



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 Čėponis



VILNIUS 2021

Versta iš
Simplicity Parenting
by Kim John Payne, M. Ed.,
with Lisa M. Ross

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos
Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

© Kim John Payne, M. Ed., with Lisa M. Ross, 2020
© Vertimas į lietuvių kalbą, Jonas Čeponis, 2020
© Viršelis, Živilė Adomaitytė, 2021
© Leidykla VAGA, 2021

ISBN 978-5-415-02606-7

*Katarinai, mano gyvenimo meilei, taip pat
Safirai ir Johanai, mūsų gyvenimų meilėms.*

K.J.P.

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 (Waldorfo) 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*.

Kim 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 (bloggerio) 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
 PIRMAS SKYRIUS. Kodėl paprastinti?	23
ANTRAS SKYRIUS. Sielos karštinė.....	59
TREČIAS SKYRIUS. Aplinka.....	77
KETVIRTAS SKYRIUS. Ritmas	119
PENKTAS SKYRIUS. Dienotvarkė	161
ŠEŠTAS SKYRIUS. Filtruoti suaugusiųjų pasaulį.....	193
EPILOGAS. Paprasta tėvystė dar turi tęstis	251
 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 rušinas.

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 pairusiems suaugusiųjų nervams nuolatinę, 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 padėšinimais, aplinkui siaučiant šeimynos vaikams. Nejau 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 kasdinių 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 meistriškumo 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 užsiprašyti 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, kurią 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 Deividas Elkindas (David Elkind) 2007 m. pažymėjo, kad per pastaruosius du dešimtmečius vaikai prarado daugiau nei dvylika laisvalaikio valandų per savaitę.¹

Kai gebėjimas atlikti daugelį užduočių vienu metu vertinamas kaip išlikimo įgūdis, ar turėtume stebėtis, kad vis didesniai 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. Kadaise 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 – akimirklų 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 žinomais 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 radiui.

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 „veiksmy“) tai, ką jau žinote.

* Austrijos 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 ji 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 apsvaistysime kitas galimybes natoms ir pauzėms, kurių vaikas gali tikėtis.

Nuo ritmo giliau pažvelgsime į vaikų dienos režimą, kad galėtume pagalvoti apie jų dienvakrę. Penktame skyriuje pamatysime, kaip suiderinti 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 neriimui, apibrėžti su vaikais kuriamus santykius.

Įsidėmėkite, kad, pirmame leidime kalbėdamas apie vaikus, kaip bendrinį terminą vartoju „vaikiukai“ (angl. *kids* – vert.) Šiame naujame, suaktualintame, leidime išspausdintame Jungtinėje Karalystėje, vartoju 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 akimirkų. Viliuosi, kad šia knyga remsitės ir vaikams augant nenustosite sėmęsi iš jos minčių ir padrąsinimo.

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

Kodėl paprastinti?

*Nūdien savo gyvenime susiduriame su milžiniška problema.
Tokia didžiulė, kad ją vos pajėgiame matyti, nors ištisą dieną
kasdien ta stūkso prieš akis. Gyvename per plačiai, apkrauti
visokiomis veiklomis, būtinumais ir įsipareigojimais, kurie atrodo
neišvengiami. Nėra laiko atsikvėpti, nėra laiko pažvelgti,
iš kur problema kyla.*

Sara Suzanka*, „Gyventi ne per plačiai“ (*The Not So Big Life*)

Džeimsas buvo apie aštuonerių metų ir bepradedantis mokytis trečioje klasėje, kai susipažinau su jo tėvais. Mieli ir šviesūs žmonės: Džeimso motina – profesorė, tėvas – susijęs su miesto valdžia. Jie jaudinosi, kad sūnus blogai miega naktimis ir skundžiasi pilvo skausmais. Aštuonmetis tikrai gali būti išrankus valgiui, bet Džeimso išrankumas buvo beperžengias kraštutinumus. Pilvo skausmai jam užeidavo ir praeidavo, tačiau neatrodė susiję su maistu.

Tėvai išdidžiai pasakodavo, kaip, pasitikėdamas savimi, Džeimsas geba kalbėtis su suaugusiaisiais, bet pripažindavo, kad jam būna sunku bendrauti su savo bendramečiais. Sūnus vengė dalykų, kurie, jam atrodė, galėtų būti pavojingi, ir tik visai neseniai išmoko važiuoti dviračiu. „Ir nepamiršk to reikalo dėl vairavimo“, – priminė motina. Tėvas paaiškino: kai jie kur nors važiuodavo, Džeimsas ant užpakalinės sėdynės tapdavo save pasiskyrusiu policininku, ir tuoj pat jiems pranešdavo, kai tik būdavo vir-

* Sarah Susanka (g. 1957) – britų kilmės JAV architektė, devynių bestselerių autorė ir visuomeninė paskaitininkė, filosofijos „ne per plačiai“ pradininkė architektūroje; anot jos, verčiau statyti ne per didelius, bet gerus gyvenamuosius namus.

šijamas leistinas greitis nors viena ar dviem myliomis, žvelgdavo į priekį ir perspėdavo apie galimus visokius pavojus. Terminas „vairuotojas ant užpakalinės sėdynės“ nė iš tolo nepriartėja prie jo laikysenos apibūdinimo; galite gerai įsivaizduoti, kokios būdavo „atpalaiduojančios“ tos išvykos!

Geriau pažinęs tą šeimą pastebėjau, kaip stipriai kasdienis jų gyvenimas buvo nuspaldintas pasaulio problemų ir rūpesčių. Tėvai – godūs žinių sekėjai. Televizorius ir kompiuteriai dažnai būdavo įjungti ir nustatyti į CNN ir tiesioginio srauto naujienų svetaines, nesvarbu, ar jie būdavo sutelkę į tai dėmesį, ar ne. Politiškai ir intelektualiai orientuoti, jie ilgai aptarinėdavo visokius klausimus, ypač apie aplinkosaugą. Nuo ankstyvo amžiaus Džeimsas klausėsi tų pokalbių. Tėvai didžiavosi jo žiniomis – atrodė, kad ugdo mažąjį aktyvistą, „pasaulio pilietį“, kuris užaugs informuotas ir neabejingas.

Džeimso globalinio atšilimo supratimas atrodė kone prilygstantis klimato kaitos ekspertų informuotumui. Tiek tai buvo akivaizdu. Be to, berniukas aiškiai virto labai nerimastingu jaunuoliu. Tėvai ir aš drauge stengėmės supaprastinti režimą. Padarėme pakeitimų namų aplinkoje ir smarkiai sustiprinome ritmo ir nuspėjamumo jausmą kasdienėje jų gyvensenoje. Bet pirmiausia dėmesį sutelkėme į tai, kad Džeimsas būtų mažiau įtrauktas į intelektualų tėvų gyvenimą ir turėtų ne tokią lengvą prieigą prie informacijos.

Kiek tos informacijos liejosi į namus ir į Džeimso sąmonę? Tėvai nusprendė turėti namie ne tris, o tik vieną kompiuterį – darbo kambarėlyje šalia savo miegamojo. Po ilgų diskusijų jie net pašalino iš namų abu televizorius. Jautė, kad šitai bus sunkiau jiems nei Džeimsui, ir norėjo patikrinti savo prielaidą. Jeigu jau turėjo būti aukų, troško į jas įnešti ir savąją dalį. Jie taip pat sumojo, kad televizoriai iš tikrųjų buvo tapę foninio triukšmo šaltiniais. Jų trūks, ar ne? Pašalintos ir vaizdo žaidimų konsolės, mažinant ekranų skaičių.

Tačiau didžiausią įspūdį darė jų uolumas keičiant kai kuriuos labai įsitenėjusius įpročius. Gana narsiai, pamaniau, juodu stengėsi palikti savo pokalbius apie politiką, darbo reikalus ir rūpesčius tam laikui, kai Džeimsas nueis miegoti. Iš pradžių buvo sunku, ir dažnai turėdavo priminti vienas kitam susilaikyti nuo kalbų apie tokius dalykus, kol Džeimsas nemiega. Bet permaina tapo antrąja prigimtimi. Vakarinį pokalbį kokybė

pagerėjo, ir galiausiai tėvai pradėjo iš tikrųjų vertinti šį laiką drauge, nes tikrai jis priklausė tik jiems.

Per pirmas porą savaitių Džeimso tėvai pastebėjo sūnaus permainas: nerimo lygis nuslūgo, miegas pagerėjo. Jis pradėjo galvoti apie planus ir dalykus, kuriuos būtina padaryti ir kurie anksčiau jo nebūtų dominę. Buvo pavasaris ir orai nuostabūs. Gal tai suveikė? – stebėjosi tėvai. Iš pradžių netikėjo, bet tendencija tęsėsi. Jis aiškiai daugiau krapštinėdavosi, įsitraukė į visokias statybas, gaudė driežus, kasė duobes. Per tris ar keturias savaites Džeimso mokytojas irgi pranešė apie vaiko permainas. Prasiplėtus žaidybiniam gyvenimui, išnyko ir išrankumas maistui. Jis pradėjo bendrauti su keliais kaimynų vaikais, iš kurių su vienu užsimezgė draugystė. Aš palaikiau ryšius su šia šeima, ir draugas, kurį Džeimsas įgijo eidamas devintuosius metus, liko bičiuliu visam gyvenimui. Vaikiniai jau įžengę į ketvirtą dešimtį, bet tebėra artimi ir labai palaiko vienas kitą.

Ar visa tai buvo galima tiesiogiai priskirti Džeimso šeimos padarytiems pokyčiams? Ar tam, kad nebeliko televizoriaus? Kad sumažėjo kalbų apie globalinį atšilimą? Galime nurodyti kokį vieną veiksnį, iš tikrųjų nulėmusį skirtumą? Mano atsakymas į tai būtų ir „ne“, ir „taip“. Nemanau, kad buvo koks nors vienas dalykas, kas nors stebuklinga, padėjęs atsikratyti nervingumo ir kontroliuojančio elgesio. Bet žingsniai, kurių imtasi siekiant apsaugoti Džeimso vaikystę, tikrai turėjo poveikį jam ir tėvams. Tas poveikis didesnis nei atskirų dalių suma. Pasikeitė šeimos aplinka; pakito kasdienio bendro jų gyvenimo vaizdas ir emocinis klimatas. Tėvai į auklėjimą įnešė daugiau sąmoningumo, ir tai išėjo jiems į naudą. Tapo nauju matu to, kas jų gyvenime prasminga arba ne. Jiems nebeatrodė, kad Džeimsui privalu žinoti viską, ką žino patys, arba rūpintis dėl visko, kas rūpi tėvams. Pripažindami ir saugodami tą skirtumą jie suteikė Džeimsui laisvę giliau ir džiugiau atitikti savo paties amžių.

Supaprastindami vaiko „pasaulį“ parengiate kelią pozityviai kaitai ir augimui. Šis parengiamasis darbas ypač svarbus dabar, nes pasauliui būdinga per daug dalykų. Mes kuriame kasdienį gyvenimą ir šeimas ant keturių „per daug“ pamatų: per daug dalykų, per daug pasirinkimų, per daug informacijos ir per daug spartos. Esant tokiam reikalui, pramogų, spaudžiančio laiko ir maišaties (psichinės ir fizinės) lygmeniui, iš vaikų vagiamas laikas ir ramybė, reikalingi savo pasauliams ir besiformuojančioms asmenybėms

tyrinėti. Kadangi įtampos nuo „per daug“ yra tokios universalios, atitinkama sparta prie jų prisitaikome. „Per daug“ keistumas pradeda atrodyti normalus. Jeigu vanduo, kuriame plaukiojame, vis kaista, ir mes prie to didėjančio karščio prisitaikome, kaip žinosime, kada iššokti, kol neišvirėme?

Aš tikiu, kad instinktai saugoti vaikus kaip tik ir motyvuos mus keistis. Akstinu iššokti iš priežodžiu tapusio puodo mums bus tai, jog trokštame saugoti jų vaikystes. Nors vidiniai mūsų balsai yra nutildyti tiekios būtinų dalykų ir įsipareigojimų, mūsų kaip tėvų instinktai vis tiek priverčia mus padaryti pauzę. Staigiai sustojame – retkarčiais arba dažnai, priklauso nuo to, kokią pagreitį įgijęs mūsų gyvenimas – ir klausiamo savęs, kaip šis tempas veikia juos, mūsų vaikus. Nuskamba vidiniai pavojaus signalai, kai susiduriame su didžiuliu neatitikimu to, kaip įsivaizduojame, kokia vaikystė turėtų būti, ir kokia ji iš tikrųjų tapo.

Tokia akimirka ištiko Kanados žurnalistą Karlą Onorė (Carl Honoré) ir įkvėpė parašyti 2006 m. išleistą knygą „Garbė lėtumui“ (*In Praise of Slow*). Pripažintam „greičioholikui“ mintis parašyti knygą kilo kaip tik tokią didelio tėviško išgąščio akimirką. Keliaudamas vieno oro uosto knygynėlyje pamatė seriją knygųčių bendru pavadinimu „Vienos minutės pasakaitės prieš miegą“ („One Minute Bedtime Stories“). Pirmiausia nusmelkė noras nupirkti visą seriją ir tuoj pat užsakyti, kad ta būtų nusiųsta jam namo. Tą trumpą kaip žaibas mirksnį jis prisiminė, kaip daug kartų skaitydavo savo dvimečiam sūnui („Paskaityk dar, tėtuk!“), tuo pat metu mąstydamas apie neatsakytus elektroninius laiškus ir kitus būtinus atlikti dalykus. Mintis apie vienos minutės pasakaitę jam pasirodė puiki; argi kelios jų kas vakarą neišspręstų viso reikalo? Bet, laimė, taip pat greitai sekė kitas jausmas – išgąščio ir pasidygėjimo suvokimas, kad jis – kaip ir tiek daug iš mūsų – pasiekė tokį tašką savo beprotiškoje skuboje per gyvenimą. Kam šitaip sakyti – ir daryti – mūsų vaikams?

Įžvalga

Juk turime tokių išgąščio akimirų, ar ne? Žinau, kad aš turiu. Mes susiduriame su dažnai paprastais šitų mažų būtybių (kurias be galo mylime) prašymais, ir vis tiek tie kaulijimai atrodo lyg atsklindantys iš labai tolimos galaktikos, iš planetos „lėtoji“. Dvimetis ar trimetis, prašantis dar ir dar

jam paskaityti tą pačią pasakaitę, tampa aštuonmečiu, trokštančiu jums papasakoti matyto filmo siužetą taip smulkiai, kad tas perpasakojimas užims daugiau laiko, nei trunka filmas. Esate sugalvoję sudėtingą vaikų grupinio pavėžėjimo į mokyklą ar darželį automobiliu schemą, reikalingą tikslaus, iki sekundės dalių, laiko ištaikymo, bet kas savaitę jums sutaupančią dvi ar tris keliones ten ir atgal. Visas sumanymas kasryt girgždėdamas užstringa dėl dviejų nesuvarstytų batraiščių arba vienos galvelės, kurios plaukai nesiduoda iššukuojami, ar vienos kuprinės, kurioje visada – betgi visada – ko nors pritrūksta.

Visai paprasta:

*Supaprastindami mes apsaugome aplinką vaikystei lėtai,
iš pagrindų rutuliotis savaime.*

Pirmiausia mintį parašyti šią knygą paskatino profesinio pavojaus jausmas, nors manoji įžvalga rutuliojosi lėčiau nei Onorė nušvitimas knygynėlyje. Nemalonu prisipažinti, bet tęsėsi gerokai daugiau kaip dešimtmetį, kol galutinai susivokiau, ką ilgą laiką jaučiau. Paskutiniaisiais savo gyvenimo trečio dešimtmečio metais baigiau socialinės tarnybos mokymus gimtojoje Australijoje ir užsirašiau savanoriu darbui su vaikais dviejose Azijos pabėgėlių stovyklose, kurių viena buvo Džakartoje, kita – Kambodžoje, Tailando–Kambodžos pasienyje.

Džakartoje stovyklos buvo labai didelės, apgyvendintos šimtais tūkstančių žmonių, dėl politinio nestabilumo netekusių viso turto. Stovyklos veikė kaip nedideli feodai su valdovais feodalais ir gaujomis, kurios „valdydavo“ bjauriais būdais, rinkdamos materialius ištikimybės įrodymus ir žadėdamos apginti nuo kitų tokių pačių galvažudžių „valdovų“. Stovykla buvo didžiulis purvinas lūšnynas, tiesą sakant, miestas – su pastogėmis, sudurstytomis iš kartono, skardos arba plastiko lakštų, iš bet ko, ką pavykdavo rasti. Visi vaikščiodavo paklotomis ant grunto lentomis tik šiek tiek aukščiau nuotekų, išsiliejančių iš perpildytų drenažo griovių ir atvirų kanalizacijos kolektorių.

*„Auklėjimas paprastumo dvasia“ –
manifestas vaikystės grožiui išsaugoti.*

Šiuolaikinėje užimtoje, visu greičiu įsisukusioje visuomenėje vaikystei skelbiamas neoficialus karas. Turėdami gerokai per daug daiktų, pasirinkimų ir per mažai laiko, vaikai darosi nerimastingi, susiduria su sunkumais mokykloje arba bendraudami su kitais; kartais jiems diagnozuojamos rimtos elgsenos problemos. Tarptautinio pripažinimo sulaukęs šeimų konsultantas Kimas Johnas Payne'as tiesia pagalbos ranką tėvams – pataria, kaip suteikti vaikams tokią erdvę ir laisvę, kurios lavintų gilesnį dėmesingumą ir leistų individualumui atsiskleisti. Jo knygoje „Auklėjimas paprastumo dvasia“ gausu idėjų pokyčiams ir sumanių patarimų, kaip užauginti ramesnius, laimingesnius, savimi labiau pasitikinčius vaikus. Štai keletas jų:

- Pasirūpinkite paprastesne namų aplinka. Apmažinkite žaislų, knygų ir kitų daiktų skaičių, o taip pat garsų ir šviesų šaltinius – taip suvaldysite sensorinį perteklių.
- Sukurkite savą ritmą ir ritualus. Ieškokite būdų, kaip geriausia atsipalaiduoti nuo kasdienės įtampos, išvengti „mūšių“ ruošiantis valgyti ar miegoti, pastebėkite, kada jūsų vaikas įsiaudrinęs.
- Planuokite pertraukėles dienos tvarkėje. Nuolatiniame ko nors veikimo sraute nustatykite vaikui ramybės ir pauzių intervalus.
- Ribokite prieigą prie medijų. Aktyviai veikite, reguliuodami vaiko „laiką prie ekranų“, taip apsaugosite nuo informacijos potvynio ir nesibaigiančios stimuliacijos.

