpinti, jog aplink būtų žmonių, kurie gali padėti.

Patyčios nesibaigia vien žodžiais. Dažnai pasitaiko ir fizinis priekabiavimas. Ką reiktų daryti tuomet?

Dažniausiai niekas neturi noro tavęs sužeisti, tiesiog prasideda žaidimas. Jie nori suerzinti, pavyzdžiui, jei stovi valgykloje eilėje ir kažkas stumteli iš nugaros, taip dažnai atsitinka tyčia ir netyčia. Jei tai nebuvo skausminga, tuomet geriau į tai nekreipti dėmesio ir apsimesti, jog nieko nebuvo. Vaikas, kuris tai padarė, nenori bėdos, jis nori, kad tu papultum į bėdą, todėl stengiasi taip stumtelėti, kad nepastebėtų kiti. Jis vėl tikisi reakcijos ir pykčio, pamatęs pyktį jis turėtų pateisinimą prie tavęs kabinėtis ir toliau. Kodėl? Nes tu ant jo pyksti.

Ką daryti jei tokie pasistumdymai yra skausmingi? Tokiu atveju, reikia suprasti, jog rimtas fizinis smurtas iš niekur neatsiranda. Nepažįstami neprieina ir nepradedą smurtauti. Bet kokia fizinė kova pirmiausia prasideda nuo žodžių kovos. Vaikai pradeda prasivardžiuoti, gąsdinti vienas kitą, o tuomet jau į darbą paleidžiami kumščiai. Jei neleisime žodžių kovai įsigalėti, tuomet daug mažesnė tikimybė, kad fizinė kova prasidės.

Reikia suprasti, jog yra riba, kai žaidimas baigiasi ir prasideda fizinis smurtas. Jei tai vyksta pasakyk, jog tau skauda ir kreipkis pagalbos į mokytojus ar kitus suaugusius. Niekas neturi teisės tau sukelti skausmo, o jei sukelia ar sukėlė, skriaudikai turi sulaukti bausmės. Tai jau nebe patyčios, o nusikaltimas, už kurį yra baudžiama pagal įstatymus ir patarimai, skirti patyčioms čia jau nebetinka.

Kitas fizinio priekabiavimo būdas, kai kiti vaikai reikalauja, jog jiems kažką atiduotum ar ką nors atima iš tavęs. Kaip elgtis tuomet? Jei jie prašo pinigų, maisto ar dar ko nors, nekreipk dėmesio ir neatrodyk išsigandęs. Net jei jie didesni ir vyresni jie vis vien neturi teisės nieko iš tavęs atimti. Jei ir toliau kabinėjasi, atsakyk: „*Mielai duočiau, bet negaliu*“. Neturi aiškinti, kodėl negali duoti. Jei reikia pakartok: „*Mielai duočiau, bet negaliu*“ ir nesileisk į diskusijas. Sakydamas, jog duotum, jei galėtum, tu tarp eilučių sakai, jog norėtum jiems padėti. Taip jiems sunkiau apkaltinti tave, jog esi prieš juos nusiteikęs.

Ką daryti jei tai nesuveikia ir vaikai vis vien ką nors iš tavęs atima? Reikia suprasti, jog skriaudikai kai kažką paima, jie tai daro ne tam, kad turėtų ir naudotų ar kad to daikto jiems labai reikia. Jie tiesiog žaidžia žaidimą ir nori pasilinksinti, matydami tavo nuliūdusi veidą ar tavo susierzinimą. Todėl

toje situacijoje nuliūsti būtų prastas sprendimas. Taip pat prastas sprendimas bandyti sugriebti (sugauti ar lakstyti paskui tą daiktą). Geriausia išlikti ramiam, pasakyk: „*aš norėčiau susigražinti man priklausantį daiktą*“, kuo ramiau sureaguosi, tuo greičiau tau tą daiktą gražins. O jei jie paima daiktą tam, kad naudotų patys ar parduotų, tuomet tai nėra patyčios – tai yra vagystė. Jei daikto tau negražina, tuomet turėtum kreiptis į suaugusius.

6 pamoka – Kerštas

Jei diena iš dienos teko kentėti patyčias ir kitų vaikų žiaurumą, tuomet viduje gali būti susikaupęs didžiulis noras atkeršyti už visas patirtas skriaudas. Greičiausiai praleidai daug laiko fantazuodamas kaip jiems atkeršytum, primuštum, uždarytum į kalėjimą arba priverstum juos jaustis visiškais idiotais. Jie turėtų pasigailėti, kad taikiniu pasirinko tave ir turėtų būti taip įbauginti, kad daugiau gyvenime prie tavęs nebelįstų.

Kerštas reiškia, jog savo skriaudikams tu norėtum sukelti tokį patį skausmą, kokį pats patyrei. Visų tų dienų, kurias buvai nusiminęs, įskaudintas, pažemintas ir piktas, galvodamas, kad su tavimi kažkas yra negerai, neturėdamas

draugų ir palaikymo nuoskauda susikaupė ir nori išsilieti. Tad jei galėtum visą šią nuoskaudą paversti veiksmais, ko gero, tie veiksmai nusiųstų tuos skriaudikus į kalėjimą arba į ligoninę visam gyvenimui. Tau atrodo, jog jie to nusipelnė. Gal ir taip. Tačiau kaip jaustumėisi, jei tavo keršto svajonės tikrai išsipildytų? Kaip jaustumėisi žinodamas, jog kažkam sugadinai gyvenimą? Jei įgyvendintum visus keršto planus, greičiausiai, jog tavo paties gyvenimas pablogėtų. Taigi, kaip atkeršyti, kad nekankintų kaltės jausmas ir gyvenimas netaptų blogesniu? Yra keturi dalykai, kuriuos reiktų žinoti.

1. Turi suprasti, jog keršto planų įgyvendinimas tau gali pridaryti daug problemų. Daug geriau atsipalaiduoti ir neeikvoti savo laiko ir energijos svajojant apie kerštą.

2. Kiekviena minutė praleista galvojant apie kerštą, tai minutė kuomet mintyse leidi ir toliau skriaudikams iš tavęs tyčiotis. Tik šiuo atveju jie nieko nedaro, tu nuolat tai mintyse kartodamas situaciją tik dar labiau sustiprini. Vietoje to, kad veiktum kažką smagaus, eikvoji laiką galvodamas apie skriaudikus. Jie tikrai taip intensyviai apie tave negalvoja. Jei apie juos galvoji daugiau nei jie apie tave, tai jie ir yra žaidimo laimėtojai. Jie kontroliuoja tavo mintis neįdėdami net menkiausių pastangų, o tu pats save sėkmingai kankini.

Kokią meškos paslaugą padaro nuolatinis galvojimas apie patyčias? Tai, jog mes patys sau sukeliame daugiau skausmo, negu jo mums sukėlė skriaudikas. Pateiksiu šiek tiek kitokį pavyzdį: tarkime pametei piniginę ir patyrei 100 lt materialinį nuostolį. Ar tai ką keičia tavo gyvenime? Ar neturėsi ką pavalgyti, ar neturėsi ką apsirengti ir kur miegoti? Greičiausiai, kad tas 100 lt didelių problemų nesukels, tačiau be piniginio nuostolio patiri ir psichologinę žalą lygią 100 litų. Tu pyksti ant savęs kaip galėjai būti toks kvailas, neatsargus, užmaršus ir t.t. Taigi patiri streso už maždaug 100 litų.

Viskas tuo ir baigtųsi, tačiau jei nesiliauji galvoti apie pamestą piniginę ir kitą dieną tavo nuotaika pagerėjo ar pablogėjo? Greičiausiai, jog vakarykštės dienos prisiminimai nuotaiką pablogino ir tave vėl susierzino, vėl galvoji, kiek visko būtum už tą 100 lt nusipirkęs, taigi vėl patyrei streso už 100 lt. Jei trečią dieną pagalvojai apie pamestą piniginę – vėl nuotaika pablogėjo, vėl patyrei streso už 100 lt. Kiekvieną kartą pagalvodamas apie pamestą piniginę ir sugadindamas sau nuotaiką vis patiri streso už 100 lt. Jei pagalvosi apie pamestą piniginę 10 kartų ir kiekvieną kartą susigadinsi sau nuotaiką, tai sąmonė patirs tiek streso, lyg būtum pametęs 1000 lt.

Smegenims nėra didelio skirtumo ar tas nuostolis yra tikras, ar yra tik įsivaizduojamas. Mintimis galime labai įsijausti į situaciją, o neigiamos emocijos gali sukilti labai lengvai. Atrodo, kad nieko tokio neįvyko, tik pagalvojome, o stresą jau jaučiame. Mūsų jaučiamo streso kiekis dažniausiai nesutampa su realiomis priežastimis. Mes mėgstame visuomet padauginti, taip kaip padauginome vis galvodami apie piniginę 10 kartų, taip gyvenime padauginame ir su visomis kitomis situacijomis. Jei nuolat galvojame apie patirtas patyčias, tai mes visas neigiamas emocijas padidiname 10, 20 ar net 30 kartų.

Daugelis tą dalyką supranta ir pyksta ant savęs, kad vis negali liautis galvoti apie išgirstus piktus žodžius. Dažnai emocijos tokios stiprios ir taip sunervina, jog pradedi nemalonius dalykus net sapnuoti naktimis. Visa tai galvoje tiesiog sukasi, sukasi, sukasi. Nagrinėjant priežastis, kodėl taip atsitinka, pirmiausia reikėtų paminėti, jog visuomenėje labai gajus įsitikinimas, kad gyvenime turi būti streso, taigi, kaip aš galiu negalvoti apie tai? Kartais žmonėms stresas yra tokia natūrali gyvenimo dalis, jog jie net neįsivaizduotų savo gyvenimo be jo. Juk tai būtų neteisinga, kad aš dėl to neišgyvenu, galbūt tai reiškia, kad aš esu bejausmis, nežmogiškas, o juk aš nenoriu tokiu būti.

„Visi patiria stresą, man irgi reikia patirti, negi būsiu kitoks“
– mąsto žmogus. Tokias atvejais aš visuomet siūlau savęs paklausti, kokia tau iš to nauda? Kokia nauda iš to, kad galvoje sukasi ir sukasi mintys apie pamestą piniginę. Neverta mėgautis aukos emocijomis ir kerštu, tai niekur neveda, geriau tą laiką ir energiją skirk savo charakterio lavinimui, savęs stiprinimui, pasitikėjimo savimi didinimui, ugdyk aštrų liežuvį ir humoro jausmą, skaityk psichologines knygas ir žiūrėk saviugdų seminarus, tuomet jausi, kad keities ir stiprėji, tobulėji kaip asmenybė, o kuo stipresnė asmenybė būsi, tuo mažiau kitiems kils noro iš tavęs tyčiotis. Galbūt geriausias kerštas skriaudikams yra pasiekti daug daugiau gyvenime už juos, būti sėkmingu ir laimingu žmogumi.

3. Taip pat reikia pripažinti, jog dėl patyčių kalti ne vien tik skriaudikai. Tu buvai jų žiaurumo auka, esi nekaltas ir jie turi atsakyti už patyčias. Tačiau dalis atsakomybės tenka ir jų tėvams, dalis atsakomybės tenka ir mokytojams, dalis atsakomybės tenka televizijai ir internetui, kuriuose pilna patyčių, apkalbų ir kritikos. Visos bulvarinės laidos, kuriose juokiamasi iš įvairių žinomų žmonių parodo, jog juoktis iš kitų yra normalu ir tai puiki pramoga. Ne visi vaikai sugeba atskirti, kas yra gerai, o kas yra blogai ir tuomet kartoja tai, ką mato per televiziją ar internete.

Vaikai girdi tėvus apkalbant ir kritikuojant valdžią ir kitus žmonės. Apkalbos klesti ir sukuria aplinką, kurioje manoma, kad galima kalbėti apie kitus žmonės ką tik nori, net nieko tiksliai nežinant ir už savo žodžius nesulaukiant jokių pasekmių. Kai klesti apkalbos, melas ir kritika kai kuriems vaikams pradeda atrodyti, jog yra normalu prasivardžiuoti, jog yra normalu garsiai reikšti pastabas ir pašaipas, nes jie tai gali daryti be jokios atsakomybės, juk gyvename laikais, kuomet visi turime žodžio laisvę. O jei nori apginti savo garbę ir orumą, tai vienintelis kelias – kreiptis į teismą. Galbūt vietoje to saldaus fantazuojamo keršto tu paduotum skriaudiką į teismą, bet to padaryti negali, nes greičiausiai ir tu, ir tavo skriaudikas esate nepilnamečiai.

Buvai įtrauktas į žaidimą, kurio nesupratai. Balandžiai atskrisdavo tam, kad pasimaitintų trupiniais, o trupiniai tai yra bet kokia reakcija, pyktis, susierzinimas.

7 pamoka – Kaip sustabdyti neapykantą

Taigi ilgą laiką vaikai tyčiojosi ir tu manei, jog jie tavęs nekenčia, nes kodėl gi daugiau jiems tyčiotis iš tavęs? Visi žinome, jog jausti kitų neapykantą yra blogas jausmas. Tai

kaip sustabdyti kitų vaikų neapykantą? Iš tiesų tai neįtikėtinai paprasta padaryti, tik reikia suprasti, kaip neapykanta veikia.

Ko žmonės neapkenčia? Ar mes neapkenčiame tų, kurie yra mums geri ir sukelia geras emocijas? Ar mes neapkenčiame tų, kurie mus myli? Žinoma, jog ne. Kai mus žmonės myli, mes taip pat juos mylime. Mes nekenčiame savo priešų, kurie mums sukelia skausmą. Dabar pagalvokime apie skriaudikus. Akivaizdu, jog jie nekenčia savo aukos. O ką jaučia auka skriaudikams? Taip pat neapykantą. Nes argi galėtų būti kitaip? Juk jie sukėlė tiek skausmo ir tuo mėgavosi, jie yra aukos priešai ir nusipelnė būti nekenčiami.

Dabar reiktų paklausti tokio klausimo: kas jaučia daugiau neapykantos auka ar skriaudikas? Greičiausiai skriaudikui tai tik žaidimas, kurį jis pamiršta grįžęs namo, o auka tą nuoskaudą nešiojasi dienų dienas. Taigi auka jaučia daugiau neapykantos. Skriaudikai, daug labiau tikėtina, žaidimu mėgaujasi ir jiems linksma. Linksma jaustis stipresniais, linksma jaustis nugalėtojais, linksma matyti kaip lengvai jie gali kitus išvesti iš pusiausvyros. Taigi jie tave skaudina ir tu jų nekenti, o jie tave skaudina dėl to, jog mato, jog jų nekenti.

Kuomet jie mato, jog jų neapkenti ar tai sukelia jiems gerus

jausmus? Tikrai ne. Mes nemėgstame žmonių, kurie mūsų nekenčia. Tad kaip galima tikėtis, jog skriaudikai mus mėgs, jei mes jų nekenčiame? Kuo labiau jų nekėsime, tuo labiau jie nekės mūsų ir tyčiosis.

Auka greičiausiai niekuomet nesusimąsto, jog savo neapykanta ji tik sustiprina patyčias ir tampa dar labiau nekenčiama. Jei auka skundžia skriaudikus, stengiasi jiems įvairiai pakenkti ar tai mažina ar didina skriaudikų neapykantą? Tik didina ir skriaudikai dar aktyviau tyčiojasi.

Žinoma, yra atveju, kai aukos neapykanta jokio vaidmens neatlieka, o skriaudikas pilnas neapykantos dėl kitų problemų, tai gali būti auklėjimo problemos, problemos šeimoje, psichologiniai sutrikimai, emocijų nevaldymas ir daugybė kitų priežasčių ir toms priežastims daryti įtakos mes dažnai negalime.

Viskas virsta neapykantos teniso žaidimu. Kamuoliukas mušamas į vieną pusę, tuomet į kitą pusę. Jūs bandote atkeršyti jiems, jie bando atkeršyti jums. Neapykanta abejose pusėse tik auga. Ar galima šį žaidimą sustabdyti? Jei nėra anksčiau minėtų kitų problemų ir neapykantos priežasčių, reiktų galvoti taip – ar gali neapkęsti to, kuris nejaučia jokios neapykantos tau? Greičiausiai, kad ne,

tiesiog nėra priežasties to žmogaus nemėgti, nes nėra už ką. Jei jis tau nieko blogo nepadarė, kaip galima jo nemėgti ar neapkęsti? Tad reiktų žengti pirmąjį žingsnį ir sustabdyti savo neapykantą. Nesvarbu, kas nutiko praeityje, neleisk neapykantai tavęs užvaldyti. Kai skriaudikas nematys neapykantos tavo akyse, jam bus mažiau noro kabinėtis.

Taip pat reikia suprasti tai, kad mes galime jaustis ypatingi tik tuomet, kai kiti nuo mūsų skiriasi. Skiriasi elgesiu, manieromis, išvaizda, gabumais. Jei visi būtų vienodi, niekas negalėtų jaustis išskirtiniu, o išskirtiniais norime jaustis visi. Nors atrodo, kad skirtumai yra patyčių priežastis, nes būtent dėl charakterio ir išvaizdos skirtumų nuskamba daugiausia pravardžių ir patyčių, tačiau tuo pačiu skirtumai ir padeda jaustis ypatingu. Viena mūsų dalis nori būti tokia pati kaip ir visi kiti, tam, kad per daug neišsiskirtume ir iš mūsų niekas nesišaipytų, bet kita mūsų dalis nori skirtis nuo kitų, tam, kad galėtume jaustis išskirtiniai. Jei visi būtų vienodi, gyvenimas būtų nuobodus. Mums reikia skirtingų žmonių, su skirtingais gebėjimais, tam, kad jie galėtų dirbti skirtingus darbus, gyventi skirtingus gyvenimus. Taigi drąsiai jauskis kitokiu, drąsiai jauskis ypatingu. Gerbk kitus už tai, jog jie yra kitokie.

8 pamoka – Ugdyk humoro jausmą

Dabar noriu atkreipti dėmesį į kitą labai svarbų dalyką. Yra humoras, yra patyčios ir yra humoras, sumaišytas su patyčiomis. Didžioji dalis anekdotų yra pašiepiantys kitus žmonės. Mes tai suprantame, bet nepykstame, nes žinome, jog šios pašaipos nėra tyčinės, jos skirtos tam, kad visiems būtų smagiau. Lygiai taip pat galvoja ir daugelis mokinių laidydami replikas ir, tuo pačiu, juokindami visą klasę. Mokiniai nejaučia skirtumo, jei galima tyčiotis iš blondinių, tai kodėl negalima tyčiotis iš klasioko Martyno? Ir ką mes galėtume paaiškinti tokiam mokiniui? Iš blondinių juoktis galima, nes visi supranta, jog tai daroma netyčia, o iš Martyno juoktis negalima, nes tai daroma tyčia? Bet galbūt Martynas dėl pajuokavimų visiškai neįsižeidžia, o jo šviesiaplaukė klasiokė, klausydama anekdotų apie blondines, visuomet jaučiasi nejaukiai. Taigi iš Martyno juokiasi, bet jis jaučiasi puikiai, o iš klasiokės nesijuokia, bet ji jaučiasi nejaukiai. Visiška painiava.

Norime atsikratyti patyčių? Tai turime uždrausti mokyklose anekdotus! Kaip atskirti, kur yra riba? Kur yra humoras ir kur yra patyčios? Gerą humorą mes atskirti galime, tai

humoras, kai niekas nėra įžeidžiamas, patyčias atskirti irgi galime, nes ten humoro nėra, yra tik noras sumenkinti ir pažeminti kitą. Tačiau, ką daryti, kai humoras susimaišo su patyčiomis? Šis mišinys yra pats pavojingiausias, nes būtent jaunimas dažnai šį mišinį sumaišo netinkamomis proporcijomis. Jei tinkamai parenki proporcijas, tuomet toks humoras yra rimtas žodinis ginklas, su kuriuo gali įveikti bet kokius priešininkus, nes tas, kuris turi aštresnį liežuvį, visuomet susilaukia kitų dėmesio, jis gali kandžiai per dantį traukti visus savo konkurentus ir rinkti sau statuso balus. Ir niekas už tai ant jo nepyks, nes visi turės puikią pramogą, stebėdami šmaikščias žodines dvikovas. Tačiau jei šiame mišinyje padauginsi patyčių ir pasakysi kažką skaudaus bei grubaus, publika nuo tavęs nusisuks. Visiems patinka geras humoras, taip pat visiems patinka humoras, kai vyksta smagi žodžių dvikova ir visi dalyviai tiesiog turi pramogą. Tačiau kuomet tame mišinyje atsiranda grubumas, staiga tai nebetenka žavesio. Taigi išmokti juokauti yra viena, o išmokti juokauti greitai ir taikliai bei sugebėti kandžiai reaguoti į replikas yra dar aukštesnis pilotažas. Ir tam, kad šiuos įgūdžius išugdyti dienos ar savaitės tikrai neužteks.

Bet geroji žinia yra ta, jog humoro jausmas yra lavinimas. Klausimas ar kiekvienam? Ar tu nori ir toliau visą gyvenimą droviai nuleisti akis ir parausti, kai kažkas tau numeta

kandžią repliką ar nori mokėti atsikirsti atgal? Gali būti ir taip, kad kai jau važiuosi namo, tau šaus geniali idėja, ką galėjai pasakyti, bet jau bus per vėlu ir niekas tavo taiklios ir šmaikščios replikos neišgirs.

Žmogus, turintis gerą humoro jausmą, visuomet yra kitų priimamas kaip aukštesnio rango. Šiandien žmonės varžosi liežuvio miklumu. O žmogus, kuris to nemoka ir dar nevaldo savo emocijų yra kitų priimamas kaip silpnesnis. Ir kaip lengviausia patikrinti, kuris yra stipresnis, o kuris silpnesnis? Mestelėti kandesnę frazę ir žiūrėti kokia bus reakcija. Jei žmogus nusimins, pasimes ir nieko panašaus atsakyti negebės, tuomet greitai bus padaryta išvada, jog tai silpnesnis žmogus. Taigi humoro ir patyčių mišinys dažnai naudojamas rangui išsiaiškinti.

Kodėl prie kai kurių vaikų yra kabinėjama? Dėl to, jog jie nemoka apsiginti žodžiu. Ar kada atkreipėte dėmesį, iš ko žmonės juokiasi? Ar jie juokiasi iš kitų žmonių proto ir sumanumo? Ar jie juokiasi iš kitų drąsos ar išminties? Ar mes juokiamės iš kitų gerumo ir gerų darbų?

Ne, mes juokiamės iš kvailų situacijų, žmonių silpnybių, mes juokiamės iš tų, kurie elgiasi kvilai. Juokiamės, kai kiti sutrinka, pasimeta, kai būna nerangūs ir elgiasi tragiškai. Į

tai iki šiol gal niekuomet neatkreipei dėmesio, bet prisimink, apie ką yra anekdotai. Kokie juokeliai ir situacijos dažniausiai pasikartoja. Tuo pačiu pagalvok, kokie juokeliai yra nežeminantys. Bet kad ir kiek galvosi, tokių bus mažuma, didžioji dalis humoro yra pasijuokimas iš kitų žmonių. Žinoma šios patyčios kitokios, geranoriškos. Vienos tautos juokiasi iš kitų, kiti juokiasi iš Petriuko, treči iš ežiuko, ketvirti iš Chako Norriso, o penkti iš čiukčių (ko gero, net patys čiukčiai nežino, kiek anekdotų apie juos yra prikurta). Juokiamės iš gruzinų, vokiečių ir amerikiečių, juokiamės iš suvalkiečių ir uošvienių. Iš Knysliuko, Pukuotuko ir Kulverstuko. Juokiamės iš naujųjų rusų, sekretorių ir žydų.

Humoro esmė yra ta, jog mums smagu, kai kiti žmonės elgiasi kvailai. Jei dažnai juokiesi iš kitų žmonių, leisk paklausti, jei tau galima juoktis iš kitų, kodėl kitiems negalima juoktis iš tavęs? Tu gali sakyti, bet aš nesu kvailas ir nesielgiu kvailai. Bet mes visi kartais pasirodome kvailai ir keistai, juk niekas nėra tobulas. Kiekvienas žmogus turi kažką tokio, iš ko kiti gali pasijuokti.

Kas yra brandus žmogus? Ar tas, kuris save vertina taip rimtai, jog pašėlsta, jei kiti iš jo kartais pasijuokia? Ar brandus yra tas, kuris žino, jog nėra tobulas ir gali priimti humorą apie save ir pats apie save gali pajuokauti? Kuomet

negali priimti humoro apie save tai parodo, jog reikia stiprinti charakterį, psichologines ribas ir humoro jausmą.

Yra žmonių, kurie nori būti tobuli, bet noras būti tobulu virsta kančia ir skausmu. Štai kodėl kitiems taip lengva tokius žmones nuliūdinti. Viskas, ką jie turi padaryti, tai atkreipti dėmesį į trūkumus ir jie pašėlsta. Štai kas atrodo kvailai ir juokingai. Ne žmogaus trūkumai yra juokingi, nes visi jų turi, o žmogaus elgesys, maskuojant savo akivaizdžius trūkumus yra juokingas. Ar teko matyti gerokai pliktelėjusi vyrą, kuris savo likusiais plaukais stengiasi uždengti plikę? Atrodo juokingai? Taip. Lygiai taip pat mums juokingai atrodo visi, kurie dėl menkiausio žodžio įsižeidžia ir stengiasi parodyti, jog jie jokių trūkumų neturi.

Manai, kad humoro jausmas yra įgimtas dalykas? Tikrai ne, humoro jausmą galima išugdyti, yra daugybė humoro jausmo ir kūrybingumo lavinimo pratimų. Lankykis viešojo kalbėjimo klubuose, įgysi daugiau drąsos kalbėti prieš auditoriją, taip pat išmoksi priimti pastabas apie save, nes kiti vertins tai, ką tu pasakei, pateiks įvairių pasiūlymų. Lavink atmintį, nes asociacijų kūrimas labai stiprina humoro jausmą. Paieškok internete įvairių kūrybingumą lavinančių pratimų, ypač atkreipk dėmesį į pratimus, kurie atliekami žodžiu ir kurie daromi eksromptu.

Maži vaikai vos pradėję kalbėti jau pradeda pravardžiuotis, bet to neima į širdį. Jie įžeidinėja vienas kitą, bet jiems tai linksmas žaidimas. Kaip ir minėjau, žmonės juokiasi vieni iš kitų visą likusį gyvenimą. Jei turi tikrai gerų draugų tai tikrai jūs retkarčiais mėgstate pasišaipyti vieni iš kitų ir nei vienas dėl to neliūдите. Tad jei kandus humoras tokia natūrali gyvenimo dalis, kodėl mes nustojome tai daryti ir staiga viską pradėjome priimti taip jautriai?

Taip atsitinka dėl pernelyg rūpestingo auklėjimo. Tėvai ir mokytojai mus pradėjo bausti už tai, jog erziname kitus. Tarkime esi mažas vaikas ir žaidži su savo maža sese ir visaip vienas kitą pravardžiuojate. Kuomet tai išgirsta tėvai, jie pradeda aiškinti, jog negalima taip kalbėti, nes jūs įskaudinsite vienas kitą. Tada vaikai sužino, jog išgirdus pravarde reikia jaustis įskaudintam. Iki tol jie nežinojo, kad išgirdus pravarde reikia jaustis įskaudintam. Ir kas bus kai kitą kartą pravardžiuosite savo sesę? O gi ji pasijus įskaudinta ir bėgs skųstis tėvams, nors dar vakar ji juokdavosi išgirdusi savo pravarde. Tuomet ateis tėvai ir pastatys tave į kampą. Žinoma, jai patiks, kad taip galima už bet ką atkeršyti ir jei norės tai padaryti, tiesiog bėgs skųstis tėvams vos išgirdus savo pravarde. Ar už tai mylėsi savo sesę? Greičiausiai, kad ne, net atvirksčiai, pradėsi, jos

nekęsti. Ir taip pat stengsies sesei atkeršyti už tai, kad ji tave nuolat skundžia, taigi nuo šiol dar labiau sesę pravardžiuosi ir pyksi.

Taigi, humoro jausmas galėjo tobulėti natūraliai, bet staiga viskas virsta karu ir pastangomis vienas kitam pridaryti problemų. Ir vargu ar šis procesas vyksta tik namuose. Mes bendraujame su draugais, pusbroliais, jie taip pat prasivardžiuoja. Kai tai išgirstame, prisimename, ką sakė tėvai, o tėvai sakė, kad mes turėtume jaustis įsižeidę, taigi pradedame jaustis įsižeidę ir įskaudinti. Vietoje to, kad su draugais ir pusbroliais smagiai visi pasijuoktume, dabar tampame priešais. Taigi tu skundies draugų ir pusbrolių tėvams, jiems taip pat atrodo, jog tai rimtas reikalas ir, kad niekas nieko neturi skaudinti, tada jie nubaudžia savo vaikus, o šie dabar jau stengsis tau atkeršyti ir taip neapykantos ratas pradeda sukstis.

Nuėjęs į mokyklą pamatai, jog ne tik tėvai, bet ir mokytojai laikosi tos pačios nuomonės, kad prasivardžiavimas ir patyčios yra blogas dalykas, bet tuo pačiu pamatai, kad jei tave kas pravardžiuos, tai galėsi panaudoti kaip galingą ginklą. Tereikia pasiskųsti ir užgauliotojas bus nubaustas. Suaugusieji galvoja, kad jie padeda vaikui, jį ir jo jausmus apsaugo, bet nesupranta, jog su savo perdėta reakcija

išmoko vaikus jautriai priimti savo pravardes. Vaikai praranda draugus, nes tėvai, žinoma, neleidžia bendrauti su tais, kurie prasivardžiuoja (neva tie vaikai yra neišauklėti ir nekultūringi). Vaikai praranda galimybę suformuoti psichologines ribas, nes tėvai vaikus nuo visko saugo, vaikai praranda galimybę išsiugdyti humoro jausmą ir išmokti atsikirsti atgal. Tėvai išmoko vaikus būti aukomis, kurios gali palūžti nuo net menkiausio kritiško žodžio.

Žaidimas

Nori pasitreniruoti ir sustiprinti savo psichologines ribas? Su draugu ar broliu, sese pažaisk tokį žaidimą. Nuolat pasikeisdami įžeidinėkite vienas kitą, bet nei vienam negalima nusiminti ir nuliūsti, nesvarbu, koks įžeidimas bebūtų. Tas, kuris praras kantrybę gauna tašką. Pirmas, surinkęs 3 taškus yra pralaimėtojas. Jei tai mato suaugusieji, paaiškinkite jiems taisykles, nes kitaip jie nesupras, kas vyksta. Paaiškinkite jiems, jog nei vieno jūsų jausmai nebus įžeisti ir, jog jūs tiesiog treniruojatės pravardes ir patyčias išklaudyti ramiai ir tvirtai.

Šis žaidimas gali virsti ir pačiu linksmiausiu žaidimu, taip lavės humoro jausmas, žinoma, tai nereiškia, jog dabar eisi ir iš visų juoksies. Jei nori pralinksminti kitus, juokis iš savęs, tavo rangas kitų akyse nuo to tikrai nesumažės. Kiti

įvertins tai, jog su tavimi linksma. Dar vienas naudingas dalykas yra tas, jog sumažės poreikis kitiems save pateikti kaip tobulą asmenybę. Tobulu būti yra didelis krūvis, o ir tai pasiekti praktiškai neįmanoma. Padarę klaidą jausitės blogai, o kiti bus laimingi. Kuo tobulesniu stengsiesi apsimesti, tuo kitiems bus linksmiau, kai padarysi klaidų, o jie visaip stengsis tas klaidas išryškinti ir tau priminti. Todėl reikia mokėti pajuokauti apie save ir savo netobulumus.

Tobulais stengiantys atrodyti žmonės daro klaidą, jie galvoja, jog už jų tobulybę kiti juos abiau gerbs ir mėgs. Tačiau viskas išeina atvirkščiai, žmonės esantys šalia tobulybės jausis nepakankamai geri arba galvos, jog esi snobas. Bet kuriuo atveju, priversi juos jaustis nepatogiai, žmonėms labiau patiksi kai nebūsi tobulas. Greičiausiai, jog matei animacinį serialą „Simpsonai“, Homeris tikrai nėra tobulas darbuotojas ar tobulas tėvas, bet žmonėms jis patinka. Jis kvailokas, bet nuoširdus. Taigi mokykitės juokauti ir juokaukite neskaudindami kitų, išmokite priimti humorą, nesvarbu, ar saldus ar kartus jis bebūtų.

9 pamoka – Atsikratyk baimių

Ar žinote, kodėl mes bijome kitų žmonių? Tiesiog gamta mus taip sukūrė. Bėda tik ta, jog esame sukurti taip pat kaip ir žmonės gyvenę prieš tūkstančius metų. Dabar gyvename civilizacijoje, kur taisyklės stipriai pasikeitusios, bet dažnai tarpusavio santykiuose esame vis dar veikiami savo biologinės prigimties. Tai kas padėdavo gyvenant gamtoje, dabar kenkia gyvenant civilizacijoje. Gamtoje gyvenimas yra pavojingas. Ten žiaurumo niekas nekontroliuoja ir niekas nepapuola į kalėjimą už žudymą. Gyvūnai nuolat kovoja ir vienas kitą žudo, kad išgyventų. Gyvūnai turi būti stiprūs, o pats stipriausias – karaliauja. Jei nuolat įsiveltume į kovas su pačiais stipriausiais – ilgai negyventume, todėl gamta mums davė baimės jausmą. Jau geriau jausti baimę, negu žūti nelygioje kovoje.

Bet mes nebegyvename gamtoje, todėl nebeturėtume gyventi ir baimėje. Paskutinius kelis tūkstančius metų, mes gyvename civilizacijoje. Mūsų tarpusavio konkuravimas remiasi ne fizine jėga, o taisyklėmis ir įstatymais. Tie, kurie

pažeidžia įstatymus yra policijos ir teismų baudžiami. Gamtoje jei sumuši savo priešininką būsi nugalėtojas, bet gyvendami civilizacijoje, mes nemušame vieni kitų. Jei ką nors sumuši, bus iškviesta policija, būsi areštuotas ir būsi ne laimėtojas, o pralaimėtojas. Taigi jei apsidairysi aplink, jokių muštynių ir kovų nepamatysi, tačiau daug fizinio smurto galime matyti per televiziją. Neaišku, kodėl televizija tai rodo, bet aišku viena – jei televizija to nerodytų – žodinių ir fizinių patyčių būtų gerokai mažiau.

Civilizacijos taisyklės kaip nematomas skydas mus apsaugo nuo žmonių, kurie galėtų mus sužaloti. Gyvendami civilizacijoje mes galime nebijoti kitų žmonių. Tačiau nors ir nebegyvename gentimis žmonės vis tiek turi poreikį dominuoti, nugalėti vienas kitą. Ar galime tai padaryti be fizinio smurto? Mes tai darome žaisdami žaidimą ir žaidimas vadinasi „*Pagašdinkime kitus*“. Jei tave pagašdinu ir tu išsigąsti aš jaučiuosi galingas ir esu nugalėtojas. Tokiu būdu aš galiu laimėti net nepakrutindamas piršto. Tai toks žaidimas, į kurį papuolame patys to nesuprasdami, mes pajuntame baimę ir galvojame, jog mums tikrai gresia pavojus. Jei nesuprantame, jog tai tik žaidimas, tuomet labai sunku laimėti, nes mes jaučiame baimę, kuri trukdo blaiviai mąstyti. Baimė, kuri gamtoje padeda mums išlikti ir apsisaugoti nuo pragaištingos kovos prieš stipresnį,

civilizacijoje paverčia mus pralaimėtoju. Gamtoje jei pabėgai nuo stipresnio – esi nugalėtojas, nes išlikai. Civilizacijoje jei pabėgai nuo stipresnio – esi pralaimėtojas.

Bet yra ir kitas būdas, kuriuo mus gali išgąsdinti, jis nėra toks akivaizdus, bet išgąsdinti gali ne ką mažiau nei fizinė grėsmė. Mes išsigąstame ne to, kad mus sužeis, bet to, ką apie mus gali pagalvoti kiti. Mes bijome ne tik fizinio smurto, bet bijome, jog sumažės mūsų reputacija kitų akyse. Mes visi siekiame kitų priėmimo ir pripažinimo ir jaučiamės nelaimingi, jei nepavyksta. Ši nepritapimo baimė lydi kiekvieną mūsų. Kai gyvenome gentimis džiunglėse, nebuvo turtingų ir vargšų, visi turėjo dirbti kartu, kad išgyventų. O jei su gentimi kas susipykdavo, tuomet išvarydavo ir atsiskyrėlio dienos suskaičiuotos. Gyvenant civilizacijoje tokio pavojaus nebėra, nesvarbu, ką kiti apie mus galvoja, mes visuomet turėsime maisto, pastogę ir kitus patogumus. Mūsų išgyvenimas nebepriklauso nuo kitų žmonių ir konfliktų su jais.

Tačiau mūsų sąmonė to nesupranta ir dažnai į žodžius sureaguoja taip lyg mes vis dar gyventume džiunglėse be taisyklių. Civilizacijoje jei mes rūpinamės, ką kiti apie mus galvoja, mes prarandame laiką ir energiją. Jei man rūpi, ką apie mane galvoji, o iš tikro tau aš nerūpiu, tai kuris iš mūsų

prarandą laiką ir energiją? Žinoma, jog tas, kuris labai rūpinasi kitų nuomone. Primenu, jog jei visuomenėje žinomi žmonės rūpintųsi tuo, ką kiti apie juos galvoja ir kalba, tai praktiškai daugiau nieko negalėtų veikti. Tačiau žymūs žmonės elgiasi atvirkščiai: jie stengiasi pritraukti kuo daugiau kitų žmonių dėmesio ir kartais specialiai pasielgia provokuojančiai. Mokėti patraukti dėmesį šiais laikais yra labai naudinga. Žinomi žmonės supranta, jog pritraukdami dėmesį, jie susilauks ir neigiamų komentarų bei apkalbų, tačiau jie taip pat supranta, jog tokios šio žaidimo taisyklės ir pagal jas žaidžia.

Tad jei nuolat stengsiesi elgtis ir atrodyti taip, kad sulauktum kitų pripažinimo, o jie gyvens savo gyvenimus ir galbūt visiškai nekreips į tas pastangas dėmesio, tapsi pralaimėtoju. Šios tavo pastangos niekam nebus įdomios ir reikalingos.

Kaip laimėti baimės žaidimą? Mes turime pakeisti įsitikinimus. *„Jie yra didesni ir stipresni negu aš, bet jie negali manęs sužeisti ar įskaudinti. Aš nesu pakankamai stiprus, kad galėčiau jiems įkrėsti į kailį, bet to ir nereikia. Yra nematomos taisyklės, kurios saugo mano teises ir jei jie jas pažeis, įstatymas juos nubaus ir aš būsiu nugalėtojas. Taigi jie gali gąsdinti, kiek tik nori, manęs tai nejaudina.“*

Ar bijote kitų žmonių? Jei jie yra stambesni ir stipresni, tuomet natūralu, jog jų bijote. Tai instinktyvi, bet ne pati geriausia reakcija. Kuo labiau bijote, tuo stipresni jie jaučiasi. O kuomet tą baimę pajaučia, pradeda tuo mėgautis ir gali pradėti daryti viską, kad būtum dar labiau išsigandęs. Baimė nustumis tave į susikaustymą, žmonės tavęs negerbs, sumažės savigarba ir jausies viduje prastai. Jei nori būti sėkmingas, svarbu nebijoti kitų žmonių ir tarp jų jaustis saugiai ir komfortiškai. Tai gali skambėti ne kaip pats lengviausias dalykas, bet tai padaryti įmanoma.

Kad geriau suprastum, įsivaizduok didelį skriaudiką, kuris bando išgąsdinti mažą vaiką, tačiau vaikas visiškai jo nebijo. Skriaudikas stengiasi iš paskutiniųjų mosuodamas rankomis ir keisdamas veido išraiškas, gąsdindamas, kad sumuš, bet vaikas tiesiog ramiai stovi ir žiovauja iš nuobodulio. Ar nekeistai ir kvailai atrodo skriaudikas? Taip žmonės atrodo, kai bando atkreipti dėmesį, bet niekas į tai nereaguoja. O kuo silpnesnį jie gąsdina, tuo kvailiau atrodo.

Taip pat labai svarbu liautis bijoti ką kiti pagalvos. Pabandykite sau įdiegti įsitikinimą: *„Žmonės gali galvoti, ką tik nori apie mane ir tebūnie. Man nesvarbu, ar jie galvoja, kad aš negražus, kvailas, storas ar moksluikas. Tai mano*

gyvenimas ir aš jį gyvensiu pagal savo įsitikinimus ir norus”.

Pastebėsi, jog kuo mažiau rūpiniesi, ką kiti pagalvos, tuo stipresniu tampi ir tai nereikalauja jokių pastangų. Vienintelės pastangos, kurias reikia įdėti – tai atkakliai laikytis naujų įsitikinimų. Taip pat svarbu suprasti, jog neužtenka nustoti bijoti kitų, lygiai taip pat svarbu nepratrūkti ir neišlieti savo pykčio ir neparodyti neigiamų emocijų. Neigiamų emocijų viduje nešiotis taip pat neverta, užsuk pas savo mokyklos psichologą, jis duos įvairių patarimų, kaip su tomis emocijomis susitvarkyti. Tavo vidinė ramybė turi būti tikra, o ne dirbtinė. Išsiugdyti vidinę ramybę reikia ir laiko, ir žinių, ir pastangų, bet tai bus viena sėkmingiausių investicijų gyvenime.

10 pamoka – Kaip bendrauti su sesėmis ir broliais

Jei tavo šeima tokia kaip ir daugelis šeimų, tuomet, tikėtina, jog tavo šeimoje broliai ir sesės vieni kitus erzina kiekvieną dieną. Jei nori, kad tai liautųsi, visos anksčiau išmoktos

pamokos bus naudingos.

Taigi, kodėl visas knygos skyrius skirtas brolių ir sesių santykiams? Nes tarp šių santykių ir santykių su draugais yra vienas esminis skirtumas. Šiuose santykiuose aktyviai dalyvauja tėvai ir jie dažniausiai tuos santykius išbalansuoja. Jei kieme ar mokykloje vaikas sustabdo kitų patyčias ir tampa nugalėtoju nieko neprarasdamas, tai namuose, sustabdęs patyčias ir tapęs nugalėtoju, jis praranda kai ką labai svarbaus – tėvų apsaugą.

Jei namuose nuolat erzini, tuomet viskas vyksta taip: brolis ar sesė tave pravardžiuoja, tada tu nusimeni ir eini pasiskųsti tėvams, šiems atrodo, kad jų darbas sutaikyti vaikus, tad jie pradeda rėkti ant to vaiko, kuris erzina, o gal ir nubaudžia. Kuomet tėvai jį nubaudžia, tu esi labai laimingas, kad galėjai taip atsikeršyti už prasivardžiavimą. Brolis ar sesė buvo nubaustas ir tėvai yra tavo pusėje.

Taigi jei brolis ar sesė nustoja pravardžiuotis ar erzintis dabar nebeturi slapto ginklo kaip atkeršyti, nes tėvai neturi ką nubausti. Taigi prarandi visą pranašumą. Dauguma vaikų mieliau renkasi aukos vaidmenį namuose vien tam, kad galėtų mėgautis, tuo kaip yra nubaudžiamas jų brolis ar sesė. Taigi jei tėvai tau padeda kovoti, turi priimti

sprendimą, kas yra svarbiau: baigti erzimus ar juos tęsti, kad išlaikytum galią ir tėvus savo pusėje? Jei nemėgsti savo brolio ar sesės, tai greičiausiai nesiliausi juos provokavęs tam, kad jie gautų pylos. Tu provokuoji, jie prasivardžiuoja, tu skundiesi, jie gauna pylos, tu esi nugalėtojas.

Tačiau jei liausies taip elgtis, ilginiui tapsi laimingesnis. Santykiai su broliais ir seserimis yra vieni iš pačių svarbiausių. Sunkiausiais gyvenimo momentais tai yra tie žmonės, kurie padeda labiausiai. Neverta pačių svarbiausių gyvenime santykių aukoti dėl trumpo emocinio pasitenkinimo. Taip pat tėvai bus daug laimingesni, matydami, jog jų vaikai tarpusavyje sutaria. Taigi, tikiuosi, nuspręsi liautis žaisti šį žaidimą. Jei brolis ar sesė prasivardžiuoja tiesiog tegu tai daro, nepyk, nesiskųsk tėvams, jauskis drąsiai, ramiai ir viskas palaipsniui praeis.

Tėvai ir patys kartais apsunkina reikalus. Jei jie išgirs tavo brolių ar sesę besipravardžiuojant, jie gali supykti ir juos nubausti. Neleisk tėvams to daryti. Paaiškink jiems, jog tai nėra problema, kad tu dėl to nenusimeni ir į tai nekreipi dėmesio ir kad tavo brolis ar sesė tai darydamas pats atrodo kvailai, o jei į tai nekreipia dėmesio ir tėvai, tuomet jis ar ji jausis dar kvailiau. Apgink savo brolių ar sesę nuo tėvų ir jie

bus tau dėkingi. Pokyčiai neįvyksta staiga, bet turėk kantrybės ir jie įvyks.

Dabar papasakosiu kai ką itin keisto. Net jei tavo brolis ar sesė meluoja apie tai ką padarei, prisigalvoja visokių istorijų kaip juos mušei ir panašiai, vis vien nereaguok ir nerodyk pykčio. Jei tėvai tave nubaudžia už išgalvotas brolių ir sesių istorijas, priimk bausmę, bet nesupyk, nesiginčyk. Priimk bausmę kaip didvyris. Žinoma, tai skamba labai keistai. Kam prisiimti bausmę už nieką?

Visgi šioje situacijoje tu laimėsi. Pirmiausia broliai ir sesės bus priblokšti tokio elgesio. Jie bus nustebinti tavo charakterio tvirtumo, to kad galėjai prisiimti bausmę už tai, ko nepadarei ir kad jų neskundei. Jie nekvaili ir supranta, jog melavo, kad tos bausmės nenusipelnei. Puiku, tegul jie jaučiasi kalti. Jei jie jaučiasi kalti ir apie tai nuolat galvoja, vadinasi tu tikrai laimėjai.

Ne vien broliai ir sesės įvertins tokį tavo elgesį, bet ir tėvai. Tėvai bus nustebinti, jog prisiimi atsakomybę ir bausmę be jokių prieštaravimų ir kad nepyksti. Galbūt toks brandus elgesys paveiks ir tai, jog tėvai skirs mažesnes bausmes arba visai jų neskirs. Dar vėliau tėvai, matydami tavo brandų elgesį, o brolių ir sesių nuolatinį skundimąsi ir

išgalvotas istorijas, pradės abejoti ar tikrai tai, ką jie pasakoja, yra tiesa.

Yra dalykų, kurių nesupranta ir suaugę, vienas tokių – jog erzinimasis yra labai smagus užsiėmimas. Žinoma, smagumas dingsta, kai įsikiša tėvai ir nubaudžia vaikus už kovojimą ir prasivardžiavimą. Rungtynės ir prasivardžiavimas, nesiekiant įskaudinti, o tiesiog žaidimo metu ar juokaujant, nėra skausmingas. Kai vyksta rungtynės, mes juk stengiamės nesužeisti vienas kito. Kai broliai ir sesės prasivardžiuoja, tai nesukelia tarpusavio neapykantos, jei brolis ir sesė tik vieną šį žaidimą moka žaisti drauge, ką padarysi, bet tai taip pat yra bendravimas. Jei jie nesijaučia jaukiai vienas su kitu dalindamiesi teigiamomis emocijomis, tai bent jau pasierzina. Taigi jei išdykaujate ir erzinate vieni kitus, įspėkite tėvus, jog tai tik žaidimai ir kad jiems dėl to nereiktų nerimauti ar į tai kištis.

11 pamoka – Turėk daugiau draugų

Kiekvienas norime turėti daug draugų. Nei kompiuteris, nei televizorius negali suteikti tiek bendravimo džiaugsmo, kiek

mums jo suteikia kiti žmonės. Galima tai neigti, tačiau turėti artimų draugų svarbu yra kiekvienam, net jei esi įskaudintas ir nusprendei, jog neverta niekuo pasitikėti, ta vidinė tuštuma vis vien nori būti užpildyta.

Jei kas nors ilgą laiką iš tavęs tyčiojosi ar erzino, tai paliko įspaudą. Kiti vaikai, galbūt, nenori turėti nieko bendro su tavimi. Bet kai kurie tavo pažįstami, galbūt, taip pat patiria patyčias, vieni jų, galbūt, jaunesni už tave. Jaunesnieji draugai tiesiog, galbūt, dar nesupranta, kas vyksta tarp tavęs ir tavo bendraamžių. Jiems smagu turėti vyresnį draugą ir jie tave mato visai kitomis akimis. Jie tau padeda gerai jaustis ir tu jiems padedate gerai jaustis, nes esi vyresnis ir protingesnis.

Kai nustoji būti auka, iškart pagerėja aplinkinių nuomonė apie tave. Tie, kurie drovėjosi su tavimi bendrauti, dabar bendrauja drąsiau. Tavo vidinė stiprybė gal nesustabdo patyčių tą pačią minutę, tačiau kiti iš karto pradeda tave labiau gerbti ir mėgti.

Greičiausiai, jog viduje esi drovus. Taip pat daug žalos padarė galvojimas, jog kiti tavęs nemėgsta ir nekenčia, nes esi kažkuo blogesnis kaip žmogus. Tačiau perskaitęs šias idėjas supratai, jog jie prie tavęs kabinėjosi ne dėl to, jog esi

kažkoks kitoks ar kažkuo blogas, o dėl to, jog buvai įtrauktas į žaidimą, kurio nesupratai. Tu maitinai balandžius savo reakcija, emocijomis, liūdesiu ir susierzinimu. Kadangi balandžius maitinai, jie prie tavęs ir kibo kiekvieną dieną. Tačiau kai išmoksi jiems to nebeduoti ir save stiprinsi, viskas palaipsniui liausis. Ir tik reikia laiko, kad tuo patikėtum ir leistum sau aktyviau su kitais bendrauti.

Neįkalbinėk kitų tapti tavo draugais.

Svarbu nedaryti didelės klaidos – neįkalbinėk ir neprašyk kitų su tavimi draugauti. Tokiu atveju jie jausis, jog daro tau paslaugą ir pradės vadovauti. Tu gali tapti tarnu, kuris pildo visas užgaidas, vien dėl to, jog nenori prarasti draugo. Tačiau, kad ir kiek pastangų įdėsi, jei tavo draugas nelaikys tavęs sau lygiaverčiu, tokią draugystę jis galės nutraukti bet kada.

Nesistenk kitiems įtikti, tam, kad turėtum daugiau draugų, nes tokiu atveju tapsi priklausomas nuo kitų nuomonės. Suformuok požiūrį: *„Jei niekas nenori su manimi bendrauti, tai viskas yra OK, aš rasiu ką veikti“*. Skamba gąsdinančiai? Galbūt kilo mintis, jog taip niekad ir nesusirasi draugų? Nesijaudink. Toks požiūris draugų neatbaidys. Priešingai, tai pritrauks tokius žmones, kurie neieškos tarno, o ieškos draugo.

Kaip visa tai veikia? Kai suformuoji nuostatą, jog tavo gyvenimas gali būti puikus ir be draugų, tai reiškia, jog niekas negali būti tavo viršininkas, tu gali būti nepriklausomas ir savarankiškas. Ši nuostata parodo, jog turi savigarbos ir pasitikėjimo savimi, kad pats gali kurti įdomų gyvenimą, ir draugai tau reikalingi ne tam, kad išgelbėtų tave nuo rutinos.

Ši nuostata yra specifinė ir gal ne visi ją supras teisingai, tad turiu patikslinti, kad ši nuostata neturi trukdyti bendrauti. Bendravimas dažnai pareikalauja pastangų, kantrybės ir kompromisų. Vieną kartą nusileisi tu, kitą kartą nusileis tavo draugas. Susidūrę su nesutarimais, neturėtum atsisakyti draugystės vien dėl to, jog ketini pademonstruoti, kaip gali gyventi savarankiškai. Tiesiog atsipalaiduok, būk nuoširdus ir paprastas žmogus, nesijaudink dėl to ar patinkate kam, ar ne. Nelauk, kol kas nors kitas sukurs tau įdomų gyvenimą, kurk jį pats, o tuomet norinčiųjų su tavimi bendrauti greitai atsiras.

Niekas neturi milijono draugų.

Mūsų protėviai gyveno gentimis, kurias sudarė nuo 50 iki šimto žmonių. Jei turi grupelę draugų, ar tai bus 5 ar 10 ar 15 žmonių, tai yra puiku. Tiek žmonių mes galime pažinti, sukurti pasitikėjimą, mums nereikia bendrauti su šimtais

žmonių, kad galėtume save vadinti komunikabiliais. Kuomet pradėjo formotis miestai, juose apsigyveno tūkstančiai ir milijonai žmonių. Neįmanoma su visais susidraugauti, tad žmonės suformuoja savo draugų ratą. Žinoma, jei atvykome į kitą miestą ar pakeitėme mokyklą, mes turime prisijungti prie kažkurio draugų rato. Tai šiek tiek nejauku, nes neaišku, kaip tas ratas tave priims. Tačiau jei rinksies draugus pagal savo pomėgius ir pagal savo charakterį, tuomet viskas vyks natūraliai. Taip pat reikia suprasti, jog ir visi kiti nori turėti draugų, tad šiose situacijose esi ne vienas.

Trumpa istorija apie babuinus

Tai beždžionių rūšis gyvenanti gentimis, tačiau patinai negyvena toje pačioje gentyje visą laiką. Kai patinas užauga, jis palieka savo gentį ir ieško kitos, kad prie jos prisijungęs galėtų su ja praleisti visą likusį gyvenimą. Tačiau patinas negali išokti į kitą gentį ir pasakyti: „*Atėjau, kur bus mano vieta?*“. Jis jiems yra svetimas ir nereikalingas, jie kuo puikiausiai be jo apsiejo. Jei jis įeitų į jų teritoriją, jie būtų pasiryžę jį sudraskyti į skutelius. Tad ką babuinas daro? Jis atsisėda gerokai tolėliau, saugioje teritorijoje, tačiau, taip, kad jį galėtų kartais pamatyti. Kadangi jis toli ir nekelia pavojaus, jo niekas nebijo. Tuomet jis tiesiog sėdi ir laukia. Laukia dienas, savaites, o kartais ir mėnesius. Jo kantrybė yra stulbinanti. Ar galėtumėte įsivaizduoti save jo vietoje?

Ką jis daro toliau? Po truputį, jis artinasi vis arčiau ir arčiau. Visi prie jo jau įprato ir jo nebijo, jaunikliai, kurie yra smalsūs ir drąsūs ateina prie jo ir pradeda žaisti. Tuomet prisijungia jaunos patelės, nes jas domina jauni patinai ir galiausiai, jis jau grupės narys.

Ko mes galime pasimokyti? Kad nereikia persistengti darant įspūdį kitiems, tam reikia kantrybės. Jei tobulėsi, ieškosi progų bendrauti, anksčiau ar vėliau, turėsi tokius draugus, kokių nori. Ir reikia pasidžiaugti, jog žmonės draugus į savo tarpą priima greičiau negu babuinai.

Pabaiga

Jau įsišaknijęs požiūris į patyčias, kad auka yra nekalta ir ji neturi keistis, o skriaudikas yra kaltas ir pasikeisti turi jis. Tai skamba taip aiškiai ir įtikinamai, jog nelabai kas ir drįstų manyti kitaip. Patyčios kartais virsta sudėtingomis problemomis, o ten, kur žmonių tarpusavio problemos, niekas nedrįsta eksperimentuoti ir mąstyti kitaip, todėl renkasi saugiausią požiūrį – auka nekalta, kaltas skriaudikas, jo blogą elgesį reikia pakeisti į gerą elgesį. Nesakau, kad šis požiūris klaidingas, tiesiog patyčių problemą noriu papildyti naujomis išvalgomis. Pateikdamas

kitokį požiūrį, pats rizikuojau susilaukti kritikos ir patyčių, tačiau koks yra kitas kelias norint paskatinti diskusiją?

Tradicinė psichologija, greičiausiai, jog dar ilgai laikysis nuostatos, jog auka – nekaltas, kaltas – skriaudikas. Bet ko gero žodžiai „kaltas – nekaltas“ čia visiškai netinka. Jei aš nemoku žaisti dažasvydžio ir priešininkų komanda paleidžia seriją šūvių į mane – aš kaltas ar nekaltas? Sakyčiau, jog tiesiog nemoku žaisti.

Jei man trūksta kažkurių charakterio įgūdžių ir dėl to sulaukiu pašaipų ar aš kaltas, ar ne? Nei kaltas, nei nekaltas, tiesiog man trūksta įgūdžių. Jei aš jau pasiekiau tą sąmoningumo lygmenį ir supratau, jog man reiktų save ugdyti, kitas klausimas ar aš save ugdysiu ar ne. Svarbiausia prisiimti atsakomybę už tai, kas vyksta mano gyvenime ir imtis veiksmų. Spręsti problemas su suaugusiųjų pagalba, skaityti, domėtis, klysti ir bandyti vėl.

Auka nesukuria problemos, ji tiesiog patenka į tokią situaciją, kuri pareikalauja naujų įgūdžių ir gebėjimo prisiimti atsakomybę už tų įgūdžių išugdymą. Jei nori išspręsti problemas, turi už jas prisiimti atsakomybę. Net jei ne tu tas problemas sukūrei, bet jos yra ir prašosi išsprendžiamos ir tu žinai, kad jas išsprendus, gyvenimas

pagerės. Tėvų, mokyklos ar televizijos kaltinimas nepadės išspręsti problemų. Jei tave erzina kiti, tai šią problemą geriausiai gali išspręsti tu pats. Bet jei tu tikiesi, jog kiti sustabdys skriaudikus, tuomet sprendimą perleidi jiems. Problemos baigiasi tada, kai su jomis susidurę žmonės, pradeda jas spręsti. Tad mokykimės skriaudikams atsispirti, stiprėkime ir išmokime savo problemas spręsti patys.

Norvegijos Karalystė, Islandijos Respublika ir Lichtenšteino Kunigaikštystė, siekdamos prisidėti prie ekonominių ir socialinių skirtumų mažinimo Europos Ekonominėje Erdvėje (EEE), sukūrė EEE ir Norvegijos finansinius mechanizmus. EEE finansinio mechanizmo parama yra skirta 15-ai šalių (12 naujųjų Europos Sąjungos šalių, taip pat Graikijai, Ispanijai ir Portugalijai), o Norvegijos finansinio mechanizmo parama yra skirta 12 naujųjų Europos Sąjungos šalių.

Antrasis EEE ir Norvegijos finansinių mechanizmų laikotarpis apima 2009 - 2014 metus. Šiuo laikotarpiu šalims paramos gavėjoms iš viso skirta 1 milijardas 79 milijonai eurų (Lietuvai - 84 milijonai eurų) Norvegijos ir EEE paramos įvairiems projektams šalyje įgyvendinti. Planuojama, kad parama bus paskirstyta iki 2014 m., o paramos įgyvendinimo laikotarpis tęsis iki 2016 m. vidurio.

Apie autorių

Nuo 2005 metų dirbu neformalaus suaugusiųjų švietimo srityje. Vesu mokymus, esu išleidęs įvairių audio knygų, parašęs daugybę straipsnių. Daugiau informacijos galima rasti svetainėje www.success.lt.

Dalyvavau įvairiuose švietimo projektuose: Lietuvos mokinių neformalaus švietimo centre kaip karjeros konsultantas; vedžiau mokymus "Tolerancija ir kitoniškumas" "Ugdymo plėtotės centro" projekte skirtame mokytojų asmenybės tobulinimui, taip pat jau 5 metai bendradarbiauju su organizacija "Gelbėkit vaikus".

Esu Lietuvos karjeros specialistų asociacijos valdybos narys, vadovauju karjeros konsultantų komandai studijas užsienyje organizuojančioje VŠĮ "FOX universitetai" www.fox.lt

Kuo galiu būti naudingas Jūsų mokyklai?

Vedu mokymus apie patyčių prevenciją mokytojams ir mokiniams. Tai įvairios temos pradedant nuo to kas yra patyčios, kaip jos veikia, kaip reaguoti į patyčias, kas yra tolerancija ir kaip ją ugdyti. Baigiant emocinio intelekto temomis. Kai kurios emocinio intelekto temos itin praktiškos ir naujoviškos, praktikai skiriama 80 proc. laiko.

Taip pat vedu mokymus apie efektyvų mokymą ir greitą skaitymą, esu knygos "Pažintis su greituoju skaitymu autorius".

Ugdymo karjerai pamokos mokiniams apie karjeros kompetencijas, jų ugdymą, apie verslumą, pinigus, savęs pažinimą, darbo rinkos pažinimą ir t.t. Esu paruošęs audio knygas "Karjera – drąsiai", "Stiprios mintys virsta pinigais", "Pinigai – mano talentas" ir kitas.

Pamokos mokiniams apie studijų užsienyje galimybes. Kokį universitetą ir kokias studijas pasirinkti, kokios kainos, įstojimo galimybės ir t.t. Jei jau esate apsisprendęs studijuoti užsienyje ir norite gauti mano asmeninę konsultaciją ir pagalbą, pildydami aplikacijos formą laukelyje „konsultanto kodas“ įrašykite: Aivaras.

Dėl išsamesnių pamokų ir mokymų temų aprašymų kreipkitės el.paštu info@success.lt ir galbūt susitiksime Jūsų mokykloje!

Sėkmės

Aivaras

