

# TURINYS

<b>SUSIPAŽINKIME</b>	<b>9</b>	Kodėl svarbu žinoti apie pagyrimus?	61
Apie ką ši praktinė knyga?	10	Trys pagyrimų rūšys	62
Kaip naudotis šia knyga?	13	Pagyrimų etiketas	63
<b>TĖVAI IR VAIKAI</b>	<b>17</b>	<b>PROGRAMOS ŽINGSNIS NR. 2:</b>	
Karantininis namų mokymasis ( <i>homeschooling</i> )	18	<b>PAMATYKITE</b>	<b>66</b>
Tėvų santykiai	20	1. Savarankiškumo arena	66
7 išminties perlai	22	2. Vaiko stebėjimas	68
Tėvų jėgos	29	3. Ritmo ir ritualų revizija	69
<b>PROGRAMOS ŽINGSNIS NR. 1:</b>		4. Pagyrimų lietus	70
<b>JĖGOS</b>	<b>35</b>	5. Žaidžiame svajones-spėliones	70
1. Jėgų gaudyklė	37	6. Ryto posmelis	70
2. Tyla – gera byla	38	7. Daina: išbėgs išbėgs	71
3. Optimizuokite maistą	39	<b>TRUMPASIS SĄRAŠAS NR. 2</b>	<b>72</b>
4. Užimtumo revizijos	42	<b>TĖVŲ AUTORITETAS</b>	<b>75</b>
5. Diskoteka!	42	Autoriteto misija – duoti nelaukiant atsako	76
6. Girkite!	43	Autoritetas dalija dėmesį	78
7. Optimizuokite namus	43	Kaip „įjungti ryšį“?	79
<b>TRUMPASIS SĄRAŠAS NR. 1</b>	<b>44</b>	Autoritetas nebijo krizių ir lepina	79
<b>SUVOKTI VAIKĄ</b>	<b>47</b>	Autoritetas žino, ką vaikui veikti	80
Fundamentalūs skirtumai	49	<b>PROGRAMOS ŽINGSNIS NR. 3:</b>	
Pamatiniai VAIKO ir SUAUGUSIOJO skirtumai	52	<b>VADAS</b>	<b>83</b>
Ypatingas tvarkos ir ritmo poreikis	55	1. Stipriname savo autoritetą	83
Kaip pereiti?	56	2. Skaitome vaikai	84
Jo Didenybė Dėmesio sutelkimas	57	3. Svarbusis vardas!	85
Pagyrimai	60	4. Tėviškų lūkesčių peržiūra	86
		5. Lepiname dėmesiu	86
		6. Jūsų burtų sąrašas	86



7. Daina „Aš tave matau“	87	3. Žaidžiame kalbinę muziką	114
8. Pasakėlė „Nykštuko rytas“	88	4. Žaidžiame kalbą	114
<b>TRUMPASIS SĄRAŠAS NR. 3</b>	<b>89</b>	5. Žaidžiame užsienio kalbą	116
<b>MATEMATINIS-LOGINIS INTELEKTAS</b>	<b>91</b>	6. Skaitome	116
Apie matematikos SPA	92	7. Turtiname žodyną	117
Taisyklių logika	94	<b>TRUMPASIS SĄRAŠAS NR. 5</b>	<b>121</b>
<b>PROGRAMOS ŽINGSNIS NR. 4:</b>		<b>ERDVINIS-VIZUALINIS INTELEKTAS</b>	<b>123</b>
<b>MATEMATIKOS SPA</b>	<b>96</b>	Šviesa	124
1. Klausomės grojaraščio	96	Atspalviai	126
2. Vizualizuojame taisykles	96	Jos Didenybė Dailė	126
3. Žaidžiame kiekius	97	Kaip paruošti dailės technikos bandymo rinkinį?	127
4. Žaidžiame BLYKST	97	<b>PROGRAMOS ŽINGSNIS NR. 6:</b>	
5. Žaidžiame formas	98	<b>DAILIEJI DALYKAI</b>	<b>131</b>
6. Daina „Jonas kala“	100	1. Namų apšvietimo revizija ir tamsos patyrimas	131
7. Daina „Pašėlusi matematika“	101	2. Slėpynės ir slėpgaudės	131
<b>TRUMPASIS SĄRAŠAS NR. 4</b>	<b>103</b>	3. Erdviniai žaidimai	132
<b>KALBINIS IR MUZIKINIS INTELEKTAI</b>	<b>105</b>	4. Dailiosios lentynos	132
Kalbiniai skalikai	106	5. Šviesos teatro žodynas	134
Odė muzikai	110	6. Daili pasisveikinimo dainelė	135
Ženklių kalba ritmuose	111	7. Istorija „Čiaba užsiima menais“	136
<b>PROGRAMOS ŽINGSNIS NR. 5:</b>		<b>TRUMPASIS SĄRAŠAS NR. 6</b>	<b>139</b>
<b>GARSINIS SPA</b>	<b>113</b>		
1. Klausomės instrumentinės muzikos	113		
2. Žaidžiame tylos karalius	113		





<b>KŪNO INTELEKTAS</b>	141	<b>PROGRAMOS ŽINGSNIS NR. 8:</b>	
Pagrindai	142	<b>AŠ IR MES</b>	176
Pojūčiai	143	1. „Sunkių“ situacijų revizija	176
Pusiausvyra	145	2. Žaidžiame ribas	176
Imkimos darbo	148	3. Žaidžiame kontrastus	177
Apie ligas	149	4. Emocijų mokyklėlė	178
Pavojingos sveikatai zonos	150	5. Išsiliek!	178
Keli žodžiai apie miegą	153	6. Kabliukai	179
<b>PROGRAMOS ŽINGSNIS NR. 7:</b>		7. Klausomės emocijų	180
<b>JUDAME</b>	155	8. Daina „Kai užvaldo šokiai“	181
1. Siūbuokime!	155	9. Ritminis žaidimas „Įkvėpsiu, iškvėpsiu“	182
2. Lytėjimo rojus	157	10. Emocijų fejų galerija	183
3. Pažintis su šalčiu	157	<b>TRUMPASIS SĄRAŠAS NR. 8</b>	184
4. Paverskite valgyamą švente	158	<b>GAMTINIS INTELEKTAS</b>	187
5. Prieš miegą	158	<b>PROGRAMOS ŽINGSNIS NR. 9:</b>	
6. Piršteliavimas	159	<b>GAMTINĖJAME</b>	189
7. Ritmas „Nykštuko sąrašėlis“	160	1. Keliaukite į žygį	189
<b>TRUMPASIS SĄRAŠAS NR. 7</b>	163	2. Namų sodas	190
<b>EMOCINIS-SOCIALINIS</b>		3. Natūralūs dažai	190
<b>INTELEKTAS</b>	165	4. Gamtinių priemonių mandalos	191
Žodelis „NE“	167	5. Lauko paskatos	192
Lašas po lašo ir akmenį pratašo	168	6. Eilėraštis „Aš pasaulį gyvenu“	193
Pabaigoje apie ateitį	168	7. Pasakaitė apie Žinių feją	194
Sunkumai	169	8. Žygio daina	195
Konkurencija	172	<b>TRUMPASIS SĄRAŠAS NR. 9</b>	196
Receptukas Akvilės namų padėčiai palengvinti	174		

## JO DIDENYBĖ KŪRYBIŠKUMAS

	199	7 intelektų lavinimo programos JAUSMAI edukaciniai nuotykių	227
Netrukdyti jam tyrinėti ir kurti	200	Knyga „Vienas vaikas – 7 intelektai“	229
Trukdo ar padeda?	201	Seminarai	229
Amžiaus specifika	203	Vaikų akademija „Mažųjų valdos“	230
Nėra ką veikti?	205	Vaikų darželis „Mažųjų valdos“	230
Apibendrinant poskyrį	208	7 intelektų lavinimo programa KELIONĖS	231
Kodėl vaikas nežaidžia savarankiškai?	208	7 intelektų lavinimo programa JAUSMAI	232
<b>PROGRAMOS ŽINGSNIS NR. 10:</b>		Žaidžiame pasaulį	233
<b>INSPIRUOJAME ŽAIDIMĄ</b>	211	Metodinės priemonės	233
1. Stipriname ritualus	211		
2. Išvalykite vaiko aplinką	211	Raktažodžių rodyklė	236
3. Papildykite archyvą	212	Repertuaro sąrašas	237
4. Rezervuokite laiką	212	Literatūros sąrašas	239
5. Stebėkite dangų	213		
6. Kurstykite vaizduotę istorijomis	213		
7. Ritmas „Nykštukai ir cinamonėlis“	214		
<b>TRUMPASIS SĄRAŠAS NR. 10</b>	218		
Ką daryti toliau?	219		
Viskas bus gerai	221		
<b>ĮKVĖPIMUI</b>	223		
7 intelektų lavinimo programos KELIONĖS teiginiai	225		
7 intelektų lavinimo programos PAŽINTYS teiginiai	226		





# SUSIPAŽINKIME



Esu Renata Lazdin. Pirmojo septynmečio edukologė.

Moteris, mama, mokinė ir mokytoja.

Žmonių pasirinkimais, elgsena ir tobulėjimu domėjausi visada, galbūt todėl savo profesinį kelią pradėjau nuo žurnalistikos, komunikacijos ir sociologijos.

Tačiau, gimus sūnui Dovydui, mano gyvenimas ir profesinis kelias pasikeitė iš esmės.

Pradėjau domėtis vaiko ugdymu. Buvau nustebusi ir netgi, sakyčiau, priblokšta – mažutis, o toks protingas!

Tačiau kaip galėčiau jam padėti pažinti pasaulį ir augti, kad įgimta ugnis viską suprasti ir atrasti neišblėstų? Ėmiau domėtis vaiko raida, metodikomis ir nebegalėjau sustoti.

Parko mamos tapo pirmosiomis mano klausytojomis. O pradėjusi kitiems pasakoti apie šiuos stebuklus nesiliauju iki šiol.

Nuo tos gražios akimirkos praėjo jau dešimt metų, o magiškojo vaikų pasaulio pažinimo siūlas vis nenutrūksta.

Jei laikote šią knygą rankose, vadinasi, greta yra ir vaikų. Ir, tikiu, tokių pat smalsių kaip maniškiai, o jums nestinga noro juos suprasti.

Per šią netrumpą, jau dešimtmetį trunkančią, kelionę sukaupiau gausybę teorinių ir praktinių žinių, sutikau dešimtis nuostabių šios srities profesionalų. Mane šimtus kartų lankė magiškoji „Ak, štai kaip!“ akimirka. Būtent jos įkvėpta ėmiau savo žinias ir atradimus sieti į vieningą sistemą, kuri padeda vaikams augti harmoningai. Neilgai trukus su skaitytojais sveikinosi ir mano pirmoji knyga „Vienas vaikas – 7 intelektai“. „Ji puiki“, – dėkojo skaitytojai, tačiau man norėjosi keliauti toliau, pasiūlyti šeimoms sistemą ir itin praktiškų patarimų, kaip smagiai ir vertingai leisti laiką augant drauge su vaikais.

Viso šio nuotaikingo kaip Kalėdų rytas kelio patirtį sudėjau į šią knygą ir labai noriu pasidalyti šiais stebuklais su jumis.

Juk kai atrandi dėsningumus, vaiko siautuly, neklusnumas, čiauškesys ar santykinė netvarka, kurią jis *sukūrė*, ima atrodyti lyg magiški meno kūriniai, kuriais



gali žavėtis ir žavėtis. Dar svarbiau, kad visas erzelis ir emocinis nejaukumas, buvęs iki šio supratimo, garuote išgaruoja!

Kai mano sūnui buvo septyneri, gimė dukrytė Lūna. Dabar aiškiai jaučiu, kad jos esybe žaviuosi dar labiau, nes kelias, į kurį mane atvedė Dovydas, leido pažinti vaiko esmę daug geriau.

Atrasti tokį susižavėjimą labai linkiu ir jums. Šis susižavėjimas – lyg kelrodė žvaigždė, kuri nušviečia kasdienę rutiną, įkvepia ir leidžia jaustis ramesniems, laimingesniems. Būtent tokių stebuklingų atradimų jūsų šeimai linkiu kviesdama leistis į kelionę su šia knyga.

O prieš pradėdama priminsiu tai, ką nuolat primenu ir sau: tik nereikia pulsti į kraštutinumus!

Savo kelyje visuomet stengiuosi suderinti skirtingus savo vaidmenis, peržiūrėti prioritetus. Man svarbu būti visaverte moterimi, puoselėti santykius, sveikatą ir socialinius ryšius. Tad knygoje yra ir skyrius apie tėvų santykius.

Man svarbu būti gera mama, kurios vaikai jaučiasi saugiai ir visapusiškai atskleidžia savo galimybes.

Man svarbu nuolat mokytis, tad knygoje atrasite įvairių ugdymo naujovių ir prasmingų jų sąsajų.

Man svarbu įtraukiai mokytis, tad tai, kas šioje knygoje siūloma jums, mieli skaitytojai, yra ne tik gerai apgalvota, bet ir išmėginta bei patikrinta.

Ačiū, kad imatės šio skaitinio.

Renata

## Apie ką ši praktinė knyga?

„Auksiniu trikampiu“ vadinu principą, kurio stengiamės laikytis visose „Mažųjų valdų“ programose, skirtose šeimoms:

**1. VAIKŲ TOBULĖJIMO.**

**2. TĖVŲ TOBULĖJIMO.**

**3. BENDRO VAIKŲ IR TĖVŲ PATYRIMO GALIMYBĖS.**

Knyga skirta šeimoms, auginančioms vaikus nuo 1,5 iki 7 metų. Pagrindinis jos tikslas – padėti tėvams kurti aplinką, kurioje kuo geriau atsiskleistų vaiko intelektinis potencialas, jo asmenybės unikalumas.

Baigiantis šiam tarpsniui žmogaus smegenys yra iš esmės susiformavusios – ne tik sukūrusios didžiausią sinapsių kiekį (jei buvo motyvų joms formuotis), bet



ir atlikusios prasmingą apšalyvą, per kurį pašalinamos rečiausiai naudojamos sinapsių jungtys.

Žodis „intelektas“ šiame dešimtmetyje įkūnija tai, ko geidžia visi ir kiekvienas. Kartu su savo populiariaisiais bičiuliais, ponaičiais „verslumu“ ir „lyderyste“, jie kuria bene Švenčiausiąją Trejybę, kuri, rodos, išgelbės mus ir mūsų vaikus nuo skurdo ir pražūties.

Ironizuoju.

Šį savaitgalį su draugais žiūrėjome vieną iš Hario Poterio filmo dalių. Staiga suvokiau, kodėl Poteriada knygų ir filmų pavidalu taip sužavėjo milijonus, o jos autorė K. Roling taip praturtėjo.

Magijos pasaulis, stebuklas, burtai yra tai, ko geidžia kiekvienas mūsų. Tarkim, man dažnai norisi mostelėti burtų lazdele, kad po nuostabios vakarienės savaime susitvarkytų virtuvė. Sykais knieti oru nukeliauti iki mokyklos ar darželio, kad nereikėtų ugdyti kantrybės spūstyse. O ką norėtumėte išsiburti jūs? Drąsiai padarykite pertraukėlę ir šiek tiek pasvajokite.

Didžiausias Poteriados blogišius yra Voldemortas. Jis nemoka mylėti, nes jo mama pastojo užkerėta meilės eliksyru.

Meilės eliksyru magijos pasaulyje siekiama meilės, o vaiko pasaulyje kartais dirbtinai siekiama intelektualinės pažangos – to padariniai gali būti lemtingi. Tai **PIRMOJI** šios knygos sukūrimo prielaida – padėti suprasti, kad intelektai ir kiti vaiko asmenybės turtai suveši ne tik dėmesingumo, meilės ir saugumo dirvoje, bet ir paprastomis aplinkybėmis.

Šioje knygoje pažadėjau sau vartoti daug vaizdingų palyginimų. Juk kaip nuobodu skaityti sausa mokslo kalba parašytas intelektualias knygas. Kitas vaizdingas pavyzdys – varlės skrodimas. Ar jums yra tekę skrosti varlę?

Žvelgiant į šiuolaikines ugdymo madas galima susidaryti įspūdį, kad vaiko potencialą, galbūt net visą vaikystę, bandoma išskrosti siekiant protu suvokti ir pamatyti, pamatuoti ir pasverti. O tai atlikus – atskiras jos dalis ugdyti, tobulinti, perdažyti, keisti jos funkcijas. Kaip ir varlė, vaiko potencialas gali būti pražudytas.

Jei intelektas vystomas per daug uoliai, pernelyg tiesmukai, įkyriai, vaikas, žinoma, gali guviai protauti, tačiau nukentėti kitos svarbios jo raidos sritys. Pavyzdžiui, sumenkinti savireguliacija arba merdėti kūrybiškumas.

**ANTROJI** šios praktinės knygos sukūrimo prielaida yra siekimas atskleisti, kad vaiko intelektualinio augimo dirva ne mažiau svarbi negu daigas, kurį norime





išauginti. Dirva čia vadinu nuotaikas, požiūrius, santykius ir net dienos ritmą, kuriame auga ir tobulėja vaikas.

Pavyzdžiui, mažasis dėl jūsų dėmesio pasirengęs padaryti viską, tačiau jei esate per daug kritiškas, nuolat taisote ir formuojate – vidinė motyvacija nesivysto.

Tik dosnus palaikymas ir tikslingi pagyrimai, vaikams iš prigimties būdingas vidinio pasisekimo jausmas gali užtikrinti harmoningos asmenybės augimą. Tokios išorinės motyvavimo priemonės kaip lipdukai, saldainiukai ar kaupiamoji sistema stambesnei dovanai labai panėši į bengališkąją ugnelę – spindi akimirka ir dar ilgai skleidžia nemalonų kvapą. Paprastai tariant – neveiksminga.

**TREČIASIS** šios knygos sukūrimo motyvas – padėti jums suvokti, kad erdvė vystyti ir praktikuoti intelektualinį augimą išties slypi kasdieniuose dalykuose, vaiką supančioje aplinkoje. Tereikia tinkamo požiūrio, šiek tiek paskatinimo, kartais apipavidalinimo ar tylos, įgalinančios vaiką imtis veiksmų.

Ir toliau laikausi nuomonės, kad svarbiausia vieta, kurioje atsiskleidžia vaiko potencialas per pirmuosius septynerius gyvenimo metus, yra namai. Būtent tėvų požiūriai ir net mimikos formuoja jo ateities būvį:

- tėvų laisvalaikis;
- tėvų užkandžiai;
- tėvų draugai;
- tėvų požiūris į pinigus ir vartojimą;
- tėvų vertybiniai orientyrai;
- tėvų atliekami darbai;
- tėvų santykiai.

Didelis malonumas matyti savo atspindį vaikuose.

Didelis iššūkis suvokti, kad tai lemia jų ateitį. O juk taip tingisi darbuotis dabar, kai atrodo, kad vaikas dar mažas.

Taigi, ši knyga atliks savo užduotį, tik jei jos skaitytojai susitaikys, kad bent pusė jos turinio nukreipta būtent į tėvų pokytį.

Darbuodamiesi vaiko labai išsiukuopsite ir savo vidinius sandėliukus. Argi tai ne nuostabu?

Visuomet svajojau išmokti nerti į baseiną. Gal dar išmoksiu, kai paaugs vaikai. Linkiu smagaus nėrimo į 7 intelektų lavinimo pasaulį, kuriame žaismingai ir nuotaikingai, paprastai ir nevaržomai kursime aplinką, padėsiančią sustiprinti jūsų vaiką (ir jus pačius). Panėrus gali atrodyti, kad trūksta oro, bet tai laikina. Baigdami skaityti knygą suprasite, kad viskas paprasčiau, nei regisi iš pirmo žvilgsnio.



100 dienų patyrimą suskaidžiau į 10 žingsnių. Štai jų temos:

1. Tėvai ir vaikai
2. Kaip suvokti vaiką?
3. Tėvų autoritetas
4. Matematinis-loginis intelektas
5. Kalbinis ir muzikinis intelektai
6. Erdvinis-vizualinis intelektas
7. Kūno intelektas
8. Emocinis-socialinis intelektas
9. Gamtinis intelektas
10. Jo Didenybė Kūrybiškumas

Taigi, 7 intelektai ir 4 papildomos išskyrimo vertos „tarpintelektinės“ temos.

## Kaip naudotis šia knyga?

Tai galima daryti trimis būdais:

**PIRMAS.** Patirti ją kaip programą – teminės dalys siūlo žinias, o dešimčiai dienų skirta taikomoji dalis padeda šias žinias išbandyti, realizuoti, stebėti, kaip jos įsikūnija. Tikiuosi, kad tokiu būdu žinios pavirs suvokimais. O suvokimai tampa mūsų dalimi. 7 intelektų lavinimo programos ypač populiarios, nes siūlo ir teoriją, ir rekomendacijas joms (žaidinimams) praktikuoti.

Taigi, ši praktinė knyga iš esmės yra ketvirtoji 7 intelektų lavinimo programa, paliečianti kai kurias trijų pirmųjų temas.

**ANTRAS.** Jei labiau mėgstate atsiduoti kūrybiniam polėkiui, šią knygą galite naudoti ir kaip idėjų žinyną – išaušus rytui atsiverskite turinį ir pasirinkite patrauklią, aktualią temą arba tiesiog tą, į kurią pataikysite bedę pirštu.

**TREČIAS.** Sekite paskui baltą triušį (*follow the white rabbit*). Pasirinkite artimiausią dabartiniam vaiko susidomėjimui arba savo rūpesčiui praktinį bloką. Dauguma veiklų yra itin populiarios, veiksmingos ir naudingos vaikystėje, tačiau iš viso to gėrio vaikas tam tikrais laiko tarpniais vis tiek turi savo hitus. Ir sekti jais yra išmintinga.

Vaiko potencialas vystosi aukščiausia pavana, kai jis yra laisvas rinktis, kuo jam užsiimti. Mūsų, suaugusiųjų, darbas – sukurti šiuos pasirinkimus. Taigi, ši knyga apie svarbius pasirinkimus, kurie turėtų būti vaiko galimybių lauke.



Mėgstantiems iššūkius pasakysiu, kad iš knygos gausite didžiausią naudą, jei pridursite prie jos savo užrašinę – man labai patinka paprasti A4 formato sąsiuviniai be linijų ar langelių. Jame žymėkitės esmines temas mintis, nusipieškite sumanymus, kaip papildyti vaiko aplinką, užsirašykite eiles ar dainą, kurią norite dainuoti kartu su vaiku. Jame siūlau žymėti vaiko stebėjimo rezultatus.

Šį sąsiuvinį puikiai papildys gerų spalvotų pieštukų rinkinys.

**KETVIRTAS.** Atskirą ugdymo galimybių pasaulį galima suformuoti naudojant vien šios knygos ritminį repertuarą. Tai:

- terapiniai (raminantys ir guodžiantys);
- pažintiniai (mokantys, leidžiantys pasidžiaugti tuo, kas aktualu) arba
- pasakiški (žadinantys vaiko kūrybiškumą ir vaizduotę) kūrinėliai.

Man labai patinka ugdymo turinį paversti dainuojamuoju ir šokamuoju repertuaru. Kūrinius galima skaityti. Jų patrauklumą didina iliustracijos, skirtos ne vien pamaloninti suaugusiojo šios knygos skaitytojo akiai, bet ir pritraukti mažiesiems.

Galima mesti sau iššūkį ir kūrinius išmokti atmintinai, papildyti juos savo sukurtais judesiais arba tais, kuriuos parinkome mes (QR kodai padės pasiekti kūrinių vaizdo įrašus). Judesio, garso ir vaizdinio vienovė – tikras intelekto universitetas.

**PENKTAS.** Knygoje rasite atvartus, skirtus mėgautis jais kartu su vaikais. Taigi šioje suaugusiesiems skirtoje knygoje esama ir knygelės vaikams. Dėl to ji tikrai magiška.

# PROGRAMOS ŽINGSNIS NR. 1: JĖGOS

DAINŲ IR  
ŽAIDIMŲ  
VIDEO  
RASITE ČIA:



**Istorija apie gamtos jėgą.** Labai labai seniai, kai buvau jauna, studentė, bevaikė ir bevyrė, dirbau pirmame savo gyvenime darbe. Tai buvo nevyriausybinė organizacija, tuo metu turėjusi didelę įtaką. Svarbu ne įtaka, o tai, kad darbas buvo kupinas linksmybių, darbo iki paryčių, išvykstančių posėdžių, didelių renginių organizavimo ir mokymų, taip pat – iki šiol besitęsiančių draugysčių.

Pavyzdžiui, vieną rytą į tuomečių LR Seimo narių dėžutes pasibeldė tūkstančiai interesantų laiškų – tuo pačiu vertybiniu klausimu. Juk norint atkreipti dėmesį, reikia ypatingų priemonių.

Veikiausiai nuo išsekimo susirgau plaučių uždegimu. Gerą mėnesį nedirbau. Kolegos uoliai bandė išsiversti be manęs, bent dalį darbų daryti patys. Buvo nelengva. Pasveikus manęs laukė komandiruotė į Klaipėdą.

Po darbų lėkėme prie jūros. Bėgte atbėgau ant aukščiausios kopos viršūnės, na, žinote, tą magišką vietą, iš kurios pamatai jūrą. Ir kai išsiskyrimo būta ilgo – širdis nori iššokti iš krūtinės. Pamiršusi, kad po kojomis švelnus, bet vis dar vėsus balandžio smėlis, nusispyriau batus ir puoliau braidyti. Troškulys tai padaryti buvo nepaprastai stiprus. Vienas kolegų griebęs mano batus lėkė iš paskos ir šaukė: „Renata, stok, vėl susirgsi, mes nebeįtversime! Apsiauk tuoj pat.“

Tuo metu tai atrodė paikystė, o dabar jau žinau, kad gamta, tiesioginis (basas) bendravimas su ja yra vienas geriausių būdų pakrauti vidinėms baterijoms. Ypač ten, kur susitinka kelios stichijos (vanduo, žemė ir dangus).

Taip nepakrauna gulėjimas ant sofos.





Kavos gėrimas terasoje.

Ir kitos tingėjimo ir vartojimo praktikos.

Vaikas, kol yra vaikas, ima, o ne duoda. Duodame mes – jo saugotojai. Ir duoti reikia turėti ką. Tad vaikas semiasi jėgų iš mūsų, o mes turime semtis jų iš kitų šaltinių.

Kai esi kupinas jėgų, visos užduotys lengvai įveikiamos. Net ir tėvystė režimu 24 / 7.

Vaikas gamtos galią jaučia iš prigimties. Todėl kartais, kai jį užplūsta sunkios emocijos, – krinta ant žemės. Tai jam padeda nusiraminti.

Taigi, šio žingsnio praktikos nukreiptos į tėvų jėgų taupymą ir jų papildymą. Vienintelis būdas pajusti jų naudą – *tikrai pamėginti*.

Atkakliuosius ir drąsiuosius kviečiu imtis viso sąrašo (poveikis bus kur kas stipresnis), o kitus – išsirinkti iš sąrašo tiek, kiek atrodo įveikiama. Pasižymėkite savo ketinimus ant lapo ir pasistenkite juos įgyvendinti.

Aš stengiuosi nuolat gyventi tokiu režimu. Žinoma, pasitaiko nukrypimų, tačiau kai pajuntu, kad erzelio ima daugėti, o jėgos sekti – susiimu ir įsijungiu jėgų taupymo ir kaupimo režimą.

Ramūs, išsimiegoję, lėtai judantys ir neskubomis kalbantys tėvai – **TIKRI KARALIAI IR KARALIENĖS** – gali nuraminti prigimtinį ir natūralų vaiko nerimastingumą be jokių papildomų metodinių priemonių. Tai – mūsų siekiamybė.



## 1. Jėgų gaudyklė

Visą savaitę kasdien ne tik ilsėkitės, bet ir **aktyviai semkitės jėgų**. Įgyvendinant šią programą per 10 numatytų dienų kviečiu net kelis kartus pakrauti suaugusiojo baterijas:

- 1. Aplankykite gamtą ir pabūkite jos apsuptyje.** Kaip jau supratote iš istorijos apie jūrą, gamta turi neišsemiamų energinių išteklių.
- 2. Eikite ilgo pasivaikščiojimo (apie 1,5 valandos).** Jei tai darysite gamtoje – poveikis bus dar stipresnis.
- 3. Tylos (nebendravimo) praktika (pusdienį ar bent 1,5 valandos).** Per šią praktiką nebendraujama su kitais žmonėmis, nesinaudojama technologijomis, negalvojama apie darbus ar buitinius rūpesčius. Tačiau šios praktikos metu galima, pavyzdžiui, gaminti, ravėti gėlyną arba vaikščioti. Jei norite tai atlikti, kai vaikai namuose, pasakykite jiems, kad žaidžiate tylos karalių.
- 4. Sportas. Keliukite pasimankštinti.** Drįstu teigti, kad net nacionaliu lygmeniu galėtų būti priimtas sprendimas finansuoti jaunų tėvų mankštą. Tai padėtų išspręsti daugelį problemų tiesiog užkertant kelią joms atsirasti.



Žinoma, rekomendacija eiti sportuoti tapo jau kone banali. Žinome ją, bet per dažnai tiesiog tingime įgyvendinti. Juk neturime jėgų! Nuo šiol žinosite, kad mankšta, nors ir išvargina kūną, padeda pasisemti stiprybės. Taigi pasimankštinus bet kokios problemos – buities ar santykių – atrodis mažesnės ir įveikiamos.

Šį punktą taikykite kaskart, kai pajuntate, jog koks nors rūpestis per daug slegia. Nieko nelaukdami keliaukite mankštintis arba pasivaikščioti gamtoje. O kartais tiesiog padarykite 30 šuoliukų vietoje. Aš, pavyzdžiui, šokinėju, kol degalai pilasi į baką.

## 2. Tyla – gera byla

Atlikdami šį eksperimentą sumažinkite triukšmą:

- a. Darbo reikalus, popierius ir nebaigtus darbelius **palikite už namų durų**. Dangus nesugrius. Darbdavys visuomet bus linkęs apkrauti jus darbais, visada bus kas nors nebaigta. Paradoksalu, bet vakarais ir savaitgaliais nedirbdami kaipmat pastebėsite, kad dienos našumas padidėjo. Jei vis dėlto sunku numalšinti šį troškulį – skaitykite profesinę literatūrą (popierinę). Susikaupęs suaugusysis padeda susikaupti ir vaikui. Šis kaipmat nurimsta, kai įsitaaisi su knyga.
- b. Būdami namuose **išjunkite** visus pypsiukus ir vibracijas, dar geriau – visai išjunkite internetą. Kalno drąsos reikės įveikti norą vis patikrinti, kas ką parašė, bet, patikėkite, efektas bus stulbinantis.
- c. **Nenaršykite** feisbuke, instagrame ir kituose socialiniuose tinkluose. O jei tai per drąsu – nustatykite, kiek laiko per dieną galite tai daryti, ir nedarykite, kai vaikai namuose ir nemiega.

***Išsiblaškusia tėvyste*** (angl. distracted parenting) vadinama tam tikra pabėgimo (eskapizmo) forma, kada tėvai naršo feisbuke, pintereste, tviteryje, instagrame arba susirašinėja su draugais, kad išvengtų kasdienio vaikų auginimo vargo.

*Kas čia baisaus? Gaudami tik dalį dėmesio augantys vaikai netenka galimybės visavertiškai formuoti savo smegenų ir elgsenos, nes būtent per bendravimą su suaugusiuoju jie mokosi ne tik kalbos (o šios vystymosi sutrikimas jau seniai tapęs masinis), bet ir pažįsta pasaulį, socialinio elgesio normas ir mokosi*

valdyti save. *Plačiau ieškokite pagal raktažodžius: dangers of distracted parenting.*

*Geriau suvokti šio reiškinių esmę padės filmas „Socialinė dilema“ (2020 m.) (angl. The Social Dilemma).*



### 3. Optimizuokite maistą

Šeimos „maitinimo“ organizavimas yra viena iš daugiausia laiko reikalaujančių sričių. Kai kuriems suaugėliams būtent tai atima visas jėgas. Kaip apsisaugoti nuo tokio beprasmiško jėgų švaistymo?

- **Apgalvokite** visos savaitės valgiaraštį, rinkitės greičiau pagaminamus visaverčius patiekalus. Pavyzdžiui:
  - **Makaronai**, pagaminti iš lęšių, žirnių, avinžirnių arba kukurūzų. Vaikai dievina makaronus, tačiau šie nebūtinai turi būti kvietiniai (juk kviečių produktų ir taip valgiaraštyje per daug).
  - **Omletai ir kiti patiekalai iš kiaušinių**. Gelbėjimosi ratas, kai vaikai jau alkani kaip žvėrys, o mes tik įžengėme į namus. Turėdami namuose kokybiškų kiaušinių labai greitai pagaminsime sotų ir visavertį maistą. Tokį patiekalą galite papildyti smulkiai tarkuotomis morkomis, cukinijomis, skrudintais česnakais ir, žinoma, sūriu.
  - **Sriubos (su lęšių makaronais)** – greitai paruošiamas, ne tik kūną šildantis maistas, bet puikiai tinka ir vakarienei.

*Skyriuje apie tvarką ir ritmą geriau suprasite, kodėl kai kurie vaikai labai konservatyvūs maisto atžvilgiu, nemėgsta salotų, troškinių ir net kai kurių sriubų. Tačiau šis konservatyvumas neretai įveikiamas vien teisingu žodiniu pateikimu. Štai mano mieloji Lūna beveik viską valgo **be nieko**. Makaronus **be nieko**, tik su sūriu. Omletą **be nieko**, tik su cukinija.*

*– O kodėl sriuboje yra žolelių? – klausia Lūna.*

*– Nes morkytės ir žolytės labai susidraugavo ir norėjo pažaisti kartu, – atsako mama.*





- **Pasirūpinkite visaverčiais užkandžiais.** Žaliavalgiai patvirtins, kad ne visuomet reikia valgyti pagamintus patiekalus. Jau geriau visaverčiai negaminti užkandžiai nei šlamštmaistis iš užkandinių ar pusfabrikačiai su priedais.

### Kas gali tapti jūsų ir vaikų užkandžiais?

- Riešutai;
- Vaisiai;
- Daržovės;
- Žalieji kokteiliai;
- Šalavijų sėklų pudingas (tereikia su savimi nešiotis stiklainiuką su sėklomis ir prireikus užpilti jas vandeniu).
- Į maisto gaminimą ir virtuvės tvarkymą įtraukite visus šeimos narius. Tai ne tik padės jums, bet ir suteiks prasmingo terapinio užimtumo kitiems šeimos nariams (nors galbūt iš pradžių jie niurzgės nepatenkinti).

### Jūsų vaikas nevalgus?

Gali būti, kad patys jį tokiu pavertėte. Pirmieji vaiko metai labai kūniški, todėl visavertė mityba ir tuštinimasis turi didžiulę įtaką jo savijautai. Ką jau kalbėti, kad visavertė mityba pakloja gerą pagrindą intelektiniam ir emociniam vystymuisi.

Kas padeda formuoti teisingus mitybos įgūdžius?

1. Valgyti **tiok, kiek** norisi. Neįtikėtina, bet vaiko kūnas tikrai gali jausti, ko ir kiek jam labiausiai reikia. Tad dera susilaikyti nuo vaiko maitinimo savo nuožiūra. Dar šaukštelį už mamytę suvalgykite patys. Sykį mažiau pavalgęs vaikas mieliau kabins košę kitą kartą. Negaminkite antro patiekalo, jei vaikas suraukė nosį pamatęs pirmąjį. Obuolys neleis badauti.
2. Valgyti **savarankiškai** net nuo mažų dienų. Vaikai labai greitai išmoksta valgyti savarankiškai, jei apgalvojame, kaip jiems tą maistą paduoti, ir netingime šviesti, kai vaikas valgyti dar tik mokosi.



3. Valgyti tyloje. **Nevalgyti žiūrint filmukus** ar kitokį ekrano turinį. Jis trukdo vaikui net suvokti, kad jis valgo. O tai – tiesus kelias į antsvorio ar kitokias mitybos bėdas. Nekalta, bet pavojinga.
4. Duoti tik **teisingus pasirinkimus**. Jei vaikas, tiksliau, jo smegenys, matys galimybę gauti greitą energijos dozę – jos taip ir padarys. Taigi jei vaiko akiratyje yra angliavandenių: duonos, trupučių ar kitų miltinių gaminių, saldumynų ar vaisių, jis juos ir pasirenks. Leiskite rinktis tik iš sveiko maisto sąrašėlio. O kitų produktų, jei sunku atsilaikyti, namie tiesiog neturėkite. Tą patį pasakyčiau ir apie per dažnus užkandžiavimus.
5. **Įtraukite vaiką** į valgio gaminimą. Žavėkitės maisto produktais, duokite juos pauostyti, pažiūrėti, kur jie auga, kokia jų spalva, kaip vadinasi jų skonis.
6. **Kuo daugiau ragaukite**. Jei jūsų vaikas dar negimė arba gyvena savo pirmuosius gyvenimo metus – jūsų valgomo ir jam duodamo ragauti maisto įvairovė yra raktas į valgaus vaiko auginimą.

Kurį laiką man gaminant Lūna (nuo 1,5 iki 3 metų) vis lupdavo česnakus ir svogūnus. Prilupdavo daugiau, nei reikia, bet juk smulkiosios motorikos vystymasis vyko žaibišku greičiu. Pradinę mokyklą lankantis jos brolis Dovydas labai mėgsta kepti pyragus. Paskutinį kartą, kai vaikai buvo likę su aukle (kol mudu su vyru rūpinomės poros darna), Dovydas išvirė visiems pietų minestronei ir iškepė marmurinį keksą.

Beje, apsižvalgykite parkuose ir žaidimų aikštelėse. Juose gausu nutukusių vaikų, paauglių pilnomis rankomis *Red Bull*, traškučių ar kitokio šlamšto. Suvokti, prie ko gali privesti tokie menkniečiai kaip gazuotų, saldintų cukrumi gėrimų vartojimas ar visokie produktai su pridėtinu cukrumi gali padėti filmai. Rekomenduoju „Džeimio cukraus karštinę“ (2015 m., angl. *Jamie's Sugar Rush*) bei serialą „Maisto revoliucija“ (2010 m., angl. *Food Revolution*).

## 4. Užimtumo revizijos

**Atlikite savo užimtumo reviziją.** Kam skiriate daugiausia laiko? Kas jus labiausiai vargina, o gal net nervina? Pasižymėkite problemas ir prie kiekvienos užrašykite po tris sprendimo būdus. Vienas iš jų – visuomet susitaikyti ir daryti viską su gera nuotaika.

Tokią reviziją stengiuosi atlikti bent kartą per mėnesį.

Vasarą aptikau net du dalykus, kuriuos pakeitusi sutaupau kalnus laiko. Pirmą, mane labai vargindavo migdyti Lūną. Ji taip sunkiai užmigdavo, kad reikėdavo 1–2 valandas vartytis su ja lovoje, o man, veiklos žmogui, tai nepaprastai sunku. Paprašiau vyro, patikinau, kad jei jis apsiims migdyti, aš sutvarkysiu namus ir šį tą prasmingo nuveiksiu, pridūriau, kad būsiu laimingesnė ir labiau atsipalaidavusi. Tai pakeitė mano savijautą iš esmės.

Sykį per tokią reviziją nustačiau, kad mane vargina tvarkytis. Beveik tuo pat metu perskaičiau vienuolio įžvalgą, kad tvarkymasis yra mankšta. Papildžiau vienuolio mintį nuotaikinga muzika (jos kartais klausausi per bevieles ausines, taip ir nuo vaikų klegesio pailsiu).

### **Atlikite savo vaikų užimtumo reviziją.**

Pavyzdžiui, būreliai yra gerai, bet nebūtina jų rinktis kitame miesto gale ir dar tokiu metu, kai patenkate į spūstis.

Nebent jūsų tai nevargina arba randate būdų suderinti interesus ir, užuot naršę telefone tada, kai vaikas mėgaujasi būreliu, einate pasivaikščioti.

Vaikams namuose leidžiate žaisti smėliu, tačiau žaidimui pasibaigus valandą tvarkote, ir jus tai išmuša iš vėžių? Atsisakykite smėlio arba apgalvokite, kaip jį pateikti, kad aplinka po užsiėmimo nevirstų paplūdimiu. Gal padės gili kepimo skarda? O gal nedidelis rankinis siurbliukas, kuris ir vaikams bus smagus naudoti savarankiškai?

## 5. Diskoteka!

Truputis judesio praskaidrins net niūriausią dieną. Vaikas, kaip ir suaugusysis, iš prigimties yra judesio ir šokio žmogus. Muzika yra mūsų kraujyje.

Surenkite trumpuotę diskoteką. Neabejoju, kad esate tai darę, kai buvote jaunesni. Ir dabar kartais darote, bet retokai, nes vis trūksta laiko. Įsijunkite savo ir vyro jaunystės dainas ir smagiai pajudėkite. Šokių endorfinai apsvaigins geriau nei taurė vyno. Kartokite kasdien.



## 6. Girkite!

Šįkart reviziją nukreipsime ne į vaikus, o į savo antrąją pusę.

A. Nubudę rytą **padėkokite** už tai, kokie žmonės jus supa. Įvardykite sau partnerio privalumus.

B. **Girkite** vienas kitą vaikui girdint.

C. **Nepaikite** vienas kito vaikui girdint.

D. **Paprašykite** vienas kito ką nors padaryti, nes tas žmogus yra ypatingas ir tik ji(s) tai gali. Garsiai tai įvardykite. „Brangioji, patark, kaip man pasielgti šiuo darbinio klausimu? Tu taip gerai išmanai santykius.“

E. **Pabrėžkite**, jog kažką sprendžia tik tas žmogus („Kur keliausime, nutars tėtis / mama.“).

## 7. Optimizuokite namus

Taip, taip, atlikite buities patogumo reviziją ir užkimškite visas laiką siurbiančias skyles. Pavyzdžiui, jei paviršių valiklį laikote vonioje, o kai nutariate ką nors išvalyti virtuvėje žingsniuojate jo paimti į vonią ir užtrunkate 9 sekundes, vadinausi, per metus iššvaistote apie valandą laiko. Pakabinkite kitą buteliuką virtuvėje.

Išlavinę savo pastabumą atrasite dešimtis tokių neracionalumų, kurie sutrupys ištisas dienas poilsio.