

Naujametiniai pažadai: kur apgauname save

Ižengęs į naujus metus dažnas pasižada imtis naujų darbų, atsikratyti žalingų įpročių ar dar kitaip pakeisti gyvenimą. Deja, toli gražu ne visada tam randa pakankamai motyvacijos ir ryžto. Apie tai, kas trukdo įgyvendinti siekius, kalbamės su klinicine psichologe Aiste Diržyte.



- Kodėl pristingama motyvacijos siekti užsibrėžtų tikslų?

- Ar pasieksime tikslą, ar ne, pirmausiausiai priklauso nuo to, kaip tikslas suformuluotas. Jeigu jis sunkiai apčiuopiamas, nekonkretus, nepamatuojamas, neapibrėžtas laike, reikalaujantis kone magiškų išteklių ir galių, tuomet tikėtina, kad gali tecti nusivilti. Tarkime, tikslas numesti tris kilogramus per tris mėnesius yra konkretus, apibrėžtas laike ir pamatuojamas, o tikslas „kada nors tapti nors kiek lieknėsiu“ yra neapibrėžtas.

Tikslo pasiekimas arba ne priklausoma ir nuo pasirinktos strategijos. Jeigu turime gerą tikslą, bet neturime strategijos, gali būti sunku jį įgyvendinti. Tarkime, nežinote efektyvių svorio metimo būdų, neišmanote apie dietas, judėjimo ir geros nuotaikos svarbą. Jūs galite pasirinkti to-



Verta žinoti:

- Pasižadėkite sau tik tai, ką realu įgyvendinti, – realu būtų Jums, o ne didvyriui iš fantastinės istorijos;
- Pasižadėkite sau tik tai, kas Jums asmeniškai atrodo prasminga, vertinga, atitinka Jūsų gyvenimo filosofiją;
- Pasižadėkite sau tik tai, kas Jus patį daro laimingu;
- Pasižadėkite sau tik tai, kas būtina Jūsų ar kitų laimei ir gerovei;
- Net jei nepavyksta įgyvendinti, ką pasižadėjote, priimkite ir mylėkite save tokį, koks esate, branginkite savo gyvenimą, nes mūsų ir gyvenimo vertė pranoksta gebėjimą įgyvendinti tai, ką pasiryžome.



Jei nesilaikome sau duotų pažadų, sumažėja mūsų savigarba. Savigarba nedelsiant „sužino“ ir „sureaguoja“ į pažado SAU nesilaikymą – dažniausiai kaltės, gėdos, pykčio sau, nerimo emocijomis.

kią strategiją, kuri atrodytų artinanti prie tikslo, bet galų gale nuo jo tik nutolsite. Pavyzdžiui, laikysitės griežtos bado dietos, bet po kurio laiko svoris gali sugrįžti su kaupu.

Kitas svarbus veiksnys – tikslo prasmingumas. Asmeniškai prasmingi tikslai, atitinkantys gyvenimo filosofiją ir vertybes, yra pasiekiami dažniau nei jų neatitinkantys. Tarkime, iškeliate sau tikslą numesti tris kilogramus, nes manote, kad labiau atitiktumėte grožio standartus, tačiau giliai širdyje tie standartai jums visai nesvarbūs, norite būti mylimas toks, koks esate. Be to, nemanote, kad tie kilogramai kenkia jūsų sveikatai. Šiuo atveju gali tecti įdėti daug valios pastangų.

Tikslo siekimui taip pat svarbu ir jūsų laimėjimų motyvacija. Jeigu esate žmogus, kuriam patinka laimėti, įveikti iššūkius, tuomet net ir sudėtingas tikslas veiks energizuojančiai, skatins iniciatyvą. Jeigu laimėjimų motyvacija menka, gali būti sunkiau.

Siekiant tikslų svarbu ir jūsų sąvybės bei gebėjimai: kantrybė, gebėjimas įveikti kliūtis, sunkumus, išmoka bejėgiškumą, atvirumas bei sąžiningumas sau ir kitiems, tapatumas, produktyvumas, savigarba.

- Konkrečios datos pasirinkimas – stimulas veikti ar kaip tik savęs apgaudinėjimas, ypač jei tikslų įgyvendinimo pradžią vis linkstama nukelti?

- Kai kuriems tikslams konkrečios datos yra būtinos. Tarkime, jeigu jūs su tikslu yra vasaros atostogų metu aplankyti gimnaisčius Čikagoje, tikėtina, kad bilieto įsigijimas ir tam tikrą dieną nuvykimas laiku į oro uostą būtų būtina tikslo įgyvendinimo sąlyga.

Jei žmogui atrodo, kad jis „neturi valios“, reikėtų nuoširdžiai savęs paklausti, kam reikalingas konkretus tikslo siekimas. Ar tikrai to reikia? Kam? Kaip žmogus suprato, kad to reikia? Kas jį skatina to tikslo siekti? Gali būti, kad pasąmoniniai impulsai prieštarauja žmogaus sąmonei, ir jis sąmoningai nori viena, o pasąmoningai – ko kita. Pasąmoningai asmui gal visai nenori pasiekti konkretų tikslą, nes jis atrodo nesvarbus, neprasmingas, prieštarauja vertyboms, giliausiems įsitikinimams. Gali būti ir taip, kad jei žmogui sunkiai sekasi siekti tikslų, galbūt jo pasąmonė jį „baudžia“, „prikaišo“, „trukdo“: „nieko nesugebi“, „neverta stengtis“, „Tau vis tiek nepavyks“. Labai svarbu būti sąžiningam ir atsakyti sau, kokios priežastys skatina kelti tam tikrus tikslus ir jų siekti.

- Yra kokių būdų, padedančių ugdyti savidiscipliną, kaip laikytis sau duotų pažadų?

- Jei nesilaikome sau duotų pažadų, sumažėja mūsų savigarba. Savigarba nedelsiant „sužino“ ir „sureaguoja“ į pažado SAU nesilaikymą – dažniausiai kaltės, gėdos, pykčio sau, nerimo emocijomis. Taip pat ir neigiamomis mintimis apie save. Taigi jei „realusis aš“ neatitinka „idealiuo aš“, pradeda kentėti. Kaip sumažinti šią būseną? Keliant teisingus ir adekvatus tikslus, pasirenkant tinkamas jų įgyvendinimo strategijas. Labai svarbu, kad tikslai būtų realiai pasiekiami, kitaip tariant, kad jie būtų „žmogaus (jūsų) jėgom“. Jeigu reikalausite iš savęs pernelyg daug, gali nukentėti arba savigarba, arba... sveikata. Taip pat svarbu, kad būtumėte geras sau net ir tuo atveju, jei nepavyksta pasiekti tikslo taip, kaip norėtumėte. Juk šiame gyvenime nuo mūsų priklauso daug, tačiau tikrai ne viskas. ●

Šeimos gerovė mano rankose

Šeima, susidūrusi su krize (tėvų skyrybos, darbo netekimas, smurtas prieš silpnesnius ir kt.), išgyvena sumaištį, nerimą dėl ateities, ne visuomet žino, kaip spręsti iškilusias problemas. Šiandien įvairios pagalbos formos gali būti prieinamos ir vertingos šeimoms, kurios gyvena ilgai trunkantį krizės laikotarpį ir daugumą jų slėgia užsitęsiosios problemos.

VšĮ Mano šeimos akademija įgyvendino projektą „Šeimos gerovė mano rankose“, kurį rėmė Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Projekte dalyvavo Vilniaus miesto ir Trakų rajono jaunos šeimos, mamos su įvairaus amžiaus vaikais, gyvenančios krizių centre bei nepilnametės mamos, neturėjusios palaikymo ir pagalbos savo šeimose.

Projekto veiklos atnešė daug šilų akimirų, kuriomis buvo siekiama ugdyti šeimų pozityvią tarpusavio komunikaciją šeimoje didinant jų savarankiškumą, sprendžiant iškilusias gyvenimiškas problemas.



Daugiau kaip 30 jaunų tėvų dalyvavo seminaruose, kurie buvo orientuoti į pozityvių santykių šeimoje kūrimą ir išlaikymą, tinkamų vaiko poreikių tenkinimą. Atsižvel-

giant į šeimų problemas ir poreikius buvo suteiktos individualios konsultacijos, kuriuose rasti susitarimai, numatyti sprendimo būdai, padėsiantys išvengti dažnų konfliktų še-



Projekte suteiktos žinios, praktiniai įgūdžiai stiprins šeimų pasitikėjimą savimi, aktyvins problemų sprendimus, leis suvokti, kad problemas vaikai jaučia taip pat stipriai ir krizė turi didelį poveikį vaiko elgesiui, visam tolesniam gyvenimui.

moje, aptartos esminės taisyklės, kaip kurti pagarbius tėvų ir vaikų tarpusavio bendravimo santykius.

Įvairaus pobūdžio 10 veiklų buvo suplanuota vaikams moksleivių atostogų metu. Dideliu aktyvumu veiklose sveikatos temomis pasižymėjo jauni dalyviai iš Vilniaus m. Socialinės paramos centro, lankantys vaikų dienos centrą „Savi“.

Užsiėmimuose „Renkuosi sveiką gyvenimo būdą“ vaikai nuo 6 iki 14 metų buvo itin susidomėję eksperimentu, kuris parodė alkoholio žalą

žmogaus organizmui.

Stiprinant gerus santykius ir tinkamą bendravimą šeimoje Trakuose ir Vilniuje daug dėmesio sulaukė bendri renginiai, skirti tėvams ir vaikams įdomiomis temomis: „Rudens vakaras šeimos rate“ ir „Ruošiamės jaukioms Kalėdoms“. Daugiau kaip 50 įvairaus amžiaus šeimoms narių aktyviai dalyvavo viktorinose, atliko kūrybines užduotis.

Projekte suteiktos žinios, praktiniai įgūdžiai stiprins šeimų pasitikėjimą savimi, aktyvins problemų sprendimus, leis suvokti, kad problemai vaikai jaučia taip pat stipriai ir krizė turi didelį poveikį vaiko elgesiui bei emocijomis, visam tolesniam gyvenimui.

Įgyvendinant projektą gerais darbais prie šeimų stiprinimo ir gyvybingumo Lietuvoje prisidėjo projekto partneriai: Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras, Vilniaus miesto socialinės paramos centras, Vilniaus miesto krizių centras, Globos namai „Užuovėja“, Viešojo įstaiga „Grijos vaikai“, Trakų rajono savivaldybės pedagoginė psichologinė tarnyba, Trakų rajono pagalbos šeimai ir vaikams centras, savaitraštis „Lietuvos sveikata“. ●