

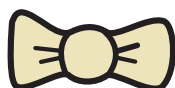
Linas Slušnys
Jonas Girskis
Paulius Jurkevičius
Algimantas Variakojis
Gabrielius Liaudanskas – Svaras



**BŪK
VYRAS**

BERNIUKŲ
KNYGA

Linas Slušnys
Jonas Girskis
Paulius Jurkevičius
Algimantas Variakojis
Gabrielius Liaudanskas – Svaras



BERNIUKŲ
KNYGA

VILNIUS 2010

TURINYS

PAAUGLYSTĖS LABIRINTAI. Linas Slušnys	13
Kitas žaidimo lygis	14
I dalis. POKYČIŲ METAS	15
Suaugusieji – draugai ar globėjai?	15
Mokykloje viskas kitaip	16
Susidraugauk su savo kūnu	17
II dalis. EMOCIJŲ SKALĖ	20
Džiaugsmas	22
Pyktis	23
Laimė	25
Sielvartas, liūdesys	27
Baimė	27
Meilė, susižavėjimas, neapykanta	30
Nerimas	31
III dalis. STRESAS IR DEPRESIJA	34
Stresas	34
Kas sukelia stresą	35
Streso mechanizmas	36
Kaip įveikti stresą	38
Nepasiduok nereikalingam stresui	40
Depresija	43
Depresija – liga	43
Depresijos priežastys	44
Kada reikėtų sunerinti	45
Kaip elgtis, užklupus depresijai	46
IV dalis. NAMŲ TERITORIJA	48
Kas tvarkys namus	48

Jei nesiseka mokslai	49
Kai barasi tėvai	52
Dvylika būdų sutarti su tėvais	54
Skyrybos. Nauja šeima	58
V dalis. DRAUGAI IR PRIEŠAI	60
Vidinis ir išorinis „aš“	61
Bendraminčiai – jėga	63
Išmok pasakyti „ne“	65
Apie tikrą draugystę ir prisitaikymą	66
Kaip elgtis sudėtingose situacijose	68
Pagalba galvojančiam apie savižudybę	68
Pagalba ketinančiam bėgti iš namų	69
Pagalba patiriančiam prievartą	70
VI dalis. PIRMOJI MEILĖ	73
„O aš taip myliu, aš taip myliu...“	73
Amžinas klausimas: kas yra meilė?	75
Ar ji tikrai tau skirtoji	77
Kaip su ja bendrauti	80
„Sudie, mano mergaitė, sudie...“	80
VII dalis. BŪK LYDERIS	83
Išmok klausytis	83
Išmok pasitikėti savimi	86
Ilgūdžiai	86
Pagarba	87
Atsakomybė	89
Kaip išsiugdyti pasitikėjimą savimi	90
VIII dalis. ATSARGA GĖDOS NEDARO	93
I kebli tema: žalingi įpročiai	93
Narkotikai	94
Alkoholis	94
Rūkymas	98

II kebli tema: intymios paslaptys	102
Subtilios problemos	103
Lytinis potraukis	103
Varikocelė	104
Kas žinotina apie prezervatyvus	105
Mitai apie lytiškai plintančias ligas (LPL)	107
Interneto spąstai	108
Tai tik pradžia...	111
GYDYTOJO PATARIMAI. Jonas Girskis	113
Susipažinkime	114
I dalis. DVASINĖ SVEIKATA	115
Stotelė tarp praeities ir ateities	115
Šeima – tavo uostas	116
Nesipyk – ir būsi sveikas	117
Brangink laiką ir gerbk išmintį	118
II dalis. LYTIS IR SEKSUALUMAS	119
Lytinis auklėjimas	119
Stebėk ir pažink save	121
Masturbacija	123
Lytiniai santykiai	124
Saugus seksas	126
Lytinė higiena	128
Bėdos ir gėdos	128
Prostatitas	128
Pėdų grybelis	129
III dalis. FIZINĖ SVEIKATA	131
Ką žinai apie raumenų ir kaulų sistemą?	131
Taisyklinga laikysena	132
Tavo darbo vieta	133
Tavo kuprinė	133

Stuburo ir kaulų ligos	134
Skoliozė	134
Kifoze, arba Šauermano liga	135
Osgudo-Šliaterio liga	135
Fizinio aktyvumo paslaptys	136
Kokios fizinės savybės leidžia tau judėti	136
Netingėk sportuoti	139
Kaip kilnoti svarmenis	140
Apšilimas	142
Augimo bėdos	143
Netradicinė medicina	150
Meditacija	150
Joga	151
ETIKETO PASLAPTYS. Paulius Jurkevičius	155
Prieš rungtynes. Kam reikia etiketo?	156
Pirmas kėlinys. ĮVAIZDIS – ŽINIA PASAULIUI	161
Sutinka pagal drabužį	161
Kostiumo laisvė	163
Kaklaraiščio kodas	164
Ideali aprangos formulė	165
Marškinių elegancijos abėcėlė	166
Batai, diržas ir kiti vyriškumai	166
Etikečių dilema	172
Higienos malonumas	174
Kūno švara	174
Kūno estetika	177
Penkios mintys apie įvaizdžio kūrimą	180
Antras kėlinys. BENDRAVIMO ETIKETAS	181
Pasisveikinimo ritualas	181
Prisistatymas ir pristatymas	183

Devynios strateginės pristatymo taisyklės	184
Pokalbio menas	187
Juokas – dalykas rimtas	189
Dovanos – kaip širdis liepia	190
Bendravimo subtilybės	191
Su tėvais	191
Su vyresniais už save	191
Su kitokiais negu tu	192
Su ja	192
Bendravimas per atstumą	194
SMS – trumposios žinutės	195
Elektroninis paštas	195
Pokalbių svetainės	196
„Facebook“ ir kiti socialiniai interneto tinklai	196
Papildomas kėlinys. PEILIŲ KLASTA	198
Po rungtynių	203
NE TIK APIE PINIGUS. Algimantas Variakojis	205
I dalis. KAIP TAPTI SAVARANKIŠKAM, arba PENKIOLIKOS METŲ KAPITONAS	207
Pinigai tavo kišenėje	208
Kaip užsidirbti pinigų	210
Darbai ir mokslai	213
„Nieko asmeniška, tai tik verslas...“	215
Kad taupyti būtų smagu	218
Mokykis pirkti	221
Pirkti ar nepirkti? 12 procentų taisyklė	222
Kiek kainuoja laikas	225
Kas už ką moka	225
II dalis. SVAJOK APIE ATEITĮ	229
Kurk gyvenimo planus	229

Mokslas – tai jėga	232
Savarankiško gyvenimo pradžia	233
Samdyti ar būti samdomam	233
Išvaizda ir elgesys – tavo vizitinė kortelė	236
Dirbk keliaudamas	237
Žingsniai į verslą	239
Svarbiausia – charakteris	239
Rizikos toleravimo testas	244
Jeigu gimė verslo idėja... ..	245
Kas žinotina pradedančiam investuotojui	248
Vienos skolos istorija, arba Kaip išgyventi	255
Šykštaus gyvenimas pilkas	257

LAISVALAIKIO MENAS. Gabrielius Liaudanskas – Svaras261

Laimės receptas

I dalis. LAISVAS LAIKAS – GERAS LAIKAS

Namuose nenuobodu	266
Ką rodo televizorius	266
Magnetinė kompiuterio trauka	267
Atsiversk knygą	269
Filmų pasaulis	271
Nepamiršk žaidimų	272
Pasidaryk pats	273
Kolekcionavimas ir kiti hobiai	275
Gatvė: rojus ir pragaras	276
Laiptinės <i>chebra</i>	277
Narkotikai ir kitos pagundos	278
Riedlentės, riedučiai ir BMX	279
Motociklai ir automobiliai	280
Sportas – smagu ir sveika	281
Augintiniai – draugai, už kuriuos esi atsakingas	282

II dalis. JAUNIMO SUBKULTŪRA	284
Hipiai	284
Metalistai	285
Gotai	286
Skustagalviai	287
Pankai	288
Hiphopas	290
„G&G Sindikato“ istorija	291
Grafičiai	294
POST SCRIPTUM	299
Vaikinių literatūra?! O kodėl ne? <i>Kęstutis Urba</i>	300
Lotyniški žodžiai ir posakiai	310
Šiuos pavadinimus matome kasdien. Ką jie reiškia? <i>Giedrius Drukeinis</i>	323

Pirma dalis

KAIP TAPTI SAVARAN- KIŠKAM, ARBA PENKIO- LIKOS METŲ KAPITONAS

Taip taip, išmokęs elgtis su pinigais, tapsi savo gyvenimo kapitonu. Ne visiems tai pavyksta. Vieni drąsiai plukdo savo laivą per audras, prisitaikydami prie bangų, vėjų, neįtikėtinai manevruoja, žinodami, kad bet kurią akimirką gali laivą pasukti ten, kur nori. Jie visada turi tikslą, nes plaukimas be tikslo – ir tėra betikslis plaukimas. O kiti visą gyvenimą prasėdi galeros* dugne apsikabinę irklą ir, klausydami komandų iš viršaus, vograuja: „Vargšeliai, jie tenai, viršuje, šlampa, jiems reikia sukti galvą, kur link kreipti laivą, kaip lopyt bures, o mes... Aštuonias valandas irkluojam, aštuonias miegam, aštuonias valandas žiūrime teliką ir geriam alų. Ir ko ten lipsti į viršų. Pro liuką ir taip viskas matyti.“ Tokie netampa net jūrininkais – visą gyvenimą dirba kitiems, neišlenda iš skolų ir nuolat keikia likimą.

Vadovauti savo gyvenimo laivui reikia pradėti čia ir dabar, o ne po penkerių ar dešimties metų. Išmok pats priimti sprendimus, pelnyk pagarbą, tapk savarankiška asmenybe.

Ir tam visai nereikia pirkti savo laivo. Nebent... pats to panorėsi.

Vadovauti savo gyvenimo laivui reikia pradėti čia ir dabar, ne po penkerių ar dešimties metų.



* Irklinis VII–XVIII a. karo laivas; galerą irkluodavo prikaustyti vergai, nusikaltėliai, kariai.

Pinigai tavo kišenėje

Tikrai nepasakosiu, kaip iš tėvų išprašyt daugiau pinigų. Nepateiksiu ir taisyklių, kurių laikydamasis taptum turtingas. Gerai būtų – perskaitai reikiamą knygą ar straipsnį, padirbėji ten, kur nurodo penktas taisyklių punktas, investuoji į aštuntame punkte nurodytą kompaniją, pelną panaudoji, kaip nurodyta skyriuje „Laisvalaikio menas“, – ir tampi turtingas.

Žmonės visi skirtingi, skirtingi ir jų norai. Pažiūrėk, kaip pasaulio įžymybės siekė aukštumų – kiekvienas nuėjo savo kelią, visos sėkmės istorijos unikalios. Ar privalome gyventi ir elgtis taip, kaip jie? Manau, verta pasidomėti, kokių klaidų jie darė, kaip kūrė planus, kaip juos keitė ar siekė savo tikslo. Bet esu įsitikinęs, kad kiekvienas turėtume susikurti savas taisykles, savus tikslus. Būti atsakingas už SAVO su niekuo nepalyginamą gyvenimą. Tos taisyklės ir gyvenimo nuostatos nebūtinai turi sutapti su mano arba kitų.

Ne kartą teko matyti, kaip maži (kartais ir didesni) vaikai, sustoję prie saldinių ar žaislų skyriaus, o dažniausiai prie kasos, maldauja tėvų: „Nupirk man šitą daiktą.“ Kiti ne maldauja, o rėkte rėkia: „Nuuuuuuuupirk!“ Ir nepadeda jokie argumentai, tėvų aiškinimai, kad šis daikčiukas nereikalingas ar per brangus. Paaugę nebūname tokie kategoriški, bet tas įdomių daiktų pasaulis, palaikomas milžiniškos reklamos industrijos, vis dar mus veikia. Ir vėl – nupirk... Ir nereikia man aiškinti, kaip labai to daikto reikia. Reikėjo visko ir man, ir mano abiem sūnams dabar reikia. Kuo dažniausiai

baigiasi? Tėvai arba perka, arba ne. Ar yra kita išeitis?

Štai patarimas, kurį siūlau vaikams ir jų tėvams. Tikiuosi, sudomins ir tave. Jis gali padėti sutaupyti pinigų ir, svarbiausia, tėvų nervų.

Susitark su tėvais dėl sumos, kurią gautum VI-SOMS savaitės išlaidoms. Tu jiems pažadi nezyzti ir neprašinėti daugiau, jie iš karto duoda tau visus savaitei skirtus pinigus. Patikėk, vienoks jausmas, kai tėvai perka viską, ko tik užsimanai, ir visai kitoks, kai pats atsakai už SAVO pinigus. Be abejo, gali kilti pagunda



viską išleisti naujam muzikos centrui arba galingam žaidimų kompiuteriui – šito bijo ir tavo tėvai. Pasitarkite, kiek pinigų išleisi drabužiams, kiek maistui (netaupyk maistui!). Aš, pavyzdžiui, net savo mažajam sūnui Kęstučiui, kuriam neseniai sukako devyneri, patikiu pinigus, kad jis pats mokykloje sumokėtų už būrelius ir maitinimą. Paprastas veiksmas, bet kokį pasididžiavimą matau jo akyse, kai jis tai daro! Dėl kitų išlaidų su savo vaikais susitariam taip – skiriu tam tikrą sumą pinigų savaitei ir nenurodinėju, kur tie pinigai turi būti išleisti. Gali juos kaupti ar išleisti per vieną dieną saldainiams, niekučiams. Tai jų sprendimas. Tėvai, kaip minėjau, prisibijo, bet... Tai ištis geriausia pamoka. Po pirmų kelių savaitių, kai tie pinigai būdavo tučtuojau išleidžiami, o vaikui tekdavo stovėti nukabinta nosimi, nes kišenėje švilpdavo vėjai, viskas pasikeitė. Pastebėjau, kad pinigų švaistymas gerokai sumažėjo, sūnūs net pradėjo tartis su manimi ar mama, prieš pirkdami kokį daiktą. Mat pinigai ne iš dangaus byrėjo, o buvo realūs, suma – ribota.

Pasikalbėk apie tai su tėvais, gal ir tau pavyks sutarti. Tada pamatysi, kaip greitai pasikeis tavo požiūris, norai, imsi labiau save gerbti.

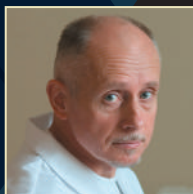
Ir drabužius gali pirkti pats. Žinoma, čia lengva suklysti. Neturėdamas patirties, išsirinksi, atrodytų, gerą daiktą, ir tik vėliau paaiškės, kad jis prastos kokybės arba nepraktiškas. Mes šeimoje sutarėme taip – drabužiams irgi skiriama tam tikra suma pinigų, sūnus išsirenka parduotuvėje jam patikusius daiktus, juos pardavėja atideda, o paskui kartu nuvažiavę į parduotuvę įvertiname kokybę ir kainą. Vis dėlto paskutinis sprendimas – vaiko. Mes turime veto* teisę, bet ja nepiktnaudžiaujame.

Jeigu jau gauni iš tėvų kišenpinigių ir leidi juos savo nuožiūra, sveikinu – esi kelyje į finansinį savarankiškumą, pats tvarkai savo pinigus. Nori žengti dar vieną žingsnį į priekį? Pasidomėk, kiek tėvai moka už butą, elektrą, vandenį. Šios sumos gali išgąsdinti, bet, manau, sukels minčių – kaip galima tiek pinigų uždirbti. Paprašyk, kad tėvai leistų (aišku, jų pinigais) sumokėti už paslaugas. Suprasi, kaip dirba bankas, kaip skaičiuojamos išlaidos. Galbūt tada labiau branginsi tai, ką turi. Tėvams toks domėjimasis tikrai patiks.

* Veto (lot. draudžiu) – vieno nario neleidimas įsigaliooti daugumos narių priimtam sprendimui.



Linas Slušnys,
vaikų ir paauglių psichiatras,
LIONS QUEST programos direktorius



Jonas Girskis,
neurologas, fizinės medicinos
ir reabilitacijos gydytojas



Paulius Jurkevičius,
dienraščio „Lietuvos rytas“
korespondentas Romoje



Algimantas Variakojis,
finansų ekspertas



Gabrielius Liaudanskas – Svaras,
hiphopo grupės
„G&G Sindikatas“ lyderis

Paauglystė – tartum šuolis parašiotu: baisu, bet stengiesi suvaldyti drebančias kojas ir, atsainiai išsišiepęs, krinti, kad nuo žemės atsikeltum jau kaip tikras vyras. Kad nekristum veidu į purvą, padės penki labai patyrę instruktoriai.

Linas Slušnys: paauglystė – visiškai naujas žaidimo etapas. Atsakymai į amžinus klausimus: kaip pažinti save ir suprasti draugą, kodėl sunku sutarti su tėvais, kas yra vyriška draugystė, kuo meilė skiriasi nuo susižavėjimo? Išmoksi pasitikėti savimi, įveikti laikinus stresus ir į kasdienes problemas galėsi žiūrėti iš aukšto.

Jonas Girskis: vyras turi būti ne tik stiprus ir gražus, bet ir sveikas. Įvertink savo fizinę būklę ir nepatingėk atlikti gydytojo siūlomų pratimų. Ir dar čia rasi apie tai, ko nepatogu klausti nei tėvų, nei draugų.

Paulius Jurkevičius: reikia valyti ne tik dantis, bet ir batus. Išmoksi užsirišti kaklaraiščių ir neišsigąsti, šalia lėkštės pamatęs daugiau nei vieną šakutę. Sužinosi, kaip prakalbinti merginą, kaip bendrauti su vyresniais ar užmegzti pažintį internete.

Algimantas Variakojis: su pinigais reikia elgtis protingai. Koks vyras be pinigų? Šis skyrius – trumpas savarankiškumo pradžiamokslis su naudingais patarimais, o pabaigoje siūloma pati geriausia investicija gyvenime.

Gabrielius Liaudanskas – Svaras: laisvalaikis – svarbiausia mūsų gyvenimo dalis. Tai ne vien televizorius, kompiuteris ir knygos, bet ir laiptinės *chebra*, riedlentės, motociklai. Ir dar pankai, gotai, metalistai bei kitoks į rėmus netelpantis jaunimas, apie kurį Svaras turi ką pasakyti.

ISBN 978-9986-16-775-4



www.tytoalba.lt