

Dabar čia jaučiuosi gerai

Liana Lianov, MD, MPH

Dedikacija

Ši knyga skirta tėvams, mokytojams, globėjams, sveikatos priežiūros specialistams ir tyrėjams, kurie aistringai dirba, kad mūsų visuomenės jauni žmonės galėtų pasinaudoti teigiamos psichologijos pasauliu. Mūsų tikslas – mokyti ir įkvėpti vaikus ugdyti teigiamus įpročius visam gyvenimui. Šiandienos jaunimas, savo ruožtu, perduos šiuos svarbius sveikatingumo ir laimės įpročius ateities kartoms.

Sveiki! Mano vardas Mila. Gyvenu daugiaaukščio pastato trečiajame aukšte su mama, tėčiu ir savo mėgstamais pliušiniais žaislais.

Man patinka su savo pliušiniais žaislais kurti istorijas. Štai viena iš tų istorijų.

Triušis Vilou pametė savo mėgstamą žaislinę morką.

– Aš negaliu gyventi be savo morkos, – verkia jis.

Geraldas, meškiukas, jį guodžia.

– Oi, Vilou. Matau, kad esi labai nusiminęs. Giliai įkvėpk. Aš pastebėjau, kad gilus įkvėpimas padeda man jaustis geriau, kai esu liūdnas ar susirūpinęs.

Paieškokime jos kartu.

Jie ieško ir ieško, kol ją randa.

– Jė! – jie kartu džiūgauja.

Man patinka eiti miegoti apsikabinus vieną iš savo pliušinių žaislų. Nenoriu, kad kuris nors iš jų būtų įskaudintas. Todėl stengiuosi, kad jie būtų paimami paeiliui, kiekvieną naktį vis kitas.

Darbo dienomis mama mane palydi į mokyklą. Ryte, vos prasidėjus pamokoms, mes skaitome nuostabias istorijas apie žemę, augalus, gyvūnus ir kosmosą. Po pietų mokytoja liepia mums dauginti, o tai mane labai erzina. Labai džiaugiuosi, kai ateina dailės pamoka, nes tada galiu piešti. Labai smagu, pasitelkiant savo vaizduotę, kurti gėles ir gyvūnus!

Savaitgaliais, kai nereikia eiti į mokyklą, man labai patinka eiti į didelę žaidimų aikštelę. Ji yra toli nuo mūsų namų, todėl su mama ten važiuojame autobusu.

Todėl nepažįstu kitų vaikų, kurie ten žaidžia. Bet man tai nesvarbu, man labai patinka ta žaidimų aikštelė, nes joje yra mano mėgstamiausias riedantis statinys. Galiu ant jo bėgioti arba tiesiog sukti jį rankomis be galo.

Kartais aš lieku namuose su tėčiu, o mama išeina pas draugę ir apsipirkti.

Visuomet laikiu, kol ji grįš namo, kad pažiūrėčiau, ar ji nupirko duonos. Duona būna supakuota į permatomą įvyniojimą. Aš naudoju tą įvyniojimą, kad perpieščiau paveikslėlius iš savo knygų ir juos nuspalvinčiau.

Tai yra mano mėgstamiausi dalykai. Man patinka mano pliušiniai žaislai, eiti į mokyklą ir mokytis pasakų, piešti, o savaitgaliais žaisti žaidimų aikštelėje.

Bet šiandien viskas kitaip. Viskas keičiasi. Mama paima mane iš mokyklos ir sako, kad mes nevažiuosime namo. Ji paaiškina, kad mes išvykstame.

– Kada grįšime? – klausiu.

– Nežinau, – atsako ji rimtu balsu. Tai mane šiek tiek neramina.

– O kas bus su mano žaislais?

– Jie bus saugūs, – nuramina mane mama. – Vieną gali pasiimti su savimi. Pasiimk savo mėgstamiausią.

Aš pasirinkau triušį Vilou.

– Tėtis važiuos su mumis?

– Jis prisijungs vėliau, – greitai atsako ji ir atsistoja, tarsi norėdama nutraukti pokalbį. Aš jaučiuosi dar labiau nervinga, o skrandyje jaučiu skausmą.

Mama padeda man susipakuoti keletą drabužių – suknelę, kelnaites, kelnes ir dvi palaidines – į savo lagaminą. Išiname į koridorių, ji užrakina duris. Lauke, kai einame, privažiuoja autobusas, ir mes skubame į jį įlipti.

Sėdėdama autobuse, jaučiuosi labai liūdna. Išlipame iš autobuso geležinkelio stotyje. Turime važiuoti toli. Vėl mąstau, kur ir kada grįšime. Bijau paklausti mamos. Jos rimtas balsas namuose anksčiau leido suprasti, kad ji taip pat gali būti išsigandusi ir liūdna. Galbūt mes turime kokių nors problemų. Nenoriu jos liūdinti savo klausimais.

Traukinyje man patinka žiūrėti pro langą. Man patinka aukšti pastatai, tada pro langą prabėga daug raudonų stogų namų ir žalių laukų. Tiesiog žiūrėti į viską, kas prabėga pro langą, man teikia ramybę. Mano nerimas dėl to, kas galėtų nutikti, šiek tiek nurimsta.

Mama duoda man popieriaus lapą piešimui ir pieštuką, ir tai padeda man jaustis dar geriau. Bandau piešti tai, ką matau pro langą.

Šiek tiek vėliau dalijamės humuso sumuštinio. Pilnas skrandis ir raminantis vaizdas pro langą leidžia man atsiremti į mamos petį ir užmigti.

Kai pabundu, traukinys įvažiuoja į keistą, didelę stotį, o mama išima mūsų lagaminą.

– Mes čia kurį laiką pasiliksimė, – ji šiek tiek linksmiau sumurma. Bet ji kalba tyliai ir lėtai. Ji tikriausiai pavargusi. Išlipusi iš traukinio, pastebiu, kad aplink mane žmonės kalba man nesuprantama kalba.

Priešais traukinių stotį vyras sustabdo pilką automobilį, ir mes į jį įsėdame.

Lauke tamsu. Nematau nieko, tik gatvių žibintus ir keletą langų, kuriuose dega

šviesa. Vyras ir mama tyli. Jis nuveža mus prie mažo namo, kur mes greitai išlipame, o vyras nuvažiuoja. Šis namas nėra toks kaip butas aukštame pastate, kuriame gyvenome iki šiol. Po šio neįprasto ir varginančio nuotykio mes einame miegoti.

Ryte atsibundu ir kelias minutes jaučiuosi sutrikusi, pamiršusi, kad esame naujoje vietoje. Pažvelgiu pro langą ir mane pasitinka didelis sodas su daugybe medžių ir gėlių. Greitai apsirengiu.

– Mama, ar galiu išeiti į sodą?

– Taip, bet prašau nenuotolti nuo namų, – įspėja ji mane.

Išbėgu į lauką, nekantraudama viską ištirti. Šis sodas visiškai nepanašus į namų parką, kuriame gėlės sodintos tvarkingomis eilėmis. Čia augalai atrodo laukiniai ir auga bet kaip..

Ryškiai geltonos ir baltos gėlės kvepia maloniai. Medžių šakos svyruoja draugiškai, tarsi man mojuotų rankomis, kad pasisveikintų. Švelnus vėjas glosto mano skruostą. Žolė kutena mano kulkšnis. Saulė šildo mano nugarą.

Praeina daug dienų. Vyras, kuris mus čia atvežė, kartais atneša maisto produktų, pavyzdžiui, pomidorų, duonos ir sūrio, bet aš dažnai jaučiuosi alkana. Mama yra tyli, dažnai skaito atsivežtą knygą.

Tikiuosi, kad viskas bus gerai. Kartais ją apkabinu, nes jaučiu, kad jai to reikia.

Kiekvieną dieną prašau leisti man žaisti sode. Nors niekas kitas čia neateina, man labai smagu rinkti įdomių formų lapus nuo medžių ir piešti juos ant popieriaus. Užuodžiu gėles ir įkvepiu oro, bėgdama aplink medžius.

Vieną dieną, nukeliavusi šiek tiek toliau nuo namų, arčiau kito namo, atradau obelį. Oi, tie ryškiai raudoni obuoliai atrodo tokie skanūs. Bet žinau, kad jie priklauso kitame name gyvenančiam žmogui.

Grįžtu į namus, jaučiuosi kalta. Pripažįstu mamai:

– Nuėjau toliau, nei turėjau, ir radau obelį. – Bijoju, kad ji supyks.

Mano nuostabai, ji man pasakė:

– Gali nuskinti obuolį ir paragauti.

Kitą dieną nubėgau prie medžio ir išsirinkau raudoniausią obuolį, kokį tik galėjau rasti. Skyniau ir skyniau, kol jis nulūžo. Tada atsikandau didelį kąsnį. Skanu, saldu ir sultinga. Valgydama obuolį jaučiausi laiminga... Kokia nuostabus dovana iš mano medžio draugo.

Mes gyvename tame name jau ilgą laiką. Vieną dieną aš radau drąsos paklausti mamos apie mūsų planus.

– Mama, man labai patinka žaisti sode, bet aš pasiilgau namų. Kada mes galėsime grįžti namo? Atrodo, kad mes čia esame jau amžinybę.

Ji atsidūsta ir stipriai mane apkabina.

– Nežinau, kiek laiko čia gyvensime. Esu tikra, kad viskas bus gerai, nes turime viena kitą.

Ji sako, kad yra laiminga, jog esame kartu.

– Netrukus galėsime susitikti su tėčiu, – ji mane nuramina.

– Ką darai, kai bijai ar tau liūdna, mama?

– Stengiuosi galvoti apie tai, kas gerai, ir apie tai, kuo galiu džiaugtis dabar.

Aš pastebėjau, kad mama dažnai garsiai dėkoja – gėlėms, medžiams, saulės spinduliams. Kartais ji netgi dėkoja pačiam orui.

Kai kitą kartą žaidžiau lauke, nusprendžiau pabandyti būti dėkinga kaip mama.

– Ačiū už šį gražų namą ir sodą. Ačiū, kad mama manimi gerai rūpinasi. Ačiū už mano minkštą pagalvę ir mūsų didelę šiltą lovą.

Buvau nustebinta, kad vien tik padėkojus taip, pajutau laimę.

Kiekviena diena eina taip lėtai. Įdomu, kas bus toliau. Vieną rytą mama mane pažadina anksti ir pašnabžda, kad laikas išeiti.

Kitas automobilis mus paima ir nuveža į didelį pastatą su ilgais koridoriais. Nors mama sakė nebėgti, aš negalėjau susilaikyti. Norėjau bėgti koridoriumi... kaip smagu!

Tikiuosi, kad netrukus pamatysime tėtį. Juokiuosi ir kikenu. Žaisti smagu bet kur! Lauke stovi lėktuvai. Esu mačiusi jų nuotraukas pasakų knygose. Dabar galėsiu skristi vienu iš jų.

Mes įlipame į vieną iš lėktuvų ir atsisėdame į savo vietas. Kai lėktuvas pakyla į dangų, jaučiuosi šiek tiek susijaudinusi, išsigandusi ir keistai. Žiūriu pro langą. Debesys atrodo tokie purūs kaip cukraus vata. Norisi ant jų šokinėti! Viskas – namai, kalvos ir medžiai – žemai atrodo tokie maži.

Skrydis trunka ilgai. Mes valgome sumuštinus su paprika.

Mama mane nustebina nauju žaislu – lėlė trole, turinčia minkštus, švelnius rožinius plaukus. Aš ją pavadinu Marta ir žaidžiu su jos plaukais. Turėdama naują lėlę draugę, jaučiuosi ramiau. Tada staiga prisimenu savo namuose paliktus pliušinius žaislus.

– Mama, o kas bus su mano namuose paliktais pliušiniais žaislais?

– Jiems viskas yra gerai. Dabar tu turi naują žaislą.

Man labiausiai patinka Marta. Aš užmerkiu akis ir linkiu savo pliušiniams žaislams, esantiems namuose, sėkmės. Aš taip pat siunčiu jiems apkabimus ir jaučiuosi geriau. Labiau atsipalaidavusi, aš užmiegu ant mamos peties.

Kai pabundu, atsiduriu keistoje vietoje ir esu išsigandusi, šiek tiek drebu.

– Tai mūsų nauji namai, – sako ji linksmu tonu. Ji parodo man gražią svetainę, virtuvę ir miegamąjį. Jie yra mažesni nei namas su sodu.

– Namas, kuriame gyvenome priklauso draugui. Šis yra mūsų pačių.

Aš vis dar drebu ir noriu verkti. Mama mane stipriai apkabina, o aš apkabinu Martą. Grupiniai apkabinimai man padeda jaustis geriau.

Ji prašo manęs padėti išpakuoti daiktus. Aš didžiuojusi, kad galiu padėti kaip vyresnė mergaitė. Iš didelio pilko maišo išimu mūsų drabužius ir pakabinu juos spintoje.

Taip pat didžiuojusi savo drąsa šioje naujoje vietoje, nors vis dar šiek tiek bijau.

Kitą dieną išgirstu beldžiant į duris. Aš nustebau, bet kai mama atidarė duris, pamačiau tėtį. Jėė, tėtis! Nuostabu būti su mama ir tėčiu, visiems kartu, nesvarbu, kur mes esame.

Pradedu priprasti prie naujos vietos. Turiu savo mažą lovelę miegamojo kampe ir laiku Martą ant jos.

Man patinka kiekvieną vakarą vakarieniauti su mama ir tėčiu. Naujoji vieta pradeda atrodyti jauki.

Vieną dieną mama man pasako, kad kitą savaitę ji mane nuves į naują mokyklą. Kaip tik tada, kai pradedu jaustis patogiai, turiu susidurti su dar viena permaina. Tas pažįstamas baimės jausmas ir skausmas skrandyje vėl mane aplanko.

Pirmąją dieną mokykloje mama mane palydi kelis kvartalus nuo mūsų buto iki didelio mūrinio pastato, kur susirenka daug kitų vaikų. Girdžiu daug susijaudinusių šūksnių ir matau, kaip tėvai ir mokiniai apsikabina. Mama taip pat mane stipriai apkabina.

– Aš tikrai manau, kad tau patiks mokytis naujų dalykų, ypač dailės pamokų, ir tu susirasi naujų draugų, – sušunka ji.

Mokytoja mane nuveda į klasę, kurioje viskas atrodo chaotiška, nes kiti vaikai šnekasi ir juda.

Buvo keista matyti daug vaikų su skirtingos spalvos oda... tamsesne. Aš niekada nebuvau mačiusi žmonių su tamsesne oda. Prisimenu, kad pasakų knygos buvo paveikslėliai su spalvotais žmonėmis. Realybėje jie atrodo dar gražesni.

Aš nesuprantu daugumos to, ką sako mokytoja ar kiti vaikai. Atpažįstu keletą žodžių iš anglišių dainų, kurias išmokau savo ankstesnėje mokykloje. Aš tiesiog darysiu tai, ką daro kiti.

Mokytoja man nusišypso, parodo, kur pasidėti kuprinę, ir palydi mane iki suolo. Atsisėdu ir apžvelgiu jūrą nepažįstamų veidų.

Visa klasė atsisėda. Sunku nesuprasti, ką sako mokytoja. Ji nusišypso, maloniu balsu ištaria mano vardą ir parodo į mane.

Per pertrauką išeiname į mokyklos kiemą. Vaikai žaidžia keistą žaidimą su kamuoliu, kurio aš nemoku žaisti. Aš žiūriu, bet jaučiuosi atskirta.

Mergaitė su garbanotais plaukais, surištais į uodegą, stovi kitoje kiemo pusėje, man mojuoja ir šypsosi. Aš jai šypsosi atgal ir iš karto jaučiuosi geriau.

Po pertraukos mokytoja duoda mums popieriaus ir pieštukų piešti. Aš visada džiaugiuosi galėdama piešti – šią veiklą galiu atlikti kaip ir kiti mokiniai. Nesvarbu, kad nesuprantu, ką jie sako. Matau, kad visi piešia savo šeimas. Turėti šeimą yra svarbu mums visiems, nesvarbu, iš kur esame kilę ar kokios spalvos yra mūsų oda.

Mokytoja vaikšto po klasę ir žavisi mūsų kūriniais. Ji linkteli galva, žiūrėdama į mano piešinį, kuriame pavaizduota mama, tėtis, aš ir Marta, ir šypsosi. Jai tikriausiai labai patinka, ir aš jaučiu pasididžiavimą.

Pradedu priprasti prie naujos mokyklos. Ši vieta atrodo maloni, draugiški mokytojai ir mokiniai, tokia pat maloni kaip ir mano senoji mokykla.

Staiga, kai baigiame piešti, mergaitė, sėdinti šalia manęs, pakelia akis ir susiraukia.

– Tau čia ne vieta!

Nesuprantu jos žodžių, bet jos balsas skamba piktai. Ignoruojų ją ir grįžtu prie savo piešinio.

Pietų metu ji pasiekia ir paima sausainį iš mano pietų dėžutės. Kol mokytojas jos nestebi, ji įsideda į burną. Tai labai žiauru. Man norisi verkti.

Kai nuraminu save, stengdama nesusipykti, ta pati mergaitė, kuri dažnai man šypsodavosi žaidimų aikštelėje, prieina ir duoda man savo sausainį. Ji tokia maloni. Nusprendžiu, kad norėčiau būti jos drauge. Jos vardas yra Flora.

Kiekvieną dieną Flora ir aš sėdime viena šalia kitos pertraukų ir pietų metu. Mes daug nekalbame, bet tiesiog sėdėti kartu yra labai malonu. Tai mano mėgstamiausias laikas mokykloje.

Namuose aš žaidžiu su Marta, savo lėle trole. Bet man labiau patinka turėti draugę nei žaisti su savo žaislais. Flora mane džiugina.

Vieną rytą, piktadarė, kuri pavogė mano sausainį, atrodė liūdna. Sužinojau, kad jos vardas yra Eva ir ji prarado savo mėgstamą žaislą.

Aš atleidau Evai ir noriu, kad ji jaustųsi gerai. Aš jai nusišypsau, o ji man atsako tuo pačiu. Atleidimas ir gerumas man sukelia šiltą ir malonų jausmą širdyje. Dabar aš turiu daugiau draugų mokykloje. Aš nebegalvoju apie savo senąją mokyklą, man patinka ši. Aš taip pat susidraugavau su mergaite, kuri gyvena mūsų daugiabučiame name. Savaitgaliais mes žaidžiame kamuoliu kieme.

Savo gimtadienio proga pakviečiu keletą naujų draugų iš mokyklos ir kaimynystės atvykti pas mus. Mums smagu švęsti. Žaidžiame muzikines kėdes, dainuojame ir valgome tortą. Aš vis geriau suprantu jų kalbos žodžius. Malonu priklausyti šiai grupei.

Flora mane nustebina pliušiniu šuniuku.

– Ačiū, man jis labai patinka! – sušunku susijaudinusi. Pavadinu jį Arfiu. Jis žaidžia su Floros pliušiniu katinu Benu.

– Flora, aš labai džiaugiuosi, kad esi mano draugė, – didžiudamasi sakau angliškai. Taip pat padėkoju visiems už tai, kad atėjo į vakarėlį. Kokia nuostabi diena!

Tai buvo bauginantis pokyčių laikotarpis, bet aš jaučiuosi gerai. Naujuose namuose ir mokykloje jaučiuosi geriau, man patinka mano draugai. Jaučiuosi drąsi ir stipri, džiaugiuosi, kad persikraustėme čia.

Ačiū, pasauli, už viską, kas man yra gera... Florą, minkštą trolę Martą, skanius obuolius, smagius piešinius, nuostabius mamos ir tėčio apkabimus ir draugiškas šypsenas mokykloje, kurios man leidžia jaustis priklausančia.

Dabar čia jaučiuosi gerai.



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**



léargas

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.