

Tomass Likona

Tomass Likona

KĀ IZAUDZINĀT LAIPNUS BĒRNUS

un pretī iemantot cieņu,
pateicību
un laimīgāku ģimeni



Thomas Lickona
How to Raise Kind Kids

No angļu valodas tulkojusi *Māra Rūmniece*
Mākslinieks *Uldis Baltutis*

Copyright © 2018 by Thomas Lickona

Vākam izmantotas fotogrāfijas no
© iStockphoto / alexandr_1958
© dreamstime.com

ISBN 978-9934-534-87-4

© «Izdevniecība Avots»
© M. Rūmniece, tulk. latv. val.
© U. Baltutis, vāka nof.

Satura rādītājs

Cildinājumu vārdi par grāmatu.....	5
Pateicības.....	15
Autora piezīme.....	19
Ievads.....	21
1. nodaļa. Kāpēc laipnība ir svarīga.....	33
2. nodaļa. Vai mūsu kultūra kopj laipnību?.....	52
3. nodaļa. Bērniem jau no paša sākuma piemīt spēja būt kā laipniem, tā nežēlīgiem.....	75
4. nodaļa. Kā radīt pozitīvu ģimenes kultūru: 6 galvenie principi.....	90
5. nodaļa. 10 būtiski tikumi, kas palīdz bērniem būt laipniem.....	129
6. nodaļa. Cieņa un taisnīgums.....	151
7. nodaļa. Disciplīna: Kas ir jūsu «darbarīku kastē»?.....	172

- 8. nodaļa.** Ģimenes sanāksmes: Strādājam kopā,
lai radītu laimīgāku ģimeni217
- 9. nodaļa.** Saglabāt teikšanu par ekrāniem237
- 10. nodaļa.** Kā palīdzēt bērniem izkopt labus
paradumus (un izskaust sliktos).....265
- 11. nodaļa.** Kā runāt par svarīgām lietām283
- 12. nodaļa.** Beidz sūkstīties! 10 veidi,
kā iemācīt un praktizēt pateicību312
- 13. nodaļa.** Kā ar stāstu palīdzību ieaudzināt
laipnību un citus tikumus.....325
- 14. nodaļa.** Skolas, kas kopj laipnību343
- 15. nodaļa.** Kā palīdzēt saviem bērniem
izvairīties no hiperseksualizētas
kultūras briesmām – un atrast
patiesu mīlestību359
- A pielikums.** Citāti par 10 būtiskiem tikumiem
rakstura audzināšanā403
- B pielikums.** Grāmatas, kas māca laipnību un
citus tikumus417
- C pielikums.** Ģimenes projekti, kas palīdz
audzināt labestību un mērķtiecību423
- Piezīmes.....429

5. NODAĻA

10 būtiski tikumi, kas palīdz bērniem būt laipniem

Iesēj domu, un tu ievāksi rīcību.

Iesēj rīcību, un tu ievāksi paradumu.

Iesēj paradumu, un tu ievāksi raksturu.

Iesēj raksturu, un tu ievāksi likteni.

Sens sakāmvārds

Kad vien es sarunājos ar jauniešiem par raksturu, man uzdod jautājumu, par kuru prātot viņiem ir dabiski: «Kāpēc jābūt labestīgam?» Kāpēc jānopūlas, veidojot labu raksturu? Lūk, kā es atbildu uz šo jautājumu:

Palūkojieties visapkārt. Kurš izjūt patiesu laimi un piepildījumu? Raksturs ir atslēga uz pašcieņu un cieņu pret pārējiem, labu reputāciju, tīru sirdsapziņu, mierīgu prātu, mūsu talantu attīstību, labi paveiktu darbu pozitīvām attiecībām – vārdu sakot, uz panākumiem un laimi ikkatrā dzīves jomā.

Ko nozīmē būt «cilvēkam ar raksturu»? Vienkārši sakot – *Būt cilvēkam ar raksturu nozīmē būt vislabākajam, kāds jūs varat būt.* Mēs gribam, lai bērni zinātu, ka šis ir izaicinājums un atbildība visam mūžam. Kā apgalvo Eleonorai Rūzveltai piedēvēts izteikums: «Rakstura veidošana sākas agrā bērnībā un turpinās līdz pat nāvei.» Ja mēs grasāmies laba rakstura izveidošanai piešķirt prioritāti savā ģimenē, mums jānudina bērni, lai viņi kļūtu vislabākie, vienlaikus arī jāliek saprast, ka mēs negaidām, lai viņi būtu perfekti:

Mēs visi reizēm kļūdāmies, un mūsu rīcība ne vienmēr atspoguļo mūsu labāko «es». Kļūdās bērni, kļūdās vecāki. Mēs nemitīgi pilnveidojamies. Veidot labu raksturu nozīmē censties lielāko daļu laika būt savam labākajam «es». Kad pieļaujat kļūdu, atzīstiet to – un centieties gūt mācību no tās.

Būtībā mēs gribam, lai mūsu bērni zinātu, ka rakstura veidošana ir grūts darbs, kas ilgst visu mūžu. Tomēr ir vērts pūlēties; tas dod dzīvei piepildījumu. Mūža beigās cilvēki neatskatās pagātnē un nedomā: «Kaut es nebūtu tik ļoti pūlējies būt par labu cilvēku.» Viņi bieži nožēlo, ka nav pietiekami centušies.

Tagad aplūkosim 10 svarīgākos tikumus, kas darbojas kā laipnības «palīgi». Labās īpašības, ko es saucu par svarīgākajiem tikumiem, cilvēces vēsturē apstiprinātas un mācītas gandrīz visās pasaules filozofijas,

kultūras un reliģijas tradīcijās. Lielākajai daļai no mums šie tikumi piemīt kaut nelielā mērā. Mūsu grūtais uzdevums ir tapt labākiem.

Pirmie četri tikumi – gudrība, taisnīgums, sīkstums un atturīgums (paškontrolē) – nāk no senajiem grieķiem. Šīs četras rakstura īpašības bieži sauc par «kardināliem tikumiem» (no latīņu valodas vārda *cardo*, kas nozīmē enģe, vira). Mūsu dzīve lielā mērā ir atkarīga no tā, cik labi mēs kopjam šos tikumus.

1. Gudrība

Gudrība ir laba spriešanas spēja. Grieķi to uzskatīja par «galveno tikumu», jo tā mums rāda, kā likt lietā pārējos tikumus. Gudrība vispirmām kārtām nozīmē apstāties, lai *padomātu*, – nesteidzoties pieņemt labu lēmumu, apsverot izvēles iespējas un to, kā ir pareizi. Viens 12 gadus vecs zēns teica:

Mani draugi neciena cilvēkus, un tas ir spiedienu no vienaudžu puses – viņi cenšas panākt, lai es arī uzvestos tāpat. Parasti es piekritu, bet, kad mēs sākām [mācīties] tikumus, es zināju, ka gudrība nozīmē – pareizi vai nepareizi – un nu man ir jādomā: «Vai tā ir vai nav pareizi?»

Gudrība palīdz mums izvēlēties vislabākos līdzekļus mērķa sasniegšanai. Skolā bērniem bieži liek izvīrēt mērķus sekmju uzlabošanā. Skolēns matemātikas

stundā varētu sacīt: «Mans mērķis ir laikus izpildīt un nodot visus mājas uzdevumus.» Tomēr bērniem bieži vien nav reālistiskas stratēģijas mērķu sasniegšanai, un viņiem tas neizdodas. Lai izdomātu stratēģiju, tā ka nodoms patiesi īstenotos, nepieciešama laba spriešanas spēja – gudrība.

Gudrība ietver morālus spriedumus jeb izpratni par to, kāpēc kaut kas ir pareizs vai nepareizs. Rīkoties tikumiski nozīmē rīkoties pareizi aiz pareiziem iemesliem. Mēs varam paveikt labu darbu, piemēram, atdot nozaudētu naudasmaku, tāpēc ka gribam saņemt atlīdzību, gribam tikt ievēroti un uzslavēti, vai tāpēc, ka gribam palīdzēt cilvēkam, kurš pazaudējis maku. Tikai pēdējais no minētajiem iemesliem – rūpes par otra cilvēka labklājību – ir tikumisks motīvs.

Gudrība ļauj mums novērtēt to, kas dzīvē ir svarīgs (piemēram, būt patiesam pret sevi ir svarīgāk nekā būt populāram) un palīdz mums izlemt, *kā* darīt labu. Mums var būt labi nodomi, taču, ja nav gudrības, mēs varam paveikt ko tādu, kas mūsu rīcības saņēmējam var nešķist noderīgs. Var gadīties, ka mēs steidzamies kādam palīgā, bet patiesībā cilvēks grib, lai viņu liek mierā.

Visbeidzot, gudrība palīdz mums izlemt, kā būt laipniem, kad laipnība ir pretrunā ar citiem tikumiem, piemēram, godīgi izstāstīt patiesību. Reizēm ir grūti teikt patiesību, un var šķist, ka būtu labāk izvairīties vai to noslēpt. Taču ir situācijas, kad jums jāatklāj

neērtā patiesība, piemēram, sliktas ziņas. Laipnība palīdz to izdarīt iejūtīgi.

2. Taisnīgums

Otram kardinālajam tikumam – taisnīgumam – ir divi svarīgi aspekti: cieņa un atbildība. Cieņa saka: «Nedari pāri cilvēkiem.» Atbildība mudina: «Palīdzī viņiem.» Cieņa ir taisnīguma apvaldītā puse; atbildība ir aktīvā puse, kas dod savu ieguldījumu.

Taisnīgums prasa, lai mēs atzītu un godātu ikviena cilvēka vērtību un viņam piemītošās cilvēktiesības, lai mēs vairītos nodarīt nevajadzīgas ciešanas dzīvniekiem, un lai mēs nepostītu dabisko vidi, no kuras ir atkarīga visa dzīvība. Jebkāda cietsirdība vai ļaunprātība nerodas no laipnības trūkuma vien; to rada cieņas trūkums. Nesen atklātie seksuālas izmantošanas gadījumi, ko pastrādājuši vīrieši ietekmīgos amatos, dod iespēju mums, vecākiem, mācīt saviem bērniem, ka šāda uzvedība ir cieņas pārkāpums, ko nekādā ziņā nevajag paciest.

Zelta likums ir taisnīguma princips, kas mudina mūs izturēties pret citiem tāpat, kā mēs vēlamies, lai citi izturas pret mums. Labās īpašības, kas nepieciešamas pozitīvām attiecībām starp cilvēkiem – tādas kā pieklājība, cieņa un godīgums –, pieder pie taisnīguma un ietver izturēšanos pret citiem tā, kā mēs vēlamies, lai citi izturas pret mums. Turklāt ir jāapdomā, kā

mūsu rīcība ietekmē citus. Lūk, ko pastāstīja bērnudārza audzinātāja, kura palīdzēja 5 gadus vecam zēnam saprast, kā jutās cits zēns Džonatans (no Jamaikas), kuru viņš saukāja par «brūno cilvēku». Džonatanu iesauka tik ļoti satrauca, ka viņš vairs negribēja iet uz skolu. Skolotāja aizveda apsūkātāju maliņā un maigi, bet nopietni sacīja:

«Ir divu veidu brūces: ārējas brūces tu vari redzēt, piemēram, griezumu vai nobrāzumu, un iekšējas brūces, kas nav redzamas – piemēram, aizskartas jūtas. Bet, kaut arī iekšējas brūces nav redzamas, tās ir tikpat īstas. Īstenībā tās sāp stiprāk un ilgāk nekā ārējās brūces. Reizēm iekšējās brūces sāp ļoti ilgi, un dažkārt tās nekad nepāriet. Tu varbūt to nesaproti, bet, kad tu nosauc Džonatanu par «brūno cilvēku», tu nodari viņam sāpes. Patiesībā viņam sāp tik ļoti, ka viņš negrib nākt uz mūsu klasi. Es nevienam neļaušu darīt pāri tev, un es nevaru ļaut nevienam tā sāpināt Džonatanu. Mūsu klasei ir jābūt vietai, kur visi jūtas droši un laimīgi. Labi, tagad saviem vārdiem izstāsti, ko es tev nupat teicu. Ja tu visu nevari atcerēties, es tev palīdzēšu.»

Taisnīgums nozīmē arī labot pāridarījumus, ko esam izraisījuši. Būtu svarīgi palīdzēt zēnam, kurš

nosauca Džonatanu par «brūno cilvēku», lai viņš atrod veidu, kā labot situāciju:

Tu vari pateikt: «Džonatan, piedod, ka aizskāru tavas jūtas.» Tu vari pateikt kaut ko jauku, no rīta satiekot viņu. Mācību starpbrīdī vari uzaicināt viņu piedalīties spēlē vai piedāvāt viņam kopā pie galda pazīmēt, ja viņš to vēlas.

Pētījumi rāda, ka ietekmīgi skolotāji un vecāki izdara daudz šādu spriedumu kopā ar bērniem. Tas viņiem palīdz intelektuāli un emocionāli novērtēt, kā viņu uzvedība ietekmē citus cilvēkus.¹

Taisnīgums ietver arī pašcieņu – pienācīgu atieksmi pret savām tiesībām, vērtību un cieņu. Būt laipnam pret citiem nenožīmē ļaut viņiem fiziski vai emocionāli izmantot mūs. Tas mums īpaši jāpiekodina savām meitām, kad runa ir par attiecībām ar zēniem un vīriešiem.

Atbildība ir taisnīguma otrā lielā sastāvdaļa. Tā mums liek palīdzēt tiem, kam palīdzība nepieciešama, vispirms ģimenē un vēlāk arī ārpus ģimenes. Atbildība mums liek labi veikt savu darbu, lai no tā būtu labums arī citiem. Taisnīgums prasa, lai turam savus solījumus, cienām savas saistības un pildām savus pilsoņu pienākumus. Tas ietver spēju paust morālu sašutumu, saskaroties ar netaisnību. Mēs gribam, lai mūsu bērni būtu nobažījušies un pat nobēdājušies redzot, ka pret

kādu izturas netaisnīgi. Mēs gribam, lai viņi izaug par tādiem cilvēkiem, kuru sociālo sirdsapziņu modina netaisnība un cilvēktiesību pārkāpumi. Mārtins Luters Kings jaunākais, viens no Amerikas taisnīguma aizstāvjiem, mudināja mūs visus neatkarīgi no profesijas piedalīties cilvēces nerimstošajā cīņā par cilvēktiesībām:

Lai kādu profesiju jūs sev izvēlētos – ārsta, jurista, skolotāja –, es jums ieteikšu vaļasprieku, ar ko nodarboties paralēli. Kļūstiet par uzticamu pilsoņtiesību cīnītāju. Izvirziet to savas dzīves centrā. Tā jūs kļūsiet par labāku ārstu, labāku juristu, labāku skolotāju. Tas bagātinās jūsu garu, kā nespēj nekas cits. Tas jums dos to reti sastopamo cēlsirdības sajūtu, kas var rasties vienīgi no nesavtīgas palīdzības līdzcivīkiem. Veidojiet cilvēciņas karjeru. Veltiet sevi cēlajai cīņai par cilvēktiesībām. Jūs darīsiet dižāku savu personību, savas zemes nāciju un skaistāku pasauli, kurā dzīvot.²

Mūsu bērni var sākt ar kaut ko mazu, piemēram, iedraudzēties vai aizstāvēt bērnus, kuri apkaimē vai skolā ir izslēgti no sabiedrības vai pret viņiem slikti izturas.