

# Turinys



## 6 Įvadas

### I. Arbata prieš kelionę



- 14 Ankstyvas puodelis vandens
- 17 Apie paauglystę
- 25 Apie meilę bjauriajam ančiukui
- 29 Odė vaikų didvyriams
- 33 Apie vaiko sodą
- 36 Apie brangų laiką

### II. Rytas



- 44 Ir dar viena šūdina diena...
- 49 Apie švarą
- 56 Apie pusryčius lovoje
- 60 Apie ilgą kelionę per kopas
- 64 P. S. SOS
- 66 Prevencinė programa „21 dienos nusilenkimo iššūkis“
- 69 Prevencinė programa „21 dienos maldos iššūkis“
- 75 Apie mūsų nesėkmes
- 78 Apie stiprius vaikus
- 80 Apie savęs auginimą

## III. Diena mokykloje

- 86 Apie šveitimo sistemą
- 95 Apie stresą mokykloje
- 98 Ką verta žinoti būsimo pirmoko tėvams?
- 103 Kodėl neverta visiems šešiamėčiams tapti pirmokais?
- 110 Apie mokinuką
- 114 Apie mokinį
- 131 Apie mokytoją
- 150 Apie 6 kvadratinius centimetrus
- 156 Apie šiuolaikinį mokytoją
- 158 Apie praktiką ir teoriją
- 161 Apie grožį ir Dievą
- 163 Apie buvimą savimi
- 166 Apie moteris mokykloje
- 168 Apie dvi dienas poilsio
- 171 Apie atostogas
- 173 Neišsiųstas laiškas Lietuvos mokytojui
- 176 Apie tėvus
- 178 Apie šiuolaikinius tėvus
- 180 Apie tėvų vietą po saule
- 186 Apie santykius
- 202 Apie klasės vadovą
- 220 Apie mokymą ir mokymąsi

- 231 Apie pastangas  
 234 Apie pažymį  
 235 Apie mokymo (-si) motyvaciją  
 245 Apie pamoką  
 258 Apie namų darbus  
 260 Apie klasės išvykas  
 266 Apie valstybinius egzaminus  
 272 Apie mokslą, kai šilta  
 274 Kaip gražiai baigti mokslo metus?  
 277 Apie mokinių atostogas  
 279 Apie stojimo nesėkmes  
 282 Apie gyvenimą su studentu

## IV. Ir vėl namie...

- 288 Apie būrelius  
 291 Apie jausmus  
 302 Ką daryti, kai vaikas reguliuoja mamos gyvenimą?  
 304 Pavargai nuo santykių su išlepintu vaiku?  
 306 Apie tarnystę vaikams  
 312 Apie nusivylimą vaiku  
 319 Apie įkvėpimą mamoms  
 324 Apie pasikalbėjimus su vaiku  
 334 Apie tinkamus pokalbius  
 344 Apie mūsų šaknis  
 348 Apie pasitikėjimą  
 354 Apie vaikų psichologinę stiprybę  
 357 Apie mūsų „sutrikimus“
- 359 Apie žodžio galią  
 364 Apie kito jausmus  
 368 Apie mūsų „klystkelius“  
 370 Ką daryti, kai barasi broliai ir seserys?  
 374 Kodėl vaikai neklauso?  
 378 Kaip namuose padėti vaikams išgyventi mokykloje?  
 382 Apie auklėjimo klaidas  
 383 Kaip išlaikyti ryšį su vaiku?  
 389 Kai būna per sunku...  
 390 Vidinio vaiko diena  
 393 Apie nuolankumą  
 394 Apie priešgyniavimą  
 396 Apie kalbinimą  
 401 Apie maistą  
 408 Apie atsvorį  
 411 Apie (ne) šiuolaikinę paauglystę  
 416 Apie būsimą šeimą  
 419 Apie intymumą, seksą ir seksualumą  
 424 Apie (ne) tobulus mus  
 429 Apie gražią draugystę su vaiku  
 433 Apie auklėjimo išmintį  
 435 Apie stebuklus naktyje  
 438 Apie berniukus  
 442 Apie mergaites  
 443 Odė tėčiams  
 446 Pabaigos žodis  
 447 Vertingų žinių šaltiniai



# Įvadas

Kaip gerai, kad tu skaitai šią knygą. Kodėl? Juk dar vienas paauglys taps laimingesnis. Taip taip. Garantuojau. Kaskart skaitydamas gerą knygą žmogus išgyvena vidines transformacijas. Vieniems jos būna malonios, kitiems – ne visai, dar kitiems – netgi skausmingos. Nieko asmeniško. Viskas tik į gera, nes... Mėgstu sakyti, kad blogiau jau nebus. Todėl visai nesvarbu, kuriam paaugliui bus geriau: tavo vidiniam paaugliui, atrandančiam vis daugiau harmonijos, ar tam, kuris nenori keltis rytais į mokyklą, o gal tam, kuris po kelerių metų įžengs į ypatingą savo gyvenimo etapą – paauglystę. Ši knyga – apie buvusius, esamus ir būsimus paauglius.

BLOGIAU  
JAU NEBUS.

Kaip ir visada, šią knygą kūrė puikių žmonių komanda. Kolegos manęs teiravosi: ar man užteks asmeninės patirties rašyti šią knygą? Žinoma! Aš irgi buvau paauglė! Tai – pirmoji priežastis. Antra, esu trijų vaikų mama. Trečia, esu gana gera psichologė. Vadovaujuosi sveika nuovoka, intuicija, tikiu Kūrėjo egzistavimu, Visatos dėsnių nuoseklumu, nekišu žmonių į teorijas, pasitelkusi žinias ir kompetenciją, su meile, viltimi, tikėjimu, drąsa ir radikaliu atvirumu ieškau įžvalgų, galinčių padėti kiekvienam, kuris nori gyventi laimingai ir būti lydimas sėkmės. Ketvirta, apie 20 metų esu švietimo lektorė, vedu seminarus mokytojams, tėvams ir vaikams, mokyklų psichologams, socialiniams pedagogams, dažnai lankausi mokyklose, darželiuose, todėl iš arti matau, kuo gyvena vaikai ir kas juos jaudina, kokias pagrindines klaidas daro suaugę ir ko iš tiesų reikia vaikams ir

tėvams. Penkta, individualūs susitikimai su tėvais tik patvirtino tuos dėsnius, kuriais tikiu ir vadovaujuosi. Šešta, mokausi iš tų, kurie jau užaugino laimingus vaikus ir didžiuojasi jais, o savo motinystės ir tėvystės kelią apibūdina kaip tobulėjimą patiriant sėkmį ir nesėkmį. Septinta, negaliu laukti, kol mano vaikai užaugs, ir tik tuomet rašyti knygas apie vaikų auklėjimą, tikiu, kad tam tikriems dalykams reikia pasiruošti, t. y. atlikti namų darbus. Mat niekas niekada nepasikeis, jei nepakeisime požiūrio. Bet kuris geras specialisto patarimas neveiks, jei žmogus mąstys po senovei.

Supraskime, kad mums sunku mylėti savo vaikus tik tuomet, kai patiems trūksta meilės. Sunku mylėti savo vaikus sudėtingose situacijose, kai jie būna mums nepatogūs, susierzinę, pikti ar liūdni. Tačiau tai nėra vaikų bėda. Tai tik mūsų neišmanymas. Nesame blogi tėvai. Tiesiog dažnai nenučiuokiamo, kokie mylimi esame ir kad mums netrūksta meilės. Mes tik neleidžiame sau būti mylimi. Todėl ši knyga yra meilės eliksiyras visoms „infekuotoms“ tėvų ir mamų, senelių ir mokytojų smegenims. Leiskime joms pasveikti. Ir pamatysime, kad viskas yra ir bus gerai.



Kasdien džiaugiuosi, kad mokausi iš tų, kurie skatina gyventi tikrąjį gyvenimą. Esu dėkinga Dievui, kad turiu didelę malonę dalytis visu tuo. Juk ne aš visa tai kuriu. Tai Jis rašo visas knygas per mane! Todėl nelabai turiu ką pasakyti, kai manęs klausia, kaip atsirado mano knygos. Niekada nesvajojau, kad rašysiu knygas. Leidykla mano pirmojo rankraščio laukė dvejus metus. Vis kartodavau,

GERAS  
SPECIALISTO  
PATARIMAS  
NEVEIKS,  
JEI ŽMOGUS  
MĄSTYS PO  
SENOVEI.

kad yra labai gerų knygų ir aš neturiu apie ką rašyti. Tačiau kartą atėjo Jis ir pasakė: matau tavo sparnus, rašyk, nes Aš turiu ką pasakyti. Ir nesipriešinau. Mokausi nesiginčyti su Dievu. Tikiu, kad jis visada žino tai, kas geriausia. Todėl mano pirmosios dvi knygos „(Ne) tobulos mamos užrašai“ ir „(Ne)tobulos moters užrašai“ yra labai populiarios ir skaitomos. Jos įkvepia, žadina, stiprina, guodžia. Pirmuose bestseleriuose yra Jo meilė. Kai galiu būti įrankiu Dievo meilei, šviesai ir gerumui skleisti, esu laiminga.



ATSIPRAŠAU,  
ATLEISK MAN,  
AČIŪ TAU,  
MYLIU TAVE.

Kai pradėjau rašyti šią knygą, paklausiau vyriausiojo sūnaus, kuriam tuo metu buvo dešimt metų, ką būtinai turėčiau aprašyti knygoje apie paauglystę. Jis kurį laiką tylėjo. O vėliau pasakė vieną vienintelį sakinį: aprašyk tai, kaip gyvenai su manimi, ir bus gerai. Tą akimirką jaučiausi lyg per karūnavimo ceremoniją: karūna, dėdama ant galvos, ne tik svaigino, bet ir suteikė didžiulės atsakomybės toliau gerai valdyti karalystę žemėje, kuri yra man skirta. „Badaujančių“ karalystėje nėra, tačiau nesu tobula, todėl vis beldžiu į Visatą: atsiprašau, atleisk man, ačiū tau, myliu tave.

Sūnaus atsakymas patvirtino žinojimą, kad psichologui nebūtina visko išgyventi asmeniškai, jam užtenka būti empatiškam, t. y. gebančiam įsijausti į kitą žmogų, ir svarbiausia, atjausti. Geras psichologas man yra tas, kuris tiki laikinai nežinančiojo, kaip toliau gyventi, vidine stiprybe, dieviškumu ir prigimtinio poreikiu ne tik mylėti, bet ir būti mylimam. Geras psichologas neieško žmogaus nelaimingo gyvenimo priežasčių kituose, jis

padaeda suprasti Visatos dėsnius, atpažinti priežastį ir pasekmę, skatina žmogų stebėti savo unikalų gyvenimą ir drąsina eiti savuoju nepramintu taku, kuriame yra tik žmogų mylinčio gyvenimo meilės pamokos, net jei taip neatrodo. Geras psichologas yra tikintis. Jis tiki Dievą arba vidiniu žmogaus dieviškumu.

Sūnaus atsakymas sustiprino pajautą, kad paauglystei reikia ruoštis iš anksto. Priešingu atveju ji gali sukelti krizę. Jei ne vaikui, tai tėvams, mokytojams, seneliams ir kaimynams. Pagalvok: ar galėtum eiti į karą su gėlių puokšte? Žinoma, kad ne. Tai kodėl galvojame, kad gyvendami su vaikais natūraliai pereisime visus jų raidos etapus ir viskas bus gerai? Kodėl viliamės, kad atsinešdami dideles vaikystės, paauglystės ir jaunystės naštas suteiksime savo vaikams tvirtą pagrindą po kojomis ir auginsime sparnus? Kodėl tikime, kad su neužaugintais vidiniais savo vaikais būsime stiprūs ir išmintingi auginti savo vaikus?



Pirmojo septynmečio nerūpestingumas yra Dievo dovana kiekvienai mamai. Pirmus septynerius metus mamai užtenka jos jausmų vaikui ir viskas yra gerai. Mylėti, mylėti ir dar kartą mylėti. Mamos išmintinga meilė labiausiai augina ir ugdo. Augant vaikui mamos ir visi kiti suaugusieji taip pat turi augti. Kai jie to nedaro savo noru, gyvenimas jiems sukuria labai daug galimybių augti. Ir jos dažniausiai nėra malonios. Tačiau visos jos yra meilės pamokos, lydinčios mus į kitokios kokybės santykius su savimi, savo vaikais, pasauliu ir gyvenimu.

PAAUGLYSTEI  
REIKIA  
RUOŠTIS.

MYLĖTI,  
MYLĖTI IR  
DAR KARTĄ  
MYLĖTI.

Ši knyga padės užaugti tavo vidiniam vaikui, suteiks jam stiprybės ir savarankiškumo. Mažus sėkmingai gali auginti tik dideli, todėl linkiu užaugti. Ypač jei tu jau pavargai nuo santykių su savo augančiu vaiku ar vaikais – ši knyga skirta tau. Jei tavo santykiai sudėtingi bent su vienu vaiku, skaityk šią knygą, matyk save, galvok apie save, stiprink save. Sunkumai savaime neišsispręs, todėl atsiduok skaitymo terapijai. Su vaikais pervargsta tik vaikai! Suaugusieji žino savo paskirtį! Tai padeda mums puoselėti savo atsidavimą. Atsiduoti – tai ne parsiduoti. Tau nereikės prarasti savojo gyvenimo dėl vaikų. Nuostabu, ar ne?

Jei tavo vaikai dar maži, skaityk ir ramiai ruoškis paauglystei. Kai žinosi tam tikrus paauglystės ypatumus, pasitiksi ją išmintingai: ne su gėlių puokšte, bet ir ne su šautuvu. Mat paauglystė – tai ne karas. Ir apie tai aš mielai tau papasakosiu trečioje knygoje.

Jei tu jau gyveni bent su vienu paaugliu ir tai nėra tavo vyras, skaityk ją su meile sau ir vaikui. Jei manai, kad ką nors darai ne taip, žinok: įpročiams keisti reikia laiko. Todėl nesitikėk, jog labai greitai pakeisi savo elgesį. Tai padės tau būti kantresnei ir savo vaikui. Juk mes norime, kad vaikų elgesys keistųsi milisekundės greičiu. Taip būna tik filmuose arba patyrus tam tikras dvasines būsenas, tačiau jos nutinka ne daugumai ir ne per dažniausiai. Nekalk prie kryžiaus nei savęs, nei savo vaiko už paklydimus. Skaityk ir atrask įkvėpimo harmoningam santykiui su mylimu vaiku. Skaityk širdimi. Pasitikėk savo intuicija. Neleisk protui gadinti tau gyvenimo ir santykių su brangiais vaikais. Šios knygos žodžiai – tai sėklos tavo širdžiai. Kada jos sudygs, ne nuo manęs

SU VAIKAIS  
PERVARGSTA  
TIK VAIKAI!

priklauso. Tu esi savo vidinio sodo šeimininkė. Aš esu tik sėjėja tavo gyvenimo kelyje.

Beje, jei esi vyras ir skaitai šią knygą, labai prašau nebūti tokiam reikiam lyties identifikavimui. Labai sunku kiekvieną sakinį skirti ir moterims, ir vyrams. Sakiniai tampa tokie formalūs ir sunkūs. Visa informacija, pateikta šioje knygoje, visos istorijos, kurias pasakojau, tinka ir moterims, ir vyrams. Tiesa ta, kad dauguma mano skaitytojų yra moterys, mamos, močiutės, mokytojos, gydytojos, kaimynės, darželio auklėtojos, bibliotekininės, pardavėjos, socialinės pedagogės, virėjos, logopedės, psichologės... Jei tau tinka mano kūryba, bet tu esi vyras – tikėk, kad ši knyga skirta ir tau.



Noriu pasakyti, kad visa liepiamoji nuosaka knygoje – tai ne įsakymai tau. Tai tiesiog paprastas, draugiškas, širdingas kvietimas ką nors daryti arba ko nors nedaryti. Mandagios tariamosios nuosakos formos ne visada tinkamos perteikti tai, ką noriu tau pasakyti. Tad nemanyk, kad noriu nurodinėti. Ir nemanyk, kad esu geresnė už tave. Tiesiog atkakliai daug kartų tave kviečiu: gyvenk laimingą gyvenimą su savo augančiais vaikais!

Taigi... Kviečiu tave į dar vieną kelionę. Ši kelionė prasidės anksti ryte ir baigsis naktį. Mums užteks vienos dienos, kad susipažintume su paauglyste ir pabūtume paauglio kailyje. Kai diena baigsis, tu būsi kitoks žmogus. Ar leisi naujai prabudusiam žmogui gyventi, priklausys tik nuo tavęs. Myliu. Tikiu. Duodu ranką. Eime. Tiesa, prieš kelionę reikia susipažinti su taisyklėmis. Juokauju. Tačiau trumpas įvadas į kelionę tikrai būtinas. Skanaus!

ĮPROČIAMS  
KEISTI REIKIA  
LAIKO.