

BESTSELERIS DAUGIAU NEI 11 EUROPOS ŠALIŲ!

Vaiko smegenys paaiškinti tėvams

Álvaro Bilbao



Revoliuciniai principai, kaip užauginti laimingą vaiką



ÁLVARO BILBAO

Vaiko smegenys paaiškintos tėvams

Iš ispanų kalbos vertė
LAURA STAŠAITYTĖ



Turiny

<i>Ivadas</i>	11
---------------------	----

I DALIS

Pagrindai	19
------------------------	----

1. Visaverčio smegenų vystymosi principai.....	21
2. Vaikas it medis	23
3. Mėgaukis akimirka	29
4. Vaiko smegenų ABC	35
5. Pusiausvyra	43

II DALIS

Priemonės	49
------------------------	----

6. Priemonės gerinti smegenų vystymąsi	51
7. Motyvuoti vaiko elgesį	55
8. Bausmės alternatyvos	71
9. Ribos be dramų.....	83
10. Empatija	95
11. Bendravimas	105

III DALIS

Emocinis intelektas	113
12. Emocinio intelekto lavinimas	115
13. Ryšys	119
14. Pasitikėjimas	131
15. Augimas be baimių	143
16. Atkaklumas	153
17. Laimės siekis	165

IV DALIS

Igalinti intelektą	173
18. Intelektų raida	175
19. Dėmesys	181
20. Atmintis	193
21. Kalba	203
22. Vizualinis intelektas	215
23. Savikontrolė	223
24. Kūrybiškumas	233
25. Geriausios programėlės vaikams iki šešerių metų amžiaus	245
26. Atsisveikinimas	247

<i>Bibliografija</i>	253
----------------------------	-----

„Svarbiausias gyvenimo etapas –
ne universitetas, o pati pradžia – tarpsnis
nuo gimimo iki šešerių metų amžiaus.“

MARIJA MONTESORI

Vaikai suaugusiam žmogui sukelia ypatingą emociją. Vaiko gestai, nuoširdus džiugesys ir naivumas jaudina kaip jokia kita patirtis. Vaikas betarpiškai sujungia mus su ypatingąja savasties dalimi: vaiku, kuriuo buvome ir tebesame. Galbūt pastarosiomis dienomis panūdai uždainuoti gatvėje, susivaidyti su šefu ar lietingą dieną išlėkti į lauką, bet dėl atsakomybių ar gėdos nedrįsai. Būti su vaiku – nuostabi patirtis, mat tuomet užmezgame ryšį su nepaprasta mūsų dalimi: užslėptu vaiku, kurį tam tikromis gyvenimo akimirkomis reikia atrasti, kartu tai ir turiausia vidinio pasaulio dalis.

Jei rankose laikai šią knygą, kaip tėtis, mama ar mokytojas, savo gyvenime susiduri su vaikais ir kuri ryšį su savo smege-
nų dalimi, kuri tavo viduje krizena, žaidžia ir svajoja. Ugdyti

vaiką – didi atsakomybė, daugeliui tai didžiausią virsmą lemianti veikla. Tapsmas tėvais peržengia visus žmogiškosios egzistencijos lygmenis. Žvelgiant biologiniu lygmeniu, vaikai – it sėklos, kuriomis paskleidi savo genus ir užtikrini jų tąsą ateityje. Iš psichologinės perspektyvos, daugumą mūsų kursto nežabotas instinktas. O dvasiniu požiūriu, stebėdami laimingai augančias atžalas, jaučiame pilnatvę.

Kiekvienas tėtis ar mama pirmąkart paėmę į glėbį vaiką, akimaju suvokia, kad tėvystę ir motinystę lydi įvairiapusė atsakomybė. Visų pirma, vaiku būtina tinkamai rūpintis: užtikrinti jo mitybą, higieną ir elementarų saugumą. Laimė, šių praktinių ir teorinių žinių ligoninėje pamoko akušerės ir visada padėti pasiruošusios senelės. Antra, yra ir ekonominės atsakomybės. Kartu su vaiku, prekybininkų džiaugsmui, atsiranda ir visokių išlaidų: sveikatos priežiūros prekėms, darželiui ir maistui. Laimė, iki pirmo atlyginimo bemaž dvylika metų tave lavino švietimo sistema. Skaitai ir rašai. Moki naudotis kompiuteriu. Kalbi ar bandai kalbėti angliškai. Gebi kasdien išsėdėti bemaž aštuonias valandas. Moki dirbti komandoje ir puikiai gaudai si savo srityje. Trečioji ir svarbiausia tėvų pareiga – vaikų lavinimas. Mano akimis, ugdymas – tai pagalba besivystančioms vaiko smegenims, kad vienądien tos smegenys leistų tapti savarankišku asmeniu, siekti tikslų ir gerai jaustis. Šis apibrėžimas iš pažiūros nesudėtingas, bet auklėjimas kelia savų iššūkių ir daugelis tėčių bei mamų neišmano, kaip padėti vaikams raidos procese. Trumpai tariant, tėvai mažai nutuokia apie smegenų

veiklą, vystymąsi ir būdus, kaip pagerinti brandą. Neretai tėčiai ir mamos puola neviltin, laužo galvas ar sutrinka, nes nesupranta, kaip padėti vaikams intelektinės ir emocinės raidos kelyje. O kiti dažnai veikia užtikrintai, tačiau priešingai tam, ko tą akimirką reikia vaiko smegenims.

Nenoriu maustyti ar klaidingai teigti, neva mama ar tėtis nedaro įtakos vaikų intelektinei ir emocinei raidai. Tavo vaikas – išskirtinis, jis turi charakterį, kuris formuos jo gyvenseną. Vieni vaikai – uždaresni, kiti – atviresni. Yra ramių, yra ir nervingų atžalų. Bet kokiu atveju, kaip žinia, 50 % intelekto nulemia genai. Kai kurie tyrimai rodo, kad 25 % lemia bendraklasių ir draugų įtaka. Tyrėjai priėjo išvadą, kad tėvai bemaž nedaro poveikio vaiko raidai. Žinoma, šis teiginys nėra teisingas. Vaiko raidai, ypač pirmaisiais jo gyvenimo metais, tėvai yra būtini. Be pieno, rūpesčio, šnekinimo ar apkabinimų – tai globoja ir ramina, vaikas išaugtų su nepataisomais emociniais ir intelektualiais sutrikimais. Tik šeimai užtikrinant saugumą, rūpestį ir globą, vaiko smegenys vystosi sklandžiai.

Istorijos epochų perspektyvoje šiuolaikiniai tėčiai ir mamos turi palankiausias galimybes auginti vaikus. Yra daugiau priimanamos informacijos, dėl smegenų tyrimų gausos sujungiamo žinias ir praktinius įrankius, siekdami padėti vaikams visavertiškai vystytis. Deja, dažniau ir klystame. Realybė tokia, kad Jungtinėse Valstijose vos per kelis dešimtmečius septynis kartus išaugo vaikų, kuriems paskiriami neurologiniai ar psichiatriniai medikamentai, skaičius. Tendencija nesikeičia, *išsivysčiusiame*

pasaulyje ji sklinda it dulkių debesis; šiandien vienas iš devynių vaikų mokyklinio ugdymo tarpsniu yra paveiktas psichotropinių vaistų. Po teisybei, praradome vaikų ugdymo vertybes, kurios, moksliniu požiūriu, yra subalansuoto smegenų vystymosi pagrindas. To padarinys: edukacinėje ir vaiko raidos srityse daugėja korporacijų, siekiančių pasipelnėti kompleksinėmis smegenų stimuliavimo programomis, genijus ugdančiomis mokyklomis ar susikaupimą ir elgseną gerinančiais medikamentais. Šio pobūdžio įmonės remiasi populiaria nuomone, neva programos, stimuliacija ar gydymas teigiamai veikia smegenų vystymąsi. Kita vertus, yra priešingų teorijų ir tėvų, kurie remiasi radikaliai natūraliu ugdymu, jų atžalos auga nevaržomos normų ir nepatiria natūralaus nusivylimo, šią metodiką tėvai taiko atsižvelgdami į tyrimus, rodančius, kad kūdikystėje patirtas nerimas vėliau gali lemti emocines problemas, ribos gesina kūrybinį vaiko potencialą, o per dažnai apdovanojant už poelgius menksta vaiko savivertė. Pasirodo, abu konceptai: vaiko gebėjimų ugdymas smegenis stimuliuojant technologijomis ir žmogaus geba visavertiškai išsivystyti vien laisvai tyrinėjant, nėra teisingi. Smegenys nefunkcionuoja taip, kaip norėtume ar kaip numanome. Smegenys veikia taip, kaip veikia.

Jau kelis dešimtmečius neuromokslininkai iš viso pasaulio narplioja smegenų vystymąsi gerinančius principus ir ieško veiksmingiausių strategijų, kurios didintų vaikų laimę ir leistų visavertiškai mėgautis savo intelektine geba. Evoliucijos ir genetikos tyrimai atskleidė, kad žmonės nėra vien geradariai,

turime ir prieštarų instinktų. Tereikia išeiti į mokyklos kiemą, ir pamatysite: kai mokytojai nestebi gerumo instinktas pasireiskia altruizmu ir bendradarbiavimu, o taip pat ir laukiniškumu: agresija ir dominavimu. Be tėvų ir mokytojų auklėjimo, pagalbos pildant savo poreikius, išlaikant pagarbą kitiems, vaikas sutriktų. Kaip žinia, mūsų rūšis didžiąja dalimi evoliucionavo dėl gebos iš kartos į kartą perduoti vertybes ir kultūrą; tapome vis civilizuočiau ir globėjiškesni, nors dabar taip neatrodo, be tėvų ir mokytojų atidos smegenys savarankiškai neatliktų šio darbo.

Kitos smegenų evoliucijos studijos paneigia duomenis, teigiančius, kad ankstyva smegenų stimuliacija nedaro įtakos sveiko vaiko intelekto vystymuisi. Tik išsiaiškinta, kad pirmaisiais vaiko gyvenimo metais didelė tikimybė išsivystyti vadinamajai absoliučiai klausai, gebėjimui muzikuoti ar išmokti svetimą kalbą it gimtąją. Tai nereiškia, kad dvikalbė mokykla geresnė už vienakalbę, visų pirma, jei dvikalbės mokyklos mokytojai – ne gimtakalbiai, vaikui išsivystys klausas su akcentu, o ne absoliuti klausas. Naudinga pasekti kitų šalių pavyzdžiu: pravartu rodyti vaikams filmus originalo kalba arba keliskart per savaitę anglų ar kinų kalbos mokytis su gimtakalbiais. Kaip žinia, programėlės „Baby Einstein“ ar Mocarto muzikos klausymasis irgi neatliepia vaiko intelekto raidos. Klasikinės muzikos besiklausantis mažylis atsipalaiduoja, todėl geriau atlieka sutelktumo reikalaujančias užduotis, bet tik tiek. Praėjus kelioms minutėms efektas išnyksta. Tapačiai paneigiami ir kompleksiniai duomenys,

rodantys, kad vaikų naudojimas išmaniaisiais telefonais, planšetėmis ir kitais elektroniniais prietaisais didina riziką išlįsti elgsenos problemoms ar dėmesio trūkumo sutrikimui. Maža to, dėmesio sutrikimas perdėm dažnai diagnozuojamas, pernelyg didelis procentas vaikų bereikalingai vartoja psichotropinius medikamentus. Auganti tendencija svaičiotis dėmesio sutrikimo diagnoze tėra ledkalnio viršūnė. Užuoť žvelgusios atsakingai, farmacijos kompanijos tik naudojasi išpopuliarėjusiu namų ugdymo kontekstu. Iš dalies, dėl ženkiai išaugusio dėmesio trūkumo sutrikimo ir vaikų depresijos atsakingi šie dalykai: ilgos tėvų darbo valandos, menkas atsidavimas vaikams, kantrybės, ribų nebuvimas ir, kaip jau įvardijome, išmaniųjų telefonų ir planšečių naudojimas.

Yra begalė stebuklingų programų, kurios žada lavinti vaiko intelektą, bet, moksliniu požiūriu, neduoda jokių rezultatų. Galbūt daugumos jų nesėkmė yra noras paspartinti natūralaus smegenų vystymosi procesą, siekiant didesnės pažangos. Visgi smegenų brandos neįmanoma paspartinti nenustelbiant smegenų savybių. Pavyzdžiui, nors transgeninis pomidoras *tomulai* sunoksta ir paraudonuoja per kelias dienas, jis praranda skonį, taip ir pernelyg paskatintos vystytis smegenys gali „pamesti“ esmines savybes: empatiją, gebą palaukti; ramybės ar meilės jausmai negali skubotai vystytis, jie auga pamažu, tad tėvai turėtų kantriai išlaukti saldžiausių vaisių, kai vaikas bus pasiruošęs jų duoti. Dėl šių priežasčių svarbiausi neuromokslo atradimai vaiko smegenų kitimo atžvilgiu apsiriboja iš pažiūros

paprastais aspektais: nėštumo metu ir vaiko pirmaisiais metais reikia valgyti vaisių ir žuvies, glėbyje sūpuoti kūdikį – psichologiškai naudinga, intelekto raidai reikšmingas artumas, o motinos ir vaiko pašnekesiai būtini atminties ir kalbos vystymuisi, akivaizdu, kad visa tai esmiškai svarbu smegenų kitimui.

Yra daug tėčiams ir mamoms naudingos informacijos apie vaikų smegenis, tik, deja, ji ne visiems žinoma. Noriu išmokyti tave teigiamai prisidėti prie vaiko smegenų evoliucijos. Šimtai mokslinių tyrimų įrodė, kad smegenys labai plastiškos, o deramas strategijas taikantys tėvai padeda vaiko smegenims subalansuotai vystysis. Taigi sujungiau žinias, priemones ir metodus, padėsiančius daryti geriausią įtaką tavo vaiko intelektinei ir emocinei raidai. Išmoksi ne tik ugdyti intelektinius ir emocinius gebėjimus, bet ir užkirsi kelią trikdžiams: dėmesio deficitui, vaikų depresijai ar elgsenos problemoms. Esu įsitikinęs, kad pamatinės žinios apie vaiko smegenų vystymąsi ir sandarą praturtins smalsių tėčių ir mamų suvokimą. Patikinu, pateikta informacija, strategijos ir patirtys pravers tavo, kaip tėčio ar mamos, praktikoje. Betgi visų labiausiai tikiuosi, kad nutiesus kelią į įstabųjį vaiko smegenų pasaulį, užmegsi ryšį su prarastu vidiniu vaiku, geriau suprasi savo atžalą ir išpeši kuo daugiau naudos abiem pusėms.

IDALIS |
Pagrindai

I. Visaverčio smegenų vystymosi principai

„Protingi žmonės vadovaujasi planais,
išmintingi – principais.“

RAHILAS FARUKAS

Principas – universali, būtina sąlyga aiškinti ir suprasti mus supantį pasaulį. Gravitacijos dėsnis – pamatinis astronomijos principas, higiena – sveikatos, o pasitikėjimas – draugystės. Kaip ir bet kurioje žmogaus atsidavimo reikalaujančioje veikloje, taip ir vaiko ugdymo procese yra principų, padėsiančių tėvams susigaudyti daugumoje situacijų ir imtis auklėjimo alternatyvų.

Augindamas vaikus, kaip ir visi, susidūrei ir toliau susidursi su galybe dilemų. Galbūt kilo konkrečių praktinių klausimų, ką pasirinkti: barti ar išlikti kantriam, laukti, kol vaikas viską suvalgys, ar nebaigus leisti pakilti nuo stalo. Gal apninka ir platesni, kone filosofiniai klausimai: kaip išsirinkti mokyklą, apsispręsti dėl popamokinės veiklos, kontroliuoti prie televizoriaus

ar žaidimų mobiliajame telefone praleidžiamą laiką. Po teisybei, visi sprendimai: ir filosofiniai, ir mažiau reikšmingi, paveiks tavo atžalos smegenų kitimą, tad sprendžiant pravartu taikyti aiškius, praktiškus ir tvirtus principus.

Pirmoje knygos dalyje pristatysiu keturis itin paprastus vaiko smegenų evoliucijos aspektus, kuriuos reikėtų išmanyti kiekvienam tėvui ir kuriuos bemat perprasi ir įsiminsi. Kartu tai ir keturios mokymosi gairės, kuriomis remdamasis lavinsi intelektinį ir emocinį vaiko intelektą. Šiais principais auginu savo vaikus, jais vadovaujuosi ir iškilus edukaciniams klausimams. Esu įsitikinęs, kad kasdien vadovaudamasis šiomis pažiūromis ir narpliodamas edukacijos ir vaikų auginimo bėdas, atrasi savų sprendimų.

2. | Vaikas it medis

„Jei tapsi kitkuo, nei tuo, kuo galėjai būti, ko gero, tepavyks tapti nelaimingu.“

ABRAOMAS MASLOVAS

Turbūt esi pagalvojęs, kaip ką tik atsivestas kumeliukas ar elniukas bando išstovėti ant kojų? Po kelių minučių jauniklis jau geba atsistoti ir tirtėdamas žengia pirmuosius žingsnius paskui mamą. Žmonėms, kurių vaikai pramoksta vaikščioti maždaug po metų, o kai kuriais atvejais iš tėvų namų išsikrausto keturiasdešimties, šis reginys atrodo stulbinamas. Naujagimiui būtina žmogaus apsauga. Jokių kitų žinduolių jaunikliui nereikia šitiek apsaugojimo. Taigi dauguma tėvų savo vaiką suvokia kaip trapų ir priklausomą. Nors taip ir yra pirmaisiais mažylio gyvenimo metais, taip pat ir vėlesniame amžiuje, noriu, kad šio skyriaus pabaigoje savo atžalą matytum kaip tą elniuką, zebriuką ar kumeliuką, kurie vos gimę stojasi ant kojų.

Tiesa, naujagimis negali paskui mamą išžingsniuoti iš ligoninės, kurioje gimė, bet geba šį tą stulbinamo. Jei tuoj pat

po gimdymo naujagimius paguldomas ant motinos pilvo, užuot nurimęs, jis stumiasi į viršų, tamsaus motinos spenelio link, ir muistosi tol, kol jį pasiekia. Jei teko matyti šį reginį, pritarsi, tai pribloškia bet kurį tėvą. Maža to, tai visiškai natūralus veiksmas. Kiekvienam žmogui įgimtas savarankiškumo ir laimės siekis. Visavertė žmogaus raida – psichologijos ir pedagogikos srityse išplėtota ir priimta prielaida. Dargi tai pamatinis biologijos principas: visi gyvi padarai linkę augti ir vystytis. Derlingoje žemėje, gavusi ruoželį šviesos ir lašelį vandens, ažuolo sėkla nesustabdomai augs, tvirtės, kamienas tiesis, šakos keiros, o lapai skleisis, kol sėkla išaugs į didingą brandų ažuolą. Taip pat ir paukštis: jis apsiplunksnuos, sustiprėjus sparnams, įsigudrins naudoti snapą ir pramoks skraidyti, tada medžios vabzdžius ir suks savo lizdą, o mėlynasis banginis augs tol, kol taps didžiausia planetos būtybe. Jei niekas nepastoja kelio, žmonės iš prigimties siekia pildyti savo potencialą. Tavo vaikas – irgi. Pirmieji šį principą XX amžiaus viduryje perprato *humanizmo* srovės psichologai. Nuo tada psichologijoje netyla debatai tarp dviejų mokyklų: psichoanalizės, kuri teigia, kad žmogus prigimtinais siekia tenkinti troškimus ir nesąmoningus poreikius, ir biheviorizmo, teigiančio, kad apdovanojimai ir bausmės lemia mūsų elgseną ir asmeninę laimę. Abraomas Maslovas, humanistinės psichologijos tėvas, gynė tezę, kad žmogus, kaip ir visos būtybės, linkęs į visavertį vystymąsi. Pavyzdžiui, vyšnios medis sužydi kiekvieną gegužę ir sunokina skanias uogas; štai gepardo išsivystymas – tapsmas greičiausiu

Žemės gyvūnu, o voverės – išsirausti urvą ir krauti jame riešutus žiemai.

Žmogus savo potencialą vysto plačiau nei augalai ar kiti gyvūnai, nors visų raidos pradžia – vienoda. Dėl kompleksinių smegenų funkcijų vaikas gali jausti ir mąstyti, megzti socialinius ryšius ir vykdyti tikslus, visgi žmogaus prigimtis platesnė nei paukščio. Žmogaus smegenys natūraliai linkusios į malonumą – jaučiamės gerai su kitais, ieškome laimės ir siekiame atrasti egzistencinę prasmę. Mes, psichologai, šį tikslą vadiname galutine žmogaus *savirealizacija*, kaip žinia, kiekvienas, esant tinkamoms sąlygoms, ją pasiekia. Pats Stivenas Pinkeris, plačiausiai



žmogaus smegenų evoliuciją tyrinėjęs neuromokslininkas, tikina, kad kova dėl išlikimo, laisvės troškimas ir asmeninės laimės paieška užkoduota mūsų DNR. Maslovo teigimu, pasiekti potencialą reiškia jaustis gerai su kitais žmonėmis ir savimi, just harmoniją ir pasitenkinimą.

Maslovas tai iliustravo bazinių poreikių piramide, kurią, neabejoju, jau žinai, bet norėjau pasidalinti vaiko reikmių piramidės versija.

Piramidė puikiai iliustruoja, kaip medžiui augti ir bręsti reikalingos minimalios sąlygos – lopinėlis žemės, vanduo, saulės šviesa ir erdvė, taip ir tavo vaiko smegenims reikia kelių pamatinių dalykų. Žmogaus atveju, pirmasis piramidės aukštas byloja apie būtiną fizinį saugumą, augimą, patenkinant esminius maisto, poilsio ir higienos poreikius, ir saugų gyvenimą be fizinų ar emocinių grėsmių – tai apibrėžia antrasis piramidės lygmuo. Trečiasis – vanduo, kuriuo laistome smegenis, – tai tėvų meilė ir globa, apsauganti, emociškai maitinanti ir padedanti įgyti aukštą savivertę. Kaip medžiui reikia erdvės keroti, taip ir vaikui svarbus pasitikėjimas ir tėvų laisvė, kitaip talentą ir norą tyrinėti slopins nesaugumo jausmas ir erdvės stygius. Taip, kaip medžių šakos stiepiasi į saulę, panašiai ir bręsdamos vaiko smegenys jaučia stimulą tyrinėti, žaisti, eksperimentuoti ir atrasti supantį daiktiškąjį ir žmogiškąjį pasaulį. Būsimuose knygos skyriuose nagrinėsime šiuos keturis atraminius visaverčio smegenų kitimo poreikius. Šiame skyriuje rūpėjo pabrėžti pasitikėjimo svarbą. Atmink, tavo vaikas – it medis – siekia augti

Skaitykite likusius
234 iš **256** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

**Žinodami, kaip iš tiesų veikia vaiko smegenys,
padėsite tvirtą pagrindą tarpusavio santykiams ir
sudarysite puikias galimybes geresniam
intelektiniam Jūsų vaiko išsivystymui!**

**Neįkainojama
nauda visai
šeimai - bestseleris
daugiau nei
11 Europos
šalių!**

Pirmuosius šešerius metus vaiko smegenų potencialas – milžiniškas. Toks, kokio niekada vėliau nebebus. Tai visai nereiškia, kad turime vaikus paversti mažaisiais genijais – didelis spaudimas smegenų vystymuisi visai nepadaeda, o priešingai – gali pakenkti.

Vaiko verksmas, jo pyktis ar poreikis žaisti bei būti šalia tėvų – viskas turi priežastį. Ši knyga padės įsigilinti į vaiko mintis ir emocijas, kad galėtumėte jį geriau suprasti ir ugdyti. Ne tik vaiko savivertė, bet ir emocijos priklauso nuo jo santykių su tėvais. Tik supratę, kaip veikia jūsų vaiko smegenys, galėsite kurti darnius tarpusavio santykius ir puoselėti vaiko emocinį pasaulį.

Ši knyga – praktinis vadovas, apibendrinantis neuromokslo žinias ir suteikiantis galimybę ir tėvams, ir pedagogams padėti vaikams visapusiškai vystytis intelektualiai ir emocionaliai.

**„Moksliniai faktai paaiškinti linksmai ir visiems
suprantamai. Ši knyga padeda suprasti vaikus ir suteikia
praktinių žinių, kaip įveikti iššūkį – būti tėvais.“**

- Ishtar Espejo, fondo „Aladina“ direktorė ir dviejų vaikų mama

**JUMS TAIP PAT
PATIKS**



PRAKTINIS VADOVAS TĖVAMS IR PEDAGOGAMS

*Jeigu jums patiko tokios knygos, kaip „Atsakinga tėvystė“ ar „Sveikas ir aktyvus kūdikis“,
privalote perskaityti ir knygą „Vaiko smegenys paaiškinti tėvams“.*



www.obuolys.lt

Knygos pigiau, įdomybės ir ištraukos nemokamai

KITI FORMATAI:



**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

Virselio nuotrauka: © Shutterstock

Skaitmeninis žmogus yra gražus