



Kim John Payne  
su Lisa M. Ross

# Auklėjimas paprastumo dvasia

*Viskas, ko reikia, kad  
užaugintume ramesnius,  
laimingesnius, savimi  
labiau pasitikinčius vaikus*



Kim John Payne  
su Lisa M. Ross

# Auklėjimas paprastumo dvasia

Viskas, ko reikia, kad užaugintume ramesnius,  
laimingesnius, savimi labiau pasitikinčius vaikus

Iš anglų kalbos vertė  
*Jonas Čeponis*



VILNIUS 2021

## Apie autorių

Edukologijos magistras Kimas Džonas Peinas (Kim John Payne) tyliai ir karštai dirbo, kad padėtų daugybei žmonių visame pasaulyje balsu išreikšti jausmą, jog „naujoji normali“ perkrova, kurią tiek daug mūsų dabar patiria, tam tikrais aspektais yra nepriimtina. Jis siūlo būdus, kaip realizuoti sau keliamus lūkesčius ir vertybes, ir užmegzti glaudžius ryšius su savo vaikais, nes tai suteikia šeimoms tvirtybės, pusiausvyros ir džiaugsmo.

Jis buvo daugiau nei 230-ies Jungtinių Valstijų nepriklausomų ir valstybinių mokyklų konsultantas ir instruktorius, 30 metų dirbo kaip mokyklų patarėjas, suaugusiųjų pedagogas, konsultantas, mokslo tyrėjas, edukologas ir nepriklausomai praktikuojantis šeimų patarėjas. Kimas nuolat skaito pagrindinius pranešimus tarptautinėse edukologų, tėvų ir psichoterapeutų konferencijose, veda seminarus ir mokymus visame pasaulyje. Šiomis priemonėmis pagelbėdavo vaikams, paaugliams ir šeimoms gilintis į tokius klausimus, kaip brolių ir seserų, klasės draugų tarpusavio bendravimo sunkumai, dėmesio ir elgsenos sutrikimai namie ar mokykloje, emocines problemas dėl neklusnumo, agresyvumo, priklausomybių ir savigarbos, suprasti, kaip svarbu gyventi paprastai ir subalansuotai.

Kimas taip pat konsultavo edukologijos asociacijas Pietų Afrikoje, Vengrijoje, Izraelyje, Rusijoje, Šveicarijoje, Vokietijoje, Airijoje, Kanadoje, Australijoje, Jungtinėje Karalystėje, Tailande ir Kinijoje. Jis daug nuveikė edukaciniuose Šiaurės Amerikos ir Jungtinės Karalystės Valdorfo (Waldorf) judėjimuose. Ėjo bendrojo konsultavimo programos direktoriaus pareigas Antioko universitete (Naujoji Anglija). Su savo komanda paruošė apie 1 000 „Paprastos tėvystės“ instruktorių pasaulyje. Kimas yra Socialinio tvarumo centro – organizacijos, paruošusios tūkstančius mokytojų, tėvų ir mokinių „Trejopo rūpybos srauto programoje“, teikiančioje

socialinę, emocinę ir elgsenos paramą vaikams, patiriantiems sunkumų mokyklinėje aplinkoje – direktorius.

Be to, jis yra bestselerio Nr. 1 „Auklėjimas paprastumo dvasia“ (*Simplicity Parenting™* (Ballantine Books, 2009)), autorius. Šis tomas – atnaujintas antrasis leidimas Jungtinėje Karalystėje; kitos jo knygos: „Kaip naudojantis nepaprasta žodžio „mažiau“ galia auginti ramesnius, laimingesnius ir saugesnius vaikus“ (*Using the Extraordinary Power of Less\* to Raise Calmer, Happier and More Secure Kids*), 2009 m. išleista Random House/Penguin leidyklos; „Vaikų žaidimai“ (*The Games Children Play*, 1996), išleista Hawthorn Press, Stroud; „Drausmės esmė“ (*The Soul of Discipline*), išleista Random House / Penguin, 2015. Be to, jis – knygų „Sveiko vaiko sportas“ (*Whole Child Sport™*), „Kaip sportuoti vaikams ir jaunimui“ (*How to Navigate Child & Youth Sports™*) ir „Būti kuo geriausiems, kai vaikai kuo blogiausi“ (*Being At Your Best When Your Kids Are At Their Worst*), išleista Shambhala Press, 2019 m., bendraautoris. Kimo knygos išverstos daugiau kaip į 30 kalbų.

Jis dažnai pasirodydavo televizijoje, įskaitant ITV, ABC, NBC, CBS ir Fox, kalbėdavo per radiją – BBC, Sirius/XM, CBC ir NPR Australian Broadcast Commission; skelbdavo straipsnius spaudoje; apybraižas apie jį taip pat spausdino *Time Magazine*, *Chicago Tribune*, *Parenting*, *Mothering*, *Times Union*, *New York Times* ir *LA Times*.

Kimasis siekia gilinti supratimą ir teikti praktinių priemonių žmonėms, kurių gyvenimai daro įtaką mūsų laikams būdingos skaudžios socialinės problemos. Su žmona ir dviem vaikais jis gyvena Ešfildo ūkyje Masačusetso valstijoje.

### **Kitos Kimo Džono Peino knygos**

- „Vaikų žaidimai“ (*Games Children Play*)
- „Auklėjimas paprastumo dvasia“ (*Simplicity Parenting*), pirmas leidimas
- „Ne tik laimėti“ (*Beyond Winning*) (kartu su Luisu Fernando Llosa ir Scottu Lancasteriu)
- „Drausmės esmė“ (*The Soul of Discipline*)
- „Būti kuo geriausiems, kai vaikai kuo blogiausi“ (*Being At Your Best When Your Kids Are At Their Worst*)

---

\* Užuomina į tinklaraštininko (blogo) Leo Babauto išleistą knygą „Žodžio „mažiau“ galia“ (*Power of Less*), paremtą dzenbudizmo filosofijos principais. (Čia ir toliau – paaiškinimai vertėjo.)

# Turinys

Apie autorių .....	7
Santrumpos.....	10
Pratarmė. Styvas Bidalfas (Steve Biddulph).....	11
Įvadas .....	15
<b>PIRMAS SKYRIUS. Kodėl paprastinti? .....</b>	<b>23</b>
<b>ANTRAS SKYRIUS. Sielos karštinė.....</b>	<b>59</b>
<b>TREČIAS SKYRIUS. Aplinka.....</b>	<b>77</b>
<b>KETVIRTAS SKYRIUS. Ritmas .....</b>	<b>119</b>
<b>PENKTAS SKYRIUS. Dienotvarkė .....</b>	<b>161</b>
<b>ŠEŠTAS SKYRIUS. Filtruoti suaugusiųjų pasaulį.....</b>	<b>193</b>
<b>EPILOGAS. Paprasta tėvystė dar turi tęstis .....</b>	<b>251</b>
Baigiamasis žodis.....	267
Padėkos.....	271
Pastabos ir nuorodos .....	273
Rinktinė bibliografija .....	279

# Santrumpos

- DPP – Dėmesio prioriteto problema
- DSHS – Dėmesio stokos ir hiperaktyvumo sutrikimas
- DSS – Dėmesio stokos sutrikimas
- EES – Elektroninio ekrano sindromas
- KSR – Kumuliatyvinė streso reakcija
- NPPMC – Nacionalinis priklausomybių ir piktnaudžiavimo medžiagomis centras
- OKS – Obsesinis kompulsinis sutrikimas
- ONS – Opozicinio neklusnumo sutrikimas
- PSO – Pasaulinė sveikatos organizacija
- PTSS – Potrauminio streso sutrikimas

## PRATARMĖ

# Styvas Bidalfas

(Steve Biddulph)

Tėvystė – tai, ką darome dėl savo vaikų, kaip jiems padedame ir juos mokome – vienas seniausių ir gražiausių žmonių nuveikiamų dalykų. Ir milijonus metų tai darėme gerai. Mūsų protėviai nebuvo dideli ir stiprūs, nei ginkluoti iltimis ar nagais, bet jie turėjo kur kas svarbesnį sugebėjimą. Žinojo, kaip auginti vaikus, kad tie būtų rūpestingi, linkę pagelbėti, nagingi ir sumanūs. Tik tokiu būdu žmonių rūšis galėjo suklestėti ir išlikti.

Trumpai drūtai – mes tai darėme ilgai ir puikiai.

Tačiau įvairiais istorijos laikotarpiais išorinės jėgos tėvystę sunkino. Feodalų laikais vertėme vaikus vergauti plūkiantis laukuose. Industrializacija privertė mus varu suvaryti juos į mokyklas, kur taikytos griežtos mokslo ir darbo taisyklės. O kraštutinis kapitalizmas visus spaudžia skubėti, dirbti ir vartoti, amžinai lėkti, įveikiant beprotiškas kasdienybės rutinas.

Laikai iš tikrųjų keičiasi, ir labai sparčiai – tai matome iš savo gyvenimo. Mano pirma knyga apie tėvystę, parašyta beveik prieš keturiasdešimt metų, buvo apie tai, kaip įveikti negerovę, daromą dirbančiosios klasės tėvų – ypač iš tos aplinkos, kurioje aš užaugau, o paskui dirbau kaip šeimos psichologas: jie naikino vaikų tikėjimą savimi, vadindami kvailiais, idiotais, nevalomis ir dar blogiau. Praėjusio amžiaus devintame dešimtmetyje pradėjome tolti nuo vaikų mušimo, bet vis tiek puldinėjome vidinius jų „aš“ tokia siaubinga kalbėsena.

Nūnai žmonės retai engia vaikus; atvirkščiai – visai juos drąsina, rodo kur kas daugiau meilės. (Šeštame praėjusio amžiaus dešimtmetyje tėvai mane, taip pat seserį mylėjo, bet retai priglausdavo – taip elgtis nebuvo įprasta. Šiandien tai sunku įsivaizduoti.)

Vis dėlto, nepaisant pažangos tėvystės srityje, matome vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos prastėjimą, sparčiai tampantį epidemija. Kas penktas vaikas Jungtinėje Karalystėje, JAV ir Australijoje, kur aš gyvenu, kenčia nuo nerimo ar depresijos, ir paauglių savižudybių skaičius vėl pradėjo augti po to, kai daugelį dešimtmečių mažėjo. Skyrybos paveikia apie 40 procentų šeimų, ir paprastai žmogus nesijaučia laimingas ar ramus. Laimės ir gerovės jausmo tyrimai atskleidė, kad šeštame praėjusio amžiaus dešimtmetyje buvome labiau patenkinti, ir, patikėkite, tas šeštas dešimtmetis nebuvo nuostabus!

Kai man pateko į rankas Kimo knyga „Auklėjimas paprastumo dvasia“, taip susijaudinau, kad parašiau jam ir tai pasakiau, nes žinojau tokią mąstyseną esant labiausiai reikalingą pasaulyje, auklėjant vaikus ir rašant knygas apie vaikų auklėjimą.

Kimo žinias dabar dažnai kartoja kiti, bet iš tikrųjų jis buvo pirmasis ir lieka geriausias tinkamo ritmo ir stiliaus pažiūros į tėvystę reiškėjas ir, iš esmės, į gyvenimą, taip pat žengiantis optimaliu žmogaus augimui tempu.

Tai toks svarbus principas. Žinoma, norime, kad vaikai mokytųsi, kad jiems sektųsi. Bet klausimas, koku būdu ir kaip tai pasiekiamo. Įsivaizduokite save auginantį saldžiuosius kukurūzus, ir tie švelnūs žali lapeliai vos tik pradeda stiebtis iš žemės, gal kokių šešių colių aukščio. Nekantraudamas pagreitinti jų augimą ar stengdamasis neatsilikti nuo kaimyno, kurio kukurūzai aukštesni, arba nerimaudamas, ar po keturių mėnesių turėsite ką valgyti, naktį išseinate su žibintuvu ir tempiate lapus. Ar kukurūzai paaugs? Niekaip – tik pažeisite šaknis, kukurūzai neaugs sparčiau, greičiau dėl to gali sustoti augę ar net žūti.

Niekas nebūtų toks kvailas, bet kaip tik šitaip mes vis dažniau auginame vaikus. Žmogaus smegenys, neabejotinai glėžniausias ir nuostabiausias dalykas pasaulyje, žino, kaip augti. Jos veikia, tyrinėja, pačios save palaiko, ieško patogiausio aktyvumo ir poilsio ritmo, vis ir vis ieško ir jį švelnina, ieško ir švelnina. Vos pradedantis vaikščioti mažylis tyrinėja, parbėga į motinos glėbį ir vėl leidžiasi į nuotykius. Laimingi šeimos namai – rami vieta. Ten yra veiklos, muzikos, šokių, po kurių ilsimasi: intensyvų darbą lydi atsipalaidavimas. Augančioms vaiko smegenims ar pairusiams suaugusiųjų nervams nuolatine, bauginančią, blizgią, trūk-



čiojančią perkrovą keliantys televizoriai neblerbia namie ištisas valandas. Žmonės turi vieni kitiems laiko, atnaujina tarpusavio ryšius, grįžę iš darbo ar mokyklos, todėl sudėtingas šeimos gyvenimo šokis – valgymas, pokalbiai, rūpestis vienu kitais, nuveikiami darbai – rutuliojasi darniai. Mama ir tėtis laimingi jaučia vienas kitą, laukia to meto, kai liks vieni, mainosi šypsenomis ir padrąšinimais, aplinkui siaučiant šeimynos vaikams. Ne jau šie žodžiai atrodo lyg apie jūsų namus, ar kaip neįgyvendinama svajonė?

Dabartinei mūsų gyvensenai apibūdinti Kimas dažnai vartoja labai tinkamą žodį – „karštinė“. Tokią paklaikusią, perkaitusią, padriką būseną kartais patiriame sirgdami. Mūsų gyvensena pasiligojusi. Ji žaloja mus ir vaikus, iš pertekliaus ir saugumo meto, kuris turėtų būti rojus žemėje, daro kažkokį pragarą. Per daug reikalų. Per daug skubos. Per maža laiko, per maža laimės.

Paprastumo ir lėtesnio tempo šiuo metu labiausiai reikia mūsų pasauliui.

Ši nuostabi knyga gausi būdų, kaip tai pakeisti, pradedant jūsų namais, bet, tikėkimės, ir išplisianti už jų, kad sustotų beprotybė aplink mus. Aš kone pasakiau: „Paskubėkite ir perskaitykite ją!“ Bet neskubėkite! Skaitykite lėtai, ir ji pakeis jūsų gyvenimą.

STYVAS BIDALFAS,

Knygų „Kaip auginti berniukus XXI amžiuje“ (*Raising Boys in the 21st Century*),  
„Naujasis vyriškumas“ (*The New Manhood*) ir  
„Dešimt dalykų, kurių mergaitėms labiausiai reikia“  
(*Ten Things Girls Need Most*) autorius

2018 rugpjūtis



## Ivadas

*Ženk užtikrintai savo svajonių link. Kai paprastinsi gyvenimą,  
pasaulio dėsniai taps paprastesni.*

Henris Deividas Toro\*

Mes kaip tėvai esame savo šeimos narių kasdienio gyvenimo architektai. Statome konstrukciją tiems, kuriuos mylime, pasirinkdami, ką ir kaip statyti drauge. Sprendžiame dėl mūsų dienų ritmų; reguliuojame tempą. Be abejo, mūsų kontrolei yra ribos... paklauskite bet kurio paauglio tėvų. Bet dažnai atrodo, kad gyvenimas valdo mus, šitaip įsuktus į pašėlusią skubą nuo vienos atsakomybės prie kitos. Tačiau išskirtinis būdas, koku atliekame šį kasdienių veiklų šokį, daug pasako, kas tokie esame kaip šeima. Jūs galite suprasti, kas šeimai brangu, iš jos narių kasdienio gyvenimo modelio. Kaip patarėjas ir pedagogas aš buvau parengtas taip daryti, bet vaikams jokio įmantraus parengimo nereikia. Jie savaime suvokia esmę. Jie mato auksinį visų mūsų judėjimų ir veiksmų, visų tikslų ir reikalų antsluoksnį. Mato būtent tai, kad laiku ir savo buvimu reiškiamo jiems meilę. Paprasta.

Jie yra visai teisūs: mūsų kaip tėvų motyvacijos ir intencijos yra kelios, o svajonės – kone universalios. Nesvarbu kur, nesvarbu, kaip – kukliai ar ištaigiai – gyvename, daugelis trokšta kuo geriausia savo mylimiesiems. Iš tų kelių bendrų motyvacijų – meilės ir stipraus noro padėti savo vaikams ir jais rūpintis – kuriame šeimas. Kasdien.

---

\* Henry David Thoreau (1817–1852) – amerikiečių rašytojas, poetas, filosofas transcendentalistas, abolicionistas, natūralistas, industrinės plėtros ir globalizacijos kritikas, istorikas. Didžiausią šlovę jam pelnė du svarbiausi kūriniai: „Voldenas, arba Gyvenimas miške“ (*Walden, or Life in the Woods*, liet. k. 1985) ir „Apie pilietinio nepaklusnumo pareigą“ (*On the Duty of Civil Disobedience*, liet. k. 1997).

Kaip tėvai puoselėjame planus, svajones, kokia mūsų šeima galėtų būti. Bet planai kinta, visas reikalas gerokai pranoksta biudžeto galimybės, atsiranda netikėtų papildomų reikmių, ir darbas niekada nesibaigia. Vis dėlto mes matome vienas kitą, turime įžvalgų ir vilties. Atrodo, penkiametis sūnus vis dar kūdikis, koks buvo kadaise, bet kažkurią dieną taps jaunuoliu. Iš savo svajonių semiamės energijos ir įkvėpimo, paprastų, neypatingų motyvacijų.

## **Globoti ir palaikyti**

Iš vaikų vystymosi galime matyti, kiek jaučiasi saugūs. Supami tų, kuriuos myli, jie daro nepaprastus šuolius, patiria fantastiškas atradimų ir meistriško akimirkas. Mums mygant ar raginant? Niekada. Kartais atskleidami puikius, esminius savo asmenybės bruožus, parodo, kokie yra iš tikrųjų. Ir mes, tėvai, dėl tokių akimirkų kaip tik ir gyvename. Bet negalime jų suplanuoti. Negalime užsipaštyti ar paskubinti.

Trokštame, kad šeima būtų saugumo ir ramybės prieglobstis, kur galėtume atskleisti savo asmenybę. Labiausiai to trokštame dėl savo vaikų, lėtai ir nelengvai tampančių savimi. Ar mūsų meilė ir vadovavimas jiems padės augti? Vaikai būna laimingiausi žaisdami, kai turi laiko ir erdvės tyrinėti savo pasaulį. Mes galbūt blaškomės tarp ateities ir praeities, tačiau vaikai – mažieji dzenbudizmo mokytojai – trokšta būti akimirkoje, visiškai į ją įsitraukę. Mūsų pati didžiausia viltis – kad jie taptų savimi, atskleistų savus instinktus ir lankstumą savo tempu. Nors mes apie tai užmirštame – kartais net per vieną dieną – tikrai žinome, kad tam reikia laiko.

## **Naujoji norma**

Poilsio ir atgaivos, kurių trokštame namie, vis sunkiau rasti. Darbas įsikėlė į mūsų namus, rezidencija padarė mūsų kompiuterius ir suranda mus visur, kur tik galima pasiekti mobiliuoju telefonu. Vaikai irgi viskuo perkrauti. Gal tėvams ir reikia programinės įrangos sekti, ką veikia ir kaip tvarkosi pagal dienotvarkę jų vaikai, raidos psichologas Devidas Elkindas (David Elkind) 2007 m. pažymėjo, kad per pastaruosius du dešimtmečius vaikai prarado daugiau nei dvylika laisvalaikio valandų per savaitę.<sup>1</sup>

Kai gebėjimas atlikti daugelį užduočių vienu metu vertinamas kaip išlikimo įgūdis, ar turėtume stebėtis, kad vis didesniam skaičiui vaikų „diagnozuojami“ „sunkumai, sutelkiant dėmesį.“

Kiekvienoje, net paprasčiausioje srityje susiduriame su svaiginama daugybe dalykų (visokio šlamšto) ir pasirinkimų. Kai turime apsvarstyti dešimtis įvairių prekės ženklų gaminių, jų ypatybių, aprobacijų, dydžių ir kainų, o tuo pat metu raustis po atmintį dėl visokių perspėjimų ir nerimą keliančių rizikų, kasdien tenka priimti dešimtis sprendimų. Per daug visko ir per daug pasirinkimų. Jeigu mums, suaugusiesiems, per sunku, įsivaizduokite, kaip jaučiasi vaikai! Kad ir kas iškiltų pirmiau – per daug pasirinkimų ar per daug dalykų – galutinis abiejų rezultatas neteikia laimės. Priešingai viskam, ką bruka reklama (tai tikrai aišku visiems, kuriems kada teko rinktis skambučių mobiliuoju telefonu planą), per daug pasirinkimų gali gniuždyti. Kita streso rūšis. Ji ne tik tyko ryti mūsų laiką – moksliniai tyrimai atskleidžia: turint daugybę pasirinkimų, žlugdoma / griunama motyvacija ir gera savijauta.

## **Informacijos cunamis**

Taip pat kelią į mūsų namus, gyvenimą ir vaikų sąmonę randa informacijos – nefiltruotos ir dažnai neprašytos – lavina. Kadaisė savi namai būdavo parapijos avanpostas, o išorinis pasaulis – „didelis nežinomasis“. Tėvai turėdavo sunkumų perteikti visą informaciją, kurios jų vaikams galėtų prireikti susiduriant su „realiuoju pasauliu“ už namų sienų ir kaimynystės ribų. Nūnai „realusis pasaulis“ visu savo grafiniu tikroviškumu prieinamas žvilgsniui bet kuriuo metu, bet kurioje vietoje per internetą. Mūsų kaip vartų sergėtojų atsakomybė eksponentiškai tampa sunkesnė, tegul kad ir svarbesnė.

Esate girdėję, kad varlė, įmesta į puodą verdančio vandens, stengsis išsiropšti? Bet jeigu ją įmesite į puodą šalto vandens ir pamažu šį kaitinsite iki virimo, varlė liks rami, nesikapanos. Remdamasis šeimų, su kuriais turėjau garbės dirbti, šimtais tėvų, patikėjusių man savo rūpesčius, ir savo paties kaip tėvo patirtimi, manau, kad puodas, kuriame šiandien kaip šeimos esame, tampa visiems – bet ypač vaikams – vis labiau atgrasus.

## **Erdvė ir žaismė**

Ar kuriame šeimas ant keturių pamatų „per daug“: per daug daiktų, per daug pasirinkimų, per daug informacijos ir per daug spartos? Manau, taip. Bet taip pat man atrodo, kad neketiname tokie būti. Žinau kaip faktą ir daug kartų esu matęs, kaip tėvai į šeimos gyvenimo tėkmę gali įnešti naujo įkvėpimo ir dėmesio. Be abejo, kaip šeimos architektai kasdieniam savo vaikų gyvenimui galime duoti daugiau erdvės ir žaismės, šiek tiek sumažinti spartos ir maišaties.

Dirbdamas su daugeliu, daugeliu vaikų ir remdamasis šeimų patirtimi sugalvojau, kaip vaikams sumažinti stresą, dėmesį blaškančius dalykus ir pasirinkimus – visus maišaties pavidalus. Esu matęs, kokios veiksmingos tokios strategijos gali būti vaikui sugrąžinant patogumą ir gerovę.

Ši knyga – apie tai, kaip pertvarkyti savo kasdienį gyvenimą, priderinant prie vaikystės tempo ir vilčių. Pertvarkyti pagal svajones, kokias puoselėjame dėl savo šeimų. Jos tikslas – padėti išsivaduoti nuo daugelio nereikalingų, blaškančių ir gniuždančių dalykų, sklaidančių vaikų dėmesį ir apsunkinančių jų dvasią.

Turėti ramybės – kūrybiškos ar teikiančios poilsį – akimirų yra būtina esminio išlikimo sąlyga visokio amžiaus žmonėms. Tokiomis pauzėmis, atsitiktiniais tarpniais, kai nieko daug nevyksta, dažnai kuriami santykiai. Ši knyga turėtų suteikti daug minčių, kaip išnaudoti tokias atvangas, kaip sukurti savo vaikams salas nuolatiniame vyksmo sraute.

## **Lėta pradžia – gera pabaiga**

Jeigu kaip visuomenė pasirenkame greitį, iš dalies taip yra todėl, kad skendime nerime. Pilni šio rūpesčio ar anos nerimasties, bėgame iš visų jėgų, kad išvengtume problemų ir išsisuktume nuo pavojų. Tėvystę priimame taip pat nerimastingai, puldami nuo vienos „praturtinančios progos“ prie kitos, jausdami negeroves ir naujus pavojus, tačiau visą laiką kaip įmanydami stengiamės aprūpinti vaikus visokiais nūnai žinoma ar netrukus išrasimais pažangos stebuklais. Ši knyga – ne apie nematomus pavojus, skubotus, bet nepatvarius sprendimus ar trumpalaikes progas; ji – apie ilgą perspektyvą. Apskritai apie pagarbą vaikystei.

Kai veikiame iš pagarbos, o ne iš baimės, motyvacija stipresnė, įkvėpimas beribis. Gerai, kad yra daug dalykų, kuriuos kaip tėvai galime nuveikti, idant apsaugotume vaikystės aplinką – idealią aplinką lėtam savo vaikų asmenybės vystymuisi, gebai greitai atgauti jėgas ir gerovės radiuisi.

Daugelis šios knygos koncepcijų remiasi Šteinerio-Valdorfo (Steiner-Waldorf) ugdymo principais\*. Viena labiausiai paplitusių visame pasaulyje nepriklausomo ugdymo atmainų, Valdorfo mokyklos, pabrėžia vaizduotės, taip pat širdies, rankų, galvos vystymo svarbą.

## **Nedidelis trajektorijos nuokrypis**

Paprastinimo režimas, glaustai apibūdintas šioje knygoje, visiškai įmanomas bet kuriai šeimai, turinčiai tam polinkį ir motyvaciją. Mano nurodomi žingsniai turėtų būti laikomi ne kontroliniu sąrašu, o meniu, iš kurio galite rinktis, kas tinkama ir įvykdoma jūsų šeimai. Kiekviena šeima turės savų problemų, svarbesnių interesų sričių ir įsipareigojimų lygių. Nėra „teisingos“ tvarkos, kaip veikti įvairiais lygiais, ir jokio tinkamo ar blogo laiko pradėti.

Keturi supaprastinimo sluoksniai kaip kelių žemėlapis padės orientuotis ieškant savojo kelio; kiekvienas sluoksnis bus smulkiai išnagrinėtas tolesniuose skyriuose.

## **Kokia šios knygos sandara**

Pirmame skyriuje apžvelgsime priežastis, kodėl paprastinimas toks svarbus ir veiksmingas. Taip pat apsvarstysime, kaip įgyvendinti svajones, susijusias su savo šeima, nes tai skatins žengti pirmyn.

Antrame skyriuje pateikiamas trumpas apmąstymas apie tėvų instinktus, primenantis (prieš pereinant prie praktinių paprastinimo „veiksmų“) tai, ką jau žinote.

---

\* Austrijų filosofas Rudolfas Šteineris (Rudolf Steiner, 1861–1925) sukūrė ugdymo metodą, grįstą antroposofija. Pirmą mokyklą, taikančią šį metodą, įsteigė 1919 m., prašomas Emilio Molto, cigarečių kompanijos „Waldorf-Astoria“ Štutgarte savininko ir direktoriaus. Pastarajam prašant, mokykla pavadinta Valdorfo, ir šiuo metu jį yra visame pasaulyje, taip pat Lietuvoje.

Šis skyrius padės atpažinti ir vaikų perkrovą ir įveikti labai panašiai, kaip darytumėte, kai mažasis karščiuoja fiziškai.

Trečias skyrius prasideda prie vaiko miegamojo slenksčio, kai imsime mažinti per didelio žaislų, knygų ir pasirinkimų kiekio maišatį.

Ritmiškumas – dar viena paprastinimo forma, jai skirsime ketvirtą skyrių. Ritmiškesnis kasdienis gyvenimas sukuria atramos taškus, ramybės ir nuspėjamumo saleles laiko tėkmėje. Pažvelgsime, kaip valgio ir miego metas gali įvesti į dienos melodiją svarbiausius akordus, ir pakeičiui apsvarstysime kitas galimybes natoms ir pauzėms, kurių vaikas gali tikėtis.

Nuo ritmo giliau pažvelgsime į vaikų dienos režimą, kad galėtume pagalvoti apie jų dienotvarkę. Penktame skyriuje pamatysime, kaip suderinti itin aktyvias dienas su ramesnėmis, užginčysime nuomonę, kad „laisvas laikas“ – tai „tas, kurį reikia užpildyti“ pamokomis, pratybomis, susitikimais ir susitarimais žaisti. Principą, kad per daug dalykų ir per daug pasirinkimų vaikams kelia problemų, galima pritaikyti daugumai kasdienio gyvenimo aspektų.

Šeštame skyriuje svarstysime, kaip surūšiuoti suaugusiųjų informaciją ir rūpesčius, kad tie neprasiskverbtų iki mūsų namų ir vaikų sąmonės. Pažvelgsime į tėvų įsitraukimą ir ryšius, mus siejančius su savo vaikais. Šie ryšiai privalo nenutrūkti, vaikui sukant ratus – tolyn ir vėl atgal – nepriklausomumo link. Pasvarstysime, kaip supaprastinti tėvų įsitraukimą ir „atsitraukti“ nuo perdėtos tėvystės, kuriant vaikams saugumą, kuris jiems taps savaime suprantamas. Sužinosime naujų būdų, kaip supaprastinti įsitraukimą, padidinti savo pasitikėjimą ir leisti veikiau ryšiui, o ne nerimui, apibrėžti su vaikais kuriamus santykius.

Įsidėmėkite, kad, pirmame leidime kalbėdamas apie vaikus, kaip bendrinį terminą vartojau „vaikiukai“ (angl. *kids* – vert.) Šiame naujame, suaktualintame, leidime išspausdintame Jungtinėje Karalystėje, vartuju priimtinesnį „Anglijos anglų kalbos“ terminą „vaikai“ (*children*), o ne „vaikiukai“, nes pastarasis Britanijoje kartais pavartojamas niekinamai ir atsainiai, ne taip kaip JAV, kur gyvenu.



## **Keičiamoji galia darant mažiau**

Niekada ne „per vėlu“ įnešti į šeimos gyvenimo tėkmę įkvėpimo ir dėmesio. Mažų vaikų tėvai čia ras daug būdų, kaip siekti tokio šeimos gyvenimo, kuriame vaikai augdami ir toliau jaustųsi saugūs ir puoselėjimi. Bet kiekvienas šeimos raidos etapas laimi, kai jame šiek tiek daugiau erdvės ir žaismės, šiek tiek mažiau spartos ir maišaties. Pradedant, būtina prisiminti dar vieną dalyką – tai, kad paprastinimas dažnai suprantamas kaip „daryti“ mažiau ir tikėtis daugiau. Tikėtis, kad – jeigu tik turės laiko ir jausis saugūs – vaikai tyrinės savuosius pasaulius taip ir tokiu tempu, kaip jiems bus geriausia.

Mano pateiktuose aprašymuose, kaip dirbau su kitomis šeimomis, pamatysite, kas galėtų tikti jūsiškei. Nereikia jokio „specialisto“. Skaitydami pasakojimus, kuriuos toliau pateiksiu, patirsite atpažinimo ir įkvėpimo akimirką. Viliuosi, kad šia knyga remsitės ir vaikams augant nenustosite sėmęsi iš jos minčių ir padaršinimo.

Nors kasdienis gyvenimas jums galbūt atrodo kaip radijo bangų diapazonas, pilnas statinių trikdžių, paprastinimas leidžia kur kas reguliariau ir aiškiau siųsti tikrąjį savo kaip tėvo signalą. Manau, patirsite didelį pasitenkinimą, kai įnešdami į santykius su savo vaikais daugiau supratingumo ir dėmesio pajusite vystantis vidinį savo autentiškumą. Kartu su šiuo vyksmu atsiras daugiau progų giliau pažvelgti, kuo tampa jūsų vaikai.

Labai tikiuosi, kad ši knyga jus įkvėps – suteiks vilties, paguodos, įžvalgų ir minčių – dabar ir vaikams augant.

Kim John Payne  
*2018 vasara*