

„Nėra blogų emocijų. Svarbiausia tai, ką su jomis darome, kaip tvarkomės. To mokome vaikus, mokomės patys. Viso gyvenimo darbas su savimi“, – teigia socialinių mokslų daktarė, „Vaikystės sodą“ darželių ir Karalienės Mortos mokyklos įkūrėja Austėja Landsbergienė. Pilnutėlėje Panevėžio apskrities Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešosios bibliotekos salėje pristatyta naujausia jos knyga „Sveiko proto motinystė“. Tiesa, susitikimas buvo aktualus ne tik motinoms – paliesta ir moterų teisių, solidarumo, lygybės bei kt. tematika.

### **Geriausia mama - laiminga**

A.Landsbergienė įsitikinusi: kiekviena mama turėtų nepamiršti pomėgių, atokvėpio, laiko sau. Tik pati būdama pozityvi galės auginti taip pat nusiteikusius vaikus. Natūralu, kad pavargęs, alkanas, neišsimiegojęs žmogus lengviau palūžta, jam sunkiau išlaikyti vidinę ramybę, stuburą.

Auklėjant ir būnant su vaikais labai svarbus vyro vaidmuo – suvokimas, kad jis lygiai tiek pat atsakingas.

„Pastebiu, kad ištis labai pakito vyrų įsitraukimas. Prieš 23 metus mano vyras Užsienio reikalų ministerijoje buvo pirmas, kuris paprašė tėvystės atostogų. Tiesa, sulaukė atsakymo: esą vyrai negali, be to, pakenks karjerai. Dabar tokių klausimų nebekyla. Juk vaikas lygiai tiek pat tėčio, kiek ir mamos. Tikiu, kad ilginiui tai išvis nustos būti pokalbių tema, nes taps absoliučiai natūralu“, – sakė A. Landsbergienė.

### **Nepagarba promotei**

Dažną mamą lydi nevisavertiškumo ir kaltės jausmas – „esu nepakankamai gera“. Jį dar labiau sustiprina negailestinga, stereotipus primetanti visuomenė. Ir, kas dar įdomiau, moterį labiausiai įskaudina kitos moterys.

Prisiminkime: senovėje žmonės buvo medžiotojai ir rinkėjai. Mes, moterys, jau tada nebūtume išgyvenusios, jei nebūtume padėjusios viena kitai – gimdyti, auginti, prižiūrėti. Man atrodo, bene didžiausia nepagarba promotei – negerbti, nepalaikyti viena kitos („ne taip rengi“, „ne taip auklėji“, „ne ten vedi“ ir t. t.) šiandien, užuot pasisiūlius padėti. Kodėl išliko *homo sapiens*, o ne neandartalietis? Nes nebuvo individualistai – buvo kartu, bendruomenė. Tik taip išliksime ir mes. Nuo ko pradėti? Turite draugę? Pasisiūlykite pažiūrėti jos vaikelį“, – sakė A. Landsbergienė.

### **Daryti, kas labiausiai sekasi**

Statistikos duomenimis, Lietuvoje septynios iš dešimties moterų jaučia ir kitą kaltę – tai, kaip profesinę veiklą derina su vaikų auginimu.

„Kaltę jaučia visos. Vienos – kadangi dirba, kitos – atvirksčiai. Nauji moksliniai tyrimai rodo: senovėje medžiojome ir mes. Tos, kurios nenorėjo, buvo rinkėjos ir augino vaikus. Analogiškai vyrai: nenorėjo ar nesisekė medžioti – ir nemedžiojo, dirbo kitus darbus. Kaip atsitiko, kad prieš tūkstančius metų buvome protingesnė bendruomenė negu dabar? Esu įsitikinusi: žmogus turi daryti tai, kas jam labiausiai sekasi. O ne paklusti stereotipams. Žymiai geriau laiminga po darbo grįžusi mama negu namams pasišventusi pikčiurna, visiems priekaištaujanti dėl sugriauto gyvenimo. Turėtume gerbti žmogaus pasirinkimą, kad ir koks jis būtų“, – teigia viešnia.

Kaip paskirstyti laiką karjeros moteriai ir nesigrauzti, kad atima jį nuo šeimos ir vaikų?

„Remiantis tyrimais, vaikui pakanka 15 min. jam kokybiškai skiriamo laiko. Kita vertus, vis tiek graužitės. Aš norėčiau, kad bent mano dukrai graužtis nebetektų. Tiesiog būkite kuo laimingesnės, mėgaukitės gyvenimu. Dėl savęs ir vaikų. Juk jie mokosi iš mūsų elgesio – ne žodžių“, – pataria.

### **Nekaltas dėl tėvų svajonių**

Dar viena dažna problema šeimoje – vaikai ir tėvų svajonės, lūkesčiai.

„Jeigu į vaiką projektuojame savo svajas – ne vaikas kaltas. Gailiesi netapusi balerina? Neversk savo vaiko, jeigu tam jis neturi nei polinkių, nei gabumų. Juk dabar galima susirasti užsiėmimų, kur šoksi pati. Primabalerina netapsi, bet gal patiks. Norėdami „gero“ tėvai ima reguliuoti vaiko gyvenimą, o vaikas dūsta ir nebenori grįžti nė Kalėdų. Paskui stebimės. Norite, kad vaikas būtų gydytoju ir užsidirbtų pinigų, o šis stengiasi įsiteikti jums, nors svajoja būti dailininkas? Lai eina pagal savo svajonę. Kai pieš ir neturės pinigų, pats galvos, kaip jų užsidirbti“, – sako A. Landsbergienė.

### **Skaityti knygas – šventa**

Viešnia ypač pabrėžia skaitymo svarbą auklėjant vaikus.

„Man skaitymas – didžiausia vaikui skiriama dovana. Augindama saviškių ketvertą rūpindavausi ne dėl nevalytų dantų, o dėl neskaitytų knygų. Blogiausiu atveju dantis pakeis protezai, o va smegenų pakaitalo nėra, – šypsosi. – Na, o jeigu rimčiau: kiekvienas raumuo stiprėja tik treniruojamas. Daugiau skaitai – plečiasi tavo žodynas. Daugiau supranti, suvoki, geriau mokaisi. Vadinasi, ir pasieki. Tampi sėkmingu žmogumi. Tad knygų skaitymas – man

šventa. Kartais tėvai skundžiasi: suaugęs vaikas nebeskaito. O tai nebe jūsų problema – padarėte viską, o toliau jau pilnamečio sprendimai. Kita vertus, ne visi projektai pasiteisina“.

## **Nuotrupomis**

Mokykla moko, o tėvai auklėja, jų svarba milžiniška. Vieni kitų niekada nepakeis, nepaprastai svarbu šeimos ir mokyklos bendrystė, kartu spręsti iškilusias problemas.

\*\*\*\*\*

Išmaniosios technologijos ir dirbtinis intelektas tėra įrankis. Turime valdyti jį, o ne jis mus. Kaip lazda: ji padeda vaikščioti, ištraukti skęstantį draugą, tačiau ir užmušti žmogų. Svarbu, kaip naudosime.

\*\*\*\*\*

Įtraukusis ugdymas. Strateginiu lygmeniu Lietuvoje įvertinome – norime būti kaip skandinavai, tačiau ne taktiniu – kaip vyks darbas klasėje. Kol bendruomenė į specialiųjų poreikių vaiką žiūrės kaip į trukdį, nieko nepasieksime. Kaip visur ir visada, čia irgi yra plusų ir minusų. Jei pradėsime manyti, kad pavyks, tapsime atviresne ir geresne visuomene.

\*\*\*\*\*

Mes patys pasirenkame. Todėl pasirinkime būti laimingos. Turėti graužimosi, streso, nerimo kirminėlį gerai – jis verčia pasitempti, stengtis, padaryti kuo geriau. Tačiau jo neauginkime. Ir atminkime: visos ribos mūsų gyvenime yra nusibrėžtos tik mūsų pačių.

Asta Sarapienė

Komunikacijos specialistė

Austėja Landsbergienė: visos ribos mūsų gyvenime nusibrėžtos tik  
mūsų pačių

