

Skaudi psychologės patirtis sugulė į knygą

2019-05-09 18:00:00

<https://klaipeda.diena.lt/naujienos/klaipeda/menas-ir-pramogos/skaudi-psichologes-patirtis-sugule-i-knyga-913215>

Ieva Liškevičiūtė



Vytauto Liaudansko nuotr.

Uostamiesčio psychologė-psichoterapeutė Vilma Mažeikienė, pristatydama savo pirmąją knygą apie paauglius "Kai augti sunku", atskleidė ir pati kadaise patyrusi tėvų dėmesio stoką. Netobuloje šeimoje užaugusi moteris šiandien padeda nuskriaustiems vaikams ir paaugliams spręsti psichologines problemas.

Pastūmėjo artimųjų netektys

V.Mažeikienė jau 25 metus dirba su vaikais, paaugliais bei jų tėvais. Savo pašaukimą pajautė dar paauglystėje, kai ją pačią ėmė kamuoti tam tikri klausimai.

Kaip ir visi bręstantys žmonės, ji troško būti tėvų mylima, pastebėta ir pripažinta. Deja. Tėtis nuolat girtavo, o mama daug dirbo, dažnai būdavo pikta ir pavargusi nuo rūpesčių. Todėl visiems vaikams neužteko nei laiko, nei dvasinių bei fizinių jėgų.

"Kadangi augau šeimoje, kurioje nuolat vyravo konfliktai ir įtampa, visada ieškojau būdų, kaip išgyventi tame chaose, kurį sukurdavo suaugusieji. Anksti pradėjau domėtis psichologinio pobūdžio literatūra. Norėjau suvokti, kas negerai su manimi ir aplinkiniais, kodėl taip sunku gyventi? Psichologinės literatūros studijavimas padėjo atsakyti į daugelį man aktualių klausimų. Tada

aš ir pasirinkau: užaugusi tapsiu psichologe-psichoterapeute ir padėsiu vaikams bei paaugliams iš disfunkcinių šeimų", – atviravo pašnekovė.

Dienraštyje "Klaipėda" ilgą laiką buvo publikuojami V. Mažeikienės straipsniai psichologinėmis temomis apie vaikus ir paauglius.

Taip nuo 2005-ųjų susikaupė daug medžiagos apie auklėjimo ypatumus.

"Visada buvo minčių tą medžiagą susisteminti ir parengti knygą. Tačiau rimtas postūmis susimąstyti apie knygos išleidimą buvo ilga ir sunki mamos liga, paskui jos mirtis. Kitas smūgis – tėčio mirtis šią vasarą. Tai privertė rimčiau pasižiūrėti į savo svajonės realizavimą", – neslėpė V. Mažeikienė.

Lietuvių kalba parengtos literatūros apie paauglystę vis dar trūksta. Todėl su informacijos stoka susiduriantys tėvai renkasi ne profesionalų straipsnius, rastus internete.

Taip neteisingos žinios, o sykiu – ir netinkamas auklėjimas sukelia dar daugiau problemų, kurias glaistyti tenka psichologams.

Knygoje glausčiai ir paprastai pateikiamos rekomendacijos tėvams, kaip elgtis vienoje ar kitoje situacijoje, o visi pavyzdžiai ir istorijos – realių žmonių.

Darbas su vaikais – dovana

Knyga "Kai augti sunku" – vadovėlis tėvams, norintiems geriau suprasti savo atžalas, jų elgseną ir mąstymą.

Pasak V. Mažeikienės, psichologinių problemų, nesvarbu, ar jos mažos, ar didelės, ignoruoti nevalia.

"Turėti psichologinių problemų – normalu, kartais tai gera dingstis judėti į priekį. Esmė ne problemų buvime ar nebuvime, bet kaip mes su jomis tvarkomės. Kreiptis į psichologus ar psichoterapeutus verta tais atvejais, kai mūsų sena įgyta patirtis trukdo normaliai gyventi, sėkmingai dirbti, bendrauti su kitais žmonėmis, kai tampa sunku būti net su pačiu savimi", – atkreipė dėmesį psichologė.

Knygą sudaro trys dalys – pirmoje aptariami su auklėjimu susiję klausimai, antroje plėtojamos vaikų ir paauglių psichologinės problemos, trečioje dalyje autorė didesnę dėmesį skiria tėvams.

"Auklėjimas – nuolatinis darbas. Norint užauginti gerą žmogų, negalima nė trumpam atsipūsti", – įžvelgė psichologė.

Dirbti su vaikais V. Mažeikienei yra didelis malonumas ir dovana. Nors tai – nelengva, specialistei pavyksta pelnyti paauglių pasitikėjimą ir pripažinimą.

"Tėveliai nusivilia, kai po dviejų, trijų konsultacijų nesulaukia norimo rezultato ir tempia pas kitą specialistą, nesuprasdami, kad paprasčiausiai reikia kantrybės ir daug laiko problemoms išspręsti", – pridūrė pašnekovė.

V.Mažeikienės žodžiais, tėvai, prieš vedami savo vaiką pas psichologą ar psichoterapeutą, visų pirma turi jį paruošti morališkai, jei reikia, suteikti žinių apie šios srities specialistus.

Kai nesinori gyventi

Mūsų visuomenėje dar vyrauja įvairūs mitai, esą turėti psichologinio pobūdžio sunkumų ir juo labiau kreiptis psichologinės pagalbos į specialistus yra gėdinga. Tačiau šokiruojanti savižudybių ir priklausomybių statistika Lietuvoje atskleidžia, kad problemų turi daugelis.

Depresinė būseną, nerimas, nusivylimas ir nepasitikėjimas savimi, peraugantis į nepilnavertiškumo kompleksą, gyvenimo prasmės praradimas bei stiprėjantis nenoras gyventi, įvairūs santykių sunkumai. Šios ir kitos problemos dažnai tampa dvasinių krizių, vidinių konfliktų priežastimi, apsunkinančia žmogaus gyvenimo kokybę.

Todėl labai svarbu laiku kreiptis pagalbos, kad uždelstos spręsti psichologinės problemos nevirstų kompleksais.

Knyga "Kai augti sunku" buvo pristatyta Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos darbuotojams ir uostamiesčio psichologų metodinio būrelio nariams, o gegužės 29-ąją autorė apie ją plačiau papasakos ir visai miesto bendruomenei.