Šitie pateikti neuropsichologo Dr. Bill Stixrud principai yra savastis  VšĮ Žaliosios gamtos mokyklos.

Neuropsichologas Dr. Bill Stixrud, kuris yra parašęs knygą “The Self-Driven Child: The Science and Sense of Giving Your Kids More Control Over Their Lives” siunčia žinią:

- Mažai vaikų turi sveiką motyvaciją – daugiau vaikų turi baimės ir įtampos motyvaciją, nes mes jiems grasiname, draudžiame, deramės ir pykstame, jei jie neatliepia mūsų lūkesčių.

- 2007-aisiais JAV atliktas tyrimas parodė, kad daugiau paauglių išgyvena nerimą ir serga depresija, nei trečiajame ir/ar ketvirtajame dešimtmečiais, kas šiaip yra labai liūdna, nes tai buvo bene sunkiausi dešimtmečiai JAV. 2012-2017 apskritai pastebėtas didžiausias šuolis, dabar siejamas su socialiniais tinklais.

- Stresą vaikai ir paaugliai (kaip ir suaugę) jaučia, kai jaučiasi nekontroliuojantys situacijos. Kuo labiau jaučiamės kontroliuojantys, tuo esame ramesni. Taigi: jeigu žmogus jaučiasi turįs pasirinkimą ir galįs tą pasirinkimą bent šiek tiek kontroliuoti, tuo geriau jis jaučiasi.

- Universiteto studentai dažnai jau tiek yra įvarę save į kampą, kad nebesidžiaugia net sėkme – tiesiog jų smegenys jau tiek pripratę prie streso, kad visiškai nėra atsparumo.

- Dr.Stixrud apklausė paauglius: „Kas labiausiai supyks, jei nepadarysi namų darbų?“ Spėkit, kas pirmoje vietoje? Aha, MAMA. Antroje? Tėtė. Trečioje? Mokytoja(s). Vaikas patiria stresą dėl to, ką ir kaip MES jaučiame.

- Dr.Stixrud tikslas – atimti atsakomybę iš didelių žmonių ir perduoti (GRĄŽINTI!) ją vaikams. TU esi sprendimas, o ne tavo mama, tėtė, mokytoja(s) ar psichoterapeutas. Jis dirba su tėvais, kad šie suprastų – tėvai neturi dirbti daugiau už vaiką . Jo rekomendacija – pasakyti vaikui: „Klausyk, aš jaučiuosi, kad stengiuosi daugiau už tave. Aš per daug tave myliu, kad riečiausi su tavimi dėl namų darbų“. Pasakojo istoriją, kaip vienas vaikas apsikabino mamą ir paklausė, ar ji tikrai gerai jaučiasi, kai ji taip pasakė.

Mes, tėvai, turime suprasti, kad esame konsultantai, bendrakeleiviai, o ne vaiko gyvenimo vadybininkai.

- Prievarta neįgalina. Vietoj to, kad primestume vaikams savo nuomonę ir/ar siūlytume receptą, klauskime: „Kuo tau galiu padėti?“, kai vaikas susiduria su problema ir mums pasipasakoja. Mūsų tikslas – kad vaikas pats spręstų savo problemas, o ne tikėtųsi, kad mes jas išspręsime. Kaip mes išmoksime priimti sprendimus, jei to niekada nesimokysime? O mokomės tik bandydami!

- Buvo atliktas tyrimas su žiurkiukais: juos atskirdavo nuo mamos, jie patirdavo stresą, grąžindavo mamai, viskas grįždavo į savo vėžes. Išvada? Reikia ne nepatirti streso, o turėti galimybę atsigauti po jo. Kokia rekomendacija? Tegul namai vaikui būna ta vieta, kurioje jis atsigaus!

- Dr. Stixrud pasidalino skambučiu, kurio sulaukė per Kalėdas – jam paskambino šeima, kurią konsultavo prieš 10 metų. Žinote, ką pasakė tėvai? „Dr. Stixrud, Jūs buvote teisus – mūsų vaikai užaugo nuostabūs!” Mūsų baimės yra susijusios su ateitimi: kad neįstos į universitetą, kad bus blogai (KAS bus blogai?!), tačiau reikia išmokti galvoti daug metų į priekį: ko mes norime savo vaikui?! Kai klausi tėvų, dažniausiai sako „meilės“, „sveikatos“, „laimės“, tačiau tėvų elgesys rodo, kad tėvai tarsi labiau nori „pinigų“, „galios“ ir „prestižo“. Reikia patiems apsispręsti.

- Dar pasidalino apie meditaciją, kurią ypač rekomenduoja paaugliams. Konsultavo paauglį, kuris nuolat įsiveldavo į muštynes. Po kelių mėnesių meditacijos praktikų paklausė, kaip jam sekasi. Atsakė, kad anksčiau – kai tik kas nors sunervindavo – trenkdavo, o dabar pagalvoja, ar tikrai reikia trenkti.

- Pasidalino ir tuo, kad JAV nemažai tėvų sako: „Mokėsiu už mokslus universitete, jei tai bus X universitetas“, tačiau ir vėl tyrimai rodo, kad “svarbu yra tai, ką tu DARAI, o ne tai kur tu EINI” („what you DO will make a difference, not where you GO“). Ir apskritai, apie 30%  studentų yra turėję minčių apie savižudybę: kaip atsitiko, kad taip jaučiasi mūsų nuostabūs, puikiai besimokantys, lankantys daug būrelių, surenkantys daug socialinių valandų ir padedantys namuose vaikai?!

- Kiekvienam vaikui reikia ramybės laiko kasdieną, kai jis nieko neveikia, ir tas laikas yra labai individualu: vienam vaikui užtenka ir 15min, o kitam reikia ir kelių valandų – tą reikia pajusti tėvams, kad vaikas nepervargtų ir neperdegtų.

- Kadangi mūsų kaktinė smegenų sritis išsivysto tik apie 25-uosius metus, yra normalu suprasti, kas tau gyvenime patinka, vėliau. Carol Dweck net sako, kad vienas blogiausių linkėjimų paaugliui yra „find your passion“ (atrask savo aistrą), nes jis dar to tikriausiai negali padaryti, t.y. dauguma paauglių negali.

Visus mokymus apibendrinantys patarimai švietimiečiams ir tėvams buvo šie:

1. Suprask, kaip ir kodėl vaikai naudoja(si) technologijas. Elkis nuosekliai su meile ir išmintingu reiklumu, o ne aklai, besąlygiškai drausk. Mes norime dirbti su vaikais, o ne prieš juos, tad reikia išmokyti kontroliuoti naudojimąsi telefonu ir pan.

2. Tebūnie šeimos tikslu - pakankamas, tam tikru nuosekliu ritmu, miegas. Kai vaikai išsimiegoję, jie taikūs, geriau mokosi, yra labiau atsparūs ir motyvuoti.

3. Padėkite, kad vaikų dienotvarkėje atsirastų „varnų gaudymo“ laikas. Jau yra daug tyrimų, įrodžiusių, kad vaikui yra itin svarbu reguliariai nieko nedaryti, svajoti.

4. Matykite ilgalaikę perspektyvą. Mintis, kad tik geriausi mokiniai pateks į geriausius universitetus, yra ne tik klaidinga (nes yra daug vaikų, kurie yra “vėliau atsiskleidžiantys” (“late bloomers”), bet ir demotyvuoja 90% mokinių, kurie nėra pirmieji klasėje. Būkime kantrūs – leiskime vaikui subręsti. Jeigu viskas +/- vaiko gyvenime yra gerai, tai ir viskas bus gerai.

5. Susitelkime į tai, kaip vaikai su mumis jaučiasi. Vaikai pamirš, ką Jūs sakėte ar ką padarėte, tačiau prisimins, kaip su Jumis jautėsi. Pagalvokite, kaip Jūs norite, kad jie jaustųsi? Mylimi. Kad jais pasitikima. Kad jie turi Jūsų paramą. Kad tikite, jog jie gali. Vadovaukitės šiomis mintimis, kai bendraujate su vaiku.

6. Puoselėkite pojūtį, kad vaikas kontroliuoja savo gyvenimą. Šis jausmas padeda kovoti su stresu, stiprina fizinę, psichinę sveikatą, padeda akademiniams ir karjeros pasiekimams.

7. Būkite konsultantu. Ne vadovu. Ne vadybininku. Nepamirškite, kad tai – vaiko gyvenimas. Pasiūlykite pagalbą, bet negrūskite jos. Tegul vaikas sprendžia savo problemas savarankiškai, nes tik išmokęs sėkmingai spręsti problemas savarankiškai jis bus atsparus stresui.

8. Sakykite „tu nuspręsk“ kai tik galite.  Dr. Stixrud rekomenduojama frazė vaikams: “Tu geriausiai save žinai”, “Esi savo paties ekspertas” („You‘re an expert on you“), o paaugliams: „Pasitikiu tavo gebėjimu priimti sprendimus, susijusius su tavimi ir gebėjimu išspręsti problemas, kai jų kils bei pasimokysi iš klaidų – noriu, kad tu, prieš išvykdamas gyventi savarankiškai, įgytum patirties savarankiškai priimdamas sprendimus“. Su vaiku galite aptarti „už“ ir „prieš“, tačiau sprendimas turi būti vaiko.

9. Stenkitės visų pirma nusiraminti pats. Stresas užkrečia ir vaikams geriausiai padėsime patys kuo mažiau stresuodami. Mes kontroliuojame, barame, pamokslaujame ar zyziame labiausiai tada, kai patys jaučiamės nekontroliuojantys padėties. Gera žinia yra ta, kad ramybė irgi užkrečiama. Idealiu atveju namai turėtų būti ta vieta, kur visi šeimos nariai atsipalaiduoja ir atsigauna nuo patiriamo streso už namų sienų.

10. Skatinkite „flow“ (tėkmę). Tyrimai rodo, kad efektyviausias būdas užkurti motyvaciją yra veiklos, kuri „veža“, skatinimas. Kai mes įsitraukiame į mėgiamą veiklą, mūsų smegenys išgyvena aukštos energijos, aukštų pastangų, aukšto susitelkimo ir žemo streso būseną. Taigi, palaikykite vaiką, jei turi tokią veiklą.

Pateikiame ir literatūros sąrašą. Žiūrėkite nuotrauką – ten yra rekomenduojamų knygų sąrašas.

