KTU doktorantė, edukologė, VšĮ „Pradinukų akademija“ steigėja ir mokytoja Brigita Miseliūnaitė

Ką daro vaikas, kai susiduria su nesėkme? Vieni pabando dar kartą. Kiti – nuleidžia galvą ir sako: „Aš niekam tikęs“, „Man niekada nepavyks“, „Aš toks kvailas“. Šie žodžiai tėvams ar mokytojams gali skambėti kaip emocinė reakcija, tačiau psichologai juos atpažįsta kaip kognityvinius iškraipymus – klaidingus mąstymo modelius, kurie, jei lieka nepastebėti, formuoja neigiamą savivertę, skatina nerimą ir ilgainiui gali lemti depresiją.

Kas yra mąstymo klaidos?

Mąstymo klaidos (arba kognityviniai iškraipymai) – tai pasikartojantys, netikslūs būdai, kaip mes interpretuojame save, pasaulį ar kitus. Dažniausiai šie mąstymo modeliai formuojasi vaikystėje ar paauglystėje, o vėliau tampa įpročiu, lemiančiu emocinę savijautą.

Profesorius David’as Burns’as, garsus psichiatras ir kognityvinės elgesio terapijos specialistas, savo knygoje „Geros nuotaikos vadovas: nauja emocijų terapija“ (angl. Feeling Good: The New Mood Therapy) aprašė 10 dažniausiai pasitaikančių mąstymo klaidų, kurios aktualios tiek suaugusiems, tiek vaikams.

Dažniausios mąstymo klaidos, kurias daro vaikai

1. Viskas arba nieko – kai menka klaida prilyginama visiškai nesėkmei. Pavyzdys: „Gavau 7 vietoj 10 – aš visiškai nevykęs.“
2. Perdėtas apibendrinimas – iš vieno įvykio daroma viską apimanti išvada.Pavyzdys: „Man niekada nepavyks.“
3. Protinio filtro efektas – iš visos situacijos išskiriama tik viena neigiama detalė.
4. Pozityvių dalykų nuvertinimas – net kai sekasi, vaikas sako: „Tiesiog pasisekė.“
5. Skubotos išvados – be pagrindo nusprendžiama, kad kažkas negerai. Pavyzdys: „Mokytoja manęs nemėgsta.“
6. Sureikšminimas arba sumenkinimas – neproporcingas dėmesys smulkmenoms arba svarbių dalykų menkinimas.
7. Emocinis mąstymas – jausmai priimami kaip faktai. Pavyzdys: „Jei jaučiuosi kvailai, reiškia toks ir esu.“
8. Mąstymas „turiu“ arba „privalau“ – vidinis spaudimas būti tobulam. Pavyzdys: „Turiu visada gerai mokytis, kitaip esu nieko vertas.“
9. Etikečių klijavimas – neigiami apibendrinimai apie save. Pavyzdys: „Aš tinginys“, „Esu kvailas.“
10. Personalizavimas – vaikas jaučiasi kaltas dėl įvykių, kurių nekontroliuoja. Pavyzdys: „Draugai susipyko – turbūt dėl manęs.“

Kaip reaguoti, kai vaikas taip mąsto?

Svarbiausias žingsnis – atpažinti klaidingą mintį ir padėti vaikui ją įvardyti. Tai nereiškia

paneigti vaiko jausmus, bet padėti jam suprasti, kad jausmas – dar ne faktas.
Galima pasitelkti tokius klausimus kaip:

- „Ar tai tikrai tiesa, ar tai tavo jausmas?“
- „Kaip kitaip galėtum apie tai pagalvoti?“
- „Gal tai viena iš tų mąstymo klaidų?“

Toks įgūdis lavina vaikų emocijų raštingumą, moko kritiškai vertinti savo mintis ir ilgainiui padeda formuoti sveikesnį santykį su savimi.
Kodėl tai svarbu visiems – tėvams, mokytojams, mokiniams?
Vaikų mąstymo modeliai dažnai atspindi tai, ką jie mato ir girdi aplinkoje. Todėl tiek tėvai, tiek mokytojai turi ypatingą galią – savo pavyzdžiu ir kasdienėmis frazėmis jie gali padėti vaikui arba stiprinti, arba slopinti jo pasitikėjimą savimi.
Šiuolaikiniame pasaulyje, kur vaikų psichikos sveikata tampa vis aktualesnė tema, emocinis sąmoningumas ir gebėjimas atpažinti mąstymo klaidas tampa ne mažiau svarbūs nei akademiniai pasiekimai.