

Kritinis mąstymas – gebėjimas mąstyti plačiau ir giliau



Kupiškio viešąjoje bibliotekoje naują savo knygą „Kaip tinkamai naudotis savo protu. Kritinio mąstymo pratybos“ pristatė psichologė, psichoterapeutė, šokio praktikos instruktore, rašytoja Lina Vėželiene-Dirmotė.

Kovo 5 d. Kupiškio viešąjoje bibliotekoje viešėjo psichologė, psichoterapeutė, šokio praktikos instruktore, rašytoja Lina Vėželiene-Dirmotė.

Pristatyta nauja jos knyga „Kaip tinkamai naudotis savo protu. Kritinio mąstymo pratybos“. Autorė papasakojo apie knygos išleidimo idėją, supažindino su kritinio mąstymo įgūdžiais, padedančiais ne tik lengviau tvarkytis su savo mintimis ar nus pasiekiančia informacija, bet ir spręsti kasdienio gyvenimo problemas.

Jurga BANIONIENĖ

KAS PASKATINO?

Susitikimo vedėja bibliotekininė Rita Senvaitienė sakė, kad viešnia išleido devynias knygas. Paskutinė apie kritinį mąstymą pavadinimu „Kaip tinkamai naudotis savo protu. Kritinio mąstymo pratybos“. Tai praktinė pažintinė ir terapinė knyga, kurioje autorė pateikia pagrindinius kritinio mąstymo elementus, jo ugdymo įrankius, net 80 konkrečių užduočių, kurios padeda išjudinti smalsumą, sąmoningumą, ugdo įžvalgumą ir kūrybiškumą, augina mąstymo laisvę ir empatiją.

L. Vėželiene-Dirmotė papasakojo, kad mintis parašyti šią knygą kilo iš problemos, kad trūksta kritinio mąstymo, žmonės ateina pas ją į terapinius užsiėmimus ir naiviai interpretuoja asmeniškus, buitiskus dalykus.

„Pagalvoju, kaip būtų smagu, jei žmonės truputį daugiau kritiškai mąstytų. Turbūt apibūdinau aktualią šiandienos problemą. Kritinis mąstymas nėra nuo žodžio „kritikavimas“. Knygoje išsamiai atskleidžiau, kas tai yra, kad reikia truputį labiau pagalvoti, įsigilinti, pažiūrėti iš įvairesnių pusių. Kvietimas tinkamiau naudotis savo proto galiomis ir buvo vidinė mano inspiracija parašyti knygą“, – teigė L. Vėželiene-Dirmotė.

Pasak viešnios, kritinis mąstymas, kaip terminas, išpopuliarėjo prieš maždaug 15 metų, pedagogai, švietimo sistemos darbuotojai siekė aktyviai jį ugdyti per pamokas, bet tada tai dar nebuvo aktua-

lu ir idėja užgeso.

„Šiandien kritinis mąstymas aktualus vien dėl to, kad turime daug informacinio jovalo, melagių, reikia gebėti atsirinkti, kas yra tiesa“, – pabrėžė knygos autorė.

Norint ugdyti kritinį mąstymą, reikia mokėti stabtelėti, logiškai pagalvoti, ar nėra potekstės, pamąstyti, kas parašyta tarp eilučių, kas tai parašė ir kokius turėjo motyvus. Tai gebėjimas mąstyti plačiau, giliau ir tinkamai naudotis savo protu, o ne plaukti pasroviui, kad būtų mažiau paprasto naivumo.

KVIETIMAS ĮSIGILINTI

Anot L. Vėželiene-Dirmotės, kritinis mąstymas reikalingas visur, asmeniniame gyvenime, pavyzdžiui, iškilus poros konfliktams, šeimoje, su vaikais.

„Žmonės linkę greitai nuspręsti, padaryti išvadą, apibendrinti. Pavyzdžiui, kad „visi vyrai tokie“ ar „visos moterys taip elgiasi“. Čia nėra kritinis mąstymas, tai tik kalbėjimas šablonais, vertinimas įsitikinimais, remiantis išankstinėmis nuostatomis. Jei tai atstumtume ir pradėtume naudoti savo protą, nesakytume kategoriškų, globalių išvadų apie artimą savo žmogų, kad „jis visada taip“. Pagalvojus įdėmiau, juk tikrai ne visada. Galima įsigilinti, pabandyti suprasti, kodėl tas žmogus taip pasielgė, kodėl vaikas neklauso ir pan. Kritinis mąstymas ir yra kvietimas įsigilinti, išgyventi, pabandyti suvokti, tada atkrenta visi šablonai, nuosta-



Paklausti knygos autorės susirinko nemažai kupiškėnų. Autorės nuotraukos

Būk sveikas!

MEDICINA PSICHOLOGIJA KONSULTACIJOS

MĄSTYMO ĮRANKIAI

L. Vėželiene-Dirmotė papasakojo apie kritinio mąstymo įrankius. Vienas jų, kuriuo žmonės dažnai tiesiog tingi naudotis, tai paieškoti išsamesnės informacijos, abejoti. Dažnai galime prie straipsnio, patarimo rasti, kad paremta moksliniais tyrimais. Tad reikia jų ir paieškoti, jei ši informacija svarbi, o ne pulti jais naudotis.

Sprendžiant santykių problemas kritinio mąstymo irgi dažnai pritrūksta. Žmonės neklaušia, kankinasi, bando atspėti, kaip kitas jaučiasi, ką pagalvos ar padarys.

„Terapiniuose užsiėmimuose treniruojame šį įrankį. Reikia tiesiog paklausti, suformuluoti aiškų klausimą, kad būtų galima gauti aiškų atsakymą, ir užduoti jį vaikui, vyrui, žmonai ar kam tik nori“, – teigė L. Vėželiene-Dirmotė.

Pasak jos, kritinis mąstymas yra prigimtine žmogaus savybė. Antai maži vaikai mėgsta klausinėti, jie puikiai valdo šį klausinėjimo įrankį.

Seniau vaikai auklėti taip, kad kritinį mąstymą tėvai išmušdavo su savo atsakymais, kad „tai ne tavo reikalas“, „suzinosi, kai užaugsi“ ir pan. Draudimai klausiti, tyrinėti, gilintis ir gauti papildomos informacijos sunaikina kritinį mąstymą. Bet kadangi jis prigimtinis, kritinį mąstymą galima susigrąžinti, tik reikia naudotis pratimais. Juos galima rasti knygoje „Kaip tinkamai naudotis savo protu“.

Knygoje yra daug kritinio mąstymo užduočių. Autorės klausta, kaip jas sudarė, atrinko. L. Vėželiene-Dirmotė prisipažino, kad nebuvo lengva. Pirmiausia daug darbo įdėjo aiškindamasi, kas yra kritinis mąstymas. Po apibrėžimo sekė informacijos, kas sudaro kritinį mąstymą, rinkimas. Tai intelektinis smalsumas, intelektinis kuklumas, mąstymo praktiškumas, mąstymo sąmoningumas, įžvalgumas, mąstymo sąžiningumas ir kt.

Rašytoja teigė, net jei esi įsitikinęs, aplinkiniai pastebi, kad tavo kritinis mąstymas geras, vis tiek svarbu jį lavinti.

Kritinis mąstymas gali padėti išgydyti priklausomybę nuo socia-

linių tinklų.

„Vienas skandinavas kolega pateikia užduotį, kaip sumažinti nereikalingą naudojamąsias socialinius tinklais ar mirkama telefonuose. Kiekvieną kartą prieš imant jį į rankas, reikia pradžioje atsakyti sau į klausimą, ko aš ten ieškosiu. Šis klausimo uždavimas ir atsakymas sumažina automatinių nesąmoningų naršymą internete“, – sakė psichologė.

DARYTI TVARKĄ SAVO GALVOJE

Viešnios susitikimo dalyviai klausė, kaip kritinį mąstymą veikia šių dienų gyvenimiškos situacijos, ekstremalios, politinės, socialinės problemos. Ką tokie atvejai daryti? Pasak L. Vėželiene-Dirmotės, be abejo, tai mažina kritinį mąstymą.

„Kai yra stresas, tam tikros ekstremalios situacijos, didelis nerimas, ūmi krizė, tai sumažina sąmoningumą, kritiškumą, žmogus vadovaujasi impulsais, emocijomis. Svarbu įsivertinti, nereikalausti iš savęs mąstyti sąmoningai, racionaliai, praktiškai. Užtenka išsiugdyti gebėjimą suprasti, kad dabar aš negaliu spręsti logiškai ir racionaliai, nurims emocijos, tada apsispręsiu, kaip elgsiuosi. Reikia sustabdyti save tokiose situacijose nuo globalaus, totalaus vertinimo, kad viskas griūva, žlugo ir pan.“, – patarė L. Vėželiene-Dirmotė.

Knygos autorės dar klausta, kam skirta ši knyga, kam bus naudingiausia. Ji atsakė, kad tikriausiai visiems žmonėms, jos klientams, kad nereikėtų eiti į terapinius užsiėmimus ir būtų galima išmokyti valdyti savo intelektualinius procesus.

„Daug psichologinių problemų išsprendžia, kai galime tinkamai naudotis savo protu. Žmonės ateina į konsultacijas ir skundžiasi, kad jų galvoje chaosas, nežino, kuris sprendimas geriausias, yra pilni abejonių. Jei atsiranda bent menki įgūdžiai daryti tvarką savo galvoje, daug psichologinių klausimų galima išspręsti pačiam“, – pabrėžė viešnia.

Vėliau per susitikimą kalbėta ir apie kitas L. Vėželiene-Dirmotės knygas.

