

TurinyS

Ižanga	9
1. Jie liaujasi savęs gailėti	23
2. Jie įgalina save	47
3. Jie prisitaiko prie pokyčių	67
4. Jie susitelkia į tai, ką gali kontroliuoti	91
5. Jie žino, kada pasakyti „ne“	113
6. Jie rizikuoja pamatuotai	133
7. Jie kuria savo ateitį	157
8. Jie prisiima atsakomybę už savo klaidas	179
9. Jie džiaugiasi kitų sėkme	201
10. Jei jiems nepasiseka, jie vėl bando	221
11. Jie išlaiko bendravimo su kitais ir buvimo vienumoje pusiausvyrą	241
12. Jie dėkingi už tai, ką turi	261
13. Jie yra atkaklūs	281
Apibendrinimas	305
Literatūra	313
Padėka	321
Apie autorę	325

Įžanga

Prieš kurį laiką parašiau knygą suaugusiesiems „Kodaro stiprūs žmonės“. Joje rašiau apie tai, kaip atsikratyti blogų įpročių. Bet skaitytojai visi ligi vieno kartojo: „O, kad būčiau žinojęs tuos dalykus, kai buvau vaikas.“

Taigi parašiau šią knygą būtent vaikams. Kalbėsime apie tai, kaip išsiugdyti teigiamus įpročius dabar, kad vėliau nesiimtumėte blogų įpročių. Jūsų ateities „aš“ jums padėkos už tai, kad perskaitėte šią knygą šiandien!

Bet prieš kalbant apie tuos gerus įpročius, pakalbėkime apie tai, ką, visų pirma, reiškia būti stipriam.

Stiprybė gali būti įvairi. Tu gali būti vaikas su stipriais raumenimis, gebantis pakelti sunkius daiktus.

O galbūt tu esi stiprus mokinys, kuriam sekasi visi dalykai.

Šios stiprybės gyvenime gali praversti. Bet ne apie tokį stiprumą kalbėsime.

Kalbėsime apie psichologinę stiprybę. Jei nesi tikras, kad žinai, ką tai reiškia, nesikrimsk! Tu ne vienas. Daugybė suaugusiųjų to irgi nesupranta.

Psichologinis stiprumas yra tai, ko reikia, kad taptum geriausias, koks tik gali. Augindamas psichologinius raumenis, turėsi atkreipti dėmesį į tris dalykus: kaip galvoji, jautiesi ir elgiesi.

Kurk didelius planus, jauskis gerai, elkis drąsiai – taip treniruosi psichologinius raumenis. O kai jie stipresni, kur kas lengviau kurti didelius planus, jaustis gerai ir elgtis drąsiai. Tai dviejų krypčių kelias.

MINČIŲ, JAUSMŲ IR ELGESIO SAŠAJA

Pažvelk į šiuos dalykus šitaip. Tavo mintys, jausmai ir elgesys yra susiję ir sukuria ciklą, kuris gali būti teigiamas arba neigiamas.

Štai pavyzdys:

SITUACIJA: lauke lyja.

Pirmas VAIKAS:

- * **Galvoja:** „Tai siaubinga. Negaliu eiti į lauką ir smagiai leisti laiką!“

- * **Jaučiasi** liūdnas, nuobodžiaujujantis, piktas.
- * **Elgiasi:** sėdi paniuręs namie visą dieną.

Antras VAIKAS:

- * **Galvoja:** „Turbūt neišeis pažaisti lauke. Gal pavyks pasikviesti draugą į svečius.“
- * **Jaučiasi** laimingas, viltingas, susijaudinęs.
- * **Elgiasi:** pasikviečia draugą, ir jie smagiai leidžia laiką.

Kuris vaikas jaučiasi geriau? Aišku, kad antrasis! Jis rado būdą, kaip teigiamai pasinaudoti aplinkybėmis.

Tikrame gyvenime mes, žinoma, susiduriame su aplinkybėmis, sudėtingesnėmis nei lietinga diena.

Bet išsiugdęs sveikus įpročius išspausi iš situacijos viską, ką galima geriausio, ir taip sustiprinsi savo psichologinius raumenis, kad galėsi susitvarkyti su visais gyvenimo iššūkiais.

Štai apie ką ši knyga. Kiekvienas skyrius mokys tave kurti didelius planus, jaustis gerai ir elgtis drąsiai – kad galėtum tapti stipriausias ir geriausias, koks tik gali!

KAIP VEIKIA ŠI KNYGA

Kiekviename skyriuje rasi po vieną dalyką, kurį daro stiprūs vaikai. Susipažinsi su vaiku, kuriam tai sun-kiai sekėsi. Galėsi sekti jo kelionę ir sužinoti, kaip jis išmoko būti stipresnis. Štai ko dar gali tikėtis kiekviename skyriuje:



Pasitikrink – trumpas, lengvas testas padės tau geriau save pažinti.



Atidesnis žvilgsnis – akylesnis žvilgsnis į tai, kaip išmokti dalykų, kuriuos daro stiprūs vaikai.



TAI, KAS AKIVAIZDU – tai parodys, kodėl tam tikras geras įprotis gali padėti tau gyvenime.

Pratimai – kiekviename skyriuje rasi tris tau padėsiančius pratimus:

**KURK
DIDELIUS
PLANUS**

– išmoksi tvarkytis su pokštais, kuriuos tau krečia smegenys.

Jauskis **GERAI** – sužinosi, kaip tvarkytis su nemaloniais jausmais ir jaustis kuo geriausiai.

ELKIS DRAŠIAI – treniruosiesi daryti dalykus, kurie padės tau tapti geriausiam, koks tik gali.



Spąstai, kurių reikia vengti – įprastos klaidos ir nesupratimai.



GREITI PATARIMAI – trumpi priminimai, kaip stiprėti toliau.

Kartais šie dalykai atrodo lengvi. O kartais viskas bus išties sudėtinga. Nesikrimsk! Visi mes augame ir tobulėjame.

Treniruodamasis išmoksi galvoti, jaustis ir elgtis tvirčiau!



1

Jie liaujasi savęs gailėti

Heilė mėgo dainuoti ir linksminti žmones. Kai buvo maža mergaitė, dainuodavo prausdamasi po dušu. Ji net dainuodavo priešais veidrodį laikydama plaukų šepetį kaip mikrofoną. Rengė koncertus tėvams ir jaunesnėms sesėms. Kiek paaugusi giedojo bažnyčioje. Heilei labai patiko dainuoti!

Štai kodėl ji nekantraudama laukė artėjančio mokyklos choro koncerto. Penki vaikai turėjo būti atrinkti padainuoti po kelias eilutes per choro pasirodymą. Heilė irgi norėjo padainuoti viena priešais visą mokyklą!

Jai dar nebuvo tekę dainuoti didžiulei miniai. Mergaitė įsivaizdavo žmones, kurie ateitų jos pasiklausyti: savo šeimą, senelius ir galbūt net kaimynus.

Ji išsirinko suknelę, kurią norėtų vilkėti. Nusprendė, kokią šukuoseną pasidarytų tam svarbiam vakarui. Juk turėtų atrodyti gerai. Tai turėtų būti didžioji jos akimirka!

Visi, norintys solinės partijos, turėjo dalyvauti atrankoje. Buvo penkiolika pretendentų, o vietos tik penkios.

Prasidėjus atrankai Heilė ganėtinai jaudinosi. Ji klausėsi, kaip dainuoja jos klasės draugas. Ir pagalvojo: „Jis dainuoja truputį pro šalį.“

Atėjo metas dainuoti mergaitei. Heilės draugė pasilenkė ir sušnibždėjo:

– Atrodo, kad ji spiegia!

Heilė sukikeno, nors labai tvardėsi.

Galiausiai atėjo Heilės eilė. Ji išėjo į priekį ir pažvelgė choro mokytojui tiesiai į akis, kaip ir repetauvo. Tada atsikrenkštė ir sudainavo iš visos širdies!

Kai Heilė baigė dainuoti, mokytojas linktelėjo ir nusišypsojo. Jis pamojo jai sėstis. Mergaitė jautė pasirodžiusi gerai. Buvo tikra, kad mokytojo šypsena reiškia, jog ji gaus solinę partiją.

Kitą rytą Heilė nukulniavo tiesiai pas choro mokytoją. Jis buvo pažadėjęs iškabinti solistų sąrašą. Ji pamatė ant jo kabineto durų pakabintą lapą. Peržvelgusi sąrašą savo vardo Heilė nerado.

Ar įsivėlė kokia klaida? Ji žinojo, kad pasirodė gerai. Norėdama įsitikinti, mergaitė dar kartą peržvelgė sąrašą. Jai skaitant, vienas iš septintokų priėjo prie jos ir tarė:

– Žiūrėk! Mane atrinko! O tave?

Heilė papurtė galvą, akyse ėmė tvenktis ašaros.

Likusi diena praėjo kaip per miglą. Mergaitė liūdėjo, kad jos nepasirinko. Taip pat ji labai pyko ant mokytojo. Kodėl jis jai šypsojosi, jei neketino skirti jai solo partijos?

Išlipusi iš autobuso po ilgos dienos mokykloje, ji įbėgo pro duris į namus. Vos peržengusi slenkstį sušuko:

– Mama, aš daugiau niekada nebedainuosiu! Niekam nepatinka mano balsas! Mokytojas privertė mane dalyvauti atrankoje, nors žinojo, kad negausiu solo partijos! Tai buvo blogas sumanymas!

Mama stengėsi suprasti, kas nutiko. Bet, nespėjus nieko paklausti, Heilė nulėkė į savo kambarį ir trenkė durimis. Ji nenorėjo iš jo išeiti.



Pasitikrink

Visi mes, kaip ir Heilė, savęs kartais gailime. Kai susizgrimbi tą darantis, labai svarbu liautis – antraip tavo jausmai tik sustiprės ir truks ilgiau. Ir tai gali tapti rimta problema.

Perskaityk tolesnius sakinius. Kiek iš jų yra apie tave?

- Man visuomet nesiseka.
- Aš dažnai skundžiuosi, kad viskas vyksta nesažiningai.
- Manau, kad mano problemos yra didesnės nei kitių.
- Man atrodo, kad niekas nesupranta, koks iš tiesų sunkus mano gyvenimas.
- Aš dažniau galvoju apie tai, kas nepavyko, nei apie tai, kas pavyko.
- Kartais man atrodo, kad visas pasaulis prieš mane nusiteikęs.
- Aš dažnai galvoju, kad man niekuomet nenutiks nieko gero.

Ar dažnai sau sakai panašius dalykus? Jei taip, veikiausiai kiek per daug gaili savęs. Tai žinovai vadina savigaila. Ir tai ne tas pats, kas būti liūdnam. Ne-trukus apie tai pakalbėsime daugiau. Šiame skyriuje apžvelgsime, kaip atpažinti savigailą, ir išbandysime pratimus, padėsiančius liautis savęs gailėti.

Bet dabar grįžkime prie Heilės ir solo partijos...



Atidesnis žvilgsnis

Heilė labai sielvartavo negavusi solo partijos. Mergaitė užsirakino kambaryje. Ji įtikino save, kad visi nekenčia jos balso. Heilė ketino atsisakyti dainavimo visiems laikams ir pasislėpti nuo pasaulio!

Štai tada ji perėjo nuo sveiko liūdesio prie nesveikos savigailos. Ėmė perdėtai įsivaizduoti, koks blogas jos gyvenimas.

Kiekvienam lengva pasielgti taip kaip Heilė. Šitaip nutinka, kai supainiojame liūdesį su savigaila, nors tai visiškai skirtingi dalykai.

Liūdėti kartais sveika. Pavyzdžiui, liūdesys gali padėti prisiminti, ko netekai. Kai liūdi dėl draugo, kuris išsikraustė gyventi kitur, gali prisiminti, jog galima su juo susisiekti.

Jei liūdi dėl nugaišusio naminio gyvūnėlio, gali prisiminti, kaip smagu buvo, kai jis buvo gyvas. Tau gali patikti peržiūrėti senas nuotraukas, kuriose jūs kartu. Leisdamas sau paliūdėti dėl tokių dalykų, padedi sau sveikti.

Tačiau savigaila yra kas kita. Kai pasineri į savigailą, perdedi iškilusias tau problemas ir nuvertini savo gebėjimą jas spręsti. Tu net gali imti jaustis beviltiškai. Štai keli pavyzdžiai, iliustruojantys liūdnu minčių ir savigailos skirtumą.

SITUACIJA: tavo geriausias draugas išsikrausto gyventi kitur.

- * **Liūdna mintis:** „Aš ilgėsiuosi jo mokykloje kiekvieną dieną.“
- * **Savigaila:** „Aš niekada daugiau nebesusirasiu draugo. Visada būsiu vienas.“

SITUACIJA: tavęs nepriėmė į krepšinio komandą.

- * **Liūdna mintis:** „Man taip liūdna, kad ši sezoną negalėsiu žaisti komandoje.“
- * **Savigaila:** „Manęs niekada niekur nepasirenka. Daugiau niekada nebebandysiu.“

SITUACIJA: lyja, todėl tavo draugo vakarėlis gamtoje buvo atšauktas.

- * **Liūdna mintis:** „Man liūdna, kad šiandien nepamatysiu savo draugų. Tas vakarėlis būtų buvęs tikrai smagus.“
- * **Savigaila:** „Niekas niekada nepavyksta! Net kai suplanuojame ką nors smagus, kas nors būtinai viską turi sugadinti!“