

<https://doi.org/10.59444/uz.9788378425717.pp.283-294>

**Bogusława Kaźmierczak, Edyta Bartkowiak**

Uniwersytet Zielonogórski

## POCHWAŁA DZIECIŃSTWA, CZYLI JAK WYCHOWAĆ SPOKOJNE I SZCZĘŚLIWE DZIECKO W MYŚL PEDAGOGIKI WALDORFSKIEJ\*



Idź pewnie w kierunku marzeń. W miarę upraszczania życia, prawa wszechświata stają się prostsze.

Henry David Thoreau

**W**brew obiegowej teorii o wychowaniu bezstresowym, dorasta pokolenie dzieci i młodzieży, które na co dzień zмага się ze zbyt wysokim poziomem stresu, nie radzi sobie z codziennością, jest wycofane lub nadaktywne. Nadmiar dźwięków, zabawek, przeciążenia sensoryczne, pogoń za rozwojem i stymulacją, przesyty zajęć pozalekcyjnych prowadzą do zaburzenia wewnętrznego spokoju. Badania dowodzą, że jedną z największych bolączek współczesności jest zawłaszczanie dzieciństwa przez dorosłych, odbieranie dzieciom możliwości przeżywania go po swojemu, na beztroskiej, swobodnej zabawie. Co więcej, w internecie dzieci zderzają się z brutalnością świata i zalewem niechcianych informacji. Zmuszone są szybko dorosnąć, a nadal pozostają tylko dziećmi.

W poszukiwaniu równowagi, która jest niezbędna do rozwoju i realizacji drzemiącego w dzieciach potencjału, w niniejszym artykule odwołamy się do pedagogiki waldorfskiej, która podpowiada, jak uprościć wychowanie, aby zniwelować stres u dzieci i wprowadzić harmonię do życia codziennego. Wskazania pedagogiki waldorfskiej powiążemy z literaturą poradnikową, z książką *Wychowanie w duchu prostoty* autorstwa Kima Johna Payne'a i Lisy M. Ross<sup>1</sup>, która daje aktualną wiedzę i praktyczne wskazówki,

\* Tekst powstał pod kierunkiem dr Edyty Bartkowiak w ramach zajęć z wprowadzenia do pedagogiki.

<sup>1</sup> Kim John Payne jest międzynarodowym ekspertem parentingowym, pedagogiem, konsultantem rodzinnym i edukatorem dorosłych, prowadzi warsztaty i szkolenia dla rodziców oraz wychowawców, wraz z Lisą M. Ross, pisarką i redaktorką, szukają sposobów na osiągnięcie harmonii w życiu.

jak wykorzystać reguły minimalizmu, by wychować spokojniejsze i szczęśliwsze dzieci, jak zwrócić im dzieciństwo i wprowadzić harmonię do życia rodzinnego. Jesteśmy głęboko przekonane, że stosowanie propozycji zawartych w książce, inspirowanej pedagogiką waldorfską, pomoże uprościć rodzicielstwo, stawiając na pierwszym miejscu to, co najważniejsze.

### **Odkrycie dziecka i dzieciństwa oraz jego pedagogiczne konsekwencje**

Choć najstarsze obrazy dzieciństwa znane w naszym kręgu kulturowym wywodzą się z tradycji greckich, pierwsza teoria dzieciństwa o charakterze podmiotowym z bardzo wyraźnym zaakcentowaniem natury i odmienności dziecka zrodziła się dopiero w XVIII wieku za sprawą Jana Jakuba Rousseau, francuskiego myśliciela i filozofa.

Swoją wizję dzieciństwa, równie pociągającą, jak i zaskakującą, przedstawił w słynnym dziele zatytułowanym *Emil, czyli o wychowaniu*<sup>2</sup>, jednym z najbardziej polemicznych w historii pedagogiki. Głównym bohaterem, a zarazem fikcyjnym aktorem, jest tu samo dziecko, każde dziecko, w które wciela się tytułowy Emil. Chłopiec obdarzony jest dobrą wolą i rozumem, z gruntu nieskazitelny, który sam dobrze wie, co jest dla niego najlepsze i jak najlepiej żyć. Wolność i równość – to dwa główne filary pedagogiki J.J. Rousseau. Odrzucając cały dotychczasowy porządek świata i tradycje edukacyjne, myśliciel ten proponuje zupełnie nowy model postępowania z dziećmi, który w gruncie rzeczy sprowadza się wyłącznie do uważnego obserwowania poczyznań dziecka. Czujny i zaangażowany „wychowawca”, kojarzony bardziej z asystentem czy opiekunem dziecka, ma zalewie towarzyszyć mu w procesie poznawania świata. Odczytywanie przez dziecko otoczenia, głównie przyrodniczego, staje się w koncepcji Rousseau niemal wyłączną powinnością dziecka traktowanego, jak uczony w wielkim laboratorium życia.

Rousseau spojrział na dziecko i dzieciństwo w sposób niebanalny; można nawet powiedzieć, że w pewnym sensie odkrył oba te światy. Pojął w sposób właściwy naturę dzieciństwa i zestawił je z dorosłością. Domagał się traktowania wychowanka w sposób podmiotowy jako kogoś, kim jest, a nie jako kogoś, kim dopiero będzie. Dzieciństwo ma znaczenie nie tyle jako pewien etap ku dorosłości, lecz ma znaczenie samo w sobie. Tym samym program wychowania dziecka musi wypływać z jego natury, musi tę naturę uwzględniać, jak również musi uwzględniać zdolności i moż-

---

<sup>2</sup> Zob. szerzej: J.J. Rousseau, *Emil, czyli o wychowaniu*, [w:] S. Wołoszyn, *Źródła do dziejów wychowania i myśli pedagogicznej w zarysie*, t. 1, Kielce 1995, s. 467-483.

liwości dziecka, bez uciekania się do przymusu i bez wymuszania (projektowania) zachowań człowieka dorosłego<sup>3</sup>.

Dzieciństwo Emila trwało aż do 12. roku życia, do czasu, gdy dojrzał on do pojmowania nauki. Lata dziecięce upływały mu na słodkim lenistwie, obserwowaniu natury, swobodnych zabawach w otoczeniu przyrody z dala od cywilizacji, która zdaniem Rousseau miała jak dotąd jedynie zgubny wpływ na człowieka. Emil nie podlegał wychowaniu w rozumieniu tradycyjnym, a raczej otwierał się na świat, wyzwalał w sobie ciekawość tego, co go otaczało, by z czasem odkryć to, co w nim drzemie, by poznać siebie, by stać się gotowym na edukację. Uczył się poprzez doświadczanie, czasem nawet bolesne, i wyciąganie wniosków z konsekwencji własnego postępowania. Opiekun nie prawił mu pouczeń, nie strofował, nie przestrzegał, a jedynie przyglądał się poczynaniom chłopca. Wkraczał do działania tylko wtedy, gdy Emil go o to poprosił.

W dziele Rousseau znajdujemy prawdziwą pochwałę dzieciństwa, wynikającą zapewne z oczarowania dzieckiem i fascynacji jego codziennością. Rousseau chce, by dzieciństwo było beztroskie, spontaniczne, niezawłaszczane przez dorosłych, by stanowiło własność dziecka. „Dzieciństwo zna właściwe sobie sposoby postępowania i nie ma nic groźniejszego, niż chcieć je zastąpić sposobami właściwymi ludziorośłym<sup>4</sup>” – pisał. Naturalny wzrost dziecka nie powinien być niczym nieskrępowany czy ograniczany, ma przypominać wzrastanie dzikiej rośliny, która dla prawidłowego rozwoju potrzebuje jedynie odpowiedniej pielęgnacji.

Rodzi się w tym miejscu wiele pytań, na przykład o granice samodzielności małego dziecka, o jego dojrzałość i odpowiedzialność w zakresie podejmowania decyzji, o jego bezpieczeństwo, również w znaczeniu dosłownym. Dla autora tego rodzaju wątpliwości schodzą na dalszy plan. Ważniejsze jest pytanie o miejsce dziecka w życiu dorosłych, o jego autonomię i prawo do swobodnego rozwoju. Rousseau wyraźnie apeluje o szacunek dla dziecka, o wyodrębnienie go ze świata dorosłych i poważne traktowanie. Nie mówi o tym wprost, ale metaforycznie. Jego powieść zawiera między wierszami głębokie ponadczasowe przesłanie, skrywa wręcz genialny sens pedagogiczny.

Z romantycznej wizji dziecka i dzieciństwa, nakreślonej przez J.J. Rousseau wyrósł kierunek nazwany później pedagogiką dziecka, oparty zasadniczo na wychowaniu naturalnym i liberalnym. Jest obecny również we współczesnej pedagogice i wciąż cieszy się uznaniem.

Pedagogika dziecka była inspiracją do twórczego działania między innymi dla wybitnych intelektualistów jak E. Key, M. Montessorii czy J. Korczak. Każdy z nich próbował ją zaadaptować w innych warunkach edukacyjnych, w nieco odmienny

<sup>3</sup> A. Orczyk, *Zarys historii szkolnictwa i myśli pedagogicznej*, Warszawa 2008, s. 132.

<sup>4</sup> J.J. Rousseau, *op. cit.*, s. 473.

sposób i w odniesieniu do zróżnicowanych potrzeb dzieci. W konsekwencji powstały różne teorie dzieciństwa, które w gruncie rzeczy wzajemnie się przenikają.

Najbardziej egzaltowaną spośród znanych nam teorii dzieciństwa, wywodzących się z pedagogiki dziecka, była bez wątpienia koncepcja E. Key (1849-1926), szwedzkiej uczoney i nauczycielki, która, wydając książkę *Stulecie dziecka*<sup>5</sup>, planowała realnie odmienić społeczeństwo i wyjątkowo złą sytuację dzieci u progu XX wieku. Mówiąc ogólnie, chciała wyeliminować najważniejsze zagrożenia dzieciństwa: zatrudnianie i wykorzystywanie dzieci, bezdomność, sieroctwo i osamotnienie. Według M. Szczep-skiej-Pustkowskiej:

Głoszona i upowszechniana przez nią zasada prymatu dziecka w życiu rodzinnym i społecznym oraz nierozzerwalnie związane z nią potrzeby poszanowania jego autonomii, nadania mu wolności i indywidualizmu, dokonały radykalnego zwrotu w dotychczasowym myśleniu o dziecku i jego miejscu w strukturze społecznej; zwróciły też uwagę pedagogów na konieczność głębokiej reformy nauk o wychowaniu i nauczaniu<sup>6</sup>.

Rozważania Key przepojone są miłością do dziecka. Nie jest to jednak uczucie infantylnie i cikliwie; charakteryzuje się ono głębokim szacunkiem dla osobowości i indywidualności dziecka, życzliwym zrozumieniem dziecięcego pragnienia wolności i aktywności w różnych dziedzinach i obszarach świata. Szczególnym przejawem dojrzałej i mądrej miłości do dziecka jest zasada, że nie może ono być czyjąś własnością oraz że posiada swoje prawa (w tym prawo decydowania o własnym losie, a nawet bycia niegrzecznym). Autorka *Stulecia dziecka* rozumiała duszę dziecka i wskazywała, że tylko w rodzinie otaczającej je prawdziwą miłością może się ono rozwijać w sposób prawidłowy. Dlatego tak wielką rolę przypisywała specjalnemu ustawodawstwu, które miało gwarantować między innymi należyte przygotowanie rodziców do podjęcia obowiązków rodzicielskich. *Stuleciem dziecka* Key próbowała obudzić sumienia rodzicielskie. Przypominała, jak ważnym i szczytnym powołaniem kobiety jest macierzyństwo i opieka nad dziećmi; równocześnie wskazywała na odpowiedzialność, jaka ciąży na rodzicach z tytułu wychowania dzieci. Domagała się prawa dziecka do wyboru rodziców, co łączyła z kwestią zdrowego i świadomego poczucia dziecka i udanego dzieciństwa, nieobciążonego chorobami genetycznymi rodziców. Poprzez odwołanie się do prawa i polityki społecznej obraz dziecka i rodziny stworzony przez E. Key ma głęboki sens społeczno-kulturowy, dzieciństwo zostaje bowiem obdarzone ważnym statusem społecznym.

<sup>5</sup> Zob. szerzej: E. Key, *Stulecie dziecka*, Warszawa 2005.

<sup>6</sup> *Pedagogika wczesnoszkolna – dyskursy, problemy, rozwiązania*, red. D. Klus-Stańska, M. Szczep-ska-Pustkowska, Warszawa 2009, s. 87.

### Twórca pedagogiki waldorfskiej i jej założenia<sup>7</sup>

Autorem pedagogiki waldorfskiej jest Rudolf Steiner – austriacki filozof, mistyk, ezoteryk, badacz spuścizny Goethego, twórca antropozofii. Zyskał początkowy rozgłos jako krytyk literacki i filozof kultury. Przyszedł na świat 27 lutego 1861 roku we wsi leżącej na pograniczu Austrii i Węgier, a zmarł 30 marca 1925 roku w Szwajcarii. Życie w kontakcie z naturą rozbudziło w nim wrażliwość, a rozwijająca się świadomość wewnętrzna ukształtowała jego dalsze losy. Studiował matematykę, nauki przyrodnicze, filozofię, psychologię, literaturę i medycynę. Interesowały go obserwacje natury i badania eksperymentalne, w szczególności metody Goethego. Studia nad przyrodniczą częścią naukowej twórczości niemieckiego poety sprawiły, że Steiner przypomniał sobie o ponadzmysłowych doświadczeniach własnego dzieciństwa. Rozpoczął poszukiwanie odpowiedzi na pytania o istotę człowieka w świecie przyrody. Pod wpływem spirytyzmu, popularnego na przełomie XIX i XX wieku, stworzył swoje najważniejsze dzieła i założył ruch duchowy – antropozofię, a także Towarzystwo Antropozoficzne, do którego należeli ludzie pragnący rozwijać w sobie i w społeczeństwie życie duchowe. Do stowarzyszenia dołączyć mógł każdy, bez względu na narodowość, religię czy stan majątkowy, każdy kto deklarował życie oparte na braterskiej miłości i antropozofii.

Dla Steinera antropozofia (z greckiego oznaczająca „mądrość o człowieku”, która miała być przeciwieństwem antropologii jako wiedzy o człowieku aktualnym i teozofii jako wiedzy o Bogu) to naukowe badanie oraz rozwój świata duchowego człowieka (człowieka potencjalnego), które przekraczają jednostronność nauk przyrodniczych i zwykłej mistyki, rozwijając w poznającej duszy siły, które wcześniej nie były wykorzystywane. Miała być ona również punktem wyjścia dla wszystkich dziedzin ludzkiego życia; obok rozwijania ludzkiego ducha, miała ponadto być propozycją alternatywnego społeczeństwa i całej cywilizacji: ezoteryki, religii, sztuki, życia społecznego, politycznego i ekonomicznego, przyrodoznawstwa, medycyny i farmacji, rolnictwa, techniki i pedagogiki.

Z pedagogicznego punktu widzenia antropozofia akcentowała wolność duchową człowieka, odnalezienie siebie, własnego Ja, swojej prawdziwej natury.

Koncepcja Steinera skupiona była na tworzeniu społeczeństwa przyszłości, które składa się z trzech sfer życia: duchowo-kulturalnej, gospodarczej i prawnopolitycznej. Aby człowiek mógł zaistnieć w sferze duchowej, niezbędna jest wolność. Jednostka od urodzenia powinna dorastać w wolności od wymagań władzy państwowej i życia gospodarczego. Wychowawca powinien stworzyć warunki, aby mogła ona rozwinąć

---

<sup>7</sup> Ten fragment powstał na podstawie: Z. Kwieciński, B. Śliwowski, *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2005, s. 293-306.

swoje zainteresowania i zdolności – swoją indywidualność. Celem pedagogiki waldorfskiej jest wspieranie wszechstronnego rozwoju dziecka w trzech etapach: myślenia, uczuć i woli<sup>8</sup>.

### Szkoły typu Waldorf

Historia pedagogiki waldorfskiej rozpoczęła się w 1919 roku. Jej nazwa wywodzi się od siedziby pierwszej szkoły, która powstała w budynkach fabryki papierosów Waldorf-Astoria w Stuttgarcie<sup>9</sup>. Przez pierwsze lata była rozwijana przede wszystkim w Niemczech, by po bez mała 100 latach być znaną i praktykowaną na całym świecie. Na podstawach pedagogiki waldorfskiej oparta jest w dużej mierze edukacja powszechna w Finlandii, uznawana za najefektywniejszy i najlepszy system edukacji na świecie. Obecnie w ramach Międzynarodowego Ruchu Szkół Waldorfskich działa ponad 1000 szkół czerpiących z dorobku Rudolfa Steinera.

Głównym celem edukacji w szkołach waldorfskich jest rozwój dziecka, uwzględniający skoki rozwojowe następujące co siedem lat. Nauczyciel ma spełniać rolę opiekuna i przewodnika dziecka. Powinien dostosować się do kreatywności dziecka, a nie na odwrót. Można powiedzieć, że w szkole waldorfskiej dziecko jest stawiane w centrum i duży nacisk kładzie się na jego indywidualizm, kreatywność oraz wolność.

Cechą charakterystyczną szkoły waldorfskiej, która upodabnia ją do szkoły Montessori, jest brak ustandaryzowanego programu nauczania. Dzieci uczęszczające do szkoły waldorfskiej samodzielnie wybierają zajęcia i zadania, których się podejmują. Ponadto mogą pracować w swoim tempie, a rolą nauczyciela jest opieka i pomoc przy zadaniach. Ta zasada ma w dzieciach budzić ciekawość, a także być inspiracją do nowych zainteresowań i pasji.

W szkole waldorfskiej dziecko jest postawione w centrum, ale także jest traktowane jako jedna spójna całość. Nauczyciel musi zadbać o to, by dziecko rozwijało się poznawczo, artystycznie oraz nabywało umiejętności praktycznych. Jednocześnie nauczyciel wpaja dzieciom ważne dla szkoły waldorfskiej wartości, czyli szacunek, empatię, wolność, odpowiedzialność i niezależność.

Edukacja w dużej mierze opiera się na szeroko pojętej sztuce. Sztuka i kreatywność pojawiają się na każdym etapie tej alternatywnej edukacji. Dzieci, które uczęszczają do szkoły waldorfskiej, zapoznają się ze sztukami wizualnymi, teatrem, muzyką, rzemiosłem czy poezją. Zajęcia często zaczynają się od jakiejś kreatywnej formy sztuki.

<sup>8</sup> K.J. Payne, L.M. Ross, *Wychowanie w duchu prostoty*, Warszawa 2020, s. 11.

<sup>9</sup> *Ibidem*.

Może to być piosenka, wiersz czy opowiadanie. Takie podejście ma sprawiać, że dziecko w pełni angażuje się w zajęcia i podejmowane działania.

Oprócz kształcenia kreatywności w szkole waldorfskiej dużą uwagę przykładają się do rozwoju wyobraźni dziecka. Dotyczy to zwłaszcza edukacji w młodszych klasach. Zajęcia w szkole waldorfskiej często opierają się na odgrywaniu ról, zabawie w grupach czy na świeżym powietrzu. Zajęcia są tak prowadzone, aby dziecko miało jak największe szanse na swobodne działanie i rozwijanie wyobraźni.

Sformalizowane nauczanie w szkole waldorfskiej pojawia się znacznie później, niż to dzieje się w publicznej szkole państwowej. W pierwszych latach nauki zajęcia mają charakter praktyczny. Dzieci uczą się sprzątać, gotować czy pielęgnować ogródek. W ten sposób nabywają umiejętności praktycznych, stają się odpowiedzialne i pomocne. Warto jednak nadmienić, że nauczanie matematyki czy czytania rozpoczyna się już w pierwszym etapie kształcenia w szkole waldorfskiej.

Plan zajęć w szkole tego typu cechuje się podziałem na trzy fazy, a pory odbywania się zajęć odpowiadają potrzebom uczniów. Oprócz powszechnych przedmiotów, dzieci uczą się również ćwiczeń technicznych, wymagających rytmicznego powtarzania, a także rysowania, modelowania i grania na instrumentach, co pozwala rozwinąć motorykę. W dzisiejszych czasach założenia pedagogiki Steinera zostały poszerzone o nową wiedzę z zakresu stymulowania aktywności psychofizycznej dziecka i relaksacji. Wydawać by się mogło, że propozycja Steinera dotyczy tylko szkół, ale może ona również zainteresować rodziców, ponieważ mówi o całościowym rozwoju dziecka.

### **Realizacja koncepcji całościowego rozwoju dziecka w wychowaniu w rodzinie**

Rodzina jest jednym z naturalnych środowisk wychowawczych, przez wielu uznawana za najważniejsze miejsce z perspektywy rozwoju dziecka, zazwyczaj jest też pierwszą i fundamentalną grupą w jego życiu. Dzięki niej zarówno jednostka, jak i społeczeństwo mają szansę na prawidłowy rozwój psychospołeczny<sup>10</sup>. Według Łobockiego pełni ona kilka istotnych funkcji: prokreacyjną, polegającą na wydawaniu na świat potomstwa; opiekuńczą, zapewniającą pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb członków rodziny; gospodarczą (zwaną również ekonomiczną), gwarantującą odpowiednie warunki materialne do życia; stratyfikacyjną, określającą przynależność do określonej klasy lub warstwy społecznej; oraz wychowawczą (zwaną także socjalizacyjną), przygotowującą członków rodziny do funkcjonowania w społeczeństwie. To właśnie przede wszystkim rodzina zapewnia warunki do prawidłowego rozwoju.

<sup>10</sup> M. Łobocki, *Teoria wychowania w zarysie*, Kraków 2003, s. 298.

Na koncepcję całościowego rozwoju dziecka składa się kilka wymiarów<sup>11</sup>:

- rozwój fizyczny – dotyczy sprawności fizycznej i zdrowia dziecka. Rodzice dbają o żywienie dziecka i jego rozwój motoryczny, np. poprzez organizowanie różnorodnych zabaw czy wycieczek na świeżym powietrzu. Nauka zdrowego stylu życia owocuje w przyszłości;
- rozwój emocjonalny – odnosi się do zdolności dziecka do rozpoznawania, wyrażania i regulowania emocji. Ważne jest budowanie stabilnych relacji z rodzicami, którzy pokazują, jak radzić sobie ze stresem. Są też oparciem i potrafią wspomóc walkę z trudnościami;
- rozwój społeczny – obejmuje umiejętności społeczne dziecka. W rodzinie uczy się ono nawiązywania relacji i współpracy, a także jak funkcjonować w grupie i przestrzegać norm. Pozwala to na komfortowe i zgodne z normami późniejsze życie w społeczeństwie;
- rozwój intelektualny – członkowie rodziny mogą stymulować ciekawość i kreatywność dziecka oraz wspierać rozwój poznawczy, czyli proces myślenia, rozwiązywania problemów i koncentracji;
- rozwój moralny – od rodziców dziecko przejmuje wartości, zasady moralne i normy etyczne. Powinni oni być wzorami do naśladowania.

Aby dziecko mogło się prawidłowo rozwijać, powinno być wspierane na wielu płaszczyznach. To właśnie w rodzinie powinno mieć warunki do rozwinięcia swoich zdolności.

### Powody upraszczania wychowania<sup>12</sup>

Jak zostało powiedziane na wstępie, istnieje wiele czynników, które zakłócają rozwój dziecka i jego egzystencję. Rodzice często nie uświadamiają sobie, że nawet niewielkie zmiany w otoczeniu dziecka mogą znacząco wpłynąć na jego dobrostan oraz poprawić ich własny komfort życia. W tym miejscu skupimy się na podpowiedziach, co można zrobić, aby ograniczyć stres, liczbę rozpraszaczy i podejmowanych decyzji w życiu najmłodszych. Czerpiąc z wymienionej wcześniej książki *Wychowanie w duchu prostoty*, zaproponujemy skuteczne strategie w procesie odbudowywania w dziecku poczucia dobrostanu, mające na celu dostosowanie codzienności do tempa i istoty dzieciństwa.

Według autorów książki, nasza codzienność opiera się na przesycie w czterech sferach: nadmiarze posiadanych przedmiotów, nadmiarze możliwości, nadmiarze

<sup>11</sup> A.I. Brzezińska, K. Appelt, B. Ziółkowska, *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot 2016, rozdział 4 i 5.

<sup>12</sup> Fragment na podstawie: K.J. Payne, L.M. Ross, *op. cit.*, s. 15-52.

informacji i nadmiarze pośpiechu. To wszystko powoduje, że dzieciom brakuje czasu i swobody, aby spokojnie poznawać świat i kształtować samych siebie. Kim John Payne opisuje swoje doświadczenia z pracy w obozach dla uchodźców w Dżakarcie i w Kambodży, gdzie opiekował się dziećmi z trudnymi doświadczeniami, cierpiącymi na zespół stresu pourazowego. Gdy po powrocie z Azji rozpoczął pracę w Anglii, zorientował się, że wiele dzieci z tego kraju również wykazywało symptomy stresu pourazowego. Było to spowodowane nadmiarem czynników stresogennych, które występowały z dużą częstotliwością i w nadmiarze – szkodziły dzieciom. Ta obserwacja doprowadziła K.J. Payne'a do wniosku, że tempo naszego codziennego życia jest coraz bardziej niedopasowane do tempa dzieciństwa. Główną przyczyną nadmiernego stresu u najmłodszych jest codzienne życie, które coraz bardziej przypomina rzeczywistość dorosłych. Dzieci borykają się z natłokiem informacji, presją czasu i wielozadaniowością. Często sami nie radzimy sobie z otaczającą nas rzeczywistością. Cierpimy z powodu przepracowania i małej ilości snu, a naszą świadomość przepełnia natłok wiadomości z kanałów informacyjnych, blogów oraz innych portali społecznościowych itp. Mimowolnie odbija się to na najmłodszych, którzy zmuszeni są dorosnąć, aby sprostać wymaganiom i dostosować się do wymagającego świata.

Uproszczenie wychowania pozwala na odnalezienie utraconej równowagi i przywrócenie spokoju oraz harmonii w życiu. Upraszczenie to nic innego jak dopasowywanie codzienności do tempa dzieciństwa. Rodzice powinni zaufać sobie samym i wsłuchać się w głos rodzicielskiego instynktu, który przecież najlepiej wie, co robić. Lektura książki ma sprowokować rodziców do działania – opiekowania się dziećmi w sposób, który zabezpieczy ich potrzeby, wpłynie na ich rozwój i dobrostan, również emocjonalny. Dzieci są przecież bardziej skłonne do eksploracji świata, gdy wiedzą, że są bezpieczne, i mają wsparcie opiekunów. Dobre samopoczucie psychiczne powiązane jest silnie z fizycznym, o które rodzice mają dbać z równą troską. Intuicja rodzicielska pozwala rozpoznać i odpowiednio zareagować na emocje dziecka, a także nauczyć je zrozumieć samego siebie. Rodzice najlepiej znają swoje pociechy i wiedzą, jak z nimi postępować. Bywa jednak, że stres i inne trudności zagłuszają lub tłumią pierwotne instynkty. Kim John Payne zestawia zdrowie psychiczne dziecka ze zdrowiem fizycznym<sup>13</sup>. Porównuje dolegliwości, np. gorączkę ciała do gorączki duszy. Pierwszym krokiem wsparcia dziecka w trudnej sytuacji emocjonalnej jest zauważenie symptomów. Samo poświęcenie uwagi już zapewni mu poczucie bliskości. Stres lub natłok obowiązków może powodować, że nie zauważamy stanu naszych pociech. Warto odciąć się od rozpraszaczy i skupić na tym, co sugeruje intuicja. Instynkt rodzicielski jest naturalnym

---

<sup>13</sup> *Ibidem*, s. 55-73.

drogowskazem, który nawiguje po autostradzie wychowania. Jedni jadą szybciej, inni wolniej, ale na wszystkich czeka ten sam cel – uczynić dziecko szczęśliwym i spokojnym.

### Cztery stopnie upraszczania, czyli jak ułatwić sobie życie

Kim John Payne i Lisa M. Ross sugerują, że najskuteczniejszą formą osiągnięcia tego celu jest uproszczenie wychowania. Dzieli ten proces na cztery stopnie:

- Uproszczenie otoczenia. Autorzy udowadniają, że zbyt wiele zabawek może przytłaczać dzieci. Prostsze zabawki są lepsze, bo sprzyjają kreatywności i są bardziej uniwersalne. Zalecają, aby usunąć te zbyt skomplikowane i hałaśliwe. Warto też oczyścić pomieszczenie z nadmiaru rzeczy. Ograniczenie bodźców wizualnych i dźwiękowych pozwala stworzyć spokojną i cichą przestrzeń.
- Uproszczenie rytmu dnia. Regularne i przewidywalne rytuały, takie jak stałe godziny posiłków, dają poczucie bezpieczeństwa. Niwelują stres, ponieważ dziecko nie martwi się o to, co wydarzy się w ciągu dnia.
- Uproszczenie harmonogramu. Do przeciążenia może prowadzić również nadmierna liczba zajęć pozaszkolnych. Warto zadbać o więcej czasu na swobodną zabawę i odpoczynek. Dzieci potrzebują czasu na nudę, ponieważ to ona pobudza do kreatywności i samodzielnego myślenia. Rodzice powinni również pamiętać o balansie między aktywnością a odpoczynkiem.
- Uproszczenie dostępu do informacji. Współcześnie dzieci często narażone są na zalew informacji. Autorzy książki proponują ograniczyć dostęp do internetu, radia i innych mediów, aby oszczędzić dzieciom stresu i niepokoju. Istotna jest również filtracja treści. Rodzice powinni kontrolować i dobrać treści tak, aby były odpowiednie dla wieku ich dzieci.

### Podsumowanie

Proponowane przez autorów poradnika rozwiązania z pewnością umożliwią przywrócenie harmonii i spokoju w codziennym życiu dzieci. Jak łatwo zauważyć, większość spostrzeżeń pokrywa się z założeniami pedagogiki waldorfskiej, przynajmniej na płaszczyźnie rozwoju osobowego. Spoiwem, elementem wspólnym dla obu podejść, jest dążenie do holistycznego rozwoju dziecka, bliskie zarówno Steinerowi, jak i współczesnym pedagogom. *Wychowanie w duchu prostoty* jest zbiorem pomysłów na wychowanie, które opierają się na minimalizmie, podobnie jak pedagogika waldorfska, która ogranicza się do spraw najważniejszych – do rozwoju duchowego człowieka.

W poradniku K.J. Payne'a i L.M. Ross znajdziemy wiele informacji, jak pomóc dziecku w całościowym rozwoju (fizycznym, emocjonalnym, intelektualnym, moral-

nym i społecznym), które są kluczowe dla zapewnienia mu poczucia bezpieczeństwa, zgodnie z pedagogiką Steinera. Prostota i ograniczenie bodźców, kreatywność i zabawa, jak również reglamentowanie dostępu do nowych technologii, to najważniejsze ogniwa obu koncepcji, to „stróż dzieciństwa”. Główną wartością w wychowaniu jest przecież nastawienie na swobodny rozwój dziecka, we własnym tempie, bez nadmiaru wymagań i presji.

Każdy zasługuje na spokój i szczęście, a w szczególności dzieci, które wydają się okradane z dzieciństwa. Jest oczywiste, że rodzice chcą dla swoich pociech jak najlepiej, jednak nawet najlepsze i najbardziej skomplikowane zabawki, zajęcia dodatkowe bez przerwy na chwilę oddechu czy codzienne życie bez stałych elementów i rutyny nie sprawiają, że dzieci czują się szczęśliwe. Wręcz przeciwnie – mniej znaczy więcej. Minimalizm to nie tylko chwilowy trend, a szansa na odzyskanie wewnętrznego spokoju i harmonii. Wprowadzenie zmian może być początkowo trudne. Warto jednak spróbować posłuchać instynktu rodzicielskiego i pozwolić dzieciom być dziećmi.

## Bibliografia

- Brzezińska A.I., Appelt K., Ziółkowska B., *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot 2016.  
Key E., *Stulecie dziecka*, Warszawa 2005.  
*Pedagogika wczesnoszkolna – dyskursy, problemy, rozwiązania*, red. D. Klus-Stańska, M. Szczepka-Pustkowska, Warszawa 2009.  
Kwieciński Z., Śliwierski B., *Pedagogika. Podręcznik akademicki*, Warszawa 2005.  
Łobocki M., *Teoria wychowania w zarysie*, Kraków 2003.  
Orczyk A., *Zarys historii szkolnictwa i myśli pedagogicznej*, Warszawa 2008.  
Payne K.J., Ross L.M., *Wychowanie w duchu prostoty*, Warszawa 2020.  
Rousseau J.J., *Emil, czyli o wychowaniu*, [w:] S. Wołoszyn, *Źródła do dziejów wychowania i myśli pedagogicznej w zarysie*, Kielce 1995.

### Pochwała dzieciństwa, czyli jak wychować spokojne i szczęśliwe dziecko w myśl pedagogiki waldorfskiej\*

**STRESZCZENIE:** Celem artykułu jest przedstawienie roli dzieciństwa i sugestii uproszczenia wychowania w duchu pedagogiki waldorfskiej. Autorki opisują odkrycie dzieciństwa i jego pedagogiczne konsekwencje. Następnie przybliżają biografię i genezę pomysłu Rudolfa Steinera. Na podstawie poradnika *Wychowanie w duchu prostoty* autorstwa Kima Johna Payne'a i Lisy M. Ross, autorzy sugerują, jak uprościć wychowanie, i udowadniają, że minimalizm w tej dziedzinie pozytywnie wpływa na dzieci i rodziców.

**SŁOWA KLUCZOWE:** dzieciństwo, pedagogika waldorfska, minimalizm w wychowaniu, poradnik rodzicielski

**In praise of childhood, therefore how to raise a calm and happy child  
according to Waldorf pedagogy**

**SUMMARY:** The aim of the article is to present the role of childhood and suggest simplifying upbringing in the spirit of Waldorf education. The authors describe the concept of childhood and its pedagogical implications. They then provide an overview of the biography and the origins of Rudolf Steiner's ideas. Based on the guide *Simplicity Parenting* by Kim John Payne and Lisa M. Ross, the authors suggest ways to simplify parenting and demonstrate that minimalism in this area has a positive impact on both children and parents.

**KEYWORDS:** childhood, waldorf pedagogy, minimalist parenting, parenting book