

Tracy Hogg

Język dwulatka.

Spis treści

Podziękowania

Wstęp – SZEPTANIE DO USZEK DWULATKÓW

Wyzwania drugiego roku życia

Dostrajanie się do dziecka podstawą dobrego rodzicielstwa

Moje intencje – droga do harmonii

Układ książki

ROZDZIAŁ I – KOCHAJMY NASZE „CHODZIACZKI”

Znajome niemowlaczki

Delikatna równowaga cech wrodzonych i nabytych

Kim jest nasz dwulatek?

Witaj, dwulatku!

Zaakceptujmy naszego kochanego dwulatka

Planowanie zmian

ROZDZIAŁ II – STRATEGIA CZTERECH CZYNNIKÓW – S.Z.O.P

Opowieść o dwóch matkach

Zasady ogólne

Spokojna obserwacja

Zachęta do badania rzeczywistości

Tworzenie zachęcających środowisk

Ograniczenia

Niech żyją pochwały

Czy naprawdę dziecku pomagam?

Gdzie się plasujemy

ROZDZIAŁ III – PORZĄDKOWANIE I RYTUALIZACJA – ŁATWIEJSZE ZMAGANIA Z DWULATKIEM

Po co nam organizacyjne schematy?

O co chodzi w tym rozdziale?

Dlaczego dzieciom potrzebne są rytuały?

Dzień wypełniony rytuałami

Rytuały na specjalne okazje

Siła rodzinnych rytuałów

ROZDZIAŁ IV – ŻEGNAJCIE PIELUSZKI – DROGA DO SAMODZIELNOŚCI

Szybciej nie zawsze znaczy lepiej

Uwaga!!! Dwulatek na wolności!

Samodzielne zabawy

Chodziaczkowy „trójkąt i liczenia”

Od karmienia do jedzenia

Radość ubierania

Radykalna zmiana – koniec z pieluszkami

Uwagi końcowe o samodzielności

ROZDZIAŁ V – WITAJ MAMO – PODTRZYMYWANIE DIALOGU POPRZEZ M S W

Kontynuujmy dialog

Co to jest M S W?

Narodziny mowy

Mówić czy nie mówić

ROZDZIAŁ IV – ŚWIAT PRAWDZIWY – POMOC W DOSKONALENIU ŻYCIOWYCH UMIEJĘTNOŚCI

Pomóż mi, Pomóż mi działać

Wypróbujmy to w domu – generalne próby zmian

Pierwsze lęki – identyfikowanie emocji i trening samouspokajania

Trening zachowań w miejscach publicznych

Pierwsze przyjaźnie – trening zachowań społecznych
Przekazywanie umiejętności społecznych
Organizowanie spotkań indywidualnych i grupowych
Teoria w zderzeniu z praktyką

ROZDZIAŁ VII – ŚWIADOMA DYSCYPLINA – UCZYMY DZIECI SAMOKONTROLI

Dwie mamy – dwie różne lekcje
Dwanaście składników świadomej dyscypliny
Reguła trzech kroków
Interwencja pełna szacunku
Podstępny dwulatków
Opanowywanie złych zachowań

ROZDZIAŁ VIII – ZŁODZIEJE CZASU – PROBLEMY DWULATKÓW KRADNĄCE NAM CENNE GODZINY

Łapać złodzieja – opowieść o Neilu
Przyjęcie odpowiedzialności
Leanne – chroniczne kłopoty przed spaniem
Cody: „Mamusiu.... nie zostawiaj mnie”
Rozstajemy się ze smoczkami
Chroniczne wybryki Filipki
Shannon – szaleństwa przy jedzeniu

ROZDZIAŁ IX – NOWY PASAŻER – KIEDY RODZINA SIĘ POWIĘKSZA

Wielki dylemat
Zachodzić czy nie zachodzić w ciążę – oto jest pytanie
Oczekiwanie
Małe dzieci – wielkie oczekiwania
Wejście „intruza”
Konflikty między partnerami
Czas dla nas i dla naszych związków

EPILOG – I. UWAGI KOŃCOWE

Podziękowania

Pragnę wyrazić wdzięczność mojej współautorce melindzie Blau za jej solidną pracę oraz przyjaźń, która rozwinęła się między nami w okresie minionych dwóch lat. Jej zdolność odtwarzania mojego głosu na kartach książki jest zdumiewająca. Uważam Melinę za prawdziwie utalentowaną pisarkę.

Dziękuję za miłość i wsparcie mojemu mężowi i całej rodzinie, a w szczególności moim dwom córkom Sarze i Sophie, które są moją wielką dumą i radością.

Składam podziękowania: pani Ginie Centrello – za jej lojalność i uczciwość; pani Maureen O’Neal – wspaniałej redaktorce i matce; pani Kim Hovey – za znakomitą, solidną pracę i przyjaźń; pani Marie Coolman – za koordynację mojej trasy na terenie zachodniego Wybrzeża; oraz pani Rachel Kind – za dzielenie się doświadczeniami macierzyńskimi i za działanie w zakresie praw autorskich.

Nie mniejszą wdzięczność winna jestem wszystkim rodzinom, które otworzyły przede mną serca i drzwi swoich domów. Wszyscy wiecie, kim jesteście. W sposób szczególny pragnę podziękować Danie Walden, będącej nie tylko cudowną matką, lecz także kobietą, którą z dumą zaliczam do grona swoich przyjaciółek, jak również Noni White i Bobowi Tzudikerowi, którzy w ciągu ostatnich trzech lat odegrali doniosłą rolę w moim życiu i których rady trafiały zawsze w samo sedno. – Tracy Hogg

Pragnę podziękować Tracy Hogg za jej czas, cierpliwość i cudowne poczucie humoru. Potrafi ona snuć bez końca frapujące opowieści o dzieciach z niebywałą pamięcią szczegółów oraz magiczną wręcz zdolnością wczuwania się w ich psychikę i widzenia świata z ich perspektywy. Zbierając materiały do obu książek o „dziecięcym szeptuństwie” i pisząc je, miałam sposobność poznać wielu wspaniałych rodziców w rozmowach telefonicznych, osobiście i za pośrednictwem poczty elektronicznej. We wszystkich przypadkach tożsamość osób i ich problemów została starannie ukryta. Mimo to podziwiam ich szczerość i jestem im wdzięczna za to, że podzieliły się z nami swoją prywatnością. Na szczególne wyrazy uznania zasługują: Noni White i Bob Tzudiker, Susanna Grant i Christopher Henrikson, Barbara Travis i Dan Rase, Libby i Jim Weeks, Owen i Jack Kugell, moje siostrzenice Karen Soon i Herdi Soon, które z pomocą swoich mężów – Bruce’a Kokena i Louisa Tanaredi – dogodnie (przynajmniej dla mnie) urodziły Reedę i Sandore w czasie, gdy pracowałam nad tymi książkami, oraz mój bratanek Jack Tandeff i jego żona Jennifer, która zdążyła urodzić Jacoba, zanim usiadłam do pisania tych podziękowań.

Obserwowanie aktywnych grup dwulatków ogromnie mi pomogło w tworzeniu zamieszczonych w tej książce opisów zabaw. Sekwencje te w całości są fikcyjne, składają się jednak z fragmentów autentycznych dziecięcych zachowań i interakcji. Wdzięczna jestem Danie Walden i Chriscie Miller, które umożliwiły Tracy i mnie obserwację ich córek podczas zabawy. Na moje podziękowanie zasługują również matki (Natalie Mathews, Suzi Zaki, Kaydec Wilkerson, Jamie Garcia, Dana Childers), babcie (Karen Verosko i Beverly Childers), które pozwoliły nam obserwować grupy dzieci podczas zabawy, oraz Darcy Amiel, Mandi Richardson, Shelly Grubman, Jill Halper i Sara Sigel – uczestniczący w spotkaniach dwulatków, które po raz pierwszy widziałam, gdy były niemowlakami.

Jestem szczerze zobowiązana twórcemu zespołowi wydawnictwa Ballantine, którego członkowie udzielili intensywnego wsparcia naszemu przedsięwzięciu. Na szczególne podziękowania zasługują, między innymi: Mauren O’Neal – nasza utalentowana redaktorka; Alison Dickens – jej kompetentna i zawsze pomocna asystentka; Kim Hovey – niestrudzona promotorka; Rachel Kind – specjalistka w dziedzinie praw autorskich, która również dzieliła się z nami swoimi doświadczeniami macierzyńskimi; oraz Gina Centrello, która z pozycji swojego kierowniczego stanowiska konsekwentnie wspierała nasze przedsięwzięcie. Muszę powiedzieć, że zespół ten reprezentuje wszystko, co najlepsze w pracy wydawniczej, a jest to

rzadki komplement ze strony pisarza. Uznanie należy się również osobom, które fizycznie przekształciły manuskrypt w książkę. Należą do nich: Alix Krijgsman i Nancy Delia oraz korektorka Helen Garfinkle, która jest prywatnie moją najstarszą i najserdeczniejszą przyjaciółką.

Na koniec dziękuję: moim agentkom Eileen Cope i Barbarze Lowenstein – za wytrwale upewnianie mnie w tym, że pisanie książek może być doskonałą przygodą; Barbarze Rizion – za pozwolenie wykorzystania jej pracy dotyczącej rytuałów; moim sąsiadom – Joan Weigele, Henry’emu Simkinowi, Sophie i Adamowi – za nieustającą i wręcz porażającą (a przy tym jakże niezbędną) życzliwość; mojej załodze z Northampton, a zwłaszcza Ellen Lefeourt i Sylvi Rubin – za to, że pisząc, nie staję się erepitką; Carli Messinie i Reggie Weinbraubowi – za schronienie i mołość w Nowym Jorku; Jessie Zoerning – nadzwyczajnej masażystce, dzięki której nie zmieniłam się w precel; Lorie Sol – za zachętę do poszukiwania słowa lepszego niż szablon; oraz moim dzieciom – córce Jennifer, jej kochającemu mężowi Peterowi i mojemu synowi Jeremy’emu, których uznanie dla mojej pracy podtrzymuje mnie w wysiłkach. – Melinda Blau.

Wstęp

SZEPTANIE DO USZEK DWULATKÓW

Wyzwanie drugiego roku życia.

Stare porzekadło mówi: „Nie wszystkie pragnienia warte są spełnienia”. Znakomita większość rodziców, zmagając się z problemami pierwszych ośmiu miesięcy życia dziecka, marzy o tym, by odrobinę podrosło. Wydaje im się, że będzie wtedy nieco łatwiej. Przeciętna matka niemowlęcia modli się, by wyrosło ono wreszcie z kolki, zaczęło przesypiać całą noc i mogło przyjmować stałe pokarmy. Typowy ojciec marzy o tym, by jego syn jak najprędzej przestał robić w pieluchy i mógł pograć z nim w piłkę. Wszyscy oczekujemy tych chwil, w których nasze dzieci postawią swoje pierwsze kroki i wypowiedzą pierwsze słowa, a także wezmą do ręki łyżkę, same nałożą sobie skarpetki i – z Bożą pomocą – zaczną samodzielnie wykonywać czynności toaletowe.

Gdy marzenia te wreszcie się spełniają i dziecko biega już po domu, zaryzykuję twierdzenie, iż w pewnych chwilach chciałoby się cofnąć zegar i wrócić do czasów niemowlęstwa! Oto bowiem nastał najbardziej męczący i momentami zatrważający etap naszego rodzicielstwa.

W języku angielskim funkcjonuje słowo *loddler* – od czasownika *to loddle* oznaczającego chodzenie krótkimi i niepewnymi krokami. Zgodnie ze słownikowymi definicjami oznacza ono „małe dziecko od jednego roku do trzech lat”. Niektóre dzieci zaczynają chodzić wcześniej – w ósmym lub dziewiątym miesiącu. Niezależnie od tego, co mówią mądre książki, każdy kto ma takiego delikwenta pod swoją opieką, wie o tym aż nadto dobrze.

Na pierwszy rzut oka wydaje się, że dziecko, które uczy się dopiero sztuki chodzenia, z trudnością utrzymuje pionową postawę. Nie ogranicza to jednak jego gotowości do badania ludzi, miejsc i rzeczy w sposób najzupełniej samodzielny – bez czyjejkolwiek pomocy. Dwuletni człowieczek jest również istotą niebywale towarzyską. Uwielbia naśladowanie. Klaszcze, śpiewa, tańczy i bawi się z innymi dziećmi tak jak potrafi. Krótko mówiąc – nie jest to już niemowlę, ale pełna energii mała „osóbka”, która z oczkami rozszerzonymi ciekawością, broi jak najęta. W tym okresie życia dokonują się gwałtowne skoki rozwojowe. Rodzice, obserwujący owe nagłe zmiany i usiłujący kontrolować entuzjastyczną, a zarazem chaotyczną aktywność dziecka czują się jak w stanie obłączenia. Ich latorośl wszystkim się interesuje, wszystko potrafi chwycić, choć niczym nie umie się jeszcze sensownie posłużyć. Obiektem radosnej eksploatacji i zabawy mogą więc być naczynia kuchenne, gniazdka sieciowe, odzież, obuwie, pamiątki, narzędzia itd. Z punktu widzenia dwulotka, rzeczy te są po prostu nowe i ekscytujące; dorośli mają jednak wrażenie, że dziecko „atakuje” dom, jego mieszkańców i wszystko, co mieści się w zasięgu jego wzroku.

Opanowanie postawy pionowej i czynności chodzenia to definitywny koniec niemowlęstwa, a jednocześnie zapowiedź i przedsmak okresu dojrzewania. Wielu specjalistów podkreśla podobieństwa tych dwóch etapów rozwojowych, obydwa charakteryzuje bowiem intensywne usamodzielnianie się. Rodzice przestają już być alfą i omegą. Dziecko szybko zdobywa nowe umiejętności fizyczne, umysłowe i społeczne, zyskując też zdolność do wyrażania sprzeciwu i stawiania oporu, co będzie mu bardzo potrzebne we wczesnej młodości.

Wszystko to powinno nas cieszyć. Poznawanie otoczenia i związane z nią zmagania (najczęściej z własnymi rodzicami) to droga dziecka do opanowania środowiska i co najważniejsze, do poczucia życiowej kompetencji i niezależności. W gruncie rzeczy rodzice pragną samowystarczalności swoich dzieci, choć chwilami prowadzący ku niej proces doprowadza ich do szaleństwa. Wiem o tym świetnie od czasu, gdy moje córki przechodziły ten etap rozwoju, będąc dla mnie z konieczności „królikami doświadczalnymi” (a zarazem najlepszymi uczennicami). Sądzę, że sporo się przy nich nauczyłam. Jedna z nich ma teraz lat

dziewiętnaście, a druga szesnaście. Przyznaję, że nie była to łatwa i bezproblemowa żegluga. Proszę mi wierzyć – wychowanie dziecka to bardzo trudne zadanie, z którym wiąże się wiele frustracji i przeszkód oraz sporo łez i burzliwych konfrontacji.

To już nie jest niemowlę....

Oto, co mówią matki na temat najważniejszych zmian zwiastujących koniec niemowlęstwa:

- „Mam jeszcze mniej czasu dla siebie”.
 - „Dziecko wydaje się pewniejsze”.
 - „Nie mogę go już zabierać do restauracji”.
 - „Jest bardziej wymagający”.
 - „Łatwiej zrozumieć, czego chce”.
 - „Jestem niewolnicą jego drzemek”.
 - „Muszę go stale pilnować i gonić po całym domu”.
 - „Bez przerwy czegoś mu zabraniam”.
 - „Zdumiewające, jak wiele potrafi się nauczyć”.
 - „Naśladuje wszystko, co robię”.
 - „Interesuje się wszystkim”.
 - „Cały czas wystawia mnie na próby”.
 - „Jego ciekawość dotyczy absolutnie wszystkiego”.
 - „Ma teraz więcej cech.....ludzkiej osoby!”.
-

Dostrajanie się do dziecka podstawą dobrego rodzicielstwa.

Niezależnie od własnych doświadczeń, doradzałam wielu rodzicom, których pociechy wkraczały w wiek po niemowlęcy lub były w nim zaawansowane. Często były to te same dzieci, którymi opiekowałam się wcześniej po narodzinach lub w niemowlęctwie. Czuję, że mogę pomóc w rozwiązywaniu problemów tego trudnego okresu, zaczynającego się zwykle w ósmym miesiącu życia, a kończącego w wieku 2 – 2,5 lat (Książka ta jest, więc poniekąd kontynuacją poprzedniej, poświęconej wyłącznie niemowlętom). Czytelnicy, którym znana jest książka pt. Język niemowląt, wiedzą już sporo na temat mojej wychowawczej filozofii. W najlepszej sytuacji są ci rodzice, którzy od pierwszych dni wdrazali przedstawione w niej zasady uporządkowania czynności opiekuńczych i wykorzystali którąś z proponowanych przeze mnie strategii. Przypuszczam, że osoby te są teraz w korzystniejszym położeniu, potrafią już, bowiem myśleć w sposób ułatwiający współżycie z dzieckiem dwuletnim.

Zdaję sobie również sprawę, że niektórym Czytelnikom moje koncepcje mogą nie być znane. Rodziły się one w warunkach pracy z dziećmi upośledzonymi fizycznie i umysłowo, z którymi często nie miałam żadnych możliwości porozumienia werbalnego. Musiałam uważnie obserwować szczegóły ich zachowań oraz język ciała, by móc odczytać sens pozornie nieartykułowanych dźwięków, które z siebie wydawały. Tylko w ten sposób można się było zorientować, o co im chodziło i czego potrzebowały.

Później, obcując niemal wyłącznie z niemowlętami (w tym także własnymi), odkryłam, iż obserwacje te przydatne są w kontaktach z wszystkimi dziećmi. Od tamtej pory miałam bezpośredni kontakt z około pięcioma tysiącami niemowląt, co pozwoliło mi wykształcić umiejętności nazywane przez matki klientów dostrajaniem. Jest to sztuka przypominająca nieco hipnotyzowanie koni spokojnym głosem, analogia ta nie jest jednak pełna, mamy tu, bowiem do czynienia z istotami ludzkimi. W obu przypadkach chodzi o żywe, czujące stworzenia, które nie potrafią wyrazić swych myśli słowami, mogą jednak czynić to inaczej. Aby móc się nimi opiekować i nawiązać z nimi kontakt, musimy nauczyć się ich języka. Dostrajanie się polega, więc na obserwowaniu, słuchaniu i postrzeganiu tego, co się dzieje z perspektywy małego dziecka.

Jakkolwiek dzieci roczne i dwuletnie uczą się mowy, dzięki czemu potrafią wyrażać swoje myśli i stany lepiej niż noworodki, to jednak można stosować do nich te same zasady,

którymi kierowałam się w pracy z niemowlętami. Z myślą o tych rodzicach, którzy nie czytali mojej pierwszej książki, przypomnę w skrócie jej główne wątki. Czytelnicy znający Język niemowląt mogą je potraktować jako formę odświeżenia pożytecznej wiedzy.

Każde dziecko jest indywidualnością. Człowiek przynosi ze sobą na świat unikalną, niepowtarzalną osobowość, a wraz z nią upodobania i awersje. Dlatego nie ma takiej strategii postępowania, która byłaby odpowiednia dla wszystkich dzieci. Rodzice muszą ustalić, co jest najlepsze dla ich dziecka. W rozdziale I znajduje się tekst pozwalający określić typ temperamentu dziecka, co z kolei pozwala wybrać odpowiednią strategię działania. Należy jednak pamiętać, że każde dziecko jest niepowtarzalną indywidualnością, poddającą się kategoryzacji tylko w przybliżeniu.

Każde dziecko zasługuje na szacunek i musi się uczyć okazywania szacunku innym ludziom. Opiekując się osobą dorosłą, nie odważylibyśmy się dotykać jej ciała, podnosić lub rozbierać bez uprzedzenia i pozwolenia z jej strony. Dlaczego dziecko mielibyśmy traktować inaczej? Osobom zajmującym się dziećmi proponuję tworzenie wokół nich niewidocznych dla fizycznego wzroku stref szacunku, do których z zasady nie wkraczamy bez pozwolenia lub wyjaśnienia zamiarów. Musimy też wiedzieć, kim dziecko jest, zanim zaczniemy ingerować w jego życie powinniśmy brać pod uwagę, co czuje i czego pragnie, a nie robić z nimi, co sami chcemy. W przypadku dzieci rocznych i dwuletnich może to być trudne, ponieważ musimy im uświadomić, że strefa szacunku dotyczy obu stron. Dzieci w tym wieku bywają wymagające i uparte, a przecież powinniśmy je uczyć także szacunku do nas samych. Na kartach tej książki będę się starała uczyć okazywania szacunku dzieciom i zaspokajania ich potrzeb bez naruszania osobistych granic rodziców i innych osób dorosłych.

Nie żałujmy czasu na obserwowanie dzieci, słuchanie ich wypowiedzi i rozmawianie z nimi. Z dzieckiem trzeba rozmawiać, a nie tylko przemawiać do niego. Proces poznawania jego osobowości zaczyna się w dniu narodzin. Ostrzegam rodziców tak często, jak mogę: „Nigdy nie zakładajcie, że dziecko nie rozumie, tego, co mówicie. Dzieci zawsze wiedzą więcej, niż ich rodzice przypuszczają”. Nawet dziecko chodzące o nie umiające jeszcze mówić potrafi sobie wyobrazić. Dlatego radzę wyostrzyć zmysł obserwacji i skupić uwagę. Uważna obserwacja pozwala zrozumieć indywidualny temperament dziecka. Słuchając – nawet wtedy, gdy jeszcze nie mówi – zaczynamy pojmować, czego potrzebuje. Dialog – w przeciwieństwie do jednostronnych rodzicielskich monologów – pozwala dziecku prawdziwie siebie wyrazić.

Każde dziecko potrzebuje uporządkowania codziennych czynności: w jego odczuciu życie staje się wówczas przewidywalne i bezpieczne. Zasada ta, ważna w pierwszych miesiącach życia, nabiera jeszcze większego znaczenia w jego drugim i trzecim roku. Realizujący ją rodzice i opiekunowie wprowadzają w życie dziecka konsekwencję i bezpieczeństwo, stosując rytuały, harmonogramy zajęć i jednoznaczne reguły postępowania. Natura dziecka i jego rozwijające się możliwości prowadzą nas i mówią, że to my jesteśmy dorośli i na nas spoczywa odpowiedzialność. Jest w tym pewien paradoks, albowiem musimy dziecku pozwalać na badanie otaczającego świata, doprowadzając jednocześnie do jego świadomości, że musi żyć z bezpiecznych granicach, które dla niego ustanawiamy.

Powyższe proste i realistyczne zasady tworzą podstawowe, na której wspiera się każda zdrowa rodzina. Dzieci świetnie się rozwijają, kiedy się je słucha, rozumie i traktuje z szacunkiem. Są szczęśliwe, gdy wiedzą, czego od nich oczekujemy i czego mogą oczekiwać od otaczającego świata. Z początku ich wszechświat jest niewielki – ogranicza się do domu, członków rodziny i okazjonalnych wypraw na zewnątrz. Jeżeli to pierwsze środowisko okaże się bezpieczne, przyjazne, pozytywne i przewidywalne, jeżeli jest miejscem, które można eksperymentalnie badać, jeżeli wreszcie można ufać ludziom, których się w nim spotyka, to stanowi to zachętę do dalszego poznawania świata i ludzi w późniejszym życiu. Bez względu na to, jak bardzo aktywne i ciekawe świata jest nasze dziecko oraz jak trudne do wytrzymania

i denerwujące bywają czasem jego zachowania, musimy pamiętać, że jest to dla niego próba generalna przed wyjściem na scenę życia. Spróbujmy wziąć na siebie rolę jego pierwszego korepetytora, reżysera i przychylnej publiczności.

Moje intencje – droga ku harmonii.

Zdrowy rozsądek – powiadacie. Mówicie też, że łatwiej cokolwiek powiedzieć niż zrobić, gdy chodzi o dzieci w tym wieku. Oczywiście macie rację, mam jednak dla Was parę propozycji, które pomogą zrozumieć, kim jest Wasze dziecko, a jednocześnie dadzą Wam większe poczucie kompetencji i autorytetu.

Tu i ówdzie na stronach tej książki można znaleźć odwołania do wyników badań naukowych, których autorami są cieszący się największym szacunkiem specjaliści obecnej doby. Nie przesadzałam z tym jednak, ponieważ istnieje wiele innych książek dokumentujących szczegółowo postępy naukowej wiedzy. Na cóż nam uczone traktaty, gdy nie wiemy, co robić? Treści zawarte w tej książce pomogą spojrzeć na dziecko świeżym okiem i podejść do niego bardziej życzliwie. Postrzegając świat z tej perspektywy, możemy się zdobyć na większą dawkę empatii wobec wszystkiego, co dzieje się w jego małym ciele i umyśle. Praktyczne strategie dotyczące nieuniknionych codziennych wyzwań, wobec których oboje stajecie, dostarczą Wam arsenału narzędzi gotowych do natychmiastowego użycia.

Opiszę teraz pewne konkretne cele, które dadzą Waszym rodzinom solidne zakotwiczenie. Nieprzypadkowo mają one zastosowanie również do dzieci starszych, a nawet nastolatków (z wyjątkiem, być może, treningu toaletowego, którego ta grupa już nie potrzebuje).

W dalszej części książki będę proponowała Czytelnikom i ilustrowała przykładami opisane niżej działania, zachęcając do ich podejmowania.

- **Dziecko w wieku 1 – 2,5 lat jest, jak każda ludzka istota, godną szacunku indywidualnością i tak należy je traktować.** W tym celu proponuję narzędzia pomagające ocenić jego gotowość i uczyć praktycznych umiejętności związanych z jedzeniem, ubieraniem się, toaletą i podstawową higieną. Włos mi się czasem jeży, gdy słyszę w słuchawce takie np. pytania rodziców: „Jak mam zmusić moje dziecko do chodzenia?”. Rozwój jest zjawiskiem naturalnym, a próby jego przyspieszania na siłę to nietakt i przejaw braku szacunku dla własnego dziecka. Co gorsza, utrudniają i opóźniają jego rozwój, przynosząc rodzicom wyłącznie rozczarowanie.

- **Uczymy się werbalnego i niewerbalnego języka dziecka.** Dzieci roczne i dwuletnie można zrozumieć łatwiej niż noworodki, różnią się one jednak znacznie w swych zdolnościach porozumiewawczych. Trzeba zdobyć się na cierpliwość i powściągliwość, gdy dziecko stara się nam coś powiedzieć. Musimy też wiedzieć, kiedy wkroczyć z ofertą pomocy.

- **Bądźmy realistyczni – drugi i trzeci rok życia to okres ciągłych zmian.** Kiedy dziecko nagle zaczyna budzić się w nocy, rodzice pytają: „Co się dzieje?”. Tymczasem okazuje się, że mała dziewczynka przeżywa kolejny okres intensywnego przyspieszenia rozwoju. Jednym z największych wyzwań rodzicielskich na tym etapie jest szybkość zmian oraz ich skokowy charakter. Dopiero, co zdążyliśmy się przyzwyczaić do jakiegoś rodzaju zachowań związanych z określonym poziomem kompetencji i – łups – dziecko się zmienia. Mogę Was pocieszyć – tych zmian będzie jeszcze wiele.

- **Wspierajmy rozwój dziecka i dbajmy o harmonię w rodzinie.** W pierwszej książce zachęcałam do całościowego traktowania życia rodzinnego. Oznacza to w szczególności, że niemowlę powinno być pełnoprawnym członkiem rodziny, lecz nie osobą dominującą. Zasada ta nabiera jeszcze większej wagi w drugim i trzecim roku. Podstawowe znaczenie ma szczęśliwe i bezpieczne środowisko umożliwiające dziecku rozwijanie własnej przedsiębiorczości, a jednocześnie chroniące je przed niebezpieczeństwami i chroniące rodzinę przed skutkami jego wyczynów. Proszę pomyśleć o domu w kategorii sali prób, w której dziecko uczy się nowych umiejętności, poznaje swoje role i – podobnie jak aktor –

zapamiętuje swoje wejścia i wyjścia. Rodzice pełnią funkcję reżysera przygotowującego małych aktorów do udziału w życiowym spektaklu.

- **Pomagajmy dziecku opanowywać emocje, a w szczególności radzić sobie z uczuciem frustracji.** W drugim i trzecim roku życia dokonują się ogromne przemiany emocjonalne. W okresie niemowlęstwa emocje związane były głównie z elementami fizycznymi – z odczuwaniem głodu, zmęczenia, ciepła i zimna oraz fizycznej bliskości matki. Repertuar emocjonalny dziecka, które już potrafi chodzić obejmuje również takie doznania jak: lęk, radość, duma, wstyd, poczucie winy i zakłopotanie. Są to emocje bardziej złożone, związane z rozwojem świadomości własnej i relacji społecznych. Sztuki kontrolowania emocji można się uczyć. Badania wykazały, że w czternastym miesiącu życia dzieci potrafią identyfikować, a nawet przewidywać nastroje (własne i opiekunów), odczuwać empatię, a po osiągnięciu odpowiedniej sprawności werbalnej, także opisywać swoje uczucia za pomocą słów. Wiemy, że tzw. Breweriom, czyli niekontrolowanym wybuchom złości można zapobiegać, a jeśli tego nie uczyniono, można sobie z nimi radzić. Kontrolowanie nastrojów jest jednak od tego znacznie ważniejsze. Dzieci uczące się opanowywać emocje lepiej od innych jedzą i śpią, łatwiej też przyswajają sobie nowe umiejętności i mniej mają problemów w kontaktach z innymi ludźmi. Natomiast te, które nie potrafią kontrolować własnych emocji, nie bardzo są lubiane przez inne dzieci i osoby dorosłe.

- **Kształtujemy silną i znaczącą więź między dzieckiem i jego ojcem.** Tak, tak, nie modne są dziś sugestie, jakoby matka miała ściślejszy i lepszy kontakt z dziećmi, w realnym życiu zwykle jednak tak bywa. W większości rodzin ojcowie pomagają przy małych dzieciach tylko w soboty, a szerszy zakres zaangażowania wymaga z ich strony nadzwyczajnego wysiłku. Musimy jednak szukać sposobów rzeczywistego włączenia ojców w proces wychowawczy i budowania ich więzi emocjonalnych z dziećmi.

- **Ułatwiamy dziecku socjalizację.** W drugim i trzecim roku życia dziecko zaczyna wchodzić w interakcje z towarzyszami zabaw. Z początku jego „znajomości” będą ograniczone do dwojga lub trojga innych dzieci, jednak w miarę zbliżania się do wieku przedszkolnego umiejętności społeczne nabierają coraz większego znaczenia. Z tego względu należy dziecku pomagać w rozwijaniu empatii, szacunku dla innych oraz zdolności negocjowania i rozwiązywania konfliktów. Pojawia się w związku z tym potrzeba osobistego przykładu, przewodnictwa i powtarzania pewnych zaleceń.

- **Kontrolujemy swoje emocje.** Obcowanie z dzieckiem dwu- i trzyletnim wymaga wielkiej cierpliwości; należy również wiedzieć, kiedy i jak je chwalić. Trzeba wyraźnie wiedzieć, że uleganie dziecku we wszystkim nie jest przejawem miłości (bez względu na to, jak bardzo jest urocze). Musimy również wiedzieć, co robić, gdy ogarnia nas złość czy frustracja. Najnowsze badania małych dzieci ujawniły pewien fakt o decydującym znaczeniu dla dobrego rodzicielstwa, okazało się mianowicie, że temperament dziecka nie tylko określa jego mocne i słabe strony, lecz także wpływa na sposób traktowania go przez rodziców. Jeżeli np. Nasza „kruszyńska” ma skłonność do „rozrabiania” w miejscach publicznych i jeśli nie potrafimy modyfikować własnych reakcji, zapewniamy sobie pomocy i skutecznie rozwiązywać stresujących sytuacji, to szybko tracimy cierpliwość, zaczniemy reagować ostro i agresywnie, a może nawet sięgniemy do fizycznej przemocy, co niestety pogorszy jeszcze bardziej zachowanie dziecka.

Czy nie są to zbyt wzniosłe cele? Sądzę, że nie. Codziennie obserwuję ich realizację w wielu rodzinach. Wymaga to oczywiście czasu, cierpliwości i zaangażowania, a w przypadku rodziców pracujących – trudnych niekiedy wyborów. Trzeba np. czasem wrócić wcześniej z biura do domu, by dziecko mogło iść spać o właściwej porze.

Moją intencją jest dostarczenie rodzicom informacji, dodanie im pewności w rodzicielskich decyzjach oraz wsparcie dla samodzielnych poszukiwań najlepszych rozwiązań. Mam nadzieję, że w ten sposób moi Czytelnicy staną się wrażliwsi, pewniejsi i bardziej kochającymi rodzicami.

Układ książki.

Wiem bardzo dobrze, że rodzice dwu- i trzylatków mają jeszcze mniej czasu na lektury niż rodzice niemowląt, staram się, więc, by książkę tę można było czytać szybko oraz by dało się wydobyć z niej wartościowe informacje, rozpoczynając lekturę w dowolnym jej miejscu. Duża liczba tabel, kolumn wyodrębnionych oraz tekstów w ramkach ułatwia skupienie uwagi na rzeczach ważnych, pozwalając wykorzystać cenne wskazówki bez systematycznego przeglądania tekstu głównego.

W celu ogólnego zapoznania się z moją koncepcją proponuję czytanie w pierwszej kolejności rozdziałów I, II i III (zakładam, że Czytelnik zaznajomił się już ze wstępem; jeśli nie, bardzo proszę to zrobić). W rozdziale I podejmuję kwestię wrodzonych i nabytych składników osobowości dziecka. „Kim jest moje dziecko?” – quiz pod takim tytułem pomoże zrozumieć naturę owej małej, (lecz szybko rosnącej!) istoty. Innymi słowy, staramy się ustalić, z czym nasze dziecko do nas przyszło. Rozdział II zawiera opis strategii S.Z.O.P (Spokojna obserwacja, Zachęta, Ograniczenia, Pochwały), porządkującej rodzicielskie oddziaływania, kształtującej w dziecku to, co „nabyte”. W rozdziale III rozwijam idee uczenia się przez powtarzanie, podkreślając znaczenie P i R (Porządkowania i Rytualizacji). Będzie, więc tam mowa o harmonogramach działań i tworzeniu niezawodnych rytuałów. Rozdziały IV – IX poświęcone są szczególnym wyzwaniom rodzicielskim związanych z omawianym okresem życia dziecka. Proponuję sięganie do nich w miarę pojawiania się konkretnych potrzeb.

Rozdział IV – „Żegnajcie pieluszki”. Nauczmy się z niego, jak można wspierać wzrastającą samodzielność dziecka bez narzucania mu czegokolwiek, gdy nie jest jeszcze gotowe.

Rozdział V – „Witaj mowo”. Porozumienie werbalne – mówienie i słuchanie. Obie te czynności mogą być wyczerpujące i frustrujące w drugim i trzecim roku życia.

Rozdział VI – „Świat prawdziwy”. W tym rozdziale zajmiemy się ważnym zagadnieniem rozszerzania środowiska domowego, a w szczególności zabawami w grupach dziecięcych i innymi przedsięwzięciami pozadomowymi. Przedstawione informacje pomogą rodzicom planować „próby zmian” – kontrolowane sytuacje pozwalające dziecku doskonalić umiejętności społeczne i wypróbowywać nowe zachowania.

Rozdział VII – „Świadoma samodyscyplina”. Uczymy dziecko właściwych zachowań. Wprawdzie dziecko przynosi na świat zręby osobowości, nie wie jednak, jak należy się zachowywać w konkretnych sytuacjach. Obowiązkiem rodziców jest, więc uczenie go reguł współżycia społecznego. Jeżeli oni tego nie robią, uczyni to za nich społeczeństwo, nieporównywalnie bardziej brutalnie!

Rozdział VIII – „Złodzieje czasu”. Istnieją chronicznie, wybitnie niepożądane wzorce zachowań, rozbijające więzi między rodzicami i dziećmi, a jednocześnie marnotrawiące czas i energię całej rodziny. Bardzo często rodzice nie uświadamiają sobie wielu form „treningu”, które serwują swoim dzieciom. Uprzymiarniają sobie te wpływy dopiero wtedy, gdy wynikające z nich kłopoty zaczynają dezorganizować ich własne życie. Zjawisko to, o którym pisałam w mojej pierwszej książce, nazywam rodzicielstwem chaotycznym lub przypadkowym. Mogę śmiało powiedzieć, że ono właśnie rodzi większość problemów z karmieniem, snem i samodyscypliną dzieci, jakie zdarzyło mi się widzieć. Gdy rodzice nie wiedzą, co się dzieje lub nie wiedzą, jak sobie z tym poradzić, wówczas nieprawidłowe zachowania dziecka stają się „złodziejem czasu”.

Rozdział IX – „Nowy pasażer”. Rozdział ostatni poświęcony jest takim zagadnieniom, jak: decyzja o dalszym powiększaniu rodziny, przygotowanie dziecka do pojawienia się młodszego rodzeństwa, postępowanie z rodzeństwem oraz ochrona związku partnerskiego i jego utrwalanie.

Na kartach tej książki nie ma zbyt wielu wskazówek związanych z tzw. Normami wiekowymi, uważam, bowiem, że rodzice powinni raczej obserwować własne dziecko, a nie wyczytywać z książek, co jest dla niego właściwe i odpowiednie. Żadnego tematu, nie wyłączając nauki samodzielności, czy rozwoju fizycznego nie traktuję schematycznie. Nie piszę nigdy „powinno być tak lub tak”, ponieważ chcę dać rodzicom coś lepszego niż gotowe recepty – zdolność samodzielnego ustalania, co służy najlepiej dziecku i rodzinie.

Na zakończenie pragnę przypomnieć o zachowaniu długofalowej perspektywy i zimnej krwi. W okresie niemowlęstwa czas się nie zatrzymał, choć wydawało się, że stan ten nigdy się nie skończy. Obecna faza rozwoju dziecka przeminie, podobnie jak poprzednia. Póki trwa, trzeba jednak chować wszystkie cenne przedmioty, zamykać szafki, w których znajdują się potencjalne trucizny i brać głębokie oddechy. Tak będzie przez najbliższych osiemnaście miesięcy. Mamy chodzącego łobuziaczka i musimy to przeżyć. Na naszych oczach bezbronne maleństwo przeobraża się w biegającą i mówiącą istotę, której umysłowość coraz bardziej nas zadziwia. Cieszymy się z tego i rozkoszujemy widokiem tej niewiarygodnej podróży. Miejmy się jednak na baczności, bo każde zdumiewające odkrycie i każdy debiut, maluszka to także nowe utrapienia, z którymi trzeba sobie jakoś poradzić. Nic nie jest tak zachwycające i wyczerpujące zarazem, jak pełne miłości życie z dwulatkiem. Tak można by to ująć najkrócej.

Rozdział I **KOCHAJMY NASZE „CHODZIACZKI”.**

Znajome niemowlaczki.

Pisząc tę drugą książkę, wspólnie z moją współautorką skrzyknęłyśmy niektóre dzieci uczestniczące onegdaj w moich grupach. Wtedy były to niemowlęta w wieku od miesiąca do czterech, teraz – zaawansowane „chodziaczki”. Jakże ogromne zmiany dokonały się w ciągu półtora roku w ich życiu! Dojrzałe nieco twarzyczki były łatwe do rozpoznania, poza tym jednak małe dynamiczne bąki, które wtoczyły się do mojej sali zabaw, w niczym nie przypominały tamtych tobołeczków – słodkich bezradnych istotek wpatrujących się w faliste linie ściennej tapety. Kiedyś podnoszenie główki lub „pływanie” na brzuszku były prawdziwymi wyczynami. Teraz byłyśmy świadkami gorliwego poznawania otoczenia wszelkimi metodami – pełzaniem, chwiejnymi kroczkami z podpieraniem się lub, bez (ale zawsze z błyskiem w oczkach), chwytaniem rączkami to tu, to tam, z sensem lub bez sensu, wszystko, co się dało.

Ochłonawszy z szoku, jakim było oglądanie tego cudu błyskawicznego rozwoju, – który sprawił na nas wrażenie magicznej podróży w czasie – zaczęłam sobie przypominać niemowlęta, które kiedyś znałam.

Oto Rachel, siedząca na kolanach swojej mamy, uważnie obserwująca inne dzieci i wyraźnie niegotowa do samodzielnych przedsięwzięć. To ta sama dziewczynka, która jako niemowlę płakała na widok obcych twarzy i zdecydowanie nie akceptowała prób masażu, będącego dla niej wówczas zbyt silnym pobudzeniem.

Betsy – to ta, która pierwsza odważyła się dotknąć inne dziecko, wyraźnie najaktywniejsza i najbardziej otwarta na interakcje, interesująca się wszystkimi zabawkami oraz tym, co robią pozostałe dzieci. W niemowlęństwie była ogromnie żywa, nie zdziwiło mnie, więc, gdy z małą zręcznością i spojrzeniem nie znającym sprzeciwu zaczęła się wspinać na stolik do przewijania. Matka, przyzwyczajona do jej sportowych wyczynów nie spuszczała z niej oka, trzymając dłoń blisko jej pośladków.

Tucker, rozwijający się niegdyś zgodnie z podręcznikowymi normami, bawił się koło stoliczka do przewijania. Co chwilę spoglądał na Betsy, ale kolorowe formy pudełka z

figurami geometrycznymi były jednak dla niego bardziej intrygujące. Zachowania tego chłopca nadal mieściły się w normach. Rozpoznawał kolory i potrafił dopasować klocki o różnych kształtach do otworów pudełka – jak przystało na „książkowego” dwudziestomiesięcznego „chodziaczka”.

Allen bawił się na uboczu, z dala od innych dzieci. Widząc to, przypomniałam sobie jego nad wiek poważne, trzymiesięczne oblicze. Już wtedy sprawiał wrażenie myśliciela, a teraz z tym samym skupionym wyrazem twarzy próbował włożyć foremkę do zabawkowej skrzyneczki pocztowej.

I wreszcie Andrea, którą w wieku niemowlęcym szczególnie lubiłam, była, bowiem dzieckiem nadzwyczaj przyjaznym i dobrze przystosowanym. Także i teraz nie mogłam oderwać od niej oczu. Miała w sobie nadal ów niewzruszony spokój i równowagę ludzi wielkich duchem. Obserwowałam jej interakcje Betsy, która zeszła właśnie ze stolika i zawzięcie wyrywała jej z rąk plastikową ciężarówkę. Moja ulubienica nie dała się jednak wciągnąć w konfrontację. Z całkowitym spokojem, nie tracąc pogodnego nastroju, oddała zabawkę i zaczęła z zadowoleniem bawić się lalką, która przyciągnęła jej uwagę.

Mimo ogromnego skoku rozwojowego, który dokonał się w życiu tych dzieci – były przecież sześć lub siedem razy starsze niż wtedy, gdy widziałam je po raz ostatni – każde z nich było wiernym odbiciem swego niemowlęcego ja. Ich temperamenty rozkwitły w formie osobowości. Nie były to już niemowlęta, lecz małe ludzkie indywidualności.

Delikatna równowaga cech wrodzonych i nabytych.

Stalość cech osobowości obserwowana w kolejnych latach życia dziecka nie dziwi nikogo, kto widział setki niemowląt i dzieci starszych. Powtórzę raz jeszcze coś, co było już wcześniej powiedziane: dziecko przychodzi na świat z własną niepowtarzalną osobowością. Niektórzy ludzie są od dnia swoich narodzin nieśmiali, inni uparci, a jeszcze inni skłonni do intensywnej aktywności i skorzy do ryzyka. Dzięki nagraniom video, możliwości skanowania mózgu oraz postępom genetyki teza ta znalazła naukowe potwierdzenie. Uczeni udokumentowali również spójność osobowości w laboratoriach. Badania prowadzone w ostatnim dziesięcioleciu wykazały, że w każdym organizmie ludzkim geny, jak również substancje uczestniczące w chemicznej fizjologii mózgu mają wpływ na temperament, silne i słabe aspekty psychiki oraz upodobania i awersje.

Jednym z pozytywnych efektów ubocznych tych najnowszych badań jest odejście od psychologicznej mody oskarżania rodziców i obciążania ich winą. Bądźmy jednak ostrożni, by nie popaść w drugą skrajność myśląc, że na nic nie mamy wpływu. Z całą pewnością mamy. W przeciwnym wypadku po cóż, miałabym dzielić się swoimi koncepcjami światłego i odpowiedzialnego rodzicielstwa?

Wrodzone nabyte.

„Z badań (bliźniąt i dzieci adoptowanych) płyną ważne praktyczne implikacje. Skoro działania rodziców i inne wpływy środowiskowe mogą ograniczać bądź wzmacniać u dzieci rozwój odziedziczonych skłonności, to mają sens wysiłki, których celem jest pomoc ofiarowana rodzicom i innym opiekunom. Pomoc ta dotyczy umiejętności wrażliwego odczytywania behawioralnych skłonności dziecka i tworzenia dla niego wspierającego środowiska. Dobre dopasowanie warunków środowiskowych do indywidualnych właściwości dziecka przejawia się, na przykład, w rodzinnych uregulowaniach dostarczających dzieciom wybitnie aktywnym wielu możliwości energicznej zabawy, jak również w tworzeniu w systemach opiekuńczych nisz spokoju dla jednostek nieśmiały, w których mogą one odpocząć od intensywnej aktywności rówieśników. Inteligentnie zaprojektowane harmonogramy opiekuńcze mogą zawierać skuteczne środki zapobiegające rozwojowi

niepożądanych zachowań wśród dzieci z wrodzonymi słabościami, dostarczając możliwości wyboru, racjonalnego ciepła, uporządkowania działań i innych pomocnych czynników”

W dyskusji o cechach wrodzonych i nabytych, najbardziej aktualny obecnie sposób myślenia polega w istocie na traktowaniu zjawiska jako dynamicznego i ciągłego procesu. Koncepcje skrajne stanowczo odrzucono, wiadomo, bowiem, że to, co nabyte nakłada się na to, co wrodzone. Fakt ten potwierdzają najnowsze badania, a zwłaszcza analiza wielu osobowości bliźniąt oraz dzieci adoptowanych, których cechy biologiczne różnią się od cech rodziców. Obydwie kategorie przypadków potwierdzają złożoność splotu cech wrodzonych i nabytych.

Bliźnięta, mające ten sam zestaw chromosomalny i podlegające tym samym wpływom rodzicielskim, nie rozwijają się w ten sam sposób, a często ich osobowości radykalnie się różnią. Jednocześnie badania dzieci adoptowanych, których rodzice biologiczni byli alkoholikami lub osobami chorymi umysłowo, wykazują, że w pewnych przypadkach środowisko życia (stworzone przez rodziców adoptujących) skutecznie neutralizuje negatywne predyspozycje genetyczne. Są jednak i takie sytuacje, w których najlepsze nawet rodzicielstwo nie może przełamać wpływów dziedziczności.

W świetle tych wyników można powiedzieć, że nikt dokładnie nie wie, jak funkcjonują mechanizmy kształtowania się cech wrodzonych i nabytych, choć wiemy, że działają one łącznie, wzajemnie się uzupełniając. Musimy, zatem szanować dziecko, które natura nam dała, a równocześnie dawać mu ze swej strony wszelkie wsparcie, jakiego potrzebuje. Wymaga to znajdowania subtelnej równowagi, zwłaszcza w przypadku dzieci dwu- i trzyletnich. Oto niektóre ważne idee, warte zapamiętania.

Najpierw trzeba zrozumieć i zaakceptować dziecko, które mamy. Punktem wyjścia dla dobrego rodzicielstwa jest znajomość własnego dziecka. W pierwszej książce pisałam o tym, że u niemowląt, które miałam sposobność poznać, mogłam wyodrębnić pięć typów temperamentów – Aniołki, Średniaczki, Wrażliwce, Żywczyki i Poprzeczniaki. W dalszej części tego rozdziału zobaczymy, jak typy te manifestują się w drugim i trzecim roku życia. Kwestionariusz ma pomóc w ustaleniu, do którego typu należy Wasze dziecko. Następnie należałoby zadać sobie kilka pytań. Jakie dziecko przejawia talenty? Co sprawia mu kłopoty? Czy potrzebuje dodatkowej zachęty lub nieco więcej samokontroli? Czy z ochotą przyjmuje nowe sytuacje? Czy jest w nich lekkomyślne i nieodpowiedzialne, czy też – przeciwnie – odrzuca je i ucieka przed nimi? Trzeba obserwować dziecko bezstronnie i uczciwie odpowiadać sobie na takie pytania.

Gdy nasze odpowiedzi będą wyrazem rzeczywistości, a nie projekcją rodzicielskich życzeń i pragnień, wówczas będziemy mogli okazać dziecku to, co w moim przekonaniu rodzice są mu winni – szacunek. Pragnę Przekazać Czytelnikom prostą myśl – patrzcie na swoje dziecko i kochajcie je takim, jakie jest, starając się dostosować własne koncepcje i zachowania do tego, co dla niego najlepsze.

Zastanówmy się nad tym. Czy zaproponowalibyśmy grę w piłkę komuś dorosłemu, o kim wiemy, że nienawidzi gier sportowych? Czyż nie byłoby nietaktem wobec osoby ociemniałej propozycja wspólnego obserwowania ptaków w terenie? Podobnie, znając temperament dziecka oraz jego mocne i słabe strony, będziemy mogli nie tylko lepiej ocenić, co jest dla niego korzystne, lecz także podsuwać to, co przysporzy mu radości i zadowolenia, służyć przewodnictwem, tworzyć odpowiednie środowisko oraz dostarczać strategii, których będzie potrzebowałoby sprostać jeszcze trudniejszym wyzwaniom późniejszych okresów dzieciństwa.

Małpy Suomiego – biologia nie określa przeznaczenia.

Stephen Suomi wraz z grupą badaczy z Narodowego Instytutu Zdrowia Dziecka i Rozwoju Człowieka celowo kształtował w grupie rehusów cechy „impulsywności”. U małp,

podobnie jak u człowieka, brak kontroli i skłonność do podejmowania wysokiego ryzyka wiążą się z niskim poziomem mózgowym serotoniny, (która hamuje impulsywne zachowania). Wszystko wskazuje na to, że zidentyfikowany niedawno gen transportu serotoniny (występujący również u ludzi) uniemożliwia skuteczny metabolizm tej substancji. Suomi stwierdził, że małpy pozbawione tego genu i wychowywane przez przeciętne matki miały skłonność do popadania w konflikty i były spychane na najniższy poziom hierarchii społecznej. Kiedy jednak wychowywały je matki udzielające szczególnego wsparcia, ich przyszłość była pomyślniejsza. Małpy nie tylko uczą się unikać sytuacji stresowych i pozyskiwać pomoc w radzeniu sobie z nimi, (co jak łatwo przewidzieć, podnosi ich społeczny status w stadzie), lecz także dodatkowe wsparcie przywraca im w wieku niemowlęcym normalny metabolizm serotoniny. „Praktycznie wszystkie rezultaty mogą być znacząco zmienione przez wczesne doświadczenia – pisze Suomi. Biologia dostarcza tylko różnych zbiorów prawdopodobieństw”.

Możemy pomóc dziecku wykorzystać najlepiej własne atuty. Wiadomo doskonale, że cechy biologiczne niczego nie przesądzają. Ludzie – podobnie jak zwierzęta – są produktem zarówno biologii, jak i świata, w którym się rodzą. Dziecko może być nieśmiałe od urodzenia, ponieważ odziedziczyło gen obniżający próg tolerancji nieznanego. Jeżeli jednak rodzice pomogą mu czuć się bezpiecznie i przełożą odpowiednie strategie, to będzie miało szansę przezwyciężenia swojej wrodzonej nieśmiałości. Inne dziecko, przejawiające wrodzone cechy ryzykanctwa (niski poziom serotoniny w mózgu), skorzysta, jeżeli rodzice nauczą je kontrolowania impulsywnych odruchów. Reasumując, zrozumienie temperamentu dziecka pozwala planować działania wychowawcze w dłuższej perspektywie.

Niezależnie od potrzeb dziecka, rodzice muszą być odpowiedzialni także i za swoje czyny. Na scenie życia jesteśmy dla naszych dzieci pierwszymi nauczycielami i reżyserami, a to, co robimy z nimi i dla nich, kształtuje je w nie mniejszym stopniu niż DNA. W mojej pierwszej książce przypominałam, że niemowlęta na podstawie zachowań rodziców uczą się, czego mogą oczekiwać od nich i od świata. Wyobraźmy sobie dziecko dwu- lub trzyletnie, które nieustannie jęczy i popłakuje. Nie sądzę, by było to zachowanie celowe bądź złośliwe. Dziecko po prostu robi to, czego go rodzice nauczyli.

Jak to się stało? Za każdym razem, gdy dzieciak marudził, przerywano rozmowę toczącą się między dorosłymi, brano go na ręce lub zaczynano się z nim bawić. Rodzice naprawdę wierzyli, że w ten sposób okazują swoje zainteresowanie, nie uprzytamniaли sobie jednak, że jednocześnie udzielili określonej lekcji: płacz (jęki, wrzaski, krzyki) jest niezawodnym sposobem zwracania na siebie uwagi rodziców. Zjawisko to, nazywane przeze mnie rodzicielstwem chaotycznym, może się zaczynać już w okresie niemowlęctwa i trwać w latach następnych, o ile rodzice nie uświadomią sobie wpływu własnych zachowań na dziecko. Proszę mi wierzyć, ich konsekwencje są z biegiem czasu coraz poważniejsze, ponieważ z wiekiem dzieci nabywają niezwyklej biegłości w manipulowaniu swoimi rodzicami.

Perspektywa postrzegania natury dziecka decyduje o tym, jak sobie z nimi radzimy. Niektóre dzieci są trudniejsze od innych; udowodniono również, iż osobowość dziecka może wpływać na działania i reakcje rodziców. Większość ludzi łatwiej zachowuje równowagę przy dziecku współdziałającym i elastycznym, a nieco trudniej, gdy jest ono popędlliwe i przejawia postawy roszczeniowe. Ogromne znaczenia ma perspektywa postrzegania. Napotykać dziecięcy upór, niektóre matki dochodzą do wniosku, że ich dziecko jest niezdolne, niemożliwe bądź nie reformowalne, inne natomiast widzą w tym pozytywny rys charakteru – „Moje dziecko wie, czego chce”. W drugim przypadku łatwiej ukierunkować agresywne skłonności, np. w formie przywództwa. Niektórych ojców bardzo martwi nieśmiałość synów, podczas gdy inni postrzegają tę samą cechę w kategorii powściągliwości, która każe dziecku rozważać starannie każdą sytuację. Ta ostatnia

interpretacja sprzyja cierpliwości, w przeciwieństwie do pierwszej, której zwolennicy pchają swoje dzieci na siłę do życiowych konfrontacji, co jeszcze bardziej potęguje ich lęk.

Kim jest nasz dwulatek?

W drugim i trzecim roku życia dziecka jego temperament staje się problemem w pewnym sensie trudniejszym niż w niemowlęctwie, ponieważ jego osobowość jest wyraźniejsza, a jednocześnie życie codzienne stawia przed nim nowe wyzwania. Cechy osobowości decydują również o zdolnościach dziecka do wykonywania nieznanych dotąd zadań i radzenia sobie z nowymi okolicznościami, czyli tym, jak wyglądają jego życiowe „debiuty”. Niektórzy moi Czytelnicy ustalili już zapewne, do której z pięciu grup ich dziecko się zalicza. Tym rodzicom, którzy już to zrobili, kwestionariusz pozwoli potwierdzić dotychczasowe spostrzeżenia. Oznacza to również, że proces dostrajania się rodziców do dziecka rozpoczął się wcześniej oraz że padły już między nimi słowa prawdy na temat jego osobowości.

Proszę teraz o przygotowanie czystych arkuszy papieru. Na pytania kwestionariusza każde z partnerów powinno odpowiadać niezależnie. Osobom wychowującym dzieci samotnie sugerowałabym skonfrontowanie własnych odpowiedzi z opiniami inne osoby lub osób mających kontakt z dzieckiem np. dziadków, przyjaciółki. W ten sposób będzie można porównać własny punkt widzenia ze spostrzeżeniami drugiej osoby. Każdy postrzega dziecko inaczej, a jednocześnie dzieci zachowują się odmiennie w obecności różnych osób.

Zaznaczam, że nie ma tu odpowiedzi słusznych i niesłusznych. Jest to ćwiczenie w ocenie rzeczywistości, nie spierajmy się, więc, gdy odpowiedzi będą się różniły. Pozwólmymy sobie na szersze spojrzenie. Celem kwestionariusza jest pomoc w zrozumieniu osobowości dziecka.

Rodzice mogą nie zgadzać się z wynikiem, tak jak to było w wielu przypadkach u Czytelników mojej pierwszej książki. Niektórzy respondenci twierdzili, że ich dziecko łączy w sobie cechy dwóch różnych typów. Jeżeli tak się zdarzy, to trzeba korzystać z obydwu zbiorów informacji. Z doświadczenia wiem jednak, że jeden z aspektów przeważnie dominuje. Ja na przykład, jako niemowlę byłam Wrażliwcem, a w wieku dwóch i trzech lat byłam nieśmiała i lękliwa. Jako osoba dorosła mam nadal cechy, Wrażliwca, choć czasem zdradzam również objawy Poprzecznika i Żywczyka. Wrażliwość pozostaje jednak główną właściwością mojego usposobienia.

Proszę pamiętać, że jest to tylko ćwiczenie pomagające dostroić się do dziecka i uwrażliwić zmysł obserwacji na jego naturalne inklinacje. Rodzice oraz inne elementy środowiska mają kształtujący wpływ na dziecko. To czas, w którym każde zdarzenie jest przygodą, a często również testem. Celem kwestionariusza jest ułatwienie obserwacji najbardziej znaczących cech zachowania dziecka – jego aktywności, skupienia uwagi, intensywności, zdolności przystosowawczych, reakcji na nowe i nieznane zjawiska, relacji z otoczeniem oraz skłonności do życia głównie w świecie zewnętrznym bądź wewnętrznym. Proszę zwrócić uwagę, że pytania dotyczą nie tylko zachowań obecnych, lecz także okresu niemowlęcego. Odpowiedzi odzwierciedlające zachowania najbardziej typowe – występujące regularnie bądź stale – proponuję zaznaczyć.

Kim jest nasz dwulatek?

1. W niemowlęctwie moje dziecko

- a. płakało rzadko
- b. płakało tylko wówczas, gdy było głodne, zmęczone lub nadmiernie pobudzone
- c. płakało często bez wyraźnego powodu
- d. płakało bardzo głośno, a jeśli do niego nie podeszłam, zaczynało krzyczeć lub wyć

- e. płakało ze złością, zwykle wtedy, gdy działo się coś, do czego nie było przyzwyczajone
2. Budząc się rano, moje dziecko
- a. rzadko płacze – bawi się w łóżeczku do czasu, gdy przyjdę do niego
 - b. kwili i rozgląda się, dopóki nie zacznie okazywać znudzenia
 - c. wymaga natychmiastowej uwagi, w przeciwnym razie zaczyna płakać
 - d. płacze i krzyczy; chce bym do niego przyszła i przywołuje mnie w ten sposób
 - e. zawodzi, informując mnie tym sposobem, że już się obudziło
3. Wracając pamięcią do pierwszej kąpieli, przypominam sobie, że moje dziecko
- a. czuło się w wodzie jak ryba
 - b. było trochę zadziwione sytuacją, polubiło jednak kąpiel niemal natychmiast
 - c. było bardzo wrażliwa – trochę drżało i wyglądało na przestraszone
 - d. urządzało brewerie, machając rączkami i kopiąc nóżkami
 - e. nienawidziło takiego zabiegu i płakało
4. Ciało mojego dziecka było i jest
- a. niemal zawsze zrelaksowane, nawet w okresie niemowlęcym
 - b. najczęściej zrelaksowane, także w okresie niemowlęcym
 - c. napięte i bardzo czułe na bodźce zewnętrzne
 - d. gwałtowne – w niemowlęctwie były to często nieskoordynowane ruchy rąk i nóg
 - e. usztywnione – w niemowlęctwie ręce i nogi były często silnie usztywnione
5. Podczas przechodzenia od pokarmów płynnych do stałych
- a. nie było żadnego problemu
 - b. dziecko dobrze się przystosowywało, gdy miało dość czasu, by poznać nowe rzeczy
 - c. dziecko marszczyło buzię, a jego usta drżały, jakby chciało się spytać „co to jest?”
 - d. dziecko pochłaniało wszystko bez wahania, jak gdyby jadło to od urodzenia
 - e. chwyciło łyżkę i chciało koniecznie samodzielnie ją trzymać
6. Kiedy przerywam mojemu dziecku jakieś zajęcie
- a. porzuca je z łatwością
 - b. czasami płacze, ale daje się uspokoić i zająć czymś innym
 - c. płacze przez kilka minut, nim zdoła się uspokoić
 - d. wyje, kopie i rzuca się na podłogę
 - e. płacze tak, jakby mu serce pękało
7. Moje dziecko objawia złość
- a. kwileniem, szybko jednak można je pocieszyć lub odwrócić jego uwagę
 - b. zaciskaniem pięści, grymasem lub płaczem; potrzebuje wsparcia, by to opanować
 - c. rozklejaniem się tak, jakby zbliżał się koniec świata
 - d. utratą panowania nad sobą, połączoną często z rzucaniem przedmiotami
 - e. agresywnością, często stara się wtedy popchnąć kogoś lub uderzyć
8. W kontaktach z innymi dziećmi, np. w zabawie, moje dziecko
- a. jest szczęśliwe i aktywnie uczestniczy
 - b. angażuje się, lecz od czasu do czasu miewa konflikty z innymi dziećmi
 - c. płacze z byle powodu, zwłaszcza gdy inne dziecko zabiera mu zabawkę
 - d. intensywnie biega, angażując się we wszystko
 - e. nie chce się angażować, pozostając na uboczu
9. Zdanie najlepiej opisujące zachowanie mojego dziecka przed snem brzmi
- a. zasypia natychmiast i nie przeszkodzi mu w tym wybuch bomby atomowej
 - b. jest niespokojne, dobrze reaguje na delikatne poklepywanie i wspierające słowa
 - c. przeszkadzają mu nawet najmniejsze hałasy w domu i za oknami
 - d. jego usypianie wymaga wysiłku, obawia się że coś straci zapadając w sen
 - e. potrzebuje zupełnego spokoju, w przeciwnym razie płacze i trudno go ukoić
10. W nowym, nieznanym sobie domu bądź otoczeniu moje dziecko

- a. łatwo się przystosowuje i szybko nawiązuje kontakty
 - b. potrzebuje trochę czasu na przystosowanie się, uśmiecha się i szybko odwraca
 - c. doznaje uczucia niepokoju, chowa się za mnie lub kryje twarz z moim ubraniu
 - d. zachowuje się odważnie, lecz nie wie, co ze sobą zrobić
 - f. boczy się i złości lub oddala się bez pozwolenia i nadzoru
11. Gdy podczas zajmowania się zabawką inne dziecko chce się dołączyć, moje dziecko
- a. zauważa to, lecz nie odwraca uwagi od tego co robi
 - b. ma trudności z utrzymaniem skupienia, gdy inne dziecko jest w polu widzenia
 - c. niepokoi się i szybko zaczyna płakać
 - d. natychmiast chce tego, czym bawi się jakiegokolwiek inne dziecko
 - f. woli bawić się samo i często płacze, gdy inne dziecko wkracza w jego przestrzeń
12. Kiedy wychodzę z pokoju, moje dziecko
- a. interesuje się tym faktem, powraca jednak do zabawy
 - b. może to zauważyć, zwykle jednak nie reaguje, chyba że jest zmęczone lub chore
 - c. natychmiast płacze i sprawia wrażenie zasmuconego
 - d. domaga się powrotu
 - e. głośno płacze, unosząc obie dłonie
13. Kiedy wracamy z wycieczki lub spaceru, moje dziecko
- a. natychmiast łatwo się uspokaja i stabilizuje
 - b. przystosowuje się po kilku minutach
 - c. zwykle bardzo marudzi
 - d. często bywa nadmiernie pobudzone i trudno je uspokoić
 - e. złości się i źle się czuje
14. Najwyraźniejszą i najbardziej zauważalną cechą mojego dziecka jest
- a. ogromna zdolność przystosowawcza i spokojne zachowanie
 - b. regularność i zgodność faz rozwoju z informacjami zawartymi w książkach
 - c. wrażliwość na wszystko
 - d. agresywność
 - e. niezadowolenie
15. Podczas spotkań rodzinnych z udziałem dorosłych i znanych dzieci moje dziecko.
- a. rozgląda się badawczo, po czym włącza bez obawy w nurt wydarzeń
 - b. potrzebuje kilku minut na przystosowanie, zwłaszcza gdy jest więcej osób
 - c. okazuje nieśmiałość, trzyma się mnie, chce być na rękach, a czasem nawet płacze
 - d. rzuca się śmiało w wir działań, szczególnie chętnie, gdy obecne są inne dzieci
 - e. włącza się, gdy jest gotowe, lecz gdy je popycham, opiera się i okazuje niechęć
16. W restauracji moje dziecko
- a. zachowuje się jak anioł
 - b. potrafi spokojnie siedzieć przy stoliku około pół godziny
 - c. łatwo się niepokoi, gdy jest głośno lub tłoczno albo gdy zwracają się do niego obcy ludzie
 - d. nie potrafi usiedzieć dłużej niż 10 minut, chyba że zajmuje się jedzeniem
 - e. potrafi siedzieć 15-20min i chce wyjść gdy skończyło jedzenie
17. Moje dziecko najlepiej charakteryzuje następujący komentarz
- a. zapominam, że mam w domu małe dziecko
 - b. jego zachowania są łatwe do przewidzenia
 - c. jest to dziecko bardzo delikatne
 - d. gdy nie jest w łóżeczku lub kojcu, nie mogę ani na chwilę spuścić z niego oczu
 - e. jest dzieckiem bardzo poważnym, sprawia wrażenie jakby wiele rozmyślało
18. Porozumienie między mną i dzieckiem najlepiej opisuje następujące zdanie
- a. zawsze komunikuje mi dokładnie i jasno wszystkie swoje potrzeby
 - b. większość jego komunikatów można bez trudu zrozumieć

- c. często płacze, w związku z czym trudno się zorientować o co mu chodzi
 - d. objawia swoje upodobania i awersje bardzo jasno, fizycznie a nie rzadko głośno
 - e. często zwraca na siebie moją uwagę głośnym, pełnym złości płaczem
19. Podczas przewijania lub ubierania moje dziecko
- a. przeważnie ze mną współdziała
 - b. czasami wymaga odwracanie uwagi, by leżało spokojnie
 - c. niepokoi się, a czasem płacze, zwłaszcza gdy robię coś szybko i nerwowo
 - d. boczy się i marudzi, ponieważ nie lubi spokojnie leżeć i siedzieć
 - e. denerwuje się, gdy ubieranie trwa zbyt długo
20. Rodzaj aktywności lub zabawy, którą moje dziecko lubi najbardziej to:
- a. cokolwiek, co daje jakieś rezultaty, np. budowanie czegoś z klocków
 - b. zabawki stosowne do wieku
 - c. pojedyncze zadania, z którymi nie wiąże się hałas lub nadmiar bodźców
 - d. cokolwiek, czym można tłuc, walić lub głośno hałasować
 - e. niemal wszystko, pod warunkiem że nikt nie przeszkadza i nie reaguje
- Proponuję napisać na kartce papieru pięć liter a, b, c, d, e, a następnie, odpowiadając na kolejne pytania, stawiać przy nich kreski. Na koniec zliczamy liczbę kresek przy poszczególnych literach, których znaczenie jest następujące:
- A = Aniołek
B = Średniaczek
C = Wrażliwiec
D = Żywczyk
E = Poprzeczniak
-

Witaj, dwulatku!

Po podliczeniu wyników testu okazuje się zwykle, że jedna lub najwyżej dwie litery występują zdecydowanie częściej od innych. Czytając przedstawione dalej opisy, proszę pamiętać, że mówimy o generalnym sposobie życia dziecka i jego stosunku do świata, a nie o szczególnie „złych dniach” lub nietypowych zachowaniach związanych z przełomami rozwojowymi takimi jak ząbkowanie.

Może się okazać, że dziecko pasuje jak ulał do jednego z opisów bądź też posiada cechy dwóch różnych charakterystyk. Proponuję zapoznać się z opisami wszystkich grup, nawet tych, które zupełnie do dziecka nie pasują. Ich znajomość ułatwi zrozumienie innych dzieci – krewnych oraz koleżanki i kolegów tworzących krąg najbliższych znajomych i towarzyszy zabaw. Ilustrując przykładami poszczególne profile, powrócę do dzieci, o których pisałam na początku rozdziału. Pasują one niemal dokładnie do moich charakterystyk

Aniołek. Spokojne i pogodne niemowlę zmienia się powoli, w „chodziaczka” o takim anielskim usposobieniu. Jest to zazwyczaj dziecko bardzo towarzyskie, czujące się świetnie w każdej dziecięcej gromadce i przystosowujące się dobrze do większości sytuacji. Często zaczyna mówić wcześniej niż jego rówieśnicy, a przynajmniej komunikuje wyraźniej swoje potrzeby. Kiedy czegoś chce, czego nie może otrzymać, stosunkowo łatwo można odwrócić jego uwagę, zanim dojdzie do wzburzenia emocji. Wytracone z równowagi łatwo daje się uspokoić i nigdy nie wyprawia dzikich brewerii. W zabawie Aniołki potrafią długo koncentrować uwagę na jednym zadaniu. Nie protestują, gdy się je przenosi i nie sprawiają swoim opiekunom prawie żadnych kłopotów. Andrea, którą spotkaliśmy na początku rozdziału, wiele podróżuje ze swoimi rodzicami, poddając się bez wysiłku ich życiowym harmonogramom. Nawet w warunkach zmian czasu przystosowuje się natychmiast do rytmu dobowego w nowym miejscu. Kiedy matka zmuszona była zmienić pory jej dziennych drzemek, by dostosować je do własnych zajęć. Andrea przyzwyczała się do nowej sytuacji już po dwóch dniach. Miała wprawdzie okres zniecierpliwienia przy zmianie pieluszek, – co

często zdarza się dzieciom uczącym się chodzić – wystarczyło jednak dać jej breloczek do potrzymania, by przestała marudzić.

Średniaczek. Podobnie jak w niemowlęctwie, to dziecko również w drugim i trzecim roku życia doświadcza kolejnych faz rozwoju we właściwym czasie. Można powiedzieć, że wszystko dzieje się u niego zgodnie z książkowymi regułami. W relacjach z rówieśnikami zachowuje się na ogół sympatycznie, może być jednak trochę onieśmielone przy pierwszych kontaktach z obcymi. Najlepiej czuje się we własnym środowisku, jeżeli jednak wyjścia są dobrze zaplanowane i poświęcimy dość czasu przygotowaniom, to nie będzie miało szczególnych kłopotów z przystosowaniem się do nowego otoczenia. Średniaczki kochają regularność i lubią wiedzieć, co będzie dalej. Takim dzieckiem jest Tucker. Jak dotąd, opieka nad nim była stosunkowo łatwa, jego zachowanie przewidywalne, a usposobienie łagodne. Jego matka wciąż jest zdumiona punktualnością kolejnych faz jego rozwoju – również tych mniej przyjemnych. Z dokładnością do dnia, po ośmiu miesiącach zaczął odczuwać niepokój związany z rozłąką, po dziewięciu zaczął ząbkować, a po roku stawiał swoje pierwsze kroki.

Wrażliwiec. Pozostając wiernym swojej niemowlęcej naturze, Wrażliwiec wolno przystosowuje się do nowych sytuacji. Lubi, gdy świat jest uporządkowany i rozpoznawalny. Kiedy się czymś zajmie, nie znosi, gdy przerywa mu się skupienie. Natychmiast traci równowagę i zaczyna płakać. Takie właśnie dzieci często określa się jako „nieśmiałe”, zamiast przyjąć po prostu, że takie mają temperamenty. W drugim i trzecim roku życia Wrażliwiec nie radzą sobie zbyt dobrze w grupach rówieśniczych, zwłaszcza, gdy czują się popychane. Często sprawia im też trudność dzielenia się z innymi dziećmi. Rachel idealnie pasuje do tego profilu. Kiedy ktoś usiłuje zmusić ją do czegoś, zupełnie się załamuje. Jej matka Andrea przeżywała ciężkie chwile, chcąc umieścić ją w grupie „Mamusia i ja”, w której uczestniczyły wraz ze swymi dziećmi jej przyjaciółki. Rachel знаła wcześniej wiele dzieci z tej grupy, a mimo to dopiero po trzech tygodniach odważyła się zejść z kolan mamy. Andera miała w związku z tym poważne wątpliwości, czy zabierać ją ze sobą w nadziei, że się przystosuje do grupy, czy też zostawiać w domu, co oznaczałoby izolację dziecka. Postanowiła się jednak nie poddawać, choć była to walka zaczynająca się od początku w każdej nowej sytuacji. Dziecko o takich cechach, – jeśli nie wywiera się nań presji – może jednak dojrzeć, stając się jednostką wrażliwą i pełną empatii, starannie rozważającą każdą sytuację i związane z nią problemy.

Poprzączniak. Cokolwiek „wariacka” osobowość niemowlęcia, – Poprzączniaka kształtuje się i staje wyraźniejsza w drugim i trzecim roku życia. Dziecko o takim usposobieniu jest uparte i chce, by wszystko działo się zgodnie z jego wolą. Jeżeli weźmiemy je na ręce, gdy nie jest do tego przygotowane, możemy spodziewać się wrzasków i protestów. Gdy matka pokazuje mu i objaśnia różne czynności, Poprzączniak zwykle odpycha jej dłoń i działa po swojemu. Jego zaletą jest zdolność do samodzielnej zabawy wynikająca z faktu, iż sam jest dla siebie najlepszym towarzystwem. Brakuje mu jednak wytrwałości potrzebnej do uczenia się i doprowadzania do końca podejmowanych zadań, w związku, z czym łatwo i często poddaje się frustracji. Niezadowolenie takiego dziecka objawia się płaczem i krzykiem tak intensywnym, jak gdyby za chwilę miał być koniec świata. Poprzączniak ma bardzo duże trudności z wyrażaniem siebie, zdarza się więc, że gryzie, popycha i bije. Wszystkim rodzicom dzieci dwu- i trzyletnich popychającym je w moją stronę tłumaczę: „Nie zmuszajcie go, by do mnie podszedł. Nie zmuszajcie go do niczego. Niech zaznajomi się ze mną na swoich warunkach, a nie według waszego scenariusza”. Zalecenie to jest szczególnie ważne, gdy chodzi o dzieci z tej właśnie, trudnej grupy. Im mocniej będziecie je popychać, tym większy będą okazywać upór. I nie próbujcie zmuszać ich do wykonywania czegokolwiek na zawołanie. O słuszności tych uwag przekonali się rodzice Allena – uroczego małego chłopczyka, słodkiego jak aniołek.. pod warunkiem, że pozwoliło mu się wybrać rodzaj działania i samodzielnie je podjąć. Kiedy jednak ktoś sugerował mu wykonanie czegoś („Pokaż cioci, jak robisz paszteciki.”), natychmiast marszczył się i łypał złym wzrokiem. (Prawdę mówiąc, nie lubię takich popisów, obojętnie w czym wykonaniu). Równocześnie

Poprzeczniaki demonstrowają cechy psychiczne „starych dusz” – są pomysłowe, obdarzone intuicją, twórcze, a czasem nawet objawiają mądrość działając tak, jakby były tu już wcześniej.

Żywczyk. Najaktywniejszy z „chodziaczków” jest istotą na wskroś fizyczną, zwróconą na zewnątrz, często dość upartą i skłoną do brewerii. Są to dzieci bardzo towarzyskie i ciekawe świata. Wcześniej zaczynają wskazywać rzeczy i sięgać po nie. Podobne zainteresowania przejawiają w stosunku do innych dzieci. Są żądne wrażeń i przygód; chcą wszystkiego spróbować i mają ku temu silną determinację. Intensywnie przeżywają sukces, gdy uda im się coś osiągnąć. Żywcyki potrzebują jednak wyraźnie określonych granic, ponieważ bez ich ustanowienia działają jak walec parowy miażdżący i rozgniatający wszystko na swojej drodze. Kiedy zaczynają płakać, długo nie mogą się uspokoić, trzeba więc zawczasu wdrażać je do ścisłego harmonogramu, ze szczególnym uwzględnieniem snu nocnego. W przeciwnym razie rodzice mogą mieć z nimi tak zwany bal Murzynów, są to bowiem dzieci odznaczające się i niespożytą kondycją i siłą. Bardzo uważnie obserwują opiekujące się nimi osoby. Betsy, która wspinała się na stolik do przewijania w moim gabinecie, nieustannie „sprawdzała” swoją mamę Randy. W typowym przypadku dziewczynka przyglądała się najpierw czemuś, czego dotykanie było zabronione – np. gniazdku sieciowemu lub tkwiacej w niej wtyczce – po czym zbliżała się do tej rzeczy, oglądając się na matkę i oceniając jej reakcję. Betsy, jak wszystkie Żywcyki, wyróżniała się samodzielnością myślenia. Kiedy była z matką i ojciec chciał go wziąć na ręce, odpychała go. Właściwe prowadzenie i stwarzanie okazji do wyładowania energii pozwala tym dzieciom pełnić rolę przywódców w grupach oraz cieszyć się sukcesami w dziedzinach, które je interesują.

Przypuszczam, że można już zakwalifikować malucha do określonej kategorii. Być może niektóre z nich mają cechy dwóch typów. Tak czy owak, informacje te mają pomagać i służyć przewodnictwem, a nie straszyć. Każdy typ ma jakieś zalety i jakieś wady. Nie chodzi mi o przyklejanie dzieciom etykietek, lecz o zrozumienie, czego możemy od nich oczekiwać i jak powinniśmy postępować z różnymi temperamentami. Szufładkowanie ludzi nie jest dobrym pomysłem. Dzieci, podobnie jak dorośli, mają wiele twarzy, a ich temperamenty są wieloaspektowe.

Na przykład, dziecko nieśmiałe może równocześnie być wrażliwe i utalentowane muzycznie oraz mieć bogate życie wewnętrzne. Jeżeli jednak myślimy o nim wyłącznie w kategoriach jego nieśmiałości – lub gorzej – stale odnosimy jego zachowanie do tej właściwości, to jego obraz w naszej świadomości staje się sztuczny, statyczny, nieprawdziwy i niepełny. Ponadto, nie pozwalamy dziecku być autentyczną, trójwymiarową osobą.

Indywidualność czy wiek?

Jedynym elementem stałym u dziecka dwu- i trzyletniego jest..... jego zmienność. Jest to okres ciągłego rozwoju, badania i testowania. Zmiany następują dosłownie z dnia na dzień. Dziecko grzeczne i współdziałające po chwili może przejawiać upór. Czasami daje się ubrać bez marudzenia, a kiedy indziej trzeba je gonić po mieszkaniu. W piątek je z apetytem, a w sobotę wypływa jedzenie. W takich chwilach rodzice skłonni są widzieć u niego zmiany osobowości, a tymczasem są to tylko objawy kolejnego wielkiego skoku rozwojowego. Najlepszym sposobem traktowania tych zmian jest nie przejmowanie się nimi do przesady. Nie należy przy lada okazji dopatrywać się uwstecznień oraz zmian na gorsze. Wszystko należy do procesu dojrzewania.

Pamiętajmy również, że dziecko, słysząc od nas wciąż jedno i to samo na swój temat, staje się wkrótce tym, co mu w ten sposób sugerujemy; akcentowana przez nas obsesyjnie niepożądana cecha zaczyna w nim dominować. Mam tego przykład w mojej własnej rodzinie. Mojego brata nazywano w dzieciństwie „jednostką społeczną”. Nie mam wątpliwości, że

jako dziecko był klasycznym Poprzecznikiem. Miał jednak również wiele innych cech; nadal jest ciekawy świata, twórczy i pełen inwencji, wciąż jednak uwielbia być sam. Można było zmarnować niejedną godzinę, obserwując go i starając się spędzić z nim więcej czasu, niżby sobie życzył. Gdyby jednak zaakceptować to jego upodobanie – nie traktując go w sposób osobisty i pamiętając, że jest to jego cecha stała od dnia narodzin – o ileż byłoby lepiej. Szukałby pewnie towarzystwa prędzej niż wówczas, gdy starano się zmusić go do niego.

Z pewnością nie wszystkie cechy własnego dziecka muszą się nam podobać. Możemy nawet w cichości ducha marzyć o kimś zupełnie innym. Musimy jednak zaakceptować rzeczywistość. Zadaniem rodziców jest tworzenie środowiska minimalizującego zagrożenia i wzmacniającego korzyści wynikające z wrodzonej natury dziecka.

Zaakceptujmy naszego kochanego dwulatka.

Ustalenie typu osobowości to nie wszystko. Trzeba jeszcze zaakceptować to, o czym już wiemy. Ze smutkiem muszę stwierdzić, że codziennie spotykam rodziców kompletnie nie rozumiejących, kim są ich dzieci. Ludzie ci wydają się nie doceniać tego, co widzą i o czym wiedzą w głębi swojej duszy. Zdarza się, że rodzice najśladszego na świecie dzieciątka, które wiele osób zaakceptowałoby z największą radością, doszukują się w nim wad, zastanawiając się, np. czy „nie jest zbyt mało aktywne w grupie rówieśników”. Inne dzieci rzucają się z wrzaskiem na podłogę, gdy odmówiono im kolejnego ciasteczka, a ich matki mówią: „Nie rozumiem, ona nigdy przedtem tego nie robiła”. Tak, zamiast akceptować swoje dzieci, rodzice negują pewne cechy ich osobowości. Usprawiedliwiają je lub też kwestionują z uporem ich wrodzoną naturę, przekazując im w ten sposób sprzeczny z intencjami komunikat: „Nie lubię cię takim jakim, jesteś i chcę cię odmienić”.

Rodzice, o których mowa, nie mają świadomości negatywnych intencji wobec swoich dzieci, faktycznie jednak szkodzą im. Można by podzielić ich na dwie grupy. Jedni nie chcą zaakceptować trudnych cech i patrzą na nie przez różowe okulary; inni nie zdają sobie sprawy, jak cudowne mają dzieci i stale dopatrują się w nich czegoś złego. Dlaczego tak się dzieje? Wyodrębniłam szereg przyczyn i postaram się je wyjaśnić, posługując przykładami ze znanych mi rodzin.

Trema: **Amelia**. Nie mogę wprost uwierzyć, jak wiele współczesnych młodych kobiet boi się macierzyństwa i odczuwa treść w związku z wypełnianiem obowiązków rodzicielskich. Zaczyna się to już w okresie ciąży, a pierwszym objawem jest lektura wszystkich możliwych poradników w nadziei znalezienia „najwłaściwszej” recepty na wychowanie dziecka. Problem jednak w tym, że żadna książka (nie wyłączając tej) nie dostarcza porad dokładnie pasujących do konkretnego dziecka, którego się spodziewamy lub które już nam się urodziło. Często się zdarza, że nie reaguje ono zgodnie z przewidywaniami na tę czy inną „technikę” działania, bądź nie reaguje na nią w ogóle. Wtedy wielu rodziców dochodzi do wniosku, że to oni musieli popełnić jakieś błędy. I w tym momencie programują już swoją porażkę, ponieważ brak pewności i wiary w siebie oraz poczucie winy i niekompetencji to najpełniejsza definicja nieudanego rodzicielstwa.

Co więcej, trema rodziców zaburza ich postrzeganie, w związku z czym nie widzą wyraźnie owej małej ludzkiej istoty, którą mają przed sobą. Przyjrzyjmy się Amelii, której synek Ethan, urodzony w dwudziestym siódmym roku życia, był dla obu rodzin pierwszym wnuczkim. Amelia czytała mnóstwo książek poświęconych rodzicielstwu, brała udział w dyskusjach toczących się w internetowych pokojach pogawędek i za wszelką cenę chciała kierować rozwojem małego Ethana według książkowych schematów. W okresie niemowlęcym dzwoniła do mnie regularnie i każda jej rozmowa zaczynała się od pytań w rodzaju: „W książce pt. Czego możemy oczekiwać jest napisane, że Ethan powinien...”. Każdy jej telefon dotyczył innego pseudozmartwienia – uśmiechów dziecka, przekręcania się

na bok, siadania itd. W drugim roku pytania mamusi nieco się zmieniły: „Co mogłabym zrobić, aby pomóc mu lepiej się wspinać?” Albo: „Powinien już zacząć jeść pokarmy krojone. Co mogłabym mu dawać by się nie zadławił?” Amelia uważała też za stosowne natychmiast wypróbować na swoim dziecku każdą nową teorię, o której dowiedziała się z lektur. Mogła to być np. nauka języka migowego lub cokolwiek innego. Dowiedziawszy się o jakiś kursach lub zajęciach dla dzieci w wieku Ethana, od razu go na nie zapisywała, twierdząc że „musi on poprawić swoje umiejętności ruchowe” lub „rozwinąć kreatywność”. Oczywiście każda nowa zabawka pojawiająca się na rynku obowiązkowo trafiała do ich pokoiku dziecięcego. Wyglądało na to, że w życiu tej kobiety nie ma ani jednego normalnego dnia. Przy każdej okazji prezentowała kolejne gadżety lub formy aktywności w przekonaniu, że będą one pobudzać rozwój dziecka, uczyć je nowych umiejętności, a przede wszystkim pozwolą mu „być lepszym” od innych.

„Ethan jest bez przerwy w złym nastroju” – usłyszałam od Amelii, gdy jej synek miał osiemnaście miesięcy. „Obawiam się, że staje się dzieckiem trudnym”. Po kilku godzinach spędzonych z Amelią i Ethanem nie miałam wątpliwości, że wszystkie zabawki i zajęcia, które mu siłą wmuszała, sprawiały więcej radości jej samej niż jemu. Zamiast obserwować dziecko i akceptować je takim, jakim było, obwoziła chłopca nieustannie po całym mieście. Zamiast pozwolić mu badać rzeczywistość po swojemu, kupowała mu coraz więcej dziecięcych maneli. Jego pokój wyglądał jak skład z zabawkami!

„Ethan jest cały czas tym, kim jest” – zapewniałam ją, pamiętając dobrze jego zmarszczone brwi, tak często obserwowane w okresie niemowlęcym. Nie zmienił się. Był Poprzeczniakiem jako niemowlę i jest nim nadal. Chce się bawić po swojemu, wtedy gdy ma na to ochotę i sam wybiera sobie formy aktywności. Tłumaczyłam Amelii, że w swoim entuzjastycznym dążeniu, by być najlepszą matką na świecie – prowadzącym nieuchronnie do nadopiekuńczości – traciła z pola widzenia małego chłopca, którego miała przed sobą. Być może podświadomie chciała odmienić jego naturę. Tak czy owak, działania te nie miały najmniejszych szans powodzenia, musiała zaakceptować Ethana takim, jakim był.

Oznaki rodzicielskiej negacji.

Rodzice mający trudności z akceptacją swoich dzieci takimi, jakimi są, wypowiadają często pewne charakterystyczne zdania. Jeżeli więc zdarza się komuś używać nagminnie wymienione niżej zwrotów, to radzę zastanowić się nad tym co naprawdę ma się na myśli:

- „To taki wiek – wyrośnie z tego”. Czy rzeczywiście? A może to tylko pobożne życzenie? Trzeba by poczekać aby się przekonać.
- „Jesteś całkiem w porządku”. Czy nie staramy się pochlebstwem zneutralizować uczucia dziecka?
- „Kiedy zacznie chodzić, łatwiej dojdziemy z nim do ładu”. Wraz z rozwojem zachowania się zmieniają, lecz nie tak, by zagłuszyć stałe cechy osobowości.
- „Nie będzie przecież nieśmiała przez całe życie”. Ale może mieć do końca życia kłopoty w nowych sytuacjach.
- „Chciałabym żebyś...” lub „Dlaczego on nie może być bardziej...”. Bez względu jakimi słowami kończymy te zdania, mogą one oznaczać, że naprawdę nie akceptujemy dziecka takim jakim jest.
- „Przepraszam, że on taki jest...” Przepraszając w imieniu dziecka – niezależnie od tego, co ono robi! – rodzice przekazują mu komunikat, z którego wynika, że nie jest dobrze być sobą. Łatwo wyobrazić sobie przyszłą scenę w gabinecie psychologa, w którym owo dziecko – już jako osoba dorosła – mówi: „Nigdy nie pozwalamo mi być sobą”.

Stara buddyjska nauka głosi: Gdy uczeń jest gotów, mistrz się pojawia. To właśnie

wydarzyło się w życiu Amelii. Ukochana ciocia powtarzała jej od kilku miesięcy: „We wszystkim przesadzasz, za dużo główkujesz, przeciągasz swoje dziecko nadmiarem różnych zajęć”. Po pewnym czasie Amelia przyznała: „zupełnie nie wiedziałam o co jej chodzi. Domyślałam się, na czym polegał problem. Każdy mi mówił, jak być dobrą matką, czułam więc, że muszę coś udowodnić”. Nie musze dodawać, że Ethan stał się dzieckiem znacznie mniej trudnym, gdy tylko Amelia trochę mu odpuściła. Nie zmienił się nagle w usposobie pogody ducha, przestał się jednak boczyć na wszystko, jak to czynił dotąd. Jego mama zmieniła się także. Zdała sobie sprawę, że rodzicielstwo jest procesem, a nie wydarzeniem oraz że nie trzeba starać się wzbogacać każdej minuty, wypełniając ją znaczącą aktywnością. Nauczyła się również obserwować zabawy Ethana i pozwoliła mu objawiać jego własne upodobania. Kiedy to się stało, zaczęła doceniać samodzielność chłopca i cenić jego siłę życiową.

Perfekcjonizm: Magda. Perfekcjonizm jest skrajnym objawem tremy odbierającym człowiekowi resztki optymizmu. Często obserwuję ten objaw u kobiet dobiegających czterdziestki, a także u tych, które już dawno ją przekroczyły i które decydują się na macierzyństwo, mając za sobą pomyślną karierę zawodową, w której wszystko znajduje się pod całkowitą ich kontrolą. Klasycznym przykładem takiej sytuacji jest Magda. Wiele osób uznało, że zwariowała, decydując się rodzić pierwsze dziecko w czterdziestym drugim roku życia. Jej macierzyński niepokój połączony z chęcią robienia wszystkiego „tak, jak należy” wynikało po części z potrzeby udowodnienia wszem i wobec słuszności własnej decyzji. Ponadto Magda wyobrażała sobie, że urodzi dziecko podobnie z usposobienia do synka jej siostry – klasycznego Aniołka – które da się łatwo dopasować do jej napiętych programów zajęć.

Niestety Magdzie dany został synek Adam będący klasycznym przykładem Żywczyka, z którym od pierwszych chwil zupełnie nie mogła sobie poradzić. Fakt ten kompletnie ją załamał. Miałam oto przed sobą kobietę, która kierowała wielką firmą i zasiadała w radach nadzorczych wielu spółek, będąc jednocześnie prawdziwą mistrzynią sztuki kulinarnej. We wszystkich niemal dziedzinach życia mogła pochwalić się sukcesami, więc wydawało jej się, że w macierzyństwie będzie tak samo. Kiedy pediatra stwierdził u Adama kolkę, Magda z uporem trzymała się myśli, że jest on jednak Aniołkiem i na pewno z tego wyrośnie.

Czas kolki jednak minął (przypadłość ta nigdy nie trwa dłużej niż pięć miesięcy), a Adaś nadal dawał mamie popalić. Kiedy po raz pierwszy miałam okazję z bliska się z nimi zaznajomić, miał trzynaście miesięcy i był hałaśliwym, porywczym tyranem. Magda próbowała go usprawiedliwiać. „Nie wyspał się dobrze.... Jest dzisiaj w złym humorze. A może zaczyna już ząbkować..” Nie chciała uznać oczywistych cech temperamentu dziecka, a równocześnie czuła się upokorzona tym, że ktoś taki jak ona potrzebuje pomocy. Gdy za namową licznych przyjaciółek, będących w przeszłości moimi klientkami, poprosiła mnie o konsultację, pierwszym jej życzeniem było, bym nikomu nie wspomniała o swojej wizycie u niej.

Sklonności perfekcjonistyczne powodowały, że więcej energii wkładała w próby kontrolowania Adama niż w słuchanie i obserwowanie go; nie miała również pojęcia o tym, jak ustanowić dla dziecka wyraźne granice. Zamiast tego schlebiała mu bez przerwy, usiłując słodkimi słówkami lub przekupstwem ograniczyć jego niesforne zachowania. Magda żyła też w ogromnej izolacji. Bardzo szybko wróciła do pracy. Choć znajdowała czas dla dziecka, było ono zawsze tylko z nią lub od czasu do czasu ze swoim ojcem; nie miało prawie żadnych kontaktów z innymi dziećmi i ich rodzicami. Zachęciłam więc Magdę do udziału w grupach wspólnych zabaw, by mogła zobaczyć, jak zachowują się inne dzieci przebywające z rówieśnikami. Rozmowy z matkami i obserwacja dzieci pozwoliły jej zyskać nową perspektywę. Zamiast trzymać się złudzeń, że Adam się zmieni, zaakceptowała jego usposobienie i przestała usprawiedliwiać jego zachowania. Zaczęła również oczekiwać czegoś innego, zakreśliła dziecku wyraźniejsze granice oraz nauczyła się przeciwstawiać mu z

zachowaniem spokoju i bez utraty panowania nad sobą, włączając do codziennych zajęć mnóstwo aktywnych zabaw będących ujęciem dla jego energii.

Trzeba przyznać, że z początku były z tym trudności. Nielatwo opanować podrośniętego Żywczyka, któremu nigdy nie stawiano jakichkolwiek ograniczeń. Poza tym Magda wciąż chciała uchodzić w oczach znajomych za idealną matkę, a to jest cel, którego żadna kobieta osiągnąć nie może. Wyjaśniłam jej, że macierzyństwo jest zbiorem umiejętności, których musimy się uczyć, jak wszystkich innych rzeczy w życiu. Nie ma oczywiście żadnych szkół dla rodziców, zwróciłam jednak uwagę Magdy na to, iż mogłaby wykorzystać źródła wiedzy znajdujące się wokół niej – rodziców, których bardzo szanowała, warsztaty rodzicielskie, konsultantki. Potrzebowała też – co było chyba najważniejsze – uświadomienia sobie, że dyscyplinowanie dziecka jest formą uczenia i udzielania wsparcia, a nie karą tłamszącą osobowość Żywczyków.

Głosy wewnętrzne i zewnętrzne: Polly. Niektórzy rodzice nie potrafią jasno widzieć tego, co się dzieje, ponieważ prześladują ich i dręczą prawdziwe lub wyimaginowane opinie i oczekiwania innych osób. Wszyscy w jakimś stopniu ulegamy sugestiom. Słyszymy wypowiedzi własnych rodziców; martwimy się tym, co mówią sąsiedzi lub lekarze. Korzystanie z mądrych rad rodziców ma sens, podobnie jak zwracanie się o nie (lecz tylko wtedy, gdy przynoszą dobre rezultaty w konkretnej sytuacji). Zdarza się jednak, że opinie osób trzecich odbierają nam własną mądrość wewnętrzną.

Tak było u Polly, która w dwudziestym szóstym roku życia poślubiła trzydziestosześcioletniego Ariego – zamożnego mężczyznę rodem z Bliskiego Wschodu, mającego już dwoje dzieci z poprzedniego małżeństwa. Wcześniej Polly pracowała w charakterze wykwalifikowanej pomocy dentystrycznej. Była jedyną córką swoich rodziców i pochodziła ze środowiska znacznie skromniejszego niż to, w którym wychowywał się jej mąż. Po ślubie znalazła się nagle w wielkiej luksusowej rezydencji Bel Air, w ekskluzywnym przedmieściu Los Angeles. Pewnego dnia zadzwoniła do mnie, zapłakana, błagając o pomoc przy swojej córeczce imieniem Ariel, mającej wówczas niecałe piętnaście miesięcy. „Chciałam jak najlepiej dla tej małej dziewczynki, czuję jednak, że niczego nie robię tak, jak należy. Ona jest taka wymagająca – nie wiem, jak jej dogodzić”.

Polly miała poczucie winy i niekompetencji. Jej rodzice dzwonili często ze Środkowego Zachodu i dopytywali się o swoją wnuczkę. Przyjmowała ich zainteresowanie jako krytykę, którą faktycznie wyrażali lub nie (nigdy ich osobiście nie spotkałam, a o ich komentarzach dowiadywałam się jedynie z drugiej ręki). Matka Ariego mieszkała w pobliżu, było jednak oczywiste, że pierwsza synowa imieniem Carmen bardziej jej się podobała oraz że o umiejętnościach rodzicielskich Polly nie miała najlepsze zdanie. Z jej ust płynęły nieustannie wypowiedziane jakby od niechcenia krytyczne uwagi w rodzaju: „Carmen to była wspaniałą matką”, lub „Moje starsze wnuki nigdy się tak nie zachowywały”. Od czasu do czasu jej dezaprobata bywała bardziej ostentacyjna: „Nie rozumiem, co ty z tym dzieckiem wyprawiasz”.

Rozmawiając później z Polly, zdałam sobie sprawę, iż w jej umyśle pokutowało bardzo rozpowszechnione i głęboko przynębiające przeświadczenie: „dziecko, które płacze, z pewnością ma złą matkę”. W rezultacie cały miniony rok wypełniły jej usilne działania mające powstrzymać Ariel od płaczu; w efekcie dziewczynka reprezentująca typ Średniaczka stała się rozpuszczonym dwulatkiem, nienauczonym cierpliwości i nieumiejącym samodzielnie się uspokoić. Rozwój sytuacji zmierzał w bardzo złym kierunku, albowiem dziecko, wykorzystując niepokój i niepewność matki, zaczynało już nią manipulować. Ponieważ Ariel notorycznie zabierała innym dzieciom zabawki, uciekając się przy tym nawet do bicia, nie była mile widziana w dziecięcych grupach wspólnych zabaw. Inne matki miały do Polly pretensje, że nie dyscyplinuje swojego dziecka i pozwala mu na agresywne zachowania.

Pierwszym moim krokiem wobec Polly było uświadomienie jej, w jaki sposób głosy wewnętrzne utrudniają jej postrzeganie dziecka takim, jakim jest. Staralam się pomóc

zauważyć, że złe zachowania Ariel nie wynikają z jej natury, a są jedynie następstwem braku granic, których nie potrafiła dziecku nakreślić. Dziewczynka nie była z natury ani zła, ani złośliwa, ani też rozmyślnie niezdolna. W rzeczywistości dziecko to należało do grupy Średniaczków i bardzo dobrze współdziałało, pod warunkiem ustanowienia wyraźnych, jasno rozpoznawalnych granic. Uświadomienie sobie wszystkich tych faktów pozwoliło Polly naprawić sytuację, trwało to jednak kilka miesięcy. Kolejne interwencje pomogły opanować złe zachowania i nie dopuścić do ich wymknienia się spod kontroli.

Nadeszła nawet i taka chwila, w której Polly odważyła się powiedzieć swojej teściowej, że jej uwagi nie są zbyt pomocne. Któregoś dnia teściowa zauważyła, że Ariel jest grzeczniejsza niż zwykle. „Podziękowałam jej za tę uwagę” – powiedziała Polly – „przypominając, że dziecko lepiej się teraz zachowuje, ponieważ zrobiłam postęp w opiece nad nią. To zabawne, ale po tej rozmowie teściowa stała się znacznie bardziej pomocna i mniej krytyczna w stosunkach ze mną”.

Plaga dzieciństwa: Roger. Od dnia narodzin wszyscy zaczynają doszukiwać się u dziecka własnych cech: nos ma tatusia, włosy mamusi, marszczy brwi zupełnie jak dziadek itd. Niewielu ludzi potrafi się powstrzymać od takich prób identyfikacji z własnym dzieckiem; jest to zjawisko naturalne. Oto nasz kochany mały człowieczek, który odziedziczył nasze geny – myślimy sobie, obserwując kontynuatora rodu. Któż mógłby się temu oprzeć? Problem pojawia się w momencie, gdy obserwacje takie zaczynają przesłaniać w naszym odbiorze indywidualność dziecka. Potomek może mieć i przeważnie ma rozpoznawalne cechy fizyczne rodziców. W tym podobnym do nas ciele mieszka jednak odrębna istota ludzka, która nie musi być – i najczęściej nie jest – naszą kopią, w związku z czym nie musi również dobrze reagować na taktyki wychowawcze stosowane kiedyś przez naszych rodziców. Zdarza się, że owa przesadna identyfikacja uniemożliwia zrozumienie tego prostego faktu. Coś takiego przydarzyło się Rogerowi, którego ojciec był wysokim rangą oficerem lotnictwa wojskowego i który wierzył w „twarde wychowanie”. W dzieciństwie Roger był chłopcem ogromnie nieśmiałym, ojciec był jednak zdecydowany „zrobić z niego mężczyznę”, co też zaczął czynić, gdy syn miał trzy lata.

Przenieśmy się teraz w czasie o trzydzieści lat w przód. Roger jest teraz ojcem trzylatka o imieniu Samuel – typowego Wrażliwca – wykazującego wiele cech podobieństwa do swojego tatusia w dzieciństwie. Jako niemowlę sam bał się nagłych hałasów i każda zmiana programu opieki wyprowadzała go z równowagi. Roger za każdym razem pytał swoją żonę „Co z nim jest?”. Kiedy dziecko skończyło osiem miesięcy, zdecydował, że pora już syna hartować – podobnie jak robił to z nim jego ojciec. Mimo sprzeciwów Mary, tatuś zaczął swoją męską edukację od podrzucania dziecka pod sufit. Za pierwszym razem Sam był tak przerażony, że wył ze strachu przez następne pół godziny. Roger nie dawał jednak za wygraną. Następnego wieczoru dziecko na niego zwymiotowało. Widząc to Mary wpadła w furję. „Ja też byłem hartowany na wiele sposobów” – bronił się Roger – „I na pewno mnie to wzmocniło”.

Przez cały następny rok Roger i Mary toczyli bój o Sama. On uważał, że żona chce zrobić z syna mięczaka, a ona zarzucała mu podłość i bezmyślność. Gdy Sam skończył dwa lata, matka zapisała go do ogniska muzycznego. Na kilku pierwszych lekcjach cierpliwie siedziała za nim, trzymając go na kolanach. Roger, usłyszawszy to, powiedział: „Daj mi go. Jestem pewien że sobie z nim poradzę”. Czekala go jednak bolesna frustracja, ponieważ chłopiec nie dotknął żadnego z instrumentów muzycznych, nie mówiąc już o zbliżaniu się do innych dzieci. Roger, ma się rozumieć, zastosował szkołę dziadka, usiłując zmusić dziecko do uczestnictwa komendami: „Idź tam!”, „Masz wziąć ten tamburyn” itp.

Zrozumiałe, że od tego dnia było z Samem coraz gorzej. Gdy Mary wjeżdżała na parking przed budynkiem, w którym odbywały się zajęcia muzyczne, dzieciak wrzeszczał w niebogłosy, wiedząc, że znów będzie zmuszony znaleźć się w tym przerażającym miejscu. Wreszcie Mary zwróciła się do mnie o pomoc. Słyszając o co chodzi, zaproponowałam, by Roger wziął udział w naszej rozmowie. „Macie państwo bardzo wrażliwego chłopczyka” –

zaczęłam tłumaczyć – „Który ma własne upodobania i awersje. Aby mu pomóc zgodnie z jego naturą, musicie okazać więcej cierpliwości. Pozwólcie mu próbować różnych form działania w sposób dla niego odpowiedni, czyli taki, który nie będzie go stresował”. W tym momencie ojciec rodziny zaprotestował, wygłaszając przemowę o hartowaniu go przez ojca. Opowiedział nam o tym, jak przy okazji spotkań rodzinnych oraz różnych wydarzeń z udziałem dzieci w bazie lotniczej tata zawsze rzucał go „w wir walki”, nie przejmując się tym, czy było to dla niego przyjemne i czuł się przygotowany. „No i jakoś to przeżyłem” – konkludował.

„Być może podejście pańskiego ojca było dobre dla pana” – odpowiedziałam – „lub też zapomniał pan już, jak bardzo się bał. Tak czy owak, widzimy wyraźnie, że ta metoda nie sprawdza się u pańskiego syna. Sugerowałabym więc wypróbowanie czegoś innego. Może należałoby kupić Samowi tamburyn i pozwolić mu grać na nim w domu. Jeżeli pozwolicie mu badać świat po swojemu, a nie według waszego scenariusza, prawdopodobnie stanie się bardziej przedsiębiorczy i odważniejszy. Narazie jednak sam potrzebuje waszej cierpliwości i zachęty, a nie druzgocącej krytyki, by mógł zacząć budować wiarę w siebie”. Muszę przyznać, że Roger potrafił wycofać się z honorem. Wielu ojców musi przerabiać tę lekcję. Gdy robią to rzetelnie, ofiarują swoim dzieciom, a zwłaszcza synom, wielki dar. Udzielanie chłopcom delikatnego wsparcia – bez znęcania się i przymuszania siłą oraz bez hartowania ich i utwardzania metodami ogólnowojskowymi – zachęca ich do badania świata i umożliwia zdobywanie umiejętności.

Konflikt osobowości: Melissa. Koncepcja konfliktu osobowości między rodzicami i dziećmi nie jest niczym nowym. Około dwudziestu lat temu, gdy psychologowie zaczęli postrzegać temperament jako zjawisko wrodzone, całkiem naturalne stały się także obserwacje wrodzonych cech rodziców. Niektóre zestawienia mogą być wybuchowe, ale i wówczas, gdy istnieje taki konflikt, nie możemy się od dziecka odwracać! Należy raczej uświadomić sobie potencjalną szkodliwość niebezpiecznych konfrontacji. Melissa należy do Żywczyków; jest producentką telewizyjną i praca przez szesnaście godzin na dobę stanowi normalny standard jej życia. Córeczka Melissy, Lani, jest Aniołkiem, który prawie nigdy nie smuci się i nie płacze. Pracowałam z tą rodziną po narodzinach dziecka. Pamiętam bardzo dobrze, że już w czwartym miesiącu życia Lani jej matka rozpoczęła kampanię zmierzającą do umieszczenia jej w przyszłości w „odpowiednim” przedszkolu. Mniej więcej w tym samym czasie zdecydowała, że córka zostanie tancerką. Ubierała ją w spódniczki baletowe, zanim biedactwo nauczyło się stać na własnych nóżkach! Melissie wszystko to wydawało się całkiem normalne i nie przychodziło jej do głowy, że przeciąża swoją dwuletnią córeczkę. Ich sytuacja zwróciła jednak moją uwagę podczas zajęć grupowych dla dwu- i trzylatków. „Prosto stąd jedziemy na zajęcia muzyczne” – oznajmiła Melissa.

Spotkała się z reakcją zdziwienia i zaskoczenia ze strony innych matek, które uważały, że ich dzieci są już nasycone wrażeniami oraz wystarczająco zmęczone i nowe bodźce mogą tylko wprowadzić je w rozdrażnienie lub spowodować złe zachowanie. Tego dnia wzięłam Melisse na bok, gdy wszystkie matki wyszły, i powiedziałam: „Mówiłaś mi, że ostatnio Lani coraz częściej miewa złe nastroje. Wydaje mi się, że jest wykończona”. Melissa spojrzała na mnie lekko poirytowanym wzrokiem. „Wozisz ją z jednych zajęć na drugie, a w międzyczasie zabierasz do studia telewizyjnego. Weź pod uwagę, że ona ma dopiero dwa lata. Widzę, że to dziecko z trudem łapie oddech, nie mówiąc o zainteresowaniu czymkolwiek”.

Co zrobić, by wyraźniej postrzegać.

Być może niektórzy Czytelnicy rozpoznają siebie w przedstawionych sylwetkach rodziców, mających trudności z akceptacją temperamentów swoich dzieci. Przedstawiam tu kilka propozycji pomagających poprawić wrażliwość i zmysł obserwacji.

- **Autorefleksja.** Przyjrzyjmy się sobie w dzieciństwie i w wieku dojrzałym. Spróbujmy uświadomić sobie dokładniej cechy własnego temperamentu i schematy myślenia którymi się posługujemy.
 - **Zapiszmy dziecko na zajęcia grupowe, by zobaczyć, jak reagują na inne dzieci.** Ogromne znaczenia ma obserwacja innych dzieci oraz interakcje własnego dziecka w grupie rówieśników.
 - **Pamiętajmy, że niektórych głosów warto słuchać.** Porozmawiajmy z rodzicami, których darzymy szacunkiem. Przyjmijmy w sposób otwarty ich spostrzeżenia dotyczące naszego dziecka. Nie traktujmy wszystkiego jak złośliwości, nie przyjmujmy postaw obronnych.
 - **Wyobraźmy sobie, że jest to dziecko czyjeś – co naprawdę w nim widzimy.** Popatrzmy z dystansu. Zdobądźmy się na maksimum obiektywności. Wyświadczamy w ten sposób wielką przysługę dziecku i sobie.
 - **Zaplanujmy zmiany.** Podejmijmy odpowiednie kroki, by dać dziecku to, czego naprawdę potrzebuje. Pamiętajmy, że zmiany wymagają czasu.
-

W pierwszym odruchu Malissa protestowała, twierdząc, że Lani lubi chodzić z nią do pracy i uwielbia wszystkie zajęcia, na które ją pozapisywała. Powiedziałam jej jednak, że jestem innego zdania. „To dziecko nie jest szczęśliwe. Godzi się z tym wszystkim, bo taki ma charakter. W niektóre dni wygląda jednak na zupełnie wyczerpaną. Jeśli się nie zreflektujesz, napytasz sobie wielkiej biedy. Twój Aniołek stanie się za jakiś czas diabełkiem”.

Zaproponowałam Melissie radykalne zwolnienie tempa. Lani nie potrzebuje aż tylu zajęć. Powinna mieć ich mniej, by mogła się w nie zaangażować i uczestniczyć w nich z przyjemnością. Melissa zrozumiała dokładnie sens tego, co powiedziałam, a następnie przyznała się do czegoś, co każda osoba z jej temperamentem z pewnością dobrze zrozumie. Otóż ona sama znajdowała osobistą przyjemność w społecznych kontaktach towarzyszących licznym zajęciom Lani – w kibicowaniu wspólnie z innymi mamami, wymianie poglądów, porównywaniu ocen. Melissa była także dumna ze swojej małej córeczki – naprawdę pełnej wdzięku i nad wiek dojrzałej. Z satysfakcją obserwowała jej zachowania wśród rówieśników, by później z upodobaniem relacjonować rodzinie i znajomym zabawne incydenty, których bywała świadkiem w różnych grupach dziecięcych. „Ale czy to wszystko nie wychodzi jej na dobre?” – pytała. „Czyż nie potrzebuje być z innymi dziećmi? I czyż różnorodność doświadczeń nie jest dla niej korzystna?”.

Owszem, Lani potrzebowała towarzystwa innych dzieci, potrzebowała jednak również uszanowania jej zmęczenia. Jej marudzenie nie było złośliwością. Dziecko mówiło po prostu, że ma dość. Mówiło, że jeśli wciśniesz jej do rączki jeszcze jeden tamburyn, to rzuci nim w ciebie!

Planowanie zmian.

We wszystkich opisanych przypadkach starałam się w pierwszej kolejności pomóc rodzicom w świadomym rozszerzeniu ich postrzegania, by mogli bardziej realistycznie spojrzeć na swoje dzieci (i na siebie). Niektórym ludziom tego rodzaju obiektywizm przychodzi łatwiej niż innym. Melissa, na przykład, szczerze próbowała zwolnić tempo zgodnie z moimi wskazówkami i zacząć dostrzegać potrzeby Lani spoza gęstej zasłanej włony własnych egoistycznych pragnień, w realizacji których dziecko to było dla niej żywym instrumentem. Okazało się jednak, że będzie musiała jeszcze długo nad sobą pracować. Czego się bowiem niedawno dowiedziałam? Otóż Melissa chwali się ostatnio innym mamom, że jej córeczka „zdołała” spokojnie wysiedzieć do końca przedstawienia Król Lew. Na tej podstawie można się domyślać, że proces eliminowania starych nawyków posuwa się u niej bardzo powoli.

Kto znajduje własne podobieństwo w podanych przeze mnie przykładach lub wypowiedzianych często charakterystycznych zwrotach, może mieć niejaki trudności z akceptacją dziecka takim, jakie jest. Proponuję w związku z tym następujący plan działań:

1. **Krok w tył.** Proszę uczciwie przyjrzeć się dziecku. Czy jego temperament nie jest lekceważony lub niedoceniany? Proszę cofnąć się pamięcią do okresu niemowlęcego. Przypomną się z pewnością cechy osobowości dziecka widoczne wyraźnie od dnia jego narodzin. Proszę uprzejmie zwrócić uwagę na te informacje, nie usiłując ich odpyszczać.
2. **Akceptacja tego, co widać.** Zamiast powtarzać w kółko deklaracje miłości do dziecka, proponuję naprawdę pokochać je takim, jakie jest.
3. **Rachunek sumienia** – primum non nocere. Proszę przyjrzeć się wszystkim spośród własnych działań, które kłócą się z osobowością dziecka i ją ograniczają. Jakie to działania, reakcje i słowa? Czy dajemy swojemu Przeczekniakowi dość przestrzeni życiowej? Czy nie mówimy zbyt głośno do swojego Wrażliwca? Czy nie poruszamy się przy nim zbyt szybko? Czy stwarzamy naszemu Żywcykowi warunki do wyładowania energii na sensownym działaniu.
4. **Zmiana własnych zachowań i dostosowanie środowiska do naszego dziecka.** Zmiany oczywiście wymagają czasu. Szczegółowych wytycznych dać nie mogę, bo każde dziecko jest inne, w następnym rozdziale zaproponuję jednak czteropunktową strategię, która ułatwi Czytelnikom ów marsz po cienkiej linii, jakim jest odnoszenie się do dziecka z szacunkiem, z jednoczesnym ustanawianiem granic i rozsądnym porządkowaniem jego życia.

Rozdział II

STRATEGIA CZTERECH CZYNNIKÓW – S.Z.O.P

Opowieść o dwóch matkach.

Nie wierzę w istnienie złych dzieci, spotykam jednak takie, których nie nauczono poprawnych społecznie zachowań. Nie wierzę również w istnienie złych rodziców. Wśród osób, z którymi mam do czynienia, są oczywiście lepsi i gorsi rodzice. Jednak z doświadczenia wiem, że prawie każdy może się czegoś nauczyć (potwierdzają to również badania naukowe). Opiszę teraz dwie matki, które miałam okazję kiedyś spotkać i poznać.

Trwają zajęcia grupowe z dziećmi. Czwórka ślicznych „chodzączków”, mniej więcej dwuletnich, biega sobie pośród zabawek i pluszowych zwierzątek, a ich mamy – znające się od czasu, gdy ich dzieci były niemowlętami – siedzą na fotelach i kanapach po drugiej stronie pokoju. Betty i Mariane były zawsze uważane za szczęściary, ponieważ ich pociechy Tara i David należą do grupy Aniołków. W niemowlęctwie szybko nauczyły się przesypiać noc i nie protestowały, gdy się je przenosiło. Obecnie przystosowują się łatwo do grupy rówieśników, choć David ostatnio zaczyna coraz częściej marudzić. Przyczyna tego faktu stanie się dla nas oczywista, gdy przyjrzymy się uważnie obu matkom. Jedna z nich jest dostrojona do dziecka i potrafi intuicyjnie wyczuwać jego potrzeby. Druga ma wprawdzie dobre intencje, potrzebuje jednak podpowiedzi i wskazówek. Domyślcie się z pewnością, o które osoby chodzi.

Betty siedzi spokojnie, obserwując uważnie dziecięcą zabawę. Marianna wierci się niespokojnie na krawędzi fotela. Kiedy Tara nie chce dołączyć do dzieci, Betty pozwala jej

dojrzyć i angażować się w zabawę we własnym tempie. Marianne ciągle popycha i „mobilizuje” Davida. Gdy chłopiec protestuje, mówi mu: „Czemu się boczysz? Uwielbiasz przecież zabawę z Hannah, Jimmym i Tarą”.

Kiedy dzieci pogrążone są w zabawie – co jest dla nich sprawą najbardziej poważną – Betty pozwala Tarze samodzielnie zagospodarować przestrzeń. Nieco później, gdy inne dziecko wkracza w terytorium Tary przerywając jej zabawę, matka nie ingeruje. Pozwala dziecku samodzielnie rozwiązywać powstałe w zabawie problemy. W końcu jeszcze nikogo nie bije i nie popycha, nie ma więc powodu do interwencji. Marianne – przeciwnie – zachowuje przesadną czujność, nie spuszcza wzroku z Davida i wtrąca się, zanim jakikolwiek prawdziwy problem pojawi się między dziećmi. „Proszę tego nie robić!”. Co chwila słyszałam głos mówiący te słowa, kierowane czasem do syna, a czasem także do innych dzieci.

W połowie sesji David zaczyna odwiedzać inne mamy w poszukiwaniu przekąski. Zachowuje się przy tym jak szczenię, które wie, że ktoś ma mieć w kieszeni jakieś łakocie. W tym momencie Betty, która zawsze ma coś w kieszeni dla swojej dziewczynki, wyjmując torbę foliową z miniaturowymi marchewkami i daje ją Davidowi. Lekko zmieszana Marianna mówi: „Dziękuję, Betty. Śpieszyliśmy się dziś rano i nie miałam szans wziąć dziecku czegoś do jedzenia”. Inne matki spoglądają na Betty znacząco. Z pewnością nie pierwszy to raz Marianne czegoś „zapomniała”.

Po niecałej godzinie zabawa ma się już ku końcowi. Tara zaczyna marudzić. „No to my sobie już pójdziemy, bo Tara jest trochę zmęczona”. Te słowa Betty wypowiada bez wahania w głosie, w taki sposób, by dziecku nie zrobiło się przykro. Widząc, jak Betty bierze Tarę na ręce. Dziecko podnosi małe rączki w stronę swojej mamy, zaczynając się przy tym trochę wykrzywiać. Gest ten oznacza całkiem wyraźnie: „Ja też mam już dość mamusi!”. Marianna nachyla się jednak i usiłuje nakłonić chłopca do dalszej zabawy. Daje mu inną zabawkę, która przyciąga jego uwagę na krótką chwilę. Po kilku minutach David załamuje się ze zmęczenia. Usiłował wspiąć się na plastikowy samochodzik – co czynił wielokrotnie bez kłopotów, będąc wypoczętym – przewraca się i wybucha płaczem.

Opisany scenariusz opiera się na wydarzeniach, które obserwowałam w prawdziwej grupie dziecięcej. Podkreśliłam w nim ważne i często spotykane różnice stylów rodzicielstwa. Betty jest taktowna, wrażliwa i potrafi obserwować. Jest zawsze przygotowana na niespodzianki i szybko reaguje na potrzeby dziecka. Marianne z pewnością kocha swoje dziecko w nie mniejszym stopniu, potrzebuje jednak przewodnictwa, którego dostarcza ten rozdział.

Zasady ogólne.

Czytelnicy znający moją pierwszą książkę z pewnością zauważyli w niej skłonność do ujmowania rzeczy ważnych w punktach. Pomaga to rodzicom zapamiętać pewne zasady, które w wirze codziennego życia łatwo mogą umknąć ze świadomości. Jest to tym ważniejsze, że przy małych dzieciach trudno czasem zebrać myśli i wydobyć coś z pamięci. W tym rozdziale opiszę cztery czynniki pomagające tworzyć i podtrzymywać więź między rodzicami i dzieckiem, zapewnić mu bezpieczeństwo, a jednocześnie pobudzać jego rozwój i niezależność.

Spokojna obserwacja (S)

Zachęta do budowania rzeczywistości (Z)

Ograniczenia (O)

Pochwały (P)

Dobre wieści na temat przywiązania.

Większość dzieci przywiązuje się najbardziej do matek, może się jednak wytworzyć więź z każdym, kto w dłuższym okresie sprawuje nad dzieckiem fizyczną i emocjonalną opiekę, angażując się przy tym uczuciowo. Każdy taki związek ma charakter niepowtarzalny; wiedzą o tym bardzo dobrze osoby, które utraciły ukochaną nianię lub kogoś podobnego, a najnowsze badania wskazują, że żadne z przywiązań nie umniejsza ani nie podważa innych związków. Nie martwcie się więc, mamy. Dziecko, które spędza całe dni z ojcem lub inną opiekującą się nim osobą, nie przestaje biec do mamy, gdy tylko znajdzie się ona w zasięgu jego wzroku.

Zestaw ten może wydawać się niektórym zbyt prosty, prawdą jest jednak, że istota dobrego rodzicielstwa (nie tylko w stosunku do dzieci dwu- i trzyletnich) sprowadza się do tych właśnie czterech podstawowych elementów. Najnowsze badania zjawiska „przywiązania” – rozumianego jako związek między rodzicami i dziećmi oparty na głębokim wzajemnym zaufaniu – potwierdzają jednoznacznie, że dzieci mające poczucie bezpieczeństwa i czujące się pewnie dzięki wsparciu rodziny przejawiają większą samodzielność, lepiej radzą sobie ze stresem, łatwiej uczą się nowych umiejętności, tworzą harmonijne związki z innymi ludźmi oraz mają wiarę w siebie i we własną kompetencję w relacjach ze środowiskiem. Wymienione cztery czynniki grają decydującą rolę w kształtowaniu takiego właśnie korzystnego związku.

Spokojna obserwacja służy gromadzeniu informacji. Przyglądamy się, słuchamy i wchłaniamy całościowy obraz sytuacji, by ustalić, o co dziecku chodzi, a przez to móc przewidywać jego potrzeby i rozumieć jego stosunek do świata. Przy okazji przekazujemy również komunikat utwierdzający je w jego kompetencji i przekonujący o naszym zaufaniu. Gdy dziecko potrzebuje bezpośredniej pomocy, wkraczamy i oferujemy mu ją, nie jest to jednak każdorazowo równoznaczne z „akcją ratunkową”.

Zachęta do badania rzeczywistości przekonuje dziecko o tym, że wierzymy w jego zdolność radzenia sobie w życiu i chcemy, by eksperymentowało z przedmiotami, ludźmi i wreszcie z ideami. Wie, że jesteśmy przy nim i zawsze może się o tym przekonać. Przekazujemy mu komunikat: „Cieszymy się, że pragniesz odkrywać nowe doświadczenia”. Nasza obecność i gotowość nie powinny być jednak krępujące i paraliżujące.

Ustanawiając **ograniczenia**, potwierdzamy naszą rolę wynikającą z dojrzałości, utrzymujemy zachowania dziecka w bezpiecznych dla niego granicach, pomagamy mu w dokonywaniu właściwych wyborów oraz chronimy przed sytuacjami, które mogą być dla niego fizycznie i emocjonalnie szkodliwe. Czynimy tak, ponieważ jesteśmy dorośli i wiemy to lepiej.

Pochwały wzmacniają proces uczenia się i rozwoju oraz zachowania korzystne dla dziecka w jego relacjach ze światem, innymi dziećmi i dorosłymi. Badania wykazały, że dzieci umiejętnie chwalone chcą się uczyć i chętnie współdziałają z rodzicami. Przyjmują też życzliwie ich wskazówki i rady, a ich rodzice ze swojej strony poświęcają im więcej uwagi i troski.

Omówmy teraz każdy z czterech czynników bardziej szczegółowo.

Spokojna obserwacja.

Niektórzy rodzice mają skłonność do spokojnego obserwowania. Osoby te uczą się zwykle powściągliwości i opanowania w okresie niemowlęstwa ich pierwszego dziecka. Są jednak tacy, których trzeba tego uczyć. Zwykle mają dobre chęci – jak Marianna – i pragną dla swoich dzieci wszystkiego, co najlepsze. Ich pozytywne intencje manifestują się jednak w postaci przesadnych interwencji i nadmiernego niepokoju. Niektórzy nie odstępują dziecka na krok, tkwiąc przy nim stale i śledząc każdy jego ruch. Takim rodzicom bardzo pomaga zrozumienie roli i znaczenie spokojnej obserwacji.

Będzie to może wyglądało na formę autoreklamy, muszę jednak stwierdzić, że matki i ojcowie, których uczyłam „Dziecięcego szeptuństwa” (i mam nadzieję, również Czytelniczki

mojej pierwszej książki) zwykle posiadali już umiejętność spokojnego obserwowania, zanim ich dzieci wkroczyły w etap „chodziactwa”. Wynika to stąd, że wiele osób kontynuuje opisaną przeze mnie czteropunktową metodę dostrajania się do dziecka w wieku niemowlęcym i wsłuchiwanie się w to, co chce ono nam „powiedzieć”. (Metoda ta obejmuje również spokojną obserwację i uważne słuchanie). Stosując ją – wobec niemowląt, a potem dzieci nieco starszych – rodzice uczą się powściągliwości i opanowania, w związku z czym przestają rzucać się do płaczącego dziecka z obłędem w oku. Zamiast tego obserwują jego zachowania, starając się wyczuć, dlaczego dziecko płacze. Wystarczy kilka sekund takiej spokojnej obserwacji, by zrozumieć „język” niemowlęcia i umieć odczytywać jego komunikaty. Tego rodzaju trening przydaje się bardzo, gdy dziecko jest starsze. Rodzice praktykujący mój system od początku są, ogólnie biorąc, bardziej zrelaksowani, a ich dzieci potrafią się samodzielnie bawić, uspokajać, zasypiać itd. Rodzice, o których mowa, są pewni swoich spostrzeżeń, mają zaufanie do własnych obserwacji, znają lepiej swoje dzieci, a zwłaszcza ich upodobania i awersje, wiedzą, co wyprowadza je z równowagi i – przede wszystkim – wiedzą, kiedy naprawdę trzeba interweniować.

Na szczęście nigdy nie jest za późno na naukę powściągliwości i opanowania (radziłabym jednak szczerze zająć się zdobywaniem tych umiejętności, zanim dziecko znajdzie się w liceum!). Jestem również pewna, że nikt z moich Czytelników nie chce narażać się na konsekwencje braku takiej nauki. Nieustanne wtrącanie się, przypominanie oraz utrudnianie dziecku zdobywanie życiowych doświadczeń (z wyjątkiem oczywiście tych prawdziwie niebezpiecznych) jest równoznaczne ze spowalnianiem i hamowaniem jego rozwoju. W ten sposób rodzice uniemożliwiają swoim dzieciom kształtowanie umiejętności, mimowolnie ugruntowując w nich przekonanie, że bez ich pomocy nie mogą i nie potrafią funkcjonować. W przypadku niektórych typów osobowości może to prowadzić do prawdziwego kalektwa psychicznego.

Niektóre dzieci chcą i potrzebują interakcji z rodzicami lub innymi opiekunami. Zakres tej potrzeby można ustalić jedynie przez obserwowanie wzorców zachowania dziecka. Czy jest z natury dociekliwe i śmiałe czy też ostrożne i zamknięte w sobie? Domaga się towarzystwa czy woli bawić się samo? Spokojna obserwacja daje odpowiedzi.

Reakcje dzieci na paniczne interwencje.

Dzieci generalnie nie lubią przemocy oraz wszelkich przesadnych i panicznych ingerencji w ich działania. W zależności od typu usposobienia reagują na te sytuacje rozmaicie.

W miarę zrównoważone Aniołki i Średniaczki w wieku 2-3 lat przyjmują rodziców akcje ze spokojem; jeśli zdarzają się one zbyt często, zaczynają się boczyć próbując w miarę swoich możliwości wyrazić słownie swoje niezadowolenie („dzidzia sama” itp.).

Żywczyki nie patyczkują się z natrętnymi rodzicami – wrzeszczą, tłuką i rzucają przedmiotami.

Poprzeczniaki starają się odepchnąć intruza, a gdy to nie pomaga, rzucają czymś w niego. W przypadku niepowodzenia ryczą.

„Chodziaczki” z grupy Wrażliwców ponoszą straty największe; mogą nie płakać, za to łatwiej się poddają. Systematyczna ingerencja rodziców może zabić w nich ciekawość świata i utrwalić przekonanie, że same z niczym sobie nie poradzą.

Jakiegolwiek by one nie były, proponuję zrezygnować z roli choreografa w życiu dziecka. Zadaniem rodziców jest udzielanie wsparcia, a nie prowadzenie za rączkę. Oto kilka sugestii ułatwiających spokojną obserwację.

Pozwólmy dziecku prowadzić. Prezentując nową zabawkę, nie bawmy się nią pierwsi; pozwólmy, by dziecko samo zbadało, co potrafi z nią zrobić. Nie trzymajmy go stale

na kolanach lub za rękę w nowych sytuacjach i miejscach. W obecności nieznanych osób niechaj samo wyciąga rączki, kiedy jest gotowe; liczy się przecież jego gotowość. Gdy dziecko zwraca się o pomoc, udzielmy jej, ale tylko w takim zakresie, jakiego potrzebuje, niczego ponad to nie narzucając.

Nie zakłócamy naturalnego rozwoju wydarzeń. Podczas obserwowania dziecka umysł dorosłego tworzy różne hipotezy: „Jestem pewna, że nie spodoba mu się ta zabawka” lub „Na pewno się przestraszy, gdy ten pies podejdzie zbyt blisko”. Nie wyciągamy pochopnych wniosków i nie uprzedzamy faktów. Wczorajsze upodobania i lęki dziś mogą już być nieaktualne.

Usuńmy się z drogi. Nikt nie lubi wszytkowiedzących natrętów – dwuletnie dzieci również! To oczywiste, że dorosła osoba potrafi ustawić klocki jeden na drugim tak, by się nie przewróciły. Co więcej, zna także łatwiejszy sposób zdejmowania czegoś z półki. Jesteśmy przecież dorośli! Wyręczając dziecko we wszystkim, nie pozwalamy mu uczyć się rozwiązywania problemów. Nasza ingerencja sugeruje dziecku, że nic nie potrafi zrobić samo. Przekonanie takie, wpojone i utrwalone w dzieciństwie, nie opuszcza człowieka przez długie lata, wpływając na sposób postrzegania przezeń wyzwań życiowych.

Nie porównujemy swojego dziecka z innymi. Pozwólmy mu rozwijać się we własnym rytmie i tempie. Wiem, że jest to trudne, zwłaszcza gdy siedzi koło nas w parku mamusia porównująca bez przerwy swoje dziecko z naszym („O widzę że Ania wciąż jeszcze raczkuje”). Tymczasem Ania przejmując niepokój swojej matki natychmiast, gdy on się pojawi. Postawmy się w jej położeniu. Chyba raczej nie lubimy, gdy ktoś porównuje nas ze współpracownikiem lub byłym partnerem? Dziecko też nie lubi.

Odróżniamy siebie od swojego dziecka. Nie dokonujemy projekcji na dziecko własnych uczuć i lęków. To prawda, że jabłko pada niedaleko od jabłoni, pozwólmy jednak dzieciom rozwijać się bez zbędnych obciążeń. To lekcja, której musiał nauczyć się Roger. „Ja też nie lubiłam dużych zgromadzeń”. „Jej ojciec również był nieśmiały”. Jeżeli często zdarzają się nam takie wypowiedzi, to znak, że zbyt identyfikujemy się ze zmaganiem dziecka. Empatia to dobra rzecz, jednak chcąc ją wyrazić, trzeba najpierw poczekać, aż dziecko powie nam (słowami lub działaniami), co czuje. Dopiero wtedy możemy odpowiedzieć: „Wiem, co masz na myśli”.

Zachęta do badania rzeczywistości.

Gdy objaśniam niektórym mamom moje cztery zasady – a zwłaszcza tę pierwszą dotyczącą nieingerowania – widzę, jak wzrok im mętnieje, a na twarzach pojawia się oznaka zwątpienia. Rozumiem je. Wiele kobiet ma ten sam problem, co Gloria – mama jedenastomiesięcznej Tricii. Kiedy po raz pierwszy dziewczynka dostała pudełko z otworami w różnych kształtach i klockami, które się do nich wkłada, matka usiadła przy niej i jęła sama wykonywać dziecięce zadanie. „Zobacz, kwadracik pasuje tu, a kółeczko tu” – tłumaczyła, wsuwając kolejne klocuszki do odpowiednich otworków. Powtórzywszy kilkakrotnie ten pokaz, w czasie którego Tricia mogła z trudem położyć rączkę na nowej zabawce, Gloria powiedziała: „Teraz ty!”, dotykając dłoni dzieci, wkładając w nią właściwy klocek i kierując do wybranego otworu. „No wrzuć!” I w tym momencie Tricia ostatecznie przestała interesować się zabawą.

Gloria najwyraźniej nie wyczuła granicy między pomocą i odbieraniem dziecku naturalnej ciekawości. Chcąc uchronić Trice przed frustracją (której, szczerze mówiąc, jeszcze nie objawiała), działała pod wpływem własnych uczuć. Zamiast zachęcać córeczkę do poszukiwań, pokazała jej od razu coś, co mogło być wielkim odkryciem dziecka. Pozbawiła w ten sposób Tricę ważnego doświadczenia życiowego.

Chcąc jej naprawdę pomóc, powinna dać dziecku zabawkę i patrzeć, co ono z nią zrobi. Zamiast martwić się, że nie radzi sobie z nią dość szybko, wystarczyło chwilę poczekać. Gdyby Trica zdradzała objawy frustracji, można było jej pomóc, mówiąc: „Spójrz, ten klocek jest kwadratowy i pasuje do kwadratowej dziurki”. Musiałaby trochę powalczyć,

ale w tym właśnie tkwiła jej szansa. Tak dziecko kształtuje w sobie cierpliwość i wytrwałość. Najlepszą zachętą do nauki jest powodzenie i osobista radość w momencie samodzielnych osiągnięć. Pomagając przedwcześnie lub w nadmiernym zakresie, odbieramy dziecku te możliwości.

„Skąd mam wiedzieć, że moje dziecko jest sfrustrowane i naprawdę potrzebuje pomocy” – pytała mnie Gloria. „Gdy wkłada paluszek do kontaktu, nie mam żadnych wątpliwości, ale w sytuacji jak ta, kiedy nic jej nie grozi, mam naprawdę ciężki orzech do zgryzienia. Kiedy mam interweniować i jak ten moment rozpoznać?”.

Wyjaśniłam, że najpierw trzeba dziecko zapytać. Jeśli ma kłopot z włożeniem sześciennego kostki do kwadratowego otworu, powiedzmy: „W porządku. Widzę że bardzo się starasz. Czy chcesz, żebym ci pomogła”. Jeśli odpowie „Nie”, uszanujmy jego życzenia. Jeśli po dłuższej chwili nadal ma kłopoty i jest wyraźnie z tego niezadowolone, spróbujmy pomóc: „Widzę że się niecierpliwisz. Spójrz, to się robi tak...”. Kiedy kostka już wpadła, trzeba pochwalić: „Super, udało ci się. Włożyłaś...”.

Podstawowa myśl jest taka: nie wkraczajmy z ułatwieniami, póki dziecko naprawdę ich nie potrzebuje. Znając je dobrze, możemy wyczuć ten moment w każdym konkretnym przypadku.

Kiedy interweniować?

Pomoc rodzicielska polega na obserwowaniu dziecka z szacunkiem, dawaniu mu szans samodzielnej eksploracji, dobieraniu zabawek stosownych do wieku oraz podsuwaniu twórczych, rozwijających form aktywności. Jeżeli chodzi o interwencje i czynną pomoc, proponuję następujące zasady:

- Obserwując dziecko systematycznie, można zauważyć właściwe dla niego objawy frustracji. Wkraczamy dopiero wtedy, gdy się pojawiają.
 - Najpierw ustnie potwierdzamy: „Widzę, że masz problem”.
 - Przed udzieleniem pomocy pytamy: „Czy chcesz, żebym ci pomogła?”
 - Jeżeli dziecko mówi „Nie” lub „Zrobię to sam” – uszanujmy jego wolę, pozwalając mu nawet wyjść z domu bez ciepłego ubrania. Tak właśnie dzieci się uczą.
 - Pamiętajmy, że dzieci wiedzą więcej niż nam się wydaje. W szczególności wiedzą doskonale, kiedy jest im zimno, kiedy mają mokro, kiedy są głodne, zmęczone lub mają już dość jakiegoś miejsca lub typu aktywności. Nakłanianie ich do czegośkolwiek perswazją lub pochlebstwami powoduje, że dziecko zaczyna w końcu wątpić w swoje spostrzeżenia.
-

Warto wiedzieć, jak dziecko objawia frustrację. Tracia nie należała do dzieci łatwo wyrażających siebie słowami, nie mogła więc powiedzieć mamie wprost, o co chodzi lub poprosić ją o pomoc. Dlatego poradziłam Głorii: „Musisz zaobserwować, jak objawia się u niej frustracja. Czy wydaje jakieś zabawne odgłosy? Krzywi się? Płacze?”. Kiedy Tracia zacznie mówić, łatwiej będzie ocenić, czy trzeba jej pomóc, ponieważ będzie umiała powiedzieć, co czuje. Póki co, mama musi polegać na grymasie i języku ciała.

Trzeba poznać poziom tolerancji dziecka. Niektóre dzieci mają więcej uporu i cierpliwości, a więc i wyższą odporność na frustrację. Poprzeczniak lub Wrażliwiec porzuci zabawę po jednej lub dwóch nieudanych próbach „zmajstrowania” czegoś. Aniołki i Żywczyki potrafią dłużej się zmagać. U Średniaków wszystko zależy od innych zdarzeń w otoczeniu oraz od fazy ich rozwoju – gdy uczą się chodzić, mogą nie mieć cierpliwości do układanek. Wrażliwiec – szybciej niż pozostali – traci zainteresowanie gdy rodzice zbyt mu się narzucają, spokojna obserwacja tych dzieci jest więc szczególnie ważna. Tracia była Wrażliwcem, potrzebowała matczynej pomocy, gdy jednak traciła zainteresowanie, należało się wycofać.

Dobrze wiedzieć, na jakim dziecko jest etapie. Znając fazę rozwojową łatwiej wybrać moment interwencji, zwłaszcza u Średniaczków, które jak wiemy, „trzymają się

podręcznikowej ramy”. Przy każdym dziecku trzeba się jednak zastanowić: „Czy mój dzieciak jest już gotowy do tego czy owego?”. Zauważyłam na przykład, że Tracia ma kłopoty z puszczaniem przedmiotów, co często zdarza się u dzieci rocznych lub młodszych. Chcąc coś rzucić lub coś upuścić i nie może – jak gdyby rzeczy przyklejały jej się do rączek i nie mogły oderwać. Prośba, by coś „porzuciła” lub „upuściła” byłaby dla niej trochę na wyrost, co zwiększyłoby jeszcze frustrację i zniechęciło do zabawy z pudełkiem geometrycznym.

Odrobina frustracji dobrze dzieciom robi – powiększa zakres ich możliwości, pomaga odraczać gratyfikacje i rozwija cierpliwość. Niełatwo jednak wybierać zadania o właściwym poziomie trudności. Gdy zadanie jest odpowiednie do wieku, jesteśmy mniej skłonni do przedwczesnych interwencji, a jednocześnie wiemy, kiedy wkroczyć, by frustracja dziecka nie zmieniła się w płacz i zgrzyt ząbków. Aby znaleźć ten złoty środek, obserwujmy świat dziecka i wszystko, z czego on się składa.

Tworzenie zachęcających środowisk.

Próbuję ciągle uświadamiać rodzicom – szczególnie tym, u których znajduję stopy zabawek, gadżet z przyciskami i rozmaitych fanaberii – że rozwijanie umiejętności małego dziecka nie musi kosztować. Kiedy nadają mi coś o „maksymalizacji potencjałów dziecka” i „wzbogacaniu środowiska”, tłumaczę im zawzięcie, że proces uczenia odbywa się wszędzie i stale. Świadomi i twórczy rodzice potrafią każdego dnia i w każdej chwili wspierać dziecko w jego badaniach i eksperymentach.

Uwielbiam spotykać rodziców przeciwnego typu, którzy widzą najbogatsze środowisko nauki wprost przed sobą i potrafią je wykorzystywać. Ci ludzie umieją korzystać z każdej sposobności, nie zagrażając pokoju dziecięcego stertami kosztownego badziewia. Przykładem mogą być Bliss i Darren – para po trzydziestce mieszkająca w Los Angeles, gdzie wściekły napór rynku zabawkarskiego ogłupił już niejednych. Tym dwojgu udało się jakoś oprzeć nurtom absurdu i płynąć pod prąd. Świat ich dzieci jest prosty. Truman i Sydnej – w wieku trzech lat i osiemnastu miesięcy – mają mnóstwo książeczek, materiałów artystycznych i zabawek konstrukcyjnych, lubią jednak również bawić się z użyciem własnej wyobraźni, wykorzystując przedmioty znajdujące się w domu – rurki po papierze toaletowym, pudełka, miseczki. Spędzają też sporo czasu na dworze, budując zamki z piasku i ziemi oraz fortece ze starych desek, czasem chlapiają się w wodzie w małych basenikach. Truman i Sydnej dostają na gwiazdkę tylko dwa prezenty od swoich rodziców, a nie stopy, jakie widziałam pod choinką w innych domach.

Jak zmienić dom w dziecięce eksploratorium

W wielu miastach istnieją tzw. Eksploratoria dla dzieci starszych (zwykle powyżej pięciu lat), w których mogą one poznawać zasady nauk ścisłych i prawa fizyki. Można urządzić coś takiego również i w domu. Wystarczy przystosować wnętrze do fizycznego i intelektualnego poziomu dziecka oraz zapewnić mu bezpieczeństwo podczas samodzielnych zabaw. Oto kilka propozycji. Jestem pewna, że Czytelnicy będą mieli wiele innych ciekawych pomysłów:

- Twórzmy w domu strefy zabaw ograniczone barykadami z poduszek; budujmy dziecku „namioty” z prześcieradeł i mebli, pozwalajmy mu wpełzać do nich.
- Przygotujmy w ogródku piaskownicę z foremkami.
- Stwórzmy możliwości nadzorowanej zabawy z wodą w wannie lub zlewie kuchennym. Pod ręką warto mieć miękkie buteleczki i plastikowe miareczki. W upalny dzień możemy dać dziecku do zabawy kostki lodu.
- Nie zapominajmy o wesołej muzyce i pozwólmy dziecku aktywnie „muzykować”; niech wybija rytm tekturowymi rurkami na plastikowych pojemnikach i drewnianymi łyżkami na garnkach i patelniach.

- Dwulatek powinien mieć również w ciągu dnia trochę czasu na zabawę w łóżeczku. Zapewnia mu to poczucie bezpieczeństwa i pozwala kojarzyć łóżeczko z zabawą. Dzięki temu rano po przebudzeniu będzie się chętniej bawił sam. Włóżmy mu do łóżeczka ulubioną zabawkę oraz kilka pluszaczków.

Efekty takiego wychowania miałam możliwość obserwować, gdy dzieci znalazły się w moim gabinecie. Widząc zachwyt Trumana na widok zestawu klocków tekturowych, zapytałam, czy chciałby wziąć je do domu. Na twarzy chłopca natychmiast pojawił się uśmiech. „Naprawdę!” zapytał – „Dziękuję, bardzo dziękuję”.

Nie był to z jego strony gest uprzejmości, lecz prawdziwa wdzięczność za podarunek. Muszę przyznać, że jest to dziś reakcja nader rzadka wśród dzieci amerykańskich pławiących się w morzy zabawek i kompletnie znieczulonych na prezenty lub nowości. Powiedziałabym nawet, że jest gorzej, ponieważ dzieci te bawią się wyłącznie gadżetami, które za nich myślą. Wyobraźnia producentów – w połączeniu z bezmyślnością i snobizmem rodziców – zajmuje miejsce wyobraźni dziecięcej. Pozbawia się w ten sposób dzieci cennej możliwości tworzenia, konstruowania i rozwiązywania problemów.

Dzieci dwu- i trzyletniej kochają odkrycia. To mali naukowcy, dla których wszystko jest ciekawe i tajemnicze. Mają oczy i umysły szeroko otwarte, gotowe do wszelakich badań. Nie potrzebują żadnych sztucznych stymulacji. A teraz pytanie: jak myślicie, dlaczego otrzymując prezenty świąteczne lub urodzinowe, dzieci często bardziej interesują się pudełkami niż ich zawartością? Ponieważ pudełko może być wszystkim, czymkolwiek uczyni je dziecięca wyobraźnia, podczas gdy zabawki trzeba w jakiś sposób obsługiwać. Pudeła i pudełka to wiele godzin pobudzających wyobraźnię zabawy. Można się w nich chować, budować z nich domy, skakać na nie, miażdżyć, a przede wszystkim nie wiąże się nimi żaden przepis, żadna instrukcja obsługi, żadna jedynie słuszna forma zabawy.

Kopalnią znakomitych akcesoriów zabawowych jest również kuchnia. Wszystkie dzieci uwielbiają garnki i patelnie, plastikowe miareczki, miseczki, drewniane łyżki. Szczelnie zamknięty plastikowy pojemnik (proszę zabezpieczyć go taśmą) wypełniony grochem to znakomity tamburyn. Zestaw miareczkowych łyżeczek może z powodzeniem zastąpić grzechotkę, a odwrócona miska plastikowa bębenek, w który można walić co sił drewnianymi łyżkami. Zamiast wyrzucać tekturowe rurki po papierze toaletowym i papierowych ręcznikach, dajcie je dzieciom. Tego rodzaju przedmioty fascynują, bo można z nich zrobić wszystko, co wyobraźnia podsunie. Dziecko żyje wówczas w świecie wciąż nowych rzeczywistości, a nie w zamkniętym kręgu form stworzonych przez producentów zabawek.

Nie twierdzę, że kształcących zabawek nie warto kupować. Wiele z nich znakomicie rozwija umiejętności. Zwracam jednak uwagę, że współcześni rodzice, ulegając presji rynku, mocno przesadzają (lub też czują się winni, gdy nie stać ich na wiele fabrycznych zabawek). Można to oczywiście zrozumieć. Miejsce normalnych sklepów z zabawkami zajęły gigantyczne składnice, w których to, co dzieciom potrzebne, ginie w oceanie wytworów najzupełniej zbędnych – dóbr społecznie niepożądanych.

Jeśli więc chcemy rzeczywiście zachęcić maluszka do badania (a nie tylko biernego konsumowania!) rzeczywistości, to spuśćmy trochę z tonu. Składniki bogatego środowiska edukacyjnego są wokół nas, wystarczy po nie sięgnąć. Zachęcajmy maluchy do badania zwykłych rzeczy w otoczeniu, do obserwowania cudów przyrody. Niech ich umysły rozważają, tworzą i konstruują.

Ograniczenia.

Ostrożność nie zawadzi. Gdy się ma dwa lub trzy latka, świat jest miejscem potencjalnie niebezpiecznym. Niezależnie od zagrożeń w środowisku nasze dzieciaczki nie rozumieją jeszcze zasad współżycia, których musimy je uczyć. Temu służą ograniczenia ogromnie potrzebne dzieciom dwu- i trzyletnim. Nie można puścić ich na żywioł, brakuje im

bowiem umysłowej i emocjonalnej zdolności korzystania z pełnej swobody. Musimy również uświadamiać im różnice między dorosłymi i dziećmi polegającą na tym, że to my wiemy lepiej.

Gdy dziecko zaczyna samo się przemieszczać, a jego zdolność pojmowania rośnie z dnia na dzień, trzeba wprowadzić kilka rodzajów ograniczeń.

Ograniczanie pobudzeń. Rodzice niemowląt w sposób naturalny ograniczają zakres bodźców, by uniknąć objawów nadpobudzenia. U dzieci starszych problem ten jest równie ważny. Dwulatki lubią być podekscytowane, lubią biegać i słuchać żywej muzyki. Ich możliwości są w różnym stopniu ograniczone, musimy zatem wiedzieć, co nasze dziecko wytrzyma i jak długo. Kluczem jest jego temperament. Wrażliwce mają nadal swój niski próg tolerancji, podobnie jak w niemowlęctwie. Gdy dwuletnia Rachel – nasza znajoma z rozdziału I – wchodzi do pokoju pełnego dzieci, natychmiast chowa buzię w sukienkę mamy, choć w sali panuje zupełny spokój. Kiedy jest w parku z opiekunką i widzi dzieci biegające w różne strony, nie chce schodzić z wózek. Nakręcony Żywczyk – taki jak Betsy – z trudem się uspokaja. Allen – klasyczny Poprzedniak – w warunkach nadmiaru bodźców ryczy wniebogłosy, jeszcze bardziej się tym podniecając. Nadmiar czegokolwiek doprowadza do zmęczenia – a często i do łez – nawet Aniolki i Średniaczki. Rozsądni rodzice pozwalają dziecku odpocząć lub opuszczają wraz z nim teren, nim dojdzie do kryzysu. Ograniczenie pobudzeń jest szczególnie ważne wieczorem, gdy zbliża się pora snu; dotyczy to naturalnie wszystkich dzieci.

Ograniczenie możliwości wyboru. Opiekując się niemowlętami w domach, w których nocowałam, miałam okazję przyglądać się również dzieciom nieco starszym. Bywałam wówczas świadkiem prześmiesznych scen podczas śniadań. Oto jedna z nich.

Niemowlę zostało nakarmione, czas więc na poranne płateczki dla osiemnastomiesięcznego Mikeya, który siedzi właśnie w swoim foteliku. Papulku – intonuje słodki mama – jakie chcesz płateczki; kakaowe, chrupki ryżowe, a może cheerioski? Mikey siedzi oszołomiony. Zaczyna już mówić, jego problem nie polega jednak w tej chwili na braku odpowiednich słów. Jest zakłopotany, ponieważ nie potrafi wybrać spośród tylu ewentualności. Staram się zachować taktownie, kiedy jego mama pyta: „Co się dzieje Tracy? Czy on mnie nie rozumie? Czy nie powinienam pozwolić mu wybierać?”

„Jak najbardziej” – odpowiadam. „Z pewnością powinnaś, ale w tym wieku dwie możliwości to góra”. Ograniczenie możliwości wyboru daje dziecku poczucie panowania nad własnym światem. Zbyt wiele opcji powoduje tylko mętlik w jego główce i niczego nie uczy”.

Ograniczenie niepożądanych zachowań. Wbrew obawom niektórych rodziców, dziecko tracące wewnętrzną równowagę, gdy ktoś mówi mu „nie”, wcale nie jest złe. Całkiem przeciwnie, gdy widzę taką scenę, mówię: „Biedne maleństwo. Nikt go nie nauczył akceptowania granic”. Dzieci muszą się nauczyć, czego od nich oczekujemy. Dzieje się to tylko wtedy, gdy rodzice ich tego uczą. Pomagając dziecku żyć z ograniczeniami, ofiarowujemy mu z pewnością jeden z największych darów. Cały rozdział VII poświęcam dyscyplinie, o której wolę jednak myśleć jako o edukacji emocjonalnej. Wyjaśniam w nim zasady filozofii Raz/Dwa/Trzy. Raz – gdy pewne zachowanie – takie jak bicie lub gryzienie – pojawia się po raz pierwszy – wkraczamy natychmiast. Dwa – jeżeli niepożądane zachowanie zdarza się po raz drugi, to mamy już do czynienia prawdopodobnie z wzorcem. Trzy – gdy coś takiego ma miejsce po raz trzeci, to znaczy że pozwoliliśmy dziecku na zbyt wiele. Kiedy dziecko w jakikolwiek sposób przestaje panować nad swoimi emocjami – wrzeszczy, krzyczy, wyje lub wykonuje agresywne ruchy – wówczas powrót do równowagi może być dla niego trudny. Nie zawsze jest to łatwe, można jednak opanować takie zachowania w zarodku, o ile obserwujemy dziecko z uwagą.

Ograniczanie wszystkiego, co występuje w nadmiarze. U większości dzieci listę rzeczy nadużywanych otwierają telewizja i słodycze. Oba zagadnieniom poświęcono wiele badań potwierdzających jednoznacznie szkodliwość tych czynników. Na szczególne straty

narażone są dzieci z grupy Wrażliwców i Żywczyków. Inne formy aktywności, pokarmy, zabawki lub miejsca mogą mieć również negatywny wpływ. Jeśli tak jest, pogódźmy się z tym, że coś naszemu dziecku nie służy i nie próbujemy na siłę przystosować go do tego.

Ograniczenie potencjalnych niepowodzeń. Możliwości dziecka zwiększają się z dnia na dzień, nie starajmy się jednak przyspieszać jego rozwoju. Dając zabawkę zbyt skomplikowaną oraz oczekując zbyt długiego siedzenia w kinie lub eleganckiej, nieprzyjaznej dzieciom restauracji, narażamy dziecko na stresy i prowokujemy poważne kłopoty. To samo dotyczy przełomów rozwojowych, o których będzie mowa w rozdziale IV. A zatem, rodzice z uporem stawiający swoją małą córeczkę na nóżki w czasie gdy ona sama nie próbuje stawać, nie biorą pod uwagę faktu, iż Natura ma dla ich dziecka własny plan rozwoju. Po co go przyspieszać? Często ci sami rodzice dzwonią do mnie i pytają, co robić, gdy dziecko budzi się w nocy z płaczem, stoi w łóżeczku i nie potrafi usiąść. Tłumaczę im, że nie mieliby tych trudności, gdyby przestali poprawiać Matkę Naturę lub też nauczyli dziecko siadać, skoro potrafi już stać na nóżkach.

Ograniczenie własnych prostackich zachowań. Dzieci uczą się przez naśladownictwo. Od rana do wieczora obserwują nas, słuchają i imitują nasze czynności. Powinniśmy więc uświadomić sobie, czego uczymy mimochodem. Jeżeli ktoś w domu klnie, to nie powinien się dziwić, że wulgaryzmy będą pierwszymi słowami w ustach dziecka. Inne ordynarne zachowania będą również przez nie kopiowane. Kamuś, kto kładzie nogi na stoliku do kawy i zajada chipsy, oglądając telewizję, trudno będzie zmusić dziecko, by nie rozwlóczyło jedzenia po całym domu i nie chodziło po meblach.

Jeżeli egzekwowanie tych ograniczeń kojarzy się komuś z funkcją policjanta lub sędziego na boisku, to do pewnego stopnia ma rację. Dzieci dwu- i trzyletnie domagają się granic. Gdy ich nie ustanawiamy, wewnętrzny krajobraz dziecka oraz jego świat zewnętrzny stają się przerażające i niemożliwe do opanowania.

Niech żyją pochwały

Najbardziej pozytywna nauka płynie z uczucia i pochwały za dobrze wykonane zadanie. Tego pierwszego nigdy nie można dziecku dać za dużo. Kiedy byłam dorastającą dziewczynką, moja niania całowała mnie ni stąd, ni zowąd. Spoglądałam wtedy na nią i pytałam: „za co to niani?”, a ona niezmiennie odpowiadała: „Za cokolwiek”. Czułam się wtedy najbardziej kochanym i drogim dzieckiem na świecie.

Nawet naukowcy przyznają, że miłość jest elementem magicznym w rodzicielskim równaniu. Gdy dziecko czuje się kochane, ma poczucie bezpieczeństwa, chce, by rodzice byli z niego zadowoleni, a kiedy dorośnie pragnie służyć światu i żyć w nim w harmonii.

Chwalenie doskonale.

Oto wskazówki pomagające uniknąć zasypywania dziecka czczymi komplementami:

- Chwalimy tylko wtedy, gdy dziecko zrobiło coś dobrego lub słusznego. Używamy słów (np. Świetnie, doskonale, znakomicie), zachęty („tak powinieś robić”), gestów lub działań (przytulenie, pocałunki, kciuki do góry, brawa).
- Chwalimy konkretne działania w życiu codziennym (np. „Pięknie sobie radzisz z łyżeczką”), a nie wygląd dziecka (np. „Jaka jesteś śliczna”) lub ogólne cechy jakiegoś zachowania (np. „Dobry jesteś dzieciak”).
- Łapiemy dziecko na gorącym uczynku (np. „Bardzo ładnie przeprosiłeś, kiedy ci się odbiło” lub „Ślicznie się dzielisz zabaweczką” – gdy dziecko dało zabawkę koledze).
- Chwalmy w formie podziękowania (np. „dziękuję ci za sprzątnięcie ze stołu”)
- Chwalmy poprzez nagradzanie (np. „Bardzo ładnie dzisiaj posprzątałeś po zajęciach w grupie. Zatrzymamy się po drodze do domu i pokarmimy kaczuski”)

- Przed spaniem przypominamy dziecku dobre uczynki spełnione w ciągu dnia (np. „Byłaś dziś naprawdę cierpliwa w sklepie z obuwem”)
 - Dajemy przykład zachowań zasługujących na pochwały, okazując grzeczność i takt.
-

Nie ma czegoś takiego, jak nadmiar miłości. Z pochwałami jest jednak trochę inaczej – można z nimi przesadzić. Powinniśmy chwalić tylko za dobrze wykonane zadania. Zastanówmy się więc, czy dziecko naprawdę zasłużyło na pochwałę. W przeciwnym razie nasze miłe słowa nie będą miały żadnego znaczenia i wpływu, a dziecko w końcu przestanie zwracać na nie uwagę. Pamiętajmy, że celem pochwał nie jest zrobienie mu przyjemności – jak przy uściskach i pocałunkach. Mają one służyć nagradzaniu dobrze wykonanych zadań oraz uznaniu właściwego zachowania, grzeczności, dobroci i współdziałania. Pochwała ma mówić dziecku, że zrobiło coś dobrego lub słusznego.

Czasem jednak miłość zaślepia rodziców, w związku z czym przestają ją odróżniać od pochwał. Są przekonani, że mnogość pochwał wzmacnia w dziecku poczucie własnej wartości. Jednak przesadne uznanie i aplauz wywołują efekty odwrotne – dziecko przestaje ufać zbyt liczny komunikat tego rodzaju.

Sprawdzian stosowania czterech czynników.

O czterech czynnikach (obserwacji, zachęcie, ograniczeniach, pochwałach) powinniśmy pamiętać przez cały dzień, zwłaszcza w trudnych sytuacjach. W obecności „chodźniczka” sytuacje takie mogą powstawać kilka razy dziennie! Dla utrwalenia tego, o czym była mowa, proponuję odpowiedzieć sobie na kilka pytań.

1. Czy obserwuję spokojnie swoje dziecko, czy też wiszę stale przy nim, wtrącam się, ingeruję w zabawy i pomagam mu, zanim pojawi się taka potrzeba? Pamiętajmy, że chodzi o spokojną obserwację, a nie o zaniedbywanie dziecka, lekceważenie jego potrzeb lub unikanie kontaktu z nim
2. Czy zachęcam dziecko do samodzielnego badania otoczenia, czy trzęsę się nad nim? Każdego dnia dziecko ma wiele okazji do aktywnego badania świata. Każdą z nich dorośli mogą mu odebrać. Czy zdarza mi się mówić za dziecko, gdy bawi się z kimś spokojnie? Czy rozwiązuję za dziecko układanki, zamiast przyglądać się, jak sobie radzi? Czy ustawiam za nie klocki, zanim samo spróbuje? Czy usiłuję stale nim kierować, nadzorować je i instruować?
3. Czy stawiam ograniczenia, czy też pozwalam dziecku na zbyt wiele? Każda rzecz w nadmiarze będzie dziecku szkodliwa. Czy nie stawiam go wobec zbyt trudnych wyborów? Czy nie dostarczam nadmiaru pobudzających bodźców? Czy nie czekam zbyt długo, gdy pojawiają się brewerie, agresja i wzburzone emocje? Czy ograniczam rzeczy szkodliwe w zbyt dużych dawkach, takie jak słodycze i oglądanie telewizji? Czy nie pozwalam na udział dziecka w sytuacjach nieodpowiednich dla jego wieku, z którymi wiąże się niebezpieczeństwo, stres lub uczucie niepowodzenia?
4. Chwalę dziecko rozsądnie czy przesadnie? Czy właściwie stosuję pochwały wzmacniające pozytywne zachowania, współdziałanie i dobroć oraz nagradzając dobrze wykonane zadanie? Widziałam rodziców chwaliących dzieci w chwilach, gdy te tylko siedziały i oddychały. W ten sposób słowa pochwał dewaluują się i tracą wszelkie znaczenie. Po pewnym czasie dziecko nie będzie reagowało na żadne pochwały – zasłużone bądź niezasłużone.

Pochwała niewspółmierna do zasług wzmacnia niestety coś zupełnie innego. Powiedzmy, że któregoś dnia Rory sam ściąga sobie skarpetki a jego zachwycony tatuś namiętnie go chwali. Następnego dnia chłopak ściąga skarpetki i nie daje sobie ich włożyć, a tatuś nie wie, dlaczego tak się dzieje. Tymczasem Rory odniósł wrażenie, że będzie intensywniej chwalony za każdym razem, gdy ściągnie skarpetki. (Proszę mnie źle nie

zrozumieć; powinniśmy chwalić dzieci za ich wysiłki w kierunku samodzielności, uważajmy jednak, by z tym nie przesadzać).

Inny błąd rodziców polega na chwaleniu przed faktem – w oczekiwaniu na pewne zachowania dziecka. Przypomina mi się lekcja muzyki, której niedawno byłam świadkiem. Janice siedziała wraz z innymi mamami obserwując swoją jedenastomiesięczną Su Lin. Spośród czworga dzieci słuchających nagrania piosenki tylko jedno – zapewne najstarsze – usiłowało naśladować ruchy rąk nauczycielki. Inne – w tym także Su Lin – siedziała z szeroko otwartymi oczkami i rączkami na kolanach. „Znakomicie!” – krzyknęła Janice, gdy nagranie się skończyło. Su Lin odwróciła głowę spoglądając na mamę; z wyrazu jej twarzy można było odczytać zdziwienie „O co ci właściwie chodzi?”. Janice miała dobre intencje, czego jednak nauczyła swoją córeczkę? Mamusia lubi, gdy spokojnie siedzę!

Czy naprawdę dziecku pomagam?

Jak już wspomniałam na początku tego rozdziału, niektórzy rodzice pomagają swoim dzieciom, stosując instynktownie cztery czynniki – spokojną obserwację, zachętę do badania rzeczywistości, niezbędne ograniczenia oraz uzasadnione pochwały. Tacy ludzie mają zwykle dużo wyrozumiałości dla zachowań dwulatków i – chyba nieprzypadkowo – ich dzieci sprawiają mniej kłopotów, bez względu na temperament.

Rodzice o których mowa, reprezentują zdrowy, rozsądny kompromis między dwiema skrajnościami – wychowawczym autorytaryzmem i leseferyzmem, czyli nieodpowiedzialnym bezholowaniem. Nie są przesadnie rygorystyczni, ani też nadmiernie pobłażliwi. Są też i tacy, którzy nie potrafią znaleźć owej sensownej równowagi – okazywanie miłości przychodzi im łatwiej niż ustanawianie granic, bądź na odwrót. Poniżej znajduje się prosty tekst ułatwiający rozpoznanie własnych wzorców rodzicielskich. Nie ma on charakteru naukowego; uwzględnia jedynie najczęstsze zachowania, które obserwuję u rodziców. Szczerza odpowiedź na pytania pozwoli odnaleźć własne miejsce w skali stylów wychowawczych.

Jaki jest mój styl rodzicielstwa?

Dla każdego pytania zakreślamy literę przy zdaniu, które najlepiej do nas pasuje. Staramy się być uczciwi i obiektywni. Na końcu znajduje się instrukcja obliczania wyników.

1. Kiedy moje dziecko zmierza ku czemuś niebezpiecznemu:
 - a. pozwalam mu przekonać się na własnej skórze, czym to grozi
 - b. odwracam jego uwagę, zanim zrobi sobie krzywdę
 - c. rzucam się „na ratunek”, nie pozwalając mu kontynuować działania.
2. dając dziecku nową zabawkę
 - a. zostawiam je z nią; gdy ma kłopoty myślę; „Poradzi sobie w odpowiednim czasie”
 - b. czekam i interweniuje, kiedy pojawiają się oznaki frustracji
 - c. pokazuję, jak można się nią bawić
3. Kiedy dziecko urządza mi scenę w sklepie, ponieważ nie chcę mu kupić czegoś słodkiego
 - a. ze złością wyprowadzam je i oświadczam, że nigdy już nie wezmę go na zakupy
 - b. spokojnie mu odmawiam i wyprowadzam ze sklepu
 - c. staram się je przekonać mimo wrzasków, a następnie ulegam jego zachciance
4. Kiedy moje dziecko bije inne dziecko w grupie, zazwyczaj
 - a. odciągam je i krzyczę ze złością „Nie wolno bić!”
 - b. fizycznie ograniczam ruch ręki i mówię: „Nie powinienes bić innych dzieci”
 - c. mówię mu: „To nieładnie!” i usprawiedliwiam zachowanie aktualną fazą rozwoju
5. Kiedy moje dziecko krzywi się na widok nowej potrawy
 - a. podnoszę głos i czuję frustrację; czasem zmuszam je do siedzenia przy stole aż zje
 - b. proponuję tę potrawę o różnych porach, łagodnie zachęcając do sprubowania
 - c. staram się zachęcać, ale nigdy nie zmuszam, zakładam, że dziecku nie smakuje

6. Kiedy złości mnie zachowanie mojego dziecka, najczęściej
 - a. zmuszam je groźbami do właściwego działania
 - b. wychodzę z pokoju i nie wracam, póki się nie uspokoi
 - c. tłumię swoje uczucia i przytulam je
 7. Kiedy moje dziecko urządza dziwne brewerie, najczęściej
 - a. reaguję złością i staram się fizycznie je powstrzymać
 - b. ignoruję je; jeśli to nie pomaga, przerywam jego zajęcie i mówię: „Nie wolno się tak zachowywać. Jak się uspokoisz wrócimy do tego”
 - c. próbuję perswazji, a kiedy nie pomaga, staram się poprawić mu nastrój pochlebstwami i daję wszystko, czego się domaga
 8. Kiedy moje dziecko płacze, nie chce iść spać, najczęściej
 - a. mówię mu, że ma spać i pozwalam mu się wykrzyczeć, jeśli to konieczne
 - b. uspokajam je, upewniam się, czy czegoś nie potrzebuje i zachęcam do spania
 - c. udaję, że śpię razem z nim lub zabieram je do swojego łóżka
 9. Kiedy moje dziecko okazuje nieśmiałość lub jest małowśmne w nowej sytuacji najczęściej:
 - a. lekceważę jego lęki i popycham je trochę, by je zahartować i uodpornić
 - b. łagodnie zachęcam, nie zmuszając do niczego, póki nie jest gotowe
 - c. wycofuję się razem z nim, wychodząc z założenia, że nie powinno się stresować
 10. Moja koncepcja wychowawcza streszcza się najlepiej w następujących poglądach:
 - a. dziecko trzeba tonować, by było dobrze przystosowane do rodziny i społeczeństwa
 - b. dziecku trzeba okazywać miłość i stawiać mu ograniczenia, szanując uczucia i służąc mu przewodnictwem
 - c. dziecku trzeba pozwolić decydować, by nie tłumić jego naturalnych instynktów i zainteresowań
-

Gdzie się plasujemy?

Obliczanie punktacji wygląda następująco: za każdą literę „a” dajemy sobie 1 punkt, za „b” – 2 punkty, a za „c” – 3 punkty. Następnie punkty sumujemy. Dalsze wyjaśnienia pozwolą odnaleźć własne miejsce w skali stylów.

Od 10 do 16 punktów. Taki wynik charakteryzuje rodziców o skłonnościach autorytarnych i władczych. Nie mają oni trudności z ustanawianiem granic, nie tolerują odstępstw od zasad i norm, nie dają swoim dzieciom zbyt dużo swobody, a często bywają również zwolennikami wymierzania kar za złe zachowania. Do tej kategorii niewątpliwie należy Dorrie, której córeczka Alicja miała wyraźnie stawiane granice od dnia swoich narodzin. Dorrie zależało przede wszystkim na tym, by jej dziecko było grzeczne i poprawnie zachowywało się w miejscach publicznych. I tak też jest. Jednak Alicja, która w niemowlęctwie była bardzo ekspansywna i zwrócona na zewnątrz, jest teraz małowśmna i lekko zahamowana, jeśli chodzi o próbowanie nowych rzeczy i zabawy z innymi dziećmi. Ogląda się ciągle na mamę, by sprawdzić, czy Dorrie zaakceptuje jej pomysły. Nie mam wątpliwości, że Dorrie kocha swoją córkę, czasami jednak nie bierze pod uwagę, że mała dziewczynka ma jakieś własne uczucia.

Od 17 do 23 punktów. Wyniki w tym przedziale należą do rodziców prawdziwie pomagających, umiejący znaleźć złoty środek pomiędzy miłością i ograniczeniami. Naturalne skłonności tych rodziców pozwalają im stosować cztery czynniki opisane w tym rozdziale. Dobrym przykładem była Sari, którą znałam od czasu, gdy jej synek Damian był niemowlęciem. Obserwowała dziecko uważnie, pozwalając mu na własne błędy....chyba że robił coś niebezpiecznego lub podejmował działania, do których nie był jeszcze gotów. Sari potrafiła twórczo rozwiązywać problemy, co ilustruje poniższa opowieść zamieszczona w ramce.

Sari, Damian i wielki, ciężki, szklany dzban.
--

Pewnego dnia, gdy Sari nalewała sok pomarańczowy do dziecięcej filiżanki, dwuletni Damian poprosił: „Ja zrobię!”. Matka wiedziała, że nie może mu dać do rączek ciężkiego szklanego dzbanu. Powiedziała więc: „To jest za ciężkie, ale dostaniesz własny dzbanek”. Wyjęła z kredensu małą dzbanuszek plastikowy, wlała do niego trochę soku i podeszła z Damianem do zlewu. „Tu możesz ćwiczyć przelewanie. W ten sposób nie będziemy musieli wycierać podłogi, jeśli się coś rozleje”. Damian był zachwycony tym kompromisowym rozwiązaniem i przez kilka następnych dni przysuwał rano krzesło do zlewu, mówiąc: „Damian wlewa soczek”. Po tygodniu nabrał dużej wprawy i mógł przelewać coraz większe ilości soku, które matka mu dawała. Następnym krokiem było wyjęcie z lodówki kartonu z sokiem, podejście do zlewu i napełnienie własnego dzbanuszka bez uronienia choćby jednej kropli. Gdy ktoś ich odwiedził, Damian wyjaśnił gościowi z dumną miną „Tu wlewamy soczki”.

Łatwo się domyślić, że rodzice z grupy trzeciej kierują do mnie więcej alarmujących wezwań niż ci z pierwszej kategorii. Matki takie, jak Clarice z trudem określające dziecku granice, przekonują się nie bez przykrości że ich dzieci potrzebują większej stabilności i porządku. Ich pytania i prośby dotyczą zwykle błędnych przyzwyczajeń dietetycznych, problemów ze snem oraz trudności z zachowaniem. Z drugiej strony, matki typu Dorrie, którym łatwo przychodzi dyscyplinowanie dziecka, wychowują typowe popychadła. Brak elastyczności i sztywność norm zabijają w dziecku ciekawość i pozbawiają je kreatywności. Alicia (dziecko „grzeczne”, którego nie trzeba się wstydzić w miejscach publicznych) wydaje się nie ufać swoim własnym percepcjom, oglądając się więc na mamę, szuka nie tylko jej aprobaty, lecz także chce id niej usłyszeć, co powinna czuć.

Od 24 do 30 punktów. Taką punktację uzyskują rodzice mający wyraźną niechęć do stawiania dzieciom granic. Boją się, że zbyt stanowcza ingerencja może zniszczyć naturalne inklinacje dziecka. Obawiają się również, że dyscyplinując je, utracą jego miłość. Idzie z tym w skłonność do nadopiekuńczości, która utrudnia dziecku swobodne badanie rzeczywistości. Taką matką była Clarice. Od pierwszych dni nie spuszczała wzroku ze swojego synka Elliota. Śledziła każdy jego ruch, a gdy był nieco starszy, stale nadzorowała jego zabawy. Ciągłe coś wyjaśniała, coś pokazywała i bez przerwy przy tym mówiła. Nauczanie szło jej znacznie lepiej niż ustanawianie granic. Z całą pewnością okazywała dziecku szacunek, jednak obserwując ją, zadawałam sobie pytanie: „Kto kim kieruje?”

Co wpływa na style rodzicielstwa?

Jestem przekonana (a potwierdzają to również badania), że najlepsi są rodzice z grupy środkowej – prawdziwie pomagający. Odchylenia od stanu równowagi mogą mieć wiele różnych przyczyn.

Ich rodzice byli właśnie tacy. Ktoś może się zarzekać, że „nigdy nie będzie taki jak oni”, a mimo to kopiuje wzorce. Wielu rodziców powtarza schematy wychowawcze utrwalone w dzieciństwie. Pewna wyjątkowo zaborcza matka powiedziała mi kiedyś tak: „Moja matka kochała mnie śmiertelnie i zamierzam to samo zrobić z tym dzieckiem”. To, co robili nasi rodzice, nie musi koniecznie być złe. Upewnijmy się jednak, czy pasuje to do nas i do naszych dzieci.

Ich rodzice byli dokładnym przeciwieństwem. Są ludzie odrzucający wszystko czego doświadczyli w dzieciństwie, często nieświadomie. Także i w tym przypadku trzeba się zastanowić, czego pragniemy i co sprawdzi się najlepiej. Być może, „starzy” nie we wszystkim się mylili. Dlatego lepiej odrzucić tylko niektóre ich praktyki, a inne przyjąć.

Mają dziecko określonego typu. Z całą pewnością charakter dziecka wpływa na reakcje wobec niego w różnych codziennych sytuacjach. Jak wcześniej wspomniałam temperament własny rodziców może dobrze pasować do natury dziecka lub nie. Niektóre

dzieci są bardziej kłopotliwe, uparte, wrażliwe lub wojownicze niż inne, a ich wychowanie wymaga od rodziców wysokiego poziomu świadomości. Jeżeli więc jesteśmy zbyt surowi lub zbyt pobłażliwi w stosunku do osobowości dziecka, zapytajmy siebie: „Czy to, co robię, jest dla niego najlepsze?”.

Trzeba przyznać, że idealne rodzicielstwo nie jest łatwe. Niełatwo zachować równowagę między miłością i ograniczeniami, niełatwo wiedzieć, kiedy interweniować, a kiedy się wstrzymać, niełatwo wywarzyć właściwą miarę pochwał i znaleźć odpowiednie dla nich chwile. Trudnym zadaniem jest również takie dyscyplinowanie, w którym kara pasuje do winy. Niektórzy z nas wolą działać bliżej któregoś z krańców skali stylów. Wiedząc, gdzie się na niej znajdujemy, możemy przynajmniej dokonywać świadomych wyborów właściwych zachowań, reakcji i sposobów traktowania dziecka. Wszystko, co robimy, ma na nie wpływ kształtujący.

Do czterech czynników będziemy wielokrotnie powracali na kartach tej książki, uważam je bowiem za podstawę zdrowego rodzicielstwa. Równie ważna jest idea utrzymywania porządku organizacyjnego, którą zajmujemy się w rozdziale następnym.

Rozdział III

PORZĄDKOWANIE I RYTUALIZACJA – ŁATWIEJSZE ZMAGANIA Z DWULATKIEM

Po co nam organizacyjne schematy?

Takim pytaniem zareagowała Rosalyn, aktorka telewizyjnych seriali, na moją propozycję uporządkowania jej codziennych zajęć z rocznym synkiem Tommym. Zwróciła się do mnie o pomoc, ponieważ Tommy ryczał jak opętany, kiedy tylko wychodziła z domu. „Co ma wspólnego porządek i organizacja z uczuciem rozłąki?” – pytała, nie czekając na odpowiedź. „Nienawidzę harmonogramów, bo wtedy dni stają się jednakowe” – mówiła monotonnym głosem, wyrażając aż nadto dobitnie własną potrzebę stymulacji i urozmaïcenia. W końcu w jej zawodzie każdy dzień jest nową przygodą.

„Tak” – odpowiedziałam. „Pomyśl jednak o tym, że codziennie jeździsz do studia. Każdego ranka budzisz się, bierzesz prysznic, jesz śniadanie i udajesz się do pracy – zawsze w ten sam sposób. Codziennie pojawiają się oczywiście nowe elementy, np. nowi aktorzy, ale są również osoby, na których możecie polegać, scenarzyści, reżyserzy, kamerzyści. Każdy dzień przynosi nowe wyzwania, ale czyż elementy przewidywalne nie dają ci poczucia komfortu? Codziennie korzystasz z zorganizowanego porządku, choć może nie chcesz tego dostrzegać?”

Rosalyn spojrzała na mnie takim wzrokiem, jakby chciała zapytać: „O co ci właściwie chodzi Tracy?”.

„Nie musisz walczyć o kolejne role, jak wiele innych aktorek, którym nikt nie gwarantuje następnej wypłaty, a nawet następnego posiłku” – kontynuowałam. „Masz jedno i drugie – stały angaż, a jednocześnie urozmaïcenie i nowe zadania każdego dnia”.

Skinęła głową „Owszem” – przyznała niechętnie. „Nie mówimy jednak o mnie, tylko o jednorocznym dziecku”. „Jak najbardziej” – odparłam. „To, o czym mówimy, dla niego jest nawet jeszcze ważniejsze. Dzień Tommy’ego nie musi być nudny, ale odrobina stabilizacji, a zwłaszcza przewidywalności chroni go og niepokoju. Jeśli pomyślisz o tym w kategoriach własnej kariery, łatwiej ci będzie to pojąć. Możesz doskonalić swoje umiejętności, ponieważ

nie musisz myśleć o tym, co ma być za chwilę. Twierdę, że Tommy zasługuje na taki sam komfort i bardzo go pragnie. Jeżeli będzie wiedział, czego ma oczekiwać, zacznie z tobą współdziałać, ponieważ da mu to poczucie jakiejś kontroli nad własnym otoczeniem”.

Spotykam wiele matek podobnych do Rosalyn. Niektóre z nich nie uświadamiają sobie znaczenia organizacyjnego porządku, a inne obawiają się, że będzie on krępował ich styl życia. Zwracają się do mnie z typowymi dziecięcymi problemami, takimi jak: kłopoty z zasypianiem, brak apetytu, złe zachowanie lub niepokój spowodowany rozłąką (tak jak u Tommy’ego). Proponuję im przede wszystkim ocenę domowych porządków i rytuałów.

O co chodzi w tym rozdziale?

Na wstępie wyjaśnię, co rozumiem przez organizację i rytuał. W całym tym rozdziale używam tych słów zamiennie, ponieważ oznaczają pojęcia wzajemnie ze sobą powiązane. Rytuał i organizacja powstają wtedy, gdy powtarzamy regularnie jakieś czynności w celu ich wzmocnienia.

Powtarzalność dotyczy wszystkich elementów codziennego życia dziecka: budzenia, posiłków, kąpieli, układania do snu. Większość naszych procedur to „rytuały podświadome” – jak je nazywa specjalistka w tej dziedzinie Barbara Bizion; spełniamy je bez pełnej świadomości ich znaczenia. Przytulenie na dzień dobry, gesty pożegnania i pocałunki na dobranoc – to rytuały więzi. Zostawiając dziecko w żłobku lub w domu, codziennie wypowiadamy te same lub podobne słowa; to także zachowanie rytualne. Przypominając dzieciom wielokrotnie słowa „proszę” lub „dziękuję”, nie uczymy ich grzeczności, a raczej wpajamy etykietę będącą rytuałem społecznym.

Tego rodzaju codzienne obrządki pozwalają dziecku zrozumieć, co je czeka, a w szczególności czego może oczekiwać i czego się od niego oczekuje. Świadomość ta daje małym dzieciom poczucie pewności. Barbara Bizion pisze: „Rytuały pomagają dorosłym i dzieciom w rozumieniu świata. Dzięki nim zaczynamy traktować nawet rzeczy zupełnie przyziemne, np. kąpiel lub rodzinny obiad, jak święte chwile, w których manifestuje się więź i wspólnota”. Rodzice powinni być bardziej świadomi tych chwil i w sposób bardziej celowy je przeżywać.

Rytuał może służyć porządkowaniu zwykłych codziennych czynności, może też wyróżniać chwile wyjątkowe. Organizacją życia codziennego zajmujemy się w pierwszej części tego rozdziału, a drugą poświęcimy rytuałom związanym z tradycją rodzinną, momentami przełomowymi, świętami i innymi wydarzeniami o szczególnym znaczeniu. Najpierw jednak wyjaśnię, dlaczego jest to takie ważne.

Dlaczego dzieciom potrzebne są rytuały?

W ramach porad dla rodziców noworodków polecam zawsze harmonogramy regularnego karmienia, snu i aktywności. Niemowlętom daje to dobre podstawy uporządkowania życia, a rodzicom szanse systematycznego wypoczynku. Najlepiej wprowadzić ten system natychmiast po przywiezieniu dziecka ze szpitala. Tym sposobem jego życie staje się stabilniejsze i bardziej przewidywalne. Kiedy maluszek biega już po domu, utrzymanie tych podstawowych regularności w połączeniu z innymi rytuałami staje się jeszcze ważniejsze niż w niemowlęctwie.

Rytuał źródłem poczucia pewności. Świat dwulatka jest pełen trudnych wyzwań oraz rzeczy niezrozumiałych i budzących lęk. Jest to okres niezwykle intensywnego i przyspieszonego rozwoju, którego tempo i zakres zdumiewają nie tylko rodziców ale i samo dziecko. Każdy dzień przynosi nowe zmagania i próby. Niebezpieczeństwa czają się na każdym kroku. Kiedy maluch stawia swoje pierwsze chwiejne kroki, porządek życia i związane z nim rytuały są dla niego punktem oparcia w znaczeniu fizycznym, emocjonalnym i społecznym.

Porządek zmniejsza uciążliwość zmagania. Spokojne współdziałanie na stoliku do przewijania to już przeszłość. „Chodziaczka” rozpiera teraz energia. Chce chodzić i biegać,

rodzice muszą więc pełnić funkcję policji drogowej, a czasem nawet strażników więziennych. Nie twierdę, że przepychanki można w tym wieku całkowicie wyeliminować, ale unormowanie pór posiłków, snu i zabawy z całą pewnością łagodzi przebieg „bitew”. Dzieje się tak, ponieważ w warunkach przewidywalności dziecko wie, czego ma oczekiwać; brak takiego unormowania to ryzykowne żeglowanie po pełnym morzu.

ANATOMIA RYTUAŁU.

Barbara Biziou, autorka *Radości rytuałów i Radości rytuałów rodzinnych*, wyróżniła następujące elementy:

1. **Intencja.** Każdy rytuał, nawet ten codzienny, którego istnienia sobie nie uświadamiamy, ma głębsze znaczenie. Na przykład: celem rytuałów wieczornych jest odprężenie przygotowujące nas do snu.
 2. **Przygotowanie.** Niektóre rytuały wymagają akcesoriów, które powinniśmy sobie wcześniej przygotować. W rytuałach z dziećmi przygotowania mają kluczowe znaczenie, a akcesoria są często bardzo proste, np. fotelik na podwyższeniu do posiłków, specjalna ściereczka do wycierania rąk po zmywaniu, książeczka na dobranoc.
 3. **Sekwencja czynności.** Każdy rytuał ma swój początek, część środkową i zakończenie.
 4. **Utrwalanie.** Każde powtórzenie rytuału codziennego czy też dorocznego, takiego jak święta i uroczystości rodzinne, wzmacnia jego znaczenie.
-

Oto przykład. Zadzwoniła do mnie Denise, której dziecko miało problem z zasypianiem. Wieczorem matka kąpała roczne dziecko, robiła mu masaż, czytała dwie bajeczki, dawała trochę mleka z buteleczki i układała do snu. Po zakończeniu całego rytuału była zwykle godzina ósma, Denise chciała jednak, by dziecko zasypiało pół godziny wcześniej. Postanowiła zatem zrezygnować z czytania bajeczek. Po wprowadzeniu zmiany jej mała Aggie płakała zamiast spokojnie zasypiać. Co się stało? Denise zapomniała, że dzieciom potrzebne są rytuały, a nie rozkłady jazdy. Chcąc za wszelką cenę zaoszczędzić dla siebie owe pół godziny, mamusia zmieniła dziecku wieczorny rytuał. Rezultatem było cierpienie ich obu. Zaleciłam powrót do utrwalonego zwyczaju i rozpoczynanie przygotowań pół godziny wcześniej. Kiedy moje zalecenie zostało spełnione, problem z zasypianiem natychmiast zniknął.

Rytuały pomagają dzieciom w rozłące. Dzieje się tak, ponieważ rytuał pozwala dziecku przewidywać zdarzenia powtarzające się dzień po dniu. Badania wykazały, że już w czwartym miesiącu życia tworzymy oczekiwania. Wiedząc o tym, możemy dziecko nauczyć, że mama wróci, chociaż na dłużej wychodzi. Aby złagodzić niepokój Tommy’ego, doradziłam Rosalyn rytualizację rozstawania się z nim. Rozstawanie było zawsze przygotowane („Mamusia musi teraz wyjść na chwilkę”), a w chwili opuszczania pokoju powtarzane były słowa: „Zaraz do ciebie wrócę” i przekazywane całuski. Kiedy Tommy nauczył się lepiej tolerować nieobecność matki, zaczęłyśmy stopniowo wydłużać czas jej nieobecności. I w końcu Rosalyn mogła wychodzić z domu z zachowaniem tego samego rytuału. Powtarzanie znanych słów i czynności przygotowało Tommy’ego do rozstania. Ataki paniki nie ustąpiły od razu, jednak rytuał wychodzenia i powrotu („cześć Tommy, jestem już w domku” przytulenie i pocałunek) nauczyła chłopca, że mama wprawdzie znika, ale zawsze potem powraca.

Rytuał wspierania procesu uczenia się – fizyczne, emocjonalne i społeczne. Dzieci uczą się przez powtarzanie i naśladownictwo. Wykonując te same czynności dzień po dniu uczymy się w sposób naturalny i organiczny. Przeciwnieństwem jest przymuszanie dzieci do różnych rzeczy; zdarza się to głównie rodzicom, których ambicje znacznie przewyższają ich wiedzę. Weźmy sprawę dobrych manier. Zanim dziecko nauczy się mówić, słyszy z ust mamy słowa „dziękuję” i „proszę” wypowiedziane przy różnych okazjach. Zaczyna je naśladować i kojarzy z właściwymi sytuacjami. Rytuały pomagają kształtować nawyki dziecka i uczyć je

różnych umiejętności, przede wszystkim służą przekazywaniu zasad moralnych, wartości i wzajemnego szacunku.

Rytuały pomagają rodzicom w ustanawianiu granic i w konsekwentnym ich przestrzeganiu. Dwulatki stale testują wytrzymałość i cierpliwość rodziców. Ustępowanie dla uniknięcia stresów prowadzi do tego, że dzieci manipulują rodzicami. Rytuał pomaga porządkować sytuacje i zawczasu określać oczekiwania. Tym sposobem zmniejszamy ryzyko utraty kontroli. Przyjrzyjmy się Veronice, która nie życzyła sobie, by jej dziesiętnastomiesięczny synek Otis skakał po meblach. „Kiedy to robi” – radziłam jej – „delikatnie go skoryguj, mówiąc, że nie wolno skakać po kanapie, ale równocześnie pokaż mu miejsce, w którym będzie mógł skakać, np. stary materac w pokoju zabaw”. Veronica dokładnie tak zrobiła, jednak następnego dnia, gdy Otis zaczął skakać po swoim łóżku, musiała czynności powtórzyć. „Nie wolno skakać po łóżeczku” – powtarzała, prowadząc go do pokoju zabaw. Wystarczyło powtórzyć zabieg trzy lub cztery razy, by Otis zrozumiał; Aha! Tu mogę skakać, ale nie mogę tego robić na kanapie i na łóżeczku.

Rytuały przygotowują dziecko do nowych doświadczeń. W rozdziale VI będzie mowa o próbach przed przyszłymi zmianami – doświadczeniach stopniowo wyrabiających w dziecku samodzielność. Koncepcja ta ma w sobie coś z suchej zaprawy. Przykładem może być dziesięciomiesięczna Gracie, którą mama przygotowywała do siedzenia w restauracji, sadzając najpierw w domu przy stole podczas rodzinnego posiłku. Dziewczynka siedziała w foteliku na podwyższeniu, obok siostry i braciszka. Wszyscy razem uczestniczyli w rytuale rodzinnej kolacji – ze świecami, trzymaniem się za ręce i odmawianiem modlitwy. Podczas posiłku Gracie kosztowała nowych potraw, uczyła się kulturalnego jedzenia i posługiwania się sztućcami. Pozwalało jej to zrozumieć, jakiego zachowania oczekujemy przy stole jadalnym. Coraz dłuższe spokojne siedzenie było próbą przed późniejszymi wizytami w restauracjach, gdzie – jak można się było spodziewać – dziewczynka nie sprawiała rodzicom kłopotu.

Rytuały wykluczają pośpiech, dzięki czemu najwyklesze chwile służą utrwalaniu więzi. Czyż może być dla małego dziecka coś przyjemniejszego niż kąpiel i czytanie bajeczek przed snem? Nie spiesząc się przy tym i nasycając te chwile dobrą intencją (Będę wykorzystywała porę układania dziecka do snu dla podtrzymania więzi z nim), rodzice uczą własnym przykładem, jak nadawać głębsze znaczenie zwykłym codziennym wydarzeniom. Działania takie wzmacniają więzi między rodzicami i dziećmi, przekazują im ważny komunikat: „Kocham cię. Chcę, byś wiedział, że jestem tu dla ciebie”.

Wychowując swoje córeczki, stosowałam wiele rytuałów, choć starałam się być elastyczna i pozostawiać miejsce na zdarzenia nieoczekiwane. Trzymałam się harmonogramów, zanim dziewczynki nauczyły się rozumieć czas, w związku z czym zawsze wiedziały, co będzie dalej. Wiedziały, na przykład, że po przyjściu z pracy poświęcę im całą godzinę niepodzielnej uwagi. Nic nie mogło nam w tym przeszkodzić. To był nasz czas. Nie odbierałam wtedy telefonów i nie wykonywałam żadnych prac domowych. Ponieważ nie potrafiły jeszcze korzystać z zegara, nastawiałam minutnik. Wiedziały, że po dzwonku będę musiała się zająć przygotowaniem obiadu i innymi obowiązkami domowymi. Nigdy nie próbowały mnie zatrzymywać, a potem starały się pomagać, tak jak potrafiły. Wyrażała się w tym ich wdzięczność za tę świętą godzinę, którą zawsze spędzałyśmy razem.

Dzień wypelniony rytuałami.

Niemal w każdej znanej mi rodzinie praktykowane są jakieś rytuały, jak choćby czytanie dzieciom książeczek i bajek przed snem. Pozwolę sobie jednak przypomnieć, że muszą one być przystosowane do indywidualnych upodobań. Proszę więc, zapoznając się z moimi propozycjami, brać pod uwagę temperament dziecka, styl rodzicielstwa oraz potrzeby innych członków rodziny. Jak wynika z zestawienia zamieszczonego na następnej stronie, niektórzy rodzice mają większą od innych łatwość organizowania i podtrzymywania rytuałów. Trzeba również realistycznie uwzględnić indywidualne programy zajęć. Jeżeli ktoś nie może

codziennie jeść z dzieckiem wieczornego posiłku, niechaj przynajmniej spróbuje zarezerwować czas dwa lub trzy razy w tygodniu. Rytuały to rzecz bardzo osobista; najbardziej znaczące są wówczas, gdy prawdziwie odzwierciedlają wartości uczestniczących w nich osób. Dlatego skłonni jesteśmy podtrzymywać tylko te, z którymi czujemy się osobiście związani i które w naszym przekonaniu dobrze nam służą. Na przykład, w niektórych rodzinach przed jedzeniem odmawia się modlitwy, a w innych nie ma takiego zwyczaju. Są też domy, w których ojcowie tradycyjnie kąpią małe dzieci oraz takie, w których się tego nie praktykuje.

Przyjrzyjmy się teraz niektórym codziennym rytuałom związanym z dziećmi, wykonywanym o różnych porach dnia. Będą się one zmieniać wraz z wiekiem dziecka, pozostają jednak w dłuższym czasie podstawą życia rodzinnego. Oto główne ich tematy: rozpoczynanie dnia (budzenie, wstawanie, czynności poranne), jedzenie, kąpiel, wychodzenie z domu i powroty, sprzątanie, drzemki, układanie dziecka do snu. W tym rozdziale nie będziemy się zajmowali rozwiązywaniem problemów, jest on bowiem poświęcony profilaktyce. Powtarzając uporządkowane czynności i ucząc dziecko, czego może oczekiwać, unikamy problemów – rozwiązujemy je, zanim się pojawią.

STOSUNEK RODZICÓW DO RYTUAŁÓW

Tworzenie i podtrzymywanie rytuałów jest dla niektórych rodziców łatwiejsze niż dla innych. Zestawienie pokazuje związek tej zdolności z typami rodzicielstwa, o których była mowa w rozdziale III. Spróbujmy znaleźć w nim swoje miejsce.

	Władza	Wsparcie	Przyzwolenie
Poglądy	Silna wiara w sens rytuałów	Uznawanie potrzeby rytuałów i porządkowania działań	Obawa o to, że nadmiar norm może odebrać dziecku spontaniczność i własny styl
Praktyka	Łatwość tworzenia rytuałów; własne potrzeby ważniejsze niż potrzeby dziecka	Łatwość tworzenia rytuałów korzystnych dla dziecka, innych domowników i samego siebie	Przeświadczenie o hamującym i ograniczającym działaniu struktur. Wydarzenia dnia toczą się wokół dziecka; każdy dzień wygląda inaczej.
Przystosowanie	Trudności z przystosowaniem się do różnych potrzeb dziecka; brak elastyczności	Elastyczny stosunek do rytuałów; doraźne zmiany nie powodują rozbicia i załamania	W przypadkach skrajnych występuje utrata kontroli interpretowana jako przejaw elastyczności.
Możliwe rezultaty	Potrzeby dziecka są czasem lekceważone, odstępstwa od rytuałów powodują frustrację	Dziecko czuje się bezpieczne; życie jest przewidywalne; kreatywność w granicach rozsądku	Filozofia nieograniczonego przyzwolenia prowadzi często do chaosu. Dziecko nie wie, co go czeka, ponieważ rodzice nie potrafią porządkować własnych działań.

Dla każdego tematu omówimy kwestie intencji (wyrażających doraźne i odleglejsze cele), przygotowań, wypełnianie rytualnej sekwencji (mającej swój początek, rozwinięcie i zakończenie) oraz kontynuacji rytuałów w nietypowych miejscach i czasie. Kluczowe znaczenie ma konsekwencja. Pamiętajmy również, że każdy musi sam wypracować najbardziej twórcze pomysły, dzięki którym jego rytuał będzie skuteczny, a przy tym zbawienny dla całej rodziny.

Budzenie się i wstawanie. Niektóre dzieci budzą się szczęśliwe i zadowolone, a inne płaczą, gdy tylko otworzą oczy. W niemowlęctwie wzorce budzenia określa wrodzony temperament. W drugim i trzecim roku życia są one w coraz większym stopniu zależne od działań rodziców, a mniej wiążą się z osobowością dziecka. Niekorzystne skłonności można przezwyciężyć za pomocą dobrych rytuałów.

INTENCJA. Nauczanie dziecka, że łóżeczko jest miejscem przyjemnym. Doprowadzenie do tego, by po obudzeniu uśmiechało się, gaworzyło i bawiło samodzielnie przez 20-30 minut.

Moje dziecko budzi się z płaczem. Co się dzieje?

Gdy słyszę coś takiego, najczęściej okazuje się, że dziecko nie czuje się dobrze w swoim łóżeczku. Zadaję wówczas rodzicom takie pytania:

- „Czy macie zwyczaj biec do dziecka, gdy tylko się odezwie?”. Może niechcący sami nauczyliście je płaczu, gdy nikt szybko nie przychodzi.
- „Czy występują również objawy niepokoju – intensywny płacz i silne obejmowanie rękami osoby, która dziecko podnosi?”. Jeżeli tak się dzieje, to z całą pewnością nie lubi ono swojego łóżeczka. Trzeba coś zrobić, żeby to zmienić.
- „Czy dziecko lubi bawić się w łóżeczku w ciągu dnia?”. Jeżeli nie, to należałoby je do tego zachęcić, uwzględniając takie zabawy w dziennych planach.

PRZYGOTOWANIE. Trzeba organizować zabawy w łóżeczku w ciągu dnia. W rezultacie dziecko czuje się tam bezpieczne i kojarzy to miejsce z zabawą. Jeżeli na razie tak nie jest, kładziemy je do łóżeczka raz lub dwa razy w ciągu dnia. Dajemy mu ulubione zabawki i z początku nie oddalamy się, wzmacniając poczucie bezpieczeństwa własną obecnością. Możemy się chować, grać w „a-ku-ku” itp., by pobyt w łóżeczku kojarzył się dziecku z zabawą. Przy pierwszych próbach nie wychodzimy z pokoju. Wykorzystujemy czas na składanie upranej bielizny, porządkowanie półek lub prace papierkowe. W ten sposób zapewniamy dziecku swoją obecność, nie włączamy się jednak fizycznie w jego zabawę. Następnie stopniowo próbujemy się oddalać, wychodząc z pokoju na krótko, a potem na dłużej.

WYKONANIE. Spróbujmy ustalić, jak długo nasze dziecko potrafi samo się bawić i gaworzyć po przebudzeniu. Wejźmy do niego, zanim zacznie płakać lub wcześniej, jeżeli mamy w planie jakieś własne zajęcia. Jeżeli pieluszka wymaga zmiany, nie czekajmy z tym.

Wchodzimy do dzieciennego pokoju uśmiechnięci i wesoło witamy naszego maluszka w nowym dniu. Może to być jakieś dowcipne powitanie, piosenka lub cokolwiek podobnego. Wyjmując dziecko z łóżeczka, oboje powinniśmy być zafascynowani początkiem dnia.

WSKAZÓWKA: Bez względu na to, co robimy, nigdy nie powinniśmy okazywać szczególnej sympatii, kiedy dziecko płacze po przebudzeniu. Podnosimy je, przytulamy, ale nie mówimy mu „Och, moje biedactwo”. Działamy radośnie, jak gdyby nic nie zakłócało naszego szczęścia z początku dnia. Pamiętajmy, że dzieci uczą się przez naśladownictwo.

Posilki. W drugim i trzecim roku życia niemal każde dziecko marudzi przy jedzeniu. Niepokoi to wielu rodziców zwracających się do mnie o pomoc. Uspokójcie się – mówię im –

Skupienie się na tworzeniu konsekwentnego rytuału posiłków, a nie na zmuszaniu dziecka do jedzenia – Zapewniam, że ich dziecko nie umrze z niedożywienia. Liczne badania wykazały, że mimo przejściowego braku apetytu zdrowe dzieci pobierają z pożywienia wystarczające ilości składników odżywczych, pod jednym wszakże warunkiem – że rodzice nie zmuszają ich do jedzenia.

INTENCJA. Traktowanie posiłków jako nauki siedzenia przy stole, używania sztućców, próbowania nowych potraw i – co najważniejsze – jedzenie wraz z rodziną.

PRZYGOTOWANIE. Staramy się podawać posiłki codziennie o tych samych porach. Niemowlęta przeważnie pochłaniają pokarm jak odkurzacze. Dzieci nieco starsze – przeciwnie – niechętnie zabierają się do jedzenia. Są zbyt zajęte poznawaniem świata i przystosowaniem się do niego. Głód nie jest już dla nich tak wielką siłą motywującą jak kiedyś, możemy im jednak pomóc w dostrajaniu się do tej, jak i do innych potrzeb fizycznych, przyzwyczajając do regularnego rytmu posiłków niezawodnie pojawiających się o stałych porach.

Miedzy ósmym i dziesiątym miesiącem życia dziecko może już uczestniczyć we wspólnych obiadach i kolacjach rodzinnych, przyjmuje bowiem stałe pokarmy i potrafi siedzieć. Musi mieć oczywiście specjalny fotelik na wysokich nogach lub mocowany na normalnym krześle. Ogromnie ważne jest skojarzenie w umyśle dziecka tego mebelka ze spokojnym siedzeniem i spożywaniem posiłku. Starsze dzieci powinny jeść w tym samym czasie. Starajmy się jeść razem z nimi przynajmniej kilka razy w tygodniu, choćby to była tylko przekąska. Obecność osoby dorosłej przy stole stwarza wrażenie, że jest to coś w rodzaju „rodzinnego obiadu”.

WYKONANIE. Mycie rączek to idealny rytuał wstępny mówiący o tym, że czas na posiłek. Kiedy dziecko stoi już pewnie na nóżkach, warto kupić nieduży solidny podnózek pozwalający mu dosięgać zlewu. Pokazujemy jak myje się rączki, dajemy mydło i zachęcamy do spróbowania. Niewielki ręczniczek zawieszamy na haczyku lub rurce przy zlewie powinien służyć tylko jemu.

Zachętą do rozpoczęcia posiłku może być krótka modlitwa, zapalenie świeczek lub proste zaproszenie. Z dzieckiem siedzącym przy stole powinniśmy rozmawiać tak jak z dorosłymi. Możemy mu opowiedzieć o tym, co przeżyliśmy w ciągu dnia i poprosić, by przekazało nam swoje doświadczenia. Z początku dziecko nie będzie odpowiadało, zacznie jednak powoli rozumieć, na czym polega wymiana myśli przy stole. Jeżeli ma rodzeństwo, będzie się mogło wiele nauczyć przez samo słuchanie.

Posiłek kończymy, gdy dziecko przestaje jeść. Wielu rodziców, obawia się niedożywienia, usiłuje wmuszać swym dwulatkom dodatkowe porcje stosując w tym celu perswazje i różne podstępny – mimo iż dziecko odwraca głowę. W niektórych domach postępuje się jeszcze gorzej – gdy maluszek odszedł już od stołu, ktoś podąża za nim do pokoju zabaw, by wmusić mu kilka kolejnych łyżek podczas zabawy. Proszę pamiętać, że celem rytuału przy stole jest przyzwyczajanie dziecka do normalnego zachowania podczas jedzenia. W trakcie zabawy nie jemy, a podczas posiłków nie zabawiamy się.

Zakończenie posiłku powinno być zgodne z rodzinnymi tradycjami. W niektórych domach odmawia się modlitwę lub gasi świece, w innych dziękuje osobie, która posiłek przygotowała. Odpowiednim sygnałem może być również zdjęcie dziecku śliniaczka i słowa: „Skończyliśmy obiad. Czas sprzątnąć ze stołu”. Dziecko sprawnie chodzące może z powodzeniem odnieść do zlewu swój talerzyk (lepiej nietłukący). Jestem również zwolenniczką przyzwyczajania dzieci do mycia zębów po posiłkach. Zwyczaj ten można zacząć wprowadzać równocześnie ze stałymi pokarmami.

WSKAZÓWKA: Przyzwyczajanie dziecka do szczotkowania ząbków, zaczynamy od masowania mu dziąseł. Owijamy palec wskazujący kawałkiem miękkiej tkaniny i pocieramy dziąsółka po jedzeniu. W ten sposób u dziecka ząbkującego będzie to już odczucie znajome. Wystarczy wtedy kupić miękką szczoteczkę dla małych dzieci. Z początku „chodziaczek” próbuje ją ssać, lecz w końcu uczy się myć ząbki.

KONTYNUACJA. Rytuałów posiłków przestrzegamy. Gdy dziecko jest z nami w innym domu, je w restauracji, wyjeżdża na dłuższą wycieczkę lub na wakacje, staramy się zachować jak najwięcej z ukształtowanych w domu zwyczajów. Będzie to źródłem bezpieczeństwa i utrwali w nim wszystko, czego się nauczyło podczas posiłków.

WSKAZÓWKA: Zawsze odkręcamy najpierw kran z zimną wodą, a potem dodajemy wodę gorącą. Aby zapobiec przypadkowemu odkręceniu przez dziecko gorącej wody (co grozi poparzeniem), trzeba kupić nakładkę na kran lub na całą armaturę, jeśli ma ona jedną wspólną wlewkę. Polecam również maty gumowe na dno wanny, zapobiegające poślizgnięciom. Jeżeli mamy wpływ na temperaturę wody gorącej, ustawmy termostat na maksimum 50 C.

Kąpiel. Niektóre niemowlęta boją się kąpieli, dwulatki natomiast – przeciwnie – nie chcą wychodzić z wanny. Konsekwentny rytuał kąpielowy pozwala uniknąć zmagania i bitew w łazience.

INTENCJA. Celem kąpieli wieczornej jest ułatwienie dziecku odprężenia i przygotowania do snu. Kąpiele poranne – znacznie rzadziej praktykowane w znanych mi rodzinach – przygotowują je do aktywności dziennej.

PRZYGOTOWANIE. Ogłaszamy wesołym głosem zbliżającą się porę kąpieli: „Czas na kąpanie!” lub „Idziemy kapu-kapu”. Puszczamy wodę, przygotowując foremki, buteleczki, kacuszki i inne pływające zabawki. Jeżeli dziecko nie ma zbyt wrażliwej skóry, możemy także włączyć jacuzzi, czyli puścić bąbelki. Pamiętam, że moje córki miały więcej zabawek do kąpieli niż w pudełku z zabawkami! Potrzebne będą również dwie myjki – jedna dla dziecka i jedna dla mamy lub taty.

WYKONANIE. Wkładamy dziecko do wanny z wodą, a jeśli jest już dość duże, pozwalamy mu wejść do niej samodzielnie. (Trzeba oczywiście zachować ostrożność, bo wanny zwykle bywają śliskie). Osobiście lubię podczas kąpieli śpiewać dziecku piosenki. „W taki oto sposób myjemy nasze plecki, myjemy nasze plecki, tra-la-la-la-la”. I tak dalej i tym podobne. Pomaga to dziecku poznawać części ciała, a często zachęca do samodzielnego mycia.

Dwulatki chciałyby kontynuować kąpiel w nieskończoność, nie wyjmujemy ich więc nagle z wody. Zaczynamy od „wywoływania” zabawek które „posłusznie” opuszczają wannę. Potem otwieramy spust i pozwalamy wodzie odpłynąć. „Uuu, woda odpływa do kanału. Musimy kończyć kąpiel!”. Na koniec przytulamy maluszka i owijamy go w puszysty ręcznik.

WSKAZÓWKA: Mimo rosnącego zaufania, dziecka dwu- lub trzyletniego pod żadnym pozorem nie wolno zostawiać w wannie bez nadzoru.

Wyjścia i powroty. Wszystkie dzieci przechodzą taką fazę rozwoju w której ciężko im się rozstawać z rodzicami – nawet gdy mama wychodzi tylko do sąsiedniego pomieszczenia, by naszykować obiad. Najwyraźniej niektóre dzieci są pod tym względem wrażliwsze od innych, ich reakcje zależą jednak również od rodziców. Jeżeli oboje pracują w ciągu dnia poza domem i wracają z pracy w przewidywalnych porach, a dziecko było przyzwyczajone do tego już w okresie niemowlęcym, to w drugim i trzecim roku życia nie powinno być z tym problemów. Sytuacja jest nieco trudniejsza wówczas, gdy rodzice wracają do domu o różnych porach. Widziałam nawet dzieci, u których dobre przystosowanie do nieobecności rodziców wywołało lęk w chwili ich powrotu.

INTENCJA. WYROBIENIE w dziecku bezpiecznej świadomości, że po wyjściu rodziców zawsze następuje ich powrót.

PRZYGOTOWANIE. Oswajamy dziecko z faktem wychodzenia. Jeżeli zaczniemy to czynić w szóstym miesiącu, to po ukończeniu dziewiątego miesiąca dziecko będzie się prawdopodobnie spokojnie bawiło przez około 40 minut po naszym wyjściu. Chowanie się i zabawa w „a-ku-ku” pomaga mu stopniowo zaakceptować chwilową nieobecność matki. Zabawa taka pozwala zrozumieć, że jest blisko, mimo że jej nie widać. Nie próbujemy jednak ćwiczyć tego, gdy dziecko jest zmęczone lub rozkapryszone. Jeżeli coś je wcześniej przestraszyło i płacze, poczekajmy – nawet do następnego dnia – i spróbujmy znowu.

Gdy możemy już bez protestów opuścić pokój, róbmy to tylko w całkowicie bezpiecznej sytuacji. Dziecko powinno być w tym momencie w łóżeczku lub kojcu, ewentualnie pod opieką innej dorosłej osoby. Przed każdym wyjściem mówimy: „Wychodzę do kuchni. Będę tam gdybyś mnie potrzebował”. Gdy dziecko wzywa, trzeba natychmiast powrócić, w przeciwnym razie straci do nas zaufanie. Jeżeli dysponujemy systemem wewnętrznej komunikacji głosowej (np. walkie-talkie lub intercom), możemy go wykorzystać, mówiąc np. „Jestem w kuchni misiaczku”. W razie potrzeby wracamy, by dziecko miało pewność, że jesteśmy. W ten sposób przyzwyczajamy naszego „chodziaczka” do coraz dłuższych okresów nieobecności w jego polu widzenia.

Decydując się na wyjście z domu – czy to na krótko, po zakupy, czy też na dłużej do pracy – powinniśmy zawsze być uczciwi. Nigdy dziecka nie oszukujemy. Nie wolno mówić „Zaraz wrócę”, gdy planujemy oddalenie się na pięć godzin. Jeszcze gorsze są ewidentne kłamstwa, np. „Wracam za pięć minut”. Dzieci w tym wieku nie mają wprawdzie precyzyjnego poczucia czasu, trzeba się jednak zawsze liczyć ze skutkami własnych działań. Jeżeli któregoś dnia obiecamy małemu wycieczkę do parku „za pięć minut”, może nam się rozplakać, kojarząc te słowa z bardzo długim (dla niego) okresem.

WSKAZÓWKA: Jeżeli twoje dziecko jest niespokojne, gdy wychodzisz z domu, proponuję, dla własnego spokoju, zadzwonić do opiekunki z samochodu lub po przybyciu do pracy. Większość dzieci uspokaja się po wyjściu matki w ciągu pięciu minut.

WYKONANIE: Wychodząc, należy zawsze żegnać się z dzieckiem tymi samymi słowami i gestami, np. „Idę do pracy papulku”. Powinno temu towarzyszyć przytulenie i serdeczne całusy. Można oczywiście dodać: „Pójdziemy na plac zabaw, jak tylko wrócę”. Nie składajmy jednak obietnic niemożliwych do spełnienia. Warto pamiętać o tym, co jest dla naszego dziecka najbardziej kojące. Niektórym pomaga np. podejście do okna i pomachanie rączką, innym to jednak nie służy, ponieważ przedłuża proces rozstawania się.

Istnieje oczywiście cienka granica między szacunkiem dla uczuć dziecka („Wiem, że nie chcesz, bym odchodziła...”) i potwierdzeniem rzeczywistości („... ale mamusia musi iść do pracy”). Pamiętajmy o tym, że wiele dzieci reaguje negatywnie nie na sam fakt wychodzenia rodziców, lecz na sposób, w jaki to robią. Chaotyczne wychodzenie i przychodzenie bez żadnych wyjaśnień wzmacnia w dziecku niepokój. Zachowanie takie mówi mu (choć nie wprost): „Twój płacz przywołuje mnie z powrotem”.

Wracając do domu, starajmy się zawsze zwracać do dziecka tymi samymi słowami, np. „Już jestem” lub „Witaj, misiu, jestem już w domku”. Przy powitaniu nie żałujmy uścisków i całusów. Powinniśmy też wyjaśnić: „Mamusia musi się przebrać, żeby mogła się z tobą pobawić”. Po przyjściu należałoby poświęcić dziecku co najmniej godzinę; powinien to być dla obojga czas szczególny.

Niektóre matki dzwonią, jadąc do domu, by opiekunka mogła zaanonsować dziecku ich powrót: „mamusia już jedzie do ciebie”. Może ona również podejść z maluszkiem do okna, by widział, jak mama podjeżdża (zakładając, że nie mieszkamy w wielkim mieście, w którym korki samochodowe nie pozwalają dokładnie przewidzieć godziny powrotu). Ciekawe, że wiele dzieci, których rodzice pracują w stałych godzinach, przystosowuje się do rytuałów adresowanych niekoniecznie do nich. W moim domu, na przykład, Sara wiedziała, że jestem w drodze, gdy niania wstawiała czajnik z wodą na herbatę.

WSKAZÓWKA: Nie przynosimy nigdy podarunków, wracając do domu. To my sami jesteśmy podarunkiem.

Sprzątanie. Dzieci dwu- i trzyletnie miewają kłopoty ze zmianą przyzwyczajeń, dlatego staram się wprowadzać rytuały porządkowania w ciągu całego dnia. Porządkowanie powinno być odruchem organicznie wplecionym w codzienne działania. W moich grupach – nawet z dziećmi ośmiomiesięcznymi – „sprzątamy” przed muzykowaniem, będącym bardziej statyczną formą aktywności. Nigdy nie jest za wcześnie na naukę odpowiedzialności i szacunku.

INTENCJA. Uczenie dziecka odpowiedzialności oraz szacunku dla przedmiotów własnych i cudzych.

PRZYGOTOWANIE. Dziecko powinno mieć swoje pudełko lub skrzyneczkę, haczyki oraz swoje półeczki w szafie, do których ma samodzielny dostęp.

WYKONANIE. Wchodząc z dzieckiem do mieszkania, trzeba mu powiedzieć: „Teraz wieszamy swoje ubranka”. Mówiąc to, podchodzimy do wieszaka lub szafy i wieszamy wierzchnie okrycie. Dziecko idzie w ślad za nami. Po zabawie, gdy jest już czas na posiłek lub drzemkę, przypominamy o sprzątnięciu zabawek: „Trzeba teraz posprzątać”. Na początku musimy w tym pomagać. W moich grupach tłumaczę: „Wkładam zabawki do pudełka”, po czym dzieci mnie naśladują. Dziecko może oczywiście próbować wyjąć z pudełka kolejne zabawki, zamiast je do niego wkładać. W takiej sytuacji trzeba cierpliwie tłumaczyć: „Nie, nie. Teraz wkładamy zabaweczki do pudełka. Sprzątamy po zabawie”. Dziecko może nauczyć się sprzątać jedynie przez stałe powtarzanie tego rytuału.

KONTYNUACJA. Rytuał sprzątania powinien być kontynuowany we wszystkich miejscach, które dziecko odwiedza: u babci, w grupie wspólnych zabaw i u cioci.

Dzienne drzemki i sen nocny. Dla większości dzieci czytanie książeczek przed snem to jedna z najważniejszych atrakcji dnia. Także i rodzice uwielbiają to zajęcie. Po lekturze dziecko przeważnie zasypia. Niektóre „chodziaczki” potrzebują przy zasypianiu większego wsparcia niż inne, jednak dla wszystkich jest to umiejętność, której trzeba się nauczyć. Konsekwentne podtrzymywanie wieczornego rytuału zasypiania jest ważne również dla dzieci nie mających z tym trudności i łatwo zapadających w sen. Problemy mogą pojawić się nagle u dziecka, które zaczyna samodzielnie się poruszać – zwykle między pierwszym a drugim rokiem życia. Przyczyną mogą być dręczące sny lub niecierpliwość. Nowe wrażenia w stanie czuwania powodują, że dziecko chce jak najszybciej być znów na nóżkach! Dylematy związane ze snem omówię w rozdziale VIII, a w tym miejscu ograniczę się do kilku sugestii dotyczących wieczornego rytuału.

INTENCJA. Uspokojenie dziecka przed drzemką i snem nocnym, czyli ułatwienie mu przejścia od stanu pobudzenia i rozbawienia do stanu relaksacji.

PRZYGOTOWANIE. Przerywamy pobudzające zajęcia, takie jak telewizja lub zabawa. Odkładamy zabawki na miejsce i mówimy, że zbliża się pora snu. Zaciągamy zasłony i opuszczamy żaluzje. Aby ułatwić dziecku fizyczne odprężenie, organizujemy kąpiel i inne elementy wieczornego rytuału.

WYKONANIE. Po kąpieli i przebraniu dziecka w piżamkę mówimy: „Chodź teraz wybrać książeczkę”. Przed ukończeniem pierwszego roku życia dzieci nie mają jeszcze swoich ulubionych książeczek, musimy więc wybrać sami. Wcześniej trzeba się zdecydować, ile tekstów będziemy czytali (lub ile razy będziemy powtarzać te same utwory) i powiedzieć o tym dziecku. Trzeba się oczywiście trzymać tego, co było powiedziane, jeżeli nie chcemy mieć kłopotów.

W różnych rodzinach do rytuałów wieczornych dodawane są oprócz wspomnianych elementów stałych inne szczegóły wynikające z dziecięcych gustów i upodobań. Roberta i jej córeczka Ursula siadają naprzeciw siebie z ukochanym pluszowym króliczkiem. Mama czyta bajeczki, trochę dziecko przytula, po czym Ursa robi się senna i wędruje do łóżeczka. Jack – synek Deb – ma swój ulubiony kocyk i zwykle zasypia, oglądając książki z obrazkami przy wtórze spokojnej muzyki z taśmy. Gdy schodzi z kolan mamy i chce się bawić ciężarówką. Deb spokojnie przypomina mu: „Nie ma już zabaweczek. Idziemy do łóżeczka”.

Niektóre dzieci w drugim roku życia otrzymują przed spaniem pokarm z butelki lub z piersi. Działa to odprężająco – jak najbardziej – pod warunkiem jednak, że owa butelka lub pierś nie jest dziecku potrzebna do zaśnięcia. Poza tym, zasypianie z butelką mleka w ustach działa szkodliwie na zęby. Dziewiętnastomiesięczny Dudley wciąż domaga się butelki, mama daje mu ją jednak przed wejściem do sypialni. Ma w ten sposób coś, do czego się przyzwyczaił, a jednocześnie uczy się zasypiać bez ułatwień. Dziecko to praktykuje też inny

rytuał wieczorny polegający na żegnaniu się z Księżycem i gwiazdkami poprzez machanie im rączką przez okno. Jeżeli taty nie ma w domu, Dudley całuje jego fotografię.

Rytuał związany z przygotowaniem do snu powinien zakończyć się w chwili układania dziecka w łóżeczku. Niektóre matki mogą natychmiast bez obaw wyjść z pokoju, inne czekają parę minut, śpiewając kołysanki lub masując dziecku plecy. Znając dobrze swojego szkraba, wiemy, co najlepiej go uspokaja.

Rytuały na specjalne okazje.

Jak wspomniałam na początku książki, w życiu rodzinnym, w każdym dniu, tygodniu i roku powstają niezliczone sytuacje, w których rytuały mogą okazać się pomocne. Ważnym ich aspektem jest osobiste znaczenie – podobnie jak w rytuałach codziennych. Coś, co sprawdza się w niektórych rodzinach, dla innych może być pustą formą. W poszczególnych domach występują też pewne potrzeby szczególne. Barbara Biziou opisuje np. „Dzień gotcha”, w którym celebrowano rocznicę pojawienia się w rodzinie dziecka adoptowanego. Jestem pewna, że moi Czytelnicy mają również takie pełne znaczenia, niepowtarzalne tradycje. Opiszę w dalszym ciągu niektóre spośród bardziej popularnych tego rodzaju szczególnych okoliczności.

Spotkania rodzinne. Mogą one być cotygodniowe bądź organizowane raz w miesiącu. Służą zacieśnianiu więzi rodzinnych, wymianie poglądów, dzieleniu się emocjami lub po prostu towarzyskiej rozrywce. Niektórzy rodzice podtrzymują tradycje wyniesione z własnych domów, inni inicjują nowe obyczaje, a jeszcze inni próbują łączyć stare z nowymi.

INTENCJA. Pogłębienie współdziałania, porozumienia i więzi rodzinnych.

PRZYGOTOWANIE. Jeżeli prócz dwulatków są w rodzinie dzieci czteroletnie lub starsze, to może spróbować bardziej formalnego „spotkania rodzinnego”, proponowanego przez Barbarę Biziou, którego podstawowym celem jest dzielenie się i wzajemne wybaczenie, jak również wspólna rozrywka. Jeżeli mieliby w nim uczestniczyć tylko partnerzy i ich dziecko, wystarczy zarezerwować kilka godzin w tygodniu, które cała rodzina spędza wspólnie. Rytuał takiego spotkania powinien być inspirujący dla jego dorosłych uczestników, a jednocześnie dostosowany do możliwości dziecka.

WYKONANIE. Zaczynamy od wyjaśnienia: „To jest nasze specjalne spotkanie rodzinne”. Zapalamy świeczkę, jako znak rozpoczęcia rytuału, pilnując, by nie znalazła się w zasięgu rączek dziecka. Jeżeli nawet nie będzie to spotkanie rodzinne w pełnym tego słowa znaczeniu, to przynajmniej wyodrębniony będzie ów „święty” czas i miejsce, do których żadne obowiązki ani troski nie mogą mieć dostępu. Nie należy psuć takich rytuałów odbieraniem telefonów, wykonywaniem prac domowych lub poruszaniem spraw, którymi zajmują się wyłącznie osoby dorosłe. Ma to być czas obcowania z dzieckiem – posiłek, wycieczka do parku, godzina lub dwie w salonie, rozmowa, wspólna zabawa, śpiewanie piosenek (mam nadzieję, że nie będzie to oglądanie telewizji!). Na zakończenie gasimy świeczkę.

KONTYNUACJA. Osobom mającym dziecko jednoroczne pomysł ten może wydawać się niezbyt mądry. Już słyszę argument: „dziecko tego nie zrozumie”. No cóż, może tak być albo i nie. Wiem natomiast, że powtarzanie tego rodzaju rytuałów daje dzieciom nie tylko zrozumienie znaczenia więzi rodzinnych, okazuje się bowiem, że po pewnym czasie z radością oczekują one tych odświętnych chwil.

Czas taty. Wspominałam już, że współcześni ojcowie zajmują się domem i dziećmi w większym zakresie, niż ich przodkowie. Rozmawiające ze mną matki twierdzą jednak, iż mężczyźni, z którymi mają do czynienia – nie wyłączając dziadków – mają jeszcze przed sobą długą drogę. Z drugiej strony niektóre matki nie chcą dzielić się domową „władzą” lub mimowolnie zniechęcają swoich partnerów do udziału w opiece nad dziećmi. Po części jest to również kwestia dostępnego czasu (warunki pracy i wymagania z nią związane). Jeżeli ojciec spędza całe dni w biurze, a matka w domu, to jak można od nich oczekiwać równomiernego podziału obowiązków rodzicielskich? Jednak nawet gdy oboje rodzice pracują, ojciec bywa

często tylko pomocnikiem, a nie prawdziwym partnerem w rodzicielstwie. (W przypadkach, gdy ojciec jest w domu, a matka pracuje, role się odwracają, z takimi sytuacjami spotykam się jednak wyjątkowo rzadko).

Utrudnianie życia ojcom.

Wiele matek nieumyślnie utrudnia kontakty małych dzieci z ich ojcami. Oto niektóre z popełnianych przez nie błędów:

- Pouczanie. Nie uczcie ojców myślenia! Greta bawi się z tatusem odkurzaczem – zabawką. „Ona teraz nie chce się tym bawić” – wyrokuje mama. „Schowajmy to”. Jeśli ojciec bawi się z dzieckiem, to niech on oceni, czy Greta chce, czy nie chce tej lub innej zabawki.
 - Krytykowanie ojca w obecności dziecka. „Tak się dziecku nie wkłada koszulki”.
 - Przekazywanie komunikatów oznaczających, że zabawy z ojcem nie są całkiem bezpieczne. On bawi się z córką, a ona nad nimi czuwa. Gdy tylko Greta zaczyna płakać, mamusia „ratuje ją” z rąk taty.
 - Straszanie ojcem. Kiedy Greta nie chce położyć się spać (czytaj. Kiedy jej mama nie potrafi sobie z nią poradzić lub wyrobiła w niej złe nawyki), wysyła do niej ojca, żeby ją uspokoił. Kiedy dziecko źle się zachowuje, słyszy od matki: „Poczekaj tylko, aż ojciec wróci z pracy, to się z tobą rozprawi!”.
 - Niechęć do dzielenia się funkcjami opiekuńczymi. Tatuś czyta Grecie bajeczkę, mamusia wchodzi, odbiera mu książeczkę i mówi „Ja to dokończę!”.
-

W rodzinach, w których wpływ rodziców na dzieci jest bardziej zrównoważony, bo obie strony szczerze się o to starają – ojcowie znajdują czas i chęć na zajmowanie się dziećmi, a matki ich w tym wspierają. Może tak nie być od razu po narodzinach. Niektórzy ojcowie przejawiają w kontaktach z noworodkami pewną nieśmiałość lub nerwowość. Typowy mężczyzna zaczyna czuć się naprawdę dobrze w roli opiekuna, gdy dziecko zaczyna chodzić i można się z nim porozumieć. Martin był po urodzeniu Quinna ojcem dość zdystansowanym, teraz jednak, gdy dziecko ma osiemnaście miesięcy, chętnie zabiera je do parku w każdy sobotni poranek. Stara się odbywać te spacery wcześniej, by nie kolidowały ze sprawozdaniami z meczów, które regularnie ogląda. Dla jego żony Arlene jest to mimo wszystko cenna przerwa odpoczynkowa, a dla Martina okazja do poznawania synka bezpośrednio, nie tylko za pośrednictwem czy w obecności żony. Na pierwsze samodzielne wyjście z dzieckiem zgodził się niechętnie. Otwarcie się na ten rytuał było możliwe jedynie przez wielokrotne spełnianie go. Wielu ojców zachowuje się podobnie.

INTENCJA. Ułatwienie dziecku niezależnego kontaktu z własnym ojcem.

PRZYGOTOWANIE. Mama i tata będą musieli to i owo wspólnie zaplanować – a może nawet wynegocjować – zwłaszcza gdy oboje pracują. Kolizje w programach zajęć trzeba zawczasu eliminować. Gdy jednak ojciec zarezerwuje już swój czas, nic nie powinno stawać mu na drodze.

WYKONANIE. Dziecko musi wiedzieć, że jest to czas szczególny, który spędzi ze swoim tatą. Jak zwykle, każdorazowe powtarzanie pewnych słów i czynności pomaga zaznaczyć początek rytuału. Martin mówi np. do swojego synka Quinna: „Idziemy na spacer, mały bąku”, podnosząc go i sadzając „na barana”. Chłopczyk mający zaledwie rok instynktownie wie, że w ten sposób zaczyna się czas z tatą, w którym jest inaczej niż z mamą. Martin bardzo lubi podśpiewywanie, w drodze do parku improwizuje więc „piosenki” ad hoc, np. „W każdą sobotę idą do parku, tata i Quinn na jego barku”. Dzieciak nie umie jeszcze śpiewać ze słowami, zaczyna jednak naśladować głosem proste melodyjki tatusia. W parku spędzają razem około godziny, po czym Martin wypowiada rytualne słowa: „idziemy do domu, mały

bąku. Czas na odpoczynek!”. Po powrocie demonstracyjnie zdejmuję swoje i dziecka adidas, kończąc w ten sposób symbolicznie całą wyprawę. Po spacerze z tatą Quinn idzie spać.

Czas z ojcem nie musi być zawsze zapewniony zabawą. Bardzo dobrym pomysłem jest przejście przez niego niektórych obowiązków opiekuńczych. Najczęściej są to kąpiele. Inni ojcowie z przyjemnością szykują dziecku śniadania. Każda czynność może być treścią spotkania ojca z dzieckiem, o ile ma on intencję regularnego jej powtarzania.

Rodzinne uroczystości. Urodziny, rocznice i inne szczególne okazje to dobry pretekst do wspólnych rodzinnych rytuałów. W tym miejscu potrzebne są jednak dwa ostrzeżenia: nie przeciążajcie dziecka udziałem w zbyt hucznych bądź nieodpowiednich dla niego uroczystościach i nie ograniczajcie się do wydarzeń, w których dziecko jest głównym ośrodkiem zainteresowania. Nawet bardzo małe dzieci powinny się uczyć szacunku dla innych osób, nie powinny natomiast wyrastać w przekonaniu, że świat kręci się wokół nich.

INTENCJA. Ułatwienie dziecku zrozumienia sensu uroczystości rodzinnych bez podkreślania – jak to zwykle bywa – nabytków materialnych.

PRZYGOTOWANIE. Na kilka dni przed uroczystością staramy się uświadomić maluszkowi, że zbliża się „wielki dzień”. Jego poczucie czasu jest ograniczone, a więc zbyt wczesne zapowiedzi mijają się z celem. Jeżeli mają to być urodziny dziecka, zapraszamy tylko kilka najbliższych osób. Oto bardzo dobra i prosta zasada: liczba gości nie powinna przekraczać liczby lat, które dziecko kończy. Jeżeli nasz „chodźczek” kończy dwa lata, to zaproszenie dwojga znajomych dzieci wystarczy w zupełności. Wielu rodziców nie przestrzega wprawdzie tej reguły, starają się jednak ograniczyć „kinderbal” do rówieśników, z którymi dziecko najczęściej się bawi, np. z grup wspólnych zabaw.

Jeżeli uroczystość wiąże się z inną osobą – np. są to urodziny braciszka lub siostry czy też imieniny babci – pomóżmy dziecku zrozumieć ten fakt. Zachęćmy je do wykonania jakiegoś rysunekku, laurki, zabaweczki lub podyktowania życzeń na ozdobną kartkę, na której może postawić swoje „znaczkę”. Jeżeli jest za małe, by wykonać taki artystyczny prezencik, namówmy je do ofiarowania solenizantowi jednej ze swoich zabawek. („Będą urodziny niani, czy chciałbyś ofiarować jej tę laleczkę?”) Inną wspaniałą niespodzianką może być nauczenie dziecka piosenki.

WYKONANIE. Gdy rodzice rocznego dziecka urządzają grilla z udziałem dużej liczby osób, wiem bardzo dobrze, że rocznica dziecka jest tylko pretekstem do ich własnej zabawy. Urodziny dziecka udają się najlepiej gdy są nieformalne i gdy uczestniczy w nich niewiele osób. Zaczynamy od swobodnej zabawy, po której następuje poczęstunek i zdmuchiwanie świeczek. Bez względu na to, z jakiej okazji się spotykamy, „Impreza” nie powinna trwać dłużej niż dwie godziny. Znam rodziców, którzy przy takich okazjach wynajmują clownów i innych zawodowych artystów z branży rozrywkowej. Chciałoby się im powiedzieć: ludzie, opamiętajcie się! Małe dzieci nie potrzebują tego rodzaju atrakcji. Pewna matka opowiadała mi niedawno o przyjęciu urodzinowym na cześć jednorocznego dziecka, które podczas swojej własnej uroczystości zaczęło płakać i musiało ją opuścić! Jeśli już musicie angażować artystę estrady, to upewnijcie się, czy potrafi zaśpiewać choć jedną piosenkę znaną dzieciom.

Celem takich przedsięwzięć jest przede wszystkim wyrabianie w dziecku więzi rodzinnych oraz uczenie go szczodrości i dobrych manier. Pamiętając o tym, pokierujmy swoimi działaniami we właściwy sposób. Jeżeli przyjęcie jest dla Susie, to niechaj Susie powie „dziękuję”, przyjmując prezenty, a jeśli nie potrafi, to nie zapominajmy jej w tym wyręczyć. Jeżeli bohaterką uroczystości jest siostrzyczka albo mama, postarajmy się, by Susie powiedziała coś sensownego tej osobie.

KONTYNUACJA. Urządzając urodziny lub imieniny „chodźczka”, mamy okazję nauczyć go wysyłania kartek z podziękowaniami. Nie szkodzi, że dziecko nie umie pisać i czytać, a nawet nie potrafi się wysłować. Możemy za niego napisać, przeczytać mu głośno i dać do „podpisania” jakimkolwiek znaczkiem. Teksty powinny być krótkie i łatwe do zrozumienia.

Święta. W wielu współczesnych rodzinach obserwuję z radością próby przekazywania dzieciom pierwotnego znaczenia tradycyjnych świąt (które przecież są w swojej istocie „dniami świętymi”), przez co świętowanie staje się mniej materialistyczne. Trzeba przyznać, że walka z rozpasanym i aroganckim materializmem naszej kultury bynajmniej nie jest łatwa.

INTENCJA. Celebrowanie świąt dla ich znaczenia, a nie dla prezentów, które otrzymujemy.

PRZYGOTOWANIE. Kupmy książeczkę z obrazkami wyjaśniającą sens świąt i przeczytajmy ją dziecku. Zastanówmy się, czy mogłoby uczestniczyć w nim inaczej niż tylko przez przyjmowanie prezentów. Może przecież coś udekorować, przygotować prezenty dla innych lub pomóc mamie w pieczeniu ciast. Święta powinny też być okazją do pozbywania się nieużywanych zabawek, które można przekazać dzieciom potrzebującym.

WYKONANIE. Weźmy za przykład święta przypadające w sezonie zimowym (te same zasady odnoszą się do dowolnych świąt). Niezależnie od tego, czy obchodzimy Boże Narodzenie, czy też święta Chanukkah lub Kwanza, zacznijmy dzień w świątyni lub gronie przyjaciół. Zarezerwujmy czas na rozmowy, w których każdy będzie mógł opowiedzieć o swoich sprawach i podzielić się refleksjami. Dzieci wychowywane w systemie wartości duchowych stają się zadziwiająco wrażliwe na potrzeby innych ludzi. Pomóżmy im w nauce powściągliwości i opanowania, pozwalając na otwarcie tylko jednego prezentu w wigilię dnia świątecznego. Proponuję również ograniczyć liczbę prezentów, którymi nasz „chodziaczek” zostanie obdarowany.

Siła rodzinnych rytuałów

Rodzice tworzący rytuały i porządki dla swoich dzieci opisują je jako „zakotwiczenia” ich własnych wartości w życiu codziennym. Rytualne czynności i praktyki towarzyszą dziecku w jego kolejnych skokach rozwojowych i procesach usamodzielniania się. Nie chodzi przy tym o samo rytualne działanie, lecz o sposób rodzicielskiego myślenia o nim. Tworzą one – w życiu codziennym i w okolicznościach szczególnych – pewien nowy rodzaj świadomości, dzięki której pogłębia się harmonia między dziećmi i rodzicami. W następnych rozdziałach omówię inne jeszcze rytuały rodzinne, związane ze zmianami rozwojowymi (wprowadzanie stałych pokarmów), pojawieniem się nowego dziecka w rodzinie oraz uczeniem dzieci kontrolowania emocji. Zmuszając nas do znalezienia na nie czasu i zwolnienia tempa życia, rytuały pogłębiają i zacieśniają związki w rodzinie. Dzięki nim każda chwila staje się momentem szczególnym.

ROZDZIAŁ IV ŻEGNAJCIE, PIELUSZKI – DROGA DO SAMODZIELNOŚCI.

SZYBCIEJ NIE ZAWSZE ZNACZY LEPIEJ.

Wpadłam niedawno do Lindy, której córeczka Noelle kończyła właśnie pierwszy miesiąc życia. Podczas mojej wizyty piętnastomiesięczny Brian bawił się ze swoim najlepszym kolegą Skylarem. Będąc akurat w trakcie pisania tej książki, zwracałam szczególną uwagę na

dzieci starsze (tym bardziej, że przez pierwszą godzinę mała Noelle pogrążona była szczęśliwie w głębokim śnie).

Kiedy obserwowałyśmy bawiących się chłopców, Linda powiedziała mi, że mamę Skylera Sylwię spotkała na seminarium dla rodziców, na które obie swego czasu uczęszczały. Podczas zajęć z radością odkryły, że mieszkają bardzo blisko siebie. Gdy jedna z nich ma coś do załatwienia, druga opiekuje się chłopcami. Tak też było w chwili mojej wizyty. Dzieci przebywają ze sobą niemal stale od dnia narodzin. W pewnym momencie moja rozmówczyni radośnie stwierdziła, że Skylar wszystko robi pierwszy. „To pewnie dlatego, że urodził się trzy tygodnie wcześniej” – dodała z pewnym niepokojem w głosie. „Ale Brian też sobie nieźle radzi, jak uważasz?”

Niestety, muszę stwierdzić ze smutkiem, że spotykam wielu rodziców myślących w ten sposób. Zamiast cieszyć się kolejnymi fazami rozwoju dziecka i akceptować je w momentach, w których się pojawiają, ludzie ci nieustannie oceniają postępy, martwią się i usiłują przyspieszać marsz dziecka przez życie. Wciąż porównują swoje dzieci z innymi. W żłobkach, na placach zabaw i w grupach trwa bezsensowne pseudo współzawodnictwo rodziców. Matka, której dziecko jako pierwsze zaczyna chodzić, nadyma się i chwali; inne matki, których maluszki jeszcze nie chodzą, natychmiast czują się tym zaniepokojone. Pytają mnie „Dlaczego Karen jeszcze nie robi tego lub owego?” lub też, jak Linda szukają usprawiedliwień. Jej Brian urodził się przecież trzy tygodnie później.

Nie szpanujcie.

„Spójrzcie” – zwraca się do swoich gości mama, którą rozpira duma. „On może wam teraz zaklaskać” A kiedy biedne maleństwo siedzi sobie spokojnie (bo akurat nie ma ochoty na klaskanie), mamusia tłumaczy rozgoryczona „Dziś rano naprawdę to robił”.

Pragnę zauważyć, że dzieci nie są artystami cyrkowymi. Rodzice nie powinni więc prosić ich o wykonywanie sztuczek w obecności dziadków i dorosłych przyjaciół. Synek dumnej mamusi mógł nie zrozumieć jej słów, z pewnością jednak słyszał brzmienie jej głosu i widział rozczarowanie na jej twarzy, gdy nie zrobił czegoś na zawołanie.

Dzieci robią dokładnie to, co potrafią i wtedy kiedy potrafią. Jeżeli potrafią klaskać będą to robić. Nie powstrzymują się rozmyślnie od czegokolwiek. Prosząc dziecko o zrobienie czegoś, co zdarzyło mu się do tej pory tylko raz w życiu, narażamy je na poczucie klęski i niezadowolenia. Jeżeli uda mu się spełnić życzenie, spotka się z aplauzem; nagroda ta jest jednak wyrazem uznania dla wykonanych przez nie sztuczek, a nie dla jego osoby – takiej, jaką jest.

Niedawno byłam na urodzinach dwóch dziewczynek Cassy i Amy kończących w tym dniu drugi rok życia. Obie przyszły na świat w tym samym dniu. Cassy chodziła już całkiem sprawnie, podczas gdy Amy potrafiła jedynie z trudem ustać na nóżkach. Amy umiała jednak nazwać wiele przedmiotów, a swego pieska wołała po imieniu. Wiedziała też, że wielki hałaśliwy pojazd przejeżdżający ulicą to „ciędówka” (ciężarówka), podobnie jak „ciędówka” plastikowa, którą miała w domu. Obserwując Amy, zazdrosna mama Cassy spytała mnie: „Dlaczego moja córeczka jeszcze nie mówi?”. Niewiele mogłam jej na to odpowiedzieć poza tym, że mama Ammy parę minut wcześniej pytała mnie z nie mniejszym niepokojem w głosie: „Dlaczego Amy nie chodzi?”. Wyjaśniłam obu mamom, że rozwój dziecka przebiega skokowo – w okresach intensywnego postępu sprawności fizycznej następuje zahamowanie czynności umysłowych i na odwrót.

Niepotrzebne porównywanie to część większego problemu zaczynającego się już w niemowlęctwie. Rodzice postrzegają normalne objawy rozwoju dziecka jako jego osiągnięcia. „Spójrz, podnosi główkę”. „Potrafi się przekreślić”. „Umie siadać”. „Och! Stoi na nóżkach!”. Kiedy to słyszę, mam mieszane uczucia, ponieważ uważam, że owe „pierwsze razy”

naprawdę nie są osiągnięciami. Są to po prostu komunikaty Matki Natury mówiące nam tylko tyle: „Uwaga, wasze dziecko przygotowuje się do następnego etapu rozwoju”.

Wspomniane zachowania rodziców są w pewnej mierze wynikiem presji ze strony dziadków. Pytania w rodzaju: „Dlaczego Lucia jeszcze nie siada?”. Padające z ust dziadków lub teściów wprowadzają niektórych rodziców w stan nieuzasadnionego niepokoju. Jeszcze gorsze są komentarze z gatunku takich: „Czy nie uważasz, że powinnaś ją podpieścić, by szybciej nauczyła się siedzieć?”. Mój Boże! Takie dietum sugeruje przecież nie tylko opóźnienie Lucii w rozwoju, insynuuje również rodzicom, że słabo się starają!

Ekscytacja rodziców i dziadków rozwojem umiejętności dziecka jest oczywiście zjawiskiem normalnym. Naturalne są także, a nawet pożądane, porównania, pod jednym wszakże warunkiem – że spoglądamy na inne dzieci bez jakiegokolwiek ducha współzawodnictwa. Obserwowanie wielkiej różnorodności zachowań i wzorców rozwojowych mieszczących się w granicach szeroko pojętej normy może być bardzo krzepiące. Gdy jednak rodzice zbyt emocjonalnie angażują się w owe porównania lub też starają się przyspieszyć rozwój dziecka poprzez „trening”, czynią mu w ten sposób wielką krzywdę. Zamiast ułatwiać start życiowy, obciążają go stresem, frustracją i niepokojem.

Aby złagodzić nieco niezdrowe współzawodnictwo i oduczyć rodziców „popychactwa”, prowadzę swoje grupy dziecięce bardzo swobodnie, choć zgodnie z pewnym ogólnym schematem. Pod koniec każdej sesji puszczam dzieciom muzykę będącą doskonałym, spokojnym zakończeniem zajęć. Zdecydowanie unikam wszystkiego, co mogłoby kojarzyć się z nauką, celem tych grup jest bowiem socjalizacja dzieci, a nie ich nauczanie. Jednak, z tego co słyszałam i co miałam możliwość zaobserwować na innych zajęciach grupowych, nie wszyscy trzymają się tej zasady. W niektórych przypadkach osoby prowadzące – zamiast uczyć rodziców obserwowania dziecka i rozpoznawania, np. oznak gotowości do chodzenia – zachęcają ich do trzymania maluszków w pozycji pionowej, twierdząc, że wzmacnia to ich nóżki i przyspiesza tę czynność.

Problem polega na tym, że niektóre dzieci wstają (bo przyszła ich pora), a inne jeszcze nie. Zapewniam Was, drodzy Czytelnicy, że w tym drugim przypadku możecie całymi godzinami stawiać dziecko na nogi, tydzień po tygodniu, a ono i tak będzie się przewracało. Zamiast spokojnie akceptować tempo rozwoju własnych dzieci, niektórzy rodzice kupują im gadzety mające rzekomo przyspieszyć chodzenie. Niestety, gotowość rozwojowa nie ma nic wspólnego z gimnastyką i mechanicznymi ustrojstwami.

Rezultaty takich poczynań mogą być jeszcze bardziej przygnębiające. Widząc, jak dziecko upada, rodzice nie potrafią ukryć rozczarowania. Inne dzieci w grupie najwyraźniej je wyprzedzają. A jak czuje się z tym maluszek? W najłagodniejszym przypadku odczuwa tylko zakłopotanie i nie wie, co o tym myśleć. Dlaczego rodzice ciągle stawiają mnie na nóżkach i są przy tym tacy smutni? Bywa jednak znacznie gorzej, gdy w umyśle dziecka kształtuje się negatywny wzorzec myślenia o sobie mogący utrwalić się na całe życie. „Nie spełniam oczekiwań rodziców; nie kochają mnie takiego, jakim jestem; pewnie więc jestem do niczego”.

Prawda jest taka, że wszystkie trzylatki robią mniej więcej to samo niezależnie od tego, co rodzice usiłowali dla nich zrobić. Rozwój dokonuje się zgodnie z naturalną progresją, czyli, mówiąc prościej; automatycznie. Niektóre dzieci rozwijają się szybciej pod względem fizycznym, a inne wyprzedzają rówieśników w sferze umysłowej i emocjonalnej. Jakakolwiek ścieżką by nie podążyło, prawdopodobnie idą w ślady rodziców, gdyż temoi i wzorce rozwojowe mają głównie podłoże genetyczne.

To, że nie bawimy się z dzieckiem i nie zachęcamy go, nie ma większego znaczenia. Jednakże należy mu oczywiście pomóc, gdy wykazują zainteresowanie nową umiejętnością. Rodzice powinni być raczej obserwatorami i przewodnikami, a nie namolnymi nauczycielami. Jestem gorącą zwolenniczką samodzielności, trzeba jednak dawać dziecku czas na osiągnięcie gotowości oraz pozwolić decydować jego umysłowi i ciału. Z całą

pewnością nie wolno dzieci szturchać i popychać mentalnie lub fizycznie po to tylko, aby były najlepsze.

W tym rozdziale zajmę się oznakami postępów w rozwoju oraz wyjaśnię, kiedy należy wkraczać i co robić, by naturalny rozwój dziecka zmierzał w kierunku coraz większej samodzielności. Poruszymy w związku z tym wiele tematów: ruch, zabawę, jedzenie, ubranie, a także trening toaletowy. Następne dwa rozdziały poświęcone będą problemom rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i społecznego. Podczas dalszej lektury proszę nie zapominać o czterech czynnikach omówionych w rozdziale II.

Cztery czynniki – przypomnienie.

- **Spokojna obserwacja.** Czekamy na pojawienie się oznak gotowości. Wstrzymujemy się od przedwczesnych interwencji.
- **Zachęta do badania rzeczywistości.** Dajemy dziecku szanse stosownie do jego gotowości – tak, by mogło podejmować nowe wyzwania i poszerzać swój repertuar.
- **Ograniczenia.** Nie wykraczamy poza „trójkąt uczenia” dziecka, nie pozwalamy mu podejmować zadań prowadzących do krańcowej frustracji, wzburzenia emocjonalnego lub niebezpieczeństwa.
- **Pochwały.** Chwalimy dziecko za dobrze wykonane zadanie, za opanowanie nowych umiejętności oraz za szczególnie pozytywne zachowanie, nigdy jednak nie przesadzamy z pochwałami.

Uwaga!!!! Dwulatek na wolności!!

Siłą napędową każdego dwulatka jest ruch, a dokładniej – zdolność do samodzielnego przemieszczania się. Dziecko w tym wieku cieszy się możliwością chodzenia, biegania, wchodzenia na meble, skakania itd. W jego świadomości, niestety, wszystko inne – np. jedzenie i spanie – jest mniej ważne. Pomyślmy jednak o tym cudzie natury – w ciągu 9 – 10 miesięcy z bezradnego noworodka z trudem kontrolującego ruchy własnych kończyn powstała istotka zdolna poruszać się samodzielnie po całym domu wszelkimi możliwymi sposobami – na czworaka, na pupie i wreszcie na nóżkach. Rozwój sprawności fizycznej daje jej nowy ogląd rzeczywistości. Świat wygląda zupełnie inaczej, gdy się siedzi, a jeszcze inaczej z pozycji stojącej. Najważniejsze jest jednak to, że samodzielne chodzenie pozwala zbliżać się do rzeczy interesujących i oddalać się od tego, co budzi w nas lęk. Kto zaczyna chodzić, zaczyna również świadomie kierować swoim losem!

Pamiętajmy, że każdy krok rozwojowy dokonuje się powoli i w swoim czasie. Prawdę mówiąc, dziecko ośmiomiesięczne nie „siedzi” (w całym tego słowa znaczeniu). Mimo to jego ciało dojrzewa, a kończyny wzmacniają się. Trzeba zwykle dalszych dwóch miesięcy, by dziecko sadzane zdobyło umiejętność samodzielnego podnoszenia się do tej pozycji. To samo dotyczy pełzania. Niemowlę, które zaczyna „pływać” po podłodze na brzuszku, kopiąc nóżkami, ćwiczy elementy składowe pełzania. Aby to wszystko scalić, będzie potrzebowało dalszych czterech lub pięciu miesięcy.

Zagadka pełzania.

Od dawna wiadano, że niektóre dzieci przechodzą wprost od siedzenia do pozycji stojącej. Takich przypadków jest obecnie coraz więcej. Zdaniem naukowców wynika to z faktu, iż niemowlęta znacznie rzadziej kładzione są na brzuskach, co ma zmniejszyć ryzyko nagłych zgonów.

Przed rokiem 1994, w którym rozpoczęła się kampania „spania na pleckach” większość niemowląt układano do snu twarzą w dół. Dążąc do lepszego oglądania otoczenia, dzieci tak układane uczyły się przekręcania na bok, co było punktem wyjścia do późniejszego

pełzania. Obecnie zaleca się układanie noworodków na pleckach, w związku z czym maluszki nie muszą się przekręcać.

Badania naukowe przeprowadzone niedawno w Anglii i w Ameryce potwierdziły, że niemowlęta śpiące na pleckach (w badaniach amerykańskich ½ populacji nie przekręca się i nie zaczynają pełzać w terminach uznawanych dotąd za typowe). Niektóre z tych dzieci w ogóle nie raczkują, co nie powinno być dla rodziców powodem do zmartwień. W osiemnastym miesiącu życia wszystko się wyrównuje i nie ma żadnych różnic rozwojowych między pełzającymi i niepełzającymi. W obydwu grupach chodzenie zaczyna się (statystycznie biorąc) w tym samym wieku. Nie potwierdzają się również wcześniejsze przekonania, jakoby raczkowanie było konieczne dla rozwoju mózgu dziecka.

Staram się rzadko wymieniać „typowe” terminy faz rozwojowych. Chcę w ten sposób skierować uwagę Czytelników na proces, a nie na jego rezultaty. Dziecko, które wydaje się być opóźnione, najczęściej rozwija się zupełnie normalnie, tyle że w swoim tempie. Dorośli też mają swoją dynamikę i nie lubią być poganiani. Powiedzmy, że ktoś ćwiczy w siłowni. Aby opanować nowy sprzęt, potrzebuje czasu, w którym jego mięśnie, koordynacja i mózg przystosują się do niego. Dopiero wtedy wie, co robi. Jedni uczą się szybko i łatwo zdobywają nowe umiejętności, inni potrzebują więcej czasu i praktyki. I nie przejmujemy się tym. Po trzech miesiącach nie będzie już wiadomo, kto był „spowolniony”.

To samo dotyczy każdego dziecka i każdego nowego poziomu jego rozwoju. Obserwując je z uwagą, dostrzeżemy oznaki gotowości i będziemy mogli dostarczyć mu zachętę. Szanujmy jego osobowość, nie denerwujmy się i nie próbujmy go ponaglać. Pamiętajmy, że zawsze jest w takim punkcie w jakim być powinno. Jeżeli dziecko jest bardzo opóźnione w stosunku do przeciętnej swojego wieku i nie reaguje właściwie mimo stosowania naszych czterech zasad, należałoby poradzić się pediatry. Rutynowe badania pokażą, czy rzeczywiście pojawił się jakiś problem.

WSKAZÓWKA. Kiedy dziecko się przewraca, nie lećmy do niego w panice, przyjrzyjmy się najpierw, czy coś mu się stało. Nasz niepokój może zaszkodzić mu bardziej niż potłuczenie, ponieważ wywołuje w nim lęk i odbiera wiarę we własne siły.

Niezależnie od tempa rozwoju, każde dziecko ma swoje upadki i rozczarowania, a nawet momenty uwstecznienia. Jeżeli dziś się przewracało, to zrozumiałe że jutro może niechętnie stawiać na nóżkach. Nie trzeba się więc martwić. Zadania zostaną podjęte na tym poziomie, na którym były porzucone. Kiedy dziecko stabilizuje się w pozycji stojącej na bosych stópkach, możemy je zachęcać do eksperymentowania z różnymi powierzchniami – nauczyć się w ten sposób lepiej panować nad ruchami.

E-Mail od mądrej mamy.

Aby sobie poradzić z „koszmarnymi dwulatkami”, zaczęliśmy je nazywać „kochanymi dwulatkami”. To był nasz pierwszy krok. Przez rok traktowałam brewerie, załamania i „złe” zachowania mojego synka Morgana tak, jak traktuje się zespół napięcia przedmiesiączkowego. Przypominałam sobie własne samopoczucie w takim stanie – bezradność, wpływ hormonów, zmiany emocjonalne z minuty na minutę. Próbowałam sobie wyobrazić, że mam dwa lata i nie wiem, dlaczego tak właśnie się czuję i zachowuję, że wszyscy dookoła dostają szału i są sfrustrowani z mojego powodu, a ja nie mogę im wytłumaczyć, co się ze mną dzieje i czego chcę. Co gorsze, nie mam pojęcia, co zrobić, by czuć się lepiej! Mam 32 lata i wiem, co się ze mną dzieje, a mimo to nadal nie umiem sobie z tym wszystkim poradzić. Nie potrafię nawet w przybliżeniu wyobrazić sobie, jak czuje się dziecko w tym wieku. Możemy mu ofiarować tylko miłość i modlitwę. Do tej pory pomagaliśmy mu wszelkimi sposobami. Teraz odpowiedzią na jego frustrację musi być nasza

miłość, ochrona przed niebezpieczeństwami, perswazja – najlepsza na jaką nas stać – oraz wspieranie się nawzajem.

Zestawienie pokazuje fazy mobilności – typowe etapy przechodzenia od niemowlęctwa do „chodźstwa”. Nie trzeba dodawać, że wraz z dojrzewaniem fizjologicznym następuje rozwój samoświadomości i świadomości społecznej, jak również zdolności radzenia sobie ze stresem i rozłąką. Rozwój psychiczny jest oczywiście powiązany z fizycznym i temu nie można zaprzeczyć. Wygodnie jest jednak zacząć od umiejętności fizycznych, ponieważ stan ciała dziecka decyduje o tym, czy może ono siedzieć i jeść przy stole, jakich zabawek może używać i jak zachowuje się w towarzystwie innych dzieci.

Studiując zestawienie, pamiętajmy, że wczesne władowanie mięśniami jest cechą dziedziczną. Ponad 50% dzieci zaczyna chodzić w trzynastym miesiącu życia lub wcześniej. Jeżeli jednak rodzice lub dziadkowie zaczynali chodzić późno, to można się spodziewać, że ich dziecko zdobędzie tę umiejętność nieco później niż rówieśnicy. U niektórych dzieci dziedziczne opóźnienia szybko się wyrównują; u innych utrzymują się przez kilka lat. Wynika stąd, że nasz dwulatek może być mniej ruchliwy od rówieśników, którzy na swoich drugich urodzinach zawzięcie skaczą i biegają. Jednak w następnym roku różnice te stopniowo zanikają.

I jeszcze jedno: w okresach przyśpieszonego rozwoju zdarzają się zachwiania równowagi. Jestem zbudowana niektórymi e-mailami od matek – jak ten ostatni- której można tylko pogratulować wspaniałej postawy. Częściej jednak docierają do mnie od rodziców nieco inne komentarze i zapytania, np. „Nasz synek przesypiał dotąd całą noc. Teraz wstaje i nie potrafi się położyć. Czy dzieje się z nim coś złego?”. Nic złego się nie dzieje. Po prostu jest starszy i bardziej samodzielny. Chwilami może czuć się zakłopotany, od rodziców jednak zależy, czy dadzą mu szansę wykorzystania nowych umiejętności.

WSKAZÓWKA: Przyływ aktywności ruchowej dziecka powoduje często zakłócenie snu. Jego kończyny są naładowane energią, podobnie jak ciało dorosłego po treningu gimnastycznym. Dziecko nie jest do tego przyzwyczajone. „Chodziaczek” może zacząć w nocy biegać, a najczęściej staje na nóżkach i płacze, nie wiedząc, jak się z powrotem położyć. Trzeba go tego nauczyć w ciągu dnia, wstawiając do łóżeczka w czasie popołudniowej zabawy. Kiedy dziecko stoi w łóżeczku, kładziemy jego rączki na pionowych słupkach i trzymając na nich swoje dłonie powoli zsuwamy je w dół. Opuszczając dłonie, będzie musiało zgiąć kolanka i usiąść. Po dwóch lub trzech powtórzeniach „chodziaczek” wie już, o co chodzi.

Trzeba zrozumieć, że dzieci w tym wieku przechodzą kolejne fazy rozwoju. Gdy zdołaliśmy się przyzwyczaić do jakiegoś zachowania, dziecko zaczyna robić coś innego. Prawdę powiedziawszy, zmiany zachowań to jedyna rzecz, której można być pewnym, gdy chodzi o dwu- i trzylatki. Nie możemy tego powstrzymywać (i nie powinniśmy); nie sposób też całkowicie nad tym panować. Można jednak zmienić własną postawę wobec tego zjawiska. Popatrzmy, jak zmiany działają na naszą psychikę; pomyślmy o zmianie pracy, zgonie bliskiej osoby, rozwodzie, narodzinach dziecka. A teraz wyobraźmy sobie, że jesteśmy dwulatkiem! Jakże gwałtowne i szybkie zmiany zachodzą w naszym dziecięcym życiu! Postarajmy się spojrzeć na to pozytywnie, zamiast narzekać „O mój Boże! On znów się zmienił!” Zaakceptujmy cud rozwoju z całym dobrodziejstwem inwentarza.

Rozwój sprawności ruchowej dziecka		
Umiejętność	Kolejne stadia	Wskazówki/Komentarze
Siedzenie	Utrzymuje samodzielnie pozycję siedzącą, pomagając sobie rączkami; równowaga niepełna; postawa usztywniona, trochę	Okładamy dziecko poduszkami, żeby się nie przewracało.

	nienaturalna. Sięga po zabawki, nie przewracając się. Przekręca się z boku na bok. Siada bez pomocy.	
Pełzanie	„Pływa”, leżąc na brzuszku i kopie nóżkami; ćwiczy ruchy potrzebne przy pełzaniu. Odkrywa możliwość przemieszczania się za pomocą ruchów wijących. Raczkuje, czyli pełza do tyłu, odpychając się stopami. Czołga się do przodu ruchem wijącym. Unosi tułów, opierając się na nóżkach i rączkach. Kołysze się „na czworakach”. Koordynuje ruchy rąk i nóg	Ta faza może być bardzo frustrująca; usiłując dosięgnąć zabawki, dziecko się od niej oddala. Gdy zaczyna się przemieszczać, trzeba zabezpieczyć gniazdko sieciowe i usunąć kable z jego zasięgu; dziecka poniżej 2 lat nie zostawia się bez nadzoru. Dzieci, które wolą pełzać niż chodzić, krążą po mieszkaniu na czworakach. Te, które pomijają tę fazę, radzą sobie nie gorzej.
Stanie	W niemowlęctwie występuje odruch usztywniania nóżek, który później zanika. W czwartym lub piątym miesiącu z radością „staje” na kolanach matki trzymającej je mocno pod pachami. Zaczyna się podciągać do postawy stojącej.	Kiedy dziecko samo wstaje, można pomóc mu trochę w utrzymywaniu równowagi, delikatnie podając dłoń.
Przemieszczanie się.	Chodzi, trzymając się mebli lub czyjejś ręki. Chodzi trzymane za rękę, a potem samodzielnie.	Jeżeli dziecko przemieszczające się na nogach od dwóch miesięcy wciąż nie ma pewnej równowagi, spróbujmy rozsunać bardziej przedmioty których używa do podpierania. Będzie się musiało zdecydować na pokonywanie coraz dłuższych odcinków bez asekuracji.
Chodzenie niepewne.	Chodzi! Bez trzymania! Chwiejnym krokiem, przewracając się od czasu do czasu. Coraz większe panowanie nad mięśniami pozwala dziecku radzić sobie z ciężarem głowy, która wciąż jest nieproporcjonalnie duża w stosunku do reszty ciała. Idąc, nie patrzy już na stopy	Kiedy dziecko zaczyna chodzić, trzeba usuwać przeszkody z podłogi oraz zabezpieczać ostre i wystające krawędzie, o które można sobie rozbić głowę. Gdy porusza się sprawnie na bosych stopach, zachęcamy je do eksperymentowania z różnymi powierzchniami; ułatwia mu to kontrolowanie ruchów. Obserwując dziecko uważnie, zwracamy uwagę, czy przedmioty, o które się opiera (krzesła, zabawki) nie mogą przewrócić się razem z nim.
Chodzenie pewne.	W ciągu miesiąca wypełnionego chwiejnym chodzeniem zwiększa się repertuar ruchów. Chodząc, przenosi zabawki. Rozgląda się	Trzeba uporządkować tarasy, werandy itp. Usuwając wszystkie niebezpieczne

	podczas chodzenia. Potrafi sięgać powyżej głowy w pozycji stojącej. Skręca, chodzi po powierzchniach pochyłych oraz kuca i wstaje z pewnym wysiłkiem.	przedmioty. Mamy już prawdziwego chłopczyka. Szklane drzwi trzeba zabezpieczyć pleksiglasem; dziecko zaczynające biegać nie umie się szybko zatrzymać, może więc wbiec na szybę w drzwiach.
Pełnia ruchu! (bieganie, skakanie, obroty, kopanie, taniec, wspinanie się..)	Potrafi skakać, obracać się i tańczyć. Nieustannie biega, a nawet gania inne dzieci. Płącze się po całym domu, usiłując wszędzie wchodzić i wspinąć się na meble.	„Chodziaczek” nie wie, co jest bezpieczne, a co nie. Pilnując go, musimy mieć oczy wokół głowy. Zapewnijmy mu jakieś możliwości wspinania się, nie pozwalając jednak wchodzić na niektóre meble, np. na kanapę w salonie.

Samodzielne zabawy.

Zabawa to najpoważniejsze zajęcie dwulatka. Wszystkie zabawy są formą uczenia się i poszerzania możliwości umysłowych. Dziecko bawi się rozmaicie – w pojedynkę i z innymi dziećmi, w mieszkaniu i na zewnątrz, zabawkami i przedmiotami znalezionymi w gospodarstwie domowym. Zabawa uczy je umiejętności ruchowych, usprawnia jego umysł i przygotowuje do samodzielnego życia w świecie. Zabawki i formy zabaw powinny być stosowne do wieku, a pory tak rozłożone w czasie, by zachęcały do samodzielności oraz do kończenia zabawy, gdy przychodzi pora na inne zajęcia.

Przed ukończeniem ósmego miesiąca życia dziecko powinno umieć bawić się samodzielnie przez czterdzieści minut. Niektóre „chodziaczki” są z natury bardziej niezależne, a inne mocniej przywiązane do rodziców lub opiekunów. Jeżeli dziecko roczne nadal oczekuje naszej stałej bliskiej obecności, to znak, że odczuwa niepokój związany z rozłąką (będący zjawiskiem normalnym od ósmego do osiemnastego miesiąca). Zastanówmy się jednak nad tym, czy pozwalamy dziecku usamodzielniać się w zabawie. A może nosimy je wszędzie lub siedzimy przy nim stale, kiedy się bawi? Może to my bardziej potrzebujemy kontaktu z nim, niż ono z nami? Może, zaspokajając tę potrzebę, informujemy je niechęć o swoim braku zaufania?

Jeżeli tak, to zacznijmy kierować do dziecka nieco inne komunikaty. Kiedy bawi się na podłodze, wstańmy i usiądźmy na kanapie. Stopniowo wycofujmy się coraz dalej, np. zajmując się czymś innym i częściowo odwracając od dziecka uwagę. Po kilku dniach będzie już można wyjść z pokoju, a maluszek przyzwyczai się do samodzielnej zabawy wiedząc, że mama jest w sąsiednim pomieszczeniu.

Niektórzy rodzice mają całkiem odwrotne dylematy, ich dzieci nie chcą kończyć samodzielnych zabaw, opuszczać grup, siadać do stołu na posiłki lub szykować się do spania. Dziecko musi nauczyć się odgraniczania zabawy – z którą wiążą się różne pobudzenia, praca wyobraźni, wrażenia zmysłowe, a często także ubrudzenie – od innych czynności wymagających spokojnego siedzenia czy przytulania, np. jedzenie przy stole i układanie do snu. Zauważyłam, że rozumieją to te dzieci, którym rodzice organizują zabawy w regularnych i przewidywalnych przedziałach czasu – w formie sesji mających początek, środek i zakończenie.

Budowanie zaufania.

Słownik definiuje „zaufanie” jako wiarę w to, że coś (lub ktoś) nie zawiedzie lub nie zdradzi, że można na tym kimś polegać, oczekując określonych zachowań, np. opieki. Znaczenie tego słowa rzuca światło na różne aspekty związku między dziećmi i rodzicami.

Jesteśmy ich opiekunami i powinniśmy budować ich zaufanie do nas, po to by mogły nabierać zaufania do samych siebie.

Ufność działa w obie strony. Wspierając samodzielną zabawę, okazujemy dziecku nasze zaufanie. Najpierw jednak musimy zbudować jego zaufanie do nas. W tym celu:

- Przewidujemy zmiany i staramy się je postrzegać z perspektywy dziecka.
 - Stopniowo przygotowujemy dziecko do rozłąki
 - Nie obciążamy dziecka obowiązkami przekraczającymi jego aktualne możliwości.
 - Nie stawiamy dziecku zadań, których nie jest jeszcze w stanie wykonać.
-

Początek. „Pora na zabawę”. Tymi prostymi słowami anonsujemy dziecku czas zabawy. Nie będzie to możliwe za każdym razem, zważywszy że zabawa wypełnia maluchom większą część dnia. Starajmy się jednak w miarę możliwości akcentować rozpoczęcie zabawy. Odpowiada to z grubsza zwyczajom panującym w żłobkach, przedszkolach i szkołach, będzie to więc jakieś przygotowanie dziecka do późniejszych doświadczeń.

Środek. Podczas zabawy spróbujmy ograniczyć liczbę przedmiotów. Jeżeli dajemy dziecku klocki, to nie od razu cały ich zestaw. W dwunastym miesiącu życia wystarczy kilka klockuszków, a w osiemnastym – nie więcej niż dziesięć. W wieku dwóch lat dziecko może już opanować większe zbiory, może np. zbudować z klocków wieżę, a potem ją zburzyć. Należy stanowczo pozbywać się zabawek, których dziecko przestało używać.

Zakończenie. Poczucie czasu dziecka dwu- i trzyletniego jest czysto intuicyjne, nie ma więc najmniejszego sensu mówić mu: „Kończymy zabawę za pięć minut”. Zamiast tego powinniśmy przekazać ostrzeżenie słowne i wzrokowe. Wyjmując pudełko służące do przechowywania zabawek, mówimy: „Zbliża się koniec zabawy”. Widząc jednak silne zaangażowanie maluszka w zabawę, nie powinniśmy brutalnie jej przerywać. Być może dziecko próbuje właśnie ustalić, czy sześcienny klocek pasuje do okrągłego otworu. Jeżeli tak, to trzeba uszanować jego wysiłki i pozwolić mu zakończyć badanie. Jednocześnie musimy pamiętać, że jesteśmy dorośli i musimy stawiać granice. Gdy maluch uparcie odmawia zakończenia zabawy i odłożenia rzeczy na miejsce, należy wyrazić zrozumienie jego uczuć okazując przy tym stanowczość: „Widzę, że on nie chce teraz przerywać zabawy, ale pora na obiad”. To powiedziawszy pomagamy wypełnić rytuał sprzątania.

Oznaki potencjalnego niebezpieczeństwa.

Dziecka, które nie ukończyło dwóch lat, nie zostawia się nigdy bez nadzoru. Jeżeli nie siedzi w łóżeczku lub w kojcu, musi być przy nim dorosła osoba. W trzecim roku życia niezbyt długie pozostawienie „chodziaczaka” w całkowicie bezpiecznym rejonie w którym wielokrotnie się bawił, jest nawet pożądane. Rozwija bowiem samodzielność i pewność siebie – chyba że dziecko ma szczególne skłonności do ryzyka i niebezpiecznych działań. W tym wieku możemy również pozwolić dziecku na wychodzenie z pokoju, w którym siedzimy. Bez względu na to, jak bardzo jest ostrożne i grzeczne powinniśmy natychmiast sprawdzić, co się dzieje, gdy:

- Zapadnie kompletna cisza
 - Rozlega się nagły płacz
 - Słyszymy jakieś podejrzanе lub nietypowe odgłosy
 - Słychać głośny hałas, a po nim płacz
-

WSKAZÓWKA: Wiedząc, że dziecko ma kłopoty z przerywaniem zabawy, możemy nastawiać minutnik i mówić mu: „Kiedy dzwoneczek zadzwoni, będziemy (w zależności od tego, co ma być dalej), jeść obiadek, wracać z parku do domu, szykować się do łóżeczka”. W ten sposób urządzenie to jak gdyby „bierze na siebie” część naszego przykrego obowiązku.

Chodziaczkowy „trójkąt uczenia”.

Czym dziecko ma się bawić? To kwestia równie ważna, jak pora i czas zabawy. Proponuję rodzicom, by nigdy nie wykraczali poza aktualny trójkąt uczenia dziecka, stawiając mu tylko takie zadanie, które potrafi wykonać samodzielnie i z przyjemnością. Formy zabaw oraz zabawki powinny być odpowiednie do wieku; rozwijają wówczas zdolności umysłowe, nie powodując zbyt często stanów frustracji i płaczu. Nie znaczy to, by nie stawiać dzieciom wyzwań, powinniśmy jednak rozsądnie stopniować poziom trudności, dając dziecku szansę rozwiązywania problemów i czerpania z tego satysfakcji. Nie bez znaczenia są również względy zachowania bezpieczeństwa. Zgadzam się, że odrobina frustracji każdemu dobrze robi, ponieważ bez niej niczego byśmy się nie nauczyli. Zbyt wiele porażek powoduje jednak zniechęcenie. Chcąc wiedzieć, co mieści się w trójkącie uczenia, przyjrzyjmy się temu, co nasze dziecko robi.

Potrafi siedzieć. Dziecko, które nauczyło się już siedzieć o własnych siłach, możemy, uszczęśliwić, sadzając je na podłodze w kuchni i pozwalając mu np. badać garnki i patelnie bądź też umieszczając je na trawniku w ogrodzie, gdzie będzie sobie oglądało różne trawki i listki dostępne w najbliższym otoczeniu. Na tym etapie zręczność dłoni jest już znacznie rozwinięta, podobnie jak koordynacja manualno – wzrokowa. Nie tak dawno głównym narzędziem poznawania świata była buzia dziecka; teraz są nim już dłonie. Spogląda na przedmiot, sięga po niego i przekłada z rączki do rączki. Do ulubionych zabaw na tym etapie należy formowanie „ciasteczek” lub kulek z czegośkolwiek, co daje się uklepywać i ugniatać, chowanie i znajdowanie drobnych przedmiotów, a także przewracanie twardych kartek w tekturowych książkach dla dzieci. Małe rączki potrafią też zbierać z podłogi różne drobiazgi, których nie wciągnął odkurzacz. Dziecko w tym wieku z upodobaniem używa swoich paluszków w charakterze narzędzi, dotykając wszystkiego i badając świat dotykiem. Chętnie podnosi różne rzeczy, lecz znacznie mniej chętnie je porzuca. Od tego momentu słowa już nie wystarczają w ustanawianiu granic, muszą być poparte stanowczymi czynami.

Zabawkowe remanenty.

Współczesny rynek oferuje szokującą wręcz mnogość najrozmaitszych zabawek. Rezultatem tej namolnej oferty są trudności w wyborze oraz problemy z pozbywaniem się zabawek niechcianych – tych, które już się dziecku znudziły lub z których wyrosło. Proponuję gromadzenie nieużywanych zabawek na strychu lub w piwnicy z myślą o przyszłych dzieciach bądź przekazaniu ich do przytułków i sierocińców. Osobiście wolę to drugie rozwiązanie, zwłaszcza z osobistym udziałem maluszków. Nigdy nie jest za wcześnie na naukę dobrych uczynków i zrozumienia korzyści z nich płynących. Sugerowałabym dokonywanie tego w sposób rytualny w ramach „Dnia Rozdawania Zabawek” – raz na kwartał lub co pół roku. Jeżeli dziecko nie potrafi jeszcze świadomie pomagać w sortowaniu zabawek lub też niechętnie się ich pozbywa, zróbmy to w jego zastępstwie, kiedy śpi. Prawdopodobnie nie zauważy brakujących rzeczy, jeżeli jednak upomni się o nie i będzie się czuło pokrzywdzone, przyniesmy je z powrotem i oddajmy, widocznie były to któreś z zabawek szczególnie ulubionych.

Potrafi pelzać. Dziecko zaczynające się przemieszczać coraz lepiej kontroluje swoje mięśnie. Potrafi wskazać coś palcem i wykonywać inne gesty, różne rzeczy otwiera i zamyka, kiwa głową, umie rzucić piłkę i postawić jeden klocek na drugim. Uwielbia też wszelkiego rodzaju tajemnicze pudełka – zabawki z przyciskami, tarczami, dźwigniami – oraz takie, które w jakiś sposób reagują (coś z nich wyskakuje itp.). Kilka miesięcy wcześniej taka zabawka byłaby z lekka przerażająca. Upuszczanie przedmiotów jest teraz równie łatwe jak ich podnoszenie. Dziecko porusza się już sprawnie po całym mieszkaniu, może mu więc przyjść

ochota, np. na buszowanie w kredensie (z którego powinny być wcześniej usunięte wszystkie przedmioty ostre, tłukące się, zbyt ciężkie oraz wystarczająco małe, by można je było połknąć). W okresie raczkowania zdolność skupienia uwagi maleje, w związku z czym dziecko często zmienia zabawki, bardziej interesuje je docieranie do różnych miejsc niż wykonywanie konkretnych czynności. Ulubionym jego zajęciem jest np. burzenie wież z klocków budowanych przez kogoś z dorosłych, nie starczy mu jednak cierpliwości, by czekać na kolejną budowlę więcej niż dwa razy! Proste zabawy z chowaniem i odnajdywaniem pomagają zrozumieć trwałość przedmiotów. Dziecko uczy się podstawowej prawdy; to że ja czegoś (lub kogoś) nie widzę, nie oznacza, że tego kogoś (lub czegoś) nie ma. Pełzaczkowi uwielbiają wydobywanie dźwięków za pomocą różnych przedmiotów. Potrafi już koordynować ruchy obu rąk, uderzanie łyżką w garnek nie sprawia im więc trudności. W ciepły, słoneczny dzień zabawa z wiadrzem pełnym wody (pod nadzorem dorosłej osoby) pozwala łączyć dźwięki z innymi wrażeniami zmysłowymi. Bez względu na to, co dziecku damy, jego coraz większa ruchliwość i ciekawość sprawiają wrażenie, że interesują je najbardziej rzeczy, z którymi wiąże się zagrożenie dla niego lub dla domu. Najwyższy czas, by zabezpieczyć mieszkanie i podwórko przed ewentualnością wypadków.

WSKAZÓWKA: Gdy dziecko zbliża się do gniazdka sieciowego, gorącego garnka lub cennego przedmiotu, nie wystarczy proste ostrzeżenie: „Proszę tego nie dotykać!”. Musimy podjąć konkretne działanie. Pamiętajmy, że na tym etapie czyny są bardziej wymowne niż słowa. Mamy do wyboru trzy możliwości: (1) odwrócenie uwagi („Popatrz, piesek!”), (2) przerwanie niepożądanych czynności (czasem wystarczy zawołanie dziecka po imieniu), (3) interwencja fizyczna (odsunięcie dziecka od niebezpiecznych przedmiotów lub usunięcie ich z jego zasięgu) z prostym wyjaśnieniem, np. „To jest niebezpieczne”, „To jest gorące” lub „To jest talerz mamusi a nie zabawka”.

Potrafi samo wstawać i przemieszczać się. Dziecko stojąc na nóżkach widzi świat z zupełnie innej perspektywy, a jednocześnie zaczyna lepiej go rozumieć. Potrafi już zaoferować mamie ciasteczko, a gdy ta sięga po nie – cofać rączkę i śmiać się. Świadomie zrzuca przedmioty na podłogę, by zobaczyć, co się z nimi stanie i jak zareagują dorośli. Wielokrotne wstawanie wydaje mu się niezmiernie zajmujące i zabawne. Dodatkową atrakcją jest sięganie po rzeczy leżące wyżej – do tej pory niedostępne. Kosztowności odłożone przezornie na górne półki i od dawna budzące zainteresowanie mogą stać się dostępne (jeśli nie zostaną w porę schowane). Uważajmy! Bezpieczeństwo jest najważniejsze. Gdy dziecko zaczyna wstawać, opierając się o różne przedmioty, trzeba uważać, by nie przewróciło się razem ze swoim oparciem. W warunkach coraz większego poczucia niezależności może szykować się do decydującego eksperymentu akurat w chwili, gdy postanowiliśmy się wtrącić, pamiętajmy więc o czterech czynnikach z rozdziału II (obserwacją, zachętą, ograniczeniem, pochwałą). Spokojnie obserwujemy, interweniując tylko wtedy, gdy dziecko o to prosi lub gdy niechcący prowokuje jakieś niebezpieczeństwo. Pozwólmy mu wykorzystywać i badać własne możliwości fizyczne. Włączajmy muzykę i zachęcajmy do tańca. Na tym etapie najlepsze są zabawki o mocnej konstrukcji, z elementami ruchomymi, otwierającymi się i zamykającymi, rozwijającymi manualną zręczność i sprawność ruchową. W trzecim roku życia można również zawiesić huśtawkę, trzeba jednak posługiwać się nią ostrożnie. Fotelika dla niemowląt używamy dopóty, dopóki dziecko nie nauczy się prosto i pewnie siedzieć z zachowaniem równowagi.

Zabawki chłopięce? Zabawki dziewczęce?

Prowadząc zajęcia grupowe z dziećmi dwu- i trzyletnimi zauważyłam, że matki chłopców – w znacznie większym stopniu niż matki dziewczynek – hołdują pewnym stereotypom w kwestii zabawek odpowiednich dla danej płci. Dziewiętnastomiesięczny Robby bardzo lubił lalki z mojego pudła z zabawkami, lecz jego matka Ellen interweniowała

za każdym razem, gdy brał którąś z nich do rąk. Pouczała go, że to zabawki dla dziewczynek. Biedny Robby wyglądał na przygnębionego. Kiedy spytałam Elleen, dlaczego to robi, wyjaśniła, że jej mąż byłby niezadowolony, gdyby o tym wiedział.

Moim zdaniem, jest to piramidalna bzdura! Skoro podsuwamy dzieciom zabawki uczące je nowych umiejętności i pobudzające wyobraźnię, dlaczego nie mielibyśmy również wznieść się ponad stereotypy związane z płcią. Chłopiec bawiący się lalką uczy się opiekuńczości. Dziewczynka bawiąca się wozem strażackim uczy się aktywności i energicznego działania. Dlaczego mielibyśmy którekolwiek z nich pozbawiać pełnego zakresu doświadczeń? Gdy dorosną, będą musieli wykazać się jednym i drugim.

Potrafi chodzić chwiejnym krokiem. Początkujący „chodziaczek” często przyśpiesza swój chód, a potem ma kłopoty z zatrzymaniem się. Gdy stoi już dość pewnie na nóżkach, dajemy mu zabawki do ciągnięcia lub popychania. (Jeśli damy ją za wcześnie, mogą okazać się szybsze niż dziecko, które podczas zabawy nimi często się przewraca). W pierwszych miesiącach chodzenia podnoszenie przedmiotów i przenoszenie ich z miejsca na miejsce dostarcza interesującego zajęcia, a jednocześnie ćwiczy wycucie równowagi oraz koordynację manualną – wzrokową. W tym okresie dziecko potrzebuje jakiejś torebki lub plecaczka, do których będzie pracowicie wkładać swoje ulubione zabawki i przenosić je w różne dziwne miejsca. Pojawia się też wyraźna preferencja do pewnych przedmiotów i działań (oraz niechęć do innych), co jest świadectwem lepszego rozumienia zjawisk. Kształtuje się powoli pojęcie „własności”, a wraz z nim przywiązanie do „własnych” zabawek, zwłaszcza w obecności innych dzieci. Skłonność ta może nam pomóc, np. w ramach rytuału wieczornego możemy powiedzieć: „Wybierz swoją książeczkę, a potem pójdziemy do łazienki”. Poprośmy, by dziecko samo wyjęło swoją piżamkę z dolnej szuflady, przygotowało sobie ręcznik oraz wybrało zabawki, które chce używać w kąpieli. Choć maluszek umie już odkręcać krany, nie zachęcałabym go do tego. A nuż zachce to przećwiczyć pod naszą nieobecność i ... poparzenie gotowe. Z huśtawkami ogrodowymi, podwórkowymi i parkowymi trzeba być ostrożnym. Ich siedzenia znajdują się czasem dokładnie na wysokości głowy dziecka trzyletniego. Skutki nieuwagi łatwo sobie wyobrazić.

Potrafi pewnie chodzić, wspinać się, skakać i biegać. Umiejętnościom tym towarzyszy znaczna sprawność dłoni, powinniśmy więc dostarczyć dziecku możliwości jej ćwiczenia w formie zakręcania, odkręcania, uderzania, budowania i przelewania. Zachętą do eksperymentów ruchowych może być mata z gumy piankowej, na której można turlać się i skakać. Powoli nasze dziecko zaczyna także rozwiązywać problemy, np. przysuwa taboret do kredensu, by wchodzić nań, dosięgnąć zabawki leżące na wysokiej półce. Może nam zacząć pomagać w prostych pracach, np. w przygotowaniu sałatki, przeniesieniu na stół sztućców lub nawet talerzy (plastikowych!). Można mu dać grube kredki, którymi będzie próbowało rysować (gdybyśmy dali je zbyt wcześnie, byłby pewnie powoli konsumować). Przydadzą się także łatwe drewniane układanki z dużymi elementami z kółeczkami ułatwiającymi przekładanie. Umysł dziecka rozwija się błyskawicznie, w związku z czym staje się ono coraz pewniejsze i coraz bardziej dociekliwe. To, co nam wydaje się siłą niszczycielską, jest po prostu przejawem ciekawości. Maluch zastanawia się stale: „Co się stanie, gdy.... rzucę tym, zgniotę to, podrę ro i podepcze. Czy to odskoczy? Czy mogę to przewrócić? Co tam jest w środku?”. Najwyższy czas schować pilota telewizyjnego, z przeciwnym razie zostanie „przeprogramowany” (lub poddany próbie zgniatania nóżką). Kieszeń magnetowidu może być również użyta jako skrzynka pocztowa, do której zostanie wrzucony np. kawałek chrupkiego pieczywa. Zamiast pozwalać dziecku niszczyć drogi sprzęt, dajmy mu repliki różnych urządzeń, np. odkurzacz – zabawkę lub plastikowy samochodzik. Wyobraźnia trzylatka pozwala „odkurzać” za pomocą kijka, „rozmawiać” przez telefon monosylabami itd. Moja niania stawiała telefon – zabawkę obok prawdziwego. Gdy aparat dzwonił, dawała nam słuchawkę tego pierwszego. W ten sposób miałyśmy zajęcie, a ona mogła swobodnie rozmawiać. W miarę narastania poczucia własności (osobistego przywiązania do

przedmiotów) trzeba uczyć dzieci dzielenia się zabawkami i używania ich w ustalonej kolejności. Jest to także w życiu dziecka czas piaskownicy i zabaw w wodzie. Proponuję przynieść z piwnicy, strychu lub garażu niemowlęcą wanienkę i wypełnić ją piaskiem. Zabawa z wodą powinna być zawsze nadzorowana przez kogoś dorosłego. Dla urozmaicenia dajemy miękkie buteleczki, miseczki i dzbanuszki (oczywiście nie z chińskiej porcelany). Do zabawy w piasku potrzebne są foremki, wiaderka i łopatki; ostatnie nie powinny mieć zbyt ostrych krawędzi.

Bezpieczeństwo malucha.

Normalny dwu- i trzylatek wszystkiego dotyka, wszystko chce wziąć do ręki, wszędzie usiłuje wejść i wszystkim się fascynuje. Jest to zjawisko wspaniałe. Ma ono jednak również swoją ciemną stronę – „chodziaczka” interesuje naprawdę wszystko, a więc również gniazdka sieci elektrycznej, kieszeń magnetowidu, delikatne figurki babci, otwory wentylacyjne, oczy zwierząt domowych, dziurki od kluczy, odpadki leżące na podłodze, zawartość pudełka dla kota i wiele innych rzeczy, których przeznaczenia i właściwości nie zna i nie rozumie. Nie ma więc kłopotu z dostarczaniem dziecku ciekawych obiektów zainteresowania, poważnym problemem jest natomiast zapewnienie mu bezpieczeństwa. Pierwszym krokiem rodziców powinien być zakup apteczki pierwszej pomocy, a następnym rozejrzenie się po domu i rozsądne zabezpieczenie mieszkania. Oto moje propozycje w tym względzie.

- **Upadki.** Pomieszczenia dostępne dla dziecka powinny być uprzątnięte i utrzymywane w czystości. Ostre narożniki należy zabezpieczyć osłonkami. Instalujemy odpowiednie zabezpieczenia okien oraz zapory w górnym i dolnym podeście schodów. W wannie lub kabinie prysznicowej kładziemy przeciwpoślizgowe maty. Staramy się mocować dywany i chodniki pokrywające tylko część podłogi.
- **Zatrucia.** Zakładamy bezpieczne zamki we wszystkich szafkach z lekami i chemikaliami domowymi, nawet płyny do płukania ust i kosmetyki powinny być poza zasięgiem dziecka. (Po skosztowaniu pokarmu dla psa lub kota dziecko wprawdzie nie umrze, lepiej jednak żeby tego nie robiło). Jeśli podejrzewamy, że zjadło lub wypilo coś trującego, należy natychmiast wezwać pomoc medyczną. Powinniśmy również mieć zawsze pod ręką buteleczkę środka pobudzającego wymioty.
- **Zadławienia.** Usuwamy z łóżeczka poruszające się zabaweczki dla niemowląt i eliminujemy z zasięgu rąk dziecka wszystkie przedmioty przechodzące przez tekturową rurkę po papierze toaletowym.
- **Zadzierznięcia.** Skracamy linki oc zasłon, żaluzji i rolet. Usuwamy z zasięgu rąk dziecka wszelkie kable elektryczne lub odpowiednio je zabezpieczamy.
- **Utonięcia.** Nigdy nie zostawiamy dziecka samego w łazience, a w szczególności w wannie. Małe dziecko może utopić się w brodziku, a nawet w dużym wiadrze. Zakładamy zamki na pokrywy sedesów.
- **Oparzenia.** Krzesła, podnóżki i drabinki powinny być daleko od bufetów i kuchenek. Zakładamy osłonki na kurki kuchenek gazowych lub elektrycznych. Wylewkę armatury wanny osłaniamy specjalną nakładką lub ręcznikiem. Temperaturę gorącej wody bieżącej ograniczamy do 50 C w celu uniknięcia poparzeń.
- **Porażenie prądem.** Zaslaniamy gniazdka sieciowe i sprawdzamy, czy wszystkie lampy mają żarówki. Zachęcam rodziców do kursów pierwszej pomocy z uwzględnieniem sztucznego oddychania. Osoby, które uczyły się zasad jej udzielania niemowlętom, powinny uaktualniać swoją wiedzę pod kątem dwu- i trzylatków. Dzieci w tym wieku reanimuje się nieco inaczej niż niemowlęta; także postępowanie w celu usunięcia ciała obcego z tchawicy przebiega odmiennie.

Od karmienia do jedzenia.

W drugim i trzecim roku życia jedzenie plasuje się dość nisko wśród dziecięcych priorytetów, znacznie ciekawsze wydaje się maluszkom buszowanie po mieszkaniu. Niemniej jednak wtedy właśnie dokonuje się owa radykalna zmiana – przejście od karmienia do jedzenia. Niemowlę z zadowoleniem ssie piersi matki lub buteleczkę. Dwulatek je stałe pokarmy, tak jak dorośli. (No, może nie całkiem tak jak większość z nich). Kiedy usiłujemy go karmić, chwytą łyżeczkę i – umiając już nabierać niewielkie ilości pożywienia – dziękują nam za pomoc i zaczyna samodzielnie nią wywijać.

Karmienie niemowląt jest – w porównaniu z tym, co dzieje się teraz – zadaniem stosunkowo prostym. Pokarm naturalny lub odżywka dostarczają dziecku wszystkiego, czego mu potrzeba. „Chodziaczki” potrzebne są nie tylko stałe pokarmy, lecz także nauka czynności jedzenia. Indywidualne upodobania pokarmowe, zmienność apetytu oraz ogólna zmienność zachowań dziecka ogromnie komplikują rodzicielskie zadanie. Zważywszy, że rodzice mają różne poglądy i przyzwyczajenia dietetyczne, trudno się dziwić, iż jest to droga dość wyboista. Jak się nią jedzie, zależy od trzech czynników: atmosfery (stosunku dorosłych do jedzenia i nastroju, który tworzą w domu), doświadczeń dziecka związanych z jedzeniem i stołem (społecznie i emocjonalnie przyjemnych bądź przykrych) oraz samego pożywienia (tego, co dziecko je). W dalszym ciągu opiszę każdy z tych czynników. Czytając proszę pamiętać:

To my decydujemy o tym, w jakiej atmosferze spożywamy posiłki, życie będzie jednak znacznie łatwiejsze, gdy pozwolimy dziecku wybierać bądź odrzucić konkretne pokarmy.

Atmosfera. Rodzice, których dzieci „dobrze jedzą” to zwykle ludzie tworzący podczas posiłków pogodny i swobodny nastrój. Nigdy nie wmuszają w dziecko jakichkolwiek pokarmów i nie nakłaniają do jedzenia, gdy nie jest już głodne. Wiedzą, że czynność ta powinna być przyjemna, bez względu na to, jak bardzo kłopotliwe wydaje się zachowanie dziecka. Dobrych manier przy stole można nauczyć, w przeciwieństwie do upodobań pokarmowych. Stwierdzenia takie, jak: „Musimy go nauczyć jedzenia warzyw!” są zupełnie bezsensowne. Chcąc stworzyć przyjemną atmosferę w domu, trzeba zbadać własne postawy wobec jedzenia. Odpowiedzmy sobie zatem na następujące pytania:

JAK JEDLIŚMY W DOMU RODZINNYM? Każda rodzina ma jakiś własny etos – zbiór postaw związanych z jedzeniem i jego znaczeniem – wywierający silny wpływ na dzieci. W rezultacie poglądy na temat jedzenia są nieświadomie przekazywane z pokolenia na pokolenie. Spożywaniu posiłków może towarzyszyć wielka radość lub wielki niepokój, świadomość obfitości bądź niedostatku pożywienia; jedzenie może być naturalne („zjedz tyle, na ile masz ochotę”) lub nienaturalne i pełne napięcia („musisz zjeść wszystko, co masz na talerzu”).

Warto sobie uświadomić, jaki bagaż dźwigamy. Jeśli wzrastaliśmy w rodzinie, w której posiłkom towarzyszyły napięcia (a może nawet kary!), będziemy mieli skłonność do tworzenia podobnego nastroju we własnym domu. Trudno w takich warunkach oczekiwać, by nasze dziecko jadło z przyjemnością. Rodzice, których zmuszono do kończenia każdej porcji, z reguły próbują stosować podobną strategię wobec swoich dzieci. Osobiście mogę ich zapewnić, że nie jest to właściwa droga.

CZY NAWYKI DZIECKA ZWIĄZANE Z JEDZENIEM BUDZĄ NASZ NIEPOKÓJ? Od czasów, gdy ludzie zaczęli polować i zbierać żywność w terenie, obowiązkiem dorosłych było dostarczenie pożywienia małym dzieciom. Nie można jednak zmuszać dziecka do jedzenia, o czym wiemy równie dobrze, jak nasi przodkowie z buszu. Niektórzy przypisują sobie winę, gdy ich dziecko słabo je. Zdarza się też, że któregoś z rodziców było w dzieciństwie przeraźliwie chude lub miało zaburzenia łaknienia w wieku dojrzewania. Jeżeli którekolwiek z tych niepokojów będą się odzywać podczas dziecięcych posiłków, to możemy mieć pewność, że karmienie stanie się ciągłą walką, a nasz mały

miłośnik przygód będzie się lubił wspinać na wysoki stół, ale nie będzie chciał na nim jeść. Im mocniej staramy się wmusić w dziecko nową potrawę lub zachęcić je do zjedzenia „jeszcze tylko kilka kęsów”, tym bardziej postrzega ono nasze działania jako przemoc. Proszę mi wierzyć, tą metodą nigdy z nim nie wygramy, a karmienie dziecka stanie się poważnym problemem na wiele następnych lat.

Mimo aktywnego trybu życia maluszek nie zawsze ma apetyt i nastrój do jedzenia; nie musi mu też smakować to, co kładziemy przed nim na talerzu. Zamiast popadać w obsesję na temat niejedzenia, przyjrzyjmy się dziecku uważnie. Jeżeli jest czujne, aktywne i szczęśliwe, to przypuszczalnie otrzymuje wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Badania wykazały, że nawet niemowlęta mają wrodzoną zdolność kontrolowania wartości kalorycznej pokarmu. Po kilku dniach niejedzenia zwykle przychodzi okres lepszego apetytu. Warto również rozejrzeć się i porozmawiać z innymi matkami. Wiele dzieci należy do tzw. Niejadków w drugim i trzecim roku życia. Jakoś jednak nie umierają i później, po latach, opowiadają wspólnie z rodzicami zabawne historie o swojej niechęci do jedzenia.

JAKIE SĄ NASZE WŁASNE DIETETYCZNE UPODOBANIA I PRYZYWYCZAJENIA? Ktoś, kto nie znosi bananów, nie będzie ich z przyjemnością dawał dziecku. Jeżeli matka była w dzieciństwie niejadkiem i jeszcze dziś je niewiele, to jej córeczka lub synek zapewne nie będą mieli wilczego apetytu. Osoby takie jak ja – lubiące jeść dokładnie to samo przez wiele miesięcy – nie powinny dziwić się swoim dzieciom domagającym się codziennie płatków Cheerios i jogurt. Dzieci bywają też przeciwieństwem swoich rodziców; jedna z moich córek była, np. klasycznym „niejadkiem”, a druga nie. Tak czy owak, musimy sobie uświadomić własne „dziedzictwo” w tym względzie. Pamiętam moment, gdy weszłam do domu i zobaczyłam nianię karmiącą Sarę brukselką. Miałam już parsknąć śmiechem, gdy niania obrzuciła mnie karcącym spojrzeniem. Wiedząc, że moja reakcja wpłynie na Sarę, powiedziała: „Tracy, przynieś mi, proszę mój sweterek. Zostawiłam go chyba na górze”. Celowo pozostałam na piętrze przez kilka minut, pozwalając Sarze dokończyć posiłek.

JAKIE UCZUCIA BUDZI W NAS SAMODZIELNOŚĆ DZIECKA PRZY JEDZENIU? Przejście od karmienia do jedzenia przynosi niektórym rodzicom ulgę, a innym sprawia kłopoty. Wiele matek (zwłaszcza karmiących piersią) nie może doczekać się tej chwili. Marzy o tym, by ich dzieci zaczęły wreszcie jeść same. Gdy jednak mija pierwszy okres „macierzyńskiej służby” wsuwanie do ust dziecka łyżeczek z przecierami jeszcze szybciej przestaje im się podobać. Są również i takie matki, które koniecznie „chcą być dziecku potrzebne”. Osobista satysfakcja płynąca z naturalnego karmienia przekształca się więc w niezadowolenie, gdy dziecko zaczyna wysyłać sygnały: „Nie chcę już piersi” czy też: „Chcę jeść jak duża dziewczynka”.

Zachęcam do analizy własnych postaw, jeżeli bowiem dziecko wyczuje że nie chcemy mu na coś pozwalać, to z całą pewnością zwiększy swe dążenie do niezależności. W chwili, gdy pierwszy raz podczas karmienia stara się chwycić łyżeczkę własną dłonią lub prosi o łyk z mamy szklanki czy filiżanki, daje nam do zrozumienia: „Chcę spróbować sam”. Rodzice powinni wtedy tworzyć warunki, w których dziecko nauczy się w końcu samo jeść. Osoby o skłonnościach do zabrania, ograniczania i wyręczania dzieci powinny trochę się nad sobą zastanowić. O co właściwie im chodzi? I dlaczego? Może jest jakaś inna dziedzina życia (np. stosunki z partnerem lub praca), której unikamy lub w której nie znajduje zadowolenia? Spójrzmy w swoje wewnętrzne zwierciadło i zapytajmy: „Czy nie ograniczam samodzielności dziecka, chcąc w ten sposób uniknąć konfrontacji z czymś innym?”

Proszę pamiętać, że życie z „chodziaczkiem” zmienia się jak w kalejdoskopie. Dziecko, które przed chwilą było całkowicie od nas uzależnione nagle chce wszystko robić samo. Szczególnie ciężko przeżywała to Connie czując się odrzuconą przez dziesięciomiesięcznego Johna, będącego trzecim dzieckiem. Chłopiec dawno już zapomniał o naturalnym karmieniu i pierwszych próbach chwytania łyżeczki z rąk matki, a ona nadal próbowała go karmić, sadzając na kolanach, ponieważ dawało jej to poczucie intymności i

bliskości – przypominało karmienie piersią. Lecz John nie chciał bliskości i najwyraźniej jej nie potrzebował. Wiercił się z całej siły wyrwał matce łyżkę z ręki. Każdy posiłek przeradzał się w bitwę. Tłumaczyłam jej, że owe spokojne chwile karmienia, które tak bardzo chciałaby zatrzymać nigdy już nie wrócą. Jej „dzieciątka” już nie ma. Wyrosło z niego dziecko samodzielnie myślące i sprawne fizycznie. Nie ma sensu traktować naturalnych procesów rozwoju jako „odrzućenia”. John prosił tylko swoim zachowaniem o uszanowanie jego potrzeby niezależności i to właśnie Connie powinna była zrozumieć. W końcu musiała się poddać. Powiedziała: „Masz rację, ale strasznie mi smutno z tego powodu. Płakałam, gdy moje starsze dzieci szły do szkoły, równocześnie jednak byłam szczęśliwa, że nie czepliły się mojej spódnicy i ochoczo maszerowały do klasy, nie oglądając się za siebie”.

Ostrzeżenie!

Dzieci nadgorliwych rodziców stają się często pełnymi niepokoju „niejadkami”. Może to znaczyć, że przejmują ich niepokoje lub też, że trzymanie się przy stole zbyt długo, gdy:

- obracają pokarm w ustach, nie żując go
 - bez przerwy pluą pokarmem
 - śmieją się przy jedzeniu lub wymiotują
-

Doskonale rozumiem Connie i inne mamy, którym żal minionego. Zadaniem rodziców nie jest jednak tłamszenie osobowości dziecka w imię własnych tęsknot. Na różnych etapach rozwoju mamy dawać im miłość i pozwalać żyć.

Przebieg posiłków. Jak wspomniałam w poprzednim rozdziale, ogromne znaczenie mają regularne pory posiłków. Siadając przy jadalnym stole, dziecko uczy się właściwych zachowań, których od niego oczekujemy. Przebieg posiłku jest równie ważny, jak to, co jemy. Dbając o udział dziecka we wspólnych posiłkach, uczymy je spokojnego siedzenia i samodzielnego jedzenia, a przy tym zaznajamiamy z ich funkcją społeczną. Obserwując przy stole dorosłych i starsze rodzeństwo, dziecko uczy się cierpliwości i dobrych manier.

JAK NAJWCZEŚNIEJ SADZAJMY DZIECKO PRZY STOLE. Najmłodszy członek rodziny może uczestniczyć w rodzinnych posiłkach, gdy potrafi stabilnie i prosto siedzieć. Usiłując odebrać nam łyżeczkę, sygnalizuje swoją gotowość do samodzielnego jedzenia, do którego powinniśmy go zachęcać.

TOWARZYSZYMY DZIECKU PRZY JEDZENIU. Dając dziecku jeść, siadamy z nim przy stole i jedzmy razem z nim – choćby niewielką przekąskę, pokrojone warzywa lub kawałek tostu. W ten sposób tworzymy atmosferę wspólnego posiłku, a nie jednostronnego wmuszania pokarmu; odwracamy też częściowo uwagę dziecka. Posiłek staje się doświadczeniem wspólnym.

NIE STAWIAMY PRZED NIM PEŁNEJ MISKI. Chyba że chcemy mieć dziecięce jadlo na kolanach lub na kuchennej podłodze. Zamiast tego kładziemy na tacce coś, co da się wziąć w paluszki. Miseczkę z główną porcją stawiamy na własnym talerzu, a następnie karmimy dziecko pozwalając mu równocześnie pojadać samemu.

SZYKUJMY ZAWSZE CZTERY ŁYŻECZKI – DWIE DLA DZIECKA I DWIE DLA SIEBIE. Kiedy po raz pierwszy podajemy stały pokarm, dziecko przeważnie przetrzymuje łyżeczkę zębami i chwyta ją dłonią. Pozwólmy mu wziąć pierwszą z nich, podając kolejną porcję na drugiej. Po chwili maluszek zaczyna tłuc pierwszą łyżeczką w blat, chwytając drugą, na której podajemy mu pokarm. W tym momencie przyda się łyżeczka trzecia i czwarta. Powstaje coś w rodzaju taśmy transportera – podajemy kolejne łyżeczki, a dziecko chwyta każdą z nich.

Czas na picie z kubeczka w duchu czterech zasad

- **Obserwujemy.** Wprowadzamy kubeczek, gdy dziecko objawia chęć picia z naszych filiżanek, szklanek lub butelek.
 - **Zachęcamy** do samodzielnego picia, wiedząc że póki dziecko nie nauczy się kontrolowania strumienia płynu, będzie on wypływał bokiem, zamiast trafiać do ust.
 - **Ograniczamy** nieporządek, zakładając maluszkowi winylowy śliniaczek lub fartuszek z ceratki. Chcąc ograniczyć własną frustrację, pamiętajmy, że dziecko potrzebuje praktyki. (Niektórzy rodzice rozbierają dzieci do pieluch na czas karmienia, nie zalecam jednak czegoś takiego. Cywilizowani ludzie jedzą w ubraniach, a to, czego nauczymy dziecko w domu, będzie ono robić także w innych miejscach, o czym będzie jeszcze mowa w rozdziale VI).
 - **Chwalimy** tylko wtedy, gdy „chodziaczek” zdoła naprawdę wypić płyn. Nie ma sensu wołać „Wspaniale, znakomicie!”, kiedy dziecko trzyma tylko kubek, rozlewając jego zawartość na prawo i lewo.
-

STARAJMY SIĘ DAWAĆ DZIECKU POKARMY, KTÓRE MOŻE WZIĄĆ W PALUSZKI. Matce ułatwia to zadanie, a maluszek czuje się trochę jak duży chłopiec lub duża dziewczynka. Nie dziwny się, gdy większość porcji wylądzuje na podłodze. To jest nauka i przez pierwszych kilka miesięcy niewiele kawałków trafia do buzi. Zapobieganie jest zawsze lepsze niż leczenie. Warto więc zainwestować w duże śliniaczki z kieszonkami, do których wpadają niezjedzone pokarmy. Pod dziecięce krzeselko lub stołek proponuję podkładać kawałek folii. Proszę mi wierzyć – nie reagując na bałagan, który tworzy dziecko badające nowy świat stałych pokarmów, skracamy do minimum kłopotliwy okres „malowania jedzeniem”. Starając się powstrzymywać lub ograniczać ten proces i utrzymywać szkraba w czystości podczas pierwszych posiłków, wydłużamy go w nieskończoność. W 15 – 18 miesiącu życia niemal każde dziecko uczy się operować łyżeczką. Nie interweniuje, chyba że usiłuje ją sobie włożyć do ucha!

NIE POZWALAJMY BAWIĆ SIĘ JEDZENIEM I NIE TWÓRZMY SKOJARZEŃ TEJ CZYNNOŚCI Z ZABAWĄ. Wszystko, co robimy, jest dla dziecka wzorcem i przykładem. Jeżeli więc bawimy się z nim w „samolocik” („leci, leci łyżeczka do buzi” itp.), to nie dziwny się, że w innym domu lub w restauracji porcje pożywienia będą latały w powietrzu we wszystkie strony. Dając dziecku zabawkę podczas posiłku, pozwalamy mu myśleć, że jest to czas zabawy. Włączając telewizor dla odwrócenia uwagi, uzyskujemy wprawdzie chwilową poprawę zachowania, dziecko nie wie jednak, co je i niczego się nie uczy.

WSPIERAJMY WYSIŁKI I CHWALMY DOBRE ZACHOWANIA, NIE TRAKTUJĄC ZŁYCH ZACHOWAŃ W SPOSÓB ZBYT OSOBISTY. Pamiętajmy, że człowiek nie rodzi się z dobrymi manierami, zachowania przy stole musimy się uczyć. „Chodziaczka” trzeba oczywiście uczyć słów „proszę” i „dziękuję”, jednak nie w stylu nauczycielskim. Etykietę posiłków poznaje się głównie przez naśladownictwo.

Pelnotłuste mleko i nic innego!

W okresie od trzynastego do osiemnastego miesiąca wprowadzamy pelnotłuste mleko krowie, niezależnie od tego, czy wcześniej karmiliśmy piersią czy odzywkami. W drugim i trzecim roku życia dzienna porcja mleka powinna wynosić co najmniej 720g. Mleko jest źródłem witamin, żelaza i wapnia. Zaczynamy od jednej buteleczki dziennie przez pierwsze trzy dni; następnie podajemy dwie buteleczki dziennie przez następne trzy dni i wreszcie trzy buteleczki przez kolejne trzy dni. Pelnotłuste mleko mogą zastąpić sery, jogurty oraz lody.

Częstymi objawami uczulenia na mleko są: zwiększone wydzielanie śluzu, biegunki oraz ciemne podkrążenia pod oczami. Jeżeli dziecko jest uczulone lub jeśli rodzice chcą dawać mu mleczko sojowe, należy tę kwestię omówić z dietetykiem lub lekarzem – pediatrą.

Wstajemy po skończonym posiłku. Wyraźnie widać, kiedy dziecko traci zainteresowanie jedzeniem. Pierwszym tego objawem jest odwracanie głowy i zaciskanie ust. Jeżeli posiłek obejmował kawałeczki do samodzielnego brania w palce, zaczyna rzucanie ich na podłogę lub bardziej energiczne niż zwykle walenie przedmiotami (w umiarkowanym zakresie jest to zachowanie normalne). Jeżeli będziemy kontynuowali karmienie podając kolejne porcje, to zacznie się kopanie, próby uwolnienia z fotelika i wreszcie płacz. Do tego stadium nie należy oczywiście dziecka doprowadzać.

Pożywienie. Jak wcześniej wspomniałam, wybór pokarmów należy do dziecka. Trzeba mu oczywiście pomóc w przestawieniu z biernego przyjmowania pożywienia na aktywne, samodzielne jedzenie. W tym celu musimy uczyć stosownych czynności i pozwalać cieszyć się tymi potrawami, które jedzą inni członkowie rodziny. Niestety, wszystko to dzieje się dokładnie w tym samym czasie, w którym „chodziaczek” uświadamia sobie swoją odrębność, zdobywa umiejętność przemieszczania się i – co najważniejsze – mówienia „nie”. Można przed nim postawić wyśmienite danie, lecz o tym, co znajdzie się w jego ustach, decyduje samodzielnie. Dwulatki i trzylatki mają mniejsze zapotrzebowanie kaloryczne, niż można by przypuszczać. Wystarcza im 1000 – 1200 kalorii dziennie. Energii tej dostarcza 480-780g pokarmu naturalnego lub sztucznego, a w drugim roku życia trzy szklanki pełnotłustego mleka – nawet gdy wprowadzamy inne pokarmy stałe.

A oto punkty warte zapamiętania:

ODSTAWIENIE OD PIERSI JAKO FORMA PROFILAKTYKI. Większość pediatrów amerykańskich zaleca rutynowo odstawienie niemowląt od piersi po sześciu miesiącach. Osobiście radziłabym obserwować dziecko, a nie kalendarz i wprowadzać pokarmy stałe raczej wcześniej niż później. Jeżeli czekamy z tym zbyt długo, wówczas przyzwyczajenie dziecka do płynów powoduje odrzucanie stałego pożywienia w chwili, gdy je wprowadzamy. Uczenie się żucia będzie więc procesem znacznie bardziej kłopotliwym.

Przejście do pokarmów stałych przeciwdziała również zakłóceniom snu. Często dzwonią do mnie matki, których dzieci w szóstym lub siódmym miesiącu życia nagle budzą się w środku nocy, mimo iż wcześniej nie miały takich skłonności. Dla uspokojenia dostają oczywiście pierś lub butelkę do ssania. Jeżeli dziecko zadowala się niewielką kilkuminutową „przekąską” to prawdopodobnie jego przebudzenie wynika z niepokoju lub złego snu; ssanie pozwala mu się uspokoić. Inaczej sprawa wygląda, gdy w nocy odbywa się pełne karmienie wskazujące raczej na niedobory kaloryczne.

Kiedy odstawiać i co podawać

Niektórzy rodzice (a także autorzy książek) nie zdają sobie w pełni sprawy, że odstawienie od piersi lub butelki ze smoczkiem oznacza w gruncie rzeczy wprowadzanie pokarmów stałych i zastępowanie nimi pożywienia płynnego. O gotowości dziecka do takiej zmiany świadczą następujące oznaki:

- **Wiek dziecka – piąty lub szósty miesiąc życia.** Jakkolwiek w Stanach Zjednoczonych niemowlętom poprzednich pokoleń podawano pokarmy stałe już po sześciu tygodniach (co praktykuje się jeszcze w wielu krajach europejskich), to jednak Amerykańska Akademia Pediatria zaleca obecnie rozpoczynanie tego procesu dopiero w szóstym miesiącu. Półroczne dziecko potrafi siedzieć z wyprostowaną główką, nie ma już odruchu wysuwania języka, a jego jelita trawia bardziej złożone pokarmy stałe. Mniejsze jest również prawdopodobieństwo alergii.
- **Zwiększony apetyt w ciągu dnia, przyjmowanie większych ilości pokarmu lub dodatkowej jego buteleczki oraz/lub budzenie się w nocy i przyjmowanie pełnej porcji pokarmu.** Zachowanie takie sugeruje potrzebę pokarmów stałych, ponieważ

dziecko najwyraźniej nie otrzymuje wystarczającej liczby kalorii w mleku matki lub odzywkach dla niemowląt.

- **Zainteresowanie pożywieniem dorosłych.** Objawia się to intensywną obserwacją czynności jedzenia matki lub innej osoby, po czym dziecko otwiera buzię i sięga po pożywienie, domagając się w ten sposób jego skosztowania. Innym przejawem zainteresowania jest dotykanie paluszkami twarzy matki w chwili, gdy żuje pokarm.

W drugim i trzecim roku życia nie sposób uniknąć sporadycznych zakłóceń snu związanych z podwyższoną aktywnością ruchową i nowymi lękami. Przebudzeniom na tle niedoborów kalorycznych można jednak zapobiec. Ważną wskazówką jest potrzeba częstszego karmienia w ciągu dnia. Zamiast dodatkowych sesji należałoby zacząć podawać dziecku pokarmy stałe.

Pamiętajmy, że wprowadzanie stałych pokarmów to proces stopniowy. Na kolejnych stronach proponuję „Sześciotygodniowy program – od płynów do pokarmów stałych”. Jest to tylko propozycja – przykładowy schemat

Alergie pokarmowe

Ocenia się, że 5-8% niemowląt i małych dzieci do lat trzech cierpi na alergie pokarmowe. Są to przeważnie uczulenia na cytrusy, białka jaj, jagnięcinę, jagody, niektóre sery, mleko krowie, pszenicę, orzechy, produkty sojowe, marchew, kukurydzę, ryby i skorupiaki. Nie znaczy to, byśmy musieli wykluczać wszystkie te pokarmy; trzeba tylko zwrócić uwagę na możliwość alergicznych reakcji. Alergie bywają dziedziczne, pojawiają się jednak również w rodzinach, w których nigdy ich nie było. Z niektórych badań wynika, że co najmniej 20% dzieci wyrasta z tych przypadłości, nie dlatego jednak, że rodzice uniewrażliwiają je, dając im więcej pokarmów alergizujących. Często dzieje się odwrotnie – alergia pokarmowa zaostrza się, a dziecko, zamiast się jej pozbyć, zмага się z nią później do końca życia.

Wprowadzając w każdym tygodniu tylko jeden nowy typ pokarmu, możemy się łatwo zorientować, co jest przyczyną objawów, jeśli któreś z nich wystąpią. Jeżeli dziecko jest uczulone na nowy rodzaj pożywienia, natychmiast przestajemy mu go podawać i nie wracamy do niego co najmniej przez miesiąc. Jeżeli objawy powrócą przy kolejnej próbie, należy poczekać rok, a gdy to nie pomoże, zwrócić się do lekarza.

Konsekwencje negatywnych reakcji pokarmowych mogą być bardzo poważne. Do najgroźniejszych należy szok anafilaktyczny, czyli jednoczesna reakcja alergiczna obejmująca wiele narządów, co może prowadzić nawet do śmierci. Wcześniej jednak pojawiają się zwykle łagodniejsze objawy, np.

- luźne stolce lub biegunki
- wysypki
- obrzmienia i obrzęki twarzy
- kichanie, wydzielina z nosa lub inne objawy quasi - przeziębieniowe
- kolki gazowe lub inne objawy związane z bólami brzucha
- swędzenie i łzawienie oczu

WSKAZÓWKA: Istnieje wiele wysokiej jakości gotowych pokarmów dla małych dzieci. Jeżeli jednak ktoś chce przyrządzać je we własnym zakresie, proponuję gotowanie na parze świeżych warzyw i owoców, a następnie miksowanie ich i zamrażanie w foremkach do kostek lodu. Następnego dnia wkładamy zamrożone porcje do woreczka foliowego i w miarę potrzeb kolejno rozmrażamy. Do dziecięcych pokarmów nie należy nigdy dodawać soli.

Odpowiedni dla dziecka sześciomiesięcznego. Zauważyłam, że wszystkie małe dzieci łatwo trawią gruszkę, dlatego zalecam je zwykle jako pierwszy pokarm stały. Jeżeli pediatra sugeruje na początek płatki ryżowe, proszę oczywiście kierować się jego wskazówkami.

Proponuję wprowadzanie tylko jednego nowego pokarmu w każdym kolejnym tygodniu. Pokarm ten podajemy dziecku rano. W następnym tygodniu przenosimy go do pokarmu południowego, a rano wprowadzamy coś nowego. W ten sposób w trzecim tygodniu dziecko będzie jadło pokarmy stałe trzy razy dziennie. W kolejnych tygodniach zwiększamy ich ilość i wprowadzamy nowe elementy. Radzę prowadzić zapiski, notując ilość nowych pokarmów i daty ich wprowadzania. Pomoże to rodzicom i lekarzowi w rozwiązywaniu ewentualnych problemów, jeśli się pojawią.

Wprowadzajmy jak najwcześniej pokarmy, które dziecko może chwycić paluszkami. Przeciery i papki są potrzebne, jednak w miarę rozszerzania diety maluszka i zwiększania się jego tolerancji na różne pokarmy, proponuję dać mu szansę uczestniczenia w posiłkach na sposób trochę bardziej „dorosły”. Chodzi mi o pokarmy, które dziecko będzie mogło samo wkładać sobie do buzi i których zjadanie zmusi je do nieco większego wysiłku. Widząc, że przeciery z gruszek są dobrze przyswajane, możemy podać dziecku małe kawałeczki tego owocu obranego i lekko podgotowanego. Sprawność paluszków pozwoli mu brać w rączkę te pokarmy i wkładać sobie do buzi. Odkrycie takiej możliwości powoduje, że dziecko zaczyna karmić się samo z przyjemnością i zapałem. Przy okazji zapoznaje się z fakturą stałych pokarmów. Nawet bezzębne niemowlę siedniesięcienne może z powodzeniem żuć działkami niektóre pokarmy i bezpiecznie je połykać. Można też dawać kawałeczki pokarmów szybko rozpuszczających się w ustach.

Bardzo miękkie produkty kroimy na drobne kawałeczki, nie większe niż centymetrowe. Warzywa takie, jak: marchew, brokuły i kalafior oraz twarde owoce (np. gruszki lub jabłka) trzeba najpierw lekko podgotować na parze. Możliwości jest wiele. Większość potraw szykowana dla dorosłych da się odpowiednio przystosować do potrzeb „chodziaczka”. A oto niektóre pomysły: kawałeczki naleśnika lub francuskiego tostów, większość warzyw i miękkich owoców (np. dojrzałe jagody, banany, brzoskwinie), kawałki tuńczyka lub gotowanej ryby, drobin sera.

Sześciotygodniowy program – od płynów do pokarmów stałych							
Tydzień / wiek	7:00	9:00	11:00	13:00	16:00	20:00	Uwagi
*1 26 tygodni (6 mies.)	Po obudzeniu karmimy piersią lub z butelki	4 łyżeczki gruszek; na zakończenie pierś lub butelka	Pierś lub butelka	Pierś lub butelka	Pierś lub butelka	Pierś lub butelka	Zaczynamy od jednego pokarmu rano; gruszki są lekkostrawne
*2 27 tygodni	Pierś lub butelka	4 łyżeczki słodkich ziemniaków (lub innego nowego pokarmu); na zakończenie pierś lub butelka	Pierś lub butelka	4 łyżeczki gruszek; na zakończenie pierś lub butelka	Pierś lub butelka	Pierś lub butelka	Gruszki przechodzą do posiłku południowego; rano wprowadzamy inny nowy pokarm

*3 28 tygodni	Pierś lub butelka	4 łyżeczki mięszu dyni gruszkowatej (lub innego nowego pokarmu) na zakończe nie pierś lub butelka	Pierś lub butelka	4 łyżeczki słodkich ziemniaków; na zakończe nie pierś lub butelka	4 łyżeczki gruszki	Pierś lub butelka	Poprzednia nowość przechodzi do posiłku południowego; pokarmy stałe dajemy teraz trzy razy dziennie
*4 29 tygodni	Pierś lub butelka	¼ banana (lub innego nowego pokarmu) ; na zakończe nie pierś lub butelka	Pierś lub butelka	4 łyżeczki słodkich ziemniaków, 4 łyżeczki mięszu z dyni gruszkowatej; na zakończe nie pierś lub butelka	4 łyżeczki gruszki; na zakończe nie pierś lub butelka	Pierś lub butelka	Zwiększamy ilość w posiłku południowym
*5 30 tygodni (7mies.)	Pierś lub butelka	4 łyżeczki utartego jabłka; na zakończe nie pierś lub butelka	Pierś lub butelka	4 łyżeczki słodkich ziemniaków, 4 łyżeczki gruszki; na zakończe nie pierś lub butelka	4 łyżeczki mięszu dyni gruszkowatej, ¼ banana; na zakończe nie pierś lub butelka	Pierś lub butelka	Zwiększamy ilości w posiłkach południowym i popołudniowym
*6 31 tygodni	Pierś lub butelka	4 łyżeczki zielonej fasolki, 4 łyżeczki gruszki; na zakończe nie pierś lub butelka	Pierś lub butelka	4 łyżeczki mięszu dyni gruszkowatej; 4 łyżeczki jabłka; na zakończe nie pierś lub butelka	4 łyżeczki słodkich ziemniaków; ¼ banana; na zakończe nie pierś lub butelka	Pierś lub butelka	W miarę dodawania nowych rzeczy podajemy dwa stałe pokarmy przy każdym posiłku; zwiększamy też ilości, zależnie od apetytu dziecka

Zapis wprowadzonych pokarmów stałych

6 miesięcy	7 miesięcy	8 miesięcy	9 miesięcy	10 miesięcy	11 miesięcy	12 miesięcy
Jabłka, gruszki, banany, dynia, ziemniaki, ryż, płatki owsiane	Brzoskwinie, śliwki, marchew, groch, zielona fasolka, jęczmień	Ryż, bułeczki, chleb, kurczęta, indyk	Cukinia, jogurt, ser biały, twarożek, rosół z wołowiny	Śliwki suszone, kalafior, buraczki, makaron, jagnięcia, ser żółty łagodny	Owoc kiwi, szpinak, bakłażan, żółtka jaj, grejpfrut różowy	Pszenica, pomarańcza, borówki amerykańskie, maliny, truskawki, kukurydza, pomidory, cebula, ogórki, ryby, wieprzowina, cielęcina, białka jaj

POKARMY PRZEZNACZONE DLA DZIECKA POWINNY BYĆ APETYCZNE, A ZARAZEM ŁATWE W PRZYGOTOWANIU. „Chodziaczki” nie są wprawdzie zbyt wybredne, jeżeli chodzi o jedzenie, nigdy jednak nie jest za wcześnie na odrobinę radości i przygód podczas posiłków. Nie proponuję nikomu wielogodzinnego ślęczenia przy gorącej kuchni nad przysmakami, które zostaną potem zrecznie rozrzucone po podłodze. Warto się jednak zdobyć na odrobinę kreatywności. Chleb można pokroić w zabawne kształty, a z innych pokarmów ułożyć na talerzu zgrabną „twarzyczkę”. Starajmy się zapewnić dziecku zdrowe i zrównoważone pożywienie, lecz nie zmuszajmy go nigdy do jedzenia i nie angażujemy się w boje podczas karmienia. Jeżeli dziecko lubi tylko dwie lub trzy rzeczy, próbujemy je łączyć z innymi pokarmami. Jeżeli przysmakiem maluszka jest mus jabłeczny, to nałóżmy go np. na kawałek brokuła, a gdy to nie pomoże, pamiętajmy, że dziecko nie umrze od zbyt małej ilości warzyw (wiele tych samych składników odżywczych znajduje się w owocach).

WSKAZÓWKA: Przed ukończeniem pierwszego roku życia wskazane jest unikanie – w ramach profilaktyki przeciwalergiczej – białek jaj, pszenicy, owoców cytrusowych (z wyjątkiem różowych grejpfrutów) oraz pomidorów. W drugim roku możemy dodawać rozdrobnione mięso z kurczęcia, jajecznicę lub jajka na twardo oraz miękkie owoce jagodowe. Do osiemnastego miesiąca radziłabym jednak zachować ostrożność z orzechami, ponieważ są ciężkostrawne i można się nimi udławić. Nie polecałabym również skorupiaków, czekolady i miodu.

Czy moje dziecko może być wegetarianinem?

Rodzice – wegetarianie pytają mnie często, czy można żywić niemowlęta i dzieci starsze zgodnie z zasadami tej diety. Większość diet wegetariańskich – szczególnie zaś te, w których eliminuje się także produkty mleczne i jaja – nie zapewniają minimalnych dziennych dawek czynników odżywczych. Warzywa są wprawdzie pokarmem objętościowym o dużej zawartości błonnika, mogą jednak nie dostarczać dziecku wystarczającej ilości witamin z grupy B, kalorii z tłuszczów oraz żelaza, którego młody organizm potrzebuje w okresie intensywnego wzrostu. Na wszelki wypadek radziłabym przekonsultować tę kwestię z pediatrą lub dietetykiem.

POZWÓLMY DZIECKU JEŚĆ W DOWOLNEJ KOLEJNOŚCI I W DOWOLNYCH POŁĄCZENIACH POKARMÓW. Dlaczego sos jabłeczny miałby być koniecznie spożywany po kurczaku, a ryba nie mogłaby być maczana w jogurcie? Dzieci uczą się reguł związanych z jedzeniem, siedząc przy stole i naśladując dorosłych. Na początku pozwólmy im jeść po swojemu.

Proste menu

Proszę traktować to jako propozycję. Mam na myśli dziecko jednoroczne, lecz ilość i jakość pożywienia zależy również od wagi ciała, temperamentu i pojemności żołądka.

Śniadanie

¼ - ½ filiżanki płatków zbożowych

¼ - ½ filiżanki owoców

120 – 180g odżywki dla niemowląt lub pokarmu naturalnego

Przekąska poranna

60 – 120 ml soku owocowego

gotowane warzywo lub serek

Lunch

¼ - ½ filiżanki twarożku

¼ - ½ filiżanki warzywa żółtego lub pomarańczowego

120 – 180g odżywki dla niemowląt lub pokarmu naturalnego

Przekąska popołudniowa

60 – 120 ml soku

4 krakersy z serkiem

Obiad

¼ filiżanki drobiu lub innego mięsa

¼ - ½ filiżanki warzywa zielonego

¼ filiżanki makaronu, ryżu lub ziemniaków

120 – 180g odżywki dla niemowląt lub pokarmu naturalnego

Przed spaniem

120 – 240g Odżywki dla niemowląt lub pokarmu naturalnego

POŻYWNE PRZEKĄSKI TO TEŻ POKARM. Zanim zaczniemy się martwić, że dziecko je za mało, przyjrzyjmy się, co zjada między posiłkami. Niektóre dzieci nie potrafią zjeść dużego posiłku na jedno posiedzenie, ale za to pogryzają sobie przez cały dzień. Nie ma w tym nic złego, o ile dostarczamy im zdrowych przekąsek, takich jak podgotowane warzywa lub owoce, krakersy lub kawałki tostów ze stopionym serkiem. Naturalną skłonnością dzieci jest poszukiwanie przekąsek węglowodanowych – takich jak herbatniki – duże znaczenie ma jednak sposób prezentacji pożywienia. Jeżeli zdrowe pokarmy proponujemy jako coś specjalnego („Mmmmmmmmm.... mam dla ciebie pyszne jabłuszko”), to dziecko będzie się ich domagało. Podsumowując na koniec dnia wszystko, co zostało zjedzone, możemy być zaskoczeni obfitością tego pożywienia.

JAK NAJWCZEŚNIEJ WŁĄCZAJMY DZIECI W PROCES PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW. Przychodzi czas, gdy dziecko chce wszystko robić samo. Dążenia tego nikt nie jest w stanie w nim zwalczyć (i nie powinien!), trzeba więc umiejętnie je wykorzystywać. Dziecko piętnastomiesięczne może nam pomóc w mieszaniu, rozrywaniu listków sałaty i przygotowywaniu kanapek. Nauka gotowania rozwija umiejętności motoryczne, a co najważniejsze, kształtuje pozytywny związek z pożywieniem.

UNIKAJMY POJĘCIA „ZŁYCH POKARMÓW”. Reakcje umysłu na owoc zakazany są ogólnie znane. Dzieci, którym rodzice rygorystycznie zabraniają jedzenia słodczy, usilnie ich pragną i zwykle zmieniają się w małych żebraków, gdy tylko znajdą się

poza domem. Nie powinniśmy zakładać, że dziecko jest za młode, by mogło zrozumieć. Demonizowanie szkodliwości niektórych pokarmów powoduje obsesję i uzależnienia.

NIE PRZEKUPUJMY DZIECI POŻYWNIEM I POCHLEBSTWAMI. Kiedy dziecko chce dotknąć czegoś niedozwolonego lub zaczyna marudzić, wielu rodziców dla uniknięcia brewerii daje mu coś słodkiego. W ten sposób nie tylko nagradzamy określone zachowania, lecz także kształtujemy postrzeganie jedzenia jako towaru wymiennego, a nie przyjemnego dobra. Każdy człowiek ma pewien osobisty stosunek do jedzenia, który towarzyszy mu przez całe życie. Zwracając uwagę na to, że jedzenie będzie dla niego doświadczeniem przyjemnym, oraz że będzie sobie cenić dobre smaki i miłe towarzystwo podczas posiłków.

Radość ubierania.

Pierwotnie rozdział ten miał się nazywać „Koszmar ubierania”. Wspólnie w współautorką sądziłyśmy, że tak właśnie kojarzyć się będzie naszym Czytelniczkom dwulatek, który, uciekając matce z koszulką na głowie, przewraca kredensik pełen bezcennych pamiątek rodzinnych. Z chwilą, gdy dziecko odkrywa radość ruchu, kończy się bezpowrotnie czas spokojnego przewijania i ubierania. Dwulatka, a tym bardziej trzylatka nie sposób zmusić do cierpliwego leżenia na stoliku służącym niegdyś do takich czynności. Wszelkie próby w tym kierunku wywołują zwykle gwałtowne protesty. Oto kilka sposobów, za pomocą których rodzice próbują uniknąć problemów z ubieraniem małych dzieci.

Przygotowanie wszystkiego zawczasu. To klucz do sukcesu. Mając wszystko przygotowane, nie musimy walczyć z rzeczami, kiedy dziecko płacze. Pudełeczko z kremem pod pieluchy powinno być otwarte, pieluszki rozpakowane i przygotowane do założenia, waciki w zasięgu ręki.

Wybór właściwej pory. Dziecko nie powinno być zbyt głodne, zbyt zmęczone lub zbyt zajęte zabawą. Jeżeli ma właśnie zamiar doprowadzić do końca jakieś swoje przedsięwzięcie, to nie będzie szczęśliwe, gdy mu je przerwiemy.

WSKAZÓWKA: Niektórzy rodzice pozwalają dzieciom rozpoczynać zabawę w pizanie po śniadaniu, a później – gdy są już w nią mocno zaangażowane – próbują je ubierać. Nagle maluszek słyszy, że trzeba się ubierać, a przecież – myśli sobie – jest już ubrany! Proponuję ubieranie jako końcowy element rytuału śniadaniowego. Dziecko kończy jeść, myje ząbki i przebiera się z pizamki w dzieńne ubranka do zabawy, rozpoczynając w ten sposób swój dzień.

Anonsowanie tego, co chcemy zrobić. Nie jestem zwolenniczką zaskakiwania dzieci czymkolwiek. Powinny wiedzieć, co się dzieje. Mówimy wyraźnie: „Pora się ubrać” lub: „zmienię ci teraz pieluszkę”.

Działanie bez pośpiechu. Mimo iż chcemy jak najszybciej „mieć z głowy”, pośpiech niczego nie ułatwi i nie przyspiesza. Wszelkie zniecierpliwienie i gorączkowanie się – zwłaszcza przy dzieciach należących do Wrażliwców, Poprzeczników i Żywczyków – prowadzi do poważnych kłopotów. Działajmy więc spokojnie i metodycznie, traktując ubieranie jako formę osobistego kontaktu. Ubieranie jest przecież czynnością bardzo intymną. Badania wykazały, że rodzice patrzący dzieciom w oczy mają mniej problemów dyscyplinarnych w późniejszym okresie. Kiedy dziecko ubieramy, mamy świetną okazję do takiego kontaktu.

Ubieranie jako forma zabawy. Podczas przewijania i ubierania powinniśmy do dziecka przemawiać. Wyjaśniamy mu, co robimy. Zabawne i pouczające jest również śpiewanie: „Zakładamy koo szulkę, koo szulkę, by wyjść sobie na dwór”. Używamy własnych słów i melodii. Znam mamę, która potrafiła spontanicznie improwizować takie przyspiewki przy różnych okazjach, „Różyczka jest czerwona, fiołki są niebieskie, wkładamy

koszulkę, raz, dwa, trzy!”. Wiemy już, co najlepiej odwraca uwagę naszego maluszka, spróbujmy więc wykorzystać tę wiedzę. W takich okolicznościach, gdy dziecko płacze, trzeba się trochę przymilić (jest to jedyny przypadek, kiedy to zalecam). Sama zwykle chowam się i pokazuję. Gdy maluszek próbuje się przekręcić, mówię wesoło: „Dokąd idziesz?” i odwracam go z powrotem. Jeżeli zaczyna płakać, próbuję odwrócić uwagę czymś atrakcyjnym, co służy wyłącznie do tego celu. Dajemy to dziecku tylko podczas ubierania, wołając: „O, zobacz, co mamusia ma!”

(Zwykle radzę rodzicom „zaczynać tak, jak chcą kontynuować”, w tym wypadku robię jednak wyjątek. To, że pozwolimy dziecku obejrzeć pamiątkowy zegarek podczas przewijania, nie znaczy iż zostanie on włączony do zwykłych zabawek. Dzieci orientują się, że zabawki dane podczas ubierania służą tylko do tego celu. Poza ty, trudności tego rodzaju nie trwają długo. Prababcia byłaby szczęśliwa widząc, że jej zegarek pomaga wnuczkom w ich rodzicielskich zmaganiach).

WSKAZÓWKA: Proponuję kupować dziecku luźne ubranka ze ściągaczami w tali, dużymi guzikami i rzepami. Koszulki z guzikami lub zamkami błyskawicznymi są łatwiejsze w użyciu niż wkładane przez głowę. Koszulki z krótkimi rękawkami powinny mieć guziczki przy otworach na główkę lub dość duże otwory, przez które główka łatwo przechodzi.

Pozwólmy dziecku uczestniczyć. Między jedenastym i osiemnastym miesiącem życia dzieci zaczynają interesować się zdejmowaniem ubrania (zwykle objawia się to ściąganiem skarpetek). Należy je w związku z tym chwalić i zachęcać do dalszych wysiłków: „O, widzę że jesteś już dużą dziewczynką, na pewno pomożesz mamie, gdy będzie cię rozbierała”. Dla ułatwienia możemy lekko zsuwać skarpetkę ze stopy, by miało za co chwycić. Potem pozwólmy mu pociągnąć choć trochę. Zdejmując koszulkę, wyciągamy rączki z rękawków i pozwalamy zdjąć koszulkę przez głowę. W miarę nabywania wprawy operacja ta będzie wykonywana coraz bardziej samodzielnie. Próbujmy robić z tego zabawę. „Ja zdejmę teraz skarpeteczkę, a potem twoja kolej. Drugą zdejmiesz sobie sama”.

Okolo dwunastego miesiąca życia (z pewną tolerancją in plus i in minus) pojawia się także zainteresowanie ubraniem. Pierwsze próby dotyczą przeważnie skarpetek. Podobnie jak przedtem, staramy się zachęcać i jak najmniej pomagać; wciągamy skarpetkę do połowy i pozwalamy dziecku dokończyć tę czynność. Kiedy już ją opanowało, odwijamy górną część skarpetki, wkładamy do niej paluszki i pozwalamy samodzielnie ją naciągać.

Podobnie uczymy wkładania koszulek. Najpierw pomagamy w przekładaniu ich przez głowę, trzymając rękawki na zewnątrz i pozwalając samodzielnie wkładać do nich rączki. Powoli dziecko nauczy się robić to bez pomocy. Jeżeli koszulka ma jakieś obrazki, zwracamy uwagę, że powinny one po włożeniu znaleźć się z przodu. Pokazujemy również metki, które zawsze przyszyte są z tyłu, u góry po wewnętrznej stronie.

E – mail od mądrej niani

Kilka lat temu opiekowałam się dwojgiem dzieci – dwuletnim i trzyletnim. Starszy chłopiec zaczął mi nagle utrudniać poranne ubieranie. Zmagania skończyły się w momencie, gdy pozwoliłam mu dokonywać samodzielnych wyborów. Poprosiłam najpierw, by sam założył sobie skarpetkę na lewą lub na prawą nóżkę. Było to dla niego bardzo interesujące zadanie, musiał bowiem podjąć jakąś decyzję. Z początku trwało to długo, w końcu jednak ubieranie stało się dla nas obojga dobrą zabawą.

Rozważmy inne rozwiązania, jeżeli ubieranie na stoliku do przewijania wywołuje silne negatywne reakcje. Pieluszki można z równym powodzeniem zmieniać na podłodze lub na kanapie. Widziałam także rodziców pozwalających dziecku stać podczas tej czynności,

nie jestem jednak zwolenniczką takiego rozwiązania. W pozycji stojącej dość trudno założyć pieluszkę prawidłowo, a poza tym dziecko może nam uciec, zanim zdołamy ro zrobić.

Rozkładanie zadań na mniejsze elementy. Matka przeważnie wie, co wyprowadza jej dziecko z równowagi. Jeżeli zmiana pieluszki lub ubieranie jest dla niego stresujące, to trzeba się do tych czynności staranniej przygotować. Wiele też zależy od naszych umiejętności i zręczności. Pamiętam Maureen, dla której każde przewijanie Josepha – należącego do typu Żywczyków – wiązało się z uciążliwym fizycznym zmaganiem. Za każdym razem chłopiec wiercił się, wykręcał, próbował uciekać lub chwycić koszulkę, utrudniając ich wkładanie. Przez cały tydzień Maureen starała się zwalczyć jego opór, powodowało to jednak jeszcze większe trudności. Ubieranie chłopca stało się istnym koszmarem. Przymilanie się i pochlebstwa również nie pomagały. Mądra mama postanowiła więc podzielić ubieranie na etapy, wykonując kolejne proste czynności w odstępach piętnastominutowych. Nie wymagając od dziecka zbyt długotrwałego spokoju i cierpliwości oraz zapowiadając poszczególne etapy (np. „Włożymy tylko koszulkę”), doprowadziła do tego, że po miesiącu Joseph zaczął, zupełnie nieoczekiwanie, współdziałać przy ubieraniu.

Strategia ta była oczywiście przysłowiową ostatnią deską ratunku. Mając dziecko o usposobieniu podobnym do Josepha, musimy zrozumieć, że ubieranie jest dla niego niewygodne i naraża je na dyskomfort – przynajmniej na razie. Rozłożenie czynności w czasie zmniejsza ten stres i łagodzi protesty, choć zabiera niestety więcej czasu i wymaga wcześniejszego przygotowania. Przy dzieciach opornych pośpiech prowadzi jedynie do „pieluchowych bitew” powtarzających się kilka razy dziennie. Szacunek dla potrzeb dziecka – proszę mi wierzyć – pozwala mu przejść przez ten etap szybciej niż walka z nim na każdym kroku.

Dziecku należą się wyjaśnienia. Świeżo upieczony dwulatek nie znosi ubierania z dwóch powodów: ponieważ czynność ta unieruchamia go na dłuższy czas oraz dlatego że zostaje częściowo pozbawiony kontroli nad swoim ciałem (co odbiera jako formę przemocy). Z ubieraniem dziecka zrezygnować nie można, można mu jednak pozwolić wybierać czas, miejsce oraz to, co ma na siebie włożyć.

CZAS: „Czy chcesz się ubrać teraz, czy potem, kiedy zmyję naczynia?”

MIEJSCE: „Czy wolisz, żebym zmieniła ci pieluszkę na stoliku, czy na podłodze?”

UBRANIA: „Czy chciałbyś włożyć niebieską koszulkę czy czerwoną?”

Nie trzeba dodawać, że po godzinnym pościgu za dzieckiem po całym domu oraz w trakcie niekontrolowanych poczyną takich rozsądne podejście na nic się nie zda. Proszę więc wziąć sobie do serca, co następuje:

Rodzice wiedzą najlepiej. Bez względu na rodzaj wybiegów mających skłonić maluszka do współdziałania oraz trików ułatwiających ubieranie rzecz sprowadza się do tego, że dziecko musi zaakceptować te czynności i nie ma w tym względzie wyboru. Niezmieniona w porę pielucha spowoduje wysypkę. Kiedyś w końcu trzeba ją zmienić, a dziecko musi nauczyć się współdziałania lub poddać, gdy jego dobro tego wymaga.

Zdarza mi się czasem widzieć rodziców, których dzieci biegają gołe i którzy tłumaczą to tak: „Bo on nie pozwala się ubrać”. Budzi to mój stanowczy sprzeciw, ponieważ ubiór – podobnie jak jedzenie – jest elementem społecznej kultury. Nie chodzimy przecież nago po ulicach. Dzieciom należy się od nas ten przekaz: „Na plac zabaw wychodzi się w ubraniu”. Nawet na basenie lub na plaży mówimy: „Nie możesz wrócić do zabawy, nie przebierając się w suchy kostium kąpielowy”.

WSKAZÓWKA: Nie przewijajmy dzieci w miejscach publicznych. To, że dziecko nie potrafi jeszcze mówić, nie oznacza, iż ubieranie się jest czynnością intymną. Czy chcielibyśmy się przebierać w supermarkecie, w parku lub na plaży pełnej ludzi? Myślę że nie – i dziecko też nie ma na to ochoty. Jeżeli nie można tego zrobić w toalecie, idźmy do samochodu. Gdy nie mamy żadnej innej możliwości, to przynajmniej przykryjmy dziecko kocykiem lub kurtką.

Rytuał końcowy. Nawet bardzo proste zdanie: „Ubieranie skończone” lub: „Teraz możemy iść do parku” daje dziecku do zrozumienia, że kłopotliwe czynności zostały zakończone. Widzi przyczynę i skutek: Poddąłem się temu, jestem ubrany i mogę się teraz bawić.

Zachęcajmy dziecko do zajmowania się własną garderobą. Warto zainstalować wieszaki na piżamki, szlafroczy, narzutki i inne często noszone rzeczy, by dziecko uczyło się je brać i samodzielnie odwieszać na miejsce. Maluszki bardzo lubią wrzucanie brudnych rzeczy do kosza na bieliznę do prania. Rytuały takie uczą tego, że niektóre części garderoby używamy wielokrotnie, a inne po zdjęciu z siebie przeznaczamy do prania.

Ubieranie się jest umiejętnością, którą dziecko będzie doskonalić. Opisałam pewne proste metody stawiania pierwszych kroków. Musimy być cierpliwi i starać się odbierać sygnały, wysyłane przez dziecko. Kiedy się z czymś zмага trzeba mu pomóc, a kiedy prosi: „Ja sam” – pozwolić. Nawet gdy któregoś ranka będziemy się spieszyć, nie musimy się spodziewać regresu, jeśli dziecko nauczyło się choćby kilku prostych czynności związanych z ubieraniem. Nie przejmujemy inicjatywy i nie wyręczamy, chyba że chcemy mieć szamotaninę. Warto się nawet spóźnić, by następnym razem inaczej zaplanować własne zajęcia. Powtarzam do znudzenia: maluchy nie znają miary czasu i to, że gdzieś się spieszymy, im ich nie obchodzi. Interesuje ich natomiast dążenie do niezależności.

Radykalna zmiana – koniec z pieluszkami

W podróżach międzygwiazdnych decydujące znaczenie ma pokonywanie przestrzeni; w domu, w którym mieszka „chodzący”, przełomowym wydarzeniem jest pozbycie się pieluch, oznaczające definitywny koniec okresu niemowlęstwa. W wielu rodzinach, które miałam przyjemność poznać, panuje w tym względzie spore zamieszanie. Ze zdumieniem odkryłam, że trening toaletowy dziecka budzi bardzo silne emocje. Rodzice często zasypują mnie rozmaitymi pytaniami: „Kiedy zaczynać? Jak to robić? Na czym dziecko ma siadać? Jakie nienaprawialne szkody możemy mu wyrządzić, zaczynając zbyt wcześnie? Co będzie, jeśli zaczniemy za późno?”.

Toaletowe abc

Fizyczna gotowość do treningu toaletowego zależy częściowo od dziecięcych zwieraczy odbytu. Mamy wiedzę, o które mięśnie mi chodzi, zwłaszcza jeśli po porodzie wykonywały ćwiczenia Kegela. Tatusiowie mogą się zorientować próbując powstrzymać strumień moczu w trakcie jego oddawania. Kiedyś uważano, że mięśnie te nie są jeszcze dojrzałe u dzieci, które nie ukończyły drugiego roku życia, obecnie jednak opinie na ten temat są podzielone. Tak czy owak, trening jest kwestią gotowości fizycznej oraz praktyki. Pracując z dziećmi upośledzonymi, które nie kontrolowały tych czynności, ćwiczyliśmy je, wysadzając regularnie w określonych porach. Pomoc połączona z praktyką pozwalała przezwyciężyć fizyczną niedojrzałość.

Zdumiewające jest dla mnie, jak wiele dzieci używa pieluszek w wieku trzech, a nawet czterech lat. Nie jestem oczywiście zwolenniczką zmuszania ich do czegoś, do czego fizycznie nie są jeszcze dojrzałe, z drugiej jednak strony powinniśmy dawać im szansę uczenia się. Ze smutkiem muszę stwierdzić, że wielu rodziców nie potrafi pogodzić naturalnego rozwoju dziecka (rozwojowych etapów następujących po sobie automatycznie) z potrzebą uczenia określonych zachowań. Na przykład: podnoszenie rąk na kogokolwiek nie jest zachowaniem naturalnym i nie wynika z właściwości wiekowych dwu- lub trzylatka, a mimo to niektórzy rodzice usiłują w ten sposób usprawiedliwiać fizyczną agresję swoich dzieci, wyrażając tym samym swoje przyzwolenie. Mówiąc: „Ono z tego wyrośnie”. Nie wyrośnie, moi kochani! Trzeba go uczyć, że człowiek tak się nie zachowuje.

W rzeczywistości większość dziecięcych osiągnięć wynika z połączenia dwóch czynników – dojrzałości fizycznej i pomocy rodziców. Nietrudno to zrozumieć, gdy buduję wieżę z klocków. Gdy dziecko dojrzeje do tego, by brać klocki w dłonie i kłaść je na drugich, teoretycznie potrafi zbudować z nich wieżę. Jeżeli jednak nie dano mu żadnych klocków do zabawy i nie pozwolono z nimi eksperymentować, to nigdy się tego nie nauczy.

Usiądź, ptaszyno!

Osobiście wolę nakładki na sedesy od nocniczków, które trzeba opróżniać. Urządzenie takie jest również łatwiejsze w użyciu podczas podróży. W obu przypadkach trzeba jednak uważać. Małe dziecko może się zsunąć na bok lub wcisnąć do środka. Jedno i drugie może być dla niego przerażające, zważywszy że i tak boi się by muszla klozetowa go nie połknęła! Nakładki powinno się używać wraz z podnóżkiem, by maluszek czuł się pewnie, mając oparcie dla nóg.

To samo dotyczy sygnalizowania potrzeb. Dziecko trzy- lub czteroletnie, którego rodzice nadal czekają, nie podejmując żadnych działań, ma już przecież pełną kontrolę nad swoimi zwieraczami odbytu, nie sygnalizuje jednak potrzeb, ponieważ nie otrzymało żadnego przewodnictwa, zachęty i sposobności do nauki. A uczenie dziecka jest zadaniem rodziców.

Na temat treningu toaletowego niemal każda rodzina ma swoje teorie. Jak zwykle zalecam podejście umiarkowane, polegające na zachęcie ze strony rodziców bez wywierania presji. Powinniśmy dziecko obserwować i na podstawie własnych spostrzeżeń ustalić najlepszy moment rozpoczęcia treningu toaletowego. Należy rozpocząć go w chwili, gdy ciało i umysł są już do niego gotowe, a jednocześnie przed nieuchronną fazą „chodzączkowego poprzeczniactwa” oraz związanych z nim zmagani i przepychanek. U większości dzieci jest to okres między osiemnastym i dwudziestym czwartym miesiącem życia. Gorąco zachęcam do przyglądania się dziecku i stosowaniu następujących wskazań.

Wstrzymajmy się do chwili, gdy u dziecka pojawią się oznaki gotowości. Kiedy moje dziewczynki były małe, nigdy nikogo nie pytałam: „W jakim wieku powinnam zacząć je wysadzać?”. Zamiast tego pilnie je obserwowałam. Aby zasygnalizować potrzebę pójścia do toalety, dziecko musi je sobie najpierw uświadomić. Obserwując maluszka uważnie, widzimy, kiedy to się dzieje. Niektóre dzieci przerywają swoje działania, stoją nieruchomo i wydają się na cośś koncentrować. Podczas wydalania pojawiają się objawy napięcia lub wypieki na twarzy. Czasami dziecko chowa się za kanapę lub fotel, a niekiedy wskazuje na pieluszkę i mówi „U-hhh” lub coś podobnego. Trzeba je obserwować, wypatrując oznak. W dwudziestym pierwszym miesiącu większość dzieci uświadamia sobie swoje czynności wydalnicze, może to jednak nastąpić wcześniej, np. w piętnastym miesiącu. (Dziewczynki zwykle dojrzewają wcześniej niż chłopcy, nie jest to jednak regułą).

Triki treningowe.

Oto dwie twórcze sugestie od mam, których dzieci są już dorosłe:

Jedna z matek, mająca czworo dzieci, nie używała nakładek na sedes. Zamiast tego sadzała je na muszli w pozycji odwróconej tyłem. „W ten sposób mogły widzieć, co z nich wychodzi i to je fascynowało. Nie chciały schodzić z sedesu. Trening toaletowy każdego z nich trwał bardzo krótko”.

Inna matka wsypywała do sedesu płatki i zachęcała swego synka, by w nie „celował”.

Zachęcajmy dziecko do łączenia funkcji ciała ze słowami i działaniami. Widząc rozwijającą się świadomość dziecka, starajmy się wzbogacać jego słownictwo. Kiedy np.

wskazując na pieluszkę, mówimy: „Masz mokro, Czy chcesz żebym cię przewinęła?”. Gdy szarpie spodenki, usiłując je ściągnąć, mówimy: „Przebiórę cię. Masz kupkę w pieluszcze”.

Zmieniając pieluszkę, trzeba mówić jednoznacznie. „Bardzo jest mokra. Pełno w niej siusków”. Kiedy dziecko zrobiło kupkę, pokazujemy mu, jak się spuszcza wodę. Zdaję sobie sprawę, że pampersy zwija się i wyrzuca po prostu do śmieci, teraz jednak warto by zmienić tę praktykę, pokazując dziecku, co dzieje się z kupą, która została zrobiona. Osoby nie czujące przy tym skrępowania, mogą brać dziecko ze sobą do ubikacji i wyjaśniać „Tutaj robimy siusiu” (używając ewentualnie innych określeń przyjętych w domu).

Akcesoria treningu toaletowego.

Czego potrzebuje elegancki maluch w związku z treningiem toaletowym? Oto kilka punktów do zapamiętania:

- **Pieluszki.** Współczesne pieluszki jednorazowe (pampersy) bardzo dokładnie wchłaniają wilgoć, w związku z czym dziecko nie uświadamia sobie, że ma mocz. Pieluszki tkaninowe wielokrotnego użytku pozornie wydają się mniej wygodne, lecz w dłuższej perspektywie oszczędzają nam pracy, ponieważ dziecko wie, kiedy ma mokro i szybciej wychodzi z pieluch.
 - **Wchłaniające majteczki.** Podobnie jak pampersy, majteczki na okres przejściowy intensywnie wchłaniają wilgoć. Gdy dziecko rozpoznaje potrzebę i związane z nią doznania zmysłowe, a zwłaszcza gdy potrafi powstrzymać wydalanie do chwili siadania na nocniku lub sedesie, to znaczy że połowę treningu ma już za sobą. W niektórych przypadkach etap majteczek wchłaniających można całkowicie pominąć.
 - **Duża dziewczynka / duży chłopiec.** Trzy udane posiedzenia na nocniczku w ciągu dnia kwalifikują „chodziaczka” jako „dużego chłopca” lub „dużą dziewczynkę”, co oznacza możliwość używania w ciągu dnia normalnej bielizny (bez pieluszek). Jeżeli zdarzy się „wypadek”, nie róbmy z tego problemu. Pamiętajmy: nie wolno dziecka strofować, karcić ani wyśmiewać! Nie należy w ogóle podnosić głosu. W razie potrzeby po prostu zdejmujemy brudne lub mokre majtki, myjemy dziecku pupkę i zakładamy czystą bieliznę.
-

Przychodzi wreszcie czas na konkretne działania. Kupujemy nocniczek lub nakładkę na sedes i pokazujemy jak laleczka lub ulubiony pluszaczek idą do toalety i „załatwiają się”. Jeżeli dziecko ma chęć do naśladowania, to zaczynamy trening rano, zaraz po obudzeniu. Mówimy do niego, odwracając uwagę jakąś zabawką lub grą. Proponuję też sadzać dziecko na nocnik dwadzieścia minut po wypiciu płynu. Robimy to na wesoło, by nie była to dla niego czynność stresująca. Czytamy mu coś, ewentualnie zabawiamy grą lub zabawką. Odwrócenie uwagi pozwala się dziecku odprężyć, co sprzyja uświadamianiu sobie i sygnalizowaniu potrzeb fizjologicznych. Jeżeli będziemy tylko siedzieli i czekali, to nabierze przekonania, że czegoś od niego wymagamy.

Ograniczamy czas spędzany na nocniku. Na początek wystarczą posiedzenia 2 – 3 minutowe. Jeśli okaże się dla dziecka stresujące, to znaczy że ponieśliśmy pierwszą porażkę i czekają nas kłopoty. Weźmy głęboki oddech i spróbujmy uwolnić się od uczucia frustracji. Odprężmy się, a dziecko również będzie odprężone. Nie chodzi o to, by coś wykonało, lecz by się czegoś nauczyło. Jeżeli siusia lub robi kupki, to świetnie. Należą mu się gratulacje i potwierdzenie tego, co się wydarzyło. „Doskonale. Zrobiłeś siusiu w toalecie”. Zdejmując dziecko z sedesu lub nocnika, mówimy: „Skończyliśmy” lub coś podobnego. Jeżeli nie chce wstawać, nie okazujemy niezadowolenia. Zsadzamy je zdecydowanie, nic nie mówiąc: Chcąc ograniczyć stres dziecka, nie wysadzajmy go: (a) zbyt często; (b) gdy obudziło się w złym nastroju; (c) gdy jest wyjątkowo oporne.

Pochwały i papier toaletowy. Chwalimy wówczas, gdy cokolwiek zostało w nocniku lub muszli; nigdy nie chwalimy za samo siedzenie. Gdy jest uzasadnienie, pochwała powinna być naprawdę wielka. „Huuuura! Nasiusiałeś do nocniczka!”. Kiedy któraś z moich córeczek zrobiła to po raz pierwszy, krzyczałam i klaskałam. „A teraz spuszczaamy wodę pa, pa siusiu”. W niedługim czasie dziecko zaczyna traktować ten rytuał jak dobrą zabawę. Tak było z moimi córeczkami. Chwalić trzeba głośno i radośnie, nie przesadzajmy jednak z nadmiarem wyjaśnień! Słyszałam np. mamę, która mówiła w ten sposób: „Dobrze, tak masz siusiać za każdym razem”. Ale to właściwie nie była pochwała, tylko polecenie. Powinniśmy chwalić wesoło i dowcipnie – dostosowując słowa do poziomu dziecka.

Cztery zasady sukcesów nocniczkowych

Nocniczek – odpowiedni do wymiarów dziecka.

Cierpliwość – nie starajmy się niczego przyspieszać i nie okazujemy niezadowolenia, gdy w nocniku jest pusto; pozwólmy dziecku rozwijać się we własnym tempie.

Praktyczne ćwiczenie – w możliwie największym zakresie.

Obecność – siedzimy przy dziecku i podtrzymujemy je na duchu.

Prowadząc trening toaletowy spokojnie i powoli, zapoznajemy się ze zwyczajami dziecka, dzięki czemu będzie ono bardziej otwarte na te doświadczenia. Pamiętajmy, że jego osobowość ma ogromny wpływ na sposób przyjmowania nowych doświadczeń. Niektóre maluszki bardzo lubią, gdy rodzice cieszą się z ich toaletowych sukcesów; innym dzieciom mniej na tym zależy.

Uwagi końcowe o samodzielności

Dziecko stale się rozwija, ale małymi kroczkami. Wykażmy maksimum cierpliwości w obliczu tego wspaniałego zjawiska. Ufajmy naturalnym procesom, nie usiłując niczego przyspieszać. Cieszymy się z każdego nowego osiągnięcia i cierpliwie znośmy trudne okresy. Starajmy się odróżnić to, co podlega naszym wpływom wychowawczym od tego, czym steruje Matka Natura. Czasami skoki dziecka ku samodzielności mogą wydawać się gwałtowne i dramatyczne. Tak dzieje się w chwili, gdy po raz pierwszy podciąga się i wstaje. Każdego dnia – nawet wówczas, gdy nie zauważamy subtelnych zmian – jego ciało staje się stopniowo coraz silniejsze, a koordynacja coraz doskonalsza. Równocześnie nasz „chodziaczek” gromadzi życiowe doświadczenia, poznaje nowe widoki i dźwięki, zdobywa nowe umiejętności. Równoległe z ciałem rozwija się jego umysł który, jak komputer, przyjmuje i przetwarza najróżniejsze dochodzące do niego informacje. Proces porozumiewania się istniał od dnia narodzin, lecz teraz zaczyna się wymiana myśli we wspólnym ludzkim języku. W następnym rozdziale przyjrzymy się dokładniej temu, jak ów niewiarygodny proces przebiega oraz jak pogłębia i zacieśnia więzi między dzieckiem i rodzicami.

Rozdział V

WITAJ, MOWO – PODTRZYMYWANIE DIALOGU POPRZEZ M.S.W.

Kontynuujemy dialog

Niemowlęstwo jest jak podróżowanie w nieznanym kraju (której to analogii używam dość często). W drugim i trzecim roku życia czujemy się trochę jak uczniowie wyjeżdżający za granicę w ramach edukacyjnej wymiany. Zaczynamy powoli przyswajać sobie obcy język, wchłaniając urywki toczących się wokół nas rozmów. Z początku więcej rozumiemy, a mniej potrafimy powiedzieć; po pewnym czasie wiemy już więcej niż ktoś, kto jest w nowym kraju zaledwie od tygodnia. Nikt nam już nie podsuwa pod nos makarony, kiedy pytamy, gdzie jest toaleta. Wciąż jednak brakuje nam wielu słów, znamy bowiem tylko te najbardziej podstawowe. Nadal czujemy się sfrustrowani, kiedy czegoś nam potrzeba oraz wówczas, gdy usiłujemy wyrazić myśli bardziej skomplikowane. Maluch ma jednak stale przy sobie przewodników znających dobrze ów obcy język oraz kraj i panujące w nim zwyczaje – przewodników, którzy pomagają mu wzbogacać słownictwo i znajdować sens w tym wszystkim, co się dzieje wokół dzieje, to jego rodzice.

Jesteśmy przewodnikami naszych dzieci w zdumiewającym procesie uczenia się mowy, aktywnego uczestnictwa w życiu rodzinnym oraz w życiu zewnętrznym. Mowa jest nie tylko kluczem do porozumiewania, lecz także do świata aktywnej niezależności. Jej opanowanie pozwala zadawać pytania („A cio to?!”), formułować prośby („Ciukiejka!”), potwierdzać się w działaniu („Siama!”), łączyć myśli w większe całości („Taty nie ma. Mama jest”) i oczywiście przeciwstawiać się („Nie cę!”). Dzięki mowie dziecko uczy się tego, czego od niego oczekujemy („psieprasiam”) oraz przyswaja sobie cnoty społeczne, takie jak uprzejmość („prosie”) i wdzięczność („...kuje”). Może też włączyć inne osoby w nurt swoich poczynąń („Mama, chodź”).

Kiedy moje dziecko zacznie mówić?

Szybkość rozwoju dziecięcej mowy określa wiele czynników. Niektóre z nich mają charakter wrodzony, a inne są nabyte. (O wzajemnym związku elementów wrodzonych i nabytych była już mowa w rozdziale I). Oto niektóre z nich:

- Kontakt z żywą mową i mówiącymi osobami (stała rozmowa z dzieckiem połączona z kontaktem wzrokowym zachęca je do mówienia).
- Płeć (u dziewczynek umiejętności językowe rozwijają się zwykle wcześniej niż u chłopców).
- Wpływ innych postępów w rozwoju dokonujących się wcześniej (np. opóźnienie w rozwoju mowy może się pojawić, gdy dziecko zaczyna chodzić lub zdobywa nowe umiejętności społeczne).
- Kolejność narodzin (dzieci młodsze, wyręczane w mówieniu przez starsze rodzeństwo, mogą później zacząć mówić).
- Predyspozycje genetyczne (Jeżeli któreś z rodziców późno zaczęło mówić, dziecko może mieć również tę właściwość).

Uwaga: Opóźnienie w rozwoju mowy może być również spowodowane nagłymi zmianami w domu – pojawienie się nowej opiekunki lub nowego dziecka, czyjaś chorobą, podróżami rodziców lub ich powrotem do pracy.

Dzieje się to z dnia na dzień. Rozwój mowy, podobnie jak rozwój fizyczny, przebiega powoli i stopniowo. Każdy nowy krok opiera się na zdobyczach wcześniejszych oraz przygotowuje grunt dla dalszych osiągnięć. Z początku dziecko posługuje się gestami, identyfikując przedmioty lub domagając się ich. Niemowlęce monosylaby to wstępna faza słów. Najpierw powstaje „...eczka”, potem „...leczka”, „...teleczka” i wreszcie „buteleczka”. Mówienie do dzieci jest więc ogromnie ważne, ponieważ uczą się one ludzkiej mowy przez powtarzanie.

Naukowcy nie potrafią wyjaśnić skomplikowanych procesów, dzięki którym dziecko naśladuje dźwięki, przekształca je w słowa, nadaje słowom znaczenie i łączy je, by w końcu używać do wyrażania złożonych myśli. Jedno jest pewne: rodzice nie uczą dzieci mówić, a jedynie demonstrować im tę umiejętność. Nauka odbywa się przez naśladowanie. Podobnie jak we wszystkich innych procesach rozwojowych, gotowość do posługiwania się mową wyprzedza znacznie pierwsze wypowiedziane słowa. Są one niewątpliwie faktem ekscytującym, choć porozumiewanie z dzieckiem nie od nich się zaczyna.

W mojej pierwszej książce podkreślałam znaczenie porozumiewania z niemowlętami; zwracałam uwagę na to, że należy z nimi rozmawiać, a nie tylko mówić w ich obecności. Dziecko przemawia do nas w swoim własnym języku – języku ciała i dźwięków, które tylko nam, dorosłym wydają się być „nieartykułowane” – wyrażając w nim swoje potrzeby. My mówimy po swojemu, używając języka polskiego, angielskiego, francuskiego, koreańskiego, hiszpańskiego lub któregośkolwiek z żywych języków współczesnych. Słuchamy maluszka i rozmawiamy z nim, a on słucha tego, co mówimy. Reagujemy na jego komunikaty, szanując w nim odrębną istotę ludzką. Poznając go coraz lepiej, zaczynamy rozumieć znaczenie dziecięcej mowy i dzięki temu lepiej zaspokajamy jego potrzeby. W tym samym czasie również i on zaczyna się uczyć naszego języka, dzięki czemu kontynuujemy nasz dialog. I wreszcie nadchodzi pora, by zacząć poddawać naszego malucha działaniu liberalnego M.S.W.

Co to jest M.S.W.?

Dzieci w każdym wieku potrzebują „Miłości i Subtelnej Wsparcia”, mam jednak na myśli inne znaczenie tego skrótu, które pomoże nam służyć dziecku przewodnictwem w krytycznych latach uczenia się mowy. Niechaj więc od tej chwili powyższe trzy litery zaczną się nam kojarzyć z podstawowymi elementami porozumienia słownego – Mówieniem, Słuchaniem i Wyjaśnianiem. W ramce poniżej znajduje się ich krótkie podsumowanie, a dalej szczegółowe opisy. Elementów tych nie należy traktować rozłącznie, działają bowiem we wzajemnym powiązaniu. W każdym dialogu z dzieckiem mówimy, słuchamy i wyjaśniamy, nawet gdy nie jesteśmy tego w pełni świadomi. Postaram się dokładniej objaśnić ten proces.

M – Mówienie. Mowa buduje pomost między rodzicami i dziećmi. Jak wcześniej wspomniałam, magia ludzkiej mowy wyraża się w tym, że rodzice nie muszą jej uczyć; wystarczy, że sami używają jej w obecności dzieci. Pomagamy wprowadzić w naukę kolorów oraz nazw przedmiotów i kształtów, jednak najważniejsze „instrukcje” – nawet w takich sprawach – przekazywane są organicznie w toku normalnej codziennej aktywności, w ramach dwustronnych kontaktów. Badania naukowe potwierdzają fakt, iż dzieci, których rodzice mówią do nich podczas zwykłych codziennych zajęć, mają w wieku trzech lat bogatsze słownictwo od tych, które słyszą mniej rozmów. Prawidłowość ta dotyczy także wieku przedszkolnego i szkolnego, wpływając znacząco na postępy w nauce czytania i rozumienie tekstów pisanych.

M.S.W z lotu ptaka.

Mówimy o wszystkim i o czymkolwiek. Opowiadamy o swoim dniu, komentujemy to, co dziecko robi, opisujemy najbliższe otoczenie.

Słuchamy z uwagą głosu dziecka w jego formach słownych i bezsłownych; dajemy mu w ten sposób przykład uważnego słuchania oraz poczucie, że ktoś chętnie go słucha.

Wyjaśniamy powtarzając prawidłowe brzmienie słów oraz podając ich znaczenie. Nigdy nie krytykujemy, nie podnosimy głosu i nie dajemy dziecku do zrozumienia, że jego mowa jest niedoskonała lub nieprawidłowa.

Większość z nas zdaje sobie sprawę z istnienia dwóch rodzajów mowy – werbalnej (słownej) i niewerbalnej (bezsłownej). Do tej ostatniej należą pełne miłości spojrzenia, poklepywanie dłonią, przytulanie, pocałunki, trzymanie za rączkę, pieszczotliwe czochranie główki dziecka podczas jazdy samochodem i wiele innych gestów. Żadne słowa nie padają, a

mimo to dzieciak czuje potwierdzenie naszej obecności i troski. Mowa werbalna, w tym również specyficznie „rodzicielska” bądź „opiekuńcza”, wyraża się w formach ciągłego dialogu, piosenek, gier słownych, opowieści oraz czytania dzieciom książeczek. Najważniejsza jest stała świadomość znaczenia mowy w rozwoju dziecka, które jeszcze nie mówi idąc z nim na plac zabaw, przygotowując obiad lub szykując do spania trzeba do niego przemawiać.

Nie musimy (i nie powinniśmy!) czekać, aż dziecko zacznie nam odpowiadać. Nawet wówczas, gdy maluszek bełkotliwie gaworzy, można i trzeba prowadzić z nim dialog. Zamiast ignorowania dźwięków i głosów, których znaczenia nie rozumiemy, zachęcamy dziecko, kierując doń od czasu do czasu zdania typu: „Masz absolutną rację” lub: „Całkowicie się z tobą zgadzam”. Podobnie czyniliśmy w okresie niemowlęcym, odpowiadając sensownie na jeszcze bardziej niezrozumiałe dźwięki i gesty. Wyobraźmy sobie małe dziecko siedzące przy stole w foteliku na wysokich nóżkach, które po skończonym posiłku mówi: „Gugagaga – babaga”. Odpowiadamy mu pytaniem: „Czy chcesz, żebym cię zdjęła z fotelika przy stole?”. Do dziecka intensywnie gaworzącego w porze kąpieli, mówimy: „O, widzę, że masz już ochotę na kąpiel”. Tego rodzaju codzienny dialog nie tylko pomaga przekształcić dziecięce „gagu – duga” w normalną ludzką mowę, lecz także pochwała jego wysiłki w porozumiewaniu się, zachęcając do ich kontynuowania.

Rodzice, którzy nie stosowali tych zasad w pierwszym roku życia dziecka (niestety wielu z nich „czuje się głupio” w takiej roli) często mnie pytają: „O czym mam rozmawiać z dwulatkiem?”. Odpowiadam: o wydarzeniach dnia (np. „Pójdziemy dziś do parku”), o tym, co aktualnie robimy (np. „Gotuję teraz nasz obiadek”), o czymkolwiek w naturalnym środowisku („O zobacz tam jest piesek”). Wszystkich, którym wydaje się to „na wyrost”, zapewniam, że dziecko rozumie znacznie więcej, niż myślimy.

Poza tym, nie potrafimy dokładnie ustalić, kiedy dziecko zaczyna rozumieć nowe pojęcie. Wróćmy pamięcią do chwili, gdy ostatnio uczyliśmy się czegoś nowego. Czytaliśmy, studiowaliśmy, zadawaliśmy pytania i wielokrotnie przerabialiśmy materiał. W pewnym momencie pojawiła się w naszej świadomości myśl: Aha, rozumiem. Wiem już, o co tu chodzi. Czegoś podobnego doświadcza w swoim życiu wewnętrznym dziecko uczące się mowy.

Trzeba też zaobserwować, jaki sposób mówienia jest dla naszego dziecka najłatwiej przyswajalny. W zależności od jego temperamentu i aktualnych stadiów rozwoju, mogą być konieczne zmiany podejścia. Dwulatek z grupy Wrażliwców może np. dobrze reagować na przytulanie, podczas gdy zaczynający chodzić Średniaczek w analogicznej sytuacji może płakać, bardziej bowiem interesuje go aktywne badanie otoczenia. Aniołkowi możemy próbować tłumaczyć, dlaczego nie je się lodów przed obiadem, natomiast większość Poprzeczniaków reaguje na takie próby jeszcze głośniejszym płaczem. Odwrócenie uwagi będzie wówczas działaniem skuteczniejszym niż logiczne wyjaśnienia. Jeśli Żywczyk próbuje nam przekazać jakieś swoje życzenia, nie bierzmy go na ręce i nie pytajmy, wskazując na kolejne przedmioty: „Chcesz to? A może to? Czy to jest to, czego chcesz? Więc może to?”. Takie działanie pogłębi tylko jego frustrację. Zamiast tego trzeba powiedzieć: „Pokaż, czego chcesz”

Zachowania opiekuńcze

W badaniach naukowych stwierdzono, że pewien szczególny rodzaj zachowań słownych korzystnie wpływa na rozwój mowy u małych dzieci. Naukowcy sugerują, iż może to być naturalny (tj. instynktowny) sposób udzielania pomocy w tej dziedzinie, ponieważ wszystkie osoby sprawujące opiekę: matki, ojcowie, dziadkowie, a nawet starsze rodzeństwo – spontanicznie go stosują. A oto na czym on polega:

- Staramy się być zabawni i ożywieni
- Patrzymy dziecku prosto w oczy

- Mówimy powoli śpiewnym głosem
 - Bardzo jasno się wysławiamy
 - Podkreślamy jedno słowo w każdym zdaniu („Widziałeś kotka?”)
 - Często powtarzamy te same słowa
-

W moim rozumieniu, pojęcie mowy serwowanej dziecku z korzyścią dla jego rozwoju nie obejmuje telewizji i komputerów. Dwu- i trzylatek spędzający wiele godzin przed telewizorem może umieć zaśpiewać piosenkę, potrafi bowiem naśladować to, co słyszy, jednak najlepszą instrukcją językową jest żywa mowa w codziennych kontaktach dziecka z jego opiekunami. Co się tyczy komputerów, które – trzeba przyznać – są interaktywne (w przeciwieństwie do programów telewizyjnych!), nikt na razie nie wie, jak wpływają one na umysł małych dzieci. Ten fakt nie powstrzymuje oczywiście producentów oprogramowania do wytwarzania i włączania na rynek programów dla trzylatków, a nawet dla dzieci młodszych, strzeżmy się więc pokus. Osobiście nie lubię widoku maluszków poniżej trzech lat siedzących przed komputerami, wielu rodziców dało sobie jednak wmówić, że w ten sposób przygotowują je do życia w świecie zaawansowanych technologii i przyspieszają proces ich uczenia. Jestem przekonana, że dzieci przystosowują się do nowych technologii bez pomocy z naszej strony. Ponadto, nie ma żadnych dowodów na to, że wczesny kontakt z komputerem wychodzi dziecku na dobre. Jeżeli jednak ktoś ma komputer i kupił już program edukacyjny, powinien siadać razem z dzieckiem przed ekran monitora. Należy również ograniczyć czas spędzany w ten sposób, traktując programy komputerowe jako jedno z wielu narzędzi dydaktycznych.

To rzekłszy, powrócę do mojej propozycji podstawowej – prowadzenia stałych rozmów z dzieckiem od chwili jego przebudzenia. Kontakt słownego z dziećmi – podobnie jak okazywania im miłości – nigdy nie jest za dużo (z wyjątkiem sytuacji, gdy dziecko próbuje się uspokoić lub zasnąć). Małe dzieci bardzo tego potrzebują i w ten sposób się uczą.

S – Słuchanie. W drugim i trzecim roku życia (podobnie jak w okresie niemowlęcym) słuchanie oznacza zwrócenie uwagi na słowa oraz komunikaty przekazywane językiem ciała. Tak rozumiane słuchanie jest teraz łatwiejsze niż w pierwszym roku, ponieważ przekazy maluszka są wyraźniejsze. Równocześnie jego potrzeby są bardziej złożone. Nie wystarczy mu już wzięcie na ręce i przytulenie. Chce badać rzeczywistość oraz wiedzieć, czym są przedmioty spotykane w otoczeniu i co można z nimi robić. Zwracajmy więc uwagę na sygnały płynące od dziecka, zanim jeszcze zacznie mówić. Jeżeli nasze reakcje będą właściwe, nabierze ono zaufania do swoich komunikatów (dotyczących np. głodu) oraz zdolności oddziaływania na środowisko (wyrażającej się np. w prośbie o zabawkę z górnej półki).

Warto słuchać tego, co dziecko mówi do siebie w łóżeczku i podczas samodzielnej zabawy. Jeśli im nie przeszkadzamy, dzieci ćwiczą w ten sposób nowe dźwięki lub słowa, a później opowiadają, co im się przydarzyło. Słuchanie rozmów dziecka z samym sobą pomaga nam ustalić, na jakim etapie rozwoju się znajduje i jak wiele potrafi zrozumieć.

Codzienny dialog

Oto przykładowe zapisy moich rozmów z małymi dziećmi. Proszę zwrócić uwagę na krótkie zdania opowiadające o tym, co robiłam w różnych porach dnia.

Poranek.

Dzień dobry Wiolu, mój słodki kwiatuszku! Czy dużo spałaś? Stęskniłam się za tobą. O, trzeba ci zmienić pieluszkę. Masz mokro. Potrafisz powiedzieć „mokro”? Dobrze: mokro. A teraz cię przebiorę i będziesz czystułka i zadowolona. Potrzymasz mi kremik, jak będę cię przewijała? Świetnie. O, już! Po wszystkim. Chodźmy teraz przywitać się z tatą. Powiedz „Cześć tato”. Doskonale, a teraz możemy zjeść nasze śniadanko. Posadzę cię na foteliku. Hop – siup! Założmy śliniaczek. Co sobie zjemy? Może chcesz banana albo jabłuszko? Już

wiem, dam ci płatki. Masz łyżeczkę. Trzymaj! Mmm, ale pycha. Smakuje? W porządku. Zmyjemy teraz naczynia. Chcesz mi pomóc? Tak? Cieszę się. Włóż to tutaj. Tak znakomicie. I już zrobione.

Zakupy

Potrzebujemy więcej jedzenia. Musimy iść do sklepu. Przejedziemy się. Ale najpierw załóżmy ci buciki. A teraz kurteczkę. Super! Idziemy do auta. Potrafisz powiedzieć „auto”? Auto. Punkt dla ciebie! Jedziemy do sklepu. Posadzę cię w sklepowym wózeku. Zobacz, ile warzyw! Widzisz żółte banany? Umiesz powiedzieć „banan”? Banan. Dobrze. A tu jest zielona fasolka. Włóżmy ją do wózeczka. Siup! Mamy teraz dużo jedzenia. Chodźmy do kasy. Tracy musi zapłacić tej miłej pani. Chcesz jej powiedzieć „cześć”? Dziękujemy. Do widzenia. Spójrz na nasze torby. Musimy włożyć je do auta. Do widzenia, sklepu!

Zabawa

Choć, pobawimy się. Gdzie jest twoje pudło z zabawkami? Aha, chcesz bawić się laleczką? Umiesz powiedzieć „lala”? Lala. Wspaniale! Co będziemy robiły z lalką? Może włożymy ją do wózeczka? Przykryjemy ją? Przykryjmy ją kocykiem, żeby było jej ciepło. Uuu, laleczka płacze. Weź ją na rączki i przytul. Lepiej teraz? Już wiem, pewnie jest głodna. Co jej damy do zjedzenia? Lala chce buteleczkę? Potrafisz powiedzieć „buteleczka”? tak. Spójrz, lala jest zmęczona. Chcesz ją położyć do łóżeczka? Włóżmy ją z powrotem do pudełka z zabawkami. Tam sobie pośpi. Dobranoc, laleczko. Powiedz „dobranoc”.

Przed spaniem

Przyszykujemy się do spania. Najpierw Wiola wybierze sobie książeczkę. Chcesz tę? Dobry wybór. Umiesz powiedzieć „książka”? Tak jest: książka. Doskonale. Usiądziesz sobie na moich kolankach. Będziemy przewracać karteczki. Ta książeczka nazywa się „Brunatny miś”.

Co więcej, prezentując dziecku skupienie uwagi, uczymy je także uważnego słuchania – własnym przykładem. Chcąc zacząć z dzieckiem rozmawiać, trzeba najpierw wyłączyć telewizor. To jest warunek wstępny. Nie możemy też równocześnie odbierać telefonów lub czytać gazety, odpowiadając na pytania.

Nauczmy maluszka świadomego słuchania. Włączmy radio, magnetofon lub muzykę, poprzedzając to zapowiedzią: „Będziemy teraz słuchali muzyki”. Zwracajmy uwagę dziecka na dźwięki płynące z otoczenia: szczekanie psów, śpiew ptaków, odgłosy przejeżdżających pojazdów. Pomoże mu to świadomie przyjmować to, co słyszy.

I wreszcie, słuchajmy samych siebie, a jeśli to konieczne – korygujmy własne wypowiedzi. Ton, jakim mówimy, wysokość głosu, intonacja naszej mowy oraz nawyki związane z mówieniem mogą pobudzać dziecko do słuchania lub też je zniechęcać. Niektórzy z nas, na przykład, przyzwyczajają się w pracy do mówienia tonem kierowniczym, a następnie przenoszą ten styl na grunt domowy. Jedni z nas mówią za głośno, a inni zbyt cicho. Są też osoby mówiące głosem monotonnym. Widziałam rodziców, których wypowiedzi zawierają często dwie różne myśli traktowane tak, jak gdyby były równoważne, np. „Połóż to na stoliku Molly” oraz „Molly, nie pchaj się. Gabby była tam pierwsza”. Gdy wszystko brzmi jednakowo, dzieci mogą mieć trudności z odróżnieniem znaczeń i emocji. Najgorszym nawykiem jest oczywiście podnoszenie głosu. Krzyk adresowany do dziecka to forma przemocy, na którą reaguje ono strachem lub wyłączeniem normalnej percepcji; w obu przypadkach nie ma warunków do dobrego porozumienia.

Na koniec chciałabym zwrócić uwagę, iż gorączkowe tempo życia codziennego większości współczesnych rodziców wybitnie utrudnia słuchanie. Atmosfera nieustannego nerwowego pośpiechu udziela się dzieciom. Reagujemy przedwcześnie, nie słuchając, co dziecko ma do powiedzenia. Zapędzeni rodzice niemowląt wkładają im smoczki do buzi, nie zastanawiając się, co jest przyczyną ich płaczu. Rodzice dzieci nieco starszych, zamiast ich słuchać, włączają telewizor. W takiej sytuacji dziecko rzeczywiście przestaje męczyć nas

pytaniem, w niedługim czasie okazuje się jednak, że nie potrafi słuchać. (Jest to najbardziej widoczne gdy zbliża się wiek dojrzewania).

Reasumując, słuchanie to najpewniejszy sposób kształtowania w dziecku poczucia własnej wartości. To również podstawa zaufania, rozwiązywania problemów i rozładowywania konfliktów. Umiejętność słuchania nabiera szczególnego znaczenia w świecie współczesnym pełnym wszelakich zakłóceń. Słuchając, pokazujemy dziecku, że jesteśmy z nim – w określonej chwili, że świadomie interesujemy się tym, co mówi i że żywo nas to obchodzi.

Telefon – uwaga = zakłócenia.

Doprowadza mnie do szału (i jestem pewna, że inne dorosłe osoby czują się podobnie), gdy rozmawiam przez telefon ze znajomą strofującą w tym samym czasie swojego malucha („Beniaminku, nie wchodź tam!”). W drugim i trzecim roku życia (a często i później) dzieci bywają oportunistami, gdy nie poświęca się im uwagi. Rozmowa telefoniczna to dla nich sygnał: Mmmm... Mama rozmawia przez telefon – potrzebuję jej, muszę o nią „zawalczyć”. Ulubionym zagranem mojej córeczki było wchodzenie do wiadra na węgiel, gdy tylko zadzwonił telefon.

Tymczasem większość telefonów może poczekać, aż dziecko się zdrzemnie albo pójdzie spać; taka jest prawda, moje miłe panie. Kiedy dzwoni telefon nie bójmy się powiedzieć: „Przepraszam, ale jestem zajęta przy dziecku; nie możemy teraz rozmawiać”. Jeżeli sprawa jest wyjątkowo pilna, starajmy się przynajmniej przygotować dziecko paroma słowami: „Mamusia musi teraz porozmawiać przez telefon”. Dajmy mu ulubioną zabawkę lub pozwólmy robić coś, co je szczególnie zajmuje. Nie przedłużajmy rozmowy; załatwmy sprawę krótko, by zakłócenie było jak najmniejsze.

W – Wyjaśnianie. Warto poświęcić kilka dodatkowych minut na potwierdzenie i/lub rozszerzenie tego, co dzieci nam mówią. To, jak słyszą dwu- i trzylatki oraz to, co mówią w swoich pierwszych słowach – to dwie zupełnie różne rzeczy. Trzeba je zachęcać do używania prawidłowych słów nawet wówczas, gdy wyrażają myśli po swojemu. Kiedy moja Sara mówiła „Bu-ta-ta”, poprawiałam ją: „Aha, chcesz buteleczkę z herbatą?”. Powinniśmy również pomóc naszym maluszkom w zrozumieniu społecznych aspektów mowy, czyli etyki porozumiewania się. Na przykład: kiedy dziecko mówi zbyt głośno, pouczamy je: „Teraz powinnaś mówić spokojnym głosem”. Sumienni rodzice stale coś dzieciom wyjaśniają, czasem nawet nie w pełni świadomie. Podczas urodzinowego spotkania, o którym wspominałam w rozdziale IV, rodzice rocznej solenizantki Amy poprawiali każde jej „...lówka”, wyjaśniając cierpliwie: „Tak Amy ciężarówka”.

Potwierdzanie emocji niewysłownych.

Chcąc coś potwierdzić lub wyjaśnić, nie musimy czekać, aż dziecko się wypowie. Maluszek przekazuje nam przecież także komunikaty bez słów mówiące o tym, jak się czuje. Uczyniwszy to, patrzy na nas i czeka na jakąś reakcję (najlepiej stosowną do tego, co stara się przekazać). „Odczytując” z kontekstu treść takich przekazów, wyjaśniamy: „Widzę że jesteś: głodny, szczęśliwy)”.

Oznaki niezadowolenia, złości lub niechęci:

Usztywnienie ciała.

Odrzucanie głowy do tyłu.

Rzucanie się na podłogę.

Uderzanie głową lub w głowę.

Silne gryzienie czegoś, np. pokrycia kanapy.

Płacz lub krzyk pełen złości.

Oznaki zadowolenia i chęci współdziałania:

Uśmiech i/lub głośny śmiech.

Pełne zadowolenia gaworzenie.

Klaskanie.

Rytmiczne unoszenie górnej części ciała, powyżej talii lub radosne miotanie się.

Kiedy dziecko używa słów zniekształconych, niekompletnych (jak Amy) lub własnych, starajmy się uważnie go słuchać szukając odpowiedzi w kontekstach. Musimy domyślić się, o co mu chodzi, a potem wyjaśnić. Dorośli nie powinni nigdy naśladować słów dziecięcych. Należy powtarzać słowa w ich prawidłowym brzmieniu. Jeżeli np. dziecko skazuje paluszką przez okno mówiąc „jasiek”, a przy tym widzimy psa biegnącego po chodniku, powinniśmy odpowiedzieć: „Tak, kochanie to jest piesek”. W ten sposób potwierdzamy spostrzeżenie i chwalimy. Możemy również przekształcić wypowiedź dziecka w pytanie. Dziecko mówi: „...leczka”; odpowiadamy mu pytaniem: „Chcesz swoją buteleczkę?”. Obie metody pozwalają korygować błędy bez sugerowania, że coś jest nie tak i – co byłoby jeszcze gorsze – bez zawstydzania.

Drugie dzieci później mówią?

Dzieci urodzone jako drugie w rodzinie często zaczynają mówić później niż pierworodne, ponieważ starsze rodzeństwo wyręcza je w mówieniu. Pamiętam, jak Sophie patrząc na mnie bełkotała coś niezrozumiale i nie uzyskując ode mnie szybkiej odpowiedzi, zwracała się do Sary z wyraźną intencją: „Czy ona nie rozumie, co do niej mówię?”. Wówczas Sara tłumaczyła mi: „Ona chce miseczkę płatków”.

Dopóki Sara rozszyfrowywała i tłumaczyła „wypowiedzi” młodszej siostry. Sophie nigdy nie potrzebowała prawdziwych słów. Gdy uświadomiłam sobie, że Sophie nie uczy się mówić, powiedziałam Sarze: „jesteś bardzo dobrą siostrzyczką, musisz jednak pozwolić Sophie, by sama mnie pytała”.

Kiedy Sara przestała wyręczać siostrę w mówieniu, Sophie dotąd nie mówiąca prawie nic - bardzo krótkim czasie zaczęła mówić pełnymi zdaniami. Okazało się że jej umiejętności językowe były większe, niż przypuszczaliśmy, tylko po prostu ich nie używała.

Innym sposobem wyjaśniania jest rozszerzanie i rozwijanie spostrzeżeń. Na przykład: dziecko spostrzega psa i woła go po imieniu. Potwierdzamy ten fakt dodając: „Tak to jest piesek biało – czarny”. Kiedy prosi o buteleczkę pytamy: „Czy chce ci się pić?”. W ten sposób upewniamy dziecko o tym, że dobrze skojarzyło dźwięk z przedmiotem, posuwając się w nauce języka o krok dalej. Niebawem „jasiek” zmieni się w „pieska”. Zanim dziecko dokładnie zrozumie znaczenia takich słów, jak „czarno-biały” i nauczy się łączyć je w dłuższe frazy (np. „czarno – biały piesek”), może upłynąć wiele miesięcy, a nawet rok. Wypowiadając jednak wcześniej takie zwroty, pomagamy mu rejestrować w umyśle bardziej złożone pojęcia i opisy.

Gdy dziecko zaczynające mówić wyraźnie poszukuje słów, należy mu je podsuwać. Jeżeli używa wyrazów, które tylko jego rodzice rozumieją, powinniśmy pomóc w ich zrozumieniu np. dziadkom mieszkającym daleko lub nieznanym osobom. Kiedy jednak dziecko potrafi prawidłowo kończyć zdania i mówić zrozumiale, nie wyręczamy go w tym.

A oto coś, czego w ramach udzielania wyjaśnień robić nie należy – nie należy przeciążać umysłu dziecka nadmiarem informacji. Zjawisko to występuje często u rodziców dotkniętych obsesją sukcesu, którzy pragną za wszelką cenę poszerzać wiedzę swoich dzieci. Przypomina mi się w tym momencie stary dowcip, w którym trzylatek pyta swoją mamę: „Mamusiu skąd ja pochodzę?”. Mama zaczyna mu szczegółowo opowiadać o ptaszkach i pszczołkach. Po chwili skonfundowany dzieciak, nie rozumiejąc niczego z tych wyjaśnień, przerywa jej słowami „Ale przecież ja pochodzę z Filadelfii”.

Wskazówki M.S.W.

O czym warto pamiętać:

Zawsze:

Zwracamy uwagę na słowne i bezsłowne sygnały dziecka.

Patrzymy dziecku w oczy, mówiąc do niego lub słuchając tego, co mówi.

Mówimy prostymi, krótkimi zdaniami.

Zachęcamy dziecko do zadawania prostych, bezpośrednich pytań.

Praktykujemy z dzieckiem zabawy słowne angażujące obie strony.

Okazujemy powściągliwość i cierpliwość.

Nigdy.

Nie mówimy zbyt głośno lub za cicho, zbyt szybko bądź w sposób nienaturalny.

Nie zawstydzamy dziecka, gdy wymawia słowo nieprawidłowo.

Nie rozmawiamy przez telefon gdy dziecko do nas mówi.

Nie zajmujemy się pracami domowymi w czasie poświęconym dziecku.

Nie przerywamy dziecku wypowiedzi.

Nie wyręczamy się telewizorem w czynnej opiece nad dzieckiem.

Niezliczoną ilość razy byłam świadkiem rodzicielskiej nadgorliwości w wyjaśnianiu i „doinformowywaniu” małych dzieci. Niedawno, w przyjaznej dla maluszków restauracji, widziałam taką scenę. Matka płaciła rachunek przy kasie, a jej dzieciak patrzył tęsknym wzrokiem na stoisko ze słodyczami. „Ciukiejka” – powiedział końcu mały chłopczyk. „Nie nie dostaniesz tych cukierków” – odpowiedziała matka bezlitosnym tonem ortodoksyjnej nauczycielki. „W tych cukierkach jest barwnik, po którym możesz dostać wysypki”. Trzymajcie mnie! (Lepiej byłoby odwrócić uwagę dziecka lub zaproponować mu w zamian coś zdrowszego, np. banana).

Narodziny mowy.

Autorzy „mądrych książek” piszą, że większość dzieci wypowiada swoje pierwsze słowa przed ukończeniem pierwszego roku życia. Oto jeszcze jeden przykład „naukowej prawdy statystycznej”. W praktyce jednak bywa różnie – u niektórych sprawdza się to twierdzenie, a u innych nie; zdarzają się też i takie przypadki, w których dziecko w dniu swoich pierwszych urodzin zna już dwadzieścia lub więcej słów. U niektórych dzieci występują z dużą regularnością opisane dalej fazy rozwoju mowy, podczas gdy inne mówią bardzo niewiele do osiemnastego miesiąca lub dłużej, aby nieco później zacząć mówić pełnymi zdaniami. Sprawia to wrażenie, jak gdyby ich mowa była zapisywana na umysłowym „twardym dysku” do późniejszego wykorzystania.

Zastanawiające wyniki badań.

Niemowlęta kochają dźwięki. Badania wykazały, że niemowlęta jednomiesięczne, u których czynnościom ssania towarzyszyły dźwięki,ssały silniej. Po pewnym czasie ulegały znudzeniu, gdy jednak zastępowano dotychczasowe dźwięki nowymi, efekt się powtarzał – znówssały szybciej. Noworodki rozpoznają nawet bardzo subtelne różnicowania dźwięków. W odróżnieniu od dorosłych, którzy potrafią rozróżniać jedynie dźwięki własnej mowy, niemowlęta rozpoznają wszelkie dźwięki, która to zdolność zanika zwykle w ósmym miesiącu życia.

Dzieci przejmują od swoich rodziców ich niepokoje związane z rozwojem mowy. W najgorszym przypadku może to na pewien czas pozbawić je całkowicie zdolności mówienia. Dlatego tak ważna jest akceptacja indywidualnego tempa rozwoju. Zamieszczam dalej pewne wskazówki „wiekowe”, ponieważ wiem, że rodzice zawsze chcą wiedzieć, czy ich dziecko

mieści się w jakichś normach. Równocześnie podkreślam z całą mocą, iż w rozwoju mowy występują znaczne indywidualne odchylenia. Każde dziecko jest „normą” dla samego siebie. Postęp może być ciągły i stopniowy; może też odbywać się skokowo. Zamiast popadać w obsesję dopasowywania dziecka do norm wiekowych, należałoby drogą obserwacji określać etapy, przez które przechodzi.

Mowa dziecięca. Wszyscy przychodzimy na świat z wrodzoną zdolnością rozróżniania dźwięków. Fascynacja noworodka zjawiskami dźwiękowymi to jego przepustka do świata ludzkiej mowy. Z początku dziecko wydaje z siebie dźwięki nieartykułowane i bełkotliwe. Pamiętajmy jednak, że nie jest to zabawa, lecz eksperymentowanie – swoiste sprawdzanie możliwości języka i ust. Zauważmy, że owe pierwsze próby intonacyjnie zbliżają się do mowy, w której środowisku dziecko się wychowuje. Dziesięciomiesięczne niemowlę amerykańskie bełkocze „po amerykańsku”, a szwedzkie – po „szwedzku”. W obu przypadkach imitowana jest intonacja mowy rodziców.

Równocześnie dziecko doskonali swój język ekspresji niewerbalnej, dzięki czemu między nim i rodzicami odbywa się nieustanna wymiana komunikatów. Mimika jego twarzy zaczyna być czytelna – promienieje radością, nie posiada się z dumy, pogrąża się w smutku i żalu lub też diabelskim spojrzeniem objawia swoją złość. Na tym etapie dziecko rozumie znacznie więcej, niż potrafi wyrazić. Umie też lepiej odczytywać nasz wyraz twarzy. Surowe spojrzenie lub zmiana tonu powstrzymuje je w działaniu lub wzmacnia w nim zdecydowanie przeciwstawiania się naszej woli!

Mówimy: „Gdzie jest Enrico?” i dziecko pokazuje na siebie. Pytamy: „Gdzie mamusia?” i dostajemy podobną odpowiedź wyrażoną prostym gestem. Enrico macha rączką, gdy ktoś odjeżdża, kręci główką, chcąc czemuś zaprzeczyć lub czemuś się sprzeciwić oraz otwiera i zamyka dłoń, co znaczy, że czegoś chce. Wskazanie czegoś palcem może oznaczać chęć zwrócenia uwagi na przedmiot lub prośbę, by mu go dać. W obu przypadkach powinniśmy tę rzecz nazwać: „Tak to jest kotek”. Czasami samo nazwanie obiektu zaspokaja nienasyconą ciekawość dziecka i okazuje się, że tylko tego od nas oczekuje.

Wsluchujemy się przez cały dzień w dziecięcą mowę, odpowiadając na bezsłowne komunikaty, przemawiając prawdziwymi słowami i nadając znaczenia dźwiękom, które dziecko wydaje. Kiedy mówi: „Mm, mmm, mmmmmm ma” dodajmy słowo mówiąc: „Mm, mmm ma-ma”. Tak wygląda wczesna forma wyjaśniania.

Kukiełki i szmaciane laleczki mogą pomagać w takich rozmowach. Książeczki z twardymi kartkami z tektury powinny być nietoksyczne, ponieważ dziecko lubi sobie posmakować – w równym stopniu jak słuchać opowieści. Czytając, nazywamy i wskazujemy przedmioty („Widzisz śliczny kwiatek?”). Po kilku tygodniach obcowania z tą samą książeczką możemy poprosić o pokazanie ślicznego kwiatka. Dzieci lubią także rytmiczne wierszyki i gry słowne.

Będziemy zdumieni szybkim tempem takiej nauki. Oto np. gra pt. „Jak duży?”. Jednego dnia pytamy: „Jak duży jest Bobby?” wyciągając ręce nad głowę, pokazujemy odpowiedź: „Taki duży!”. W niedługim czasie nasze podpowiedzi przestaną być potrzebne. Możemy też uczyć, wskazując części ciała. Pytamy: „Gdzie Bobby ma nosek?”, pokazujemy i mówimy: „Tutaj”. Zanim się spostrzeżemy, maluszek nauczy się pokazywać swój nosek. Moja niania praktykowała ze mną, a potem z moimi córeczkami, zabawę w „uszko – puszek”. Polegało to na dotykaniu części twarzy i rytmicznym recytowaniu: „Uszko – puszek, oczko – breloczek, ząbki – trabki”. Nawet prosta zabawa w „a ku- ku” uczy dzieci prostej zabawy porozumiewania – mówienia kolejno na zmianę. Pewnego dnia dziecko chwyci kocyk i schowa za nim buzię lub ukryje się za fotelem, jakby chciało powiedzieć: „Chodź pobaw się ze mną”.

Zrozumienie znaczenia słów i pojęć trzeba stale wzmacniać i utrzymywać, zwłaszcza gdy chodzi o sytuacje niebezpieczne. Gdy dziecko podchodzi do gorącego czajnika, mówimy: „Ostrożnie Tommy. To jest gorące”. Maluszek zajmie się czymś innym, lecz po kilku

chwilach znów zbliży się do czajnika. Nie oznacza to, że nie rozumie. Raczej nie pamięta. Trzeba powiedzieć: „Pamiętaj to jest gorące”. Im częściej dziecko słyszy pewne wypowiedzi, tym lepiej je zapamiętuje. W Anglii dzieci poznają właściwości imbryków do herbaty znacznie wcześniej niż w Ameryce, widzą je bowiem od rana do wieczora!

Pierwsze słowa. Opanowanie różnych dźwięków ułatwia dziecku nauczenie się pierwszych kilku słów. Może to nastąpić już w siódmym lub ósmym miesiącu życia, lub też dopiero w osiemnastym. Pierwsze dźwięki artykułowane przez niemowlęta na całym świecie to spółgłoski d, m, b i g oraz samogłoska „a” z przydechem (ah); nieco później pojawiają się głoski p, h, n i ł. Z połączenia tych dźwięków powstają przeważnie ciągi „ma-ma-ma-ma” i „da-da-da”.

Interesujące jest to, że słowa oznaczające matkę i ojca są uderzająco podobne we wszystkich kulturach („mama” i „tata”, „mati” i „tati”, „mater” i „fater”). Rodzice naturalnie zakładają, że dziecko w końcu nazywa ich w ten sposób, lecz autorzy książki, pt. „Naukowiec w kołysce” podnoszą interesującą kwestię: „Nie jest całkowicie jasne, czy niemowlęta mówią „mama” i „dada”, ponieważ ich ukochani rodzice sami tak siebie nazywają, czy też – przeciwnie – rodzice tak siebie nazywają, ponieważ niemowlęta zawsze zwracają się do nich w ten sposób”.

Autorzy piszą również, że wyniki badań przeprowadzonych w ostatnim dwudziestolecu rzucają fascynujące światło na pierwsze słowa wypowiediane przez człowieka. Niemowlęta rzeczywiście mówią „mama” i „dada” (co oczywiście nie wiąże się z zagadnieniem pierwszeństwa!). Ponadto wypowiadają wiele słów, których dorośli nie zauważają (prawdopodobnie dlatego, że ich nie oczekują).

Znaczenia większości pierwszych słów dziecka znane są tylko jemu samemu (oraz jego starszemu rodzeństwu). Przykładem może być „bu-la-la” mojej Sary – oznaczające herbatkę. Słowa te mogą znaczyć to, co przypuszczamy lub też zupełnie coś innego. Dlatego właśnie uważna obserwacja i słuchanie mają tak wielkie znaczenie (nie ma innego sposobu wydobycia tych znaczeń z kontekstów). W końcu jednak dziecko przyswaja sobie prawdziwe znaczenie słowa i zaczyna je stosować w różnych sytuacjach. Jest to już jakieś osiągnięcie. Co innego wypowiadać słowo, a co innego używać go prawidłowo do nazywania przedmiotów, zdając sobie sprawę, że mimo oczywistych różnic ta sama nazwa może pasować do dwóch różnych przedmiotów. Amy, na przykład, nazywając ciężarówki „łówkami”, potrafiła sobie uświadomić, że każdy duży i hałaśliwy pojazd przejeżdżający ulicą należy do tej samej kategorii, co nieduża zabawka w jej pokoiku. Nietrudno zrozumieć, dlaczego ogarnięcie tej ogromnie skomplikowanej idei – że te same słowa oznaczają różne rzeczy należące do wspólnych abstrakcyjnych kategorii – często współlistnieje w czasie z zabawami wymagającymi twórczej wyobraźni i posługiwania się pojęciem symbolicznej reprezentacji.

Na tym etapie rozwoju umysł dziecka gwałtownie rozszerza swoje możliwości. Działa jak komputer, do którego wprowadzamy nowe dane. Maluszek stara się zrozumieć, co właściwie znaczą nowo poznane słowa. Chwilami może to być trudne zarówno dla dziecka, jak i dla rodziców. Pomóżmy mu, nazywając każdą rzecz, którą wskaże. Może się też zdarzyć, że słowo „kubek” będzie oznaczało pragnienie, a nie tylko wskazanie lub dostarczenie kubeczka stojącego na półce. Jeżeli wydaje nam się, że chodzi o sam przedmiot, podajmy go. Gdy dziecko protestuje, to znaczy że coś się za tym kryje. „Aha pewnie chce ci się pić prawda?”. Nalejmy więc trochę wody do kubeczka i dajmy dziecku do wypicia.

Co? Nie ma taty?

Ku wielkiemu zdziwieniu i rozczarowaniu własnych ojców, wiele dwulatków zaczyna nagle nazywać „tata” każdego mężczyznę – od wujka poczynając, a na doręczycielach kończąc. Powtarzanie słowa nie musi oznaczać, iż dziecko dokładnie je rozumie. Przed osiągnięciem pewnego poziomu poznawczego „tata” – jak wiele innych słów – ma dla

konkretnego dziecka specjalne znaczenie. Musi jednak upłynąć trochę czasu, nim skojarzy je ono z człowiekiem, który co wieczór przychodzi do domu i goni swego synka po pokoju.

Niektórzy tatusiowie mają nieco inne „zażalenia”. Jeden z nich zapytał mnie niedawno, dlaczego Ola mówi słowo „mama”, a nie mówi „tata”? Okazało się, że dziewczynka prawie nigdy tego słowa nie słyszała, ponieważ do jej taty wszyscy zwracają się w domu po imieniu. Nie mogła więc nauczyć się słowa „tata”, bo go nie znała.

Wczesne słownictwo dziecięce bywa różne, choć pewne słowa związane z życiem codziennym maluszka pojawiają się częściej niż inne, np. jeść, pić, buzi, soczek. Niektóre wyrazy i pojęcia przyswajane są niemal natychmiast, trzeba jednak pamiętać, że w nauce języka dzieci potrzebują praktyki, podobnie jak dorośli; nie wystarczy jednorazowe usłyszenie słowa – aby się go naprawdę nauczyć, trzeba słyszeć je wielokrotnie w różnych kontekstach. Uważam, że ze słowami jest podobnie jak z jedzeniem – trzeba coś podać cztery lub pięć razy, by dziecko przyzwyczało się do tego. Nie popadajmy we frustrację, gdy nie powtarza od razu nowego słowa; zaakceptujmy to, że nie jest jeszcze gotowe.

Wprowadzajmy również słowa oznaczające emocje. Pokażmy dziecku obrazek i powiedzmy: „Ta mała dziewczynka wygląda na smutną”. Albo: „Czy widzisz, które dziecko jest smutne?”. Zapytajmy, co je zasmuciło. Zwróćmy uwagę, że ludzie czasem płaczą, kiedy są smutni. Zobaczymy, czy nasze dziecko potrafi pokazać smutną buzię.

Pamiętajmy, że dla naszego malucha wszystko jest ciekawe; każde nowe doświadczenie czegoś go uczy. Nazywajmy słowami rzeczy i działania wypełniające dzień. Mówmy do dziecka stale krótkimi zdaniami, np. „Popatrz tam jest czerwony samochód”. Dziecko będzie umiało zareagować na proste pytania: „Gdzie włożyłeś misia?”. I nieskomplikowane polecenia: „Przynies do mamy swoje buciki”. Będzie się czuło ważne i dumne, gdy uda mu się rozwiązać prosty problem i pomyślnie wykonać prośbę. Trzeba mu stwarzać jak najwięcej możliwości w życiu codziennym: „Wybierz sobie książeczkę”.

WSKAZÓWKA: Powinniśmy odpowiednio reagować, gdy dziecko wyraża emocje. Traktując „ryjki” maluszka jako rzecz miłą oraz reagując na nie śmiechem i przytuleniem, rodzice dają dziecku sprzeczne komunikaty. Praktyka taka może doprowadzić do tego, że nie będzie wiadomo, czy kolejny „ryjek” oznacza niezadowolenie, czy tylko próbę zwrócenia na siebie uwagi.

Zabawa z nazywaniem rzeczy. Po kilku miesiącach rozmowy z dzieckiem, które jeszcze nie mówi, zaznajamiających je z nazwami rzeczy, następuje nagle eksplozja mowy. W naszych zapiskach – jeśli je prowadziliśmy – znalazło się prawdopodobnie około 20 – 30 pierwszych słów maluszka. Teraz dziecko, wskazując różne przedmioty, nazywa je. W okresie 2 – 3 miesięcy jego słownictwo może się zwiększyć do dwustu słów (a przed ukończeniem czwartego roku życia do około pięciu tysięcy). Przedtem wydawało nam się, że dziecko nie zapamiętuje naszych objaśnień; obecnie zadziwia nas liczba zapamiętanych wyrazów.

Naukowcy wysuwają wiele hipotez na temat przyczyn owych nagłych wybuchów mowy. Większość z nich jest zgodna, iż są one oznaką nowej fazy rozwoju pojmowania oraz że warunkiem pojawienia się zjawiska jest wcześniejsze przyswojenie 30 – 50 słów. Łatwo można zaobserwować, że dzieci, z którymi bawiono się w nazywanie rzeczy, wcześniej uświadamiają sobie, iż przedmioty mają nazwy. Objawem tego są pytania w rodzaju „Cio to? Oraz powtarzanie zwrotów często wypowiedzianych przez dorosłych. Dotyczy to wszystkiego co mówimy, trzeba więc mieć się na baczności, jeżeli nie chcemy, by nasze dzieciątko krzyknęło pewnego dnia „cholera jasna” (bądź gorzej). Wykrzykując kiedyś często „Jezus, Maria!” w chwilach silnego zdenerwowania, nie przypuszczałam nawet, że moja Sara to zauważała. Wreszcie któregoś dnia w supermarkecie stojąca przed nami kobieta upuściła butelkę z wybielaczem. Gdy tylko butelka rozbiła się o podłogę, moja córeczka krzyknęła

głośno swoim cieniutkim głosikiem „Jezus, Maria!”. Miałam w tym momencie ochotę wpelznąć pod kontuar.

WSKAZÓWKA: Czasami dzieci przechodzą przez stadium echoalii – ciągłego kopiowania wszystkiego, co słyszą. Zamiast odpowiedzieć na pytanie, np. „Czy chcesz Cheerios czy kulki kakaowe?” powtarzają dwa lub trzy ostatnie słowa pytania. Jestem wprawdzie zwolenniczką zachęty do mówienia, w tym przypadku jednak lepiej będzie poprosić maluszka o wskazanie wybranego przedmiotu.

W fazie, o której mowa, dziecko zaczyna również łączyć słowa w proste zdania, np. „Mama chodź”. Zauważymy również, że mówi do siebie podczas zabawy, przed spaniem oraz w trakcie zasypiania. Mowa jest dla nas oczywistością, ponieważ słowa bez większego wysiłku przechodzą nam przez usta. Spójrzmy na to jednak z perspektywy dwulatka – musi on nie tylko umieć użyć dwóch słów naraz, lecz także wiedzieć, jak je połączyć, by wyrażały jego myśl.

WSKAZÓWKA: Słowo „nie!” wcale nie musi oznaczać, że nasz maluszek jest uparciuchem. Może ono nawet nie wiedzieć, co to słowo oznacza. Małe dzieci często mówią „nie”, ponieważ słyszą ów wyraz wiele razy. Chcąc zatem ograniczyć u dziecka tę formę słownej negacji, zobaczmy jak często sami ją wyrażamy. Innym cennym działaniem jest przemawianie do dziecka, słuchanie wszystkiego co ma nam do powiedzenia i poświęcanie mu uwagi której od nas potrzebuje.

Na tym etapie wiele dzieci zaczyna również grupować przedmioty. Jeżeli np. rozłożymy jakieś zabawki i poprosimy o wkładanie jednych do naszej prawej dłoni, a innych do lewej, zwykle zostaną one jakoś posegregowane – samochodziki w jednej kupce, a laleczki w drugiej. Dotąd wszystkie czworonożne zwierzęta były pieskami; teraz dziecko zdaje sobie sprawę, że istnieją też krówki, owieczki i kotki. Dobrym ćwiczeniem pogłębiającym takie pojmowanie jest prośba o nazywanie wszystkich zwierzątek, które dziecko zna – takich, które mieszkają w zoo lub gospodarstwie rolnym.

Mimo dużej liczby wypowiedzianych słów, etap ten może być dla dziecka frustrujący. Może mieć kłopoty z wymową niektórych słów. Może się zacinać w środku rozmowy, nie wiedząc, jak się dana rzecz nazywa. Na pewno będzie zadawało wiele pytań, a „nie”, będzie jednym z jego najbardziej ulubionych słów.

Jest to właściwy czas na uczenie dobrych manier. Kiedy dziecko o coś prosi, przypominajmy mu słówko „proszę”, podpowiadając dopóty, dopóki go sobie nie przyswoi. Podając dziecku cokolwiek, w podobny sposób uczymy je słowa „dziękuję”

WSKAZÓWKA: Ucząc małe dziecko słowa „przepraszam” w chwilach gdy chcąc coś powiedzieć, przerywa rozmowę, nie mówimy: „Poczekaj minutkę aż skończę”. Po pierwsze, dwulatek nie wie, co to jest minuta, a po drugie, wysyłamy mu w ten sposób sprzeczne komunikaty. Najpierw każemy mu przeprosić, a potem czekać. Zamiast tego lepiej pochwalić za grzeczność i posłuchać, co ma do powiedzenia. Dorosła osoba z którą rozmawiamy, na pewno to zaakceptuje.

Na tym etapie, gdy dziecko zaczyna wzbogacać swoje słownictwo i wyrażać bardziej złożone idee, ogromnego znaczenia nabiera czynność wyjaśniania. Nigdy nie sugeruję zasiadania z małym dzieckiem do nauki, zalecam natomiast organizowanie zabaw w taki sposób, by miało możliwość manipulowania kształtami i porównywania kolorów. Starajmy się unikać egzaminowania dziecka w zakresie rozpoznawania barw; zamiast tego wskazujemy od czasu do czasu przedmiot mówiąc: „To jest żółty banan, a to czerwony samochodzik”. Dobre są również zabawy, w których dziecko porównuje i dobiera kolory. Dajemy mu, np. czerwoną koszulkę mówiąc: „Poszukaj czerwonych skarpetek, które będą do niej pasowały”. Dzieci potrafią dopasowywać kolory, nim nauczą się je nazywać. Wprowadzamy również takie pojęcia jak: „miękki”, „twardy”, „płaski”, „okrągły”, „w środku”, „na zewnątrz”. Używanie tych słów pozwala dziecku rozumieć, że przedmioty mają różne fizyczne właściwości.

Maluszek wciąż jeszcze chętnie uczestniczy w „niemowlęcych” zabawach, powtarzając żłobkowe wyliczanki, których nauczył się w poprzednim okresie, teraz jednak

znacznie więcej rozumie. Sam inicjuje to powtarzanie, wprowadzając nawet samodzielnie różne zmiany. Uwielbia rytm i powtarzalność. Kocha muzykę i względnie łatwo uczy się słów piosenek. Pomagają mu w tym towarzyszące słowom gesty. Dzieci w tym wieku bardzo lubią naśladować ruchy osób dorosłych.

Zabawy związane z liczeniem ułatwiają dziecku rozumienie liczb. To samo można powiedzieć o piosenkach – wyliczankach, takich jak: „Były sobie kurki trzy”.

W okresie, o którym mowa, trzeba szczególnie starannie dostrajać się do rozwoju dziecka. W procesie tym, jak zwykle, pozwalamy mu prowadzić. Opowiadamy o rzeczach, które dziecko interesują – o tych, którym chętnie się przygląda i którymi się bawi. W pierwszej kolejności maluszek uczy się słów związanych z codziennymi czynnościami. Zadajemy mu również pytania kształtujące pamięć, zmuszające do myślenia o wydarzeniach przeszłości i o przyszłości („Fajnie było wczoraj w parku prawda? Jutro odwiedzi nas babcia. Czym ją poczęstujemy?”). prowadząc z dzieckiem pogodną i radosną rozmowę, uczymy je tego, że porozumiewanie się jest cudowną i cenną umiejętnością. I to jest najważniejsze.

Komitywa z dobrą książką (ku ucieście dwulatka).

Nawet niemowlęta uwielbiają „lektury”. Wczesny kontakt z książkami sprawia, że stają się one przyjaciółmi dziecka. Nie ograniczamy się do monotonnego czytania, modulujemy głos, wcielając się w postacie. Opowiadamy o nich własnymi słowami. Książeczki dla dzieci poniżej trzeciego roku życia powinny spełniać następujące warunki:

Proste opowiadki – dzieci młodsze lubią rozpoznawanie przedmiotów, starsze natomiast potrafią podążać za tokiem prostego opowiadania.

Trwałość – książeczki dla dzieci do piętnastu miesięcy powinny mieć kartki z tektury i druk wykonany nietoksycznymi farbami.

Dobre ilustracje – wyraziste kolory i czytelne, realistyczne obrazki najlepiej odpowiadają dzieciom młodszy; wraz z wiekiem dziecko radzi sobie coraz lepiej z percepcją wizerunków bardziej fantastycznych.

Dalszy rozwój mowy. W trzecim roku życia dziecko znacznie poszerza swój słownik, zaczynając powoli budować trzy- i czterowyrazowe zdania. Może przy tym popełniać językowe błędy, mówiąc np. „ludź” zamiast „człowiek”, „poszedłem” zamiast „poszedłem”. Nie trzeba się tym zbytnio przejmować. Użycia poprawnych form dzieci uczą się przez naśladowanie, a nie w wyniku korygowania błędów. Trzylatek rozumie już znaczenie mowy jako narzędzia społecznego oraz używa jej do wyrażania siebie i zaspokajania własnych potrzeb. Bawi się słowami, wykorzystując je na wiele sposobów i cieszy się nimi. Czytanie na głos, recytowanie wierszyków i śpiewanie piosenek to wspaniałe formy zabawy służące doskonaleniu umiejętności językowych. Zabawy, w których dziecko przyjmuje na siebie i odgrywa różne role, stają się coraz bardziej wymyślne i złożone, a w jego ruchy i działania wplatane są słowa narracji. Możemy mu w tym pomóc, dostarczając rozmaitych rekwizytów – odświętnych ubrań na przyjęcia dla lalek oraz różnych akcesoriów przypominających zajęcia dorosłych, np. słuchawki i walizeczki mogą pomagać w zabawie w lekarza. Nie zapominajmy też o kredkach; maluszek będzie nimi rysował, a może nawet powie nam że „pisze”. Dziecięce gryzmoły będą teraz bardziej przypominały pismo niż kilka miesięcy temu.

Pod koniec trzeciego roku życia pojawia się zainteresowanie książeczkami do nauki alfabetu, nie zasiadamy jednak do nich z dzieckiem, usiłując zmusić je do nauki literek. Zgodnie z opisanymi wcześniej zasadami wstrzymujemy się z tym do chwili, gdy samo wykaże zainteresowanie. Najważniejsze jest to, by identyfikacja liter nie była wyłącznie wizualna, lecz by kojarzyły się one z dźwiękami mowy. I z tego także można zrobić zabawę. „Zaczniemy od literki B B Bu bu bucik. Widzisz Bucik! Co widzisz?”.

Jeżeli czytanie było dotąd częścią rytuału wieczornego (a jeśli nie to dlaczego?), to można się spodziewać, że maluszek przyjmie z ochotą naukę czytania. Nie bądźmy zdziwieni, gdy przez wiele miesięcy będzie prosił co wieczór o tę samą książeczkę. Jeżeli za którymś razem pominiemy kilka stron, natychmiast przywoła nas do porządku: „Nie, to nie tak. Teraz powinno być o kurczaczku!”. W odpowiednim czasie nasza pociecha może nas nawet chcieć wyręczyć w czytaniu. Pozwólmy je to zrobić; z pewnością zna cały tekst na pamięć.

Mówić czy nie mówić.

Postępy dziecka we władaniu mową są dla rodziców niewyczerpanym źródłem radości, a czasami – jak w opisanym przez mnie zdarzeniu z Sarą w supermarkecie – bywają także przyczyną zaniepokojenia. Najlepiej uczą się mowy te dzieci, których rodzice wiele do nich mówią, stosując zasady M.S.W – mówienia, słuchania, wyjaśniania – oraz poświęcają im sporo czasu. W kontaktach z dzieckiem nie powinno się używać niemowlęcej mowy zastępczej, ponieważ w ten sposób uczymy słów zniekształconych. Wielką cnotą rodzicielską jest cierpliwość, pozwólmy więc naszym dzieciom rozwijać się w ich własnym tempie. Fascynacja tym rozwojem nie powinna nas skłaniać do popisywania się „osiągnięciami” („Zaspiewaj cioci Oli swoją nową piosenkę”).

Zgodnie ze wskazówkami umieszczonymi w zestawieniu, należy zwrócić uwagę na objawy ubytku słuchu lub opóźnień w rozwoju. Są jednak przypadki, gdy dziecko całkiem zdrowe nie zaczyna mówić w oczekiwanym terminie. Niedawno dowiedziałam się o czymś takim od Brett, bardzo sumiennej matki pracującej zawodowo. Jej piętnastomiesięczny synek Jerome nie starał się wypowiadać słów, jak większość jego rówieśników, co bardzo ją zaniepokoiło. Wiedziała, że rozwój mowy jest sprawą indywidualną, wyczuwała jednak instynktownie, że coś jest nie tak. Zagadka rozwiązała się w dniu, w którym Brett mogła wyjść z pracy wcześniej niż zwykle. Wiedząc, że o tej porze Jerome bywa zwykle w parku ze swoją opiekunką, pojechała tam prosto z biura. Obserwując interakcje między małym chłopcem i jego czułą, troskliwą piastunką, zdała sobie sprawę, że kobieta bawiąc się z dzieckiem, prawie w ogóle do niego nie mówi. Gdy odzywała się do niego, były to najczęściej tylko monosylaby. Mimo serdecznego uczucia, jakie Brett żywiła do opiekunki, musiała niestety znaleźć kogoś innego, kto umiałby prowadzić z dzieckiem ożywione rozmowy. Po zmianie dziecko zaczęło mówić w ciągu kilku dni.

Czy dwa języki są lepsze niż jeden?

Często otrzymuję zapytania na temat znaczenia języków obcych w rozwoju małych dzieci. Czy osłuchanie się dziecka więcej niż z jednym językiem jest dobre dla niego? Jeżeli obydwa języki są używane w domu, to czemu nie? Jakkolwiek sytuacja taka opóźnia czasem rozwój mowy w początkowym okresie, to jednak badania wykazują, że dzieci dwujęzyczne lepiej sobie radzą z zadaniami poznawczymi w dalszym etapie rozwoju. Między pierwszym i czwartym rokiem życia zdolność uczenia się więcej niż jednego języka jest największa. Jeżeli obydwa języki używane są poprawnie pod względem gramatycznym, to dziecko może nauczyć się obu i w wieku lat trzech płynnie operować każdym z nich. Jeżeli więc języki ojczyste rodziców są różne, to każde z nich powinno rozmawiać z dzieckiem po swojemu. Również opiekunki nie znające dobrze języka rodziców powinny zwracać się do dziecka w swoim języku rodzimym.

Wniosek z tej opowieści jest taki, że rodzice powinni nie tylko sami rozmawiać z dzieckiem, lecz także dbać o to, by robiły to inne osoby mające z nim kontakt. W przypadku wątpliwości, czy opiekunka lub personel żłobka spełniają ten warunek, należałoby po prostu ustalić, jak się rzeczy mają. Wystarczy spędzić parę godzin z dzieckiem i opiekunką, obserwując ich zachowanie. Nie jestem jednak zwolenniczką podglądania opiekunek przy pracy za pomocą ukrytych kamer; uważam że „szpiegowanie” osób, których opiece

powierzamy własne dzieci, nie jest najlepszym pomysłem. Sądzę również, że obserwacja wymaga zaangażowanej obecności. To samo dotyczy żłobków. Niedawno poznałam parę rodziców, którzy odwiedzali żłobek trzy razy w tygodniu, chcąc się przekonać, czy opiekunki rozmawiają z ich dzieckiem w wystarczającym zakresie. W każdej sytuacji należy być szczerym wobec osób sprawujących opiekę. „Chce się upewnić, czy dostatecznie dużo rozmawiałaś z moją Kasią”. Mamy do tego prawo. Nerozmawianie z dzieckiem jest takim samym zaniedbaniem, jak niepodanie mu pokarmu. W jednym przypadku chodzi o strawę cielesną, a w drugim umysłową.

Bywałam również w domach, w których matka przemawia do dziecka bez przerwy, a ojciec twierdzi, że „nie wie jak to robić”. Pewna moja znajoma, gdy mąż skarżył się, że „Charli go nie lubi”, odpowiedziała mu: „Nie lubi cię, bo w ogóle z nim nie rozmawiasz. Jak inaczej moglibyście się poznać?”.

Muszę przyznać, że jest to dla mnie nie do przyjęcia. Niektórzy tatusiowie powinni zrozumieć, że z dzieckiem należy rozmawiać znacznie wcześniej, niż dojrzeje do gry w piłkę. Na początek proponuję przejście od mamy wieczornego czytania bajeczek. Lektura książeczki przed spaniem to doskonały punkt wyjścia do rozmów. Proszę się więc nie ograniczać do samego czytania; nie żałujmy dziecku własnych komentarzy. W innych sytuacjach mówimy mu o tym, co robimy. Załóżmy, że w sobotni poranek zamierzamy umyć samochód. Mówimy do dziecka np. tak: „Spójrz Jasiu, przygotowuję się do mycia auta. Widzisz? Wlewam specjalny płyn do wiaderka. A teraz nalewam do niego wody. Sprawdź rączką! To jest woda. Czujesz wodę? Posadzę cię w wózek, żebyś mógł popatrzeć. Widzisz, jak tata myje samochód? Widzisz jak woda się pieni? Jest zimna” itd. Nieważne, jaki wybierzemy temat. Może to być dowolna praca w domu lub ogrodzie, opowiadanie o czymś, co się wydarzyło, co się dzieje w danej chwili lub co ma się wydarzyć. Im więcej do dziecka mówimy, tym staje się to łatwiejsze i bardziej naturalne.

Jak wielokrotnie wspomniałam w tym rozdziale, każdy kto ma do czynienia z dzieckiem uczącym się mówić, powinien stale podtrzymywać z nim dialog. „Im więcej mówimy do dziecka, tym więcej one same mówią i tym lepiej rozwinięta staje się ich mowa”. Zanim się spostrzemy, nasz dwulatek będzie mówił zupełnie płynnie, a jego niemowlęce monosylaby szybko staną się odległym wspomnieniem. W następnym rozdziale zobaczymy, jak bardzo dziecko potrzebuje umiejętności językowych, przechodząc stopniowo z bezpiecznej strefy rodzinnej opieki do coraz większej samodzielności w realnym świecie.

Rozwój mowy – czego możemy oczekiwać.

Zamieszczam to zestawienie z myślą o rodzicach pragnących wiedzieć, na jakim etapie rozwoju ich dzieci się znajdują. Proszę jednak pamiętać o znacznych indywidualnych różnicach w tym rozwoju. Radzę moim Czytelnikom traktować te informacje jedynie jako wskazówki ogólne. Warto również wiedzieć, że wiele dzieci późno zaczynających mówić „dogania” swoich rówieśników w trzecim roku życia.

Wiek	Etapy rozwoju mowy	Objawy niepokojące
8 – 12 miesięcy	Niektóre dzieci wypowiadają słowa „mama” i „tata” już po 7 – 8 miesiącach, większość jednak kojarzy je z odpowiednimi osobami dopiero pod koniec pierwszego roku życia. Potrafią także reagować na proste polecenia np. „Proszę daj mi to”.	Dziecko nie reaguje na własne imię; nie wydaje z siebie długich lub krótkich grup dźwięków; nie spogląda na osoby, które do niego mówią, nie wskazuje przedmiotów których chce dotknąć i nie wydaje przy tym dźwięków.
12 – 18 miesięcy	Pierwszymi słowami dziecka są proste rzeczowniki np. „pies”, „dzidzia”.	Dziecko nie wypowiada żadnych słów – choćby nieyraźnie.

	imiona ważnych osób oraz kilka czasowników, np. „iść”; w drugim roku życia dziecko zaczyna zwykle rozumieć i spełniać prośby złożone z dwóch elementów, np. „Idź do pokoju i przynieś mi zabawkę”.	
18 – 24 miesiące	Dziecko potrafi wypowiadać do dziesięciu różnych słów oraz większą liczbę fragmentów słów i monosylab.	Dziecko mówi wyraźnie nie więcej niż kilka słów; w dwudziestym miesiącu życia nie potrafi wykonać prostego polecenia „chodź do mamy”; nie odpowiada na proste pytania słowami „tak” lub „nie”.
24 – 36 miesiące	W trzecim roku życia dziecko umie nazwać prawie wszystko; łączy wyrazy w zdania, wyrażając myśli i uczucia; może popełniać błędy gramatyczne, jego słownictwo jest już jednak dość rozległe; potrafi rozmawiać z dorosłymi.	Dziecko używa mniej niż pięćdziesięciu słów i nie łączy wyrazów w grupy; nie potrafi zrozumieć prostych znaczeń „do góry”, „na dół”; nie wykonuje poleceń złożonych z dwóch elementów; nie zauważa dźwięków pojawiających się w środowisku (szczekanie psa).

Rozdział VI

ŚWIAT PRAWDZIWEY – POMOC W DOSKONALENIU ŻYCIOWYCH UMIEJĘTNOŚCI

Pomóż mi / Pozwól mi działać.

- Dziesięciomiesięczna Peggy płacze w ramionach taty. To pierwszy dzień powrotu jej mamy do pracy. Peggy kocha swojego tatę, czuje się jednak opuszczona, gdy mama wychodzi z mieszkania. Nie jest pewna, czy kiedykolwiek ją jeszcze zobaczy.
- Piętnastomiesięczny Gary z przerażeniem obserwuje kelnerkę wlewającą wodę do szklanek stojących na stole. To jego pierwsza wizyta w restauracji. Sięga po szklankę stojącą najbliżej. Mama stara się mu pomóc, chłopiec jednak odpycha ją, mówiąc „nie!”.
- Dwuletnia Julia stoi w drzwiach dużego pokoju, spoglądając na dzieci biegające w różne strony, podskakujące na macie i rzucające dużymi piłkami. To jej pierwszy dzień w dziecięcej grupie wspólnych zabaw. Chce włączyć się do zabawy, zamiast tego trzyma jednak mocno dłoń matki.
- Dwunastomiesięczny Dirk niepewnym krokiem stąpa po betonie, rozglądając się przez chwilę. To pierwsza wyprawa chłopca na plac zabaw. Widzi huśtawki, zjeżdżalnie i drabinki, decyduje się puścić dłoń opiekunki dopiero w piaskownicy, przypomina mu ona bowiem tę, którą zna z ogródka przy własnym domu.
- Osiemnastomiesięczna Anna odwiedza po raz pierwszy zoo dla małych dzieci. Potrafi powiedzieć „bee – bee” na widok małej owieczki i rozpoznaje to stworzenie, zna je z ulubionej książeczki. Wciąż jednak nie wie, czy ma go dotknąć, czy się rozplakać.

W drugim i trzecim roku życia – częściej niż w którymkolwiek innym jego okresie – doświadczamy wielu rzeczy po raz pierwszy. Niektóre z nich omawialiśmy już wcześniej; były to pierwsze kroki, pierwsze słowa, pierwsze kęsy stałego pokarmu, pierwsze siusiu w toalecie. Wszystko to odbywało się jednak w bezpiecznym i znanym środowisku domowym. Opisane wyżej dziecięce przeżycia wiążą się z wyjściem poza tę strefę i wymagają nieco dojrzszych zachowań. Łatwo zrozumieć sprzeczne pragnienia duszy „chodźniczka” stojącego przed takimi wyzwaniem. W konfrontacji z nową rzeczywistością dziecko przeżywa dylemat „pomóżcie mi – pozwólcie mi działać”. Chce badać świat zewnętrzny, lecz równocześnie pragnie zachować bliskość znanego i bezpiecznego środowiska. Dąży do większej samodzielności, a jednocześnie chce mieć świadomość obecności mamy lub taty przy każdym napawającym lękiem kroku.

Znaczne zmiany zachodzące w stosunkowo krótkim czasie stawiają maluszka w obliczu trudnych wyzwań. Do świadomości dziecka zaczyna docierać fakt, iż mama i tata – bezsprzecznie najważniejsze osoby w jego życiu – mogą je opuścić, a jednocześnie pojawia się fizyczna możliwość dobrowolnego oddalenia od nich. Maluszek chce podejmować samodzielne eskapady, a zarazem ... boi się utracić oparcie w rodzicach. W niemowlęctwie wszystkie jego potrzeby były zaspokajane szybko i automatycznie. Teraz musi radzić sobie jakoś z przejściową nieobecnością rodziców. W jego życiu dokonuje się zasadnicza zmiana – przestaje być ośrodkiem świata, stając się członkiem grup społecznych, w których funkcjonowanie wymaga od niego empatii. Wielki i okrutny świat oczekuje cierpliwości, opanowania, dzielenia się i czekania na swoją kolej. Coś okropnego!

Tych rodziców, którym trudno sobie wyobrazić własne dziecko stawiające owe śmiałe kroki w kierunku bardziej cywilizowanego zachowania, pragnę zapewnić, że zmiany, o których mowa, nie zachodzą z dnia na dzień. Rozwój społeczny (zdolność współdziałania w różnych nowych sytuacjach poza środowiskiem rodzinnym) oraz rozwój emocjonalny (zdolność panowania nad sobą w tych nowych sytuacjach oraz radzenia sobie ze stresem i frustracją, gdy coś dzieje się nie po naszej myśli) postępują powoli, a ich tempo jest cechą

indywidualną dziecka. W ich toku rozterki typu „pomóż mi/ pozwól mi działać” bywają trudne, tak dla niego, jak i dla jego rodziców.

Niektóre dzieci są oczywiście bardziej kompetentne społecznie od innych, lepiej więc radzą sobie ze stresem i frustracją. Badacze podejrzewają, że zarówno rozwój osobowości, jak i mowy są tu czynnikami o dużym znaczeniu. Z całą pewnością dziecko o łagodnym usposobieniu, umięjące jasno sygnalizować swoje potrzeby i opisywać własne odczucia, będzie łatwiej znosiło rozłąkę z rodzicami, odważniej stawiało czoła nowym sytuacjom i lepiej włączało się w działania grupowe. Jednak, niezależnie od temperamentu oraz stopnia rozwoju mowy i nabytych umiejętności, przystosowanie społeczne i emocjonalne jest dla większości dzieci zadaniem trudnym. Dlatego rodzice powinni zwracać szczególną uwagę na kształtowanie tych cech u swoich dzieci, które ułatwią im integrację z grupą społeczną.

Wypróbujmy to w domu – generalne próby zmian.

Wszystko, czego doświadcza dziecko dwu- i trzyletnie, jest przygotowaniem do dalszego życia. Każda nowa sytuacja i znajomość to lekcja. Oczekując od naszych dzieci, by dobrze sobie radziły w prawdziwym świecie, musimy dać im odpowiednie narzędzia i mnóstwo praktyki. Nie oznacza to, że mamy je natychmiast zapisać na lekcje pływania, by przygotować je w ten sposób do debiutu w dziecięcym klubie plażowym. Nie znaczy to również, że wystarczy opłacić dziecku zajęcia w grupie rówieśników, aby nauczyło się tam niezbędnych umiejętności społecznych. Lekcje współżycia społecznego muszą się zacząć i być kontynuowane w domu. Do każdego kolejnego zadania, przed którym dziecko ma stanąć, trzeba je osobiście przygotować. Przygotowania takie nazywam „generalnymi próbami zmian”.

Generalna próba zmian to rodzaj suchej zaprawy lub próby podobnej jak w teatrze, podczas której aktorzy uczą się ról i doskonalą swoje ruchy na scenie. Jest to okazja do ćwiczenia umiejętności potrzebnych w różnych sytuacjach w świecie pozadomowym. Zachęcamy dziecko w ten sposób do nowych zachowań w komfortowym środowisku domowym, przygotowując je do związków z innymi dziećmi i/lub nowych zajęć. Dzieci, którym dano szansę eksperymentowania z zachowaniami dorosłych w bezpiecznym, znanym i kontrolowanym otoczeniu rodzinnym (np. poprzez jedzenie przy wspólnym stole, dzielenie się zabawkami lub życzliwe odnoszenie się do zwierzęcia domowego), łatwiej przystosowują się do nowych doświadczeń poza domem, do nowych ludzi oraz do podróży i odmiennych środowisk. Poniżej znajdują się przykłady; wyobraźnia przypuszczalnie podsunie Wam wiele innych.

Generalne próby zmian.

Generalną próbą zmian może być każda relacja międzyludzka lub sytuacja zaaranżowana w warunkach bardziej kontrolowanych, a przy tym mniej upokarzających i stresujących, pozwalająca zdobywać i doskonalić umiejętności potrzebne w analogicznych okolicznościach świata zewnętrznego.

Relacje z rodzicami – z innymi osobami dorosłymi – z przyjaciółmi.

Obiad rodzinny – posiłek w restauracji.

Zabawa we własnym ogródku – zabawa w parku lub na placu zabaw.

Kąpiel i zabawa z wodą domu – basen i plaża.

Kontakt ze zwierzęciem domowym – kontakt ze zwierzętami w dziecięcym zoo.

Przejażdżka samochodem połączona z załatwieniem drobnych spraw – zakupy.

Krótką wycieczka z noclegiem u dziadków – długa wycieczka z noclegiem w hotelu.

Zabawa z jednym dzieckiem – zabawa w grupie – zajęcia grupowe – przedszkole.

Aby zapewnić dziecku niezbędną praktykę, musimy przyjąć na siebie rolę reżyserów planujących i prowadzących różne „próby generalne”. Kluczem do powodzenia jest współdziałanie z dzieckiem i jego chęć uczenia się – wynikające z więzi z rodzicami. Dziecko

odczuwające więc dającą mu poczucie bezpieczeństwa chętnie uczestniczy w takich przedsięwzięciach, ucząc się nowych ról, zdobywając nowe umiejętności i rozwijając swoje talenty. Ciekawym paradoksem jest to, że im silniej odczuwa naszą dostępność i wsparcie, tym łatwiej akceptuje rzeczy nowe i tym większą uzyskuje przy tym samodzielność w działaniu. Dając dziecku sposobność doświadczania momentów trudnych emocjonalnie, zwiększamy jego świadomość własnej kompetencji, dzięki której będzie sobie radzić – najpierw w naszej obecności i z naszą pomocą, a później całkiem samodzielnie.

Pamiętajmy, że w świadomości małego dziecka rodzice są ośrodkiem świata. Biegnie do nich spontanicznie, kiedy jest zmęczone, chowa się przy nich, gdy sytuacja je przerasta, spogląda na nich, próbując zrozumieć ich reakcje i smuci się, kiedy wychodzą. To normalne, naturalne zachowanie każdego „chodziaczka”. Widząc, że wciąż jesteśmy gotowi do pomocy i zawsze wracamy po dłuższej lub krótszej nieobecności, dziecko nabiera zaufania – nie tylko do nas, lecz do całego świata. Mamusia powiedziała że wróci – i wróciła, domyślam się więc, że ten świat jest dobrym miejscem do życia.

Żadna próba nie daje pewności; aktorom zdarzają się również pomyłkowe wejścia i zapomniane wyuczonych tekstów. Mimo to z każdą kolejną próbą życiowa kompetencja dziecka nieco się poprawia. W podsumowaniu tego rozdziału podam konkretne przykłady, które pomogą Czytelnikom planować i realizować przedsięwzięcia domowe przygotowujące dziecko do trzech ważnych rodzajów debiutów, którymi są:

PIERWSZE LĘKI: Ćwiczenie samouspokojenia w obliczu silnych emocji.

PIERWSZE WYJŚCIE POZA DOM: Ćwiczenie właściwego zachowania w restauracjach i innych miejscach publicznych.

PIERWSZE PRZYJAŹNIE: Ćwiczenie nawiązywania kontaktów z rówieśnikami.

Bez względu na sytuację.

Skuteczna próba zmian.....

Wymaga przygotowania i przemyślenia.

Jest realistyczna i uwzględnia aktualne możliwości dziecka.

Odbywa się w chwili, gdy dziecko nie jest zmęczone lub marudne.

Wprowadza stopniowo nowe koncepcje i umiejętności.

Stopniowo staje się coraz dłuższa i coraz intensywniejsza w kolejnych powtórzeniach.

Uwzględnia subiektywne odczucia dziecka.

Uczy dziecko oczekiwanych zachowań za pomocą osobistego przykładu dorosłych.

Kończy się – w miarę możliwości – zanim dziecko staje się sfrustrowane i traci kontrolę nad sobą.

Pierwsze lęki – identyfikowanie emocji i trening samouspokajania.

Większość dzieci czegoś się boi – rozłąki z rodzicami, nieznanymi przedmiotów lub zwierząt, innych dzieci, osób dorosłych. Nie potrafimy dokładnie ustalić, co jest podłożem tych niepokojów – temperament, dramatyczne przeżycie, wpływ jakichś osób lub dzieci, coś co dziecko usłyszało lub zobaczyło – trudno więc odnaleźć przyczyny konkretnych reakcji emocjonalnych. Najlepszym działaniem rodziców jest pomoc w akceptacji tych doznań, zachęta do ich wyrażania w słowach oraz nauka radzenia sobie z nimi w życiu wewnętrznym. Podstawowe znaczenie w rozwoju samodzielności dziecka ma zdolność podejmowania nowych wyzwań oraz kontrolowania emocji w sytuacjach, które wydają się go przerastać.

Podstawowa zasada kontrolowania emocji.

Chcąc nauczyć się odpowiedzialności za własne emocje i opanować sztukę samouspokajania, dziecko musi doświadczać wszelkiego rodzaju uczuć, także i tych, które mogą być dla nas przykre lub trudne do wytrzymania, np. smutku, frustracji, niezadowolenia i strachu.

Zachęcajmy maluszka do pełnego wyrażania emocji. Starając się zapewnić dziecku domu stały komfort emocjonalny (tzn. chroniąc je przesadnie przed wszelkimi stresami i niezadowoleniem), wyrządzamy mu przysłowiową niedźwiedzią przysługę. Dziecko wychowywane w ten sposób będzie zszokowane przy pierwszym zetknięciu z rzeczywistością pozadomową. Powinniśmy dać mu szansę doświadczenia i identyfikowania wszelkiego rodzaju uczuć – nie wyłączając tych, które nazywamy negatywnymi, np. smutku i niezadowolenia. Nie ma innego sposobu uodpornienia dziecka na przyszłe urazy i nieuniknione frustracje, które przyniesie mu późniejsze dzieciństwo. Nie dając możliwości poznania i wyrażania takich uczuć, odbieramy mu szansę uczenia się odpowiedzialności za własne emocje – świadomego ich przeżywania, opanowywania i przechodzenia nad nimi do porządku.

Pamiętajmy, że dziecko oczekuje od nas przewodnictwa, nawet wtedy, gdy nie dajemy mu go świadomie. Dla małego dziecka rodzice są całym jego światem, dlatego ich emocje mają dlań ogromne znaczenie. Niemowlęta, których matki cierpią na depresję, są smutne i ulegają ich wpływom. Również dzieci starsze „zarażają się” lękiem i niepokojem swoich opiekunów. Na przykład Cheryl twierdzi, że Kevin boi się i płacze gdy tylko teściowa chce wziąć go na ręce.

Obserwując jednak przez pewien czas sytuację w domu Cheryl, zauważyłam, że chłopczyk reagował na moją osobę zupełnie inaczej i chętnie pozwalał się nosić. Zaczęłam podejrzewać, że coś się za tym kryje. Cheryl, dobrze sytuowana projektantka odzieży, urodziła Kevina w wieku czterdziestu lat po bardzo długich usiłowaniach zajścia w ciążę. Obecnie chłopiec był jej oczkiem w głowie. Obserwując dziecko bawiące się radośnie na podłodze, powiedziałam: „Kevin jest aktywny i ciekawy życia, choć – przyznaję – odrobinę nieśmiały. Po paru minutach oswaja się jednak z obcymi osobami”. Następnie zadałam Cheryl kłopotliwe pytanie: „Czy czujesz się dobrze, gdy dziecko jest szczęśliwe i zadowolone w ramionach innej osoby? A może Kevin reaguje na twój niepokój?”. Kobieta natychmiast się rozplakała. Najwyraźniej trafiłam w dziesiątkę. Jej matka umarła na raka sześć miesięcy wcześniej. Cheryl wciąż była pogrążona w smutku i żalu, choć nie chciała się do tego przyznać. Mówiła, że z przyjemnością wychodziłaby częściej z domu, gdyby teściowa zajęła się Kevinem, w tej kwestii miała jednak wybitnie mieszane uczucia.

Zaproponowałam serię prób, w których teściowa Cheryl przychodziłaby w dniach spotkań z Kevinem z innymi dziećmi, by mógł się on przyzwyczaić do jej widoku codziennych sytuacjach. Kiedy babcia zjawiała się w ich domu, powiedziałam im: „Usiądźcie razem na kanapie. I niech Kevin siądzie między wami”. Potem zasugerowałam, by Cheryl powoli oddalała się w drugi koniec pokoju, a następnie zaczęła z niego wychodzić zwiększając stopniowo czas nieobecności. Niektóre dzieci są z natury nieśmiałe i potrzebują więcej czasu, by przyzwyczaić się do nowych ludzi i sytuacji.

Zarówno w domu, jak i poza nim, dzieci czerpią inspiracje emocjonalne z zachowań rodziców; dlatego właśnie jesteśmy dla nich tak ważni, a nasz stan psychiczny tak silnie na nich oddziałuje. Dziecko sześć- i siedmiomiesięczne rusza ku czemuś, by po chwili obejrzeć się za siebie i sprawdzić, czy to, co robi, znajduje aprobatę matki. Jej niezadowolone lub karcące spojrzenie natychmiast powstrzymuje dalsze działania maluszka. Psychologowie nazywają to społecznym odwoływaniem się. Wykonano wiele ciekawych badań potwierdzających siłę tego mechanizmu. W jednym z nich matki zaglądały do dwóch pustych pudełek – czerwonego i zielonego. Patrząc do wnętrza pierwszego z nich mówiły „Och” głosem monotonnym, a spoglądając do drugiego, wykrzykiwały „Och” tonem

charakteryzującym emocjonalne podniecenie. Pytano następnie ich dzieci, które z dwóch pudełek wołałyby dostać. Niemal wszystkie odpowiedzi wskazywały na pudełko zielone.

Bądźmy zawsze dostępni. Reżyser nie wchodzi na scenę, znajduje się jednak w pobliżu, gotów do działania, gdyby pojawiły się problemy. Zbyt często jednak dzieje się tak, jak w następującym przykładzie. Matka wchodzi między dzieci bawiące się w grupie i sadza swoją pociechę na podłodze. Dziecko natychmiast chwytą się jej nogi, ona jednak odpycha je zdecydowanie ze słowami: „Wszystko w porządku Marcinku. Co z tobą? Biegnij do dzieci”. W tym momencie dziecko jest ciężko przerażone, a mama szuka usprawiedliwień: „Jest zmęczony bo nie spał dziś jak należy” lub: „Jest nieformalny bo wyrwałam go prosto z łóżeczka”.

Dziecko oczywiście zanoszą się płaczem, a mamusia patrzy na mnie z wyrazem zażenowania i zmieszania na twarzy, rozpaczliwie oczekując jakiejś rady. „usiądź na podłodze razem z dzieckiem” – proponuję w takich sytuacjach. „Pokaż mu, że jesteś z nim i dla niego i dopiero potem wstań, ale powoli”. Jeszcze gorsze są matki uciekające od swoich dzieci. Kiedy maluszek odwraca głowę, mamusi nie ma już tam, gdzie była. Czyż można się dziwić, że dziecko wpada wówczas w panikę?

Styl rodzicielstwa może mieć wpływ na motywację dziecka do samodzielnych poczynań. Nie lekceważmy siły społecznego odwoływania się, zwracając jednocześnie uwagę na komunikaty, które dziecko nam wysyła. Czy zachęcamy je do badania nowej rzeczywistości, czy też niechęć powstrzymujemy je od tego? Czy przekonujemy o swojej wierze w jego możliwości i zdolność panowania nad emocjami?

Wróćmy na chwilę do trzech mam, które przedstawiłam w rozdziale II. Obserwując maluszki bawiące się w grupie, każda z tych kobiet przekazywała swojemu dziecku zupełnie inny komunikat. Kiedy mała Alicja przewróciła się, usiłując wejść na zabawkę i spojrzała na swoją mamę Dorrie, (wychowującą dziecko w sposób autorytarny) z wyrazem zakłopotania (Czy stało się coś złego?), ta prawie w ogóle nie zwróciła na nią uwagi – W porządku. Nic ci nie jest – powiedziała surowym, chłodnym i obojętnym głosem. Być może chciała w ten sposób zahartować swoje dziecko, jak to często tłumaczyła innym mamom. Alicja sprawiała jednak wrażenie załamanej; myślała, że stało się coś złego. Tego rodzaju wymiana neguje uczucia dziecka; po pewnym czasie nie będzie ono ufało własnym percepcjom i stanie się uzależnione od opinii innych ludzi.

Clarice (wychowująca bezstresowo i nadopiekuńczo) nieustannie pochylała się nad swoim Elliotem. Nawet wówczas, gdy chłopiec bawił się z zadowoleniem, oblicze jego mamy było zatroskane, a jej zachowanie zdradzało stały niepokój. Niewerbalny komunikat wysyłany przez nią różnił się zasadniczo od tego, który przekazywała Dorrie: „Lepiej bądź przy mnie; nie jestem pewna, czy sobie poradzisz”. W dłuższej perspektywie czasu pełna niepewności troskliwość Clarice stłumi w jej dziecku pragnienie poznawania świata. Nie wierząc we własne możliwości, będzie się cofał przed kolejnymi wyzwaniami.

W odróżnieniu od Clarice, Sari (matka mądrze wspierająca) zachowywała przy dziecku zupełny spokój. Kiedy Damian spoglądał w jej stronę, uśmiechała się, podnosząc go na duchu, kontynuowała jednak rozmowę, dając mu do zrozumienia, że radzi sobie dobrze i że wszystko jest w porządku. Gdy chłopiec się przewracał, Sari szybko oceniała jego reakcję, nie wbiegała jednak na salę bez potrzeby. Dziecko oczywiście podnosiło się samo i wszystko wracało do normy. Kiedy Damian miał jakieś scysje z innymi dziećmi, Sari pozwalała mu samodzielnie rozwiązywać konflikt, chyba że chłopiec zaczynał kogoś bić bądź też sam padł ofiarą fizycznej agresji.

Rodzice autorytarni – jak Dorrie – mają tendencję do wystawiania swoich dzieci na zbyt trudne próby, a nadopiekuńcy – jak Clarice – przesadnie chronią je przed życiowymi wyzwaniami. Tym, do których należy Sari z ostatniego przykładu, udaje się znaleźć i utrzymać subtelny złoty środek między skrajnościami. Łączą oni zachętę dla rosnącej samodzielności dziecka z niezawodnym wsparciem, którego potrzebuje. W rezultacie Damian

będzie – jak sędzę – dzieckiem samodzielnym w ocenach i ufnym wobec własnych wewnętrznych sygnałów, dzięki czemu będzie rozwiązywał problemy z poczuciem pewności.

Pomagajmy dziecku w kontrolowaniu emocji, gdy samo nie może sobie z nimi poradzić. Temperament wpływa na emocjonalne i społeczne funkcjonowanie dziecka, nie determinuje jednak zachowań w skali całego życia. Niektóre dzieci mają szczególne trudności z opanowaniem wewnętrznych impulsów, inne są wybitnie nieśmiałe, a jeszcze inne cechuje usposobienie utrudniające współdziałanie z rówieśnikami. W każdym przypadku interwencje rodziców mogą sytuację zmienić. Jedną z możliwych strategii polega na tym, że konfrontując dziecko z rzeczywistością zewnętrzną, nie staramy się go zmieniać – pozwalamy mu być takim, jakie jest. Zastanówmy się nad tym przez chwilę. Wyobraźmy sobie, że prowadzimy kółko teatralne, w którym pełnimy rolę reżysera i pedagoga. Będziemy oczywiście korygowali grę aktorów, pokazując im lepsze sposoby poruszania się na scenie. Podobnie rzecz się ma z wychowywaniem dzieci w sferze emocjonalnej i społecznej. Mając do czynienia z Wrażliwcem, na którego inne dziecko działa onieśmielająco, powiemy: „Potrzebujesz trochę czasu, by przyzwyczać się do domu Juana, pozostań więc przy mamie, aż będziesz gotowy do zabawy”. Jeżeli nasz Żywczyk tłucze nas pięściami, by zwrócić na siebie uwagę, możemy powiedzieć: „Ojej! To boli. Wiem, że jesteś podekscytowany, ale nie musisz bić mamy”. Kiedy Poprzeczniak niecierpliwie ciągnie mamę za nogę, mimo iż nie skończyła jeszcze obiadu, może mu powiedzieć: „Wiem, że trudno ci być cierpliwym, lecz mama nie skończyła jeszcze posiłku. Kiedy skończę, przyjdę się z tobą pobawić”. Tego rodzaju korygujące rozmowy w domu przydadzą się dziecku w świecie zewnętrznym.

Chwalmy dziecko za samodzielne uspokajanie się. Gdy nasz maluszek, czuje się przerażony, zmęczony, oszołomiony lub opuszczony (takie jest bowiem faktyczne samopoczucie rocznego dziecka, któremu mówimy „pa pa” lub „do zobaczenia”) i wtedy odruchowo zwraca się ku czemuś, co kojarzy mu się z komfortem lub zachowuje się w sposób, który go uspokaja – możemy odetchnąć z ulgą. Oznacza to, że nasze dziecko uczyniło wielki postęp w kierunku emocjonalnej samodzielności. Może to być jakiś powycierany stary misio lub inny pluszaczek, podarty, ale przyjemny w dotyku kawałek materiału czy też znajomo pachnący sweterek mamusi. Może to być również ssanie kciuka, przewracanie się na boki, uderzanie główką w poduszkę, kołysanie się lub skręcanie włosów przed zaśnięciem. Czasami dziecko powtarza jak mantrę fragmenty piosenek lub bezsensowne sylaby, bawi się swoimi stopkami, paluszkami lub powiekami, trzyma się za noskę lub nawet onanizuje. Wszystko to są zachowania samouspokajające.

Ku zdumieniu rodziców małe dzieci używają czasem do przytulania bardzo dziwnych przedmiotów, np. plastikowych klocków lub samochodzików. Zdarzają się też osobliwe zachowania, np. pewien znajomy mały chłopiec, opierając się na rączkach i nóżkach, pocierał główką o dywan lub materac. (Raz tego spróbowałam i – ku memu zdziwieniu – wywoływało to przyjemne wibracje w mojej głowie). Niektóre dzieci łączą różne uspokajające elementy, np. ssanie kciuka i skręcanie włosów. W niektórych rodzinach każde z dzieci znajduje sobie własny totem, w innych – przeciwnie – strategie samouspokajania wydają się być dziedziczne. Jenifer – córeczka mojej współautorki – wydłubywała kłaczki ze swojego ulubionego pluszaczka i gładziła sobie nimi górną wargę, ssąc jednocześnie wskazujący palec. Jej młodszy braciszek Jeremy, urodzony trzy i pół roku później, wykonywał dokładnie takie same czynności.

Jaki jest twój „kocyk bezpieczeństwa”?

Patrząc z niezadowoleniem na brudną i nieświeżo pachnącą rzecz, którą nasze dziecko uwielbia, zastanówmy się przez chwilę. W wieku dojrzałym nie nosimy już przy sobie laleczek i pluszaczków, wciąż jednak mamy swoje amulety i talizmany. Ja, na przykład, noszę zawsze w torebce portfelik ze zdjęciami niani i dzieci, kilka podręcznych kosmetyków, tampony.....na wszelki wypadek. Gdy zostawię gdzieś tę torebkę, czuję się trochę zagubiona. Sądzę, iż nie jest przypadkiem fakt podarowania mi w dzieciństwie przez nianię małej

różowej torebeczki, w której miałam swoje ukochane skarby i zabawki. Jestem pewna, że moi Czytelnicy mają również takie magiczne przedmioty oraz że wykonują codziennie rytualne czynności, takie jak poranna modlitwa, dzięki której czujemy się pewniejsi, witając nowy dzień.

Przedmioty i zachowania, o których mowa, są nie tylko zjawiskiem normalnym, lecz także korzystnym i pożytecznym. Kiedy dziecko jest zmęczone lub wytrącone z równowagi, może wykorzystać te rzeczy dla przywrócenia sobie komfortu, zamiast szukać ratunku i ukojenia w świecie zewnętrznym. Niezawodny pluszaczek – przytulanka to najlepszy przyjaciel naszego „chodziaczka”.

Trening zachowań w miejscach publicznych.

Rodzice bardzo lubią włączać swoje dzieci w różne przedsięwzięcia poza domem. Dzięki próbom zmian mogą to być doświadczenia przyjemne dla wszystkich. Starajmy się więc przewidzieć, co będzie się działo w różnych sytuacjach i przygotowujmy do nich dziecko, pomagając mu zdobyć w domu niezbędne umiejętności.

Zasada dotycząca dzieci w miejscach publicznych.

Nie wymagajmy od dziecka zbyt wiele. Jeśli w danym miejscu nie potrafi się właściwie zachować, zrezygnujmy z dalszego przebywania w nim.

W dalszej części rozdziału znajdują się konkretne wskazówki dotyczące typowych rodzinnych sytuacji pozadomowych. Nie będziemy zajmować się Disneylandem i innymi ekstrawaganckimi rozrywkami. Kardynalną zasadą jest wybór form aktywności właściwych dla dziecka. Typowy amerykański park rozrywki może przerazić nawet bardzo silnego i świetnie przystosowanego malucha. Ni dziwi mnie wcale, że połowa znanych mi dwu- i trzylatków odczuwa paniczny lęk na widok Myszki Mickey. Czy ktoś próbuje sobie wyobrazić, co czuje małe dziecko na widok zbliżającej się do niego wielkiej, czarnej, plastikowej głowy?

Obiad rodzinny – posiłek w restauracji. Rytuał rodzinnego obiadu to doskonała próba generalna przed wyprawą do restauracji. Jak już wspomniałam w poprzednich rozdziałach, dzieci dwu- i trzyletnie powinny -w moim przekonaniu – zasiadać do stołu wraz z domownikami przynajmniej kilka razy w tygodniu. W większości restauracji są foteliki lub stoliki dla dzieci na wysokich nóżkach, maluszek nie będzie się jednak czuł w nim dobrze, jeśli nie przyzwyczai się do niego w domu. Pierwszy wyjazd do restauracji proponuję poprzedzić co najmniej dwu- lub trzymiesięczną praktyką jedzenia z dzieckiem przy stole w warunkach domowych. To, że bywało się z nim w restauracjach w okresie niemowlęcym, wcale nie oznacza, iż jest przygotowane. Wielu rodziców przeżywa szok w związku z zachowaniem maluszków w lokalach: „Dawniej był taki grzeczny, a teraz nie można z nim wytrzymać”. Bądźmy realistyczni; spójrzmy, jak nasze dziecko zachowuje się przy stole jadalnym w domu, a będziemy wiedzieli, czego oczekiwać w restauracji. Jak długo mały obywatel wytrzymuje w foteliku na wysokich nóżkach? A może w ogóle w nim nie siada? Czy łatwo się dekoncentruje? A może jest niejadkiem i marudzi przy każdym posiłku? Nie chce próbować nowych pokarmów? Urządza brawę podczas karmienia?

Nawet od dziecka jedzącego chętnie i zachowującego się grzecznie przy domowym stole nie możemy wymagać spokojnego siedzenia w ciągu całego posiłku podczas pierwszej wizyty w publicznym lokalu. Nie róbnmy też wielkiego szumu wokół wyjścia do restauracji, ponieważ dziecko może pod wpływem naszych emocji doświadczyć uczucia tremy. Proponuję podczas porannego sobotniego spaceru lub po zakupach wpaść na chwilę do kawiarni (pod warunkiem że nie będzie to kolidowało z porą drzemki). Warto wziąć ze sobą

jakąś zabaweczkę lub dać maluszkowi łyżeczkę do zabawy (może wtedy nie trzeba będzie z nim walczyć, gdy zechce oglądać po kolei wszystkie sztuczki leżące na stole). W niektórych restauracjach są kolorowanki dla dzieci i to jest wspaniałe. Za pierwszym razem proponuję zamówić tylko kawę z bułeczką i nie siedzieć przy stole dłużej niż 15 – 20 minut. Po 4 – 5 takich wycieczkach można zaryzykować śniadanie, bądźmy jednak gotowi do szybkiego odwrotu, jeśli próba ta okaże się dla dziecka zbyt trudna. Jeżeli tak będzie, należy powtórzyć kilka razy krótkie posiedzenia przy kawie.

Musimy pamiętać, że dziecko w tym wieku dysponuje ograniczoną możliwością skupienia uwagi, niezależnie od tego, ile treningów wykonaliśmy w domu i jak często były powtarzane. Najgrzeczniejszy nawet i najspokojniejszy trzylatek nie jest w stanie wysiedzieć dłużej niż 45 – 60 minut. Trzeba zrozumieć, że dziecko w tym wieku nie rozumie jeszcze idei czekania. W domu najpierw przygotowujemy posiłek, a potem – gdy jest już gotów – prosimy wszystkich do stołu. Dzieciak nie ma więc okazji ćwiczyć się w czekaniu na podanie zamówionych dań. Jeżeli czas oczekiwania przekracza 25 minut, wówczas jedno z rodziców musi wyjść z dzieckiem na spacer; inną możliwością jest rezygnacja i opuszczenie lokalu. Jeśli podczas posiłku dziecko robi się niespokojne, nie powinniśmy próbować uspokajać go pochlebstwami i obietnicami, przynosi to bowiem zwykle skutek odwrotny od oczekiwanego. W takich chwilach trzeba zachować rozsądek – jedno z rodziców powinno wyjść z dzieckiem, a drugie uregulować rachunek.

Jeżeli kolejne próby kończą się niepowodzeniem, należałoby wstrzymać się z nimi na okres miesiąca. W każdym przypadku radzę unikać ekskluzywnych i eleganckich lokali, ponieważ większość małych dzieci nie potrafi się w nich zachować. Przed wizytą proponuję zapoznać się z restauracją osobiście lub telefonicznie. Należy wyraźnie zapytać kierownika lub właściciela: „Chciałabym przyjść z małym dzieckiem. Czy macie coś do zaoferowania? Czy znajdzie się fotelik dla dziecka na wysokich nóżkach? Czy możemy siedzieć w miejscu, w którym nie będziemy przeszkadzać innym gościom?”. W Wielkiej Brytanii niemal każdy pub ma specjalne miejsce zabaw dla dzieci; czasem są to nawet ogródki na świeżym powietrzu. Zauważyłam, że w Stanach Zjednoczonych, w restauracjach oferujących specjalne udogodnienia dla dzieci, są wydzielone miejsca, w których mogą one sobie pobiegać. Ostrzegam jednak przed specjalną ofertą tzw. Restauracji rodzinnych. Dzieci są tam wprawdzie mile widziane, toleruje się jednak hałaśliwe bezhołowie. Jeżeli potem zaprowadzimy dziecko do zwykłej restauracji dla dorosłych, to nie dziwny się, że chaotyczne bieganie i wrzaski nie będą mu się wydawały normalnym zachowaniem w takim miejscu.

Zabawa w ogródku – zabawa z parku lub na placu zabaw. Wyjście do parku lub na plac zabaw rozwija motoryczne umiejętności dziecka – wspinanie się, rzucanie przedmiotami, bieganie, zjeżdżanie, chodzenie po równoważniach, huśtanie się, wirowanie. Chcąc ocenić gotowość do tego rodzaju zajęć, przyjrzyjmy się zachowaniu dziecka na własnym podwórku lub w ogrodzie. Jeżeli ma ono od dawna własną huśtawkę lub było zawsze wyprowadzane na podwórze i plac zabaw, to nie powinno przysparzać problemów. W przeciwnym wypadku nieznany sprzęt może je onieśmielić. Jeżeli tak się dzieje, nie sadzajmy maluszka od razu na wiszącej lub uchylnej huśtawce. Niech samo je zbada i oswoi się z nimi. Może będzie wołało popatrzeć przez chwilę na inne dzieci lub wspiąć się na zjeżdżalnię dla maluszków. Tak czy owak, pozwólmy mu zrobić pierwszy ruch. Tymczasem warto mieć pod ręką piłeczkę, którą dziecko dobrze zna, oraz kocyk (jeśli jest ładna pogoda), na którym z przyjemnością można będzie wsiąść, by zjeść coś i wypić. Jeżeli po kilku takich wycieczkach „chodziaczek” nadal okazuje nieufność wobec sprzętu i innych dzieci, nie martwmy się i nie zmuszajmy go do niczego. Nie jest jeszcze gotowy. Proponuję powtórzyć próby po miesięcznej przerwie.

Place zabaw i parki (A w Polsce także ogródki jordanowskie) to sposobność do kontaktów z innymi dziećmi. Doświadczenie to pomaga dziecku zrozumieć sens dzielenia się, czekania na własną kolejkę oraz współdziałania z innymi (przy okazji uczy się też, że lepiej do kogoś mówić, niż rzucać piaskiem w oczy). Trzeba jednak bacznie obserwować własne dziecko i jego towarzyszy. Jest to sytuacja społecznie odmienna i trudniejsza od spotkań z

innymi dziećmi w domu, a nawet od zabawy w grupie, której uczestnicy są odpowiednio dobierani. Należy określić wyraźne granice. Jeżeli dziecko zaczyna rozrabiać i staje się agresywne, wracamy do domu. Musimy pomagać mu w opanowywaniu emocji dopóty, dopóki nie nauczy się samodzielnego ich kontrolowania. Trzeba się też liczyć z potłuczeniami i zadrapaniami. Proponuję na stałe umieścić apteczkę w wózek lub plecaku.

Kąpiel i zabawa z wodą w domu – basen i plaża. Większość dzieci lubi wodę, lecz nawet wielki jej entuzjasta może bać się basenu, jeziora lub oceanu. Wanna i mały basenik ogrodowy to nie to samo, co ogromny zbiornik wody (małemu dziecku nawet zwykły basen wydaje się gigantyczny). Jeżeli dziecko nie jest specjalnym miłośnikiem kąpeli i nie lubi chłapać się w wodzie („chodźcie” – proszę mi wierzyć – miewają bardzo różne upodobania), nie radziłabym planować sześciogodzinnej wyprawy nad wodę, póki nie przekonamy się, jak nowe środowisko zostanie przyjęte. Rozumiem, że rekonesanse mogą być trudne. Jeżeli najbliższy duży akwen lub plaża znajdują się daleko od domu, wówczas godzinny pobyt w takim miejscu może nie mieć sensu. Decydując się na długą podróż, trzeba mieć zatem jakiś pomysł zastępczy – na wypadek gdyby maluszek nie zaakceptował wodnych rozrywek.

Gdy dziecko się przewraca.

Prędzej czy później – na placu zabaw, w parku, na basenie czy na trawniku – zdarzy się jakieś „bach!”.

Nie biegnijmy do dziecka w panice; taka reakcja może je jeszcze bardziej przestraszyć.

Tak! Oceńmy spokojnie sytuację, nie okazując zdenerwowania. Ustalmy czy są jakieś obrażenia.

Nie mówmy: „Wszystko w porządku” lub: „To nie bolało”. Negowanie odczuć dziecka to brak szacunku dla niego.

Tak! Mówimy: „Uh! To musiało cię boleć. Przytul się do mamy.”

Bezpieczeństwo przede wszystkim! Nigdy nie zostawiamy dziecka w wodzie bez nadzoru – nawet wówczas, gdy ma na sobie kamizelkę ratunkową. Należy chronić również jego skórę. Blask światła słonecznego odbitego od piasku plaży zwiększa ryzyko porażenia. W czasie dłuższego pobytu na słońcu maluszek powinien mieć na sobie przynajmniej kapelusik i koszulkę. Na plaży mogą również wystąpić u małych dzieci reakcje skórne na wiatr. W takich warunkach piasek jest dokładnie wszędzie. Potrzebujemy parasola, dodatkowych koszulek, pojemników z pieluszkami, kremu przeciwsłonecznego (z filtrem o mocy co najmniej 30UV lub całkowitą blokadą ultrafioletu) oraz termostatycznej torby z jedzeniem i piciem.

Wiedząc, że pora drzemki zastanie nas w terenie, powinniśmy być na to przygotowani. Jeżeli dziecko przyzwyczajone jest do spania w innych miejscach niż łóżeczko – np. chętnie kładzie się na ręczniku lub kocu – i bez kłopotu zasypia, gdy jest zmęczone, pozostaje tylko zaopatrzyć się w parasol, jeżeli nie ma w pobliżu żadnych miejsc zacienionych. Dzieciom zasypiającym trudniej można próbować pomóc, biorąc je na rękę lub kładąc na kolanach.

Wiedzieć a zrobić to dwie różne rzeczy.

Kiedy dziecko wydaje się być czymś zainteresowane lub przejawia jakieś uzdolnienia, rodzice często zapominają, jak krótkim czasem skupienia uwagi dysponuje ich maluszek. Rezultatem są oczywiście błędne wnioski. Oto przykład: Trzyletni Gregory jest, jak na swój wiek, wspaniałym sportowcem. Wiele czasu spędza z piłką na podwórku, ćwicząc zapamiętane elementy gry w baseball. Widząc to, jego tata doszedł do przekonania, że wielką przyjemnością dla chłopca będzie obserwowanie prawdziwej gry.

Okazało się jednak, że kibicowanie to zupełnie coś innego niż granie. Gregory lubi zabawę z piłką, nie rozumie jednak, na czym polega gra w baseball i w ogóle go to nie interesuje. Nieprzemyślany eksperyment zakończył się dość smutno: dzieciak siedział, ubrany w kostium i kask zawodnika, z kijem i rękawicą w dłoniach, zastanawiając się, dlaczego nie może wejść na boisko i pograć sobie (po swojemu, jak trzylatek).

Słyszę podobne opowieści z ust wielu rodziców. Dwuipółletni Davy potrafi zupełnie nieźle posługiwać się kijem golfowym, gdy jednak tata wziął go na pole, dzieciak był tam śmiertelnie znudzony!

Troy lubił oglądać filmy z kung-fu, kiedy jednak mama zapisała go na kurs karate, odmówił udziału już w pierwszych zajęciach. Tak samo zachowała się moja Sophie, gdy zaproponowałam jej lekcje tańca. Dziewczynka lubiła po prostu skakać i biegać po mieszkaniu w baletowej spódniczce, nie oznaczało to jednak gotowości do nauki baletu. A ja już wyobrażałam sobie ją w „Jeziorze łabędzim!”.

Kontakt ze zwierzęciem domowym – kontakty ze zwierzętami w dziecięcym zoo.

Dzieci uwielbiają zwierzątka – świnki morskie, króliczki, chomiczki, kotki, pieski. Muszę jednak dodać do tego stwierdzenia jedno ostrzeżenie. Proszę nigdy nie zostawiać małego dziecka z jakimkolwiek zwierzęciem bez nadzoru. Wymaga tego zarówno bezpieczeństwo dziecka, jak i jego ulubieńca. Trzymanie w domu małych zwierząt to cudowny sposób uczenia dzieci delikatności („Nie rób mu krzywdy!”), odpowiedzialności („Pikuś musi teraz zjeść – chcesz podać mu miseczkę?”), empatii w stosunku do innych istot żywych („Kotka to boli, jak ciągniesz go za ogon”) i ostrożności („Nie podchodz do Maksa kiedy on je. Może się zdenerwować i cię ugryźć”). Jeżeli nie chcemy lub nie możemy mieć w domu zwierzątka, chodźmy przynajmniej z dzieckiem na spacer, których celem jest zapoznanie go z innymi stworzeniami środowisku przyrodniczym. Dobrym pomysłem jest także umieszczenie w ogrodzie budki lęgowej dla ptaków. Kiedy dziecko zaczyna z przyjemnością i ze zrozumieniem słuchać opowieści o zwierzętach, możemy mu demonstrować okazywanie im miłości posługując się pluszaczkami.

Wszystkie te działania przygotowują maluszka do pierwszego kontaktu z żywymi zwierzętami w zoo. Pamiętajmy jednak, że ogrody zoologiczne bywają bardzo różne; dotyczy to zwłaszcza obiektów większych, w których duże zwierzęta żyją w warunkach i środowiskach zupełnie dziecku nieznanych. Dwulatek jest człowieczkiem niedużym, jeżeli więc klatki w zoo będą zbyt wysoko, to zwiedzanie ogrodu może okazać się mniej ciekawe dla dziecka niż towarzyszących mu dorosłych. Nawet w ogrodach przeznaczonych dla dzieci radzę przestrzegać ogólnej zasady – pozwolić małemu prowadzić.

Przejażdżki samochodem połączone z załatwianiem drobnych spraw – zakupy.

Siedzenie w samochodzie na specjalnym foteliku to dla dziecka pierwsza próba przed podróżami. Jeżeli maluszek odbywał już krótkie przejażdżki połączone z załatwianiem drobnych spraw, to można zaryzykować wzięcie go do supermarketu lub domu towarowego. Dzięki starannemu planowaniu wyprawy takie mogą być doświadczeniami przyjemnymi, a nie uciążliwym koszmarem. Przyda się też, jak zawsze, odrobina zdrowego rozsądku. Jeżeli mamy do zrobienia ogromne zakupy w domu towarowym nie dysponującym wózkami, na których dziecko może bezpiecznie siedzieć podczas wędrówek między stoiskami, to proponowałabym zostawienie dziecka w domu, o ile jest to możliwe.

Nie zabierajmy na zakupy dziecka głodnego, zmęczonego lub marudnego (np. w dniu, w którym miało robiony zastrzyk). Kwestię zakupów „zachciejkowych” (głównie słodczy) trzeba omówić z dzieckiem przed wyjściem z domu. Przestrzegam przed mimowolnym kreowaniem złych przyzwyczajęń. Jeżeli od początku wiadomo, że nic nie będzie kupowane „na specjalne życzenie” – bez względu na to, jak usilne będą prośby – to dziecko szybko zrozumie, że chodzi o zasadę, od której nie ma odwołania. Proponuję jednak zabieranie do sklepów przekąsek, bo widok stosów kolorowych torebek i pudełek może wywołać ślinotok i atak łakomstwa. Supermarkety działają na małe dzieci tak samo, jak dzwonki na psy Pawłowa

– powodują ślinienie. Jeśli maluch nie może się opanować i rozpoczyna głośny protest, natychmiast wychodzimy ze sklepu.

Bezpieczeństwo dziecka w samochodzie.

- Do przewożenia małych dzieci używamy atestowanych fotelików spełniających normy i przepisy obowiązujące w naszym kraju. Fotelik umieszczamy na tylnym siedzeniu i przypinamy dziecko pasami zgodnie z instrukcją.
 - W samochodach, w których kierowca ma możliwość automatycznego zamykania wszystkich okien bocznych (podnoszenia szyb), przed wykonaniem tej czynności należy się rozejrzeć (dziecko może np. wystawiać rączkę lub główkę przez okno!).
 - Przed rozpoczęciem jazdy włączamy zabezpieczenia przed otwarciem drzwi lub okien przez dziecko. W samochodach bez zamków automatycznych umieszczamy fotelik w takiej odległości od okien i drzwi, by dziecko nie mogło ich otworzyć, wystawiać za okno rączek lub wyrzucać przedmiotów.
 - W samochodzie nie palimy.
 - Nigdy nie zostawiamy dziecka samego w aucie – nawet na jedną minutkę.
 - Dbamy o to, by dziecko nie jechało w pełnym słońcu, przesuwając fotelik lub stosując zasłony.
-

Krótką wycieczką z noclegiem u dziadków – długą wycieczką z noclegiem w hotelu.

Dalekie podróże wytrącają dziecko z równowagi, nawet wówczas, gdy jest już przyzwyczajone do większych zakupów i dłuższych przejażdżek samochodem. Przedsięwzięcia takie wymagają planowania oraz niemałej siły emocjonalnej i fizycznej. Problem w tym (co może niektórych czytelników zdziwić), że dwu- i trzyletnich dzieci nie można przygotować intelektualnie do długich lub krótkich podróży, ponieważ nie rozumieją one jeszcze pojęcia geograficznej przestrzeni. Możemy jedynie zaanonsować podróż jako wydarzenie nadzwyczajne, mówiąc: „Jedziemy zobaczyć się z babcią Natusią”.

To my musimy starannie się przygotować. Zarówno krótka podróż samochodem z noclegiem u dziadków, jak i lot samolotem z nocowaniem w hotelu lub motelu, trzeba poprzedzić dokładnym rozeznaniem warunków, sprawdzając czy dziecko będzie się mogło wypaść bezpiecznie i wygodnie. Wielu dziadków ma w domu łóżeczka dzieciinne (są one również oferowane w hotelach). Jeżeli nie możemy na to liczyć, musimy zabrać ze sobą podróżny materacyk lub zestaw do spania, który radzę przetestować w domu, może się bowiem dziecku kojarzyć wyłącznie z zabawą. Próby takie proponuję przeprowadzić trzy lub cztery dni przed wyjazdem w dziecięcej sypialni, przedstawiając to maluszkowi jako atrakcyjne urozmaicenie.

Kiedy dziadkowie są daleko.

Gdy dziadkowie mieszkają daleko i dziecko widuje ich raz lub dwa razy w roku, nie należy oczekiwać, że będzie się od razu dobrze z nimi czuło, gdyż prawie w ogóle ich nie zna. Podtrzymywanie wspomnień między kolejnymi wizytami może jednak przyspieszyć przystosowanie. Obecnie, oprócz rozmów telefonicznych, mam możliwość kontaktowania się z dziadkami za pośrednictwem internetu.

Pokazujemy też dzieciom fotografie. Większość dwu- i trzylatków lubi oglądać rodzinne albumy ze zdjęciami, nie popadając w znudzenie. Usiądźmy z dzieckiem i wyjaśnijmy, kogo zdjęcia przedstawiają „To jest babcia Henrietta, moja mamusia, a to ciocia Sandra – moja siostra”. Wymaga to trochę czasu i cierpliwości, rozmowy tego typu pomagają jednak maluszkowi utrwalić wizerunki dalszych krewnych. Podczas spotkań może ich od razu nie rozpoznać, po pewnym czasie zaczną jednak kojarzyć.

Można także poprosić dziadków o nagrywanie lektury bajeczek na taśmę wideo i przysyłanie kaset od czasu do czasu. To na pewno dziecko zainteresuje.

Nie zapominajmy spakować ulubionych zabawek, a zwłaszcza tych przedmiotów, które dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i których używają do samouspokajania. Obowiązkowym wyposażeniem w podróży jest oczywiście nocniczek (taki, do którego dziecko jest przyzwyczajone) i/lub nakładka na muszlę toaletową. Nie zaszkodzi mieć przy sobie kilka dodatkowych pieluch i ubranek – na wypadek nieprzewidzianych awarii – oraz torebki plastikowe na odpadki i brudne rzeczy. W długą podróż należy zabrać dwa dodatkowe posiłki dla dziecka; mogą się one przydać w przypadkach opóźnień (spowodowanych np. zatorami na drogach) lub wówczas, gdy maluszkowi nie będzie smakowało jedzenie podawane w barze lub restauracji. Prócz tego przekąski – krakersy, kawałki owoców, płatki zbożowe w torebkach, bułeczki – oraz śliniaczek, łyżeczki i środki przeciwbólowe. Wyjeżdżając z dzieckiem na dłużej niż tydzień, nie od rzeczy byłoby znaleźć zawczasu namiary dobrego pediatry w rejonie, do którego się udajemy oraz adresy aptek i sklepów spożywczych. Za granicą radzę używać do picia wyłącznie wody butelkowanej i przestrzegać zasad profilaktyki zdrowotnej (właściwych dla danego terenu). W podróżach stykamy się często z tłumami ludzi (na lotniskach, dworcach), a także z kiepską wentylacją, brudem i nie zawsze czystymi toaletami. Niewielkie opakowanie środka odkażającego w podręcznym bagażu na pewno nam się przyda.

WSKAZÓWKA: Pamiętajmy, że wyruszając w podróż, nie przeistaczamy się w himalajskich Szerpów, radzę więc nie pakować do walizek wszystkich zabawek z pokoiku dziecięcego i wielkich ilości pampersów. Bierzmy tylko rzeczy naprawdę niezbędne. Na świecie jest coraz mniej miejsc, w których nie można by kupić wszystkiego, co dziecku potrzeba. Jeżeli ma ona jakieś szczególne potrzeby i wyjeżdżamy na dłużej niż tydzień, rozważmy wysłanie niektórych rzeczy pocztą. Podróż bez zbędnego bagażu będzie znacznie wygodniejsza i mniej stresująca.

Kilkugodzinna podróż samochodem powinna być skoordynowana z porami snu dziecka. Niektóre dzieci zasypiają w parę minut po wyjeździe (czasem przyzwyczajenie to utrzymuje się nawet w drugiej dekadzie ich życia!). Inne dość szybko zaczynają się nudzić i marudzą. Można je zabawiać wskazywaniem obiektów (np. „Widzisz pieska?” „Zobacz, niebieski samochodzić!”). Warto również przygotować „torbę skarbów” zawierającą nie tylko ulubione zabawki, lecz także jakieś niespodzianki.

„To sprawdziło się świetnie” – opowiadała mi mama rocznej Cyndi po dwugodzinnym locie z dzieckiem. „zaczęła się bawić starymi zabawkami, które szybko ją znudziły. Wtedy zajęła się nową zabaweczką. To był szok! Ojej! Skąd to się wzięło? Zajmowała się nią przez całe trzy kwadranse”.

Po przybyciu na miejsce nie przesadzajmy z atrakcjami. Bądźmy realistyczni. Dziecko potrzebuje czasu, by przyzwyczać się do nowych osób – nawet gdy jedną z nich jest babcia. (Należy mieć nadzieję, że krewni nie będą traktować początkowych oporów dziecka w kategoriach osobistej urazy).

Rodzice potrafią najlepiej ocenić, na co ich dziecko stać, powinni więc organizować wizyty i podróże zgodnie z tą wiedzą. Powiedzmy, że zatrzymujemy się w hotelu. Jeżeli nasz „chodziaczek” często bywał w restauracjach i jest ogólnie dzieckiem nieprzysparzającym kłopotów, to można śmiało zaplanować posiłki w sali restauracyjnej. W przeciwnym wypadku trzeba będzie przygotowywać przynajmniej niektóre z nich w pokoju. W takiej sytuacji warto znaleźć hotel udostępniający urządzenia kuchenne lub zabrać ze sobą elektryczną maszynkę. Możemy również poprosić o wydzielenie miejsca w lodówce lub wykorzystać minibarek do przechowywania mleka, soków i innych wiktuałów wymagających niskiej temperatury. Śniadanie w pokoju hotelowym jest zawsze dobrym pomysłem, pozwala bowiem wszystkim rozpocząć dzień w atmosferze odprężenia.

WSKAZÓWKA: gdy odwiedzamy krewnych lub przyjaciół – na litość boską! – nie kaźmy się dzieciom popisywać. Często się zdarza, że przepełnieni dumą (a czasem fałszywymi ambicjami) rodzice bombardują swoje pociechy niezliczonymi żądaniami: „Pokaż babci, jak wycierasz nos. Stań na jednej nodze. Powiedz to. Powiedz tamto. Dziadek nie chce wierzyć, że umiesz już śpiewać” itd. Rezultat jest zawsze taki sam – dziecko stoi zakłopotane, a rozczerwanym rodzicom robi się głupio: „Szkoda, że teraz tego nie robi”. Dziecko czuje niezadowolenie rodziców, prosi więc nie robić z niego cyrkowego clowna. Wszystkie dzieci wycinają na przyjęciach niesamowite numery, gdy zostawiamy je w spokoju. To mogę zagwarantować.

Łatwo zrozumieć, że dziecko zmęczone i pozbawione zwykłych wygód domowych może zachowywać się w podróży gorzej, niż się spodziewaliśmy. Pierwszym nakazem dla rodziców jest opanowanie własnych negatywnych emocji – rozczerwania, złości, zniecierpliwienia, wstydu, frustracji i niepokoju – działają one bowiem fatalnie na psychikę dziecka. Gdy zaczniemy kląć pod adresem innych kierowców lub zwracamy się niemiło do stewardessy, to znak, że trzeba nad sobą popracować.

Inną ważną kwestią jest konsekwencja. Podczas wakacji dorośli nie lubią patrzeć na zegarki i poddawać się dyscyplinie, mają jej bowiem dosyć przez cały rok. Małe dziecko potrzebuje jednak nadal regularności i przewidywalności. Będzie się czuło lepiej, wiedząc, co je czeka za chwilę. W miarę możliwości trzeba więc podtrzymywać stałe pory posiłków, drzemek i snu nocnego oraz związane z tymi czynnościami rytuały. Jeżeli w domu dziecko sypia w oddzielnym pokoju, to na wakacjach nie należy go zapraszać do własnego łóżka. Zachowujmy także wypracowane wcześniej zasady odnośnie do telewizji i słodczy.

Małe dziecko w samolocie.

Na pokładach samolotów pojawiają się czasem zachowania rodem z dżungli wynikające z zasady „przetrwania najsilniejszych”. Nie oczekujemy, że wszyscy pasażerowie wykażą cierpliwość i zrozumienie, gdy nasze manele nie zmieszczą się na półkach z bagażem podręcznym, a nasze dziecko co chwila będzie przerywać im sen lub lekturę zagłębieniem, zaczepianiem lub płaczem. Oto kilka wskazówek pozwalających uniknąć niepotrzebnych konfliktów i stresów.

Tak! Wszystkie paszporty – w tym paszporty dzieci – oraz inne dokumenty związane z podróżą powinna mieć w ręku jedna dorosła osoba wydelegowana do załatwiania formalności.

Nie! Wyruszamy na lotnisko bez telefonicznego potwierdzenia aktualnego terminu odlotu.

Tak! Rezerwujmy miejsca przy przegrodach – dodatkowa przestrzeń wokół nich bardzo nam się przyda.

Nie! Sadzajmy dziecka przy przejściu – wózki z żywnością i napojami oraz przechodzący pasażerowie to zagrożenie dla jego małych rączek oraz nóżek.

Tak! Zgłaszajmy się do odprawy jak najwcześniej, zanim tłum pasażerów zacznie się wlewać do samolotu.

Nie! Siadajmy, gdy kabina wypełnia się jeszcze pasażerami. Dziecko jest spokojniejsze podczas startu, jeżeli nie musiało siedzieć przez ostatnie pół godziny. Po rozłokowaniu bagażu podręcznego na półce i pod fotelami radzę przejść się do tylnej części samolotu i postać tam do chwili, gdy wszystkie miejsca zostaną zajęte.

Tak! Proponuję karmienie dziecka butelką lub piersią podczas nabierania wysokości i podchodzenia do lądowania. Ssanie może złagodzić bóle uszu.

Po powrocie do domu kilka dni zajmie dziecku przestawienie się z powrotem na normalne tory, bez względu na to, jak wiele zwyczajów zachowamy na wyjeździe. Proszę mi jednak wierzyć, że całkowite ich porzucenie i odstąpienie od wszystkich reguł ogromnie wydłuży czas powrotu do normalności.

Pierwsze przyjaźnie – trening zachowań społecznych.

W drugim i trzecim roku życia obecność innych dzieci oraz kontakty z nimi mają ogromne znaczenie, ponieważ wczesne znajomości dziecka to jedyna droga do cennych umiejętności współżycia społecznego. Pierwsze przyjaźnie „chodzączka” tworzą podwaliny pod jego przyszłe związki z rówieśnikami. Ponadto, obserwowanie rówieśników jest kształcące – może ich naśladować, czegoś się od nich nauczyć, a przede wszystkim przyswajać sobie reguły współdziałania. W wieku, o którym mowa, dziecko łatwo ulega wpływom, co może i powinno być okolicznością pozytywną. Znanym zjawiskiem jest korzystny wpływ towarzystwa podczas jedzenia na apetyt niejadków. Maluszek postrzega oczywiście własną osobę jako centrum wszechświata, jednak dzięki wczesnym doświadczeniom towarzyskim zaczyna sobie uświadamiać, że inni też mają potrzeby i uczucia oraz że jego własne działania i zachowania wywołują określone następstwa.

Podstawowa zasada socjalizacji.

Relacji społecznych dziecka nie należy wymuszać; niech rozwija się w tempie, które jest dla niego wygodne – nawet gdy jest to kłopotliwe dla rodziców.

Socjalizacja dziecka jest także korzystna dla jego rodziców, którzy stają się w tej roli mniej społecznie izolowani. Obserwowanie aktywności innych dzieci może dodawać otuchy, gdy pojawiają się jakieś problemy lub wątpliwości. Dzielenie się koncepcjami i metodami wychowawczymi to rzecz wspaniała. Znam grupę pracujących matek, które spotykają się w każdą sobotę. Uwielbiają te spotkania, ponieważ bardzo wiele je łączy. Rozmowy – jak łatwo się domyślić – skupiają się wokół poczucia winy, opiekunek oraz dzielenia czasu między pracę i dom w sposób korzystny dla obu dziedzin. Zastanawiają się, czy pozwalać dzieciom na późniejsze chodzenie spać, by móc spędzać z nimi więcej czasu oraz dyskutują na odwieczne tematy spędzające sen z powiek wszystkim mamom – kwestie dyscypliny, treningu toaletowego, braku apetytu oraz zachęcania mężów do większego uczestnictwa w opiece nad dziećmi. Tego rodzaju komitywa między rodzicami równolatków jest bardzo pomocna i podtrzymująca. Zadzierzgnięte w ten sposób przyjaźnie nierzadko utrwalają się i są kontynuowane nawet wówczas, gdy dzieci mają już inne towarzystwo.

Próby zmian w tej dziedzinie polegają na doskonaleniu praktycznych umiejętności społecznych w domu oraz organizowaniu zabaw pod tym kątem. Oto kilka ważnych wskazówek.

Szanujmy styl i tempo rozwoju dziecka. Powtarzałam bardzo wiele razy w tej książce i w poprzedniej i powtórzę jeszcze raz: nie ma na świecie dwojga dzieci, które reagowałyby dokładnie tak samo w identycznych sytuacjach. Z całą pewnością temperament ma wpływ na łatwość współżycia społecznego i zdolność pojmowania jego zasad. Jednak determinują te cechy także i inne czynniki – koncentracja, możliwość utrzymania skupienia w określonym czasie, cierpliwość, rozwój mowy, wcześniejsze doświadczenia społeczne, kolejność przyjścia na świat (starsze rodzeństwo dostarcza doświadczeń młodszemu). Ogromne znaczenie ma również podstawowy poziom ufności i poczucia bezpieczeństwa; im pewniej dziecko się czuje, tym chętniej próbuje zanurzać się w społecznym potoku życia.

Jeżeli maluszek nie chce przyłączyć się do innych dzieci i woli siedzieć na boku, pozwólmy mu! Nie pytajmy: „Dlaczego nie chcesz bawić się z jasiem?”. Zmuszając go zbyt wcześnie do konfrontacji, wywołujemy w nim uczucie niepewności. Pamiętajmy również o tym, że w drugim i trzecim roku życia dziecko jest wciąż sensoryczne i potrafi wyczuć emocje na poziomie podświadomym. W pewnych sytuacjach może czuć się niepewnie i należy to uszanować.

Trzymajmy w ryzach własne emocje. Gdy nasze dziecko siedzi na uboczu, czujemy się zakłopotani. Nie jesteśmy osamotnieni w tym odczuciu, wielu rodziców znajduje się w podobnym położeniu. Starajmy się nie uzewnętrzniać tego dyskomfortu. Nie szukajmy usprawiedliwień w rodzaju: „jest zmęczona” lub „Nie rozbudziła się jeszcze z drzemki”. Dziecko wyczuje naszą dezaprobatę i będzie się źle z nią czuło, sądząc, iż „zrobiło coś złego”.

Paulina, będąca matką bardzo rozsądną, zna swojego synka i akceptuje jego temperament. Wie, że nawet podczas spotkań rodzinnych musi być z początku blisko niego, póki chłopiec nie zacznie na własną rękę „zwiedzać” otoczenia. Gdy tylko próbuje go popychać, dzieciak natychmiast się rozkleja. Kiedy więc ktoś z rodziny lub inne dziecko podchodzi do niego, wyjaśnia: „Pozwól mu się do siebie przyzwyczaić. Za minutkę się z tobą pobawi”.

E-mail: korzyści z dziecięcej socjalizacji.

Tak, być mamą „chodziaczka” to wyczerpujące zadanie, zwłaszcza gdy dziecko jest aktywne i ciągle chce coś robić. Raz w tygodniu spotykamy się z grupą wspólnych zabaw, a w inny dzień jeździmy na basen, co również i mnie uaktywnia. Poza tym Tyrone spotyka się co drugi dzień ze swoimi rówieśnikami. Cieszę się, bo mogę sobie porozmawiać z ich mamami. Niezależnie od tego, raz w tygodniu odwiedza nas babacia.

Nie popadajmy w katastrofizm. Jeżeli maluszek jest nieufny wobec innych dzieci – a zwykle tak jest w przypadku Wrażliwców – spróbujmy spojrzeć nieco inaczej na jego zachowanie. W końcu ostrożność jest cnotą, która może mu w życiu pomóc. Żywczyk dla odmiany może mieć skłonności przywódcze, a Poprzeczniak – twórcze i odkrywcze. Spójrzmy na ludzi dorosłych – wielu z nas zachowuje się ostrożnie w sytuacjach towarzyskich; wchodząc na jakieś przyjęcie lub wkraczając na nieznany społecznie teren, nie rzucamy się od razu do rozmów. Staramy się najpierw wczuć w sytuację, rozglądamy się, próbujemy ocenić, kto wygląda interesująco, a kogo skłonni bylibyśmy omijać z daleka. Wszędzie są ludzie, którzy nas przyciągają oraz tacy, którzy z różnych powodów działają na nas odpychająco. Taka jest ludzka natura. Dajmy swemu dziecku szansę oceny środowisk społecznych bez względu na to, jak długo to potrwa.

Bądźmy wytrwali. Zdarza się, że po jednym lub dwóch spotkaniach matka decyduje: „Ta grupa nie podoba się mojej córeczce”. Idzie z nią do innej grupy i sytuacja się powtarza. Narasta zakłopotanie, a widok własnego dziecka zmagającego się ze sobą w obliczu kolejnych nieznajomych może być trudny do zniesienia. Z drugiej jednak strony, nie dając mu szansy w postaci trudnych lub budzących lęk doświadczeń, pozbawiamy je okazji do kontrolowania nastrojów i praktyki panowania nad emocjami. Postępując w ten sposób, matka uczy dziecko rezygnacji i ucieczki od wszystkiego, co trudne i niewygodne. Dzieci tak wychowywane stają się motylkami przeskakującymi z kwiatka na kwiatek; nie potrafią niczego zgłębić i niczego nie uczą się do końca.

Nie rezygnujmy z udziału w grupie, gdy dziecko nie interesuje się nią natychmiast, od pierwszych chwil. Jeżeli okaże niechęć, powiedzmy mu: „Obiecaliśmy tu przyjść i musimy się tego trzymać. Możesz być ze mną i przyglądać się”. Lana – matka Kendry należącej do grupy Wrażliwców – zauważyła, że jej córeczka potrzebuje trochę czasu na przystosowanie w sytuacjach towarzyskich. Zjawiwszy się z nią w naszej grupie „mamusia i ja”, nie szukała usprawiedliwień. Pozwoliła dziecku siedzieć u siebie na kolanach. Kendra włączyła się do wspólnej zabawy na pięć minut przed końcem zajęć. Tak było podczas wielu kolejnych sesji. W końcu jednak przezwyciężyła swoje opory.

Pięć typów dziecięcych osobowości.

Aniolek to dziecko o szczególnie przyjaznym usposobieniu – uśmiechnięte, zadowolone w każdym towarzystwie i chętnie dzielące się tym co ma („Sama słodycz”).

Średniaczek jest „chodzącym wzorcowym”. Jeśli zabiera coś innym dzieciom, to nie z agresji czy zachłanności, lecz z zaciekawienia tym co mają. („Wesolutek”).

Wrażliwiec waha się bojaźliwie oglądając na mamę. Sprawia mu wielką przykrość, gdy inne dziecko zderza się z nim, zabiera mu coś lub przerywa zabawę. („Sensacik”).

Żywczyk nie lubi się dzielić. Nie potrafi też skupić uwagi, kierując ją co chwilę na coś innego. Chaotycznie biega po pokoju, bawiąc się wieloma zabawkami („Pół- diabeł”).

Poprzeczniak woli bawić się samotnie. Umie się skupić lepiej niż inne dzieci, reaguje jednak złością, gdy ktoś mu przeszkadza („Stary malutki”).

Trudności przystosowawcze mogą powrócić w nowym otoczeniu. Uczestnictwo w zajęciach grupy „Mamusia i ja” od drugiego miesiąca życia pozwoliło Kendrze przyzwyczaić się do innych dzieci. Gdy dziecko miało piętnaście miesięcy, Lana stwierdziła jednak, że u jej córki długotrwały proces społecznego przystosowania zaczyna się od początku w każdej nowej sytuacji. W pierwszym dniu zajęć z nową grupą dziewczynka załamała się już przy wejściu. Lana stała z nią na korytarzu przez piętnaście minut, zanim zdecydowała się wejść. Przez następne pięć tygodni Kendra siedziała z boku, nie uczestnicząc we wspólnych zabawach. Jej matka zaczęła się obawiać – jak wielu innych rodziców – że dziecko nigdy nie włączy się do grupy. Wyjaśniałam jej: „Ona taka jest; musisz dać jej czas”. I czas ją uleczył! Kendra tak pokochała naszą grupę, że nie chciała z niej wychodzić, gdy zajęcia się kończyły. Mimo to siedzenie pod ścianą powtórzyło się, gdy dziewczynkę zapisano na kurs pływania dla dwulatków. Po długich tygodniach „kibicowania” Kendra pływa teraz jak mała rybka – trudno wygonić ją z basenu!

Uczenie dzieci panowania nad emocjami to powolny i długi proces wymagający wielkiej cierpliwości, w którym trzeba wytrwale powtarzać pozytywne komunikaty. Dziecku z wrodzonymi skłonnościami agresywnymi musimy stale powtarzać: „Bądź grzeczny, nie bij!” To coś jak układanie mandali z ziarenek piasku – wymaga ogromnej cierpliwości. Proszę mi jednak wierzyć – lepiej zająć się nieśmiałością lub agresją dziecka dwu- lub trzyletniego, poświęcając mu czas i pomagając, niż pozostawić problem, z którym będzie się ono musiało prędzej czy później zmierzyć. Jest to dla rodziców swoista chwila prawdy. Ci, którzy szukali usprawiedliwień lub pozwalali dziecku przechodzić z grupy do grupy, nie pomagając mu stawiać czoła trudnym sytuacjom, często przyznają w pierwszym dniu przedszkola: „Żałuję, że nie zajęłam się tym wcześniej”.

Przyjrzyjmy się historii własnego uspołeczniania. Zdarza się czasem, że osobiste problemy nie pozwalają rodzicom dostrzec prawdy o własnym dziecku. Ktoś, kto był nieśmiały w dzieciństwie, może przesadnie utożsamiać się z jego aktualnymi doświadczeniami, natomiast osoby, które takich trudności nie przeżywały, mają skłonność do popychania maluszka, by był taki jak oni. (W drugim przypadku rodzice nie rozumieją odczuć dziecka, ponieważ w ich własnym doświadczeniu brakuje odpowiedników). Jeśli w dzieciństwie gryźliśmy inne dzieci, to teraz, w odruchu samoobrony, będziemy skłonni racjonalizować to niewłaściwe zachowanie: „Nic takiego! To tylko etap rozwoju”. Nieświadome zawiązywanie do własnego dzieciństwa może być przyczyną niezgody między rodzicami w kwestiach społecznych. Jedno z nich będzie dziecko popychać, a drugie powstrzymywać. Powinniśmy zatem odróżniać problemy własne od tych, z którymi zmagają się nasze dziecko. Nie możemy zmienić własnej przeszłości, możemy jednak uświadomić sobie, jakie ślady przeżycia te pozostawiły w naszej psychice. Nie pozwólmy, by nasza własna przeszłość określała sposób wychowania dziecka w chwili obecnej.

Kształtujmy sytuacje społeczne zgodnie z potrzebami dziecka. Na sytuacje społeczną składają się: otoczenie, rodzaj aktywności oraz inne dzieci i osoby dorosłe. Wiedząc, że dziecko może okazywać nieśmiałość, wybierajmy miejsca mniej stresujące, np. muzykę zamiast gimnastyki. Jeżeli nasz maluszek nie lubi silnego światła, starajmy się unikać

miejsce jasno oświetlonych, które mogą być dla niego zbyt onieśmielające. Jeśli ma duże potrzeby ruchowe, to zajęcia artystyczno – manualne nie będą najbardziej odpowiednie.

Nie zawsze mamy możliwość wyboru. Jak już wcześniej wspomniałam, organizując indywidualne spotkania dziecięce oraz grupy wspólnych zabaw (o których będzie jeszcze dalej mowa), mamy zwykle wpływ na dobór uczestników. Stwarza to sytuacje łatwiejsze niż na placach zabaw, w ogródkach jordanowskich i w innych miejscach ogólnie dostępnych. Jeżeli np. na podwórku pojawi się dziecko agresywne, to pozostaje nam tylko uważne obserwowanie rozwoju wydarzeń. Nie mamy również pełnej kontroli nad tym, co dzieje się w ośrodkach opieki dziennej dla dwu- i trzylatków. Zanim jednak zdecydujemy się z nich skorzystać, możemy odwiedzić ośrodek i zobaczyć, co się w nim dzieje. Warto też zaznajomić personel z dzieckiem i jego wcześniejszymi doświadczeniami społecznymi, opowiadając o tym, czego się nauczyło i jakie ma potrzeby. Nie będziemy mieli wpływu na sposób prowadzenia placówki, możemy jednak utorować maluchowi drogę.

Przygotujmy dziecko do nowych doświadczeń. Dolly zastosowała się dokładnie do moich propozycji. Przejrzała kilka ośrodków dziennej opieki, wybierając usytuowany blisko miejsca pracy – na wypadek nagłych konieczności. Sprawdziła, czy nadzór nad dziećmi jest wystarczający oraz czy zabawki i wyposażenie są odpowiednie dla dzieci osiemnastomiesięcznych. Poinformowała kierowniczkę, jakie pożywienie dziecko lubi i przekazała jej numery telefonów, pod które należało dzwonić z pytaniami. Wszystko to zrobiła znakomicie, lecz już pierwszego dnia oblał ją zimny prysznic. Jej synek Andy – zazwyczaj grzeczny i współdziałający – bez protestów pozostał w ośrodku, by w niedługim czasie zupełnie się załamać. Kierowniczka zadzwoniła z wiadomością, że dziecko bez przerwy płacze i nijak nie można go uspokoić. W tym momencie Dolly zdała sobie sprawę, że zapomniała o najważniejszym – przygotowaniu maluszka do nowej sytuacji. Andy nie miał pojęcia o tym, że zostanie bez mamy na wiele godzin! W tym wieku nie można wprowadzić wytłumaczyć dziecku, jak długi to czas, można jednak stopniowo zaznajamiać je z miejscem, w którym będzie przebywało, z osobami, które będą się nim opiekowały oraz z innymi dziećmi i dopiero po takim przygotowaniu pozostawić je na dłużej.

Przekazywanie umiejętności społecznych.

Przed ukończeniem drugiego roku życia dziecko postrzega siebie jako ośrodek świata, w którym wszystko osobiście go dotyczy lub do niego należy. Czasami bywa tak, że niczego nie można mu racjonalnie wytłumaczyć. W oczach dorosłych normalne zachowania maluszków wydają się agresywne. Jak więc mamy je uczyć zrozumienia dla uczuć i potrzeb bliskich?

Spójrzmy na to pod kątem generalnych prób zmian. Dzieci nie rodzą się z dobrymi manierami, z umiejętnością czekania w kolejkach i z chęcią dzielenia się. Musimy je tego nauczyć, dając dobry przykład i szansę praktyki. Stosowne ćwiczenia rozpoczynamy w domu. Po pierwszych próbach nie oczekujemy zbyt wiele, bądźmy jednak konsekwentni. Skoro dziś prosiliśmy, by dziecko dało zabawkę koledze, to jutro będziemy musieli odpowiednio zareagować, gdy zechce mu coś odebrać. Każdy akt dzielenia się – czy to zasugerowany przez nas, czy spontaniczny – powinien spotkać się z pochwałą. „Ślicznie, że się dzielisz. To bardzo ładnie z twojej strony”.

Znajomość zasad współżycia społecznego jest warunkiem przetrwania, dlatego musimy je dzieciom przekazywać. Jakkolwiek nie rozumieją one prawdziwego sensu i znaczenia umów społecznych i z początku nie wiedzą, dlaczego pewne zachowania są „dobre”, „ładne” itp., to jednak od czegoś musimy zacząć, utrwalając w nich społeczne cnoty i pogłębiając ich zrozumienie. Wysiłek ten jest ze wszech miar wart zachodu, nic bowiem nie jest tak miłe dla innych rodziców, nauczycieli, a nawet innych dzieci, jak grzeczne zachowanie dziecka i jego zrozumienie dla potrzeb otoczenia.

W dalszym ciągu opiszę podstawowe umiejętności społeczne, w ćwiczeniu których należy dziecku pomagać w domu i podczas zabawy.

Dobre maniery. W poprzednim rozdziale zwracałam uwagę na konieczność uczenia słów wyrażających uprzejmość i wdzięczność. Słowa te są ogromnie ważne, musimy jednak również uczyć działań. Powiedzmy, że w porze podwieczorku odwiedziła nas ciocia Florrie. Przede wszystkim trzeba jej powiedzieć: „Cieszę się, Florrie, że do nas wpadłaś. Napijesz się herbatki?”. Następnie zwracamy się do dziecka: „Zróbmy cioci pyszną herbatkę!”. Pozwólmy mu towarzyszyć nam w kuchni, gdzie mówimy „Podamy też herbatniczkę!”. Następnie proponujemy dziecku pomoc, wręczając mu talerzy (plastikowy oczywiście!): „Melanie, bądź uprzejma zanieść to cioci. A ten talerzyk będzie dla dziebie, dobrze?”. W ten sposób przekazujemy dziecku, jak służy się innym, ucząc je przy okazji, że gość ma pierwszeństwo, a gospodarz częstuje się ostatni. To są podstawowe zasady kulturalnego zachowania. Mimo wyjaśnień, maluszek prawdopodobnie będzie usiłował zgarnąć sobie wszystkie ciasteczka, gdy tylko je zobaczy. Naszym obowiązkiem będzie korygowanie tego zachowania bez zawstydzania: „Nie, Melanie. Dzielimy się ciasteczkami. To jest ciasteczko cioci, a to twoje”.

Uczenie dobrych manier, polega na modelowaniu właściwych zachowań w określonych miejscach. Ścisząc głos do poziomu szeptu, wyjaśniamy: „W kościele mówimy cichutko i nie biegamy”. Należy również zwracać uwagę na uprzejmości towarzyszące niemal wszystkim międzyludzkim kontaktom. Kiedy ktoś przy stole jadalnym podaje cokolwiek w naszą stronę, mówimy: „Dziękuję”. Zamiast przepychać się brutalnie między ludźmi, przerywać im wypowiedzi lub bekać prosto w twarz, mówimy: „Przepraszam”. Najlepszym sposobem uczenia uprzejmości jest osobiste jej demonstrowanie. Kiedy dziecko przynosi nam zabawkę, zawsze mówimy: „Dziękuję”, a gdy chcemy nakłonić je do współdziałania, używamy słówka „proszę”.

Empatia. Badania wykazały, że już w czternastym miesiącu życia dziecko potrafi się troszczyć o odczucia innych osób. Możemy pomagać mu w ćwiczeniu empatii, informując je o własnych doznaniach. Gdy bije nas, mówimy: „Ojej To boli”. Kiedy ktoś w rodzinie choruje, wyjaśniamy: „Musimy być cicho, bo Marek źle się czuje”. Niektóre dzieci są współczujące z natury. Jedna z moich ciotek mieszkających wspólnie z nami miała kłopoty z chodzeniem. Sara wiedziała, że ciocia Ruby jest chora, w związku z czym biegła i przynosiła jej kapcie. Nawet w wieku szesnastu miesięcy okazywała empatię, którą oczywiście wzmacniałam, mówiąc: „Jesteś dobrą dziewczynką, bo pomagasz cioci”.

Zwracajmy uwagę maluszka na to, czego doświadczają inne dzieci. Jeżeli dziecko – nawet dziesięciomiesięczne – zachowuje się źle w stosunku do innego, powinniśmy natychmiast skorygować jego zachowanie, wyjaśniając, jakie odczucia wywołuje: „Nie, nie to boli Olka, bądź grzeczny”. Gdy chłopiec przewraca się i zaczyna płakać, mówimy: „Jasio pewnie się uderzył. Zobaczmy, czy możemy mu pomóc”. Następnie podchodzimy do drugiego dziecka z zapytaniem: „Jasiu, czy coś ci się stało?”. A kiedy jakieś dziecko musi opuścić grupę zabaw z powodu zmęczenia lub złego samopoczucia, zachęcamy jego koleżanki i kolegów do pożegnania: „Cześć, Do zobaczenia”.

Dzielenie się własnością. Użyczenie komuś swojej własności lub rzeczy, której używamy (np. zabawki), może być równoznaczne z jej podarowaniem lub pożyczeniem obligującym do zwrotu. Dziecko piętnastomiesięczne zaczyna pojmować tę ideę, potrzebuje jednak znacznej pomocy. W jego odczuciu wszystko należy do niego, a jedyną formą czasu w jego umyśle jest teraźniejszość. Chwile mające nastąpić „później” wydają mu się zbyt odległe. Bez względu na to, jak dokładnie określimy czas przyszły (np. „ona ci to odda za dwie minuty”), nasz maluch tego nie zrozumie. Każde „potem” oznacza dla niego „nigdy”.

W prowadzonych przeze mnie grupach zabaw ćwiczę dzielenie się rzeczami z dziećmi trzynastomiesięcznymi metodą modelowania. Przynoszę np. talerzyk herbatników i mówię: „Chcę się podzielić z wami moją przekąską”. Na talerzyku jest tyle ciasteczek, co dzieci w grupie. Przekazując im talerzyk, tłumaczę, że każde dziecko może dostać tylko jedną sztukę.

Następnym krokiem jest tzw. Wiaderko do podziału. Proszę matki, by każda przyniosła pięć jednakowych przekąsek w plastikowym woreczku. Zachęcam również do rozmawiania w domu na temat dzielenia się i do udziału dzieci w przygotowywaniu zawartości torebki. „Przygotujmy torebeczkę do zajęć grupowych. Pomożesz mi policzyć do pięciu”.

Kiedy wszystkie dzieci są już na sali, wsypujemy przekąski do wiaderka. Po skończonej zabawie przychodzi czas dzielenia się. W każdym tygodniu inne dziecko rozdziela łąkocie, a jego mama pomaga mu, mówiąc uprzejmym tonem do innych dzieci: „Czy chcesz trochę tego?”. Uczymy przy okazji również manier. Dziecko które otrzymuje rzecz z wiaderka, mówi: „dziękuję”, a my odpowiadamy: „Na zdrowie”.

Taka lekcja pomaga również „chodźciakom” w zrozumieniu koncepcji dzielenia się zabawkami, czy użyczania ich sobie nawzajem, co jest już trochę trudniejsze. Kiedy nasze dzieci słyszą: „Edna i Willy, możecie podzielić się tą ciężarówką”, zaczynają rozumieć, że zamiast wrywać sobie z rąk zabawkę, mogą zrobić to, czego od nich oczekujemy – bawić się nią wspólnie lub po kolei. Celem tych zabiegów jest zaszczepienie w dzieciach pragnienia dzielenia się oraz nagradzania jego przejawów – zamiast chwaleń ślepego posłuszeństwa wobec poleceń rodziców. Najlepszym sposobem jest przyłapywanie dzieci na dobrych uczynkach – nawet gdy spełniają je przypadkowo!

Ciekawość czy agresja?

Na pewne dziecięce działania powinniśmy zawsze reagować, istotne jest jednak na tylko to, jak one wyglądają lecz także jakie kryją intencje. Pamiętajmy: działania inspirowane ciekawością są powolne, agresja natomiast wyraża się zawsze w ruchach gwałtownych i impulsywnych. Kiedy więc jedenastomiesięczny Sean przysuwa się do Loreny, dotyka jej, obejmuje jej główkę, a potem pociąga za włosy, możemy być pewni, że zaspokaja w ten sposób swoją ciekawość. Inaczej rzecz się ma z rocznym Wojtkiem rozmyślnie popychającym Tomka stojącego mu na drodze; to oczywiście przejaw agresji.

Oto przykład. Marie zajęta była zabawą zestawem ogrodowym w mojej sali zabaw. Wkladała listy do skrzyneczki pocztowej i pobudzała plastikowe ptaszki do śpiewu, co bardzo ją cieszyło. Nagle podeszła do niej Juliette, której mama była natychmiast gotowa podskoczyć i ograniczyć działania swojej córeczki. Powstrzymałam ją od tego, przypominając nasze zasady: „Poczekajmy i zobaczymy, co się będzie działo”. Juliette obserwowała Marie przez kilka chwil. Następnie otworzyła skrzyneczkę pocztową, wyjęła z niej plastikowy liścik i podała go koleżance. Pochwaliłam ją, zadowolona z odruchu dzielenia się. Dziecko było najwyraźniej uszczęśliwione. Z pewnością nie wiedziało dokładnie, co nas tak cieszy, wiedziało jednak, że zrobiło coś przyjemnego.

Czasami rodzice muszą interweniować. Jeżeli dziecko zabiera coś innemu, należy mu to odebrać, a następnie:

SKORYGOWAĆ ZACHOWANIE: „Jureczku, to do ciebie nie należy. To zabawka Wojtusia. Nie możesz jej mieć”. Należy jednak powiedzieć to spokojnie i bez zawstydzania.

POCIESZYĆ: „Wiem, że chcesz się bawić ciężarówką Wojtusia. Pewnie jesteś rozczarowany”. Wypowiedź ta wyraża zrozumienie, nie zawiera jednak próby ochrony dziecka przed przykrym doświadczeniem niezadowolenia.

POMÓC W ROZWIĄZANIU PROBLEMU: „Może Wojtuś podzieli się z tobą tą zabawką, jeśli go o to poprosisz”. Jeżeli dziecko nie potrafi jeszcze samo tego zrobić, możemy poprosić w jego imieniu.

ZACHĘCIĆ DO DALSZEJ ZABAWY: „Może Wojtuś pozwoli kiedy indziej”. Staramy się zainteresować dziecko inną podobną zabawką.

Przestrzeganie kolejności. Dzieci muszą nauczyć się podstawowej etyki zabaw – nie zabieramy nikomu zabawek, nie popychamy innych dzieci, kiedy stoją na drodze, nie

burzymy tego, co inne dziecko zbudowało tylko dlatego, że sami potrzebujemy klocków od zaraz. Czekanie w kolejce jest dla malucha bardzo trudnym wyzwaniem, wymaga bowiem wstrzeźliwości i panowania nad sobą. I to właśnie jest jedna z najważniejszych życiowych lekcji. Czekanie bywa nużące, wszyscy jednak musimy się go nauczyć.

W domu, w toku codziennych zajęć, możemy przerabiać scenariusze przyzwyczajające dziecko do działań w kolejności. Na przykład: dziewczynka jest w wannie. Podaj jej myjkę i zatrzymaj drugą dla siebie. Mówisz: „Myjemy wszystko po kolei. Najpierw umyję ci jedną rączkę, a potem ty będziesz myła drugą”. Podczas zabawy: „Działamy po kolei. Naciśnij przycisk i posłuchaj, jak ptaszek się odezwie. A teraz moja kolej”.

Pamiętajmy, że dzieci nie będą się dzielić i czekać na swoją kolej z własnej woli. Trzeba korygować ich zachowania – tak, jak robi to dobry reżyser. W grupach dwu- i trzylatków, z którymi prowadzę zajęcia, mamy po kilka sztuk tych samych zabawek, co pozwala unikać wielu problemów. Konfliktów nie da się jednak całkowicie wyeliminować, ponieważ zawsze któreś z dzieci chce tego, czym bawi się kolega lub koleżanka.

Powinniśmy również umożliwiać dziecku przeżywanie emocji, których doświadczą, nie mogąc mieć tego, czego chce. Jakże często słyszę słowa rodziców kierowane do płaczących dzieci: „Nie martw się. Kupimy ci taką samą zabawkę, jak ta, którą ma Basia”. Czy taka wypowiedź uczy? Z pewnością nie uczy dzielenia się; uczy natomiast tego, że płaczem można wymusić na rodzicach wszystko, czego zapragnie.

Trzeba pozwolić dziecku doświadczać niezadowolenia, gdy inne dziecko czegoś mu odmawia lub nie chce przestrzegać ustalonej kolejności w zabawie. Jest to ważna lekcja życia. Kiedyś podczas moich zajęć Fric i Jason interesowali się zawartością pudła z zabawkami. Jason wziął sobie wóz strażacki, zaczął się nim bawić i mocno się w tę czynność zaangażował. Nagle Fric spojrzał w stronę swego małego przyjaciela. Z jego twarzy można było wyraźnie wyczytać prostą myśl: „To wygląda znacznie bardziej interesująco. Zabiorę to Jasonowi”.

Nie była to myśl „zła” czy też „zachłanna”. W wyobraźni małego dziecka wszystko należy do niego. W chwili, gdy Fric zaczął odbierać Jasonowi zabawkę zachęciłam jego mamę do interwencji w sposób, który demonstrowałam na poprzednich zajęciach.

Matka wyciągnęła rękę, powstrzymując dziecko od przejęcia zabawki i powiedziała: „Friku, Jason bawił się tym wozem strażackim”.

Następnie zwróciła się do Jasona: „Czy chcesz nadal się tym bawić?”. Jason zrozumiał; przyciągnął pojazd do siebie, dając wyraźnie do zrozumienia, że jeszcze nie skończył zabawy.

WSKAZÓWKA: Matkom organizującym indywidualne spotkania dziecięce zalecam metodę ograniczania zabawy w czasie. Ponieważ dzieci w tym wieku nie rozumieją jeszcze pojęcia miary czasu, trzeba się więc posługiwać minutnikiem. Jeśli jedno i drugie chce się bawić tą samą laleczką, możemy powiedzieć: „Jest tylko jedna laleczka, musicie więc bawić się nią po kolei. Ty dostaniesz ją pierwsza, ponieważ ją znalazłaś. Nastawiam minutnik. Kiedy usłyszycie brzęczyk, laleczka pójdzie do Tiny”. Po takim wyjaśnieniu Tina będzie bardziej skłonna do czekania, gdyż wie, że dostanie zabawkę po dźwiękowym sygnale.

Mama wyjaśniała: „Friki, Jason chce się jeszcze tym pobawić” i podsunęła synkowi coś podobnego w zamian. „Masz tu ciężarówkę, którą możesz się teraz bawić”. Fric odepchnął zabawkę; odpowiadał mu tylko wóz strażacki.

Mama powtórzyła: „Friku, Jason bawi się teraz wozem strażackim. Będziesz mógł się nim bawić, kiedy on skończy”.

Fric chciał oczywiście usłyszeć zupełnie co innego, zaczął więc głośno objawiać niezadowolenie. Mama zapytała mnie, co ma teraz zrobić.

Nie mów mu: „Przykro mi, że nie możesz tego mieć” lub: „Biedactwo, kupię ci taki pojazd albo jeszcze lepszy”. Zamiast tego powiedz mu prawdę: „Friku, samochodziem

strażackim bawi się teraz Jason. Będiesz mógł zająć się nim później. Musimy się dzielić zabawkami i brać je po kolei”.

Fric kontynuował pokazywanie fochów, powiedziałam więc jego mamie: „Musisz być stanowcza i jednocześnie pełna szacunku. Twoim celem jest uniknięcie, w miarę możliwości, dalszej eskalacji niezadowolenia. Powiedz mu zatem, że widzisz iż jest rozczarowany, nie może jednak wziąć tej zabawki. Razem poszukajcie, czym mógłby się pobawić. Po tych słowach zabierz go z miejsca konfliktu.

Etapy socjalizacji

Jak nasz dwulatek staje się uspołecznionym motylkiem.

Wraz z dojrzewaniem dziecka wzrasta w sposób naturalny jego zdolność organizowania sobie zabaw. Zobaczmy, jak to wygląda z jego punktu widzenia.

Zwracanie uwagi na inne dzieci. U dwumiesięcznych niemowląt widok innych dzieci – w szczególności starszego rodzeństwa – wywołuje zaciekawienie i fascynację. Z początku śledzą je wzrokiem po pokoju. Około szóstego miesiąca, gdy dziecko potrafi już sięgać po przedmioty, zaczyna wyciągać rączki także do innych dzieci. Zastanawia się, co to takiego i myśli pewnie, że są to jakieś cudowne zabawki. „Ojej, kiedy naciskam tę rzecz paluszkami, ona zaczyna płakać”.

Naśladowanie innych dzieci. Patrząc na dziecko dwu- lub trzyletnie odbierające koledze zabawkę, przypisujemy mu podłość, egoizm lub złośliwość. W rzeczywistości chce ono tylko naśladować czyjeś działania. Widok zabawki w rączkach innego dziecka inspiruje jego wyobraźnię i nagle przedmiot, który parę minut temu nie budził zainteresowania, ożywa w jego umyśle, stając się obiektem pożądania. „Nie wiedziałem, że tym można robić coś takiego. Też chcę to robić”.

Zabawa w towarzystwie innych dzieci. Dwu- i trzylatki nie bawią się razem, tylko obok siebie. Nazywa się to czasem „zabawą równoległą”. Koncepcja dzielenia się i używania czegośkolwiek na zmianę nie jest jeszcze w tym wieku w pełni zrozumiała. Małe dziecko myśli w sposób bardziej uproszczony: „Jeśli coś chcę zrobić, to mogę, bo jestem jedynym dzieckiem na świecie”.

Wspólna zabawa z innymi dziećmi. Pod koniec trzeciego roku życia większość dzieci zdobywa podstawowe umiejętności społeczne oraz umiejętność mentalnego wyobrażania sobie różnych rzeczy. Zabawy, w których dziecko udaje różne rzeczy lub stworzenia oraz przypisuje sobie i odgrywa różne role, stają się coraz bardziej złożone. W ślad za nimi pojawiają się zabawy wymagające współdziałania, takie jak gonitwy, zapasy lub kopanie piłki tam i z powrotem. Widząc partnera, dziecko myśli: „Jeśli kopnę piłkę w jego stronę, to on kopnie ją do mnie”.

Organizowanie spotkań indywidualnych i grupowych.

Zarówno indywidualne, jak i grupowe spotkania w celu wspólnej zabawy ułatwiają dzieciom zdobywanie umiejętności społecznych, każda z tych form stawia je jednak w obliczu nieco innych wyzwań. Proponuję zapewnić dzieciom obydwa rodzaje doświadczeń. Wiem, że niektórzy nie są zwolennikami grupowej zabawy dzieci w wieku poniżej dwóch lat, nie zgadzam się jednak z tym poglądem. Tak długo, jak któreś z rodziców jest w pobliżu, dobrym ćwiczeniem społecznym jest nawet leżenie przy innym dziecku. Dlatego do moich grup „Mamusia i ja” oraz „Tatusz i ja” przyjmuję nawet dzieci sześciotygodniowe.

Indywidualne spotkania dwojga dzieci. Spotkania takie mają charakter dość swobodny. Rodzice porozumiewają się telefonicznie, ustalają czas i miejsce (zwykle w jednym z domów lub w parku), po czym dzieci spotykają się na godzinę lub dwie i razem się bawią.

Jednym z ważnych aspektów takich spotkań jest tzw. Chemia. Niektóre dzieci znakomicie czują się w swoim towarzystwie, a ich przyjaźnie trwają potem przez cały okres przedszkola, a nawet dłużej. Są również maluszki, które świetnie sobie radzą w każdym towarzystwie, inspirując i rozbawiając inne dzieci, w związku z czym sprawa doboru nie ma dla nich znaczenia (np. Aniołki). Są też „złe” połączenia. Na przykład Wrażliwca, który boi się byle czego i wpada w histerię, gdy ktoś zakłóca mu skupienie, nie należałoby łączyć z Żywczykiem biegającym nieustannie po pokoju i zabierającym innym dzieciom zabawki.

W praktyce liczą się również sympatie i awersje rodziców, którzy, organizując spotkania swoich dzieci, wybierają dorosłych partnerów zgodnie ze swoimi osobistymi preferencjami. Często powstają grupy dzieci, których rodzice mają podobne tło społeczne i zainteresowania, a także zbliżone poglądy w kwestiach wychowania. Zdarza się też, że dochodzą do porozumienia opiekunki mieszkające w tym samym rejonie lub pochodzące z tego samego kraju. W obu przypadkach powstają dziecięce grupy wspólnych zabaw.

Czasami decyduje przyciąganie między dziećmi, jak z Cassy i Amy, których mamy poznały się podczas zajęć Lamaze. Szczęśliwie się złożyło, że ich pociechy – Żywczyk i Aniołek bawią się razem zgodnie. Może się jednak zdarzyć, iż mimo najlepszych intencji i najgorętszych pragnień mamuszy dzieciaki wojują ze sobą jak pies z kotem i jedno zawsze czuje się poszkodowane. W takim przypadku nikt nie jest szczęśliwy, a najmniej rodzice. Judy – mama Wrażliwca Sandy’ego – przyznawała, że czasem bała się spotkań z Abe, synkiem Gail, ponieważ jej dziecko często wychodziło z nich z płaczem. W końcu musiała powiedzieć Gail rzecz niemiłą: „Nie chcę cię pouczać w kwestiach wychowania, ale po spotkaniach z Abe Sandy bywa przerażony. Zagraża to również naszej przyjaźni”.

WSKAZÓWKA: Łączenie dzieci w pary wymaga zdrowego rozsądku. Załóżmy, że chcielibyśmy widywać się raz w tygodniu z pewną osobą, wiemy jednak że nasze dziecko po każdym spotkaniu z jej dzieckiem jest sfrustrowane i płacze, w związku z czym zaczynamy się bać tych spotkań i czekamy z niepokojem, co się znów wydarzy w następnym tygodniu. W takiej sytuacji należałoby aranżować spotkania dziecka z kim innym, a przyjaciółkę zaprosić na kawę lub partię tenisa.

Przed spotkaniem powinniśmy zawsze zapytać: „Którymi zabawkami chcesz się dzielić z Timmym, kiedy tu przyjdzie, a które chcesz schować?”. Możemy też zasugerować ukrycie czegoś szczególnie ulubionego – czegoś, co dziecko lubi przytulać i uważa za swój skarb, wyjaśniając, dlaczego tak robimy. „Wiem, że to jest twoja ukochana zabawka. Może lepiej byłoby ją schować”. Niestety, małe dziecko może czasem nie zdawać sobie sprawy, że coś ma dla niego szczególne znaczenie – do chwili, gdy ktoś usiłuje mu to zabrać.

Szacunek musi być oczywiście okazywany obu stronom. Kiedy nasze dziecko kogoś odwiedza, mogą tam być zabawki, którymi inne dziecko nie będzie chciało się dzielić. Mówimy wtedy: „Być może Fred nie chce pożyczyć ci tej zabawki. Wszystko w porządku – to jego własność”. Staramy się następnie zainteresować maluszką czym innym. Jeżeli będzie niezadowolony, powiedzmy: „Widzę, że jesteś smutny, ale to jest naprawdę zabawka Freda”.

Trudności takich nie da się uniknąć, ale mają one swoje dobre strony. Dzięki nim dzieci się uczą. Kiedy byłam młodą matką i moja córeczka spotykała się z innymi dziećmi, dawałam jej każdorazowo dwie zabawki, a mama drugiego dziecka robiła to samo. Jeżeli coś zostało zepsute lub zniszczone, każda z nas starała się szkodę naprawić. Można również ograniczyć dziecięce konflikty, prosząc mamę odwiedzającą, by zachęcała dziecko do zabierania na spotkanie jednej lub dwóch zabawek. Wiem, że brzmi to nierealistycznie, bo dzieci mają dzisiaj stosy różnych zabawek, jestem jednak przekonana, że ograniczenie ich liczby leży w interesie dzieci oraz ich rodziców.

Dzielenie się sobą.

Trzeba dziecku uprzytomnić, że mamy nie zabraknie, zwłaszcza, gdy chcemy mieć więcej dzieci. Spotkania z innymi dziećmi to dobra sposobność do oduczania maluszka

zazdrości o matkę. Pokażmy maluszkowi, że mama może trzymać i przytulać inne dzieci oraz że krzywda mu się z tego powodu nie dzieje. W dniu, w którym Cassy po raz pierwszy zobaczyła swoją mamę biorącą na ręce Amy, miała trochę niewyraźną minę. „Hej, moja mama trzyma na rękach Amy”. Dziecko odebrało wtedy ważny komunikat: mamą też można się dzielić.

Należy zdecydowanie eliminować błędne przekonanie dzieci o tym, jakoby miłość wymagała wyłączności. Zdarza się nawet, że dziecko stara się odepchnąć swojego ojca, gdy ten całuje lub obejmuje żonę. Mężczyzna dochodzi wtedy do wniosku, że maluch „nie lubi gdy się przytulamy”. Zamiast tego powinien mu powiedzieć: „Chodź, możemy przytulić się razem”.

Dobrym rozwiązaniem są spotkania organizowane na przemian w obu domach. Jeżeli nie jest to możliwe, powinniśmy zadbać o przekąski dla dziecka, by ciężar karmienia maluszków nie spadł wyłącznie na jedną stronę. Odwiedzając czyjś dom, zabieramy ze sobą wszystko, co może być potrzebne – pieluszki oraz butelki lub filiżankę z dziobkiem, z której dziecko pije. Nie jest konieczne ustalanie zasad, takich jak w moich grupach, warto jednak przynajmniej ogólnie znać dziecko i wiedzieć, co jego matka myśli na pewne tematy. Jeżeli, na przykład, należymy do osób nieukrywających przed dziećmi wartościowych ozdób i uczących, że nie wolno ich dotykać, to należałoby się upewnić, czy matka zamierzająca nas odwiedzić uczy swoje dziecko szacunku dla czyjejś wartości! Trzeba też omówić kwestię pożywienia – być może dziecko ma jakieś alergię i nie wolno mu podawać pewnych pokarmów – oraz sprawy treningu toaletowego. Warto wreszcie uzgodnić, co każda z mam ma robić, gdy jedno z dzieci zachowa się agresywnie wobec drugiego.

Spotkania grupowe. Grupa wspólnych zabaw składa się z dwojga lub większej liczby dzieci. Jej spotkania odbywają się zwykle według pewnych założeń uzgodnionych przez rodziców. Korzyści z takiego przedsięwzięcia wynikają z większej złożoności i dynamiki zachowań. Poza tym grupa daje dzieciom wiele okazji do doskonalenia umiejętności społecznych, o których była mowa wcześniej. Jeżeli chodzi o dzieci do lat trzech, sugerowałabym ograniczenie ich liczby do sześciu. Idealna jest w moim przekonaniu grupa czteroosobowa. W miarę możliwości należy unikać trójek, w których zawsze ktoś czuje się poza nawiasem.

WSKAZÓWKA: Urządzając spotkania maluszków w domu, powinniśmy zapewnić im bezpieczną przestrzeń, w której będą mogły się bawić. Nie powinny mieć do niej zwierzęta domowe. Należy również ograniczyć czas zabawy. Godzina zazwyczaj wystarcza, później u któregoś z dzieci mogą pojawić się oznaki zmęczenia i tak właśnie zaczynają się konflikty.

Samodzielne tworzenie grupy wspólnych zabaw (w odróżnieniu od zapisania dziecka do grupy prowadzonej w sposób profesjonalny) wymaga planowania. Ujmując rzecz w kategoriach prób generalnych, można powiedzieć, że przedsięwzięcie to wymaga dobrej reżyserii oraz bardziej rozbudowanej scenografii i większej obsady niż spotkania indywidualne.

1. SPOTKANIE BEZ DZIECI W CELU USTALENIA ZAŁOŻEŃ DOTYCZĄCYCH FORM AKTYWNOŚCI ORAZ ICH ORGANIZACJI W CZASIE I PRZESTRZENI. Musimy zdecydować, jaki charakter grupa będzie miała i co dzieci mają razem robić – bawić się, muzykować, jeść? Warto też stworzyć jakiś scenariusz na tę godzinę. Stały schemat zajęć realizowany w kolejnych spotkaniach – podobnie jak ogólny harmonogram dzienny – daje dzieciom świadomość, czego mogą oczekiwać i czego się od nich oczekuje. Zajęcia w grupach „Mamusia i ja” składają się z pięciu elementów – zabawy, dzielenia się (przekąskami), muzykowania, sprzątania i „uspokojenia”, polegającego na słuchaniu kojącej muzyki na kolanach u mamus. Schemat ten można z łatwością przenieść na swój grunt domowy.

Treść spotkań zmienia się oczywiście wraz z wiekiem maluszków. Weźmy np. muzykę. W moich grupach z dziećmi od sześciu do ośmiu miesięcy włączam magnetofon, a rodzice wraz ze mną tańczą i śpiewają. Dzieci są zachwycone, ale nie poruszają się. W grupach od dwunastu do osiemnastu miesięcy panuje ożywienie i podejmowane są próby naśladowania ruchów rąk. Około piętnastego miesiąca większość już wie, czego ma oczekiwać, a po czterech lub pięciu tygodniach słuchania piosenki i obserwowania mam oraz mojej osoby maluszki potrafią kopiować te ruchy. Dzieciaki zbliżające się do swoich drugich urodzin próbują też śpiewać piosenki ze słowami.

Zasady porządku domowego.

Niektóre znajome matki ustanawiają dla grupy dziecięcej pewne reguły porządku domowego. Czytelnicy mogą się z nimi nie zgadzać, proszę je jednak potraktować jako punkt wyjścia do własnych ustaleń.

Dla dzieci:

Nie jemy w pokoju gościnnym.

Nie wspinamy się na meble.

Nie atakujemy innych dzieci (nie bijemy, nie gryziemy, nie popychamy).

Dla rodziców:

Nie przyprowadzamy starszego rodzeństwa (jeśli ktoś się nie zastosuje, zostanie grzecznie poproszony o opuszczenie grupy).

Uczymy dzieci dobrych manier.

Dziecko zachowujące się agresywnie wyprowadzamy z grupy i dajemy mu czas na uspokojenie.

Zniszczone zabawki zastępujemy nowymi.

2. OMÓWIENIE PODSTAWOWYCH ZASAD. Proponuję przedyskutować oczekiwania – nie tylko to, co dzieci mogą i czego nie powinny robić, lecz także sposób reagowania dorosłych w przypadkach nieprzestrzegania reguł. Licho mnie bierze, kiedy widzę, jak dziecko bije inne dzieci i niszczy ich zabawki, a mamusia mówi „przepraszam” i nic w tej sprawie nie robi. Takie zdarzenia mogą być przyczyną bardzo niemiłych emocji u innych matek.

W jednej z wizytowanych przeze mnie grup matki relacjonowały swoje reakcje wobec dziecka, które brało w niej udział. Za każdym razem, gdy dziewczynka biła inne dziecko, jej matka bagatelizowała ten fakt, tłumacząc: „To tylko taka faza rozwoju”. (Bicie drugiego człowieka to zachowanie a nie faza!). Inne matki były coraz bardziej oburzone jej postawą, co psuło atmosferę i rzucało cień na całą grupę. W końcu jedna z matek zabrała głos: „Staramy się uczyć nasze dzieci panowania nad sobą, a kiedy nie potrafią się powściągnąć, interweniujemy. Może pani uważać takie interwencje za zbędne, gdy Beth popycha i bije nasze dzieci; jest to pani wybór. Uważamy jednak, że to nie w porządku wobec innych dzieci”. Jakkolwiek było to nieprzyjemne, poproszono mamę Beth, by znalazła inną grupę dla swojego dziecka.

Ustalenie zasad przed rozpoczęciem zajęć pozwala uniknąć takich konfliktów i napięć. Wyraźne reguły pomagają też dzieciom w akceptacji granic. Nie należy jednak popadać w skrajności. Jeżeli zgodnie z przyjętymi regułami dziecko powinno grzecznie prosić o to, czego potrzebuje i zdarzy się, że chce się napić, zapomina słówka „proszę”, to oczywiście nie odmawiamy mu napoju i zachęcamy do uprzejmej prośby następnym razem.

3. PRZYGOTOWANIE MIEJSCA I WSZYSTKIEGO, CO POTRZEBNE. Obszar, w którym dzieci będą się bawić, powinien być bezpieczny. Winien też być przystosowany do liczby dzieci, które mają się wspólnie bawić. Warto zapewnić maluszkom niski stolik, przy którym będą mogły jeść przekąski. Radzę też mieć wszystko podwójnie. Stosując taką zasadę w swoich grupach – dwie laleczki, dwie książki itd. To prawda, że w

świecie dorosłych tak nie jest, pracujemy tu jednak z małymi dziećmi, a duplikaty pomogą unikać konfliktów.

WSKAZÓWKA: Jeżeli grupa ma się spotykać zawsze w tym samym domu, to pozostali uczestnicy powinni dostarczyć właścicielce zabawki. W przypadku rotacyjnej zmiany miejsca zajęć pudło z zabawkami przewozimy z domu do domu. Jeśli więc Marta przyjmuje grupę w tym tygodniu, a Tanya w następnym, to po zakończeniu sesji Tanya zabiera pudło do swojego domu. W kolejnym tygodniu inna mama robi to samo.

4. RYTUAŁ ZAKOŃCZENIA SESJI O OKREŚLONEJ GODZINIE. Z mojego doświadczenia wynika, że spotkania nie mające wyraźnego, formalnego zakończenia zwykle się przedłużają. Mamy kontynuują rozmowę, a krasnoludki bawią się dalej. Po pewnym czasie (10 – 15 minut) pojawiają się oznaki zmęczenia i dzieci zaczynają marudzić. Proponuję więc z wybiciem godziny odśpiewać piosenkę pożegnalną dla każdego z uczestników i definitywnie zakończyć spotkanie. Takie rozwiązanie zapobiega również zamieszaniu przy wyjściu.

Teoria w zderzeniu z praktyką.

Mimo najlepszego planowania sesje w grupach wspólnych zabaw nigdy nie przebiegają bez zakłóceń. Pamiętamy, że małe dzieci najpierw kopiują czyjeś zachowania, a potem bawią się obok innych dzieci. Wynika stąd, że naśladowanie będzie z początku znacznie więcej niż współdziałania. Dzieci wzajemnie się inspirować. Kiedy Cassy, bawiąca się z Amy, bierze laleczkę i przytula ją, Amy chce nagle zrobić to samo. Ciekawe, że w domu ma identyczną laleczkę i nigdy się nią nie bawiła. Niektóre zabawki lub czynności stają się częścią rytuału zabaw w grupie, w związku z czym tylko wtedy są używane. Barry uwielbiał siadać na plastikowej ciężarówce podczas moich zajęć, nigdy jednak nie robił tego w domu.

Nie powinniśmy oczekiwać dzielenia się w grupie zabawkami szczególnie ulubionymi. W mojej sali przy wejściu jest specjalne pudło, w którym „bezpiecznie” przechowujemy takie skarby podczas zajęć. Przyjmując grupę w domu, zachęćmy swoje dziecko do odłożenia w bezpieczne miejsce tych rzeczy, których nie chce udostępniać gościom.

Obserwatorzy i inicjatorzy.

Niektórych „chodźczków” z moich grup zaliczam do tzw. Obserwatorów. Są to zwykle Poprzedniaki lub Wrażliwcy. Obydwa typy prezentują – można powiedzieć – postawy wsobne. Pozwalają innym dzieciom bawić się zabawkami, zanim same zdecydują się po nie sięgnąć. Często też przechodzą do rogu pokoju, aby pobawić się z dala od grupy.

Drugą grupę tworzą inicjatorzy należący przeważnie do Aniołków, Średniaczków i Żywczyków. Przypatrują się innym dzieciom, podchodzą do nich, całują je.

Wzorce te można obserwować nawet wówczas, gdy dzieci bawią się samodzielnie. Obserwator podchodzi ostrożnie do każdej nowej zabawki, w przeciwieństwie do inicjatora – przystępującego do jej badania natychmiast bez większych ceregieli. Obserwator, zaprowadzony w nowe miejsce, uważnie je ogląda, natomiast inicjator od razu przystępuje do działania. Dzieci należące do pierwszej grupy często proszą rodziców o pomoc, pozostałe usiłują radzić sobie samodzielnie.

Nawet wówczas, gdy spotkania odbywają się według ściśle ustalonego planu, dzieci potrzebują 4 – 5 tygodni, by się do niego przyzwyczaić i móc przewidywać kolejne zdarzenia. Niektóre szybciej nabierają zaufania do nowego środowiska, a inne wolniej. Niektóre dzieci nie chcą się włączyć do zorganizowanych zabaw i wspólnego muzykowania. W porządku. Zrobią to kiedy poczują się pewniej.

Mamom obserwującym moje zajęcia grupowe radzę, by przyglądały się dzieciom bez niepotrzebnych ingerencji. Jednocześnie sugeruję interwencje w chwilach, gdy dziecko jest obiektem agresji koleżanki lub kolegi – Chrońcie swoje dzieci – mówię im – Znajdują się pod waszą opieką. Niektórzy rodzice czują zakłopotanie, gdy muszą działać w takim charakterze. Kiedy Jake był Marine, jej mama Brenda mówiła mamie Jaka: „W porządku Susan. Nic nie szkodzi”. Chciała w ten sposób oszczędzić przyjaciółce dodatkowej przykrości. W porządku to jednak nie było. Jeżeli Susan nie reaguje na zgrzesywne zachowanie swojego synka, to przynajmniej Brenda powinna coś zrobić dla biednej Marine, zupełnie bezradnej wobec napaści kolegi.

Przykład ten dobrze ilustruje znaczenie zasad podstawowych – podobnie jak w grupie, z której jedną z matek w końcu wyproszono. Gdyby wcześniej ustalono zasadę zerowej tolerancji zachowań agresywnych, Susan wkroczyłaby natychmiast, korygując działania swojego dziecka. Gdyby tego nie zrobiła, wówczas Brenda – po uspokojeniu i pocieszeniu córeczki – miałaby prawo i obowiązek powiedzieć małemu chłopcu: „Jake, mamy tu pewną zasadę. Nie bijemy!”. Zdaję sobie sprawę, że dyscyplinowanie czyjegoś dziecka jest kwestią delikatną i wielu rodziców nie ma pewności, czy powinni to robić.

Pamiętajmy:

Jeżeli inne dziecko nie chce się dzielić z naszym (np. zabawkami), należy to uszanować, gdy jednak bije, gryzie lub popycha bądź w inny sposób przejawia agresję – mamy prawo spokojnie zwrócić mu uwagę.⁶⁻⁻⁴³

Reasumując, indywidualne i grupowe spotkania dzieci w celu wspólnych zabaw – podobnie jak wycieczki, spacer, odwiedziny i inne atrakcje pozadomowe – mogą być wesołe i przyjemne dla dzieci i dorosłych. Mogą one być również doświadczeniami koszmarnymi. Kryzysów i załamień nie można całkiem uniknąć, w następnym rozdziale wyjaśnię więc, jak postępować w takich sytuacjach.

Rozdział VII

ŚWIADOMA DYSCYPLINA – UCZYMY DZIECI SAMOKONTROLI.

DWIE MAMY – DWIE RÓŻNE LEKCJE.

W rozmowach z rodzicami powraca jak bumerang słowo dyscyplina. Termin ten może nam się kojarzyć nie najlepiej – np. z pruską armią. W słownikach i encyklopediach znajdujemy dwie definicje tego pojęcia. Określa się je jako: 1. „nauczanie i ćwiczenie służące kształtowaniu właściwych zachowań lub działań”, 2. „wymierzanie kar w celach poprawczych i dydaktycznych”. Wobec takich znaczeń życzyłabym sobie zastąpienie tego słowa innym. Tak czy owak, chcę być jasno zrozumiana: dyscyplina nie oznacza dla mnie wymierzania kar ani brutalnego narzucania czegośkolwiek dziecku. Pojmuję ją raczej w kategoriach kształcenia emocjonalnego jako sposób uczenia samokontroli i panowania nad emocjami oraz przypominania, jak należy się zachowywać. Część tego procesu wiąże się z obserwowaniem własnych działań i sposobów zwracania się do dziecka oraz uświadamianiem sobie nieco mniej oczywistych lekcji, jakie dajemy mu własnym przykładem. Dlatego wolę myśleć w kategoriach dyscypliny świadomej lub samodyscypliny.

Cel nadrzędny w postaci dyscypliny świadomej ma pomóc dziecku w uzyskaniu świadomej samokontroli. W języku naszych porównań z teatrem można powiedzieć, że małe dzieci potrzebują bardzo wielu prób. Rodzic – reżyser musi dyrygować nami dopóty, dopóki mali aktorzy nie nauczą się dobrze swoich tekstów i ruchów na scenie życia – tak, by mogli grać swoje role samodzielnie.

Zilustruję teraz tę prostą koncepcję opowieścią o dwóch matkach i ich reakcjach w znanych sytuacjach w supermarkecie. Obie panie mają pod swoją opieką dwuletnich chłopców, którzy domagają się słodyczy w chwili, gdy ich mamy stoją w kolejkach do kas. (Wszyscy bardzo dobrze wiemy, jak perfidnie handlowcy wykorzystują słabość dzieci i osób dorosłych. Stoiska z łakociami ustawiane są z premedytacją przy kasach, przy czym trefny towar znajduje się na wysokości oczu i w zasięgu ręki!).

Francine i Christopher. W chwili gdy Francine popycha wózek z zakupami w kierunku kasy, jej synek Christopher wyciąga rączkę w kierunku stoiska ze słodyczami opakowanymi w różnokolorowe papierki. Kobieta, pracowicie wyładowując zakupy spożywcze na taśmę, nie zauważa tego gestu. Po chwili chłopczyk krzyczy: „Ja chce!”.

Francine odpowiada spokojnie: „Żadnych słodyczy Chris” i dalej wyklada towary z wózka.

Christopher zaczyna krzyczeć głośniejszym głosem: „Ciu- kiej – ka!!”.

Francine powtarza bardziej stanowczo: „Powiedziałam – żadnych słodyczy! To niszczy twoje ząbki”.

Dwuletnie dziecko nie wie jednak, co znaczą słowa „niszczy twoje ząbki”, wobec czego marszczy brwi i płacze zawodząc raz po raz „cukiejka”!

W tym momencie inni klienci stojący w kolejce zaczynają znacząco spoglądać, a niektórzy z nich unoszą wysoko brwi lub przynajmniej Francine ma takie wrażenie. Czuje zakłopotanie i narastającą frustrację. Stara się nie patrzeć w stronę Christophera.

Widząc, że jest ignorowany chłopczyk dobywa z siebie ostatnie siły drąc się w niebogłosy: „ciukiejka!!!!!!”

„Młody człowieku, jeśli natychmiast nie przestaniesz..” ostrzega Francine, obrzucając dziecko surowym spojrzeniem „...to pojedziemy do domu”. W odpowiedzi Chris wyje jeszcze głośniejszym głosem: „Chrik, ja nie żartuję”. Chłopiec nadal się wydziera, dodając do swego repertuaru kopanie drucianego wózka.

W obliczu takiej symfonii skarg Francine załamuje się psychicznie. Mówi: „Dobrze, masz” i podaje dziecku batonik. „ostatni raz pamiętaj”. Czerwona ze wstydu płaci rachunek kasjerce, tłumacząc wszystkim dookoła: „Nie spał dziś wystarczająco długo. Jest przemęczony. Tak to jest z dziećmi, kiedy są zmęczone”.

Christopher, na którego twarzy nie wyschły jeszcze łzy, zajada batonika uśmiechając się od ucha do ucha.

Leah i Nicholas. W chwili gdy Leah popycha wózek z zakupami w kierunku kasy, Nicholas spostrzega barwne stoisko ze słodyczami i mówi: „Nicholas keie jejecha!”.

Leah odpowiada mu rzeczowo: „Nie dzisiaj Nicky”.

Chłopczyk zaczyna płakać i głośniej domaga się łakoci: „Jejka kcie jejeka!”.

Leah przerywa swoje czynności przy kasie i patrząc dziecku prosto w oczy stanowczo, ale bez złości, powtarza: „Nie dzisiaj”.

Nie jest to odpowiedź, którą chłopiec chciałby usłyszeć, płacze więc i kopie wózek. Bez wahania Leah szybko przekłada produkty z powrotem do wózka i prosi kasjerkę: „Czy byłaby pani uprzejma zwrócić na to uwagę, dopóki nie wrócę?”. Kobieta kiwa głową z sympatią i zrozumieniem. Leah, zwracając się do dziecka, mówi spokojnym głosem: „Jeżeli będziesz się tak zachowywał, będziemy musieli wyjść”, po czym wyjmuje dziecko z wózka i spokojnie wychodzi ze sklepu. Nicholas płacze nadal, w związku z czym matka pozwala mu się wykrzyczeć... w samochodzie.

Gdy dziecko przestaje płakać, matka mówi: „Możesz wrócić ze mną do sklepu, ale nie dostaniesz słodyczy”. Chłopiec kiwa główką, z trudem łapiąc płytki oddech, co jest normalnym objawem po intensywnym płaczu. Wracają do sklepu, gdzie Leah bez dalszych kłopotów załatwia sprawunki. Wychodząc z dzieckiem, mówi do niego: „Jesteś grzecznym chłopcem, Nicky. Dziękuję ci, że nie prosiłeś o cukierki. Byłeś bardzo cierpliwy”. Słyszając to, Nicholas szeroko się uśmiecha.

Jak widać, istotą dyscypliny jest uczenie, jednak rodzice nie zawsze są świadomi, czego uczą. W identycznych okolicznościach dwaj chłopcy odebrali zupełnie różne lekcje od swoich mamus. Christopher nauczył się, że chcąc wymusić spełnienie swojego pragnienia, powinien zachowywać się w określony sposób – płakać, wrzeszczeć. Przekonał się również, że to co matka mówi, nie ma pokrycia w jej czynach, w związku z tym nie należy poważnie traktować jej słów. Do tego, co mama mówi, nie można mieć zaufania, ponieważ nie postępuje konsekwentnie i zgodnie ze swymi zapowiedziami. Chłopiec otrzymał również dowód na to, że matka potrafi uratować go ze stanu frustracji, spełniając jego życzenia i znajdując dla nich wytłumaczenie. Ten potężny przekaz informacji powoduje, że Christopher podczas następnej wizyty z mamą w supermarkecie zachowa się dokładnie tak samo. W jego umyśle pojawi się następujący ciąg skojarzeń: „Mmmm... jesteśmy znów w supermarkecie,... słodycze! Ostatnio, kiedy tu byłem, płacz przyniósł mi czekoladowego batonika. Spróbuję więc jeszcze raz”. Jeśli matka będzie się opierać, dzieciak sięgnie głębiej do swego arsenału. „Hej, to nie działa. Pewnie trzeba głośniej krzyczeć. Co? To również nie pomaga? A więc czas wyskoczyć z tego wózka i rzucić się na podłogę”. Tym razem Chris nauczy się też czegoś nowego – uświadomi sobie, że ma do dyspozycji wiele sposobów działania; trzeba tylko wybrać taki, który skutkuje, przynosząc nagrodę.

W przeciwieństwie do Chrisa, Nicholas zauważył, że działania mamy są zgodne z jej wypowiedziami i vice versa. Na jej słowach można polegać, ponieważ jest konsekwentna. Ponadto, Leah nie podniosła głosu, dając dziecku przykład spokojnego zachowania i panowania nad emocjami. I wreszcie, Nicholas nauczył się tego, że grzeczność popłaca – matczyna pochwała jest równie przyjemna jak słodki cukierek. Przypuszczam, że ten chłopiec nie będzie urządził brawery w supermarketach, ponieważ jego matka ich nie nagradza.

Niektóre dzieci wystarczy tylko raz właściwie wyprowadzić z podbramkowej sytuacji, by pojęły, gdzie jest granica. Przypuśćmy jednak, że Nicholas ponownie spróbuje „wyjść na swoje”. Mama przy kasie, stoisko pełne słodyczy. „Och, cukierki, batoniki.. Spróbujmy popłakać. Nie działa? Może głośniej, z kopaniem wózka?! To też nie działa. Hej, gdzie ona mnie teraz wynosi? Wychodzimy ze sklepu? A cikiereków nie ma, Aha, to samo zdarzyło się wtedy. Nie chcę tego – to nie jest zabawne”. W tym momencie Nicholas zaczyna sobie uświadamiać, że płacz nie przynosi nagrody – nawet wówczas, gdy dobywa z siebie ostatnie siły. Mama nagradza tylko grzeczne zachowania.

Rodzice muszą zdecydować, które z tych lekcji chcą dziecku przekazywać. Muszą wziąć na siebie odpowiedzialność za rolę reżysera. Są przecież dorośli. Ich dzieci oczekują od nich kierownictwa i wskazywania drogi. Przewidywalność i granice wcale dziecka nie

krępują, jak się wielu współczesnym rodzicom wydaje, a wręcz przeciwnie – wyraźne zasady dają mu poczucie bezpieczeństwa.

W tym rozdziale postaram się wyłożyć zasady świadomej dyscypliny. Najlepiej oczywiście unikać sytuacji, w których powstają problemy. Gdy nie jest to możliwe, należy przynajmniej podjąć odpowiednie działania. Ucząc dziecko świadomej dyscypliny, możemy po każdym kryzysie i płaczu odetchnąć z ulgą, wiedząc że zachowaliśmy się odpowiedzialnie, zapanowaliśmy nad złością i przekazaliśmy dziecku wartościową lekcję samokontroli. Nie oczekujemy od maluszków perfekcji. Dzieci może być słyhać, a nie widać. Kształtujemy ich życie, przekazując wartości i ucząc szacunku.

Dwanaście składników świadomej dyscypliny.

Nauka świadomej dyscypliny nadaje życiu dziecka charakter przewidywalny oraz stawia mu granice dające poczucie bezpieczeństwa. W rezultacie dziecko wie, czego może oczekiwać i czego oczekujemy od niego. Jest to również przekazywanie komunikatów o tym, co wolno, a czego nie wolno, rozwijanie zdolności prawidłowej oceny oraz uczenia szacunku dla pewnych zasad. Złe zachowania dzieci nie są celowe, jeżeli któreś z nich tak się zachowuje, to znaczy że rodzice nie pomogli mu przyswoić właściwych nawyków. Tworzenie struktur zewnętrznych korygujących zachowania dziecka sprzyja rozwijaniu przezeń kontroli wewnętrznej.

Ostatecznie świadoma dyscyplina uczy dokonywania właściwych wyborów, odpowiedzialności, samodzielności myślenia oraz działania w sposób społecznie akceptowany. Jest to oczywiście założenie ambitne. Jakkolwiek rozwój mózgu dziecka pozwala mu planować, przewidywać następstwa, rozumieć wymagania i normy oraz kontrolować impulsy wewnętrzne, to jednak żadna z tych umiejętności nie przychodzi łatwo. Oto dwanaście składników świadomej dyscypliny:

1. Świadomi własnych ograniczeń ustanawiamy zasady. Z jakimi zasadami czujemy się dobrze? Pani Zosi z przeciwka może nie przeszkadzać, gdy jej Hubercik skacze w bućkach po kanapie, zastanówmy się jednak, czego my oczekujemy? To my określamy zasady obowiązujące w naszym domu. Pomyślmy o własnych ograniczeniach i bądźmy konsekwentni. Powiedzmy dziecku, czego oczekujemy – nie jest ono przecież, czytającym w myślach jasnowidzem! Nie zabierajmy go np. do sklepu ze słodyczami, by mu nagle powiedzieć: „Nie dostaniesz cukierka”. Ustanawiamy zasady zawczasu: „Kiedy idziemy do sklepu, możesz wziąć sobie przekąskę. Nie będę ci jednak kupowała słodczy. Czy mam zapakować marchewki, czy krakersy”.

Definiujemy regułę i twardo się jej trzymamy. Małe dzieci proszą nas uporczywie o wszystko, co im wpada w oko. Gdy tylko okazemy niezdecydowanie, natychmiast to wykorzystają. Wiedzą, że uzyskają to, czego chcą, jeśli tylko pomęczą nas trochę dłużej. Niestety, upór dziecka najczęściej wywołuje w nas złość. W końcu nie wytrzymujemy nerwowo i podnosimy głos: „Powiedziałam nie! Do jasnej cholery!”. Pójść tą pozornie łatwą drogą – w celu przerwania marudzenia lub z powodu własnego niezdecydowania – jest działaniem krótkowzrocznym. W następnych latach będą tego żałować zarówno rodzice jak i dzieci. Nie formułując jasno oczekiwań, szkodzimy naszym dzieciom. Każdy powinien być odpowiedzialny, przestrzegać zasad i rozumieć wartość społecznych umów. Uczenie tego wszystkiego zaczynamy w domu, umożliwiając dziecku przystosowanie i rozwój w harmonii ze światem.

Dwanaście składników świadomej dyscypliny.

1. Świadomi własnych ograniczeń ustanawiamy zasady.
 2. Obserwujemy własne zachowania, by wiedzieć, czego dziecko uczymy.
 3. Słuchamy siebie, by mieć pewność, że to my kierujemy, a nie nasze dziecko.
 4. W miarę możliwości planujemy działania, unikając kłopotliwych miejsc i okoliczności.
 5. Staramy się widzieć sytuację oczyma dziecka.
-

6. Nie ustępujemy.
 7. Oferujemy jednoznaczne opcje do wyboru.
 8. Nie boimy się mówić „nie”.
 9. Tłumimy niepożądane zachowania w zarodku.
 10. Chwalimy dobre zachowania, a złe korygujemy lub ignorujemy.
 11. Nie stosujemy kar cielesnych.
 12. Pamiętamy, że ustępstwa nie są oznaką miłości.
-

2. Obserwujemy własne zachowania, by wiedzieć, czego dziecko uczymy.

Dyscyplina jest tą sferą, w której środowisko może odgrywać rolę większą niż temperament. Z pewnością niektóre dzieci napotykają poważniejsze trudności niż ich rówieśnicy w kontrolowaniu impulsów wewnętrznych i przystosowaniu się do nowych sytuacji, uczenie ich dyscypliny jest więc też trudniejsze. Interwencje rodziców mogą jednak przywrócić równowagę. Znam przypadki Aniołków, których rodzice zmienili w prawdziwe monstra przez swą nieodpowiedzialność i nieustanawianie granic. Widziałam też Żywczyki i Poprzeczniaki zachowujące się wzorowo, ponieważ miały rodziców mądrych, współczujących i konsekwentnych.

Sposób postępowania rodziców w różnych sytuacjach – ustanawianie granic bez złości, działanie świadome zamiast odruchowego reagowania oraz zachowanie spokoju w warunkach stresu – to dla dziecka wzorzec pokazujący, jak panuje się nad samym sobą i własnymi emocjami. Wyprowadzanie dziecka ze sklepu z krzykiem różni się bardzo od tej samej czynności wykonywanej spokojnie i bez osądzania. Pierwsze z tych działań uczy przemocy, drugie – samoopanowania. Dzieci są jak gąbki. Wszystko, co robimy, jest dla nich nauką. Czasami – jak w przykładzie z Francine i Christophera – uczą się od nas rzeczy, których bynajmniej nie mieliśmy zamiaru im przekazać. Dzieje się tak nie tylko w warunkach konfliktów. Lekcje dajemy także w zwykłych chwilach codziennego życia. Odnosząc się nieuprzejmie do sprzedawcy w sklepie, klnąc do słuchawki, gdy nagle coś przerywa nam telefoniczne połączenie, rozmawiając z partnerem podniesionym głosem – dajemy dziecku przykłady. Obserwuje ono uważnie takie sceny i najprawdopodobniej będzie włączało kopie naszych zachowań do swego repertuaru.

3. Słuchamy siebie, by mieć pewność, że to my kierujemy, a nie nasze dziecko.

Często się zdarza, że rodzice proszący mnie o pomoc tak oto przedstawiają swoje problemy.

- Tracy, Aaron nie pozwala mi siedzieć na fotelu.
- Patti zmusza mnie do leżenia z nią na podłodze i nie pozwala mi się podnieść, dopóki nie zaśnie.
- Brad nie pozwala się posadzić na foteliku z wysokimi nóżkami.
- Tracy, Gerry zmusza mnie do pozostawiania w jego pokoju przed zaśnięciem (co słysząc, mam w wyobraźni obraz obojga rodziców sterroryzowanych przez sześćdziesięcio centymetrowego gangstera za pomocą plastikowego karabinu).

Proszę, wsłuchajcie się w swoje własne słowa i dowiedzieli się w ten sposób, czego słucha na co dzień ich dziecko. W każdym z przedstawianych scenariuszy rodzic oddaje władzę Jego Wysokości Królowi Chodziaczki. To nie tędy droga! To do niczego nie prowadzi. Chcąc być rodzicem, trzeba umieć być odpowiedzialnym dowódcą.

Oto kolejny przykład. Niektóre dwu- i trzylatki nie lubią się ubierać i mieć cokolwiek na sobie. Bieganie po pokoju bez ubrania – powiedzmy przez godzinę – gdy ma się dwa latka, nikomu nie wadzi. Lecz co zrobić, gdy chcemy z dzieckiem wyjść na dwór? Mówimy mu: „Pójdziemy teraz do parku. Musisz się ubrać”. Jeżeli zostały ustanowione przedtem jakieś zasady, to dziecko ma do wyboru: podporządkowanie się im lub nie iść na spacer. Problemy powstają wtedy, gdy rodzice nie stawiają żadnych granic i pozwalają dzieciom o wszystkim decydować.

Nie znaczy to, że należy dziecko ubezwłasnowolnić i pozbawić je możliwości wyboru. Możemy, np. powiedzieć: „Możesz włożyć do parku niebieską koszulkę lub czerwoną – którą

wolisz”. Chodzi o to, że po wyczerpaniu wszystkich możliwości zachęty do współdziałania – opisanych w tej książce – rodzice powinni podejmować ostateczne i wiążące decyzje.

5.W miarę możliwości planujemy działania, unikając kłopotliwych miejsc i okoliczności. Ograniczone możliwości intelektualne bardzo małych dzieci nie pozwalają im zrozumieć, dlaczego coś jest niedozwolone lub niepożądane, należy więc przede wszystkim unikać kłopotliwych sytuacji. Zwykle jest to możliwe, jeżeli dobrze przemyślimy sprawy. Zgodnie z zasadami, który poświęcony był rozdział II, powinniśmy ograniczyć dopływ bodźców pobudzających dziecko oraz sytuacje zbyt dla niego trudne. W miarę możliwości unikamy nadmiernych hałasów, zamieszania (zbyt duża liczba dzieci i zbyt intensywna ich aktywność), sytuacji wymagających dużego skupienia lub długotrwałego siedzenia, za trudnych wyzwań intelektualnych, przerażających obrazów (np. filmowych lub telewizyjnych) oraz zadań nadmiernie męczących fizycznie (np. długich spacerów). Pamiętajmy, że sytuacja ma większy wpływ na zachowanie dziecka niż temperament. Nawet Aniołek nie wytrzyma długotrwałych zakupów, jeśli nie miał przedtem dobrej popołudniowej drzemki.

Ważnym czynnikiem są również cechy osobowości dziecka. Rodzicielskie decyzje o tym, co robić i gdzie powinny wynikać z dobrej znajomości ich natury. Maluszków bardzo aktywnych nie radzę zabierać do sklepu z delikatnymi artykułami lub na recital, którego słuchanie wymagać będzie spokojnego siedzenia przez całą godzinę. Dzieciom nieśmiałym nie ma sensu organizować spotkań z dziećmi agresywnymi. Zabieranie maluszka wrażliwego na hałas i nadmiar bodźców do parku rozrywki to zwykle prowokowanie kłopotów, a dziecku, które łatwo się męczy, nie powinniśmy proponować wyczerpujących wycieczek.

Kiedy wyjaśniłam zasady świadomej dyscypliny Bercie (będącej z zawodu adwokatem), spojrzała na mnie, kiwając głową i odpowiedziała: „Tracy, to dobre zasady w teorii, ale nie zawsze praktyczne”, przedstawiając mi następnie typowy scenariusz wzięty wprost z jej pospiesznego życia.

„Wyobraź sobie, że skończyłam właśnie całodzienną pracę i odbieram dzieci od opiekunki. Okropnie boli mnie głowa i nagle przypominam sobie, że w domu nie ma mleka i czegokolwiek, co można by zjeść na obiad. Wlokę więc swoje maleństwa do sklepu, robię zakupy i stoję w długiej kolejce do kasy (ponieważ wszyscy po wyjściu z pracy chcą szybko kupić coś na obiad). W tym momencie moje dzieci zaczynają marudzić. Każde z nich chce jakąś zabawkę spośród wiszących przy kasie. Mówię im „nie”, ale w odpowiedzi płaczą coraz głośniej.

Wiem, że powinnam powiedzieć do dzieci spokojnym, kontrolowanym tonem: „Nie będzie zababwek, aniołki. Jeżeli będziecie się tak zachowywały, to wyjdziemy ze sklepu”. Ale to nie jest odpowiedni moment do tłumaczenia. Nie mam czasu ani cierpliwości, by siedzieć w samochodzie, czekając, aż się uspokoją. Muszę przygotować obiad, a jeśli stracę piętnaście minut, to wpadnę w korki i będę miała horror w samochodzie. Głodne, zmęczone i znudzone dzieci zaczną się bić między sobą i wrzeszczeć na mnie. Wtedy ja będę się wydzierać na nie, pragnąc najbardziej, by mnie wystrzelono na Marsa”.

„Co ty na to Tracy?” – spytała Bertha sceptycznym głosem. „Jak mam unikać tego rodzaju sytuacji?”

„Nie jestem cudotwórcą” – odpowiedziałam. „Jeśli sprawy zajdą tak daleko, niewiele już można poradzić. Nie zadziała wtedy żadna z moich szeptuńskich metod” – przyznałam – „z wyjątkiem uczenia się z doświadczeń”.

A czego możemy się w ten sposób nauczyć? Planowania! Zawartość lodówki i kredensu można sprawdzić poprzedniego dnia wieczorem, by nie być zmuszoną do robienia zakupów z dziećmi o najgorszej możliwej porze. Jeśli w ostatniej chwili uświadomimy sobie, że coś trzeba dokupić, starajmy się zrobić to przed odebraniem dzieci ze żłobka, a gdy nie ma już czasu, wówczas mogą nas uratować jakieś niepsujące się zdrowe przekąski dla dzieci trzymane z myślą o takich okolicznościach w samochodowej skrytce lub bagażniku. Warto mieć również pod ręką jedną lub dwie zabawki używane wyłącznie w aucie w krytycznych

sytuacjach. Można je brać do sklepu, jeżeli nie chcemy, by śmiertelnie znudzone dziecko błagało o słodycze i wrzeszczało, gdy nie ulegniemy jego zachciankom. Planowanie nie rozwiąże wszystkich problemów, z pewnością jednak złagodzi te, które regularnie się powtarzają.. pod warunkiem że chcemy się czegoś z nich nauczyć.

5.Staramy się widzieć sytuacje oczyma dziecka. Zachowanie, które osobie dorosłej wydaje się złe lub niewłaściwie, może z punktu widzenia dziecka oznaczać coś zupełnie innego. Kiedy szesnastomiesięczny Denzel zabiera zabawkę swemu koledze Rudy'emu, nie musi to być przejaw agresji z jego strony. Gdy idąc do pokoju, nadeptuję układankę starszego braciszka, to nie wynik jego bezmyślności. Ugryzienie matki w rękę nie musi oznaczać chęci sprawienia jej bólu, a przewrócenie półki z książkami i zabawkami w pokoju dziecięcym – skłonności destruktywnych.

Co się faktycznie dzieje w każdym z tych przypadków? Denzel jest „chodźciakiem” usiłującym samodzielnie zaspokajać swoje potrzeby, mającym jednak przed sobą długą naukę. W pierwszym przypadku nie potrafi jeszcze powiedzieć, że chce robić to, co Rudy; w drugim nie ma wystarczającej koordynacji ruchów, by ominąć układankę brata lub przekroczyć ją (i prawdopodobnie w ogóle jej nie zauważa, mając wzrok wbity w ciężarówkę stojącą po drugiej stronie pokoju). W trzecim przypadku bołą go ząbki, lecz nie ma jeszcze wystarczającej świadomości i fizycznej kontroli by je wbić w coś bardziej odpowiedniego. Wreszcie w czwartym przypadku Denzel chce, by mama przeczytała mu bajeczkę, nie zdaje sobie jednak sprawy, że ciągnąc ulubioną książeczkę w swoją stronę, spowoduje zawalenie się stosu innych rzeczy, które na niej leżą.

WSKAZÓWKA: Pomóżmy dziecku w przestrzeganiu regół, które mu narzucamy. Powszechnie stosowaną zasadą jest np. „nie gramy w piłkę w mieszkaniu”. Dorośli wiedzą, że w piłkę gra się na boisku, w parku lub ogrodzie. Dlaczego więc trzymamy piłki w pudłach z zabawkami? Dlaczego jesteśmy zdziwieni, gdy dziecko wyjmuje piłkę i rzuca nią w mieszkaniu?

Jak już wspomniałam w rozdziale VI, coś co wydaje się być agresją, jest czasem zwykłym objawem ciekawości. Nieprzypadkowo dzieci dwu- i trzyletnie z upodobaniem wsadzają palce w oczy swoich młodszych siostr i braci. Gałki oczne poruszają się i połyskują. Któż nie chciałby poeksperymentować z czymś takim? Niektóre złe zachowania wynikają też z prostego faktu, iż dziecko znajduje się w niewłaściwym miejscu o niewłaściwej porze. Może być również przemęczone, a przez to bardziej impulsywne, niekiedy nawet agresywne. Rodzice nie wykazujący konsekwencji u ustanawianiu granic nie powinni oczekiwać, że dziecko odgadnie preferowane przez nich normy zachowań. Jeżeli wczoraj pozwoliliśmy mu skakać po kanapie w pokoju gościnnym, to nie możemy mieć pretensji, że dziś maluch uważa to za normalne i dozwolone.

6.Nie ustępujemy. Ciągłe śledzenie zachowań dwulatka może być wyczerpujące. „Nie Benku tego brać nie wolno”, „Bądź grzeczny”, „Odsuń się od deski do prasowania”. Przychodzą dni, kiedy mamy już dość. Świadoma dyscyplina jest jednak nierozzerwalnie związana z rodzicielstwem. Powinniśmy wiedzieć, kiedy wymuszenie posłuszeństwa jest absolutnie konieczne, a kiedy możemy dziecku (i sobie) troszeczkę odpuścić. Są sytuacje, w których nie sposób uniknąć decyzji – utrzymać granice lub poddać się z honorem? Spróbujmy być twórczy w takich momentach.

Powiedzmy, że jest czas sprzątania po zabawie, a dziecko jest wyraźnie zmęczone. W odpowiedzi na naszą prośbę (np. „Trzeba to teraz posprzątać”) słyszymy stanowcze „Nie!”. Jeżeli dziecko regularnie sprząta po sobie zabawki, nie sprawiając kłopotów, proponuję mu pomóc. Sugerujemy: „Ja pochowam ci klocuszki, a ty ułóż laleczkę do snu w skrzynce z zabawkami”. Przy dalszych sprzeciwach kontynuujemy: „Pomogę ci” i odkładamy na miejsce wszystko prócz jednej zabawki. Wręczamy tę rzecz dziecku z prośbą: „Masz, wrzuć to do pudełka”. Jeżeli to robi, pochwalmy (ale bez przesady): „bardzo ładnie”.

Wyobraźmy sobie teraz, że mamy dziecko ubrać. Jeżeli jesteśmy już spóźnieni, a wiemy, że maluszek przy ubieraniu marudzi, to znaczy że przedsięwzięcie zostało źle zaplanowane. Nie mamy czasu na zakładanie kolejnych rzeczy co piętnaście minut, cóż więc możemy zrobić? Wieziemy dziecko w piżamie do żłóbka lub w jakiegokolwiek inne miejsce, w którym ma się znaleźć. Wkrótce się zorientuje, że nie jest odpowiednio ubrane i przypuszczalnie nie będzie marudzić następnym razem (Lub też znajdzie sobie jakieś inne uzasadnienie do stawiania oporu!).

Są okoliczności, w których potrzebujemy szybkich rozwiązań. Gdy liczy się czas, trzeba z czegoś zrezygnować. Musimy wtedy trzeźwo ocenić sytuację, nie szukając usprawiedliwień i nie rozpoczynając długich wyjaśnień. Powiedzmy, że jesteśmy w domu towarowym i dziecko nie chce iść ani kroku dalej. Załóżmy, że jest późno i mamy bardzo mało czasu. Nie pora na wykład (np. „Musimy się pośpieszyć, bo mama ma wizytę u lekarza za piętnaście minut”). Zresztą małe dzieci wypuszczają takie wyjaśnienia „drugim uchem”; poruszając się jeszcze wolniej. (dzieci instynktownie wyczuwają słabe punkty rodziców). W tym wypadku trzeba „chodźciaczka” wziąć na ręce i przenieść tam, gdzie trzeba, bez ceregieli.

7.Oferujemy jednoznaczne opcje do wyboru. Małe dzieci łatwiej współdziałają gdy dajemy im możliwość wyboru. Mają wtedy jakieś poczucie kontroli. Zamiast gróźb lub postawy konfrontacji próbujemy włączyć maluszka w proces znajdowania rozwiązania. Propozycje muszą jednak być jednoznaczne, w postaci pytań lub stwierdzeń zmuszających do konkretnych odpowiedzi, np. „Czy chcesz chrupki czy wafla?”. Musi to być wybór rzeczywisty, a nie pozory. Proponowane możliwości trzeba formułować tak, by nie było miejsca na interpretację. Jeżeli, np. rozbierając dziecko, spytamy: „Czy jesteś gotowa do kąpieli?”, to faktycznie będzie to tylko pośrednia informacja o tym, co ma nastąpić. Z takimi retorycznymi pytaniami wiąże się też ryzyko negatywnej odpowiedzi. Lepszym pytaniem byłoby: „Cze chcesz w kąpielu używać czerwonej myjki, czy niebieskiej?”.

Opcje do wyboru	
Polecenia / Groźby	Pytania / opcje do wyboru
Jak nie zjesz, to nie pójdziemy na plac zabaw.	Kiedy skończysz jedzenie, będziemy mogli pójść na plac zabaw.
Proszę tu przyjść .. natychmiast	Czy przyjdiesz tu sam, czy wolisz, bym cię przyprowadziła?
Muszę zmienić ci pieluszkę	Czy mam ci zmienić pieluszkę teraz, czy po przeczytaniu tej książeczki?
Zostaw zabawkę Sally.	Jeżeli nie potrafisz oddać Sally zabawki, to mogę ci w tym pomóc.
Nie. Pawełku – nie możesz się bawić moją pomadką.	Czy chcesz mi oddać tę pomadkę, czy mam ci pomóc zostawić ją w spokoju? Dziękuję ci za współdziałanie. A teraz, czy chciałbyś potrzymać mój grzebyk, czy lusterko?
Nie trzaskaj drzwiami.	Proszę, zamykaj drzwi delikatnie.
Nie mów z buzią pełną jedzenia.	Jak wszystko pogryziesz i połkniesz, to będziesz mógł do mnie mówić.
Nie! Nie kupię ci loda w drodze do domu. Nie będziesz potem miał apetytu.	Tak, wiem, że jesteś głodna. Mogę ci dać (tu wymieniamy jakąś smakowitą przekąskę), gdy tylko wejdziemy do domu.

8.Nie obawiamy się mówić „nie”. Bez względu na to, jak gruntownie przeżyjemy i zaplanujemy sprawę, w pewnych sytuacjach będziemy musieli czegoś dziecku odmówić. Zadajmy sobie pytanie: „Czy należę do tych rodziców, którzy uznają za konieczne uszczęśliwianie dziecka bez przerwy i w każdym czasie?”. Jeżeli tak, to trudno nam będzie znieść widok maluszka stykającego się ze zdecydowaną i stanowczą odmową. Niedawno

obserwowałam matkę dwóch chłopców – dwu- i czteroletniego. Obaj sygnalizowali swoje potrzeby i zachcianki płaczem, a mama ulegała ich presji za każdym razem. Nie potrafiła powiedzieć „nie”, gdyż rozpaczliwie pragnęła widzieć dzieci bez przerwy w pogodnym nastroju. Jest to nie tylko działanie nierealistyczne; ważne jest także, by dziecko zrozumiało, że istnieje cała gama ludzkich emocji, wśród nich także smutek, złość i zdenerwowanie. W dłuższej perspektywie matka, o której mowa, robiła sobie i swoim dzieciom wielką krzywdę; życie niesie wiele frustracji i niezadowolenia, do której jej synowie zupełnie nie byli przygotowani. Jak przypomina klasyczny utwór zespołu The Rolling Stones – nie możemy mieć zawsze tego, czego chcemy. Wystawiamy nasze dzieci na ciężkie próby, nie ucząc ich akceptowania sprzeciwu i odmowy.

WSKAZÓWKA: Kiedy dziecko jest niezadowolone, nie schlebiamy mu, bo w ten sposób lekceważymy jego uczucia i nie próbujemy przekonać, że „naprawdę” czuje się dobrze, bo nauczy się tłumić to, co odczuwa. Pozwólmy mu w pełni wyrazić wszystkie emocje. Powiedzmy: „Wiem, że jesteś rozczarowany” lub „Wygląda na to, że czujesz złość w związku z tym”. W ten sposób dajemy do zrozumienia, że reakcje emocjonalne są czymś normalnym i że można czasem czuć się źle.

9. Tłumimy niepożądane zachowania w zarodku. Pewne rzeczy powinniśmy uchwycić, zanim wyrażą się w działaniu, a przynajmniej wtedy, gdy już się w nim wyrażają. Obserwując grupę dzieci dziewiętnastomiesięcznych podczas zabawy, zauważyłam, że jeden z chłopców, imieniem Oliver, który już wcześniej był zbyt podekscytowany w kontaktach z kolegami, zaczyna tracić kontrolę nad sobą. Zauważyła to również jego mama – Dorothy. Zamiast przekonywać samą siebie, iż jest to faza rozwoju, z której chłopiec wyrośnie, Dorothy pilnie obserwowała zachowanie syna. W pewnym momencie, gdy Oliver chwycił plastikową ciężarówkę i zaczął przygotowywać się do rzucenia nią, powiedziała spokojnym, ostrzegawczym tonem: „Oliver, nie rzucamy zabawkami”. Słyszając to, chłopiec położył zabawkę na podłodze.

Uchwycenie takiego momentu nie zawsze jest możliwe, zwykle jednak możemy wkroczyć w chwilę, gdy coś się już dzieje. Rebecca zadzwoniła do mnie, by się poradzić w związku z rodzinnymi dramatami podczas posiłków. Jej piętnastomiesięczny Raymond, po piętnastu minutach siedzenia w foteliku na wysokich nóżkach, zaczynał rzucać jedzeniem na wszystkie strony. „To oznacza, że nie jest zainteresowany jedzeniem” – wyjaśniłam. „zabierz go natychmiast od stołu. Zmuszając go nadal do siedzenia w foteliku, prowokujesz kłopoty. Kiedy spróbujesz go karmić, będzie się wił, wyginał i wrzeszczał”.

„Tak! Dokładnie tak się dzieje” – przyznała Rebecca z takim entuzjazmem, jak gdyby moje przewidywanie było aktem jasnowidzenia. (Nie zdawała sobie sprawy, że widziałam setki dzieci zachowujących się w identyczny sposób). Moja propozycja była prosta: pół godziny po odejściu z Raymondem od stołu trzeba spróbować posadzić go znowu i zobaczyć, czy jest głodny. Rebecca trzymała się planu przez dwa dni. Sadzanie chłopca na foteliku i zdejmowanie z niego było ciężką pracą, jednak Raymond je teraz normalnie i nie rzuca jedzeniem.

Należy również pomóc dziecku zrozumieć, co czuje, kiedy zachowuje się źle. Zwróćmy uwagę na kontekst. Jeżeli nie było drzemki o właściwej porze, to przypuszczalnie jest zmęczone. Jeżeli nie dostało tego, czego się domagało, z pewnością jest złe i sfrustrowane. Jeżeli ktoś je uderzył, niewątpliwie odczuwa ból. Trzeba natychmiast nazwać tę emocję: „Wiem, że jesteś (wstawiamy emocję)”. Nie powinno się oczywiście zawstydzać dziecka lub oskarżać go o niegrzeczność w związku z emocją, której doświadcza. Równocześnie trzeba mu uświadomić, że emocje nie mogą być usprawiedliwieniem. Niewłaściwe zachowanie – np. bicie, gryzienie lub wrzaski – musi zostać porzucone, niezależnie od tego, jakie odczucia temu towarzyszą. Celem jest uczenie dziecka identyfikacji emocji i panowania nad nimi.

10. Chwalimy dobre zachowania, a złe korygujemy lub ignorujemy. Ze smutkiem muszę zauważyć, że niektórzy rodzice, skupieni maksymalnie na słowie „nie”, zapominają o

dobrych zachowaniach swoich dzieci, w ogóle ich nie zauważając. Tymczasem dostrzeganie zachowań pozytywnych jest o wiele ważniejsze, niż ganień złych. Przykładem mogą być Maura i Gill, którzy złożyli się kiedyś do mojego ośrodka ze swoją cudowną córeczką imieniem Haidi. Skarżyli się na to, że ich osiemnastomiesięczna pociecha bez przerwy płacze. Heidi stała zadowolona w ogródku zabaw, pracowicie wkładając plastikowe kopertki do skrzyneczki pocztowej oraz zawzięcie otwierając i zamykając różne drzwiczki i zameczki. Jej mama i tata snuli w tym czasie swą przerażającą opowieść, oskarżając się wzajemnie o „psucie” dziecka.

W swym zacierzwieniu Maura i Gil nie zwracali najmniejszej uwagi na dziecko, które, widząc że się nim nie zajmują i nie zauważają jego wspaniałych osiągnięć w ogródku, zaczęło płakać. Słyszając płacz, oboje natychmiast znaleźli się przy Heidi, czyniąc wiele zamętu wokół jej rzekomego nieszczęścia. „Moje maleństwo, co ci się stało?” – pytał zatroskany tatuś. „Chodź tutaj kochanie” – wtórowała mu Maura. Czuło się wyraźnie żal i smutek w ich głosach. Tymczasem Heidi usiadła na kolanach Gila i przez kilka minut cieszyła się nowymi zabawkami. Ten sam schemat zdarzeń powtórzył się co najmniej pięć razy podczas godzinnej konsultacji. Kiedy Heidi była grzeczna i samodzielnie się bawiła, nie płacząc, nikt nie mówił do niej ani słowa. Gdy tylko ogarniało ją znudzenie, zaczynała płakać, oczekując od rodziców natychmiastowego pocieszenia, które za każdym razem otrzymywała.

Maura i Gil zdziwili się niepomniernie, gdy im powiedziałam, że sami nauczyli dziecko płaczu i uzależnili je od własnych uspokajających interwencji oraz że ich zachowanie pozbawiło również Heidi zdolności skupienia uwagi. Patrzyli na mnie mocno zaintrygowani. „Zamiast czekać, aż dziecko się rozplacze” – proponowałam – „pochwalcie Heidi, kiedy się ładnie bawi. Wystarczy powiedzieć: „O, jak ładnie się bawisz Heidi. To wspaniale!”. Słowa te dadzą jej pewność, że zwracacie na nią uwagę i pozwolą koncentrować się dłużej niż wówczas, gdy – jak słusznie wyczuwa – nie czynicie tego. Jeżeli zapłacze, nie reagujcie lub skorygujcie jej zachowanie słowami: „Nie mogę ci odpowiedzieć, dopóki nie zwrócisz się do mnie swoim najlepszym głosem”. Przy pierwszej próbie korekty poprosiłam, by dali jej jasną interpretację owego najlepszego głosu: „Nie płacz Heidi tylko poproś mamusię o pomoc”.

WSKAZÓWKA: Zauważmy, co „nagradzamy” swoją uwagą – płacz, krzyk, marudzenie, wrzaski, bieganie w kościele? Zamiast tego powinniśmy chwalić dziecko, gdy dobrze z nami współdziałało, gdy grzecznie się zachowuje, gdy jest spokojne, gdy samodzielnie się bawi, a nawet wtedy, gdy kładzie się, żeby się uspokoić. Krótko mówiąc: przedłużajmy dobre chwile, potwierdzając je słowami.

11. Nie stosujmy kar cielesnych. Któregoś dnia zobaczyłam w domu towarowym matkę dającą dziecku porządnego klapsa w nogi. Towarzyszyły temu agresywne słowa kierowane do dziecka podniesionym głosem. „Ty łachudro!” – krzyknęłam. Kobiętę zamurowało.

„Co pani powiedziała?” – spytała po chwili. „Ty łachudro!” – powtórzyłam. „Jak pani śmie bić takie małe dziecko!”. W odpowiedzi moja rozmówczyni obrzuciła mnie stekiem wyzwisk i odeszła.

Często spotykam się z zapytaniem: „Czy można dziecku dawać klapsa?”. Rodzice, którzy mnie o to pytali, mogli wyczytać odpowiedź z mojej twarzy. Pytałam ich następnie: „Co robicie, gdy wasze dziecko bije inne dzieci?”.

„Powstrzymujemy je” – odpowiadała większość z nich.

Dlaczego nie należy wymierzać dzieciom klapsów.

Wbrew publikowanym niedawno opiniom niektórych tzw. Specjalistów od wychowania, jestem przekonana, że każda forma kary cielesnej jest praktyką złą. Kiedy ludzie racjonalizują („Niewielki klaps od czasu do czasu nigdy mi nie szkodził”) lub minimalizują („To był tylko lekki klapsik”) problem, natychmiast widzę w swojej wyobraźni alkoholików tłumaczących, że „piją tylko piwo”.

Jest to rozwiązanie doraźne. Kara cielesna nie uczy dziecko niczego na temat złego zachowania. Dziecko dowiaduje się tylko tego, że uderzenie powoduje ból. Przez krótką chwilę może zachowywać się lepiej, ponieważ w sposób naturalny pragnie uniknąć bólu. Nie zdobywa jednak żadnych umiejętności i w najmniejszym stopniu nie rozwija wewnętrznej kontroli.

Jest to podłość. Kiedy duży i silny człowiek, przestaje nad sobą panować, bije osobę małą i słabą, to w tym momencie demonstrowa swoją podłość i jest łachudrą.

Jest to przejaw podwójnej moralności. Uderzając dziecko w złości i frustracji, nie możemy wymagać, by nie zrobiło tego samego.

Jest to zachęta do agresywnych zachowań. Moja niania mawiała: „Biciem prowokujemy szatana”, mając na myśli to, że bicie dzieci czyni je bardziej bezszczerzymi i agresywnymi. Badania potwierdzają ten pogląd, pokazują bowiem, iż dzieci bite przez rodziców lub opiekunów częściej atakują swoich rówieśników – zwłaszcza młodszych i słabszych – oraz próbują rozwiązywać problemy przemocą.

„Skoro więc bicie drugiego dziecka jest nie w porządku” – wyjaśniam im – „to jakim prawem bijecie własne? Dziecko nie jest waszą własnością. Tylko ostatnia łachudra podnosi rękę na kogoś, kto nie jest w stanie skutecznie się bronić”.

Dotyczy to także lekkich klapsów w pupę i tzw. Dawania po łapkach. Uważam, że człowiek uderzający dziecko lub używający przemocy w jakiegokolwiek formie lub postaci daje dowód braku kontroli nad sobą, co oznacza, że on sam, a nie jego dziecko, potrzebuje fachowej pomocy.

Czasem słyszę z ust rodziców takie argumenty: „Mój tata nieraz mnie uderzył i wcale mi to nie zaszkodziło”.

„To nieprawda” – odpowiadam. „To jak najbardziej zaszkodziło. Nauczyło Pana tego, że bicie jest dopuszczalne, a w mojej książce nie jest”.

Alarm – krótkie śpięcie!

Danie dziecku klapsa może się zdarzyć nawet rodzicom, którzy zwykle tego nie praktykują. Bywa to czasem forma odruchowej reakcji lękowej, gdy dziecko wybiegnie na jezdnię lub w inny sposób wywoła niebezpieczeństwo. Czasem klaps jest wynikiem rodzicielskiej frustracji. Tracimy opanowanie i bijemy, ponieważ dziecko wielokrotnie robi coś denerwującego – np. ciągnie nas za rękaw lub wyrwa z rąk czasopismo, które czytamy. Jeżeli już zdarzy się ten odruchowy klaps w pupę, starajmy się wziąć za to odpowiedzialność.

Przepróśmy. Powiedzmy do dziecka: „Przepraszam”.

Spójrzmy w lustro. Czego nam w życiu brakuje? Czy mamy dość jedzenia i wypoczynku? A może dręczą nas jakieś problemy małżeńskie? Jeżeli tak, to ryzyko krótkich snów jest większe, niż być powinno.

Oceńmy okoliczności. Czy w tej konkretnej sytuacji było coś, co nas w sposób osobisty szczególnie dotknęło? Wiedząc, co wyprowadza nas z równowagi, możemy starać się unikać podobnych okoliczności lub przynajmniej zejść ze sceny, zanim krew w nas się zagotuje. Wszyscy mamy słabe punkty. Oto najczęstsze odpowiedzi rodziców na proste pytanie: „Co najbardziej wyprowadza cię z równowagi?”

Hałas

Jęgliwy płacz dziecka

Problemy ze snem

Głośny płacz dziecka, którego nie możemy uspokoić

Testowanie wytrzymałości rodziców (prosimy dziecko, by przestało, a ono uparcie to robi).

Nie czujmy się winni. Nie ma rodziców, którzy nie popełnialiby błędów, nie uprawiamy więc samobiczowania. Przesadne kajanie się przed dzieckiem daje mu zbyt

wielką kontrolę. Poczucie winy może też utrudnić właściwe dyscyplinowanie maluszka w przyszłości.

Kary fizyczne to rozwiązanie doraźne i krótkoterminowe, które nie uczą niczego pozytywnego. Jedyne nauki, jakie z nich wynikają, sprowadzają się do tego, że bije się drugiego człowieka, kiedy się jest sfrustrowanym; bije się, gdy się nie wie, co zrobić; bije się, gdy traci się panowanie nad sobą.

12. Pamiętamy, że ustępstwa nie są oznaką miłości. Dla wielu rodziców – zwłaszcza pracujących poza domem – dyscyplinowanie dzieci jest trudnym zadaniem. Myślą oni sobie mniej więcej w ten sposób: „cały dzień mnie nie ma. Dziecko mnie nie widzi, nie chcę więc być dla niego tym najgorszym. Nie chcę by mój syn myślał: „Do licha, kiedy tata wraca do domu, zawsze ma mi coś przykrego do powiedzenia”. Moi drodzy, przypomnijmy sobie, że świadoma dyscyplina polega na uczeniu, a nie na wymierzaniu kar. Nie wchodzimy w rolę sierżanta ćwiczącego musztrę na placu apelowym. Naszym zadaniem jest przekonać dziecko o tym, że współdziałanie z rodzicami może być dobrą zabawą, a z grzecznym zachowaniem wiąże się dobre samopoczucie.

Nie stawiając dziecku granic, wyświadczamy mu tzw. Niedźwiedzią przysługę. Może to wynikać z poczucia winy („Biedactwo – cały dzień mnie nie widzi”), lęku („Znienawidzi mnie, jeśli będę ją dyscyplinował”), lekceważenia („Wyrośnie z tego”) lub braku odpowiedzialności („Niech się martwi o to opiekunka”). W żadnym z tych przypadków nie uczymy tego, czego dziecko najbardziej potrzebuje – umiejętności panowania nad sobą. Za każdym razem, gdy się poddajemy i idziemy na łatwiznę, chcąc „kupić” sobie miłość dziecka lub poprawić własne samopoczucie, kręcimy bicz na własną głowę, ponieważ następnym razem maluszek da nam popalić podwójnie. W którymś momencie przyczyną bolesnej frustracji stanie się dla nas zachowanie dziecka, do którego sami nieumyślnie je zachęciliśmy. Pewnego ranka obudzimy się z uczuciem zupełnej utraty kontroli. I nie będzie to złudzenie; będzie to rzeczywista jej utrata. Nasze dziecko nie będzie oczywiście temu winne.

Jednocześnie zachęcam do dania sobie przyzwolenia na popełnianie błędów. Świadoma dyscyplina wymaga wielkiej praktyki. Od czasu, gdy moje córki były małe, stawiam im wyraźne i jednoznaczne granice – podobnie jak czyniły to moja mama i niania w stosunku do mnie. Byłam daleka od doskonałości. Nie raz wybuchałam. I obawiałam się, że tracąc kontrolę nad sobą, pozostawiam ślady. Jednak kilka błędów i niekonsekwencji nie decyduje o kształcie całego dzieciństwa. Teraz, gdy moje córki są nastolatkami, wspomnienia dyscyplinarnych problemów z pierwszych lat ich życia są jak spacer alejkami parku. Moje córki bez przerwy wystawiają mnie na próby. Muszę być twórcza i pogodna, nie tracąc kontroli. Mimo wspaniałych doświadczeń macierzyńskich z okresu niemowlęstwa, jestem wciąż daleka od doskonałości.

Wiem na pewno – na podstawie doświadczeń własnych i innych rodziców – że konsekwencja i jasno określone reguły dają nam lepsze samopoczucie w roli rodziców i zapewniają bezpieczeństwo naszym dzieciom, które znają granice, szanują nasze słowa, kochają nas za uczciwość i wiedzą, że to, co mówimy, znajduje zawsze potwierdzenie w czynach.

Reguła trzech kroków.

Moja niania często powtarzała: „Zacznij od tego, co chcesz osiągnąć”. Inaczej mówiąc, trzeba zwracać uwagę na komunikaty, które dziecku przekazujemy. Złe nawyki rozwijają się szczególnie szybko u małych dzieci, są one bowiem wybitnie podatne na wpływy. Christopher – chłopczyk, którego spotkaliśmy na początku tego rozdziału – zorientował się już, jak można zdobyć słodczy w supermarkecie. Za każdym razem, gdy jego mama ulegnie, będzie dodawał nową amunicję do swego arsenału, sięgając po narzędzia, z pomocą których można domagać się coraz więcej i coraz więcej uzyskiwać. Na tej samej zasadzie dziecko, które dziś prosi o dwie dodatkowe bajeczki przed snem, szklankę wody i

kilka nadprogramowych przytuleń – i otrzymuje to wszystko – jutro wieczorem zażąda innych jeszcze gratyfikacji.

Gdy inne osoby potrafią lepiej dyscyplinować nasze dziecko.

Zobaczmy, jak dziecko traktuje granice określone przez osoby zastępujące nas w roli opiekunów – nianię, babcię lub ciocię. Czy szanuje je bardziej niż te, które sami mu wyznaczamy? Wiele osób czuje zazdrość, gdy tak się dzieje i zaczyna żywić obawy, że dziecko nie kocha ich tak, jak owych zastępców. Nie chodzi tu jednak o miłość lecz o definiowanie granic. Być może czas nauczyć się czegoś od innych, zamiast się na nich boczyć.

Świadoma dyscyplina wymaga racjonalnego myślenia i zapobiegania złym nawykom, zanim konieczne stanie się wołanie o pomoc. Widząc określony typ niepożądanego zachowania, mówimy sobie: „To może być potencjalny problem, jeżeli przestanę nad tym panować”. Na razie może to wyglądać „słodko”, gdy np. dzieciak biega goły wokół stołu jadalnego, nie chcąc się dać złapać do kąpieli, gdy jednak podrośnie, jego opór może przybrać formy mniej zabawne.

Opisaną dalej regułę trzech kroków można stosować w każdej sytuacji – płaczliwych brewerii, podnoszenia ręki na dorosłych, bicia innych dzieci, odmowy udania się na spoczynek, wstawania w środku nocy, niewłaściwego zachowania przy stole, kłopotów w miejscach publicznych, kąpieli lub wyjścia z wanny.

Błędy rodziców.

Oto błędy najczęściej popełniane przez rodziców usiłujących dyscyplinować dzieci. Polegają one głównie na wypowiadaniu zbędnych słów lub treści, których zrozumienie przekracza zdolność pojmowania dziecka:

Nadmiar wyjaśnień. Klasycznym przykładem jest tłumaczenie małemu dziecku, co może się stać, gdy wspina się na krzesło, np. „Jeżeli tam wejdiesz, to możesz spaść i potłuc się” (lub gorzej: „Uważaj, bo spadniesz i potłuczysz się”). Zamiast mówienia, należałoby podjąć działanie i fizycznie ograniczyć ruch dziecka.

Wyjaśnienia niejasne lub niejednoznaczne. Wypowiedzi takie, jak: „Nie rób tego, bo jest to niebezpieczne” mogą mieć wiele znaczeń. Lepiej powiedzieć coś bardziej konkretnego, np. „Nie wspinaj się na schody”. Również zwroty typu: „Chciałbyś, żebym cię uderzyła?” (często wypowiadane, gdy dziecko zaczyna bić mamę) nic dla dwulatka nie oznaczają. Lepiej powiedzieć: „Oj to boli. Nie wolno bić”.

Przymówianie zachowań dziecka w sposób osobisty. „Jest mi smutno, kiedy się źle zachowujesz”. Do takich tekstów również nie mam przekonania. Informowanie dziecka o tym, że jego zachowanie nas unieszczęśliwia, daje mu zbyt wielką kontrolę i władzę, sugerując również, że dziecko jest odpowiedzialne za nasz nastrój. Lepiej powiedzieć: „Kiedy się tak zachowujesz, nie możesz być z nami”.

Prośby i przepraszenie. Dyscyplinowanie powinno być jednoznaczne z pełną kontrolą nad emocjami. Prośba do dziecka, by czegoś zaprzestało (np. „Proszę, nie bij mamy”) i usprawiedliwienie takiej prośby (np., „Mamie jest smutno, gdy musi przerywać ci zabawę”) kłóć się z funkcją kierowniczą rodziców.

Uleganie własnej złości. Dyscyplina powinna się rodzić z wewnętrznego źródła współczucia, a nie z gniewu. Dzieci nie wolno straszyć. Nie należy wypowiadać pod ich adresem żadnych gróźb. Poza tym, najlepiej nie podtrzymywać w sobie złych emocji. Dziecko szybko o tym zapomni i my też.

Krok I. Przy pierwszym przekroczeniu ustalonej granicy (np. przy próbie wchodzenia na kanapę w pokoju gościnnym, biciu innego dziecka lub pociąganiu za bluzkę w miejscu

publicznym w celu wymuszenia karmienia piersią w sytuacji, gdy dziecko zostało już od niej odstawione zwracamy uwagę, uświadamiając maluszkowi ten fakt. Na przykład: jeżeli trzymamy dziecko za rękę, a ono nas bije, za pierwszym razem ograniczamy ruch ręki i mówimy: „Ojej, to boli. Nie możesz bić mamy”. Niektórym to wystarcza, nie liczymy jednak na to.

Krok II. Kiedy dziecko po raz pierwszy gryzie lub rzuca jedzeniem przy stole, może to być przypadek odosobniony. Jeżeli zdarza się to po raz drugi, możemy podejrzewać tworzenie się wzorca zachowań mogących się stać nawykiem. Kiedy więc maluch uderza nas po raz drugi, przypominamy mu zasadę: „Powiedziałam ci, że nie wolno bić mamy”. Jeżeli płacze, mówimy: „Wezmę cię za rączkę, pod warunkiem że nie będziesz mnie bił”. Pamiętajmy, że rodzaj uwagi wywołanej przez określone zachowanie decyduje o tym, czy dziecko będzie je kontynuowało. Schlebienie, kompromisy i poddawanie się – podobnie jak reakcje skrajnie negatywne (np. krzyk) – wzmacniają niepożądane zachowania. Inaczej mówiąc, przesadne reagowanie zwykle zachęca maluszka do dalszego rozrabiania. Dziecko postrzega wówczas interakcję jako rodzaj zabawy, ewentualnie traktując ją jako nowy sposób zwrócenia na siebie uwagi, której nie przyciągały jego spokojne zachowania.

Krok III. Człowiek przy zdrowych zmysłach, robiąc w kółko jedno i to samo, może spodziewać się innych rezultatów. Jeżeli negatywne zachowania są kontynuowane, trzeba zadać sobie pytanie: „Co w moim działaniu je podtrzymuje?”. Starajmy się nie dopuścić do kroku trzeciego.

Powiedzmy, że nasz dwulatek bije inne dziecko. Za pierwszym razem, patrząc mu prosto w oczy mówimy: „Nie nie możesz być Manuela. To go boli”. Za drugim razem wyprowadzamy lub wynosimy dziecko z pokoju. Nie róbmy tego jednak z gniewem; po prostu wyprowadzamy maluszka, przypominając mu: „Nie możesz bawić się z innymi dziećmi, jeżeli je bijesz”. Stanowczość i spokój na tym etapie przeważnie przynoszą spodziewany efekt – dziecko przestaje rozrabiać. Jeżeli tak nie jest, zabieramy je do domu.

Wróćmy do przykładu z rozdziału VI o kobiecie, którą wyproszono wraz z dzieckiem z grupy wspólnych zabaw, ponieważ jej latorośl biła i popychała inne dzieci. Matka Beth nie tylko pozwalała córeczce przekraczać granice dopuszczalnych zachowań, ale nawet je usprawiedliwiała, mówiąc: „To tylko faza rozwoju z której dziewczynka wyrośnie”. Wiemy, że to nieprawda. Jedyna rzecz, z której dzieci wyrastają, to buciki, moi mili!

Równocześnie żal mi było małej Beth, ponieważ cierpiała z powodu niechęci innych dorosłych do postaw jej mamy, która swoim przyzwoleniem uczyła ją stosowania siły, a nie uczyła współdziałania. Można zrozumieć, dlaczego zarówno dzieci, jak i dorośli nie życzyli jej sobie w swoim gronie. Nie wierzę w to, że beth – czy jakiegokolwiek inne dziecko – była niegrzeczna z natury. To prawda, że niektóre dzieci stale „testują” cierpliwość rodziców – sprawdzają, do czego mogą się posunąć i jakie wywoła reakcje. Niektóre tracą panowanie nad sobą częściej niż inne. Jednak wszystkie dzieci oczekują od rodziców ustanawiania granic. Gdy matka lub ojciec nie chcą przyznać, że ich maluch ma problemy i nie próbują mu pomóc w ich rozwiązaniu, wówczas wszystko skupia się ostatecznie na biednym dziecku.

Interwencja pełna szacunku.

Gdy dziecko źle się zachowuje, powinniśmy działać spokojnie i szybko. Ważne jest jednak również, by była to interwencja pełna szacunku. Znaczy to, że powinniśmy panować nad sobą i okazywać dziecku współczucia. Nie należy go nigdy zawstydzać, wprawiać w zakłopotanie lub upokarzać. Pamiętajmy, że naszym zadaniem jest uczenie, a nie wymierzanie kar.

W jednej z moich grup u Marcosa, mającego naturę Żywczyka, z każdą chwilą narastało niezdrowe podniecenie. Jest to zjawisko normalne, zwłaszcza u Żywczyków odznaczających się żywą osobowością. W czteroosobowej grupie zazwyczaj wiele się dzieje. Jedne dzieci naśladują inne, a niektóre chcą się bawić tymi samymi zabawkami, co czasem prowadzi do konfliktów. Niestety, rodzice dziecka nadmiernie pobudzonego często starają się

je zdominować lub uspokoić. W przypiływie desperacji lub zakłopotania próbują je spacyfikować lub uciszyć, oferując tę lub inną zabawkę. Są też i tacy, którzy krzyczą na dziecko, starając się wymusić posłuszeństwo. Każda z tych strategii przynosi efekt odwrotny od zamierzonego. Im więcej energii rodzice w to wkładają, tym bardziej dziecko staje się podniecone i/lub uparte. W jego umyśle powstaje następująca sekwencja skojarzeń: „Hej, to znakomity sposób zwrócenia uwagi mamy. O, przestał rozmawiać z innymi rodzicami”. Jak widać, matryna interwencja jest faktycznie nagrodą za złe zachowanie.

Pełna szacunku interwencja w skrócie

Formułujemy zasadę: „Nie wolno ci...”.

Wyjaśniamy efekt zachowania: „To..boli”, „To nieładnie”.

Zachęcamy dziecko do przeproszenia poszkodowanego, życzliwie go obejmując: „Powiedz przepaszam” (Nie pozwalajmy jednak łagodzić tym słowem złych zachowań).

Wyjaśniamy następstwa: „Jeżeli będziesz (nazwa zachowania), to nie zostaniesz tutaj; będziemy musieli wyjść, aż się uspokoisz”.

Na szczęście w tej grupie matki zgodziły się działać natychmiast, gdyby któreś z dzieci zachowywało się agresywnie. Kiedy więc Marcos z dzikim spojrzeniem, najwyraźniej przemęczony, podszedł nagle do Sammy’ego i pchnął go z całej siły, jego mama Serena natychmiast wkroczyła. Najpierw zainteresowała się poszkodowanym chłopcem, leżącym i płaczącym na podłodze: „Sammy, czy coś ci się stało?”. Gdy mama Sammy’ego podeszła, by go pocieszyć. Serena podjęła pełną szacunku interwencję wobec swego synka:

SFORMUŁOWAŁA ZASADĘ: „Nie wolno popychać”.

WYJAŚNIŁA EFEKT JEGO ZACHOWANIA: „To boli Sammy’ego”.

ZACHĘCAMY DZIECKO DO PRZEPROSZENIA OBEJMUJĄC POSZKODOWANEGO: „Powiedz przepaszam i przytul Sammy’ego”.

Marcos – jak wielu jego rówieśników – posłusznie powiedział „przepaszam” i objął kolegę ramieniem, lecz w jego umyśle wypowiedziane słowo i towarzyszące mu działanie w magiczny sposób unieważniły i usprawiedliwiły to, co przed chwilą zrobił. Widząc, że jej synek nadal zachowuje się agresywnie, Serena uznała, że czas na krok drugi, w związku z czym:

UŚWIADOMIŁA DZIECKU KONSEKWENCJE JEGO ZACHOWANIA: „Dobrze, że przeprosiłeś Sammy’ego, lecz teraz musimy stąd wyjść i wrócimy, jak się uspokoisz. Nie możesz bawić się z dziećmi, popychając je i przewracając”.

Niektóre dzieci bywają tak „nakręcone”, że powrót do domu jest dla nich najlepszym rozwiązaniem, często jednak wyprowadzenie z sali na 5-10 minut odnosi pozytywny skutek. Tę formę chwilowego wykluczenia uważam za lepszą od pozostawiania dziecka samego. Gdy rzecz się dzieje w czymś domu, proponuję spytać, czy można dziecko wyprowadzić do zapasowej sypialni (lub innego pobliskiego pomieszczenia); w miejscach publicznych może to być korytarz lub nawet toaleta. Chodzi o to, by pomóc mu odzyskać panowanie nad sobą. Jeśli wiemy, że trzymanie nasili jeszcze bardziej gwałtowne reakcje – łącznie z biciem – to sadzamy maluszka na podłodze, zachęcając go do wyrażenia emocji, które incydent w nim wywołał. Podpowiedzmy mu: „Widzę, że czujesz złość”. Kiedy dziecko się uspokoi, możemy powiedzieć: „Widzę, że już się uspokoiłeś, możemy więc powrócić do innych dzieci”.

Poznajmy siebie.

Styl rodzicielstwa wiąże się ściśle z postawami w kwestiach dyscypliny i działań podejmowanych przez rodziców.

Rodzice autorytarni dyscyplinują dzieci w złości i gniewie, krzyczą na nie, a nawet gorzej – stosują kary fizyczne.

Rodzice przyzwalający przepraszają za złe zachowania swoich dzieci i szukają dla nich usprawiedliwień. Nie uczą dzieci świadomej dyscypliny, a działania podejmują dopiero wtedy, gdy zmusza ich do tego sytuacja.

Rodzice wspierający znajdują złoty środek. Pozwalają dziecku samodzielnie pokonywać trudności i ocenić sytuację. Interweniują natychmiast, gdy zachodzi potrzeba, z zachowaniem szacunku dla dziecka. Rozumieją znaczenie uczuć dziecka, nie starają się więc im zaprzeczać, nie podejmują prób ich perswadowania oraz nie usiłują poprawić nastrojów dziecka pochlebstwami. Potrafią ustalać granice i zasady oraz pozwalają doświadczać następstw ich przekraczania.

Po takiej przerwie w działaniu większość dzieci powraca do zabawy w grupie bez dalszych incydentów. Jeżeli agresja się powtórzy, trzeba natychmiast pożegnać inne dzieci i zabrać dziecko do domu. Nie obwiniamy go jednak o to, że musi rozstać się z grupą. Pamiętamy, że jest to przykrość także i dla niego. Maluszek powinien wiedzieć, że jesteśmy jego sprzymierzeńcami i pomagamy mu w nauce samokontroli. (Jeżeli nasze dziecko zostało uderzone lub było świadkiem takiej sytuacji, nie tłumaczymy mu, dlaczego Marcos został wyprowadzony – chyba że samo o to prosi. Pamiętamy, że dzieci naśladują siebie nawzajem. Nie chcemy przecież zaszczepiać w jego umyśle żadnych idei, ani też wzmacniać złych zachowań przez skupianie na nich nadmiernej uwagi; nie chcemy też nadawać innym dzieciom etykiety „niegrzecznych”).

Podstępny dwulatków.

Małe dzieci miewają czasem talenty aktorskie, którymi zręcznie się posługują. Potrafią zwodzić dorosłych swoim wdziękiem, udaremniając wszelkie próby dyscyplinowania. Obserwowałam to niedawno w domu mojej przyjaciółki. Kiedy byłam zajęta rozmową z jego mamą, mały Henryczek zaczął bić kotka. Matka natychmiast do niego podskoczyła: „Heniu, nie możesz być kotka w ten sposób. To go boli”. Powstrzymując jego rączkę dodała: „Bądź grzeczny”. Chłopczyk spojrzał na nią i z najśladszym, anielskim uśmiechem, jak gdyby nic się nie zdarzyło. Natychmiast wyczułam, że takie sytuacje musiały im się już wcześniej przytrafić. Henryczek miał tylko dziewiętnaście miesięcy, a mimo to wiedział doskonale, że szeroki serdeczny uśmiech zupełnie jego mamę rozbraja. I oczywiście mama uśmiechnęła się z dumą. „Słodki jest, prawda, Tracy?” – rzuciła w moją stronę retoryczne pytanie. „Czyż można nie kochać tej buzi?”. Kilka minut później Henryczek tłukł małego kotka w głowę plastikową ciężarówką, goniąc biedne zwierzątko po całym pokoju. (Widząc to, zaczęłam mieć obawy, że jeśli zauroczona matka nie zadyscyplinuje swojego „aniołka”, to wkrótce kot zrobi to za nią ostrymi pazurami).

Wszyscy znamy owe „budzące litość” spojrzenia. Niektóre dzieci udają płacz podczas zabawy, potrafią fałszować emocje także przy innych okazjach. Siedemnastomiesięczna Gretchen pokazywała swoją „poważną minkę” – ze spuszczonym wzrokiem i wysuniętą dolną wargą – gdy chciała zwrócić na siebie uwagę. Mama uwielbiała tę „buźkę” i dawała się przez nią zwodzić. Problem w tym, że „buźka” stała się narzędziem manipulacji w dziecięcym arsenale i nigdy nie było wiadomo, czy dziewczynka jest naprawdę zasmucona, czy też gra, chcąc coś wymusić.

Jestem pewna, że każdy „chodzący” ma w rękawiku jakieś swoje „asy”. I choć może on być najśladszym i najmądrzejszym dzieckiem na całej półkuli, jeśli używa wdzięcznego śmiechu lub „smuteczku”, by uniknąć dyscypliny, to lepiej się nie zachwycamy jego aktorskimi umiejętnościami. Pamiętajmy, że każde zlekceważenie złego zachowania dziecka to krzywda, nie uczymy go bowiem samokontroli, co jest naszym ważnym obowiązkiem. Pochlebstwa i ustępstwa są jak plasterki przyklejony na ranę bez przeciwdziałania infekcji, która się pod nim rozwija. Mimo chwilowej ulgi to, co złe staje się coraz gorsze. Postępując w ten sposób, prowokujemy najdziksze zachowania.

Opanowywanie złych zachowań.

Napady wściekłości są zjawiskiem typowym dla wczesnego dzieciństwa. Ich częstotliwość zmniejsza się znacznie, gdy stosujemy ściśle opisaną przez mnie wcześniej zasadę trzech kroków, interweniując z szacunkiem przy każdym złym zachowaniu. Mimo tych wysiłków, rodzice każdego malucha zapewne będą mieli kiedyś do czynienia z jedną lub dwiema prawdziwymi zachowaniami pełnymi agresji. Zdarzają się one najczęściej w krępujących (dla rodziców) miejscach, takich jak domy przyjaciół, kościoły lub synagogi, restauracje, supermarkety. Dziecko rzuca się na podłogę, krzyczy, kopie lub tupie nogami, wali pięściami w co popadnie, a przede wszystkim wrzeszczy co sił w płucach na swoich rodziców, którzy mają wtedy ochotę wpęłznąć w najciemniejszą dziurę.

Istota tego rodzaju ataków jest chęć zwrócenia na siebie uwagi połączona z utratą samokontroli. Całkowite uniknięcie tego zjawiska może być trudne, warto jednak zachęcić dziecko do używania go w celu omijania reguł lub przekraczania ustalonych granic. Proponuję proste postępowanie złożone z dwóch elementów – analizy (zrozumienia, co spowodowało atak złości) i działania.

1. Analiza. Zrozumienie przyczyn konkretnego ataku złości u dziecka daje nam wskazówki, jak go przerwać. Przyczyn brewerii może być wiele. Wewnętrzny dylemat typu „pomóż mi / pozwól mi działać” może być dla dziecka wyczerpujący. Poza tym najczęstszymi przyczynami są: przemęczenie, dezorientacja, frustracja i nadmierne pobudzenie bodźcami zewnętrznymi.

Podłożem wielu wybuchów wściekłości jest niemożność wyrażenia własnych stanów wewnętrznych. Uważna obserwacja wykazuje, że przed takim wybuchem dziecko usilnie stara się coś nam powiedzieć. Moja Sophie nigdy nie lubiła chodzenia na dziecięce przyjęcia. Na pierwszym z nich urządziła mi takie przedstawienie, że miałam ochotę zapaść się pod ziemię. Za drugim razem, gdy podczas uroczystości urodzinowej uciekła z płaczem do drzwi frontowych, zdałam sobie sprawę, że uczestniczenie w imprezach z udziałem dużej liczby osób sprawia jej ogromną przykrość. Spotkania, o których mowa, były dla niej zbyt tłumne i zbyt głośne. Z jednej strony, nie chciałam całkowicie pozbawiać moje dziecko udziału w imprezach towarzyskich. Sophie była dzieckiem spokojnym i niesmiałym, potrzebującym praktyki w różnych sytuacjach społecznych. Chciałam jednak również uszanować przekaz, który kierowała za pomocą swoich ataków niezadowolenia. Chodziłam więc z nią zawsze na kilkuminutowy początek i koniec imprezy. Za każdym razem pytałam rodziców, czy się nie gniewają, wyjaśniając, że moja córka nie wytrzymuje całej uroczystości.

Najgorsze są te przypadki, w których dziecko chce postawić na swoim, to znaczy manipulować otoczeniem – w tym także rodzicami – i kontrolować je. Jakkolwiek brewerie tego typu mają na celu złamanie woli rodziców (co często się udaje, przekonując delikwenta, iż warto scenę powtarzać), to jednak dzieci, którym się to przydarza, nie są z natury uparte lub złośliwe. Robią tylko to, czego rodzice niechcący je nauczili.

Jednym ze sposobów odróżniania brewerii manipulacyjnych od spowodowanych frustracją lub przyczynami fizycznymi – takimi, jak zmęczenie lub nadmiar wrażeń – jest prosta technika trzech kroków, którą przedstawiłam w swojej pierwszej książce.

KROK I – OKOLICZNOŚCI. Co działo się przed atakiem złości? Co robiliśmy? Co dziecko robiło? Czy zajmowaliśmy się nim, czy też zajęci byliśmy czymś lub kimś innym? Kto był w pobliżu? Ojciec? Babcia? Inne dziecko? Co działo się w najbliższym otoczeniu? Czy dziecko się broniło? Czy spotkało się z odmową czegoś, czego chciało?

KROK II – ZACHOWANIE. Co dziecko robiło? Czy płakało? Czy w jego wyglądzie lub głosie przejawiała się złość? Czy było sfrustrowane? Czy może zmęczone, przerażone lub głodne? Czy gryzło, popychało lub biło kogoś? Czy to, co robiło, nigdy mu się przedtem nie zdarzyło, czy też zdarzało się często? Jeśli atakowało inne dziecko, czy jest to coś nowego, czy też stały zwyczaj?

KROK III – NASTĘPSTWA. Jaki jest najczęstszy rezultat zdarzeń ustalonych w krokach I i II? Musimy przyjąć odpowiedzialność za sposób, w jaki nasze działania kształtują

dziecko. Nie sędzę, by ktokolwiek świadomie je „psuł”. Natomiast faktem jest, że rodzice nieintencjonalnie wzmacniają złe nawyki, a jednocześnie brakuje im świadomości lub umiejętności, aby je zmienić. Nazywam to rodzicielstwem przypadkowym lub chaotycznym. Jest to proces, w którym matki i ojcowie – nie zdając sobie sprawy, jak wzmacniają u dziecka złe wzorce – z przyzwyczajenia nie zmieniają dotychczasowych działań. Na przykład: nieustannie schlebiają dziecku, by poprawić jego zły humor, są niekonselwentni w egzekwowaniu zasad, czynią ustępstwa dla świętego spokoju oraz dla uniknięcia zakłopotania lub konfliktu, popełniając niekiedy wszystkie błędy na raz. Działania te mogą doraźnie powstrzymać niepożądane zachowanie, równocześnie jednak wzmacniają złe nawyki w dłuższej skali czasu. Jest to wzmacnianie zachowań przez poddawanie się.

Aby zmienić następstwo, trzeba zrobić coś innego – pozwolić dziecku wyrazić uczucia, nie schlebiając mu i nie ulegając jego zachciankom. Wróćmy do przykładów z Francine i Christopherem i Leah i Nicholasem z początku tego rozdziału. Przyglądając się okolicznościom, widzimy w obu przypadkach odwrócenie uwagi matki stojącej w kolejce do kasy oraz intrygującą wystawę słodczy.

Zachowanie Christophera – płacz i kopanie wózka – było następstwem ulegania jego zachciankom. Jakkolwiek działanie takie doraźnie zmniejszało stres w tej kłopotliwej chwili, to jednak Francine niechcący uczyła swoje dziecko przekonania, iż arsenał zachowań niedopuszczalnych jest skuteczny, wobec czego warto stosować go w przyszłości.

Zakłopotanie, zażenowanie....

Kiedy dziecko wypina brzuch i wrzeszczy w miejscu publicznym, czujemy się zakłopotani, ale znacznie gorzej jest wtedy, gdy nie potrafimy nad tym zapanować. Zanim więc damy dziecku zabaweczkę lub coś dobrego w celu uśmierzenia złości, zastanówmy się chwilę; jeżeli nie zmienimy wzorca, będziemy mieli niezliczone „powtórki z rozrywki”.

Zachowanie Nicholasa nie różniło się od zachowania Christophera, jego następstwa były jednak inne, ponieważ Leah robiła coś innego, by nie wzmacniać i nie utrwalać niepożądanego zachowania. Inaczej mówiąc – nie ulegała dziecku i nie poddawała się jego niedojrzalej woli. Dlatego Nicholas nie będzie następnym razem rozszerzał swojego arsenału środków nacisku, a jeżeli spróbuje to zrobić, a matka będzie konsekwentna, to przekona się, że działanie takie nie przynosi nagrody. Nie twierdzę, że chłopiec będzie w ten sposób na zawsze „uleczony” z napadów wściekłości. Chcę tylko powiedzieć, że nie będzie ono coraz gorsze, ponieważ jego matka nie nagradza złego zachowania.

Ma się rozumieć, że nie wszystkie ataki dziecięcej złości są wynikiem chaotycznego rodzicielstwa. Frustracja dziecka może wynikać z niemożności wyrażenia siebie ze zmęczenia lub choroby, która wywołuje w nim zniecierpliwienie i wzmaga negatywne emocje. Wybuchy złości są wynikiem nawarstwienia się różnych czynników, np. dziecko przemęczone nie dostaje tego, czego chce lub zostaje popchnięte brutalnie przez kolegę. Jeżeli jednak mamy do czynienia z serią napadów – wybuchających zwykle w podobnych okolicznościach – i po przeanalizowaniu ich opisaną metodą trzech kroków widzimy, że podłożem jest wzmacnianie złego zachowania, to trzeba zacząć działać w kierunku zmiany wzorca.

Przerwy na uspokojenie.

O co chodzi? Nie chodzi w żadnym wypadku o wyprowadzanie dziecka z pokoju lub stawianie do kąta „za karę”. To byłoby żalosne nieporozumienie. Chodzi nam o metodę unikania bitwy „na całego”, o oddalenie się od emocjonalnej gorączki chwili. Odejście (lub odprowadzenie) na stronę pozwala odzyskać kontrolę nad emocjami i chroni rodziców przed przypadkowym wzmacnianiem złego zachowania. Rodzicom dwu- i trzylatków radzę, by towarzyszyli maluszkowi w takich chwilach, zamiast pozostawiać ich samotnie w łóżeczkach lub kojach.

Jak to się robi? W domu zabieramy po prostu dziecko z „miejsca zbrodni”. Powiedzmy, że atak złości dopadł je w kuchni; przenosimy więc maluszka do pokoju gościnnego i siedzimy z nim, aż się uspokoi. W miejscach publicznych i gościnnych domach wychodzimy do innego pomieszczenia. W każdym przypadku mówimy, jakie są nasze oczekiwania. „Nie możemy tam wrócić, dopóki się nie uspokoisz”. Dziecko rozumie więcej, niż sądzicie. Wypowiedź, której towarzyszy wyprowadzenie lub wyniesienie z miejsca incydentu, jest wystarczająco jasnym przesłaniem. Kiedy dziecko się uspokoi, wracamy, jeśli jednak zaczyna od nowa – ponownie wychodzimy.

Co należy mówić? Należy nazwać emocje („O, widzę że jesteś zły”) i wyjaśnić następstwo („ale nie możesz rzucać jedzeniem”). Używamy prostych zdań, np. „Kiedy się tak zachowujesz, nie możesz być tutaj”. Nie mówimy: „Nie chcemy cię wśród nas”.

Czego nie należy robić? Nie należy się usprawiedliwiać, np. „Nie lubię ci tego robić” lub „Smutno mi, że muszę z tobą wyjść”. Nie wolno też pod żadnym pozorem podnosić głosu i krzyczeć na dziecko. Trzeba spokojnie wyprowadzić z miejsca niepokoju. Nigdy też nie zamykamy dzieci samych w jakimkolwiek pomieszczeniu.

2.Działanie. Bez względu na to, co jest przyczyną napadu złości, musimy być sumieniem dziecka w czasie, gdy nie panuje nad sobą, ponieważ nie dysponuje ono wtedy rozsądkiem oraz rozeznaniem przyczyn i skutków. Najlepszą drogą do opanowania dziecięcych wybryków jest zachowanie całkowitego spokoju i pozwolenie wyładowania emocji bez publiczności. Oznacza to, innymi słowy, odwrócenie uwagi, którą owe krzyki i tupania mają za zadanie przywołać. Proponuję stosowanie w takich okolicznościach następujących trzech metod:

ODWRACANIE UWAGI: Ograniczona zdolność koncentracji dziecka jest w tym przypadku naszym sprzymierzeńcem. Kiedy maluszek zbliża się do granicy wybuchu, pokażmy mu nową zabawkę lub podnieśmy go i pozwólmy spojrzeć przez okno. Technika ta rzadko bywa skuteczna, gdy prawdziwe brewerie już się zaczęły. Wynika to z faktu, iż uwaga dziecka jest wówczas niezwykle skupiona na jego własnych emocjach. Nie mylmy odwracania uwagi z pochlebstwami. Starajmy się przedstawiać dziecku różne obiekty lub czynności – nawet gdy niepożądane zachowanie nasila się.

IGNOROWANIE: Dopóki dziecko nie robi sobie krzywdy i nie atakuje ludzi lub przedmiotów, najlepiej kompletnie je zignorować. Gdy rzuca się na podłogę, krzycząc i kopiąc, spokojnie odchodzimy lub odwracamy się plecami. Jeżeli trzymając na rękach bije nas i krzyczy (lub w inny sposób przejawia agresję) – kładziemy je, mówiąc spokojnie, lecz z naciskiem: „Nie wolno bić mamy”.

USPOKAJANIE: Dziecko przeżywające atak złości nie panuje nad swymi emocjami. Zadaniem osoby dorosłej jest pomóc mu w samouspokojeniu. Niektóre dzieci reagują dobrze na otoczenie ramieniem, inne – przeciwnie – wściekają się jeszcze bardziej, czując fizyczne ograniczenie. Działaniem uspokajającym może być także wyniesienie z otoczenia w którym doszło do wybuchu. Gdy złość szybko narasta, trzeba dziecko wynieść lub wyprowadzić. Jest to nie tylko przerwanie sytuacji grożącej dalszym konfliktem i niebezpieczeństwem, lecz także umożliwienie dziecku „wyjścia z twarzą”. Tak czy owak, uspokajanie nie może nigdy odbywać się w gniewie lub z użyciem fizycznej przemocy.

Proponuję wybór metod najbardziej odpowiednich do sytuacji, ewentualnie stosowanie wszystkich trzech. Trzeba ocenić okoliczności i wybrać to, co będzie najskuteczniejsze. Jedno jest pewne – groźby bez pokrycia nie działają: konsekwencja (a szczególnie zgodność słów i czynów) działa.

Nie ma wątpliwości, że dziecięce brewerie – zwłaszcza w miejscach publicznych – mogą być upokarzające i frustrujące dla rodziców. Niezależnie od tego, które metody stosujemy, musimy kontrolować własne stany emocjonalne. Tym rodzicom, którzy nie uświadamiają ich sobie w całej rozciągłości, proponuję korzystanie z listy symptomów fizycznych, które mogą poprzedzać utratę panowania nad sobą. Wspominałam już

wielokrotnie i nie zawaham się powtórzyć po raz kolejny, że świadomego dyscyplinowania nie można realizować w złości i gniewie. Niedopuszczalne jest upokarzanie dzieci, podnoszenie na nie głosu, ulizanie im, wypowiadanie gróźb, szarpanie i poszturchiwanie oraz dawanie klapsów, icie i stosowanie jakiegokolwiek formy przemocy. Dotyczy to wszystkich dzieci, a w sposób szczególny dzieci małych – dwu- i trzyletnich. Spójrzmy prawdzie w oczy, ktoś, kto nie radzi sobie z własnym gniewem, nie może w żaden sposób pomóc dziecku w kontrolowaniu wewnętrznych impulsów; może mu tylko zaszkodzić.

Objawy złości – co się ze mną dzieje?

Musimy wiedzieć, jakie zachodzą w nas zmiany, gdy dziecko depta nam po nogach, bez przerwy mówi „nie” lub rozkleja się regularnie w miejscach publicznych. Jest to równie ważne, jak umiejętność dostrajania się do jego nastrojów. Pytam matki, jakie zjawiska cielesne sygnalizują zbliżający się moment „wyjścia z siebie”. Jeśli nie odczuwamy żadnych objawów tego typu, to warto uważniej przyjrzeć się sobie i znaleźć sygnały ostrzegawcze.

Całą robię się gorąca.
 Dostaję pokrzywki.
 Zaczynam brać wszystko do siebie.
 Mam przyspieszone bicie serca.
 To prawie tak, jakbym przestała oddychać.
 Zaczynam ciężko i szybko oddychać.
 Pocą mi się dłonie
 Zaczynam zgrzytać zębami.

Kiedy czujemy, że krew w nas się gotuje, wyjdźmy z pokoju. Zróbmy sobie przerwę na uspokojenie. Nawet gdy dziecko płacze, połóżmy je w łóżeczku lub kojcu, aby było bezpieczne i wyjdźmy z pokoju na kilka minut. Często mówię rodzicom: „Nikt nie umarł od płaczu, lecz wiele ludzi nosi w sobie do końca życia śmiertelne urazy do chronicznie zagniewanych rodziców”. Porozmawiajmy z przyjaciółmi; zapytajmy, co oni robią, gdy dzieci dają im do wiwatu. Zwróćmy się o pomoc i radę do specjalistów, którzy pomogą nam opanować własną złość.

Prosty poradnik świadomej dyscypliny.		
Rodzaj zachowania	Co robimy.	Co mówimy
Nadmierne pobudzenie	Przerywamy aktywność.	Widzę, że zaczynasz być niezadowolony, więc zrobmy sobie krótki spacer.
Wybryki w miejscu publicznym na tle zachciewajek.	Ignorujemy. Jeśli to nie pomaga wyprowadzamy lub wynosimy.	To robi wrażenie, ale niestety nie możesz tego dostać. Nie możesz zachowywać się w ten sposób w miejscu w którym się znajdujemy.
Odmowa współdziałania przy ubieraniu.	Przerywamy i czekamy kilka minut.	Kiedy będziesz gotów, zaczniemy od nowa.
Nieustanne bieganie w kółko.	Zatrzymujemy i bierzemy na rękę.	Wyjdziemy, kiedy będziesz miał skarpetki i buciki na nóżkach.
Krzyki.	Mówimy ciszej i spokojniej.	Czy moglibyśmy rozmawiać ciszej, bardzo

		proszę?
Płacz.	Patrzymy w oczy i naśladujemy „najlepszy” (niepłaczliwy) głos.	Nie mogę cię słuchać, póki nie użyjesz swego „najlepszego” głosu.
Bieganie w nieodpowiednich miejscach.	Ograniczamy ruchy dziecka, kładąc mu dłonie na ramionach.	Tu nie wolno biegać. Jeśli nie przestaniesz, to będziemy musieli wyjść.
Kopanie lub bicie przy braniu na ręce.	Natychmiast kładziemy dziecko.	Nie wolno bić i kopać. To mnie boli.
Odbieranie zabawek innym dzieciom.	Wstajemy, zbliżamy się do dzieci i zachęcamy do oddania zabawki.	Krzyś się tym bawił. Musimy mu to oddać.
Rzucanie jedzeniem.	Wyjmujemy z fotelika.	Nie rzucamy jedzeniem przy stole.
Pociąganie innych dzieci za włosy.	Kładziemy dłoń na rączce dziecka pociągającej za włosy, gładzimy dłoń dziecka.	Bądź grzeczny, nie ciągnij.
Bicie innych dzieci.	Powstrzymujemy, jeżeli jest pobudzone, wyprowadzamy z pokoju, aż się uspokoi.	Nie wolno bić. To Jasia boli.
Bicie uporczywe.	Wracamy do domu.	Musimy natychmiast wyjść.

Zachowanie postawy współczucia i troski to wielki dar dla dziecka. Mówienie prawdy wszędzie i zawsze nie tylko daje nam wiarygodność, lecz także służy budowaniu zaufania w latach późniejszych – gdy nasze dzieci dorastają (a to przychodzi szybciej, niż się spodziewamy). Dziecko, któremu stawia się granice i służy przewodnictwem, zawsze będzie nas szanować. I będzie nas kochać tym więcej i tym bardziej. Ujmując rzecz najkrócej, przekazywanie świadomej dyscypliny nie zrywa więzi między dziećmi i rodzicami, lecz – przeciwnie – wzmacnia ją i utrwala. Wiem, że trudno czasem wytrwać w konsekwencji – „Chodziaczki” potrafią wyprowadzić z równowagi nawet najsilniejsze dusze.

Rozdział VIII

ZŁODZIEJE CZASU – PROBLEMY DWULATKÓW KRADNĄCE NAM CENNE GODZINY

Łapać złodzieja – opowieść o Neilu.

Z łatwością rozpoznaję rodziców mających na co dzień do czynienia ze „złodziejem czasu” – frustrującym, chronicznym i pozornie niekończącym się zaburzeniem dziecięcych zachowań, ograbiającym ich z godzin, dni..... i nocy. Przygnębiające opowieści zaczynają się zwykle tak: „Tracy, jestem przerażona gdy zbliża się..”. Następnie wymieniane są różne codzienne zdarzenia, które stały się dla rodziców koszmarem, np. wyjście z domu, czas drzemki, układanie dziecka do snu, kąpiel, posiłek itd. Mówiąc o tym, moi rozmówcy nie wiedzą, jak wielu innych rodziców padło ofiarą podobnie wyczerpujących i przygnębiających doświadczeń.

W charakterze przykładu przytoczę prawdziwą historię dwuletniego Neila i jego rodziców Ivana i Mallory. Ich saga okazałaby się opowieścią cokolwiek przydługą, gdybym chciała opisywać szczegółowo typowe rodzinne wieczory w ich domu. Proszę mi jednak wierzyć – słyszę multum takich opowieści. W każdej z nich można łatwo znaleźć migawki z własnego życia.

Mallory, relacjonując swoje doświadczenia, wyjaśnia, że w ich domu rytuał przygotowania Neila do snu zaczyna się o godzinie 19:30, a jego pierwszym etapem jest kąpiel, którą chłopiec uwielbia. Problemy zaczynają się w chwili, gdy trzeba dziecko wyjąć z wanny. „Ostrzegam Neila trzykrotnie: Czas kąpieli się kończy, zaraz ją zakończymy. Gdy jednak chłopiec zaczyna płakać, ustępuje mu: No dobrze, jeszcze pięć minut. Pięć minut mija, przypominam więc: Neil, wychodzimy z wanny. Chłopiec nadal płacze i marudzi, w związku z czym zwlekam ponownie mówiąc: Dobrze, ale to już ostatni raz. Kończymy zabawę z buteleczkami i kaczuszkami, wychodzimy z wanny i szykujemy się do spania”.

Po upływie kolejnych pięciu minut wkraczam zdecydowanie: „Kończymy kąpiel, Neil i wychodzimy z wanny natychmiast”. Słyszac to, chłopiec zaczyna biegać w wannie, nie pozwalając się złapać. Kiedy go chwytam, wyslizguje mi się z rąk. „Proszę Neil, wychodzimy!”. Powtarzam, tocząc z nim regularną bitwę. Zmuszona jestem trzymać go w żelaznym uścisku, jak w imadle, a on wściekle protestuje kopiąc, wrzeszcząc i machając rączkami.

Kiedy go stawiam, wyrывa się i ociekając wodą, biegnie do swojego pokoju. Lecę za nim z ręcznikiem, usiłując go osuszyć, po czym zaczyna się bitwa o założenie piżamki.

Wreszcie wkładam mu siłą kaftanik i wtedy Neil zaczyna wyć: UUUUUUUUUU!

Czuję się fatalnie. „Mój biedny Neil... Mamusia nie chce cię dręczyć. Już dobrze?”.

W tym momencie dzieciak zaczyna chichotać, zabieram się więc do roboty. W porządku, idziemy spać. Ponieważ dużo czasu zajęło nam wychodzenie z wanny, możemy przeczytać dziś tylko jedną bajeczkę. „Wybierz sobie książeczkę, którą byś chciał”. Neil idzie do półki z książkami. „Chcesz tę?” – pytam, podczas gdy mój chłopiec wyciąga książeczki jedną po drugiej i rzuca je na podłogę. „Tę nie? A może tę. O, na pewno tamtą”. Staram się

nie zwracać uwagi na bałagan, który dziecko robi, w gardle rośnie mi jednak gula, ponieważ godzinę zajęło mi sprzątanie jego pokoju, w czym prawie wcale nie uczestniczył.

W końcu jednak zbliżamy się do końca dnia. Z książeczką w dłoniach mówię mu: „Włóż do swojego łóżeczka. Jesteś już dużym chłopcem”. Neil przykrywa się. Przytulam go trochę i zaczynam czytać, wciąż jednak jest bardzo pobudzony i zupełnie ze mną nie współdziała, przewracając strony, zanim skończę je czytać. Nagle staje na nóżkach i próbuje wyrwać mi książkę z ręki. „Połóż się, Neil. Pora spać”.

Kładzie się wreszcie i wygląda na to, że jest już zmęczony. Oddycham głęboko z poczuciem ulgi, mówiąc sobie: „Może ta noc będzie łatwiejsza”. Ale gdzie tam! Po chwili Neil otwiera oczy i krzyczy: „Chcę piciu!”. To zbyt piękne, by mogło być prawdziwe – podpowiada głos wewnętrzny.

„Dobrze synku, przyniosę ci wody” – odpowiadam, gdy jednak wychodzę z pokoju, moje dziecko zaczyna płakać. Znam ten płacz doskonale: Nie opuszczaj mnie. „No dobrze, chodź ze mną” – mówię, widząc, że jeśli mu nie pozwolę, to będę miała „Trzecią wojnę światową”. Biorę go na ręce i znoszę na dół. Daję mu pić. Wypija tylko kilka łyków, co znaczy, że nie był bardzo spragniony (i nigdy nie jest), a następnie taszczy go z powrotem na górę. Po ułożeniu w łóżeczku coś zwykle zwraca jego uwagę, siada więc i usiłuje się wygramolić.

W tym momencie moja cierpliwość się kończy. Kładę mu ręce na ramionach i podnoszę głos: „Do łóżka! Natychmiast! I żebym ci nie musiała powtarzać. Jest noc i masz spać!”. Mówiąc to, zaczynam gasić światła, on jednak płacze i trzyma się mnie kurczowo.

Mam już dość. „Dobrze” – mówię ochrypłym głosem. „Zostawię ci światło. Chcesz jeszcze jedną bajeczkę? Ale ta będzie ostatnia. Leż grzecznie a ja ci przeczytam”. W tym momencie mam wrażenie, że moje słowa nic dla niego nie znaczą. To, co mówię, w ogóle do niego nie dociera. Stoi sztywny jak deska i nie porusza się. Łzy błyszczą mu na policzkach. „Połóż się Neil – nakazuję – „Proszę, nie będę już tego powtarzała”.

Dziecko się nie porusza. Próbuję odwrócić uwagę: „Popatrz” – mówię, pokazując mu obrazek. „Pomóż mi przewracać kartki”. Żadnej reakcji. Zaczynam grozić. „Dobrze Neil. Położysz się albo stąd wyjdę. Nie żartuję, wychodzę z pokoju. Jeśli się nie położysz, mama nie będzie ci czytała. W końcu Neil się kładzie.

Czytam przez chwilę i widzę, że zasypia. Poruszam się ostrożnie, by mu nie przeszkadzać. Po chwili jednak otwiera oczy. „Wszystko w porządku” – upewniam go – „jestem tu”.

Kiedy Neil zamyka wreszcie oczy po raz kolejny, czekam kilka minut i ostrożnie stawiam jedną nogę na podłodze. Wstrzymuję oddech. Dziecko zaczyna mocniej ścisnąć moją dłoń, leżę więc koło niego bez ruchu, czekając jeszcze kilka minut. Następnie próbuję wyslizgnąć się z łóżka. Jestem już prawie wolna, gdy chłopiec nagle otwiera oczy. Zastygam w bezruchu na krawędzi, mówiąc do siebie; „jeden fałszywy ruch i spadnę na podłogę, a wtedy będę miała bal”. Wszystko jest jednak w porządku. Dziecko śpi. Czekam. Czuję, że zdrętwiała mi stopa i złapał kurcz w rękę.

W końcu udaje mi się stoczyć bezszelestnie na podłogę i na czworakach doczołgać do wyjścia. Udało się! Powoli otwieram drzwi i z przerażeniem słyszę że skrzypią. O nie!!! Ależ oczywiście! Słyszę głos dziecka z drugiej strony pokoju: „Nie mamusiu, nie chcę spać!”.

Kurcząc się ze strachu, szepczę: „Jestem tu kochanie. Nigdzie nie odeszłam”. Moje kojące słowa odbijają się jednak od jego uszu. Zaczyna płakać. Wracam więc do jego łóżka i staram się pocieszyć. Chcę, bym czytała mu kolejną bajkę. Jestem gotowa pochłastać się, udusiwszy go uprzednio... czytam jednak tę bajeczkę”.

Wspólne źródła złodziei czasu.

W różnych rodzinach szczegóły takich opowieści bywają różne, przyczyny trudności są jednak podobne i można je streścić w następujących punktach:

- Rodzice nie trzymają się ustalonych harmonogramów zajęć dziecka.
-

- Rodzice pozwalają dziecku kierować i podejmować decyzje.
 - Rodzice nie przewidują konsekwencji swoich działań.
 - Rodzice nie wyznaczają dziecku granic.
 - Rodzice szanują dziecko, lecz nie wymagają szacunku w stosunku do siebie.
 - Zamiast akceptować temperament dziecka, rodzice żywią nadzieję, że kiedyś ulegnie on zmianie.
 - Rodzice nie pomagają dziecku rozwijać umiejętności samouspokajania.
 - Po sytuacji kryzysowej – takiej, jak choroba lub wypadek – wymagającej rozluźnienia dyscypliny, rodzice nie przywracają normalnych zasad – nawet wtedy, gdy dziecko czuje się już całkiem dobrze.
 - Rodzice kłócą się między sobą, nie poświęcając dziecku wystarczająco uwagi, a po pewnym czasie nikt już nie wie, na czym polega problem.
 - Rodzice zajmują się widmami własnej przeszłości, co utrudnia im wyraźne postrzeganie dziecka.
-

Głos Mallory załamuje się. Ze wstydem i zażenowaniem przyznaje, że w takim wypadku cały proces zaczyna się od początku, ponieważ Neil nigdy nie zasypia przed godziną jedenastą. Kiedy to się stanie, jego matka po raz ostatni wypełzła na czworakach z jego sypialni. „Dzień po dniu walę się do łóżka kompletnie wyczerpana” – komentuje swą opowieść – „wracając do Ivana, który przez cały wieczór ogląda telewizję lub czyta, zupełnie nieświadomy męczarni, jakie przeżywałam z dzieckiem w ciągu ostatnich trzech godzin”. Kiedy mu powiedziałam, że miałam kolejny koszmar, popatrzył na mnie zdziwionym wzrokiem. „Myślałam, że siedzisz w gabinecie i opłacasz rachunki lub coś w tym rodzaju”. Słyszając to, poinformowałam go – niestety głosem pełnym złości – że jutro wieczorem będzie jego kolej.

Mallory doprowadziła się do kresu wytrzymałości. „Dzień w dzień mam taki koszmar, Tracy. Czuję się, jakbym była zakładniczką Neila. Czy to taka faza rozwoju? Czy on z tego wyrośnie? A może przyczyną jest to, że pracuję poza domem i dziecko długo mnie nie widzi? Czy Neil ma jakieś zaburzenia snu? A może to choroba?”.

Odpowiedziałam przecząco na wszystkie te pytania, przyznając Mallory rację tylko w jednym stwierdzeniu – że jest zakładniczką swego dziecka.

Niewłaściwe zachowania dziecka pochłaniające czas są ogromnie wyczerpujące dla matek i ich partnerów. Zagrożają nie tylko więzi między dziećmi i rodzicami, lecz także kładą się cieniem na związku partnerskim osób dorosłych. Jedno z rodziców zaczyna oskarżać drugie, a potem rodzi się niechęć i inne negatywne uczucia. Spory dotyczą często sposobu działania najbardziej odpowiedniego w danej sytuacji, nikt jednak nie stara się zrozumieć, jak powstał problem i jak go przezwyciężyć.

Dwulatki nie chcą kraść nam cennego czasu. My również nie chcemy, by ktoś nas go pozbawiał, często jednak tak się dzieje. Na szczęście można zmienić takie niezdrowe sytuacje. W tym rozdziale omówię niektóre najczęstsze przypadki – trudności z zasypianiem, niepokój związany z rozłąką, przyzwyczajenie do smoczków (mogące być przyczyną lub składnikiem trudności ze snem), chroniczne napady złości oraz złe zachowania podczas posiłków. Rozważania te pomogą rodzicom w podejmowaniu sensownych działań. działania te obejmują:

- Rozpoznanie własnych błędów, które wywołały lub zaostrzyły problem.
- Utwierdzenie się w gotowości do wprowadzania zmian.
- Analiza problemu metodą trzech kroków.
- Opracowanie planu i konsekwentne jego wdrożenie.
- Podział na małe kroki; każda zmiana może wymagać dwóch lub trzech tygodni.

- Okazywanie szacunku; dziecko potrzebuje pewnej dozy samodzielności.
- Ustanawianie granic i ich przestrzeganie.
- Zwrócenie uwagi na niewielkie postępy.

Przyjęcie odpowiedzialności.

Kiedy rodzice zgłaszają się do mnie z takimi problemami, staram się nie wywołać w nich poczucia winy i nie podawać w wątpliwość rodzicielskich kwalifikacji. Równocześnie próbuję im uświadomić, że pragnąc pomóc swemu dziecku, muszą przede wszystkim przyjąć odpowiedzialność za własne zachowania kształtujące jego osobowość. Prowadzi nas to ponownie do kwestii rodzicielstwa chaotycznego, w którym rodzice bezwiednie inspirują i wzmacniają niepożądane zachowania swoich dzieci. Nawyki powstają u małych dzieci tak szybko, że całkowite uniknięcie negatywnych wpływów (tj. rodzicielstwa przypadkowego) nie jest możliwe. Niemal każdy ulega od czasu do czasu jakimś nierozumnym dziecięcym żądaniom, daje się zwieść płaczem lub lekceważy złe zachowanie, gdy maluch uśmiecha się do niego zwycięsko. Gdy jednak negatywne wzorce zachowań utrwalają się przez wiele miesięcy, a nawet lat, ich zmiana może się okazać bardzo trudna. Takie właśnie złe przyzwyczajenia stają się później „złodziejami czasu”.

Osobom pragnącym rozwiązać jakikolwiek zadaniowy problem dręczący rodzinę polecam zwykle następujące działania:

Rozpoznanie własnych błędów, które wywołały lub zaostrzyły problem. Przestańmy myśleć, że dziecko jest „zepsute” i przyjrzyjmy się sobie. Mallory nie potrafiła wyznaczać granic i pozwalała dziecku decydować, w związku z czym Neil nie dawał się wyjąć z wanny, uciekał mokry do pokoju itd. I musi się tak dziać dopóty, dopóki matka nie zmieni swoich zachowań.

Utwierdzenie się w gotowości do wprowadzania zmian. Kiedy ktoś przychodzi do mnie na konsultację i kwituje każdą moją sugestię słowami: „Już tego próbowaliśmy”, zaczynam podejrzewać, że osoba ta nie jest gotowa do zmiany sytuacji. Rodzice nie zdają sobie często sprawy ze swojej niechęci do modyfikowania własnych postaw, zachowań i zwyczajów, choć są autentycznie zgnębieni i zaniepokojeni kłopotami. W ich umysłach może też działać jakiś nieświadomy mechanizm. Matka może np. czuć się potrzebna, kiedy dziecko ją wykorzystuje lub też chce je karmić piersią dłużej, niż byłoby to wskazane. Zdarza się, że kobieta pragnie bliskiego fizycznego kontaktu z dzieckiem – takiego jak z niemowlęciem – choć ma ono już dwa i pół roku. Wie również, że natrętne wizyty maluszka w małżeńskiej sypialni nie wpływa najlepiej na jej relacje z partnerem, a mimo to toleruje u dziecka takie zachowanie. Bywa czasem tak, że kobiety mające za sobą pomyślną karierę zawodową (z którą się w znacznym stopniu utożsamiały) wkładają całą swoją energię w macierzyństwo, w którym usiłują stosować podobne podejście do rozwiązywania problemów – tym razem wychowawczych – zaspokajając w ten sposób potrzebę sukcesu. Są też ojcowie, którzy w skrytości ducha z zadowoleniem obserwują u swych dzieci przejawy agresji. Inni przejawiają niechęć do dyscyplinowania, ponieważ zostali wychowani w autorytarnych rodzinach i bardzo chcą być inni (w związku z czym popadają w drugą skrajność). Wyczuwając jakiegokolwiek tego rodzaju opory, mówię wprost: „To nie dziecko ma problem, to wy potrzebujecie psychologicznej pomocy”.

Analiza problemu metodą trzech kroków. Stosowanie techniki polega na rozpoznaniu okoliczności (tego, co było najpierw), zachowania (tego, co dziecko robiło) i następstw (wzorca, który powstał jako rezultat pierwszych dwóch czynników). Trudności z zasypianiem, jedzeniem itp. Utrzymujące się przez dłuższy czas mają zwykle podłoże złożone. Mimo to dokładna i uważna obserwacja pozwala ustalić, co się dzieje i jak można to zmienić.

Jeżeli na którekolwiek z pytań odpowiemy twierdząco, będzie to oznaczało, że mamy więcej do zrobienia, niż nam się wydaje w kontekście dziecięcych zachowań „kradnących czas”.

-
- Czy mamy poczucie winy, wyznaczając dziecku granice?
 - Czy bywamy niekonsekwentni w stosowaniu zasad?
 - Czy, pracując poza domem, mamy skłonność do zaniżania wymagań w stosunku do dziecka po powrocie do domu?
 - Czy żal nam dziecka, gdy mówimy mu „nie”?
 - Czy dziecko źle się zachowuje wyłącznie w naszej obecności?
 - Czy mamy skłonność do ustępstw i pochlebstw?
 - Czy obawiamy się utracić miłość dziecka, dyscyplinując je?
 - Czy czujemy się przygnębieni, gdy dziecko wydaje się nie być szczęśliwe?
 - Czy łzy dziecka wywołują w nas smutek?
 - Czy często mamy uczucie, że inni rodzice są „zbyt surowi”?
-

W przypadku Neila okoliczności dotyczyły okresów poprzedzających zasypianie (kąpiel, słuchanie bajeczek itd.), w których Mallory systematycznie rozluźniała dyscyplinę, łamiąc jej zasady. „Jeszcze jedna bajeczka, jeszcze pięć minut kąpieli”. Neil stale wypróbowywał swoją mamę, notorycznie nie respektując granic. Równocześnie bał się, że go opuści. W rezultacie Mallory z litości nieustannie mu ustępowała, przedłużając jego cierpienie i ucząc go manipulowania swoją osobą. Wyjaśniałam jej, co następuje: „Neil nauczył się, że twoje zapowiedzi nigdy się nie spełniają. Co więcej, zawiodłaś jego zaufanie, wychodząc po kryjomu z pokoju, w związku z czym przestał czuć się bezpiecznie w warunkach odprężenia. Wie, że wyjdiesz, kiedy tylko zaśnie. Aby zmienić tę sytuację, musisz zmienić swoje zachowanie.

Opracowanie planu i konsekwentne jego wdrożenie. Konsekwencja ma decydujące znaczenie w walce z zachowaniami „kradnącymi czas”. Jeżeli przez osiem lub dwanaście miesięcy matka kilkakrotnie karmiła dziecko w nocy, to trudno się dziwić, że będzie ono oczekiwało posiłku o godzinie trzeciej nad ranem. Aby zmienić wzorzec, trzeba być teraz równie konsekwentnym w odmowach karmienia. Podobnie – gdyby w kolejnych dniach Mallory próbowała ograniczać marudzenia Neila różnymi sposobami, to nic by z tego nie wyszło. Znalazłaby się w punkcie wyjścia. Nie sugeruję sztywnych harmonogramów realizowanych z zegarkiem w rękę, jeżeli jednak kąpiel ma się odbyć między 7:30 i 8:00, to nie możemy jej przeciągać do godziny dziewiątej. Trzeba się trzymać jakiegoś ogólnego planu zajęć.

Podział na małe kroki; każda zmiana może wymagać dwóch lub trzech tygodni. Nie ma szybkich rozwiązań. Przyzwyczajenie niemowląt zmienia się stosunkowo łatwo; u dzieci dwu- i trzyletnich wzorce, kształtowane dłużej, są znacznie mocniej utrwalone, nie można więc oczekiwać zmian nagłych lub radykalnych. Oto kolejny przykład.

Roberto i Maria – rodzice dziewiętnastomiesięcznego Luisa – zgłosili się z kłopotami dotyczącymi jego dziennych drzemek. „Aby dziecko usnąć, musimy obwozić je autem, objeżdżając kilkakrotnie kwartał ulic” – wyjaśnił Roberto. „Kiedy już śpi, wjeżdżamy do garażu i zostawiamy go w samochodowym foteliku”. Rodzice Luisa zainstalowali też interkom w garażu, by móc słyszeć, gdy dziecko się obudzi. Procedura ta została utrwalona w ósmym miesiącu życia chłopca i okazało się, że uwarunkowania nie da się zmienić z dnia na dzień, ponieważ czynność zasypiania została uzależniona od doznań zmysłowych związanych z ruchem samochodu.

W pierwszym tygodniu udało się stopniowo skrócić przejażdżki. W następnym samochód był uruchamiany, ale nigdzie nie jechał. W tygodniu trzecim rodzice sadzali chłopca w fotelik, ale auta nie uruchamiali. Oczywiście Luis nadal nie potrafił zasnąć w

łóżeczku, należało więc nad tym popracować. Kolejnym etapem był fotel bujany. Przy pierwszych próbach usypiania w pokoju dziecko zapadało w sen dopiero po czterdziestu minutach, sukces polegał jednak na tym, że nie działo się to w samochodzie. Później Roberto i Maria skracali czas kołysania chłopca, wprowadzając kolejne zmiany co 4-5 dni. W końcu nie trzeba było poruszać fotela i wreszcie można było przenieść drzemki tam, gdzie powinny odbywać się od początku – do łóżeczka. Cały proces trwał trzy miesiące i wymagał ze strony rodziców ogromnej cierpliwości.

Eliminowanie różnych zachowań, które nazwaliśmy „złodziejami czasu”, przebiega podobnie – w serii kroków rozwiązujących kolejne aspekty problemu. Tim i Stacy, którzy przyzwyczaili swoją Karę do spania w ich łóżku, musieli najpierw nocować na zmianę w jej pokoiku na materacu dmuchanym umieszczonym przy łóżeczku dziecięcym. Nie mogli z dnia na dzień porzucić córeczki, oznaczałoby to bowiem brak szacunku dla jej lęku. Powinna wiedzieć, że nie została przez nich porzucona. W drugim tygodniu zaczęli odsuwać dmuchany materac od jej łóżka. Stopniowo dziecko nauczyło się czuć bezpiecznie bez bliskiej cielesnej obecności któregoś z rodziców.

Okazywanie szacunku; dziecko potrzebuje pewnej dozy samodzielności. Oferujemy dziecku możliwość wyboru. Kiedy Neil był w wannie, zaproponowałam Mallory, by zamiast słów: „Będziemy kończyć kąpiel”, na które padała niezmiennie głośna odpowiedź „Nie!”, dać chłopcu szansę samodzielnego decydowania: „Czy chciałbyś sam wyjąć korek z wanny, czy wolisz, żebym ja to zrobiła?”. Możliwość wyboru daje dziecku poczucie kontroli, a przez to zachęca do współdziałania.

Ustanawianie granic i ich przestrzeganie. Kiedy Neil decydował się nie wyjmować korka z wanny, mówiąc: „Nie chcę iść z wody”, zadaniem Mallory było utrzymanie ustanowionej granicy (wyjęcie korka), w przeciwnym razie wpadłaby w stare koleiny (ustępowania). „Dobrze Neil” – mówiła bez emocji – „wyjmę korek za ciebie”. Gdy wody już nie było, owijała chłopca ręcznikiem (kiedy wciąż jeszcze był w wannie), wyjmowała go, niosła do sypialni i zamykała za sobą drzwi, eliminując w ten sposób możliwość odwrotu i ewentualną drogę ucieczki.

Zwracanie uwagi na niewielkie postępy. „Złodzieje czasu” nie giną z dnia na dzień, nie tracimy jednak nadziei. Zachowujemy świadomość celu – nawet wówczas, gdy posuwamy się małymi krokami. Rodzicom poszukującym rozwiązań natychmiastowych często zdarza się utknąć w trudnościach, jakie stwarza ten problem. Kiedy usiłuję im pomóc w ułożeniu planu działań, wołają przerażeni: „Dwa miesiące? Tak długo to ma trwać?!”.
„Spokojnie, proszę państwa” – odpowiadam. „Proszę spojrzeć, ile czasu straciliście do tej pory, szarpiąc się z tym problemem. Dwa miesiące to bardzo niewiele! Tajemnica wielkich zwycięstw polega na wygrywaniu wielu małych bitew. Jeżeli tego nie zrozumiecie, będziecie mieli wrażenie, że wasz dylemat nie opuści was do końca życia!”.

I tak, Mallory starała się odwrócić efekty wielu miesięcy nieumyślnego warunkowania. Neil uparcie je testował, musiała więc każdorazowo stawać na wysokości zadania, opierając się jego manipulacjom. Opracowałyśmy sobie zbiór tekstów i scenariuszy, z którego mogła korzystać w różnych momentach wieczornego rytuału. Zamiast dawać preteksty do negacji i nieposłuszeństwa, Mallory oferowała swemu chłopcu możliwość wyboru, np. „Czy chciałbyś najpierw włożyć górę od piżamki, czy majteczki?”.

Kiedy Neil krzyczał „Nie?”, zamiast gonić go i dawać pretekst do zabawy (w jego mniemaniu) lub bitwy (w jej odczuciu), robiła coś innego, co pokazywało mu, jakie będą następstwa jego zachowań. „Nie chcesz się ubrać? W porządku. Weźmy książeczkę. Jak zmarzniesz, to mi powiedz. Wtedy włożymy piżamkę. Chcesz tę książkę, czy tamtą?”. Kiedy chłopiec wybrał książkę, mówiłam mu: „Znakomity wybór, ale przeczytam ci ją, kiedy wejdiesz do łóżeczka”. Po kilku minutach Neil prosił: „Chce włożyć piżamkę”. Wtedy mama pytała: „Zimno ci kochanie?”. W ten sposób pomagała mu zrozumieć, po co wkładamy piżamkę i jak się człowiek bez niej czuje po kąpieli. „Dobrze, włożymy teraz piżamkę, żeby nie było ci zimno”. I oto cud niebywały! Neil zaczął współdziałać! Bez krzyków, gróźb i

upokarzania, bez szarpaniny i płaczów nauczył się pojmować naturalne następstwa nieubierania się.

Proszę zwrócić uwagę, że nie była to żadna magiczna metamorfoza. Mallory (z niewielką moją pomocą) konsekwentnie trzymała się nowych zasad przez cały wieczór. Mówiła chłopcu: „Przeczytam ci, jak się położysz. Kiedy zadzwoni dzwoneczek, zgasimy światło. Chcesz nastawić minutnik? Nie chcesz? W porządku mamusia nastawi”. Wtedy Neil zmieniał zdanie: „Bardzo dobrze”. Aby uniknąć wycieczek do kuchni po wodę, przygotowywała sobie szklaneczkę przy łóżku dziecka. „Chciałbyś się napić wody? Nie? Dobrze. Jakbyś chciał, to jest tutaj. A teraz połóż się i przeczytam ci bajeczkę”.

Kiedy Neil zaczynał marudzić i protestować, jego mama nie ustępowała: „Neil, będę tu leżała i czytała, ale ty też musisz leżeć”. W tym momencie nie było żadnych dalszych słów – żadnych pochlebstw, przekonywań i pogrozek bez pokrycia. Chłopiec zaczynał następnie swój występ ze stałym repertuarem – wstawał, podrygiwał, zaczynał płakać i odmawiał położenia się do łóżka. W odpowiedzi na to Mallory powtarzała: „Pora spać, Neil. Przeczytam ci bajeczkę, jeśli położysz się grzecznie do łóżeczka”. Dzieciak kontynuował protesty, ale „bez publiczności” – nikt go nie „oklaskiwał”, nikt w ogóle nie zwracał na niego uwagi. Kiedy minutnik dzwonił, a Neil nie był w łóżku, Mallory wstawała i delikatnie brała go na ręce. Chłopiec kopał i wrzeszczał, wobec czego mówiła spokojnie: „Nie wolno bić mamy” i kładła go do łóżka.

Po dłuższej chwili cyrk nagle się kończył, ponieważ Mallory nie reagowała na dziecięce błazenady. Wyglupy nie były nagradzane uwagą matki, nie było więc sensu ich kontynuować. Neil rezygnował i kładł się do łóżka. Wówczas Mallory mówiła czule: „Jesteś grzecznym chłopczykiem. Posiedzę przy tobie, aż zaśniesz”. Kiedy prosił o wodę, dawała mu pić nic nie mówiąc. Nie wymykała się też z pokoju jak złodziej. Neil kilka razy spoglądał z poduszki, by sprawdzić, czy mama siedzi. Nie mówiła nic, ale siedziała. W końcu dzieciak zasypiał – o dziesiątej, czyli godzinę wcześniej niż zwykle.

Mallory i Ivan trzymali się ściśle planu przez kilka kolejnych tygodni, czego należałoby im pogratulować. Dyżurowali przy małym na zmianę, co zapewniło Mallory niezbędny wypoczynek. Już po 2-3 tygodniach wdrażania nowego rytuału wieczornego połączonego z przestrzeganiem wyraźnych granic Mallory i Ivan stali się na powrót rodzicami, co umożliwiło im wprowadzenie innej ważnej zmiany – przestali leżeć przy zasypiającym dziecku, siadając tylko na brzegu jego łóżeczka i czekając, aż zaśnie. Dwa miesiące później mogli już wychodzić z sypialni Neila przed jego zaśnięciem, co w większości przypadków następowało zwykle około godziny dziewiątej.

Trzeba przyznać, że to, co działo się w tej rodzinie przed moją interwencją było przykładem zupełnej utraty rodzicielskiej kontroli. Neil po prostu odstawiał cyrk, którego konsekwencje obciążały wyłącznie Mallory – z powodu braku współdziałania między rodzicami (jest to trzeba przyznać, zjawisko dość powszechne). Przepychanki z tego powodu między małżonkami trwały ponad rok. Mallory miałyby znacznie mniej kłopotów, gdyby podjęła działania z chwilą uświadomienia sobie, że układanie dziecka do snu trwa zdecydowanie zbyt długo.

Wszyscy rodzice miewają oczywiście kryzysowe chwile. Od czasu do czasu dziecko może być w gorszym nastroju niż zwykle, nie musi to być jednak objawem poważnego problemu. Gdy jakiś wzorzec zachowań staje się regularnie powodem zmartwień, zmęczenia i nieporozumień, to znak, że trzeba coś zmienić. W takich sytuacjach metoda „Poczekamy – zobaczymy” nie jest najlepszym rozwiązaniem. Dziecięce nawyki marnujące czas rodziców same nie znikają. Im dłużej się je utrwała, tym trudniej je wykorzenić.

Ważne przypomnienie

Problemy nie znikają w magiczny sposób.

Jeżeli absorbujące zachowania dziecka wywołują konflikty w małżeństwie, to trzeba zmienić sposób postępowania z nim.

Jeżeli konflikt małżeński powoduje anomalie wychowawcze, to zmiana powinna dotyczyć relacji między partnerami.

Leanne – chroniczne kłopoty przed snaniem.

Najczęstsze przypadki czasochłonnych dziecięcych marudzeń wiążą się z bezsennością (trudnościami z zasypianiem i sen przerywany). Najgorsze scenariusze polegają na tym, że dziecko budzi się w nocy wiele razy, domagając się płaczem ponownego usypiania. Towarzyszt temu zwykle jedno z dwóch rodzicielskich zachowań. Wariant pierwszy polega na tym, że matka wstaje (za każdym razem), próbując uspokoić dziecko za pomocą smoczka lub piersi. Wariant drugi dotyczy rodziców próbujących zastosować tzw. Ferberyzację (od nazwiska dr. Ferbera), czyli pozwalających się dziecku „wypłakiwać” w coraz dłuższych przedziałach czasu. Metoda pierwsza powoduje gehennę rodziców nie mogących normalnie się wyspać, a przy tym niczego dziecka nie uczy. Metoda druga jest traumatyzująca, podrywa bowiem zaufanie dziecka do środowiska, w którym żyje. W obu przypadkach rodzice dochodzą do stanu skrajnego psychicznego wyczerpania.

Przytrafiło się to rodzicom czternastomiesięcznej Leanne, która budziła się nawykowo co półtorej godziny i nie potrafiła zasnąć bez pomocy swojej mamy Victorii. Kilka dni przed spotkaniem ze mną Vicki – półprzytomna po kilku miesiącach nieprzespanych nocy – zderzyła się z jadącym przed nią samochodem. Na szczęście nikomu nic się nie stało, wypadek ten uświadomił jej jednak, jak dalece życie wymyka się jej spod kontroli. Nie musiałam przekonywać, że powinna coś zmienić. Była do tego gotowa.

Przyznała, że do dnia wypadku łudziła się nadzieją, iż córeczka wyrośnie ze swoich przyzwyczajzeń. Inne matki należące do grupy wsparcia związanej z naturalnym karmieniem podtrzymywały ją w tym złudzeniu.

„Po prostu nie jest jeszcze gotowa” – upierała się Beverly. „Kiedy będzie, zacznie przesypiać noc jak niemowlę”.

Słyszając to, Vicki myślała sobie, że Leanne nie jest już przecież niemowlęciem, myśl tę wypierała jednak ze swojej świadomości.

„U Joela trwało to dwa lata” – dodała Eunice.

„Karmię moją córeczkę pięć razy w ciągu nocy” – wtórowała jej Doris – „i jakoś nie mam problemów z budzeniem się i wstawaniem. To jedna z ofiar, które trzeba ponieść, gdy się jest matką”.

„My śpimy z naszym dzieckiem” – powtarzała Yvette, dodając, że nie sprawia jej trudności przewracanie się na drugi bok i podawanie dziecku piersi podczas snu.

Relacjonując komentarze tych kobiet, Victoria pytała: „Czy wymagam od Leanne zbyt wiele?”. Po czym, nie czekając na moją odpowiedź kontynuowała nerwowo: „Ona jest taka słodka. Nie chcę robić jej przykrości. Wiem, że nie jest głodna za każdym razem, gdy ją karmię, ale w takim razie dlaczego tak często się budzi? Próbowaliśmy spać razem, ale wtedy było jeszcze gorzej. Żadne z nas nie mogło się wyspać. Kiedy ja z nią spałam, nie chciała w ogóle odłączyć się od piersi. Ssała mnie praktycznie przez całą noc. Gdy się odsuwałam, płakała i szukała brodawki. Jestem już zupełnie wykończona”.

Zaproponowałam Victorii plan „odwykowy”.

Przyjrzyj się swoim własnym działaniom, które przyczyniły się do powstania problemu. Wyjaśniłam na wstępie, że między szóstym i dziewiątym miesiącem życia wzorec snu niemowlęcia zaczyna przypominać rytm osoby dorosłej, w którym występuje cykliczność o okresie 1,5-2 godzin. Obserwując śpiące niemowlęta i dorosłych na filmie video, widzimy regularne przejścia z fazy snu płytkiego (tzw.REM) do fazy snu głębokiego i na odwrót. Towarzyszą temu ruchy ciała, przewracanie się na drugi bok, wyrzucanie nogi z łóżka, przeciąganie koldry, mamrotanie, a nawet krótkotrwałe płacz. Niemowlęta i dzieci nieco starsze często budzą się o różnych porach nocy, a czasem nawet nie śpią przez godzinę, mówiąc do siebie, bełkocząc, wydając różne dźwięki. Jeżeli nikt im nie przeszkadza, zasypiają ponownie bez czyjkolwiek pomocy.

Samodzielny sen jest jednak umiejętnością wyuczoną. Od pierwszego dnia życia rodzice powinni uczyć dziecko samodzielnego zasypiania i poczucia bezpieczeństwa w łóżeczku. Jeżeli tego nie robią, to w drugim i trzecim roku stają wobec trudności dotyczących drzemek dziennych, snu nocnego lub obu tych czynności. Było dla mnie jasne, że Leanne nikt nigdy nie uczył samodzielnego zasypiania. Uczona była natomiast (nieumyślnie, ma się rozumieć) kojarzenia czynności związanych z zapadaniem w sen z trzymaniem w ustach brodawki piersi matki. Pod koniec fazy snu płytkiego dziecko nie potrafiło ponownie pogrążyć się w śnie głębokim. Pierś matki stała się koniecznym do tego warunkiem. Rolę taką mogą pełnić różne przedmioty (np. smoczek) lub interwencje (np. noszenie na rękach, kołysanie, jazda samochodem itp.). usunięcie takiego elementu powoduje u dziecka stres i niepokój. „Zrobiłam dziecku krzywdę” – lamentowała Victoria.

„Nie przesadzałabym z tym samooskarżeniem” – starałam się ją pocieszyć. „Nie miałas złych intencji. Nie rozczulajmy się więc nad sobą i nad biedną Leanne. Litość nie pomoże nam rozwiązać problemu. Działałaś dotąd tak, jak potrafiłaś najlepiej. Doskonale, że robiłaś to konsekwentnie, bo w tym tkwi twoja siła. A teraz pokażę ci, jak być konsekwentną w słusznym i prawidłowym działaniu! Potrafisz trzymać się ustalonego planu i to pomoże ci zmienić u dziecka nawyk domagania się karmień w nocy na bardziej pozytywny – zdrowego spania”.

Przeanalizuj problem metodą trzech kroków. Było oczywiste (przynajmniej dla mnie), że podstawowa okoliczność to w tym przypadku fakt nieuczenia leanne samodzielnego zasypiania; jej zachowanie to domaganie się piersi matki przed każdą drzemką, przed zaśnięciem oraz po każdym nocnym wybudzeniu. Konsekwencją był mocno utrwalony wzorzec ciągłego ssania, wzmocniony przez uległą postawę matki. Słuchając relacji Victorii na temat typowego jej dnia, upewniłam się o tym dostatecznie. Leanne budziła się około godziny 5:30. Matka karmiła ją i schodziła z nią na dół. Leanne bawiła się przez około 45 minut. Gdy zaczynała ziewać, Victoria brała ją z powrotem na górę, sadzała na bujanym foteliku i karmiła. Podczas karmienia dziecko zasypiało. „Czasami gdy mam szczęście” – dodała Vicki – „pozwala mi się położyć w łóżeczku. Kiedy indziej nie pozwala ruszyć się na krok”.

Nagle mnie olśniło. „Poczekaj, powiedziałaś: nie pozwala się ruszyć. Co przez to rozumiesz?”.

„Nawet wtedy, kiedy wydaje się że śpi, zaczyna płakać, gdy tylko wstaję z bujanego fotela. Wtedy przystawiam ją do piersi i natychmiast zasypia. Gdy próbuję za kilka minut, wpada w histerię. Tak więc po dwóch próbach przeważnie siedzę z nią w bujanym fotelu przez godzinę”.

„No, nieźle się umartwiasz!” – wyrwało mi się mimo woli.

„Nie tak bardzo” – odpowiedziała Victoria – „przynajmniej ostatnio. Mąż kupił otomanę, która stoi przy bujanym fotelu. Powoli przesuwam na nią nogi, kiedy Leanne śpi. Zrobił to, gdy któregoś ranka ze zmęczenia zasnęłam i dziecko o mało nie wypadło mi z rąk”.

Kiedy Leanne budziła się ponownie około 7:30, Victoria ubierała ją i dawała jej śniadanie złożone ze stałych pokarmów. Około 10:30 u dziewczynki pojawiały się oznaki zmęczenia, Victoria brała ją więc na górę i karmiła. „Przeważnie zasypiała po pięciu lub dziesięciu minutach i śpi około 20 minut” – odpowiada Victoria. „Gdy udaje mi się wyczuć odpowiedni moment, mogę ją uśpić ponownie (karmieniem, oczywiście!) w ciągu pięciu minut. Jeżeli jednak przeoczę jej pierwszy płacz, to nie może zasnąć prawie przez godzinę. W międzyczasie robi się głodna, karmię ją więc i usypiam na następne 20 minut”.

Droży rodzice, jeśli jesteście już zmęczeni czytaniem tej epopei, pocieszcie się, że mnie również z trudem przychodziło słuchanie jej w oryginale. Zauważmy, że to dopiero godzina 11:30! Kiedy Leanne nie spała, Victorii udawało się czasem odbyć krótki spacer. W ciągu dnia nie kładła jej nigdy do łóżeczka, by się tam bawiła, ponieważ obawiała się płaczu. Czasami zabierała ją na zakupy, wtedy jednak karmiła dziecko w samochodzie, by przespało się podczas jazdy. „W przeciwnym razie” – wyjaśniała – „Leanne nie pozwalała się posadzić

w samochodowym foteliku. Wygina plecki i drze się wniebogłosy. Jestem absolutnie pewna, że sąsiedzi podejrzewają mnie o torturowanie jej”.

„No cóż, wydaje mi się” – wtrąciłam w tym miejscu – „że to ona torturuje ciebie”.

Reszta dnia upływała mniej więcej podobnie. O piątej wracał z pracy Doug – z zawodu hydraulik. Po nakarmieniu tatuś kąpał córeczkę. Tu Victoria dodała z przejęciem: „Jest taki dobry. Czyta jej bajeczkę, potem przekazuje mnie do karmienia, po czym mała znów śpi przez godzinę”.

W tym momencie spytałam, dlaczego ojciec nie kładzie dziecka spać. „Doug wiele razy próbował to robić” – padła odpowiedź – „nigdy jednak nie pozwoliła mu się położyć. Okropnie płacze. Nie mogę tego słuchać, wchodzę więc i karmię ją. Natychmiast zasypia, budzi się jednak o godzinie ósmej, bawi się z tatą i około 11:30 karmię ją znowu. Śpi potem do 12:30, po czym zostaje nakarmiona i zasypia. Jeśli mam szczęście, to do trzeciej jest spokoj, zdarza się to jednak bardzo rzadko. Przeważnie budzi się o czwartej, a o 5:30 zaczyna się kolejny dzień”. Tu Victoria przerwała swą opowieść, by po chwili wspomnieć z tęsknotą w głosie: „Jednej nocy zapisałam w kalendarzu, że spała całe pięć godzin,... ale to tylko raz”.

Nie miałam wątpliwości, że problem wynikał z silnie utrwalonych nawyków, których nie sposób zmienić z dnia na dzień. Victoria i Doug potrzebowali planu działań z rozbiciem na kolejne kroki, które pozwoliłyby im stopniowo wykorzenić złe przyzwyczajenia Leanne i zastąpić je umiejętnością samouspokajania.

Zmowa milczenia.

Większość problemów związanych z czasochłonnymi aberracjami dziecięcymi wiąże się ze snem, panuje jednak w tej materii swoista zmowa milczenia. Ilustruje to dobrze następujące doświadczenie Rebeki.

„Rozmawiając z grupą kobiet w poczekalni sądowej, opowiadałam kiedyś o tym. Ile godzin zajmowało mi układanie Jona do snu” – wspomina Rebecca. „Pewna starsza pani, chcąc dodać mi docha, wzięła mnie za rękę i przyznała, że gdyby jej córka była małym dzieckiem, oboje z mężem musieli spać z nią co noc. Dopiero ostatnio, gdy dziewczyna dorosła, jej matka odważyła się o tym mówić. „Wstydziałam się tego bardzo” przyznała.

W tym momencie do rozmowy włączyła się inna kobieta, mówiąc z zażenowaniem, że w chwili obecnej zmuszona jest robić coś podobnego. „Poczułam się znacznie lepiej ze świadomością, że mój przypadek nie jest odosobniony, lecz byłam również zaintrygowana”.

„To dziwne” – powiedziałam do obu tych kobiet. „Byłam niedawno na urodzinach i wszystkie matki twierdziły, że ich dzieci szybko zasypiają oraz że przesypiają bez zakłóceń całą noc”.

„To kłamstwa!” – zgodziły się obie moje rozmówczynie i jednocześnie się roześmiały.

Stwórz plan i realizuj go konsekwentnie. „Dwa razy dziennie, w chwili gdy Leanne jest zadowolona” – powiedziałam Victorii – „włóż ją do łóżeczka. Za pierwszym razem będzie trzymać się ciebie i płakać. Staraj się wtedy odwrócić jej uwagę od nieprzyjemnego nastroju. Włóż sobie kocyk na głowę i baw się z nią w „a-ku-ku”. Spróbuj ją rozweselić. Podskakuj, wołając „mamunia- mamunia” lub cokolwiek innego. Będzie tym zafascynowana. Może to trwać z początku cztery do pięciu minut. Zapewnij ją, że jest bezpieczna: „Dobrze, dobrze kochanie. Mamusia jest tutaj”.

„A teraz rzecz ważna: nie czekaj, aż zacznie płakać. Wyjmij ją z łóżeczka, gdy będzie jeszcze zadowolona – nawet gdyby miały to być tylko dwie minuty. Każdego dnia wydłużaj ten czas, starając się dojść po dwóch tygodniach do piętnastu minut. Dawaj jej do łóżeczka zabaweczki i rób wszystko, żeby zaczęła je postrzegać jako miejsce przyjemne. W tym okresie nie zmieniaj w jej życiu niczego innego. Stopniowo będzie poświęcać coraz więcej czasu zabawie w łóżeczku, o ile tylko nie będziesz nad nią wisiała. Po dwóch tygodniach, podczas takiej zabawy, zacznij powoli się oddalać. Nie próbuj jednak cichcem się wyznikać. Powiedz jej od czasu do czasu: „Mamusia jest tutaj”. Masz wzmacniać jej zaufanie do ciebie.

Nie wychodź z pokoju, możesz np. w tym czasie składać upraną bieliznę lub porządkować półki w szafie”.

W przeszłości Leanne wpadała w panikę, gdy Victoria próbowała ją położyć, wiedziała bowiem, że mama zaraz potem wyjdzie. Dlatego nie nauczyła się, być sama – nie tylko podczas snu – i lęk ten nie pozwalał jej na odprężenie. Dawanie piersi za każdym razem nie poprawiało sytuacji, przekazywało jej bowiem komunikat: „Potrzebujesz mamy”. Teraz Vicki musiała wytworzyć w dziecku niezależne poczucie pewności i pomóc mu przyzwyczaić się do świadomej samotności w łóżeczku połączonej z poczuciem bezpieczeństwa, w chwili gdy po obudzeniu mamy nie widać w pobliżu. Ostrzegłam jednak Victorię, by posuwała się bardzo powoli. Budowanie zaufania i zachęta do samodzielności muszą trwać, wymaga to więc wielkiej cierpliwości.

Dbajmy o siebie.

Modyfikowanie nawyków związanych ze snem u małych dzieci może być dla rodziców zadaniem trudnym. Oto kilka sposobów ograniczania związanych z tym stresów:

- Używajmy stoperów do uszu lub ochraniaczy – łagodzi to wpływ głośnego płaczu dziecka na psychikę i narządy słuchu.
- Kiedy tracimy cierpliwość, przekazmy dziecko partnerowi. Jeżeli go nie mamy lub nie ma go w domu, połóżmy maluszka w bezpiecznym miejscu i wyjdźmy na chwilę z pokoju.
- Starajmy się postrzegać wszystko z większej perspektywy. Kiedy uda nam się nauczyć dziecko spokojnie zasypiać, będziemy z siebie dumni.

Posuwajmy się małymi krokami, szanując dziecięcą potrzebę kontrolowania wydarzeń. „Miałas rację, Tracy” – przyznała Victoria po dwóch tygodniach. „Za pierwszym razem był płacz. Gdy poskakałam z jej ulubioną pacynką, zaczęła się śmiać, jednak za drugim i trzecim razem nie poszło już tak dobrze. Wytrzymała w łóżeczku około dwóch minut, lecz zawsze wyjmowałam ją w stanie rozbawienia lub przynajmniej zadowolenia. Później sytuacja zaczęła się z dnia na dzień poprawiać.

Pod koniec drugiego tygodnia niepokoiłam się trochę w związku z odchodzeniem od łóżeczka. Starłam się więc rozbawić Leanne przed oddaleniem się. Następnie podchodziłam do komody stojącej po drugiej stronie pokoju i zaczynałam porządkować rzeczy w szufladach. Ku memu zdziwieniu nic się nie działo, choć dziecko było trochę niepewne. Chcąc złagodzić ten stan, odzywałam się do niej co chwilę spokojnym głosem i w ten sposób upewniałam ją, że wszystko jest w porządku. Pod koniec trzeciego tygodnia zdobyłam się na odwagę wyjścia z jej pola widzenia na krótką chwilę. Powiedziałam: „Zaraz wrócę. Muszę zanieść te rzeczy do kosza na brudną bieliznę”. Wstrzymałam oddech, ale – o dziwo – Leanne bawiła się zupełnie spokojnie. Nie jestem nawet pewna, czy zauważyła moje wyjście z pokoju!.

Dziesięć zakazów Trasy Hogg – rzeczy, których nigdy nie należy robić dzieciom.

Rodzice zmagający się z jakimś „złodziejem czasu” zawsze popełniają któryś z następujących „grzechów głównych”.

1. Bicie.

2. Klapsy.

3. Zawstydzanie: „Jesteś straszna płaksa”.

4. Krzyki: (Proszę pomyśleć: „Jeśli muszę krzyczeć na swoje dziecko, to znaczy że pozwalam mu na zbyt wiele i nie umiem nad nim zapanować”).

5. Upokorzenie: Mówimy np. „O! Znowu się zlałeś!” – zamiast: „Widzę, że trzeba ci zmienić pieluszkę”.

6. Oskarżanie: „Doprowadzasz mnie do szału” lub „Przez ciebie się spóźnię”.

7.Groźby: „Jeśli zrobisz to jeszcze raz, zostawię cię tutaj” albo: „Ostrzegam cię dostaniesz ode mnie!”. (Najgorsze ze wszystkich są takie oto popularne powiedzonka: „Poczekaj, ojciec przyjdzie do domu, to się z tobą rozprawi!”).

8.Mówienie o dziecku nad jego głową: Z większością komentarzy można poczekać, lecz jeśli już musimy mówić, to przynajmniej zmienmy lub przeliterujmy imię dziecka, ewentualnie zmienmy jego płeć.

9.Zniesławienie: „Jesteś łobuziakiem” – zamiast. „Jak będziesz Ralpa popychać, to nie będziesz mógł się z nim bawić”.

10.Pytania, na które dziecko nie może odpowiedzieć: „Dlaczego uderzyłeś Marysię?” lub: „Dlaczego nie potrafisz zachować się w sklepie jak należy?”.

Pogratulowałam Victorii sukcesu. Wiedziałam, że podbudowana w ten sposób, chciałaby przejść jak najprędzej do następnej fazy, w której zaplanowałyśmy ograniczenie zbyt częstego dotąd karmienia. Trzeba było zacząć od drzemek. Zaproponowałam na początek odłączenie dziewczynki od piersi przy pierwszych objawach senności. Victoria była pewna, że wywoła to płacz. „Pewnie masz rację” – przyznałam. „Tego należy oczekiwać. Kiedy zapłacze, podaj jej pierś, ale przerwij karmienie, gdy zauważysz, że zasypia. Rób tak przez piętnaście minut. Jeśli nadal będzie płakać, zmień otoczenie. Zejdź na dół. Po dwudziestu minutach wróć na górę i zacznij od początku”.

Leanne nie lubiła tych zmian. Pierwszego dnia wpadła w istny szal i strasznie krzyczała: „Bardzo mi jej było żal” – przyznała Victoria w telefonicznej rozmowie w następnym tygodniu – więc jej ustąpiłam. Ale następnego dnia byłam zdecydowana i odłączyłam ją od piersi, gdy tylko zaczęła zasypiać. Była zaniepokojona, wyniosłam ją więc z pokoju na parę minut – tak jak mi radziłaś. Po pięciu próbach zasnęła na moich kolanach bez ssania. Siódmego dnia mogłam już siedzieć z nią na bujanym fotelu; bawiła się moją bluzką, ale zasypiała bez karmienia.

Posuwaj się naprzód małymi krokami. Trzy tygodnie później Leanne zasypiała w porze drzemki bez ssania piersi, w nocy budziła się jednak, sygnalizując potrzebę ssania. Zaproponowałam Dougowi i Vicki wspólne działanie. Najpierw spytałam Victorię wprost: „Czy chcesz włączyć w to męża?”. W tym momencie pojawił się u niej opór wynikający z przypisania sobie dominującej roli opiekuńczej i niechęci do dzielenia się autorytetem.

„Stale odbierasz Leanne Dougowi” – uświadomiłam jej. „Robiąc tak, niezmiennie dajesz jej do zrozumienia, że ojciec jest zły, a ty jesteś jej jedyną ostoją. Kiedy dziecko obudzi się w nocy, pozwól mężowi zająć się nią”.

Wyjaśniłam, na czym polega koncepcja *snu świadomego* – zrównoważona metoda, w której zachęcamy dziecko do spania w oddzielnym łóżeczku, zapewniając mu wsparcie i nie pozostawiając w zupełnej samotności. Dzieci przyzwyczajone do zasypiania ze smoczkiem lub piersią matki mają trudności z zaśnięciem bez tej pomocy. Uczenie ich tego nie jest łatwe, jednak wiedziałyśmy już, że Leanne potrafi zasypiać samodzielnie w dzień. Byłam pewna, że z pomocą rodziców nauczy się tego również w nocy.

Przekazałam instrukcję obojgu rodzicom: „Kiedy dziecko płacze, trzeba przy nim być. Ukojeniem ma być dla niego czyjaś obecność, a nie pierś matki. Jeśli będzie głośno płakać, trzeba ją wziąć na ręce i potrzymać. Podczas pierwszych kilku nocy należy oczekiwać dużego niezadowolenia oraz intensywnego płaczu – nawet na rękach. Być może będzie wyginać plecki i odpychać się nóżkami. Trzeba ją będzie trzymać około czterdziestu minut, zanim się uspokoi. Gdy tylko to nastąpi, powinno się ją położyć. Nie można wykluczyć, że po chwili znowu zacznie płakać. W takim wypadku natychmiast bierzemy ją na ręce i powtarzamy wszystko tyle razy, ile będzie trzeba. Być może pięćdziesiąt lub nawet sto!”. Radziłam im liczyć, w ten sposób można bowiem śledzić postępy. Zaleciłam również prowadzenie notatek i zgłoszenie się po dwóch tygodniach.

Pierwszej nocy Leanne płakała prawie przez dwie godziny. Rodzice brali je na ręce i uspokajali. „Przykro było słuchać tego płaczu” – odpowiadała później Victoria – „Lecz nigdy

nie zostawialiśmy jej samej”. Podczas pierwszej nocy braliśmy ją na ręce i kładliśmy do łóżeczka czterdzieści sześć razy, drugiej nocy tylko dwadzieścia dziewięć razy, a trzeciej – dwanaście. Czwarta noc była przełomowa – dziecko spało nieprzerwanie od godziny 21:00 do 4:30 nad ranem. Nie jestem pewna, czy rzeczywiście się nie budziła, czy też my byliśmy tak zmęczeni, że nie słyszeliśmy jej płaczu. Okazało się jednak, że spała. Podczas siódmej nocy przespała dziewięć godzin bez zakłóceń! Dwa dni później dwukrotnie się budziła, stosowaliśmy jednak konsekwentnie naszą procedurę – nie poddawaliśmy się. Myślę, że chciała nas wtedy po raz ostatni wypróbować. Od tamtej pory przespała już jedenaście nocy. Najbardziej zdumiewające jest to, że po porannym przebudzeniu nasze dziecko rozmawia ze swoimi pluszaczkami. Bawi się z nimi zupełnie samodzielnie. Gdy zaczyna trochę poplakiwać, podchodzimy i wyjmujemy ją z łóżeczka, żaby nie straciła do nas zaufania”.

Dla Victorii i Douga zmiana zachowań Leanne była ewidentnym „cudem”; dla mnie – sukcesem wynikającym z ich determinacji i siły.

Cody: „Mamusiu....nie zostawiaj mnie!”.

Niepokój dziecka spowodowany rozłąką jest elementem wielu sytuacji absorbujących nadmiernie czas rodziców. Zarówno Neil, jak i Leanne odczuwali taki sam lęk: „Jeśli pozwolę mamie zniknąć z mego pola widzenia, to nigdy więcej jej nie zobaczę”. Jeżeli brzmi to zbyt drastycznie, to proszę sobie uświadomić, że dla większości dwu- i trzylatków matka jest ostoją, a jej obecność – warunkiem przeżycia. Zrozumienie tego, że mama wychodząca z pokoju nie znika na zawsze oraz rozwój umiejętności samouspokajania potrzebnego pod jej nieobecność – to dwa największe wyzwania w życiu małych dzieci.

Niepokój związany z rozłąką jest typowy dla tego wieku, jednak widząc dziecko szczególnie do matki przywiązane lub mające trudności z zasypianiem, podejrzewam zawsze zbyt dużą uległość rodziców bądź podważenie więzów zaufania w jakimś momencie w przeszłości. Być może rodzice nie zawsze mówili dziecku prawdę lub też wymykali się chyłkiem, mówiąc, że „zaraz wrócę” i powracali po wielu godzinach. Kiedy tacy ludzie wychodzą, czyż możemy dziwić się dziecku, że urządza im sceny przy drzwiach? Kosztuje ich to teraz dodatkową stratę czasu; spóźniają się, są zdenerwowani i prawdopodobnie dręczą ich poczucie winy, gdy dziecko wrzeszczy, jakby je obdzierano ze skóry.

Gdy rodzice nie poświęcają dziecku dość uwagi, gdy nie respektują jego potrzeb (lub też – odwrotnie – spełniają bezkrytycznie wszystkie zachcianki), kiedy nie są wobec niego całkiem uczciwi – we wszystkich tych przypadkach trzeba podjąć jakieś działania. Jeśli – z drugiej strony – maluszka uspokajają wyłącznie czynniki zewnętrzne, powinni go zacząć uczyć wykorzystywania własnych zasobów wewnętrznych. W takich przypadkach proponuję podsuniecie dziecku jakiegoś przedmiotu skojarzonego z poczuciem bezpieczeństwa – o ile samo czegoś takiego wcześniej sobie nie wybrało. Im dziecko starsze, tym dłużej trwa proces zmian, ponieważ zostało już silnie uzależnione od innych i musi nauczyć się polegać na sobie.

Jak wcześniej wspomniałam, wiele dzieci spontanicznie skupia uwagę na pewnych przedmiotach, dokonując ich wyboru w ósmym, dziewiątym lub dziesiątym miesiącu życia. Mając przy sobie swoje „przytulanki”, czują się bardziej niezależne i łatwiej się uspokajają w okresie następnych dwóch lat, w porównaniu z dziećmi nie mającymi takich „totemów”. Do tej ostatniej kategorii należał czternastomiesięczny Cody, którego mama (Daryl) zgłosiła się do mnie z prośbą o radę. Dorośli nazywali go „przylepkiem”, a niektórzy uważali za dziecko „zepsute”. Za to jednak, co wydarzyło się w jego domu, on winy nie ponosił. Robił to, czego go nauczono; był to klasyczny wynik chaotycznego rodzicielstwa w postaci „złodzieja czasu”. Pomogłam więc Daryl w planowaniu korekcyjnych działań.

Spróbuj ustalić, w jaki sposób twoje działanie współtworzyło lub utrzymywało problem. Od niemowlęstwa Cody nie miał nigdy szansy doświadczenia samotności. Zawsze ktoś przy nim był – matka lub opiekunka. Nikt nigdy nie zostawiał go w łóżeczku lub kojcu choćby na chwilę. Gdy jego oczy były otwarte, zawsze ktoś był w polu widzenia – ktoś trzymał go na rękach lub zajmował się nim w inny sposób. Nawet wówczas, gdy umiał już

siedzieć i bawić się zabawkami w sposób bardziej interaktywny, Daryl nie odstępowała go na krok, pokazując, wyjaśniając i ucząc, lecz nigdy nie dając mu możliwości dokonywania samodzielnych odkryć. W rezultacie Cody nie potrafił zająć się czymkolwiek dłużej niż przez pięć minut; zawsze oczekiwał pomocy matki lub kogoś innego. Jeśli jej nie otrzymywał, natychmiast wybuchał płaczem. Cóż za niesamowity „złodziej czasu” był z tego Cody’ego! Biedna Daryl nie mogła bez niego nigdzie się ruszyć.

Przeanalizuj problem metodą trzech kroków. Słyszając to wszystko, spytałam: „Co Cody robi, gdy jest zmęczony zabawą lub wówczas, gdy wychodzisz z pokoju?”. Daryl odpowiedziała: „Płacze, jakby świat miał się za chwilę skończyć”.

No cóż, z jego punktu widzenia tak to właśnie wyglądało. Analizując sytuację, ustaliłyśmy najpierw okoliczności – Cody nie był nigdy sam i nie nauczył się samouspokajania. Jego zachowanie było łatwe do przewidzenia – ryczał, kiedy był sam. Następstwa zawsze były te same – ktoś (najczęściej mama) biegł do niego na złamanie karku. I tak oto powstawał wzorzec.

Upewnij się, czy naprawdę chcesz zmian. Zauważyłam w tej rodzinie dwa aspekty problemu. Po pierwsze, Daryl powinna chcieć coś zmienić. Powinna też sięgnąć do wcześniejszych stron naszej książki i po ich przestudiowaniu przestać interweniować w trybie pożarniczym, pozwalając synkowi na jakieś samodzielne poznawanie otoczenia. Po drugie, należałoby dziecku podsunąć jakiś przedmiot nieożywiony, który byłby dla niego dostępny bez czyjejkolwiek pomocy – również wtedy, gdy mamy nie będzie w pobliżu – i który pomógłby mu radzić sobie lepiej ze smutkiem, lękiem i frustracjami. Obie te zmiany wymagały czasu. Na początek poradziłam Daryl tak: „Powinnaś zacząć śledzić własne zachowania tak pilnie, jak zachowania dziecka”.

Utwórz plan. Zbudowaliśmy plan działań złożony z małych kroków. Zaczęliśmy od okresów, w których dziecko się bawi. Poradziłam wstrzymanie się od ingerencji, gdy Cody chwyta jakąś zabawkę lub rozpoczyna nową czynność. Przyjęcie postawy obserwatora było dla Daryl równie trudne, jak jej akceptacja dla Cody’ego. Była przyzwyczajona do zabaw z dzieckiem polegających na ciągłych interpretacjach. Nie potrafiła obserwować i pozwalać mu prowadzić. Zachęcając ją tłumaczyłam: „Chodzi tylko o niewielkie zmiany, krok po kroku. Zacznij w ciągu dnia, gdy dziecko jest mniej marudne”.

Posuwaj się małymi kroczkami. Z początku Daryl siedziała z synkiem na podłodze. Kiedy malec przyniósł jej jedną ze swoich zabawek, pozwoliła mu wykonać pierwszy ruch. Ponieważ Cody był przyzwyczajony do ciągłych interwencji, kładł zabawki, np. swój malutki ksylofonik, na jej kolanach, prosił by mu grała i najwyraźniej chciał to obserwować. Aby go zachęcić do większej samodzielności, daryl zdjęła instrument z kolan i położyła go na stolyczku do kawy, wręczając małemu paleczkę. „Cody, zagraj coś mamusi” – powiedziała wesoło. W odpowiedzi synek chwycił ją za rękę, co miało oznaczać: „Nie, ty zagraj”, ale zamiast utwierdzić go w tym żądaniu, daryl konsekwentnie powtórzyła: Nie, Cody ty zagraj coś mamie”.

W niektóre dni Cody zaczynał grać sam. Kiedy indziej marudził. Po kilku tygodniach czuł się już znacznie lepiej bez maminych interwencji. Daryl była tak zachwycona, że z początku przesadzała z pochwałami (np. Doskonale Cody Świetnie), później jednak zauważyła, że przerywają one dziecku skupienie i odwodzą od kontynuowania zajęć. Głos matki przypominał chłopcu o jej obecności, w związku z czym powracał on natychmiast do starych wzorców reagowania. Zaproponowałam, by czekała 10 – 15 minut z pochwałami samodzielnej zabawy oraz by unikała form zbyt górnolotnych i egzaltowanych.

Wyznacz granice i pilnuj ich przestrzegania. Osiągnęłyśmy stan, w którym Cody bawił się samodzielnie w obecności matki, będąc w swych działaniach bardziej niezależnym niż kiedykolwiek przedtem. Trzeba być świadomym postępu, ale nie powinno się „osiadać na laurach”. Naszym celem było przyzwyczajanie chłopca do nieobecności matki, daryl odsuwała się więc od niego coraz dalej, by wreszcie móc wstać i usiąść na kanapie. Maluszek bawił się teraz w odległości 2-3 metrów od niej. Następnym niełatwym dla niej krokiem było

zajęcie się w obecności dziecka lakturą lub domowymi rachunkami. Gdy Cody przychodził do niej, by się upewnić, mówiła: „Jestem tutaj. Nigdzie nie odeszłam”. To rzekłszy, wracała do swoich papierkowych zajęć, dając mu tym samym do zrozumienia, że ma powrócić do swojej zabawy.

Czym innym było dla niej przejście na kanapę, a czym innym wyjście z pokoju. Przy pierwszej próbie powiedziała (zgodnie z prawdą!): „Zaraz wrócę, synku. Muszę zanieść coś do kuchni”. Słyszając to, Cody natychmiast zaczął płakać, przerwał zabawę i pobiegł za nią. Daryl zatrzymała się i wróciła z nim do pokoju. „Cody, powiedziałam, że zaraz wrócę. Mogę cię zobaczyć z kuchni, a ty możesz zobaczyć mnie”.

Daj dziecku coś, co zapewni mu poczucie kontroli. Nadszedł wreszcie stosowny czas, by podsunąć Cody’emu jakiś przedmiot, do którego mógłby się przytulić pod nieobecność mamy – coś, co byłoby wyłącznie jego własnością i poddawało się jego kontroli. Chłopiec nie przepadał zbyt za pluszaczkami; nie miał też swego ukochanego kocyka, Daryl dała mu więc miękki znoszony ocieplacz i poprosiła, by „trzymał to, aż mamusia wróci”. Mówiła do niego nadal, wychodząc z pokoju i przebywając w kuchni. Po paru tygodniach mogła już wyjść na dłużej, czas swojej nieobecności zwiększała jednak bardzo ostrożnie – po jednej minucie dziennie.

Kiedy piętnastominutowe nieobecności mamy nie wywoływały już u chłopca reakcji lękowych, zajęłyśmy się problemem samodzielnego zasypiania w ciągu dnia. Dla takich dzieci jest to zmiana bardzo trudna do zaakceptowania, ponieważ boją się, że po obudzeniu nie zastaną matki w najbliższym otoczeniu. Logicznym tego następstwem jest obrona przed snem – jeśli nie zasnę, mama pozostanie przy mnie. Układając Cody’ego do drzemki, Daryl dawała mu swój ocieplacz. Z początku chłopiec wyrzucał go z łóżeczka, ona jednak cierpliwie go podnosiła i wkładała mu do rączek. Siedziała przy nim, przemawiając spokojnym, kojącym głosem. Także i ten proces rozwijał się stopniowo, każdego dnia matka czuwała przy dziecku o minutę krócej.

Nie trzeba się poddawać, gdy maluch odrzuca przytulankę w pierwszych dniach. Zamiast zakładać, że jej nie chce, wytrwale mu ją podajemy. Bądźmy cierpliwi. Dajemy tę rzecz w chwilach, gdy dziecko potrzebuje uspokojenia oraz wtedy, gdy sami staramy się je uspokoić. W ten sposób tworzymy w jego umyśle odpowiednie skojarzenie. Pamiętajmy, że celem tych zabiegów jest pomoc w rozwijaniu emocjonalnej niezależności, a także trening skupienia uwagi. Z biegiem czasu nasza obecność stanie się dla dziecka coraz mniej istotna, będzie bowiem coraz lepiej skupione na własnych wysiłkach w coraz dłuższych odcinkach czasu.

Ciesz się małymi zwycięstwami. Pewnego dnia Daryl zauważyła, że Cody nie chce rozstawać się ze swoją przytulanką i niemal bez przerwy trzymał ją w rączkach. Oznaczało to dla niej wyjście na ostatnią prostopadłą. Maminy ocieplacz otrzymał nawet imię, które chłopczyk chętnie zaakceptował. Wreszcie Daryl zadała synkowi mądre pytanie: „Gdzie chciałbyś chować swoją przytulankę, by móc ją zawsze łatwo znajdować?”. W odpowiedzi Cody wsadził ocieplacz za jedną z poduszek w rejonie, w którym zwykle się bawił.

Ostatni test nastąpił w dniu, w którym Daryl zdecydowała się wyjść z domu. Za pierwszym razem powiedziała: „Idę do sklepu, kochanie. Freda będzie z tobą, kiedy mnie nie będzie. Czy chcesz mieć przy sobie przytulankę, dopóki nie wrócę?”. Chłopczyk nie wyglądał na zadowolonego, lecz umiał już zasypiać bez pomocy mamy. W końcu zgodził się – acz niechętnie – wkładając sobie swój miękki totemik pod pachę.

Cały opisany proces trwał sześć tygodni. Zająłby z pewnością więcej czasu, gdyby Cody był dzieckiem starszym (lub gdyby Daryl nie trzymała się ściśle planu). Można byłoby także skrócić okres zmian, gdyby matka zgłosiła się do mnie wcześniej – przed utrwaleniem kłopotliwych nawyków. Nie był to przypadek niezwyklej ani odosobniony. W wielu współczesnych rodzinach występuje zjawisko nadopiekuńczości. Niektórzy rodzice narzucają się swoim dzieciom – z miłości i poczucia obowiązku. Przesada w tym względzie hamuje rozwój emocjonalnej niezależności, trzeba się więc czasem cofnąć o kilka kroków.

Rozstajemy się ze smoczkami.

Skoro mówimy o rozłące, należałoby poświęcić parę słów zagadnieniu używania smoczka, którego nie ma na mojej liście przedmiotów służących dzieciom do samouspokajania. Wolę raczej widzieć dziecko ssące kciuk lub butelkę (z wodą) niż międlące w buzi przedmiot, który w każdej chwili może wypaść, a dziecko nie jest w stanie włożyć go sobie z powrotem do ust.

Proszę mnie źle nie zrozumieć – nie jestem radykalną przeciwniczką smoczków. Zalecam je nawet niemowlętom w wieku do trzech miesięcy, czyli w okresie, w którym odruch ssania jest najintensywniejszy. Na tym etapie dziecko nie potrafi jeszcze odnaleźć własnych dłoni, a smoczek dostarcza mu bodźców związanych ze ssaniem, których bardzo potrzebuje. Po uzyskaniu pełnej kontroli nad kończynami dalsze wpychanie do buzi tego przedmiotu staje się nałogiem. Dziecko tego nie wybierało; nie potrafi też włożyć sobie smoczka do ust bez pomocy, nie jest to więc metoda samouspokajania. Dalsze używanie smoczków prowadzi do uzależnienia od trzymania ich w ustach. Jeżeli nie pozbędziemy się tego przed szóstym miesiącem życia, to później bardzo trudno ten nawyk wykorzenić.

Analizując wiele znanych mi przypadków bezsenności u dzieci dwu- i trzyletnich, stwierdzam istnienie takiego właśnie uzależnienia. Do mojej witryny internetowej napływa mnóstwo listów od zaniepokojonych rodziców, którzy budzą się 4-5 razy w ciągu nocy, by włożyć dziecku smoczek do buzi. Oto jedna z typowych relacji, jakie otrzymuję pocztą elektroniczną. Czternastomiesięczna Kinny zasypiała codziennie ze smoczkiem w buzi. W fazie snu głębokiego dziewczynka otwierała usta i smoczek jej wypadał. Brak smoczka powodował natychmiastowe obudzenie, ponieważ jego obecność w ustach skojarzona była wcześniej z poczuciem bezpieczeństwa. Czasem dziecko znajdowało smoczek koło siebie i wkładało go sobie z powrotem do ust, częściej jednak spadał on na podłogę lub ginął wśród pościeli. Biedna Kimmy budziła się w panice z głębokiego snu i darła wniebogłolsy, budząc matkę, która wchodziła do jej pokoju i pomagała znaleźć ów utracony „skarb”. Gdy tylko smoczek wracał do buzi dziewczynki, natychmiast zasypiała (a wraz z nią wszyscy domownicy).

To i owo o „przytulankach”

- **Zostawmy to w spokoju!** Jeżeli używanie przytulanki nie ma charakteru obsesyjnego – to znaczy dziecko nie trzyma jej przy sobie przez cały dzień, rezygnując z innych form aktywności – nie ingerujemy. Najlepszym sposobem likwidowania złych nawyków u dzieci jest ich ignorowanie. Pochlebstwa, przekupstwa i perswazje – a zwłaszcza angażowanie się w walkę z czymś, czego sobie nie życzymy – zwiększa przywiązanie dziecka do owej rzeczy lub działania. Gwarantuję, że nie nękanie, znajdzie sobie w końcu bardziej wewnętrzne (i akceptowalne) sposoby odcinania się od świata.
 - **Pierzmy i odkurzajmy!** Przedmioty, o których mowa, trzeba często prać (najlepiej gdy dziecko śpi). Jeśli nie będziemy tego robić, to zapach przytulanki zacznie maluszka usypiać w równym stopniu, co jej widok i dotyk. Może się później okazać, że pranie czegoś takiego jest nieszczęściem nie mniejszym niż odbieranie.
 - **Warto mieć duplikaty!** Jeżeli przytulanką jest pluszaczek lub jakaś inna zabawka, to przydadzą się na pewno dwa lub trzy egzemplarze. Przedmiot ten z pewnością nie będzie używany po maturze, może jednak służyć dziecku przez kilka ładnych lat i mocno się w tym czasie powycierać.
 - **Bierzmy „to – to” ze sobą!** Zabierając dziecko w podróż, bierzmy zawsze te rzeczy, które pomagają mu czuć się bezpiecznie. Pewna znajoma rodzinka spóźniła się na samolot, gdy tata przypomniał sobie, że nie zapakował misia.
-

Zauważyłam również, że niektórzy rodzice przedłużają dziecięce uzależnienia. Wpychają dzieciom smoczki do ust od rana do wieczora (jakby chcieli je zakneblować), a nawet gorzej – robią to ze świadomą intencją radykalnego uciszenia maluszków (co pewnie spowodowało, że w Anglii smoczek nazywa się „niemotą”). Nie pomaga to oczywiście dzieciom w nauce samouspokajania. Gdy jakaś mama wyraża się tak, jak Josie: „Mój Andrzejek nie pozwala sobie wyjąć smoczka z buzi” – to radzę jej, by przyjrzała się własnym potrzebom. W koncu to ona daje Andrzejkowi smoczek i do niej należą decyzje.

Duży chłopczyk – duże łóżko?

Wielu rodziców zastanawia się nad tym, kiedy powinno się przenieść dziecko do dużego łóżka. Moja rada brzmi: czekajcie z tym tak długo, jak to jest możliwe! U wielu dzieci w drugim i trzecim roku życia proporcja ciężaru cłowy i reszty ciała wciąż jeszcze jest zachwiana (środek ciężkości ciała znajduje się dość wysoko). Zostawmy je w łóżeczkach dziecięcych, dopóki jest im tam wygodnie. Przedwczesne zmiany środowiska snu są przyczyną stresów.

Duże łóżko może sobie stać w sypialni maluszka. Zamiast kupować mebel przejściowy, z którego dziecko wyrośnie po roku lub dwóch, lepiej przenieść je od razu do normalnego łóżka z dodanymi zabezpieczeniami bocznymi.

Radzę poczekać do chwili, gdy dziecko wykaże zainteresowanie spaniem w dużym łóżku. Przyzwyczajanie do niego proponuję zaczynać od drzemek w ciągu dnia. Powierzchnia łóżka powinna znajdować się jak najniżej nad podłogą. Proponuję traktować takie drzemki jako szczególną atrakcję.

Zwróćmy uwagę na niebezpieczeństwa – lampy i inne rzeczy, które mogą zostać ściągnięte lub przewrócone. W razie wątpliwości trzeba spędzić trochę czasu w dziecięcej sypialni, obserwując, do czego dziecko ma skłonności i jakie może wywołać zagrożenia.

„Zawsze biorę ze sobą smoczek, nawet gdy dziecko o to nie prosi” – przyznała Josie. A więc była to jej własna proteza, a nie jej chłopca. Josie w pewnym sensie przypisywała smoczkom magiczną właściwość: „Dzięki temu mój synek jest spokojny. Mając smoczek pod ręką, mam pewność, że zdrzemnie się wszędzie. Nigdy nie muszę się wstydzić w miejscach publicznych”. Były to oczywiście złudzenia. Poza tym, podając smoczek, gdy tylko dzieciak zaczynał marudzić, Josie nie pozwalała mu na wyrażanie własnych uczuć – nie słuchała, co miał jej do powiedzenia.

Zakładałam, że Czytelnicy tej książki mają dzieci, które ukończyły już ósmy miesiąc życia, a mimo to nadal używają smoczków. Decyzja o ich ewentualnym odebraniu zależy oczywiście od rodziców. Rozumiem, że dla niektórych może to być lekko przerażające. Znajoma ciotka dwojga dzieci – cztero- i pięcioletniego – podsumowała niedawno swą niechęć, mówiąc: „To jedyna rzecz jaką mam”. Proszę jednak pamiętać – gdy dziecko nie będzie mogło znaleźć smoczka, to wezwie nas do jego poszukiwania. Im dłużej będziemy zwlekać z kształceniem umiejętności samouspokajania – która z kolei zwiększa ogólną samodzielność – tym trudniej będzie pozbyć się smoczka i tym więcej będzie nieprzespanych nocy. W tekście wyodrębnionym poniżej i na następnej stronie opisałam metody likwidowania tego nałogu. Każdy musi sam zdecydować, która z nich będzie najlepsza dla jego dziecka.

Pozbywanie się smoczka – dwie metody.

Im dziecko starsze, tym trudniej odzwyczaić je od smoczka – bez względu na to, jaką metodą działamy. Tak czy owak, zanim spróbujemy eliminować ten nawyk, powinniśmy podsunąć dziecku jakiś przedmiot uspokajający (przytulankę) – o ile do tej pory go sobie nie znalazło. Przywiązanie do pluszaczka lub szmacianej lalki może automatycznie zmniejszyć zależność od smoczka.

Eliminacja stopniowa. Zaczynamy od skracania czasu ssania smoczka w ciągu dnia. Przez trzy dni pozwalamy zasypiać ze smoczkiem, lecz wyjmujemy go z buzi, gdy tylko dziecko zaśnie. W ciągu kolejnych trzech dni eliminujemy smoczek z drzemek dziennych. (Zakładam, że maluszek ma już swój totemik lub przytulankę i jest do niej przyzwyczajony). Mówimy wprost: „Nie będzie już smoczka przy spaniu”. Jeżeli zapłacze, uspokajamy, nie wkładając do buzi żadnych przedmiotów nieożywionych. Dajemy przytulankę, bierzemy na ręce lub poklepujemy, potwierdzamy swoją obecność i mówimy: „Wszystko w porządku, kochanie. Możesz teraz spać”.

Kiedy maluszek przywyknie do spania w dzień bez smoczka – u dzieci poniżej ósmego miesiąca zwykle wystarcza tydzień, u starszych trwa to nieco dłużej – wprowadzamy podobne zmiany przy zasypianiu wieczornym. Najpierw pozwalamy zasnąć ze smoczkiem i zabieramy go po zaśnięciu. Dziecko może budzić się w nocy i płaczem domagać się smoczka, co przypuszczalnie robiło dotąd regularnie. Tym razem jednak smoczka nie dostaje. Uspokajamy je gestami, bez rozmowy i upewniamy się, czy ma w rączkach swoją przytulankę. Nie należy ustępować i poddawać się „z litości”. Spełniamy dobry uczynek, ucząc dziecko samodzielnego zasypiania; nie zapominajmy o tym!

Eliminacja gwałtowna. Nie polecam tej metody dla dzieci poniżej roku, ponieważ nie potrafią zrozumieć towarzyszących jej wypowiedzi. Starsze dzieci rezygnują czasem ze smoczka bez trudności, zwłaszcza gdy sobie uświadomią, że nie ma już dla nich czegoś takiego. Znajoma mama w Anglii powiedziała swojej córeczce: „Nie ma już smoczka. Poszedł sobie”.

„Gdzie poszedł?” – zapytała dziewczynka.

„Do śmietnika” – odpowiedziała mama wesoło.

Dziewczynka prawdopodobnie nie wiedziała jeszcze, co to jest śmietnik, przyjęła jednak wyjaśnienie matki i pogodziła się ze swym losem. Niektóre dzieci płaczą przez godzinę, a potem jak gdyby zapominają, o co im chodziło. Inne domagają się smoczka i dłużej nie mogą się uspokoić, rzadko się jednak zdarza, by trwało to dłużej niż kilka dni. Dwudziestodwumiesięczny Ricky wprost oszalał, gdy tata powiedział mu pewnego dnia: „Smoczka nie ma i nie będzie, ponieważ psuł ci zęby”. Chłopcu nie chodziło o zęby. Płakał i płakał lecz ojciec na szczęście – nie okazywał żadnych emocji, widząc jego łzy. Nie mówił: „Biedny Ricky. Nie ma już swego smoczka”. Po trzech trudnych nocach sprawa się skończyła.

Metoda kombinowana. Niektórzy rodzice stosują metodę pośrednią. Aby usunąć smoczki z życia swego jedenastomiesięcznego synka Jana, Marissa wykorzystała rytuał poranny. Każdego ranka witała dziecko przytulaniem, po czym wyciągała do niego dłoń, mówiąc: „A teraz oddaj mamie swój smoczek”, Jan spełniał prośbę bez oporów. Przez cały następny miesiąc spał jednak ze smoczkiem. Obserwując go w nocy, Marissa stwierdziła, że nawyk nie zakłóca chłopcu snu, ponieważ po wypadnięciu smoczka nie następuje wybudzenie. Którejś nocy powiedziała mu: „Smoczka już nie będzie. Jesteś już dużym chłopcem”. I na tym się skończyło.

Niezależnie od tego, jakiej metody używamy, musimy być realistyczni – jest to w końcu dla dziecka jakaś forma „odwyku”. Bądźmy jednak konsekwentni; paru przeplakanych nocy nie da się uniknąć, a potem jest już coraz lepiej. Nadejdą też lata, w których historia pozbywania się smoczka trafi do zbiorów rodzinnego folkloru.

Chroniczne wybryki Filipka.

Dziecięcymi atakami złości zajmowałam się już w poprzednim rozdziale, w tym miejscu chciałabym jednak podkreślić, że systematyczne uleganie roszczeniowym zachowaniom dziecka doprowadza do tego iż rodzice muszą poświęcić mu mnóstwo nadprogramowego czasu. Powtarzające się napady złości u małych dzieci świadczą o istnieniu w rodzinie poważnych problemów, wśród których poczesne miejsce zajmuje upadek rodzicielskiego autorytetu.

Odbyłam kiedyś godzinną rozmowę z parą rodziców z St.Lousi – Walterem i Carmen – dotyczącą ich dwudziestodwumiesięcznego synka Filipa, który – według ich własnych słów – „zamienił się w agresywne monstrum” po narodzinach (obecnie sześciomiesięcznej) siostrzyczki Bonity. Z relacji tej wynikało, że chłopiec nie mógł znieść, gdy rodzice przestali się nim zajmować, a zwłaszcza gdy kierowali uwagę ku niemowlęciu. Gdy Carmen przewijała Bonitę, Filip rozpoczynał dzikie brewerie. Kiedy matka usiłowała uspokoić go czułościami, kopał ją i gryzł, a gdy interweniował ojciec mówiąc: „To nieładnie Filipku”, dochodziło do tego, że dwoje dorosłych ludzi musiało tarzać się po podłodze, by chłopca uspokoić.

W nocy Filipek spał między swoimi rodzicami i chcąc zasnąć, musiał trzymać mamę lub tatę za ucho. Pozwalali mu nawet ciągnąć je i szczypać. Nikt nigdy nie powiedział temu dziecku: „To boli” lub: „Nie, możesz trzymać mnie za rękę, ale nie za ucho”. Jak łatwo mogłam przewidzieć, w chwili pierwszego kontaktu ze mną ludzie ci byli kompletnie wyczerpani. Babcia Rosa, mieszkająca w odległości kilkuset kilometrów, przyjeżdżała w każdy weekend, by pomóc Carmen, nikt jednak nie zostawał z dzieckiem sam na sam.

Carmen i Walter starali się przewidzieć ewentualne kłopoty i zapobiec im, zanim się zaczną – a przynajmniej tak im się wydawało. Powiedzieli mi, na przykład, że zabierając Filipa i Bonitę na przejażdżkę samochodem, pozwolili mu niedawno wziąć ze sobą wielką torbę zabawek. Mimo to zabawki szybko się chłopcu znudziły, a kiedy to nastąpiło, próbował uwolnić się z bezpiecznego fotelika. „Jak odepniesz ten pas, to zatrzymamy samochód” – krzyczał Walter, grożąc synowi przerwaniem podróży. „Siedź tam, póki nie wrócimy do domu, bo będziesz miał kłopoty, młody człowieku!”. Filip w końcu zrezygnował, Walter musiał jednak podnieść głos jeszcze o kilka decybeli, bo sens jego słów dotarł do adresata.

Byłam pewna, że wszyscy pozwalają temu chłopcu odstawiać cyrk. Nie miał jeszcze dwóch lat, a mimo to Carmen i Walter próbowali odwoływać się do jego rozsądku. Odmawiając wyznaczania mu granic – a przez to zrzucając z siebie rodzicielską odpowiedzialność – rodzice Filipa mimo woli uczyli go manipulacji. „Agresywne” i „podłe” zachowania były w istocie błaganiem o ustanowienie granic.

„Miłość nie polega na tym, by pozwalać dziecku pociągać się za ucho i nie mówić mu ani słowa, kiedy sprawia ból” – powiedziałam im tak grzecznie, jak potrafiłam – „jak również na kupowaniu stosów zabawek. Z całą pewnością jej wyrazem nie jest też dopuszczanie do tego, by dziecko jeździło po głowie rodzicom i swojej młodszej siostrzyczce. Wasz synek rozpaczliwie domaga się granic – rozpaczliwie! Obawiam się, że zaatakowanie przezeń Bonity i wyrządzenie jej krzywdy jest tylko kwestią czasu. Domyślam się, że wtedy zwrócilibyście uwagę, iż coś jest nie tak, nieprawdaż?”.

„Ale my jesteśmy taką kochającą się rodziną!” – oponował Walter. Owszem. Nie mogłam temu zaprzeczyć. Carmen była spokojna i mówiła delikatnym głosem, a jej mąż miał również serce na właściwym miejscu. „Filipek był takim słodkim i grzecznym chłopcem” – dodała Carmen. W to również nie wątpiłam, lecz w pewnym momencie oboje powinni zacząć być rodzicami. Filip potrzebował jeszcze czegoś oprócz miłości – należało zacząć go wychowywać.

„Zacznijmy od jego ataków złości” – zaproponowałam, wiedząc iż jest to sprawa najbardziej paląca. „Gdy chłopiec przestaje się kontrolować, powinniście państwo reagować zawsze w ten sam sposób, który najbardziej wam odpowiada. Na przykład: kiedy zaczyna rozrabiać, mówcie: „To zachowanie jest nie do przyjęcia”, wyprowadzając go lub wynoście do jego pokoju i siedzicie z nim, nic do niego nie mówiąc”.

Na szczęście dla siebie, Carmen i Walter zastosowali się do moich rad, ale zamiast się cieszyć po pierwszej próbie – nawiasem mówiąc udanej – zaczęli się nad dzieckiem użalać. „Nie chcemy być surowymi rodzicami, nie chcemy go zasmucać” – tłumaczył Walter. „Kiedy powiedzieliśmy mu, że jego zachowanie jest nie do przyjęcia, spuścił głowę i wyszedł z pokoju”.

Wyjaśniłam im, że najprawdopodobniej wygłupy i wrzaski Filipka wynikały z frustracji i zmęczenia, do których doszła zazdrość o Bonitę – małą istotkę z różową twarzą, przyciągającą uwagę rodziców i kradnącą czas poświęcany przedtem wyłącznie jego osobie. Zamiast zlikwidować tę aberrację w zarodku, rodzice wzmacniali ją pochlebstwami i ustępstwami, doprowadzając do zupełnej utraty kontroli. W rezultacie Filipek wiedział już, jak skupiać na sobie ich uwagę.

Starłam się również, by Carmen i Walter dostrzegali las spoza pojedynczych drzew. Reguły, granice i rozczarowania to część życia. Filip musi być przygotowany na to, że nauczyciele będą mówili mu „nie”. A kiedy nie dostanie się do drużyny baseballowej i jego pierwsza dziewczyna rzuci go, wybierając kogo innego, porażki te nie powinny go załamywać. Powinien sobie umieć radzić w takich bolesnych chwilach, a wy powinniście dawać mu lekcje już teraz, póki ma oparcie w kochających rodzicach. Nie pozwólcie, by odporności uczył go okrutny świat i obcy ludzie!

Na podstawie wcześniejszych obserwacji Waltera i Carmen oraz tego, co sama widziałam, opracowaliśmy prosty plan.

Po pierwsze, oni musieli stać się odpowiedzialni. „Posłuchajcie waszych własnych słów: „Filipek mi nie pozwoli...” – zacytowałam. „Moja piętnastoletnia córka może powiedzieć: „Mama mi nie pozwoli”, ale wybaczenie, proszę, jeśli dorośli ludzie mówią o dwuletnim chłopcu „On nam nie pozwoli”, to coś jest nie tak! O co tutaj chodzi? Jak dalece straciliście kontrolę nad tym co dzieje się w waszym domu, skoro dwulatek może wam na coś nie pozwolić?! Chcecie, by był bez przerwy szczęśliwy i zadowolony. Ale jeśli nie wkroczycie natychmiast, to wasze dziecko będzie się nadal uczyć manipulowania swoim środowiskiem ponieważ pozwalacie mu na to”.

Po drugie, Carmen i Walter powinni byli utwierdzić się w roli rodziców. Zaproponowałam im ograniczenie Filipowi możliwości wyboru w określonych sytuacjach w ciągu dnia: podczas posiłków – jeden albo dwa rodzaje płatków (a nie dziesięć!); w samochodzie – jedna lub dwie zabawki (zamiast całego worka) itd. Zastanawiając się nad tą częścią planu Carmen spytała: „A jeśli Filip zacznie krzyczeć: „Chcę tamte też” i wymuszać jak zwykle całą torbę?”.

Odpowiedziałam jej na to, że jest dorosłą matką i do niej należą decyzje. „Mówisz mi: „Nie, Filipku. Możesz wziąć albo robota, albo ciężarówkę”. Nie możesz pozwolić, by dziecko tobą rządziło” – podkreśliłam z naciskiem.

W razie ataku złości Filipka w chwili, gdy rodzice bawią się z Bonitą lub ją przewijają, powinni powiedzieć: „Synku, to zachowanie jest nie do przyjęcia” lub „Tak nie możesz się zachowywać”. Jeśli to nie pomoże, trzeba chłopca wyprowadzić, nie zważając na jego wrzaski i kopanie. Ostrzegłam, że w tym momencie zachowania dzieci przeważnie się pogarszają, zanim nastąpi ich poprawa.

Shannon – szaleństwa przy jedzeniu.

Niewłaściwe zachowania dziecka przy jedzeniu wprowadzić nie pozbawiają rodziców snu, bywają jednak kłopotliwe i denerwujące; mogą też powodować kolosalne straty czasu. Co gorsza, złe przyzwyczajenia w tej dziedzinie utrwalają się na wiele lat. Początek problemu bywa całkiem niewinny – rodzice są przeczulenii na punkcie dobrych manier lub martwią się, że dziecko za mało je. Próbując zmuszać je do posłuszeństwa siłą lub pochlebstwami. W obu przypadkach ich wysiłki są z góry skazane na niepowodzenie, a jednocześnie „dramaty przy stole” wpływają negatywnie na resztę dnia.

Carol zaprosiła mnie do siebie, ponieważ jej roczna córeczka Shannon – według jej słów – „robiła się niesamowicie uparta”. Na wszystko odpowiadała „nie”, co samo w sobie nie wydawało mi się poważnym „problemem”, jako że większość dzieci przechodzi okres totalnej negacji. Często jednak rodzice przywiązujący zbyt wielką wagę do owej negatywności niechętnie wzmacniają u dzieci zachowania, które później wracają do nich jak bumerang i stają się utrapieniem.

Tak się złożyło, że weszłam do domu Carol w porze lunchu. Shannon siedziała w foteliku na wysokich nóżkach. Matka starała się wmusić jej kawałek bułeczki, mimo iż dziewczynka odchyłała główkę do tyłu i odwracała się od jedzenia. Obie były z każdą chwilą coraz bardziej przygnębione.

„Zsadź ją natychmiast z fotelika” – poprosiłam.

„Ale ona nie zjadła całej bułeczki” – odpowiedziała Carol zdziwionym głosem.

Poprosiłam, by była uprzejma starannie obserwować swoje dziecko. Shannon kopiała nóżkami i wykrzywiła buzię. Cała jej twarz była pomarszczona, a usta mocno zaciśnięte. Mimo to matka, nie zważając na nic, dręczyła ją dalej: „Jeszcze tylko jeden kawałek, kochanie proszę otwórz buzię”.

W tym momencie Carol doszła do wniosku, że problem tkwi w bułeczce. „Co chcesz zaniast tego, kwiatuszku? Może płateczków? Może bananka? A co byś powiedziała na jogurcik? Mam też dla ciebie melona, widzisz?”. Lecz Shannon nie chciała niczego oglądać. Siedziała tylko wypreżona i odwracała główkę to w jedną, to w drugą stronę – coraz bardziej zdecydowanie po kolejnych maminych propozycjach.

„No dobrze, dobrze” – powiedziała w końcu Carol. „Zdejmę cię z fotelika”. Dziewczynka została zsadzona, pozwoliła sobie umyć rączki i podreptała do pokoju, w którym zwykle się bawiła. Carol poszła tam za nią z miseczką musu jabłkowego w jednej dłoni i niedojedzoną bułeczką w drugiej. „Mmmmm” usiłowała skusić Shannon biegając to tu to tam. „Wspaniale! Spróbuj odrobinę.. tylko kawałeczek aniołku”. Oto przykład krańcowego braku szacunku dla własnego dziecka!

„Przed chwilą jej powiedziałaś, że posiłek się skończył” – zwróciłam uwagę, przypominając rzecz oczywistą. „Teraz dziecko chce się bawić, a ty ją wciąż prześladujesz. Spójrz na nią; leży na podłodze i wyjmuje zabawki z pudełka, a ty zakradasz się podstępnie od tyłu, usiłując wetknąć jej do buzi kawałki jedzenia”.

Carol spojrzała na mnie i wreszcie zrozumiała. W dalszej rozmowie pytałam o inne zajęcia Shannon. Okazało się, że dziewczynka nie współdzieliła podczas kąpieli i przygotowań do snu. „Czy zawsze dajesz jej tak wiele opcji do wyboru, jak podczas lunchu?” – zapytałam.

Carol zastanawiała się przez chwilę. „Owszem tak” – odpowiedziała z dumą. „Nie chcę narzucać jej własnej woli. Chcę, żeby się nauczyła myśleć samodzielnie”.

Poprosiłam o przykłady. „No.. powiedzmy, że mamy kąpiel. Mówię jej: „Czy chcesz iść do kąpieli?” a kiedy odpowiada: „Nie”, mówię: „Dobrze, czy chcesz się jeszcze parę minut pobawić?”.

Wiedząc doskonale, że Shannon nie mogła zrozumieć pojęcia „paru chwil” i znając ten scenariusz na pamięć z bardzo wielu domów, przerwałam jej. „Pozwól, że ci powiem, co się dzieje dalej. Kiedy mija te parę minut, dajesz jej następnych parę minut, a być może ustępujesz w ten sposób po raz trzeci i czwarty. Wreszcie masz już dość i zanosisz ją na górę do łazienki. W tym momencie twoja córeczka przypuszczalnie wierzga nóżkami i wrzeszczy. Mam rację?”

Moja rozmówczyni była bardzo zdziwiona, a ja ciągnęłam: „Założę się, że mając już za sobą ubieranie w piżamkę lub nocną koszulkę, pytasz ją, czy jest gotowa położyć się do łóżeczka?”.

„Tak” – odpowiedziała Carol pokornym głosem – „i zawsze mówi mi „nie”. W tym momencie wyczułam, że zaczynała rozumieć, do czego zmierza ta rozmowa.

„Carol, to ty jesteś matką!” – powiedziałam. Wyjaśniłam jej następnie, że zachowanie Shannon przy jedzeniu to objaw ogólniejszego problemu. Dziecko miało zbyt dużą swobodę i zbyt wiele opcji do wyboru, w związku z czym wybierało źle. Prawdziwa nauka decydowania polega na tym, że rodzice wybierają dwie alternatywy, możliwe do zaakceptowania opcje i mówią dziecku: „Możesz dostać bułeczkę lub jogurcik; co wolisz?”. W obliczu suto zastawionego szwedzkiego stołu dwuletnie dziecko jest kompletnie bezradne. Pytanie: „Czy chcesz iść do kąpieli?” nie daje żadnego prawdziwego wyboru, ponieważ wiadomo, że kąpiel

i tak musi się odbyć. Poza tym możliwość odpowiedzi „tak” lub „nie” daje dziecku łatwą sposobność ucieczki lub sprzeciwu.

Paradoksalne jest to, że Carol, pozwalając córeczce na zbyt wielką swobodę wyboru, nie potrafiła równocześnie okazywać jej szacunku w wystarczającym stopniu. „Gdy dziecko nie jest głodne” – pouczałam ją – „nie zmuszaj go do siedzenia przy stole. Posłuchaj, co ma do powiedzenia i działaj zgodnie z jej fizycznymi potrzebami, a nie według własnego wyobrażenia o tym, jak być powinno. No i nie skradaj się za nią na litość Boga! To tylko pogarsza sprawę. Musisz ją przygotować do tego, czego od niej oczekujesz, a nie atakować z zaskoczenia”.

Ostrzegłam też Carol tymi słowami: „Potrzeba naprawdę niewielu takich scen jak ta, którą zademonstrowałaś, by twoje dziecko odmówiło ci generalnie siadania do stołu. Jedzenie zacznie jej się kojarzyć z sytuacją stresową, a to z pewnością nie poprawi apetytu. Walki o „władzę” nie wygrywa się tą metoda Carol”.

Mieliśmy w tym przypadku kolejny przykład „złodzieja czasu” oraz perspektywę pogorszenia się sytuacji w najbliższych miesiącach. Shannon była na dobrej drodze do tronu Jej Wysokości Królowej Chodźczaków – rządzącej niepodzielnie całym domem. Można się było spodziewać narastania jej uporu. Było oczywiste, że jeśli rodzice nie wyznaczą jej granic i nie nauczą powściągliwości w domu, to nie będą mogli od niej oczekiwać właściwych zachowań poza domem.

„Nie próbujcie nawet zabijać tego dziecka do restauracji” – ostrzegłam – „dopóki się nie przekona, że okazujecie je szacunek i że posiłkom nie muszą towarzyszyć wojny domowe. Jeśli mnie nie posłuchacie, to gwarantuję wam, że w miejscu publicznym Shannon zrobi wszystko, by zepsuć wam posiłek. A podczas najbliższego obiadu świątecznego prawdopodobnie odmówi siedzenia przy stole. Następnie babcia się wścieknie, bo wnusia będzie biegać po całym mieszkaniu i rozlewać różne rzeczy na kanapę, pod którą wy będziecie mieli ochotę wpełznąć!”.

W okresie następnych dwóch miesięcy miałyśmy z Carol cotygodniowe konsultacje telefoniczne. Pierwsza część planu dotyczyła posiłków. Carol miała wyjaśnić dziecku jednoznacznie, że usiądzie przy stole (na wysokim foteliku) tylko wtedy, gdy będzie chciało jeść, a jednocześnie każdy posiłek skończy się w chwili, gdy straci tę ochotę.

Po dwóch tygodniach Shannon przyswoiła sobie tę regułę – nie siedzimy przy stole = nie jemy. Przekonała się, że nie musi już wierzgać nóżkami i wyginać plecków, by mama zrozumiała, że posiłek skończony. Zrozumiała, że kiedy podniesie rączki do góry, mama nie będzie jej zmuszać do dalszego siedzenia w foteliku, tylko wyjmie z niego i postawi na podłodze. Równie ważne jest to, że i Carol zrobiła postępy. Zamiast dawać dziecku zbyt wiele propozycji naraz, nauczyła się lepiej formułować opcje do prawdziwego wyboru (np. „Czy wolisz, żebym ja ci czytała w łóżeczku, czy tatuś ma to zrobić? Albo: „Czy chcesz książeczkę o świnkach, czy o myszkach?”). Zgodnie z przewidywaniami, inne elementy codziennego rytuału również przebiegały płynniej. Oczywiście mała Shannon ma wciąż swoje chwile „poprzeczniactwa”, Carol panuje jednak nad sytuacją i nie traci każdego dnia długich godzin na bezowocne batalie, których wygrać nie może.

Zapewniam, że korygowanie chronicznych zaburzeń zachowania jest równie wyczerpujące, jak walka ze „złodziejami czasu”. Trzeba jednak starać się widzieć te problemy w nieco dłuższej perspektywie. Jestem przekonana, że nikt nie chce, by jego dziecko miało nadal w wieku lat trzech lub czterech trudności ze spaniem, ataki złości i tym podobne problemy. A zatem, im szybciej się tymi sprawami zajmujemy, tym lepiej. Warto poświęcić kilka tygodni czy nawet miesięcy wysiłku i bezsennych nocy, by zmienić sytuację, która wymyka nam się spod kontroli.

Zachęcam również do głębszej refleksji nad odpowiedzialnym rodzicielstwem, które jest trudnym zadaniem i najważniejszym dziełem naszego życia. Wychowywanie dzieci – zarówno w związku jak i w pojedynkę – wymaga twórczego myślenia, cierpliwości, inteligencji i wysiłku przekraczającego wszystko, co kiedykolwiek robiliśmy – zwłaszcza gdy

chodzi o dyscyplinę. Głęboko przemyślane, rozsądne działania oraz dalekowzroczność stają się jeszcze ważniejsze, gdy decydujemy się na powiększenie rodziny – co postaram się uświadomić moim Czytelnikom w ostatnim rozdziale tej książki.

Rozdział IX

NOWY PASAŻER – KIEDY RODZINA SIĘ POWIĘKSZA.

Wielki dylemat.

„Czy chcecie mieć następne dziecko, a jeżeli tak, to kiedy?”. Takie pytanie kierowane do rodziców „chodziaczka” wywołuje niezmiennie dreszcz niepokoju. Niektórzy ludzie wszystko w swoim życiu planują. Znam nawet takich, którzy przed poczęciem pierwszego dziecka wiedzą, jaka różnica wieku pomiędzy rodzeństwem jest optymalna (przynajmniej w ich mniemaniu) i jeśli nają odrobinę szczęścia lub są dość zdecydowani, ich ciała podporządkowują się tym teoretycznym planom. Nie wszyscy jednak mogą się cieszyć takim spokojem umysłu lub uśmiechem losu. Z mojego doświadczenia wynika, że kwestii drugiego dziecka częściej towarzyszy niezdecydowanie i troska. Czy damy sobie radę? Czy starczy nam pieniędzy? Czy drugie dziecko będzie równie spokojnym niemowlęciem, jak pierwsze? A jeśli to pierwsze było słabiutkie, to czy stać nas na drugie?

Podczas pierwszej ciąży rodzice mieli jakieś mgliste niepokoje, teraz jednak wiedzą, czym jest rodzicielstwo – ile jest w nim piękna i ile wyczerpującego wysiłku, jak bardzo jest fascynujące i jak skomplikowane. Rodzice dwu- lub trzylatków mają już rodzinę. Czy zechcą ją powiększyć?

W tym rozdziale przyjrzymy się zagadnieniom przyszłego potomstwa i powiększenia rodziny, a w szczególności problemom przygotowania starszego dziecka do kontaktu z młodszym oraz zachowania stabilności związku partnerskiego. Trzeba sobie wyraźnie powiedzieć, że kolejne dziecko to nowa osobowość w rodzinie – to także większa liczna osobowości, które muszą się ze sobą pogodzić. Musimy być przygotowani nie tylko na radość, lecz także na potencjalne problemy, które mogą się pojawić.

Zachodzić czy nie zachodzić w ciążę – oto jest pytanie.

Nie oszukujmy się – to jest niezwykle ważna decyzja życiowa. Rodzice powinni wspólnie rozważyć, czy mają dość pieniędzy na koncie, dość miejsca w mieszkaniu – i oczywiście – dość miłości w swoich sercach, by dać drugiemu dziecku tyle troski i uwagi, ile będzie od nich potrzebowało. Matka musi się zastanowić nad sprawą swojej kariery zawodowej. Jeżeli przerwała pracę, by opiekować się pierwszym dzieckiem, to powinna zdecydować, czy chce pozostać w domu dłużej, odchowując drugie. Jeżeli wróciła już do pracy i z trudem łączy obowiązki zawodowe z domowymi, to jak będzie sobie radzić z dwójką? Może być też na odwrót. Są kobiety, które po pierwszym dziecku dochodzą do wniosku, że zajmowanie się niemowlaczkiem – karmienie, przytulanie i codzienne jego obsługiwanie – interesuje je znacznie bardziej niż praca w biurze i nic im więcej do szczęścia nie potrzeba. Kiedy kończy się naturalne karmienie i dziecko zaczyna chodzić, a potem mówić, pojawia się myśl, że najpiękniejszy okres macierzyństwa już minął. W takiej sytuacji szczególny sens ma pytanie: „Czy jestem naprawdę gotowa przeżyć to jeszcze raz?”.

Zdarza się, że partnerzy mają rozbieżne poglądy w kwestii powiększenia rodziny i czasu, w którym drugie dziecko miałoby się urodzić. Dyskusje na ten temat nierzadko bywają burzliwe. Nie można być „tylko troszkę w ciąży”, rozbierzości te muszą więc być wyjaśnione między partnerami. Każda ze stron musi uczciwie odpowiedzieć sobie na pytanie:

dłaczego pragnę mieć drugie dziecko? Czy wynika to z oczekiwań rodziny lub presji znajomych? Czy wiąże się z doświadczeniami własnego dzieciństwa? Może któreś z rodziców (lub oboje) ma uprzedzenia do jedynaków i uważa, że dziecko powinno mieć rodzeństwo? A może zegar biologiczny wskazuje już zbyt późną porę? Mogą wchodzić w grę niektóre lub wszystkie wymienione problemy.

W dalszym ciągu opiszę trzy pary małżeńskie pełne wątpliwości w kwestii drugiego dziecka. Jednej z nich pomogła Matka Natura, dwie pozostałe nie miały tego szczęścia, musiały same wypracować właściwą decyzję.

Powinniśmy czy nie?

Każda sytuacja rodzinna ma swoją niepowtarzalną specyfikę, wypracowując decyzję, rodzice powinni jednak brać pod uwagę następujące czynniki:

- **Gotowość fizyczna.** Należy uwzględnić własny wiek i kondycję. Czy mamy dość energii fizycznej na jeszcze jedno dziecko?
 - **Gotowość emocjonalna.** Rozważmy swoje temperamenty oraz chęć wydatkowania czasu i energii psychicznej. Czy jesteśmy gotowi zrezygnować z intensywnej bliskości z pierwszym dzieckiem.
 - **Pierwsze dziecko.** Jaki ma temperament? Jak przebiegał jego rozwój w niemowlęctwie i okresie późniejszym? Czy łatwo przystosowuje się do zmian?
 - **Finanse.** Jeżeli jedna osoba będzie musiała zrezygnować z pracy, to czy druga zdoła utrzymać całą rodzinę? Czy będzie nas stać na płatną pomoc? Czy mamy dość rezerw na nieprzewidziane okoliczności?
 - **Praca zawodowa.** Czy gotowi jesteśmy ją zawiesić? Czy będziemy mieli możliwość powrotu do niej, gdy dzieci podrosną? Jak bardzo nam na tym zależy?
 - **Warunki mieszkaniowe.** Czy mamy dość miejsca dla dwojga dzieci? Gdzie młodsze dziecko będzie spało? Czy będzie miało wspólny pokój z dzieckiem starszym?
 - **Motywy.** Czy naprawdę chcemy tego dziecka, czy ulegamy jedynie presjom zewnętrznym? Czy martwi nas, że mamy tylko jedno dziecko? Czy na naszą decyzję ma wpływ nasze własne dzieciństwo, a zwłaszcza fakt posiadania liczego rodzeństwa lub jego brak?
 - **Pomoc.** Kto będzie mógł nam pomóc – szczególnie gdy wychowujemy dziecko samodzielnie?
-

John i Talia. Długo oczekiwane pierwsze dziecko Johna i Talii – dziewczynka imieniem Kristen – przyszło na świat po pięciu latach leczenia bezpłodności i dwóch poronieniach. Zbliżając się do czterdziestki Talia wiedziała, że jej szansa zajścia w ciążę z użyciem własnych zamrożonych embrionów z biegiem czasu maleje, John – mężczyzna o trzynaście lat od niej starszy, mający dwoje dzieci z poprzedniego małżeństwa, nie pragnął mieć z nią kolejnego dziecka. Uwielbiał wprowadzić swoją śliczną córeczkę – dar wieku średniego – jak zwykł ją określać – zdawał sobie jednak sprawę, że będzie po siedemdziesiątce, gdy Kristen osiągnie wiek dojrzewania. Talia, paradoksalnie, używała argumentów męża na poparcie własnego stanowiska: „Dlatego właśnie powinniśmy mieć drugie dziecko. Kristy będzie potrzebowała towarzystwa innego niż starzejący się rodzice”. Po kilku miesiącach wahań John zgodził się w końcu ze swoją żoną. Nie chciał by Kristy wzrastała samotnie. Ku zdziwieniu wszystkich Talia niemal natychmiast zaszła w ciążę i Kristen ma teraz braciszka.

Kasia i Bob. Kasia, która prowadziła niewielki butik z odzieżą, chciała, by jej synek miał rodzeństwo, w grę wchodziło jednak również wiele innych czynników. Miała 35 lat i bardzo lubiła swoją pracę. Kiedy urodził się Louis, chętnie przerwała działalność zawodową, poświęcając się opiece nad nim, zawsze jednak chciała wrócić do swojego biznesu i zrobiła to, gdy chłopiec skończył pół roku. Nie było to łatwe, nawet z pomocą dochodzącej

opiekunki, ponieważ Lou był Żywczykiem o bardzo niezależnym umyśle i nieprawidłowych wzorcach snu. Wiele razy Kasia wlokła się rano do sklepu na ostatnich nogach. Bob pochodził z rodziny wielodzietnej (miał czworo rodzeństwa) i chciał co najmniej dwojga dzieci. Kiedy Lou miał dwa i pół roku, ojciec Kasi był umierający: „Mam nadzieję, że dożyję jeszcze chwili, gdy Lou będzie miał siostrzyczkę lub braciszka..” – mówiła jej matka, dodając: „a ja też mam swoje lata”.

Kasia czuła się umęczona poczuciem winy. Chciała mieć zawsze dwoje dzieci, jednak wspomnienia bezsennej nocy były wciąż świeże, a myśl o powrocie do laktatorów i pieluszek wywoływała w jej umyśle panikę. W końcu zdecydowała się na ciążę, a decyzja ta okazała się dla niej bardzo szczęśliwa. Braciszek Louisa Malcolm przeszedł na świat w dniu jego czwartych urodzin i był prawdziwym Aniołkiem.

Fanny i Stan. Niezależnie od dyskusji małżonków na temat drugiego dziecka, decydują czasem za nich siły natury działające poza zasięgiem ich kontroli. Fanny i Stan – oboje koło czterdziestki – adoptowali swoje pierwsze dziecko po długich i bezowocnych zmaganiach z bezpłodnością. Mały dwumiesięczny Chan przyjechał z dalekiej Kambodży, spełniając wszystkie ich marzenia. Natychmiast się do nich przywiązał, przystosował się do ich domu i okazał klasycznym Aniołkiem niesprawiającym najmniejszych kłopotów. Pewnego ranka, gdy miał pięć miesięcy, Fanny obudziła się z nudnościami. Sądziła, że złapała ją ta sama grypa żołądkowa, którą Stan przechodził tydzień wcześniej. Szok przeżyła niebawem w gabinecie lekarskim, dowiadując się, że jest w ciąży. Była to oczywiście wieść radosna, Fanny zaczęła się jednak martwić, czy starczy jej energii na dwójkę dzieci w wieku poniżej dwóch lat, nie mówiąc już o finansach. Nie było się jednak nad czym zastanawiać; w chwili, gdy się o tym dowiedziała, sprawa była przesądzona – dziecko było już w drodze!

Relacje między rodzeństwem w różnych przedziałach wieku.

Nie ma czegoś takiego, jak „idealny” czas na drugie dziecko. Rodzice muszą zdecydować, co będzie najlepsze dla ich rodziny i mieć nadzieję, że Matka Natura zechce z nimi współdziałać.

11-18 miesięcy. Tzw. Irlandzkie bliźnięta rodzą się mniej więcej w odstępach jednego roku. Wychowanie dzieci niewiele różniących się wiekiem jest zawsze trudne. Jedno i drugie używa pieluszek całe wyposażenie dla niemowląt musi być podwójne. Trudniejsze może być również dyscyplinowanie dziecka starszego, ponieważ życie codzienne jest w takiej sytuacji fizycznie wyczerpujące. Dobrą stroną jest szybsze wyjście z trudnego okresu – w porównaniu z sytuacją, gdy różnica wieku jest większa.

18-30 miesięcy. Dziecko młodsze rodzi się w okresie szczytowego negatywizmu i oporu dziecka starszego, które przeżywa wtedy stan największej ambiwalencji w kwestii samodzielności. Nie będzie ono mogło otrzymać od rodziców tego wszystkiego, czego potrzebuje. Wydzielenie dla niego specjalnego czasu może złagodzić wiele problemów. W zależności od temperamentów może powstać bardzo silna i trwała więź między rodzeństwem lub też konflikt wyrażający się we wzajemnej agresywności.

2 ½-4 lata. Starsze dziecko jest mniej skłonne do zazdrości, ponieważ jest już bardziej samodzielne, ma własnych przyjaciół i ustabilizowany program zajęć. Większa różnica wieku powoduje, że dzieci nie są dla siebie wzajemnie partnerami do zabaw, w związku z czym nie wytwarza się między nimi bliska więź. Ich wzajemny stosunek może jednak ulec zmianie w nieco starszym wieku.

Powyżej 4 lat. Po narodzinach maluszka starsze dziecko często bywa rozczarowane niemowlęciem, ponieważ wyobrażało sobie, że będzie miało partnera do zabaw. Może uczestniczyć w czynnościach opiekuńczych, nie należy mu jednak powierzać nadmiernej odpowiedzialności. W takiej sytuacji wiekowej rywalizacja między rodzeństwem jest mniejsza, a ogólny poziom interakcji niższy.

Gdybyśmy żyli w idealnym świecie, wszystko układałoby się jak należy. Po rozważeniu kwestii drugiego dziecka we wszystkich możliwych aspektach dochodzilibyśmy do wniosku, że jesteśmy na nie gotowi pod każdym względem. Decydowalibyśmy, jaka różnica wieku między dziećmi najbardziej nam odpowiada i kobiety zachodziłyby w ciążę zgodnie z planem.

Częściej jednak rodzice muszą zmagać się z rzeczywistością, w której nie wszystko dzieje się tak, jak zostało zaplanowane. Chcielibyśmy mieć więcej pieniędzy, więcej miejsca w mieszkaniu, więcej czasu dla pierwszego dziecka. Być może cała sprawa nie budzi w nas szczególnego entuzjazmu. Czujemy jednak wewnętrzne rozdarcie. Zegar biologiczny jest nieubłagany. Pierwsze dziecko przyniosło wiele radości, a partner chce mieć drugie. Mimo iż nie wszystko układa się idealnie, decydujemy się, lub rezygnujemy.

Oczekiwanie.

Hormony szaleją, nowe życie rozwija się w łonie matki, a dokoła biega beztrouski „chodzący”. Są dni, w których czujemy się jak w niebie, wyobrażając sobie idylliczną scenę z udziałem szczęśliwej rodziny – przy świątecznym stole, podczas otwierania gwiazdkowych prezentów lub w trakcie wakacyjnej wyprawy do Disneylandu. Są też i inne dni, gdy otwiera się przed nami istne piekło. „Jak wytłumaczę to temu małemu głupekowi?” – zastanawia się przyszła matka dwojga dzieci. „Jak mam go przygotować? Co zrobię, jeśli nie będzie z tym szczęśliwy? Co się stanie, jeżeli mój partner będzie miał wątpliwości?”. Wir myśli doprowadza w końcu do najbardziej przerażającego, acz retorycznego pytania: „W co ja się wpakowałam?”.

Dziewięć miesięcy może się wydawać okresem dość długim, zwłaszcza w warunkach huśtawki emocjonalnej. Kobieta powinna w tym okresie dbać o siebie, zachowywać więz z partnerem, a jednocześnie przygotowywać maluszkę do tego, co ma nastąpić. Zaczniemy jednak od dorosłych.

To, co czujemy, jest normalne. Trudno znaleźć kobietę będącą w drugiej ciąży, która nie mówiłaby: „Mam nadzieję, że to, co robię, jest słuszne” (z odcieniem wątpliwości w głosie). Przychodzą momenty paniki wywołanej różnymi przyczynami. Pierwsze miesiące mogą być łatwe do wytrzymania, lecz później, wraz z przyrostem wagi, coraz trudniej podnieść maluszkę, a zbliżające się rozwiązanie zaczyna się jawić jako nadciągająca katastrofa. Może być też tak, że wszystko idzie dobrze i nagle dziecko wchodzi w trudny okres związany z jakąś fazą rozwoju. Trudno nam wówczas sobie wyobrazić opanowanie dwojga i przechodzenie przez to wszystko po raz drugi. Strach może nas dopaść w momencie całkiem nieoczekiwanym. Idziemy np. po ulicy z partnerem po wyjściu z kina lub wspaniałej restauracji. Przypomina nam się nasze życie przed pierwszym dzieckiem i wiedząc jak niewiele mamy teraz czasu dla siebie, myślimy sobie: *Chyba musimy być szaleni decydując się na to po raz drugi.*

A może tylko jedno?

Obecnie jest więcej rodzin z jednym dzieckiem niż z dwojgiem lub większą ich liczbą. Swoistym paradoksem jest to, że mimo stale rosnącej liczby jedynaków wciąż utrzymuje się negatywny stosunek społeczeństwa do jedynactwa. Argumenty są ogólnie znane. Dzieci nie mające rodzeństwa są – w powszechnym przekonaniu – zepsute, przejawiają postawy roszczeniowe, nie potrafią się dzielić i oczekują, że świat będzie im tak dogadzał, jak ich nadopiekuńczy rodzice. Osoby nie mające rodzeństwa – twierdzą pesymiści – są nieuchronnie skazane na samotność. Psycholog G. Stanley Hall wyraził to na początku XX stulecia w sposób następujący: „Jedynactwo samo w sobie jest chorobą”.

Jaka jest prawda? Otóż wyniki najnowszych badań wykazują, że dzieci nie mające rodzeństwa mają na ogół wyższe poczucie własnej wartości i wyższy poziom inteligencji w porównaniu z rówieśnikami mającymi jednego brata lub jedną siostrę. Prawdą jest też, że ich rodzice mają nieco trudniejsze zadanie, zwłaszcza gdy chcą zapewnić im warunki

uspołeczniania przez kontakty z dziećmi przyjaciół bądź innymi dziećmi w rodzinie i odwrócić w ten sposób uwagę dziecka od jego własnej osoby. Powinni też wykazać ostrożność i konsekwencję w wyznaczaniu granic. I nie traktować dziecka jak kumpla, z którym dzieli się wszystkie informacje i emocje przynależne do świata dorosłych. Najważniejsze jest jednak dobre rodzicielstwo. Niezależnie od tego, czy mamy jedno dziecko, czy pięcioro, umiejętności rodzicielskie, dobra kondycja fizyczna i emocjonalna oraz miłość i wyznaczanie rozsądnych granic znaczą więcej niż to, ile osób zasiada przy stole rodzinnym.

Pewna doza ambiwalencji w kwestii powiększania rodziny jest rzeczą normalną i zrozumiałą, jeżeli jednak po głębokim rozważeniu problemu nie decydujemy się na ponowną ciążę, nie miejmy poczucia winy. Mamy prawo mieć jedno dziecko. Przyjemnie też mieć trzypersonową rodzinę. Kiedy dziecko dorasta, podkreślamy, że był to nasz wybór. Poczucie winy, rozczarowanie i żal rodziców wpływają na dziecko gorzej niż sam fakt braku rodzeństwa. (Nie zapominajmy też o tym, że czasem bracia i siostry nie utrzymują ze sobą żadnych kontaktów w życiu dorosłym!).

Podczas ataków paniki proponuję recytowanie modlitwy o spokój: „Boże, obdarz mnie pogodą ducha, bym mogła przyjąć to, czego zmienić nie można; obdarz mnie odwagą, bym mogła zmienić to, co zmienić mogę; obdarz mnie mądrością, bym umiała odróżnić jedno od drugiego”. Cięża, to coś, czego zmienić nie możemy – w przeciwieństwie do naszej wewnętrznej postawy. Proszę więc wziąć głęboki oddech, poprosić opiekunkę lub przyjaciółkę o pomoc i zrobić coś przyjemnego dla siebie.

Pomocy! Mama potrzebuje pomocy! (Lista zadań dla ojców).

W okresie drugiej ciąży mama będzie jeszcze bardziej zmęczona niż w pierwszej. Zmagając się ze swoją wagą, będzie zmuszona biegać za swoim maluszkem. Ktoś musi jej pomóc; mąż, opiekunka, przyjaciółka, ciocia, inne matki, płatna gosposia, ktokolwiek! Ojciec i inne osoby pomagające powinny przejąć na siebie niektóre lub wszystkie z następujących obowiązków:

- Systematyczne zajęcie się dzieckiem w możliwie maksymalnym zakresie.
 - Zakupy i inne sprawy do załatwienia poza domem.
 - Wnoszenie zakupów do domu i gotowanie.
 - Kąpanie dziecka – ponieważ pochylanie się sprawia mamie coraz większą trudność.
 - Nieużalanie się z powodu dodatkowych obowiązków – to pogorszy tylko jej samopoczucie.
-

Rozmawiajmy o swoich niepokojach. Niedawno zgłosiła się do mnie Lena – dekoratorka wnętrz – aktualnie w siódmym miesiącu drugiej ciąży oraz jej mąż Carter – z zawodu księgowy. Para ta zwróciła się do mnie o pomoc w związku ze szczególnym naporem negatywnych myśli i wątpliwości. Znam ich od czasu, gdy urodził im się dwuipółletni obecnie Van.

„Martwię się głównie o Vana” – zaczęła Lena – „bo nie wiem, czy zdołam zapewnić mu wystarczającą ilość uwagi. Czy będę umiała dać coś z siebie temu dziecku?”.

„Do tej pory zbyt mało mieliśmy dla niego czasu” – wtórował jej Carter – „a teraz, przy drugim...”.

„Jaki byłby, waszym zdaniem, najbardziej odpowiedni czas?”. Zadając to pytanie, wiedziałam bardzo dobrze, że nie ma czegoś takiego. „I skąd macie wiedzieć, czy Van spędził już z wami wystarczająco dużo czasu? Kiedy skończy cztery lata? Pięć?”.

Na ich twarzach widziałam pełne zrozumienie mojej myśli. Spytałam, dlaczego zdecydowali się na drugie dziecko siedem miesięcy temu. „Nie chcieliśmy, by Van był

jedynakiem” – odpowiedziała Lena. „Zawsze planowaliśmy przynajmniej dwójkę dzieci. Kiedy Van się urodził, przerwałam pracę na kilka miesięcy, nie wpłynęło to jednak ujemnie na moją zawodową karierę. Oboje z mężem mamy sukcesy w pracy, nasza sytuacja finansowa jest więc bardzo dobra. Obliczyliśmy, że Van skończy trzy lata, gdy urodzi się drugie dziecko. Będzie uczestniczył w grupie wspólnych zabaw, będzie miał kolegów i jakieś własne życie”.

Było to całkiem rozsądne myślenie. Lena i Carter wyremontowali też część domu, starając się go raczej powiększyć, niż narażać dzieci na szok przeprowadzki. Ludzie ci niewątpliwie dobrze i starannie „odrabiali swoją pracę domową”. Co więcej, wyglądali na bardzo szczęśliwych. Van był cudownym małym chłopcem, a Lena otrzymała niedawno nagrodę za swoje projekty wnętrzarskie.

Na tym się jednak ich historia nie kończy. Po pierwsze, Lena cierpiała z powodu niestabilności hormonalnych i około dwudziestopięciokilogramowej nadwagi. Van był często niezadowolony, ponieważ mama nie mogła go udźwignąć, nie potrafiąc jednocześnie wytłumaczyć mu, dlaczego. Podzieliła się również ze mną informacją o czymś, co rozbijało ich starannie ułożony plan. Otóż pewien bardzo zamożny mężczyzna, pozostając pod wrażeniem niedawnych sukcesów Leny, zaproponował jej renowację swej nowej rezydencji w Malibu. Przyjęcie tego zlecenia oznaczałoby ogromne pieniądze, prestiż zawodowy i rozgłos, a według wszelkiego prawdopodobieństwa mogłoby przysporzyć dalszych intratnych zleceń. Wymagałoby jednak czasu, którym kobieta, mająca wkrótce urodzić swoje drugie dziecko, nie dysponowała.

Rozmawiając z nią, nabierałam pewności, że to nie drugie dziecko jest przyczyną stresów, lecz stan jej ciała i owa niewykorzystana szansa zawodowa. „Czujesz się pewnie jak stara chabeta ciągnąca wóz z węglem” – powiedziałam, używając wyrażenia, którym w moich rodzinnych stronach określano sterane szkapę pracujące niegdyś w kopalniach. Propozycja milionera wyglądała na uśmiech losu, który zwykle się w życiu nie powtarza, a Lena wiedziała, że będzie musiała mu odmówić.

„Musisz wyrzucić z siebie swoje rozgoryczenie” – powiedziałam jej. „Jeśli będziesz usiłowała je w sobie tłumić, to dopadnie cię później i ugryzie w zadek. Może być nawet gorzej – będziesz odczuwała niechęć do dziecka, które w końcu się urodzi”.

Pamiętajmy, że życie to nie Burger King – nie zawsze można je przeżyć „po swojemu”. Wszyscy mamy pragnienia i rzeczy, które chcielibyśmy zrobić, nie możemy jednak mieć i zrobić wszystkiego. Kiedy los nam się sprzeciwia, zamiast rewidowania uzasadnień dla ciąży, która już jest zaawansowana i odczuwania niezadowolenia z utraconych szans, należy zaakceptować życie takie, jakim jest. Powiedziałam więc Lenie: „Możesz starać się negocjować warunki angażu i prosić zleceniodawcę o uwzględnienie potrzeb twojej rodziny. Ale czy tego naprawdę chcesz? Wspaniałych ofert będziesz miała jeszcze wiele – choć możesz teraz w to nie wierzyć – lecz szansa bycia z dzieckiem, z niemowlaczkiem, którego urodzisz, już się nie powtórzy”.

Kilka dni później Lena zadzwoniła, by mi powiedzieć, że czuje się znacznie lepiej. „Myślałam o tym, dlaczego zdecydowaliśmy się na to dziecko – ponieważ to jest właściwy dla nas moment. Zdecydowałam się również nie przyjąć zlecenia i decyzja ta przyniosła mi ulgę”. Tego rodzaju dylematy bywają udziałem wielu współczesnych kobiet. Gdy w grę wchodzi kariera i rodzicielstwo, zawsze trzeba z czegoś zrezygnować. Pamiętajcie, że propozycje pracy przychodzą i odchodzą, a dzieci są z nami na zawsze.

Małe dzieci – wielkie oczekiwania.

Czym innym jest rozwiązywanie własnych problemów, a zupełnie czym innym współzycie z maluchem, który nie rozumie jeszcze, dlaczego mamy brzuszek się powiększa i dlaczego nie może ona brać swojego maluszka na rączki. Pozwolę sobie przekazać w tym miejscu garść wskazówek, które – mam nadzieję – ułatwią spokojne przeżycie tej ważnej zmiany.

Pamiętajmy, że dwulatek nie rozumie, o co chodzi. Kiedy mu tłumaczymy, że „w brzuszku mamusi jest malutkie dzieciątko”; nie ma najmniejszego pojęcia, co to może znaczyć. (Przecież nawet my, dorośli, stoimy bezradnie wobec cudownych fenomenów życia!). Małe dziecko może powtarzać nasze słowa jak papużka, wskazując paluszkami brzuch matki, nie zdaje sobie jednak sprawy, co to dla niego oznacza. Nie chce przez to powiedzieć, że dziecka nie należy przygotowywać; owszem, należy, ale bez przesadnych oczekiwań.

Nie mówmy o tym zbyt wcześnie. W drugim lub trzecim roku życia dziewięć miesięcy to wieczność. Kiedy mówimy: „Będziesz miał braciszka (lub siostrzyczkę)”, maluszek spodziewa się tego kogoś najdalej w następnym dniu. Wielu rodziców rozpoczyna te rozmowy wiele miesięcy przed spodziewanym rozwiązaniem, uważam jednak że 4-5 tygodni to czas zupełnie wystarczający (w międzyczasie trzeba przygotować dziecko innymi sposobami, o czym będzie mowa dalej). Każdy jednak zna swoje dziecko najlepiej, a decyzje powinny wynikać z wiedzy o jego osobowości. Jeżeli dziecko zauważa zmiany zachodzące w ciele matki i pyta się o ich przyczyny, to znak, że trzeba zacząć już o tym mówić.

E-mail od mamy, która zaczęła rozmowy zbyt wcześnie.

W okresie drugiej ciąży mówiliśmy do naszego synka otwarcie i odpowiednimi słowami o niemowlaczku, o tym, skąd się wzięł, jak życie będzie wyglądało po jego przyjściu do nas itd. Staraliśmy się pomóc mu w psychicznym przystosowaniu na długo przed narodzinami drugiego dziecka. Kiedy nasza córeczka przyszła na świat, daliśmy mu prezent, mówiąc, że to od niej. Dało mu to poczucie, że siostrzyczka go kocha i nie chce utrudniać mu życia.

Mówiąc do dziecka, starajmy się używać jak najprostszych słów. „Mamusia ma w brzuszku malutką dzidzię. Będziesz miał rodzeństwo”. Na wszelkie pytania, np.: „Gdzie dzidzia będzie mieszkała?” lub: „Czy będzie spać w moim łóżeczku?” należy odpowiadać zgodnie z prawdą. Starajmy się też wytłumaczyć, że noworodek nie chodzi i nie mówi. Wielu rodziców zagalopowuje się, mówiąc: „Będziesz miał nowego koleżę do zabawy”. Dziecko jest pełne radosnych oczekiwań, a tymczasem rodzice przynoszą do domu maleńkie stworzenie, które bez przerwy śpi, płacze i ssie pierś mamy. I jak tu nie być głęboko rozczarowanym?

Pół roku przed powiększeniem rodziny włączamy dwulatka do grupy wspólnych zabaw. Dzielenie się i współdziałanie z innymi dziećmi najlepiej uczą się rówieśnicy. Jeśli nawet różnica wieku jest niewielka, to dziecko chodzące nie będzie miało zbyt wiele wspólnego z noworodkiem. Tylko bliźnięta uczą się dzielenia, obcując ze sobą od urodzenia. Towarzystwo innych dzieci pozwoli przynajmniej zrozumieć, na czym owo dzielenie się polega. Nie oczekujemy jednak wybuchu entuzjazmu w dniu spotkania. Małe dzieci z trudem pojmują, co znaczy dzielenie się zabawkami, nie wymagajmy więc, by wiedziało, jak dzielić się sobą.

Okazujemy pozytywne uczucia innym dzieciom. Pozwólmy maluszkowi obserwować nasz sposób traktowania innych dzieci (jest to dobry pomysł, nawet wówczas, gdy nie spodziewamy się nadejścia nowych członków rodziny). Niektóre dzieci nie przejmują się, gdy ich mamy trzymają na rękach lub całują inne dzieci, są jednak i takie, w których budzi się złość i zawiść, ponieważ nigdy nie przypuszczały, że mama może interesować się kimkolwiek innym. Czasem wywołuje to zdziwienie. Czternastomiesięczna Audrey była najwyraźniej zaszokowana, widząc, jak jej mama Peri bierze na ręce inne dzieci z grupy wspólnych zabaw. Oczy miała szeroko otwarte, a jej twarzyczka zdawała się mówić: „Hej, mamo. Co ty robisz? To przecież nie jestem ja”. Peri dobrze robiła, pokazując Audrey, że miłością mamy też można się dzielić.

E-mail: zamiana minusów w plusy.

Oto jak przygotowywałam swojego starszego synka do przyjścia na świat młodszego dziecka. Gdy ciąża była już zaawansowana, podnoszenie trzyletniego chłopca sprawiało mi wielką trudność. Mówiłam mu wtedy tak: „Nie mogę się już doczekać narodzin tej dzidzi, bo wtedy znów będę mogła cię podnosić!”. Albo pytałam: „Co mama robi, gdy tylko dzidzia się urodzi?”, na co maluszek odpowiadał: „Podniesie mnie!”.

Kiedy mąż z synkiem przyjechali do mnie do szpitala po porodzie, włożyłam niemowlę do koszyczka, wzięłam mojego synka na ręce i przytuliłam go – tak, jak mu obiecałam!

Kiedy w domu dziecko odpycha ojca przytulającego lub całującego matkę, trzeba mu pokazać, że miłości starcza dla obojga. Znajoma matka mówiła mi niedawno, że jej dwulatek „nie znosi, gdy obejmują się z mężem”. Poradziłam jej, by nie godziła się z takimi reakcjami i spróbowała skorygować zachowanie dziecka, mówiąc mu: „Chodź do nas, przytulę was oboje”.

Pokazujemy dzieciom niemowlęta. Proponuję zacząć od lektur o malutkich braciszkach i siostrzyczkach. Następnym krokiem może być pokazywanie zdjęć niemowląt w czasopiśmie, jak również własnych fotografii dziecka z tego okresu życia. Mówimy przy tym: „Ta dzidzia jest większa niż ta, którą mama nosi w brzuszku” lub: „Nasz dzidziuś nie będzie taki duży, kiedy się urodzi”. Trzeba też dziecku uświadamiać, jak delikatny jest noworodek. „Popatrz, to jest dziecko, które niedawno się urodziło. Zobacz, jakie ma malutkie paluszki. Trzeba być wyjątkowo ostrożnym z takim dzidziusiem, bo jest bardzo delikatny”. Proszę mi wierzyć, że dziecku dwu- lub trzyletniemu łatwiej zachować delikatność w stosunku do czyjegoś niemowlęcia niż do tego, które rodzice przywożą ze szpitala.

WSKAZÓWKA: Wielu rodziców spodziewających się drugiego dziecka zabiera swoje starsze do szpitala, by mu pokazać, gdzie mama będzie rodzić braciszka lub siostrzyczkę. Nie popieram tej praktyki. Dla małego dziecka szpital może być miejscem przerażającym. Mylące i niepokojące jest również skojarzenie miejsca narodzin z budynkiem, do którego ludzie idą, gdy są ciężko chorzy.

Uwzględniamy dziecięcy punkt widzenia. Dwulatek może jeszcze nie rozumieć – na poziomie intelektualnym – tego, co się wokół dzieje, zapewniam jednak, że wyczuwa nadchodzące zmiany. Dziecko słyszy nasze rozmowy (także w chwilach, gdy sądzimy, że ich nie słucha), w których często padają zwroty w rodzaju: „gdy małe się urodzi”, „kiedy już będzie z nami” itp. Orientuje się, że nadchodzi coś ważnego. Widzi, że mama coraz częściej się kładzie i zastanawia się pewnie, dlaczego wszyscy mówią: „Uważaj na mamy brzuszek”. Obserwuje przygotowania w nieużywanym dotąd pokoju, który maluje się i odświeża „dla makeństwa”. Być może rodzice zaczęli już przeprowadzkę starszego dziecka do większego łóżka – „dla dużej dziewczynki” lub „dla dużego chłopca”. Choć spostrzeżenia te nie muszą być koniecznie kojarzone z ciążą mamy, to jednak nie sposób nie zauważyć – nawet gdy ma się dwa latka – znaczących zmian w normalnym życiu domowym.

Uważajmy na swoje słowa i wypowiedzi. Nie mówmy dziecku przy przeglądaniu starych ubranek: „To było twoje, a teraz przyda się małej dzidzi”. Podczas zakupów z dzieckiem nie musimy omijać stoiska z ubrankami dla niemowląt, nie rozczulajmy się jednak zbyt nad tymi „słodkimi” fatalaszkami. Kiedy maluszek dotknie niemowlęcej zabawki, pozwólmy mu ją obejrzeć, ale nie mówmy: „To jest dla niemowlaczka – ty jesteś już dużą dziewczynką”. Jeszcze nie tak dawno bawiła się takimi rzeczami, dlatego więc mielibyśmy twierdzić, że nie są już dla niej? Najważniejsze jednak jest to, by nie mówić dziecku, jak bardzo ma kochać swoją siostrzyczkę lub brata – to może być odwrotne!

Przyzwyczajajmy dziecko do przejściowej nieobecności matki. Wyjazd matki do szpitala w przededniu porodu nie powinien być dla dziecka pierwszym doświadczeniem jej nieobecności. Przeciwczmy to wcześniej, prosząc o pomoc babcię lub dziadka, ulubioną ciocię – prawdziwą lub przyszywaną lub kogokolwiek, kogo maluszek dobrze zna. Osoba ta może spędzić jedną lub dwie noce w naszym domu, ewentualnie wziąć dziecko do siebie. Nie mając innych możliwości, możemy wynająć kogoś, kto spędzi w naszym domu noc lub dwie.

Dziecko, które nie ukończyło jeszcze dwóch lat, trzeba odpowiednio przygotować na trzy dni przed tą „próbą generalną”. „Marcinku, za trzy dni pojedziesz na trochę do cioci Dorotki”. Zaznaczymy to w kalendarzu i będziemy określać dni. Pozwólmy maluszkowi uczestniczyć w pakowaniu jego rzeczy – piżamki i zabawek. Jeżeli ma zostać w domu pod czyjąś opieką, niechaj pomoże nam przygotować swój pokój.

Miesiąc lub dwa miesiące później, gdy czas rozwiązania zacznie się zbliżać, powinno się zawniku przygotować torbę z rzeczami dziecięcymi oraz tymi, które matka zabierze ze sobą do szpitala. Kiedy nadejdzie już ta chwila, trzeba starać się rozmawiać z dzieckiem raczej o wyjeździe do babci lub cioci (lub o ich przybyciu do domu), nie o szpitalu i porodzie. Mówimy po prostu: „Mamusia będzie dzisiaj rodzić niemowlaczka, a ty będziesz (tu wstawiamy informacje zgodne z planem)”. Ponieważ dziecko miało już takie doświadczenia, można się więc do nich odwołać, przypominając, jak bardzo były przyjemne. Nie omieszkajmy go zapewnić, że zobaczy nas wkrótce – tak, jak poprzednim razem.

Odstawianie dziecka od piersi.

Działajmy powoli. Pamiętajmy, że potrwa to co najmniej trzy miesiące.

Nie wspominajmy o niemowlęciu. Odstawiamy dziecko dla jego dobra, a nie dlatego że spodziewamy się drugiego.

Róbmy to tak, jakby ciąży nie było.

Trzymajmy się zdrowego rozsądku i ufajmy instynktom. Na temat przygotowania dziecka do powiększania rodziny udziela się wielu porad. Niektóre ośrodki poradnictwa rodzinnego oferują nawet kursy przygotowawcze dla maluszków, proszę jednak nie traktować jak wyrocznie wszystkiego, co usłyszycie. Na jednym z takich kursów proponowano np. rodzicom rozpieszczanie starszego dziecka. Pani Maya, orientująca się dobrze w tej problematyce, powiedziała mi coś takiego: „drugie dziecko pojawia się w naszym życiu po to, by je wzbogacać, a nie po to, by było wyobcowane i poddawane fanaberiom starszego braciszka rządzącego całym domem. Wiem, że to byłoby przyczyną problemów”. Maya miała rację – w rodzinie ważne są potrzeby każdego jej członka.

Odstawmy starsze dziecko od piersi, jeśli jest to możliwe. Jak już wspomniałam w rozdziale IV, przejście od karmienia naturalnego do przyjmowania pokarmów stałych jest u wszystkich ssaków naturalnym następstwem rozwoju. To, czy będzie ono dla naszego dziecka doświadczeniem bolesnym, czy też płynną i harmonijną zmianą, zależy od nas i od tego, jak to zrobimy. W niektórych społecznościach kobiety zwyczajowo karmią równolegle dzieci niewiele różniące się wiekiem, jest to jednak bardzo wyczerpujące. Jeśli mamy „irlandzkie bliźnięta” (różniące się wiekiem nie więcej niż o rok) lub dziecko starsze wymaga dalszego karmienia piersią ze względu na składniki odżywcze, które może mu dać tylko pokarm naturalny, to należy się liczyć z koniecznością karmienia obojga. Zawsze jednak radzę matkom, by starannie rozważyły także inne rozwiązania.

Jeżeli dziecko starsze skończyło już dwa lata i korzysta wciąż z naturalnego karmienia – bardziej dla przyjemności niż z potrzeby – to odłączenie go od piersi przed porodem będzie wyrazem życiowości dla niego. W takim przypadku ssanie jest tylko formą samouspokajania, trzeba więc znaleźć inne sposoby zapewniania dziecku poczucia bezpieczeństwa i komfortu. Warto rozważyć wprowadzenie jakiegoś przedmiotu – przytulanki – zanim urodzi się drugie dziecko – i nauczanie starszego techniki samouspokajania. Jeżeli o to nie zadbamy, może pojawić się niechęć, a nawet nienawiść do młodszego rodzeństwa; będzie nam potem trudniej opanować dziecięcą złość, gdy niemowlę będzie już w domu.

Wejście „intruza”.

Nie można mieć pretensji do jakiegokolwiek dziecka, że czuje się odsunięte na bok z chwilą pojawienia się w domu młodszego rodzeństwa. Spróbujcie sobie wyobrazić, drogie Czytelniczki, że wasz mąż przyprowadza do domu inną kobietę, która odtąd będzie z Wami

mieszkała i mówi, że trzeba ją kochać i troszczyć się o nią. Proszę sobie uzmysłowić, że tego dokładnie oczekujemy od naszych małych dzieci. Mama znika z dnia na dzień, by powrócić w niedługim czasie z małym tobołkiem, który bez przerwy płacze. Co gorsza, rodzice zajmują się niemal wyłącznie tym „czymś”, a wszyscy odwiedzający chcą „to” oglądać i nikt inny ich nie interesuje. Do tej krzywdy dochodzą jeszcze obraźliwe słowa, ponieważ wszyscy nazywają teraz biednego „chodziaczka” „dużym chłopcem” i mijając go obojętnie, walą prosto do pokoju, w którym niemowlę śpi albo krzyczy. „Zaraz chwileczkę!” – odzywa się cichy głosik w jego główce. „A co ze mną? Nigdy nie prosiłem o tego intruza”. I to jest normalna reakcja. Każdy z nas jest zazdrosny i czuje coś takiego, dorośli wiedzą jednak, jak to ukryć. Dzieci to najbardziej prawdopodobne i szczere stworzenia na tej boskiej planecie, okazują więc swoje uczucia.

Czy dziecko powinno odwiedzić mnie w szpitalu?

Rodzice często przywożą starsze dzieci do szpitala, w którym matka urodziła właśnie braciszka lub siostrzyczkę. Nikomu nie można tego zabronić, należy jednak wziąć pod uwagę temperament dziecka. Może ono poczuć się nieszcześliwe, zobaczywszy mamę, która nie może wrócić z nim do domu. Nie bądźmy też rozczarowani, gdy maluszek nie okazuje dumy i zadowolenia na widok noworodka. Trzeba dać mu trochę czasu, by powstało zaciekawienie i możliwość wyrażenia uczuć – nawet gdy są to uczucia, których sobie nie życzyli.

Trudno powiedzieć, jak dziecko zareaguje na widok nowo narodzonego. Wpływa na to wiele czynników – osobowość, przygotowanie lub jego brak oraz różne wydarzenia towarzyszące przybyciu niemowlęcia do domu. Niektóre dzieci przyjmują to dobrze od samego początku. Trzypółletnia Jennifer – córka mojej współautorki – zachowywała się od pierwszej chwili jak matka wobec swojego braciszka Jeremy’ego. Wynikało to po trosze z jego temperamentu – była bowiem zawsze zgodnym i spokojnym Aniołkiem – a po części z dużej różnicy wieku. Ojciec i matka okazywali jej wiele miłości, co niewątpliwie pozwoliło jej obdarzyć nią małego braciszka bez obaw, że zajmie jej miejsce lub naruszy terytorium.

Na przeciwnym biegunie znajdują się dzieci, które od pierwszych chwil czują niechęć do niemowląt i zaczynają dręczyć rodziców swoimi roszczeniami. U Daniela występowała jawna złość. Ten sprytny dwudziestotrzymiesięczny chłopiec, w chwili gdy po raz pierwszy walnął braciszka w głowę, zorientował się, że w ten sposób może odwrócić uwagę dorosłych od „tego głupiego niemowlaka”. Również Olivia uzewnętrzniła swoją złość głośno i wyraźnie. Kilka dni po przywiezieniu noworodka ze szpitala, w chwili gdy z inicjatywy cioci Mildred cała czwórka pozowała do pamiątkowej fotografii, usiłowała zepchnąć swojego braciszka Curta z maminyh kolan.

E-mail – zakochany w młodszej siostrze.

Urodziłam niedawno drugie dziecko. Przygotowywaliśmy naszego synka, który ma teraz niecałe trzy latka, opowiadając mu o małym dzidziusiu i wyjaśniając, że mama będzie musiała pojechać do szpitala, by tam go urodzić. Tyler pomagał mi również ozdobić pokój Jessiki, co niezwykle go ekscytowało. Spakował nawet swoje stare zabawki niemowlęce i porozkładał w jej pokoju. Kiedy byłam w szpitalu, pojechał z moim mężem do sklepu i z dumą wybrał dla Jessiki miękką zabaweczkę. Teraz uwielbia swoją siostrzyczkę – trudno mu przestać ją całować i przemawiać do niej. Czasami nawet przesadza!

Na szczęście niechęć dwulatków do noworodków i niemowląt wyraża się zwykle w formach subtelniejszych. Dziecko może stać się agresywne w stosunku do rówieśników, ponieważ nie znajduje właściwych słów dla wyrażenia negatywnych uczuć do rodzeństwa, a od fizycznej agresji jest skutecznie powstrzymywane. Może odmawiać wykonywania prostych poleceń, które dotąd spełniało bez oporów – np. odkładanie zabawek na miejsce.

Może zacząć ciskać jedzeniem podczas posiłków lub odmawiać kąpieli. Może się też uwsteczniać, wracając do raczkowania, choć umie już chodzić i biegać od wielu miesięcy. Innym przejawem stłumionej agresji jest budzenie się dziecka w nocy po dłuższym okresie niezakłóconego, zdrowego snu. Niektóre dzieci doznają ataków głodu lub usiłują dostać się do piersi matki, choć od dłuższego czasu nie były w ten sposób karmione.

Czy można – jak to mówią w westernach – rozprawić się z tymi problemami na wejściu? Nie zawsze. Czasami musimy przez jakiś czas godzić się z tym, co życie przynosi. Poniższe wskazówki mogą pomóc zminimalizować te nie mile objawy przejściowe.

Starajmy się znaleźć czas dla dziecka. Gdy maleństwo jest już w domu (i zwykle długo posypia), spróbujmy wykraść trochę czasu dla swego pierworodnego. Przytulmy starsze dziecko, pobawmy się z nim dłużej niż zwykle, bądźmy z nim w chwilach wytchnienia. Nie zostawiamy jednak tej sprawy na pastwę przypadku. Wpiszmy maluszka w swoje codzienne curriculum – jak regularne spotkania z przyjaciółką przy lunchu. Jeżeli pogoda pozwala, wychodzmy z dziećmi do parku, do kawiarni, nad staw, gdzie można pokarmić kacuszki lub po prostu na zwykły spacer ulicami. Nie zaniedbujmy również wieczorów – czytania bajeczek i „dobranocek” sam na sam z maluszkiem.

Laleczka nie wystarczy

Nie zgadzam się z poglądem, iż wystarczy dać dziecku laleczkę w dniu narodzin braciszka lub siostry, by „miało swoją własną dzidzię”. Laleczka różni się zasadniczo od niemowlęcia – jest tylko zabawką. Nie można oczekiwać od małego dziecka, by traktowało ją jak żywą istotę. Być może będzie ciągnęło ją za włosy, okładało pięściami lub zostawiło za oparciem kanapy. Po kilku dniach znajdziemy laleczkę z twarzą wysmarowaną na czerwono, ponieważ dziecko usiłowało ją nakarmić kanapeczką z dżemem. Tak się przecież nie postępuje z żywym niemowlęciem!

Niezależnie od jakiegokolwiek planu, niemowlę będzie potrzebowało matki w chwilach, których nie sposób przewidzieć. Powinniśmy być uczciwi i przygotować na to starsze dziecko. Gdy, na przykład, siadamy z zamiarem czytania jego ulubionej książeczki, uprzedzmy: „Będę ci czytała, ale gdy dzidzia się obudzi, będę musiała się nią zająć”.

Pozwólmy starszemu dziecku pomagać w niewielkim zakresie, nie prosimy go jednak, by było dojrzałe, niż być może. Jeżeli „chodziaczek” rwie się do pomocy i chce asystować mamie przy niemowlaczku, nie możemy go odpychać. To tak, jak byśmy mu mówili: „Masz tu pudełko cukiereczków, ale nie wolno ci wziąć ani jednego”. Prosiłam zwykle Sarę, która lubiła pracochłonne zadania, by układała mi pieluszki w pudełku. Musimy jednak o czymś pamiętać – gdy małe dziecko przejawia miłość i chce współdziałania, to łatwo zapominamy, jak bardzo jest malutkie. Nie można więc powierzać funkcji opiekuńczych dwu- lub trzylatkowi.

WSKAZÓWKA: Niemowlę może być dla starszego braciszka lub siostrzyczki czymś w rodzaju siedzącej lub leżącej kacuszki. Nigdy nie zostawiamy ich razem bez nadzoru! Nawet gdy matka jest w pokoju, powinna mieć oczy dookoła głowy.

Akceptujmy zachowania uwstecznione, ale nie zachęcajmy do nich. Jeżeli starsze dziecko przechodzi okres regresu zachowań, nie reagujmy na to przesadnie. Jest to zjawisko dość powszechne. Maluch może, np. próbować wejść na stolik do przewijania lub do łóżeczka niemowlęcia; często też interesuje się jego zabawkami. Nie ma powodu do niepokoju, jeżeli tak się dzieje. Pozwólmy mu spróbować. Gdy Sara próbowała wejść do wózek Sophie, pozwoliłam jej na chwilę. Potem jednak powiedziałam: „No dobrze, spróbowałaś, ale ten wózek jest nie dla ciebie. To wózek Sophie. Ona nie umie chodzić, tak jak ty, musi więc jeździć w wózeczku”. Intensywne zainteresowanie rzeczami niemowlęcia przeważnie zanika po tygodniu lub dwóch. Jeżeli rodzice pozwalają dziecku zaspokoić tę ciekawość, to wkrótce wraca ono szczęśliwie do swoich zabawek.

Jak utrzymać starsze dziecko w spokoju, kiedy niemowlę śpi?

Niemowlęta potrzebują spokoju i potrzebę tę – podobnie jak u pierwszego dziecka (mam nadzieję) – powinniśmy uszanować. Nie zawsze jednak możemy skłonić energicznego „chodziaczka” do przemawiania spokojnym głosem – zwłaszcza gdy nie potrafi jeszcze zrozumieć, dlaczego go o to prosimy. W takich przypadkach trzeba wykazać się mądrością, odwracając uwagę starszego dziecka i bawiąc się z nim możliwie daleko od niemowlaczka – w granicach określonych przez warunki mieszkaniowe.

Reguła kontrolowanych prób nie dotyczy naturalnego karmienia. Kobieta imieniem Shana, która dzwoniła do mnie niedawno z Montany, odstawiła piętnastomiesięczną Anne około pięciu miesięcy przed urodzeniem drugiego dziecka. Po kilku dniach pobytu niemowlęcia w domu Anna zaczęła domagać się naturalnego karmienia. Shana nie wiedziała, co robić. Niektóre matki, poznane za pośrednictwem grupy wsparcia La Leche League, radziły jej, by karmiły Anne piersią, jeśli mała tego chce. Twierdziły przy tym, że odmowa mogłaby spowodować urazy psychiczne. Shana miała jednak wątpliwości. – Nie wydaje mi się to słuszne – powiedziała w rozmowie ze mną. Podzielałam jej zdanie i uważam, że znacznie większą szkodę psychiczną dla dziecka byłoby przyzwolenie na narzucanie matce własnej woli. Poradziłam Shanie, by powiedziała córce wprost: „Nie, Anne, to jest pokarm dla niemowlaczka. Musimy zachować go dla Helen”. Anne zaczynała już przyjmować stałe pokarmy, można więc było wzmocnić ten przekaz podczas posiłków, mówiąc: „Tu są owoce, a tu mięsko kurczęcia. To jest pożywienie dla Anny i mamy. A to (wskazując na pierś), jedzą tylko małe dzieci; to jest dla Helen”.

Uważajmy na emocje!

Oto przykłady niemiłych stwierdzeń mówiących o tym, co dziecko czuje. Zwróćmy na nie szczególną uwagę:

„Nie lubię, jak dzidzia płacze”.

„Jest brzydka”.

„Nie lubię jej”.

„Kiedy ten dzidziuś sobie pójdzie?”.

Zachęcajmy dziecko do wyrażania uczuć. Angażując się psychicznie w moją drugą ciążę i macierzyństwo, nie przypuszczałam, że Sara zada mi takie oto pytanie: „Mamusi, kiedy ta dzidzia wróci do siebie?”. W pierwszym odruchu uznałam tę wypowiedź za całkiem niewinną – podobnie jak moi rodzice. Kilka tygodni później dziecko powiedziało mi, że nie znosi Sophie, ponieważ mama jest teraz ciągle zajęta oraz zaczęło wypróżniać szuflady w pokoiku dziecięcym w czasie, gdy małą karmiłam. Aby położyć kres tej „zabawie”, musiałam pozabezpieczać wszystkie szafy. Wtedy Sara zaczęła odwijać z rolek papier toaletowy i spuszczać go z wodą w ubikacji. Nie miałam wtedy czasu na interpretowanie ukrytych komunikatów zawartych w jej zachowaniach, a nawet na wczuwanie się w jej samopoczucie. Jedno jest pewne: za każdym razem, gdy usiłowała przykuć czymś moją uwagę – przeważnie w czasie karmienia lub przewijania Sophie – mówiłam jej: „mama jest teraz zajęta”. I te słowa mocno utrwaliły się w jej umyśle.

Kiedy zdałam sobie sprawę, jak silnie moje dziecko odczuwa częściowe odwrócenie matczynej uwagi, zaproponowałam jej wspólne przygotowanie – jak to nazwałyśmy – „torebeczki zajętej mamy”. Był to specjalny woreczek z kredkami i kolorowankami, który Sara mogła się zabawić podczas karmienia i układania Sophie. Stworzyłyśmy na tę okoliczność specjalny rytuał. Najpierw ja mówiłam: „Weźmy teraz z kredensu torebeczkę zajętej mamy. Ty będziesz rysowała, a ja zajmę się twoją siostrzyczką”.

Cokolwiek robimy, nigdy nie przekonujemy dziecka o tym, że jest głupie lub złe. Nie sugerujemy też, że naprawdę kocha swojego braciszka lub siostrzyczkę. No i nie przyjmujemy

tę w sposób osobisty – emocje dziecka związane z młodszym rodzeństwem nie mają nic wspólnego z naszymi umiejętnościami rodzicielskimi. Zamiast tego proponuję badanie jego komentarzy w rozmowie. Zapytajmy: „Czego nie lubisz u niemowlaczka?”. Wiele dzieci odpowiada: „Płacz”. Czy można je winić? Płacz niemowląt irytuje także dorosłych, a dla dwulotka jest podwójną przykrością, ponieważ przykuwa natychmiast uwagę mamy. Trzeba tłumaczyć, że dzidzius ma taki „głos” i tak właśnie się odzywa, gdy chce nam coś powiedzieć. Wyjaśnijmy to dziecku w ten sposób: „Pamiętasz, jak uczyłeś się skakać i musiałeś dużo ćwiczyć? Kiedyś nasza dzidzia będzie mówić tak jak my, ale teraz może tylko ćwiczyć swój głosik”.

Czego nie należy nigdy mówić do dziecka o młodszym rodzeństwie.

- „Musisz się nim opiekować”.
 - „powinieneś ją lubić”.
 - „Masz chronić naszą dzidzię”.
 - „Nie kochasz naszego niemowlaczka? Nie. O na pewno go kochasz”.
 - „Pobaw się ze swoją siostrzyczką”.
 - „popilnuj swojego młodszego braciszka”.
 - „Uważaj na siostrzyczkę, kiedy będę gotowała obiad”.
 - „Podziel się z braciszkiem”.
 - „jesteś już dużą dziewczynką”.
 - „zachowuj się odpowiednio do wieku”.
-

Uważajmy na to, co mówimy. Dzieci dwu- i trzyletnie naśladowują wszystko, co słyszą i widzą wokół siebie. Dziecko stale słucha i łatwo zaszcześcić różne pojęcia w jego umyśle. Wypowiedź: „Ona jest zazdrosna o niemowlę” może być źródłem takich pojęć.

Starajmy się słuchać siebie z perspektywy dziecka. Rodzice zapominają czasami, jak bolesne jest dla dziecka uczucie odrzucenia. Słyszając zdania: „Musisz kochać braciszka” lub: „Powinieneś chronić swoją siostrzyczkę”, dwulatek najprawdopodobniej myśli: „Chronić ją? Ten woreczek, który piszczy jak kot i odciąga mamę ode mnie? Ależ skąd!”. Przejawem braku wrażliwości są także wypowiedzi typu: „zachowuj się, jak przystało w twoim wieku”, których dziecko nie rozumie, bądź: „Jesteś już dużym chłopcem – masz duże łóżeczko i siadasz na dużym sedesie”. Dziecko w tym wieku wcale nie czuje się duże, a poza tym – po co dwulatkowi takie obciążenie?

WSKAZÓWKA: Nie używajmy nigdy niemowlęcia w charakterze wymówki, np. „Musimy już wyjść, bo Jonathan powinien teraz spać”.

Traktujmy serio skargi starszego dziecka. Justynka miała trzy latka, gdy urodził się jej młodszy braciszek Maciek. Z początku było dobrze, lecz gdy Maciuś skończył cztery miesiące, zaczęło się prawdziwe piekło. Mimo iż dziewczynka siadała na nocnik od wielu miesięcy, zaczęła siusiać do łóżka i rozmazywać swoje kupki w łazience. Zaczęły się również odmowy kąpieli i ataki złości przed zaśnięciem. „Nie poznajmy własnego dziecka” – żaliła się Sandra, jej mama. „Była taką grzeczną dziewczynką, a teraz zrobiła się podła i złośliwa. Staram się jej tłumaczyć, ale nic nie skutkuje”.

„Lubisz Maciusia?” – zapytałam Justynkę, która weszła do mojego gabinetu wraz z rodzicami. Zanim dziecko zdołało coś powiedzieć, jej tata uważał za stosowne je wyręczyć: „Ona kocha swojego braciszka, prawda Justynko?”.

Dziewczynka łypnęła złym okiem na tatę, jak gdyby chciała powiedzieć: „Czy go kocham? Ależ skąd!”.

Czytając z jej twarzy, kontynuowałam rozmowę. „Czego w nim nie lubisz? Powiedz, co on robi, czego nie lubisz?”. „Płacz” – odpowiedziała.

„To jest jego głosik” – wyjaśniłam. „Dopóki nie nauczy się słów, będzie w ten sposób mówił nam, czego chce. Jeden płacz oznacza: „Mamusi! Chcę jeść” inny: „Mamusi! Zmien

mi pieluszkę”. Byłoby dobrze, gdybyś pomogła mamie odgadnąć, co oznacza płacz Maciusia”.

Widziałam, jak małe kółeczka obracały się w główce Justynki, gdy rozważała, czy chce mamie pomagać, czy nie.

„Czego jeszcze nie lubisz?”

„Jak chodzi do mamy łóżka” – padła odpowiedź.

„A ty bierzesz swoją laleczkę do łóżeczka?”

„Nie”. (W tym momencie tata znów wtrącił swoje trzy grosze: „Przecież bierzesz ją, kochanie”).

„Mamusia bierze Maciusia do łóżka, żeby go nakarmić. Czego jeszcze nie lubisz?”

„Muszę się z nim kąpać”.

„Może moglibyśmy coś na to poradzić” – odpowiedziałam, ciesząc się, że trafiłam na coś, co rodzice mogliby zmienić.

Kiedy Justynka straciła zainteresowanie rozmową ze mną i zajęła się swoją zabawką, wyjaśniłam, co następuje Sandrze i jej mężowi. „Jeśli dla Justynki Kąpiel była zawsze szczególnie atrakcyjna, a teraz nie chce iść do łazienki, to warto się temu przyjrzeć. Wiem, że wspólna kąpiel to dla was oszczędność czasu, ale ona tego nie lubi. Brakuje jej czasu spędzanego niegdyś z wami, przenosi więc swój smutek i złość na małego Maciusia”.

Zaproponowałam tym dwojgu, by kąpali Maciusia najpierw, a potem udostępniali wannę Justynce. „Rezygnacja ze wspólnej kąpieli to niewielka cena za spokój” – dodałam.

Marysia w Srodeczku.

Kiedy rodzi się trzecie dziecko, wówczas średnie przeżywa to bardziej niż najstarsze w chwili jego narodzin. Zaczyna dopiero przezwycięzać niechęć starszego brata lub siostry, a tu pojawia się nowa postać usuwająca je na margines. Mama mówi nagle coś takiego: „Przyniosłam ci małego dzidziusia, żebyś go kochał”. Kto o to prosił? To płaczące stworzenie nie daje przecież żadnych korzyści drugiemu dziecku. Nie chodzi też tylko o mamę. Maluszek nie może zrozumieć, dlaczego opiekunka nie ma teraz czasu, by wyjść z nim na plac zabaw. Wszyscy mu mówią: „Musisz się opiekować młodszym braciszkiem”. Pokażcie mi trzyletnie dziecko, które tego chce!

Jest oczywiście różnica między słuchaniem dziecka i przekazywaniem mu władzy w domu. Kiedy się skarży, trzeba uważnie spojrzeć w przeszłość. Czy było przyzwyczajone do czegoś, co teraz zostało mu odebrane? Zastanówmy się też nad charakterem tego pragnienia. Jeżeli jest rozsądne i wynika z naturalnej potrzeby – a jego spełnienie nie czyni krzywdy najmłodszemu – to należy je spełnić.

WSKAZÓWKA: Starajmy się „przyłapać” dziecko na odruchach dobroci i miłości wobec rodzeństwa, natychmiast je chwalać: „Jesteś dobrym braciszkiem” lub: „Bardzo ładnie, że podajesz Ginie rączkę”.

Dziecko powinno wiedzieć, czego Ty oczekujesz. Jeżeli matka musi się zająć niemowlęciem, powinna powiedzieć to starszemu dziecku. Niechaj przyzwyczaja się do przyjmowania tej informacji. Gdy jest złośliwe lub krzywdzi małego, też trzeba mu to uświadomić. Rodzice Daniela – z „litości” dla niego – niechętnie go dyscyplinowali. Trudno się dziwić, że potem bił i szczypał braciszka, kiedy tylko się dało. Gdy spytałam matkę, dlaczego nie interweniuje, odpowiedziała: „On przecież nie wie, co robi”. „W takim razie pani powinna mu to uświadomić” – podsumowałam naszą rozmowę.

Niestety wielu rodziców, nie zdając sobie sprawy z problemu, który tworzą dla całej rodziny, pozwala starszym dzieciom na zbyt wiele lub użala się nad nimi. „Moje biedactwo czuje się porzucone. On kocha nasze maleństwo” mówią o swoim synku, który przed chwilą mazał długopisem główkę siostrzyczki. Racjonalizacja dziecięcych zachowań lub zaprzeczanie im nie są w stanie ich zmienić. Zamiast mówić: „Musisz kochać braciszka” do Daniela, który szczypie niemowlę, poradziłam jego mamie, by powtarzała jak najczęściej:

„Nie wolno ci szczypać brata. To go boli”. Matka powinna też potwierdzić jego uczucia („Widzę, że jesteś niezadowolony”), a jednocześnie pomóc poradzić sobie w bieżącej sytuacji: „Muszę poświęcić mu czas i zaopiekować się nim, tak jak kiedyś tobą, ponieważ jest niemowlaczkiem”.

Spodziewajmy się „testowania” – bądźmy jednak stanowczy w kwestii granic. Mimo nalegań rodziców („Bądź miła dla małej siostrzyczki”) trzyletnia Nanette uparcie ich testowała. Kiedy tylko mogła, próbowała wchodzić do łóżeczka ośmioletniej Ethel, nie wiedząc, że nad jej głową znajduje się kamera. Drażniła siostrzyczkę palcem i długopisem, prowokując do płaczu. Za pierwszym razem, gdy jej matka Elaine zobaczyła ten potajemny atak na monitorze zawieszonym w kuchni, wbiegła do pokoju, wyjęła Nanette z łóżeczka i powiedziała, że nie dostanie więcej soczku. Dziewczynka zaprotestowała: „Ja tylko ją całowałam”. Elaine nic nie powiedziała, woląc raczej zapomnieć o tym incydencie, niż nazwać swoją trzyletnią córeczkę kłamczuchą.

Elaine obchodziła się z Nanette jak ze zgniłym jajkiem. Obawiając się, że jej płacz przejdzie w dzikie ataki zazdrości przy każdym wzięciu Ethel na ręce, zaczęła przekazywać niemowlę opiekunce lub babci. Prosiła też krewnych i przyjaciół kupujących prezenty dla Ethan, by byli uprzejmi przynosić też coś dla Nanette. „Nie znoszę dyscyplinowania jej” – przyznała, relacjonując mi sytuację kilka tygodni później – „ponieważ ona i tak czuje się porzucona”.

W dniu mojej wizyty Elaine przygotowywała Nanette do spaceru w parku: „Dlaczego nie weźmiesz ze sobą Ethel?”. Zapytałam.

„Nanette nie chce, żebym ją brała” – usłyszałam w odpowiedzi. Mówiąc to, moja rozmówczyni nie zdawała sobie sprawy, że pozwala dwuletniej dziewczynce decydować. W tym momencie spojrzaliśmy na monitor. Nanette była znów w łóżeczku siostry, lecz tym razem przymierzała się, by ją uderzyć.

„Musisz iść tam natychmiast!” – ponagliłam Elaine. „Powiedz jej, że widziałas, co robi i że jest to zupełnie nie do przyjęcia”.

Kiedy starsze dziecko ma ataki złości.

Najgorszym koszmarem dla każdej matki jest być samą z niemowlęciem i wrzeszczącym „chodźkiem”. Dzieci dwu- i trzyletnie najczęściej zaczynają rozrabiać wtedy, gdy ich mamy zajmują się młodszym dzieckiem – i jest to ich wybór. Czyż można sobie wyobrazić lepszy czas na rozrabianie? Wiedzą, że matka jest ich jeńcem. Ktoś musi poczekać, ale tym kimś nie może być osesek.

Oto co poradziłam Elaine: „następnym razem, gdy Nanette będzie miała napad złości podczas karmienia i przewijania Ethel, dokończ, co masz do zrobienia, połóż małą do łóżeczka, a następnie poświęć trochę czasu Nanette”. Podkreśliłam również to, że poza względami bezpieczeństwa niemowlęcia zajęcie się starszym dzieckiem w drugiej kolejności przekazuje mu ważny komunikat – że jego wybryki nie przyciągają twojej uwagi.

Opisana sytuacja mogła się łatwo przekształcić w „złodzieja czasu”, ponieważ Elaine wzmacniała najbardziej egoistyczne i roszczeniowe zachowania Nanette, narażając przy tym Ethel na niebezpieczeństwa. Zmobilizowana przeze mnie poszła niezwłocznie do pokoju Ethan i powiedziała: „Nie nanette! To ją boli. Robisz jej krzywdę. Nie wolno ci bić siostrzyczki. Teraz pójdziesz do swojego pokoju”. Następnie poszła z nanette do jej sypialni, gdzie miały miejsce histeryczne płacze.

„Widzę, że jesteś zła, Nanette, ale nie możesz bić siostrzyczki” – powiedziała jej Elaine. Od tego momentu za każdym razem, gdy nanette usiłowała uszczypnąć Ethan lub ją uderzyć, była przenoszona z miejsca zdarzenia. Kiedy była dla niemowlęcia miła, mama ją chwaliła. Po pewnym czasie zrozumiała, że uwaga matki, którą przyciągają dobre zachowania wywołuje skutki znacznie przyjemniejsze niż odseparowanie w drugim pokoju.

Elaine przestała też reagować na płaczliwy, śpiewno-taneczny rytuał nanette, którym dziewczynka próbowała zwrócić na siebie uwagę. Zamiast przekazywać Ethel opiekuńce, gdy starsza córka protestowała, mówiła do niej: „Nie będę z tobą rozmawiała, dopóki będziesz jęczeć. Powiedz normalnym głosem, o co ci chodzi”. Dawała przy tym niedwuznacznie do zrozumienia, że nie ulegnie jej naciskom. „Muszę pomóc dzidzi, która teraz mnie potrzebuje. Jesteśmy rodziną”.

Unikajmy przesadnych reakcji. Kiedy dziecko zaczyna się wygłupiać, by zwrócić na siebie uwagę, można czasem rzeczywiście dostać szału. Jednak przesadne reagowanie – jak już wyjaśniałam w rozdziałach VII i VIII – wzmacnia tylko i utrwała złe zachowania. Pamiętam pewną niedzielę, kiedy przygotowywałam się do wyjścia z dziewczynkami na obiad do mojej niani i obie były już ubrane w białe sukienki. Wykorzystując moment mojej nieuwagi, Sara zaprowadziła Sophie do komórki z węglem. Kiedy zobaczyłam moją młodszą córeczkę umorusaną od stóp do głów pyłem węglowym, musiałam wziąć bardzo głęboki oddech, by nad sobą zapanować. Zignorowałam sarę i spokojnie powiedziałam do Sophie: „Wygłąda na to, że musimy cię przebrać i przez to spóźnimy się do niani”.

Liana, której córeczki Karen i Jamie różniły się wiekiem o dwa i pół roku, tak wspomina pierwsze miesiące po narodzinach Jamie: „Musiałam uważać na szczypanie i zginanie paluszków – głównie podczas karmienia małej. Aby temu zapobiec, proponowałam Karen oglądanie książeczki w czasie, gdy karmiłam jej siostrę. Czasem się udawało, ale nie zawsze. Musiałam pogodzić się z tym, że Karen miała swoje gorsze chwile, bez względu na moje wysiłki. W wielu wypadkach czerwieniała na twarzy ze złości, gdy nie mogłam poświęcić jej uwagi. Ponieważ jednak nie robiłam z tego problemu, po pewnym czasie wszystko przeszło”.

WSKAZÓWKA: Trzymaj się harmonogramu zajęć, biorąc przykład z Liany: „Dobrze utrwalona rutyna pomaga zachować dyscyplinę, ponieważ mogę zawsze powiedzieć. Teraz tego nie robimy”. To prawda, że niemowlę ma inny rytm zajęć niż dziecko starsze, tego pierwszego nie możemy jednak zmienić. Inaczej mówiąc, trzeba dopasować zajęcia „chodziaczka” do obsługi niemowlęcia.

Nie zmuszajmy starszego dziecka, by kochało czy nawet lubiło niemowlaczka. Margaret wychodziła już z siebie. Po miesiącu powtarzania Liamowi, by był miły i przypominania mu, że to, co tam leży, to jego braciszek, chłopiec zachowywał się coraz gorzej. Podczas pierwszej wizyty w ich domu zorientowałam się dlaczego. Liam podnosił rączkę, jakby chciał uderzyć Jesse’ego i spoglądał na mamę, która mówiła do niego słodkim, niemal przeproszającym tonem: „Nie Liamiku, nie bijemy dzidziusia.”, a później, podczas zakupów, sprawiła mu nową zabawkę.

Jak położyć kres szaleństwom!

Konfliktom między rodzeństwem nie sposób całkiem zapobiec, można je jednak łagodzić.

- Ustanawiamy jednoznaczne zasady. Zamiast niejasnych pouczeń w rodzaju „Bądź grzeczny”, mówimy: „Nie wolno ci bić, popychać i używać brzydkich słów”.
 - Nie czekajmy zbyt długo z interwencjami.
 - Nie chrońmy przesadnie niemowlęcia. Przy dzieciach dwu- i trzyletnich sytuacja bardzo szybko wymyka się spod kontroli.
 - Traktujmy każde dziecko jak indywidualną osobę, uświadamiając sobie jego słabości, mocne strony i postępy.
 - Nie rozmawiamy z partnerem o dyscyplinowaniu dzieci w ich obecności. Nigdy nie wyrażamy przy dzieciach różnic poglądów,
-

„Jesteś wobec niego za mało stanowcza” – powiedziałam. „I chyba wiem, czego się boisz – wydaje ci się, że po twoich energicznych interwencjach Liam znienawidzi Jesse’ego. Ale on już go nie lubi. Nie możesz człowieka zmusić, by kogoś lubił. Możesz tylko zaakceptować uczucia Liama i jasno określić zasady”. Zaproponowałam je również, by robiąc sprawunki,

nie kupowała mu zabawek z poczucia winy, tylko informowała zawczasu: „idziemy do sklepu po pieluszki dla Jasse’ego. Jeśli chcesz mieć zabawkę, to weź sobie którąś z domu”.

WSKAZÓWKA: W okresie pierwszych kilku miesięcy po narodzinach drugiego dziecka trzeba pomagać starszemu w opanowaniu emocji. Jest to ogromnie ważne. Jeśli dziecko przestaje nad sobą panować, stosujemy regułę trzech kroków, nie pozwalając przekraczać ustalonych granic. Prosta interwencja we właściwym czasie, np. „Czy nie za bardzo się ekscytujesz?”, pokazuje dziecku, że zwracamy na niego uwagę i jesteśmy gotowi mu pomóc.

Nie pozwalajmy przekraczać granic także niemowlęciu. Kiedy słyszymy płacz, naturalną reakcją jest sprawdzenie, czy młodsze dziecko nie stało się „niewinną ofiarą” agresji, ale nie zawsze tak bywa. Oto przykład czegoś, co dość często się zdarza. Starsze dziecko bawiło się cały ranek klockami lego, budując pracownice zamek, po czym przypelzła panna Siusiumajtko i po raz kolejny rozwalila mu całą konstrukcję. Spróbujmy zrozumieć „chodziaczka”. Kiedy młodsze dziecko zaczyna raczkować lub chodzić, trzeba ją zacząć uczyć, co znaczy słowo „nie”. Badania wykazują, że w okresie między ósmym i dziesiątym miesiącem życia dzieci nawiązują świadomy kontakt ze starszym rodzeństwem. W czternastym miesiącu potrafią już nawet przewidywać jego zachowania. Inaczej mówiąc, pełzaczek rozumie więcej niż sądzimy.

WSKAZÓWKA: Nie prosimy bez przerwy starszego dziecka o wyrozumiałość i życzliwość, gdy młodsze wkracza w teren jego zabaw i niszczy efekty jego twórczości. – On jest jeszcze malutki i nie wie, co robi – tak i temu podobne teksty powiększają tylko frustrację dziecka pokrzywdzonego. „Chodziaczek” nie ma jeszcze tej dojrzałości, która pozwoliłaby mu wybaczyć denerwującej małej istocie z brudnymi rączkami, wobec czego w pierwszym odruchu odreagowuje swoją złość fizycznie.

Wydzielajmy osobną przestrzeń dla starszego dziecka. Wyobraźmy sobie coś takiego; dziewczynka, która ciągle słyszy, że ma być miła i grzeczna, idzie pobawić się laleczką i znajduje na jej buzi ślady czyichś zębów. Bierze do rąk książeczkę, po czym okazuje się, że brak w niej niektórych stron. Chce się pobawić swoim CD, ale nie może, bo zabawka się lepi i jest czymś pobrudzona. Szacunek obowiązuje obie strony, trzeba więc chronić przestrzeń starszego dziecka oraz jego rzeczy, pomagając tworzyć osobiste „święte” rejony, do których mała dzidzia – póki co – nie będzie miała dostępu.

Liana, którą uważam za matkę bardzo spokojną i praktyczną, podzieliła się ze mną wspaniałymi propozycjami: „Nie jest możliwe zabezpieczenie całego domu, w którym mieszka trzyletnie dziecko, uwielbia ono bowiem wszelkie drobiazgi. Postanowiłam więc wydzielić rewir dla Karen – stolik karciany przeznaczony wyłącznie dla niej, na którym może układać puzzle, budować z klocków lego oraz bawić się innymi zabawkami złożonymi z drobnych elementów. Powiedziałam jej: „Jeśli chcesz, By Jamie nie wtrącała ci się do czegoś, to musisz wziąć to do swojego kącika dużej dziewczynki”.

Podczas spotkania z Lianą i jej dziewczynkami w pokoju hotelowym łatwo było zauważyć, jak Jamie – zaczynająca już chodzić – niechcący denerwowała starszą siostrę. Usiłowała chwytać w dłonie wszystko, czym Karen się bawiła. Nie miała żadnych złych intencji – chciała tylko naśladować. Widząc, że Karen jest coraz bardziej poirytowana i wiedząc z doświadczenia, że zmęczenie wpływa niekorzystnie na jej cierpliwość, Liana zapobiegła wybuchowi, który lada moment mógł nastąpić. Wskazując na potężny tapicerski fotel w rogu pokoju, zaproponowałam: „Karen, zrób z tego swój kącik dużej dziewczynki”. Dziecko natychmiast zrozumiało, że wejście na wielki fotel uchroni ją od siostrzanej natarczywości. Po kilku minutach Jamie odkryła ten spisek, Liana odwróciła jednak jej uwagę łyżką i plastikową miseczką, by nie przeszkadzała starszej siostrze.

Traktujmy dzieci jak odrębne osoby. Łatwiej utrzymać spokój, gdy postępujemy z każdym dzieckiem uczciwie i w sposób indywidualny. To, że kochamy oboje nie musi oznaczać, iż czujemy w stosunku do nich dokładnie to samo – one się przecież różnią. Jedno dziecko wsyatawia naszą cierpliwość na ciężkie próby, a inne co i rusz nas rozbawia. Jedno jest ciekawe życia i dociekliwe, a inne obojętne. Każde ma jakieś uzdolnienia oraz słabości i

wady; każde podchodzi do życia w sposób sobie właściwy; każde potrzebuje naszej uwagi oraz przestrzeni i rzeczy, które może uznawać za swoje. Obserwując interakcje między dziećmi i regulując ich zachowania, powinniśmy też wyrażać własne uczucia. Jeżeli dziecko dobrze się koncentruje i łatwo podąża za wskazówkami, możemy zmienić niektóre zasady stosownie do jego potrzeb. Pamiętajmy o regule trzech kroków. Jeżeli każda zabawa dziecka z klockami kończy się płaczem młodszego, to nie pozwalajmy, by ten sam dramat powtarzał się w nieskończoność. Trzeba przydzielić starszemu oddzielną przestrzeń, w której będzie sobie mógł budować, a młodszego dziecko umieścić gdzie indziej. Unikajmy też porównań („Dlaczego nie możesz być taki grzeczny, jak twój braciszek?”). Nawet subtelne aluzje (np./ „Zobacz twoja siostrzyczka siedzi przy stole”) mają fatalne następstwa. Ponadto, proszę mi wierzyć, gdy dziecko nie chce współdziałać, powoływanie się na braciszka lub siostrzyczkę może mieć odwrotny skutek.

Oczywiście konflikty zdarzają się nawet przy najlepszych intencjach; działamy wówczas szybko, a czasem niesprawiedliwie i dyscyplina idzie w las. Najlepsze postawy rodziców to opanowanie, spokój oraz pełna świadomość tego, co się dzieje.

Starajmy się widzieć zjawiska w dłuższej perspektywie. Gdy czujemy się zmęczeni ciągłym funkcjonowaniem w roli zonglera i rozjemcy, uprzątnijmy sobie, że nasze dzieci nie będą zawsze niemowlaczkiem i maluszkciem. Konkurencja nie jest też całkiem zła. Posiadanie rodzeństwa uaktywnia różne aspekty osobowości dziecka, a różnice zmuszają je do akceptowania ludzkiej odrębności. Obcując z rodzeństwem, dzieci uczą się sztuki negocjowania, tolerancji oraz dawania i brania, którego będą kiedyś doświadczać w stosunkach z kolegami i koleżankami szkolnymi. Jak widać, rodzeństwo jest źródłem wielu korzyści – zarówno dla młodszych jak i dla starszych dzieci.

Korzyści z posiadania rodzeństwa.

Następnym razem, gdy nasz „chodziaczek” uszczypnie małą dzidzię lub dzidzia trochę już podrośnięta – zburzy mu zameczek z klocków lego, przypomnijmy sobie, że w wynikach badań są także i dobre wiadomości o rodzeństwach:

- **Rozwój mowy.** Nawet wówczas, gdy starsze dziecko wybałusza oczy na niemowlę, mamy do czynienia z nauką konwersacji. Często pierwsze słowa dziecka są wynikiem takich lekcji.
- **Inteligencja.** Dzieci młodsze bez wątpienia uczą się od starszych przez naśladownictwo. Prawdziwa jest jednak również zależność odwrotna – pomagając młodszemu rodzeństwu w rozwiązywaniu problemów, dzieci rozwijają swój intelekt. Między rodzeństwem trwa wzajemna inspiracja do twórczego badania rzeczywistości.
- **Poczucie wartości.** Pomaganie bratu lub siostrze, jak również posiadanie kogoś, kto bezwarunkowo kocha nas i ceni, podnosi naszą samoocenę.
- **Umiejętności społeczne.** Bracia i siostry obserwują się nawzajem i dostarczają sobie wzorców. Młodsze dzieci przejmują od starszych reguły współżycia społecznego oraz uczą się zachowania w różnych sytuacjach – zwłaszcza tego, jak zdobywać aprobatę rodziców.
- **Wsparcie emocjonalne.** Bracia i siostry mogą sobie wzajemnie pomagać w żegludze po wzburzonym morzu życia. Starsze rodzeństwo pomaga często młodszemu, przygotowując je do nowych doświadczeń i wskazując drogi wyjścia z trudnych sytuacji. Młodzi mogą też starszych podnosić na duchu. Posiadanie rodzeństwa to również okazja do praktyki okazywania uczuć i rozwoju zaufania.

Wiele razy poczuć się jak Liana: „Moim zadaniem w pierwszym roku było trzymanie ich w bezpiecznej wzajemnej odległości! Czas w którym nie śpię, nadal bywa wyczerpujący. Gdy mam coś załatwić oprócz zajmowania się nimi, graniczy to już z katastrofą”. Lecz są także nagrody. Jamie ma teraz roczek, chodzi już i zaczyna mówić, dziewczynki mogą się

więc teraz bawić. Karen ma zaufanie do Liany, która znajduje dla niej czas i wie, że nie straci swojej mamy z powodu młodszej siostry. Dzięki wrażliwości rodziców i ich poczuciu sprawiedliwości pierwszy rok dziewczynki mają już za sobą, a Karen rozumie nieco lepiej, co znaczy być członkiem rodziny.

Konflikty między partnerami.

Im większa rodzina, tym bardziej skomplikowana jej wewnętrzna dynamika. Jak widzieliśmy w rozdziale VIII, problemy z dziećmi – zwłaszcza ostre lub chroniczne – mogą powodować tarcia między rodzicami. Dzieje się też i na odwrót – gdy partnerzy nie działają zgodnie lub gdy ich związek toczą nierozwiązane problemy, zachowania dzieci łatwiej wymykają się spod kontroli. Podam kilka przykładów najczęstszych konfliktów oraz pokażę, w jaki sposób szkodzą dzieciom i co można zrobić dla uniknięcia poważniejszych kłopotów rodzinnych.

Wojny o obowiązki domowe. Jakkolwiek wielu współczesnych mężczyzn poświęca dzieciom i pracami w gospodarstwie domowym część swojego czasu, to jednak wciąż słyszy się skargi, że ojciec uważa siebie za pomocnika. Z całą pewnością spory na temat podziału obowiązków domowych są plagą wielu związków. Kobiety często tłumaczą mężów („On pracuje do późnego wieczora”) lub usiłują nimi manipulować („Udaję, że śpię w sobotnie przedpołudnie, w związku z czym on musi się zająć Christy”), a przy tym nadal żywią do swoich partnerów urazy i żale. Mężczyźni protestują („Gdybym mógł robić więcej, to robiłbym”) lub przyjmują postawy obronne („O co właściwie chodzi? Przecież ona sobie z dzieckiem świetnie radzi”), nie zmieniając niczego w codziennym życiu.

Dla dziecka z całą pewnością jest lepiej, gdy otrzymuje komunikaty wychowawcze od obojga rodziców. Ich odrębne osobowości i talenty wzbogacają jego potencjał. Jest to szczególnie ważne, gdy chodzi o dyscyplinę (sprawdza się w tej dziedzinie stare powiedzenie: „co dwie głowy to nie jedna”). Gdy rodzice dzielą między siebie codzienne obowiązki domowe, wówczas mniej prawdopodobne jest złe zachowanie dziecka tylko przy jednym z nich. Kiedy Mallory i Ivan – para, którą spotkaliśmy w rozdziale VIII – zaczęli na zmianę szykować swego dwulatka neila do łóżeczka, korzyści były dwojakie – Mallory miała chwile wytchnienia i – co równie ważne – bezpośredni kontakt Neila z ojcem pomógł dziecku w nawiązaniu z nim nowego rodzaju więzi. Neil nieprzypadkowo nie usiłował manipulować swoim tatą tak jak matką. Wynikało to w mniejszym stopniu z cech Ivana, a bardziej z faktu, iż małe dzieci wypróbowują zwykle swoje tiki na tych osobach, z którymi spędzają najwięcej czasu.

Drugie dziecko też warto fotografować.

Charles, ojciec dwóch dziewczynek, czteroletniej i trzymiesięcznej, przyznał niedawno w rozmowie ze mną: „Przy pierwszym dziecku byliśmy z Minnie bardzo przejęci. Chodziliśmy na kursy, prowadziliśmy dziennik, co miesiąc robiliśmy zdjęcia. Po narodzinach Erin zrobiliśmy około tuzina zdjęć w ciągu pierwszych kilku miesięcy jej życia. Najlepsze z nich oprawiliśmy w gruby album, który stanął na półce obok kolekcji taśm video. Ze wstydem muszę przyznać, że teraz mamy zaledwie kilka zdjęć Harii i że leżą one luzem w górnej szufladzie”.

Zachowania Charlesa i Minnie są bardzo typowe. Wiele par dokumentuje szczegółowo każdą chwilę pierwszego dziecka, a przyjście na świat drugiego traktuje jak rzecz najzwyczajszą. Czasem wynika to z obawy, że starsze dziecko stanie się zazdrosne, widząc nadmierne skupienie uwagi rodziców na niemowlęciu. Lecz co będzie, gdy drugie dziecko dorośnie i zechce obejrzeć swoje najwcześniejsze podobizny? Aby uniknąć rozczarowania, starajmy się dokumentować najważniejsze wydarzenia także i z jego życia.

Kiedy kobiety pytają mnie: „Jak zachęcać męża do większego udziału?”, radzę im przyjrzeć się własnym postawom i zachowaniom. Wiele matek nieświadomie zniechęca swoich partnerów do uczestnictwa w opiece nad dzieckiem. Proponuję również wyjaśnienie w rozmowie, które zajęcia sprawiałoby ojcu największą przyjemność. To prawda, że pozostawienie sobie czynności mniej przyjemnych i najbardziej kłopotliwych wydaje się niesprawiedliwe, bądźmy jednak realistkami. Jeśli mamy partnera, któremu pilnowanie dziecka kojarzy się ze wspólnym oglądaniem w telewizji meczów ligowych, to być może nakłonienie go do wykonania najprzyjemniejszej usługi będzie jakimś krokiem naprzód.

Moja babcia mawiała: „Pokorne ciele dwie matki ssie”. Uczciwość i wielkoduszność często skłania inne osoby do analogicznych postaw. W każde sobotnie popołudnie Jay zabiera Medeline do parku; Gretel może w tym czasie pójść na lunch z przyjaciółką, obejrzeć jakiś film lub choćby zrobić sobie manicure. Jeżeli jednak spacer z dzieckiem koliduje z transmisją meczu, którą Jay koniecznie chce obejrzeć, to Gretel rezygnuje ze swych planów lub wynajmuje opiekunkę.

Nie mów mamie! Pewnego dnia Frank i Miriam wracali samochodem do domu ze swym synkiem Zacharym. Kiedy znaleźli się już na długim i krętym podejździe, Frank zwrócił się do dwuletniego maluszka: „Hej, Zack. Chcesz podwieźć tatusia do domu?”. To rzekłszy, zatrzymał samochód i – mimo protestów Miriam – wyjął dziecko z fotelika, sadzając go sobie na kolanach. „Wież tatusia!” – powiedział zachęcającym tonem. Zach był oczywiście wniebowzięty.

Mama jest nadal najważniejsza.

Niezależnie od społecznego i zawodowego awansu współczesnych kobiet, w przeważającej większości domów są one nadal głównymi opiekunkami rodziny. To prawda, że ojcowie udzielają się w domu w większym zakresie niż kiedyś. Co czwarty mężczyzna poświęca dzieciom ponad trzy czwarte swojego czasu wolnego, co pochłania średnio około 20 godzin tygodniowo. Nie oznacza to jednak wykonywania najcięższych i najniewdzięczniejszych obowiązków. Ankieta z udziałem 1000 rodziców dotycząca podziału obowiązków domowych wykazała, że matki częściej niż ojcowie wykonują następujące obowiązki:

- Wizyty z dzieckiem u pediatry (70%)
 - Opieka nad dziećmi chorymi, nawet gdy oboje rodzice pracują (51%)
 - Kąpanie dzieci (73%)
 - Większość prac domowych (74%)
 - Karmienie dzieci (76%)
-

Od tamtej pory za każdym razem, gdy chłopiec był w samochodzie tylko z ojcem, Frank pozwalał mu „podwozić się do domu” (w obrębie prywatnego podjazdu), prosząc go każdorazowo: „Nie mów mamie!”. Któregoś dnia Miriam zauważyła Zacka „za kierownicą”, na kolanach taty i strasznie ją to zdenerwowało. „Mówiłam ci, żebyś tego nie robił!” – krzyczała. „To jest niebezpieczne!”. Frank śmiał się, twierdząc, że to całkiem niewinna zabawa – w końcu jeżdżą tylko po własnym podejździe.

Niezależnie od tego, czy chodzi o jedzenie („Nie mów mamie, że kupiłem ci ciasteczko”), o zachowanie („Nie mów tacie, że pozwalam ci próbować moich pomadek”), czy też o odstępstwa od normalnej codziennej rutyny („Nie mów mamie, że czytaliśmy dziś cztery książeczki zamiast dwóch”), podważanie autorytetu jednego z rodziców przez drugie uczy dzieci obłudy, kłamstwa i bezczelności. Często bywa tak, że skutki błędów jednego z rodziców obciążają drugie. Jak łatwo przewidzieć, po kilku tygodniach „niewinnych zabaw” zachary’ego z tatusiem w samochodzie, kiedy Miriam chciała umieścić chłopca w bezpiecznym foteliku, spotkała się z oporem. Dzieciak chciał siedzieć na jej kolanach i „kierować”.

Uważam, że we wszystkich sytuacjach rodzice powinni zajmować wobec dziecka jednolite stanowisko. Z dziećmi nie wolno konspirować. W przypadku różnic poglądów, wspólne zasady należy między sobą wynegocjować. Dziecko może wiedzieć, że jego rodzice mają w pewnych sprawach różne standardy i oczekiwania – jedno kupuje chłam spożywczy bez oporów, a drugie nie, jedno czyta dwie książeczki na dobranoc, a drugie cztery. Nie chodzi tu jednak o zasady, lecz o fakt oszustwa oraz przekaz, jaki ono niesie. Jeżeli tata może łamać nakazy mamy, to dlaczego dziecko nie miałoby tego robić? Ten rodzaj dynamiki uczy dzieci manipulacji, tworząc podstawy zachowań typu „dziel i rządź” obserwowanych później u dzieci starszych, a zwłaszcza u nastolatków.

Jak uniknąć wojen o obowiązki domowe.

- Być uczciwym.
 - Wypracowywać rozsądne kompromisy.
 - Pozwolić partnerowi, kiedy jest to możliwe, by robił to, co najbardziej lubi lub co najlepiej mu wychodzi.
 - Mieć czas dla siebie nawzajem.
 - Korzystać z pomocy dziadków, przyjaciółek lub płatnych opiekunek.
-

Tam, gdzie w grę wchodzi bezpieczeństwo, nie ma miejsca na negocjacje. Frank nie tylko łamał zasady i normy ustanowione przez Miriam, podważając w ten sposób jej autorytet. Małe dzieci wozi się w fotelikach odpowiadających ścisłym wymogom bezpieczeństwa. Pozwalając dziecku siedzieć na własnych kolanach podczas jazdy samochodem, Frank łamał prawo. To że był na własnym podjeździe, nie ma najmniejszego znaczenia. Dziecko nie wie, na czym polega różnica między drogą prywatną i publiczną.

Mój sposób jest lepszy. „Dlaczego pozwalasz Jordy’emu przesiadywać całe zajęcia na boku?” – awanturował się Gordon w rozmowie ze swoją żoną Deanną. „To śmieszne, robisz z naszego syna lebiegę. Następnym razem ja z nim pójdę”.

Gordon, były piłkarz, a obecnie dyrektor klubu sportowego pochodzi z rodziny sportowców. Kiedy Deana była w ciąży, nie mógł doczekać się narodzin swojego „małego środkowego napastnika”. Jordy urodził się kilka tygodni przed czasem. Jego ojciec był zszokowany widokiem malutkiego, chudziutkiego dzieciątka będącego zaprzeczeniem jego wyobrażeń i oczekiwań. Przyszły pogromca stadionów bał się hałasów i światła. Nawet wówczas, gdy podrośł i stał się silnym, dobrze zbudowanym „chodziaczkiem”, płakał za każdym razem, gdy ojciec go podrzucił i bawił się z nim bardziej obcesowo, niż życzyłaby sobie jego matka. Gordon bez przerwy zarzucał żonie, że hoduje mięczaka. Słyszac niedawno, iż jego osiemnastomiesięczny syn niechętnie uczestniczy w zajęciach sportowych, „kochający tata” nabrał pewności, że jest to rezultat błędów Deanny.

Sytuacja Deanny i Gordona nie jest rzadkością. Typowym przedmiotem wychowawczych sporów są manery („Dlaczego pozwalasz jej rzucić w ten sposób jedzeniem?”), dyscyplina („Dlaczego pozwalasz mu wchodzić z butami na kanapę? Ja nigdy tego nie robię?”), a także zasypianie („Niech się wypłacz” lub: „Nie mogę spokojnie słuchać jego płaczu”).

Zamiast uzgadniać na osobności kompromisowe stanowiska, rodzice kłócą się przy dzieciach, oskarżając wzajemnie o nadmierną pobłażliwość lub zbytnią surowość. Gdy jedno skłania się ku jakiejś skrajności, drugie okopuje się na przeciwnym biegunie, utwierdzając się w przeświadczeniu o bezwzględnej słuszności własnego poglądu. Antagonizmy tego rodzaju są dla dzieci niezwykle szkodliwe. Nawet wówczas, gdy nie rozumieją słów, wyczuwają napięcie między rodzicami.

Zachęcam takich rodziców, by zaczęli ze sobą rozmawiać. Nie chodzi o to, kto ma rację, lecz o to, co jest najlepsze dla dziecka. Przeważnie każda ze stron ma swoje racje i przedstawia argumenty niepozbawione wartości 9-35