

Psichologė Edita Radzevičiūtė

Prisitaikymo emigracijoje bei savivokos vystymosi ryšys

Šį kartą noriu pakviesti pamąstyti apie tai, kaip migracijos reiškinys ir prisitaikymas naujoje vietoje įtakoja mūsų bei mūsų vaikų savęs suvokimą. Savęs suvokimo sąvoką šiame straipsnyje kartais keisiu sąvokomis savivoka arba identitetas.

Savivoka tai yra, kaip asmuo suvokia save, kas asmuo yra sau pačiam, kaip asmuo sąmoningai ar pasąmoningai save sau įvardina. Savivoką sudaro daug įvairių dalių. Kiekvieno mūsų savęs suvokimas priklauso nuo mūsų suvokimo savo lyties, rasės, tautybės, šeimos kultūrinių nuostatų ir vertybių, socialinių vaidmenų, religijos, visuomenės, kurios aplinkoje gyvename kultūrinių nuostatų ir vertybių. Kaip ir visos kitos amens vystymosi sritys identitetas formuojasi vaikui augant bei patiriant pasaulį aplink save. Vaiko savivertės jausmas bei suvokimas turi esminės reikšmės savivokos formavimuisi. Žema savivertė reiškia, kad asmuo yra įsitikinęs jog jis kaip asmuo nėra vertingas arba yra mažai vertingas. Vaikai gali susiformuoti tokį įsitikinimą apie save, kai artimiausi jam suaugusieji jį nuolat kritikuoja, reikalauja iš jo neadekvačių dalykų, perkelia savo atsakomybę (pavyzdžiui dėl savo nesėkmių kaltina vaiką, išlieja savo sunkius jausmus ant vaikų, reikalauja iš vaikų to, ką patys turėtų atlikti ar troško įgyvendinti savo gyvenime). Tokiu atveju vaiko viduje susiformuoja vidinė savęs kritika, kuri ir vaikui tapus suaugusiu niekur nedingsta. Vidinė savęs kritika pasireiškia atžariu savęs teisimu, nevertinimu, savęs bei savo pasiekimų niekinimu, stipriu siekimu aukšto visuomeninio statuso ar kitų išorinių dalykų savo vertei patvirtinti, nepasitikėjimu savimi susidūrus su gyvenimo iššūkiais, sunkumais.

Vaikai dažniausiai priima tėvų bei kitų esminių suaugusių vertybes besąlygiškai. Įgytas vertybes vaikai pradeda pervertinti paauglystėje. Paauglystė yra asmens vystymosi periodas, kai asmuo pradeda ieškoti savo vertybių ir ima kurti savo vertybių sistemą. Tačiau paauglystė nėra ribotas laikotarpis žmogaus savivokai vystytis. Mūsų savivoka nuolat keičiasi patiriant naujas patirtis, įgyjant naujos informacijos, keičiantis mūsų vertybių sistemai, požiūriams, įsitikinimams apie save ir mus supantį pasaulį.

Savęs suvokimas yra labai svarbus asmens psichologinei brandai. Kuo mažiau žmoguje yra neįsisąmonintų įsitikinimų bei patirčių tuo brandesnis žmogus yra. Tai yra žmogus pažįsta savo stiprybes ir silpnybes, suvokia save realiai - nenuvertindamas ar nepervertindamas savęs, adekvačiai suvokia savo galimybes, gali daryti sau tinkamus bei naudingus pasirinkimus. Tvirtos bei aiškios savęs suvokimo nebuvimas gali vesti į depresiją, nerimą, kitus psichologinius bei psichinius ar fiziologinius sunkumus.

Kas gi vyksta žmogui emigravus į naują aplinką? Kaip keičiasi mūsų savivoka? Kas vyksta vaikų ir jaunuolių savivokos vystymosi procese?

Pirmiausiai tai svarbu mums suaugusiems patiems sau pripažinti, kad aplinkos pakeitimas yra didelis pokytis, kuris mums kels vienokius ar kitokius psichologinius iššūkius. Žmogus turi savy daug atsparumo ir dažniausiai yra pajėgus prisitaikyti naujose aplinkose, tačiau svarbu realiai suvokti mūsų suvokime vykstančius procesus.

Savęs suvokimo vystymąsis emigracijoje priklauso nuo daugelio veiksnių: kaip mes suvokėm save prieš emigraciją, emigracijos tikslų bei mūsų apsisprendimo aiškumo, mūsų gebėjimo įveikti sunkumus, kalbos bei komunikavimo įgūdžių, mūsų gebėjimo ieškoti bei prašyti pagalbos, santykių su artimais žmonėmis, draugų bei artimųjų palaikymo rato, finansinės padėties, gyvenimo sąlygų, sveikatos ir t.t. Emigracijoje žmogus atsiduria skirtingas kultūrinės vertybes turinčioje visuomenėje. Kiekvienas asmuo individualiai atsiliepia į šį skirtingumą. Kiekvienas atsiliepiame į šį iššūkį skirtingai. Vieni keliame klausimus, lyginame turimas vertybes su naujomis, ieškome kas mums labiausiai tinkama ir priimtina ir kas ne. Kiti pasirenkame ignoruoti šią realybę, vengti jos, apsimesti jog ji neegzistuoja. Tiek suaugę, tiek vaikai bei jaunuoliai susiduria su įvairiomis patirtimis: vietinės visuomenės priėmimu bei pagalba integruotis ir priešišku emigrantų atžvilgiu, diskriminacija, kuri kartais gali būti labai subtili ir ne visuomet suvokta. Vėlgi kiekvienas mes atsiliepiame į šiuos reiškinius skirtingai ir tai gali turėti vienokią ar kitokią įtaką mūsų savęs suvokimui, savivertei.

Gan dažnai vienas iš savęs suvokimui turinčių įtakos mums kylančių emigracijoje klausimų yra, kaip mes suvokiame savo ateitį, ar siejame savo ateitį su Lietuva ir čia esame laikinai, ar planuojame leisti šaknis emigracijoje, o galbūt mums sunku padaryti sprendimą. Taip pat ar jaučiamės dalimi visuomenės emigracijoje ar Lietuvoje. Be jokios abejonės anglų kalbos įgūdžiai turi esminės įtakos asmens integracijai bei savivertei, buvimo dalimi visuomenės jausmui. Visų faktorių tikriausiai šiame straipsnyje neįmanoma išvardinti. Tik norėjau atkreipti dėmesį, jog emigracija ir prisitaikymas kelia psichologinius iššūkius visiems ir kiekvienas atsiliepiame į šiuos iššūkius skirtingai bei formuojame savo viduje skirtingus įsitikinimus bei vertybių sistemas.

Skyriau nemažai erdvės šiame straipsnyje mąstymui apie suaugusio žmogaus psichologinius iššūkius bei savivoka emigracijoje, nes manau kad suaugusių, atsakingų už vaikų sveiką vystymąsi bei prisitaikymą savivoka yra esmingai svarbi vaikų gerovei.

Kuo jaunesni vaikai, tuo lengviau jų prisitaikymas vyksta emigracijoje. Integruotis paauglystėje bei pradėti mokytis nuo vidurinės mokyklos jaunuoliams gali būti labai sunku. Ypač tiems, kurie jau yra turėję sunkių traumatinių patirčių šeimoje, kurių šeimose tarpusavio

santykiuose trūksta atvirumo, nuoširdumo, pasitikėjimo, pagarbos, yra komunikavimo sunkumų. Todėl tėvams labai svarbu suvokti, jog nusprendę emigruoti su savo paaugliais vaikais ar atsivežti savo vaikus paauglystėje, mes pasirenkam savo paauglius vaikus išleisti į didelių ir sunkių iššūkių pilną pasaulį. Jei toks sprendimas yra neišvengiamas, mūsų supratimas bei palaikymas, patovus kalbėjimasis su savo vaikais ir drąsinimas, pagalbos ieškojimas yra labai svarbus. Taip pat svarbu paauglius vaikus mokyti anglų kalbos prieš emigruojant ir samdyti papildomą mokytoją atvykus. Paauglių nemokėjimas anglų kalbos daro juos pažeidžiamais patyčioms bei riboja jų potencialo siekimą, gerus akademinius rezultatus. Paauglystė yra svarbus savivokos vystymosi laikotarpis, todėl šiame etape patyčių patirtis gali turėti negatyvios patirties savivertės vystymuisi. Taip pat jaunuoliui šalia natūralios vertybinės sistemos kūrimo emigracijoje reikia spręsti papildomus išgyvenimo naujoje aplinkoje iššūkius. Visa tai yra įmanoma, jei jaunuolis turi tvirtą pasitikėjimą savimi bei palaikymą šeimoje. Tačiau aš nepatarčiau emigruoti vaikų paauglystėje. Geriau, kad vaikai paauglystę emigracijoje pasitiktų jau susipažinę su vietine kultūra bei mokantys gerai anglų kalbą, susikūrę draugų ratą.

Kita dažna problema įtakojanti vaikų savivokos formavimąsi yra prasti tėvų anglų kalbos įgūdžiai. Dažnai tėvai nesuvokia, jog vaikams yra svarbu, kad jų tėvai jaustųsi pasitikintys savimi bendraudami su mokykla, gydytojais, vaikų draugų tėvais. Pastebėjau, kad vaikai gėdijasi savo tėvų, besislepiančių už savo vaikų nugarų, tėvų kurie nežino elementarių kultūrinių ar etinių nuostatų, tėvų, kurie "įdarbina" savo vaikus vertėjais. Tokiu atveju vaikuose gali formotis įsitikinimas, jog mano tėvai yra "prastesni" už kitus, niekam tikę, nepajėgūs, tai ir aš esu menkesnis už kitus. Žema savivertė gali tapti vaiko savivokos dalimi. Nusprendus emigruoti tėvams yra svarbu prisiimti atsakomybę už savo kalbos gebėjimus ir mokytis anglų kalbos intensyviai. Svarbu neperkelti savo atsakomybės vaikams, bet suprasti savo paties iššūkius ir juos spręsti.

Liūdna pastebėti, kai tėvai kelia didžiulius prisitaikymo reikalavimus savo vaikams, patys nesimokydami anglų kalbos ar nespręsdami savo pačių bendravimo sunkumų. Tėvai reikalauja iš savo vaikų būti pajėgiais, galinčiais, išmintingais, pasiekiančiais tobulų mokymosi rezultatų. Nekraukim savo vaikams savo našų. Jie turi pakankamai iššūkių emigracijoje. Vaikams reikia savimi pasitikinčių bei save vertinančių, vaikų iššūkius suprantančių bei drąsinančių tėvų. Taip, tai gali būti didelis iššūkis emigracijoje suaugusiems. Tačiau atvirai pripažinus savo sunkumus ir ieškant pagalbos ir palaikymo iš savo sutuoktinų, šeimos narių, draugų, profesionalų, viskas yra įmanoma.

Tėvai kartais reikalauja iš vaikų iššlaikyti tėvų vertybes. Neužmirškime, kad vaikai nėra mūsų nuosavybė. Jie yra individualios asmenybės, kurios gali susikurti individualias vertybių

sistemas skirtingas nuo mūsų. Čia naudinga pastebėti, kad mūsų vertybės skiriasi nuo mūsų tėvų. Natūralu skirtingoms kartoms turėti skirtingas vertybes.

Emigracija bei savivokos vystymasis yra sudėtingi procesai tiek vaikams, tiek suaugusiems. Emigracijos bei prisitaikymo procesas yra pilnas streso ir kartais gali būti traumuojantis procesas. Mūsų nuoširdumas bei atvirumas sau patiems ir su artimais, rūpinimasis savo pačių emociniais poreikiais emigracijoje duoda neįkainojamą patirtį mūsų vaikams. Iš mūsų jie išmoksta tvarkytis su sunkumais ir būti nuoširdžiais sau bei santykiuose su kitais. Būkim labai atsargūs reikalauti iš savo vaikų to, kas mums patiems sunku ar kartais netgi nerealu.