



Kieszonkowy poradnik

dla rodziców

POSKRAMIANIE MAŁEGO DZIECKA

Jak radzić sobie z dzieckiem
od 1. do 4. roku życia



CHRISTOPHER GREEN

Tytuł oryginału:
TODDLER TAMING TIPS
A DOUBLEDAY BOOK

Przekład: Katarzyna Sobiepanek-Szczęśna
Redakcja: Milena Schefs
Projekt okładki: Highway 51
Ilustracje na okładce: Roger Roberts
Adaptacja okładki: Amadeusz Targoński
Skład: Shift-Enter

Text copyright © 2003 by Dr Christopher Green and Dr Hilary Green
Illustrations copyright © 1990, 2003 by Roger Roberts
All rights reserved.

First published Random House Australia Pty Limited, Sydney, Australia.
This edition published by arrangement with Random House Australia

Copyright © 2010 for the Polish edition by MT Biznes Ltd.
All rights reserved.

Warszawa 2011

MT Biznes sp. z o.o.
ul. Oksywska 32, 01-694 Warszawa
tel./faks (22) 632 64 20
www.mtbiznes.pl
e-mail: info@mtbiznes.pl

ISBN 978-83-7746-088-7

Spis treści

Wstęp	4
Rozdział 1. Co to jest małe dziecko?	7
Rozdział 2. Pewność siebie w wychowaniu	15
Rozdział 3. Rozumienie dziecięcego zachowania	22
Rozdział 4. Dyscyplina	34
Rozdział 5. Techniki dyscyplinowania	42
Rozdział 6. Zabezpieczanie domu przed dzieckiem	56
Rozdział 7. Histerie	62
Rozdział 8. Trening toaletowy	69
Rozdział 9. Sen	77
Rozdział 10. Jedzenie	90
Rozdział 11. Brzydkie zwyczaje	103
Rozdział 12. Lęki, uspokajacze i napięcia rodzinne	113
Rozdział 13. Rywalizacja między rodzeństwem	123
Rozdział 14. Pracujący rodzice, opieka nad dzieckiem i przedszkole	133
Rozdział 15. Choroby	143
Dodatek I. Lista kontrolna bezpieczeństwa domowego .	155
Dodatek II. Kalendarz szczepień	159

Wstęp

Mija właśnie osiemnaście lat od czasu, kiedy napisałem *Poskramianie małego dziecka*, a koncepcje zawarte w tej książce są wciąż trafne. Chciałbym podkreślić jednak, że nigdy nie „poskramiałem” dzieci.

Kieszonkowe wydanie *Poskramiania małego dziecka* w dużej części traktuje o dyscyplinie. Ale w dyscyplinowaniu nie chodzi o karanie. Chodzi o nagradzanie i zachęcanie: przekazywanie miłości i akceptacji poprzez ton głosu; pozwalanie, aby maluchy zobaczyły radość w naszych oczach. Na ogół uważam, że dyscyplina jest czymś bardzo pozytywnym. Chodzi w niej o oczekiwania, wzmacnianie, przyjemność i poczucie humoru.

Kiedy mówię o oczekiwaniach, mam na myśli to, że rodzice powinni wiedzieć, co jest normalne w zachowaniu dzieci. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tego, że dzieci to nie dorośli. To może wydawać się oczywiste, a jednak niektórzy rodzice często robią wielką sprawę z niczego.

Poprzez wzmacnianie rozumiem to, że wychowywanie dzieci zależy całkowicie od tego, co jest właściwe dla ciebie i działa w twoim przypadku. Nie daj sobie zrobić prania mózgu przez innych rodziców – to, co jest dobre dla nich, niekoniecznie musi być odpowiednie dla ciebie i twojego dziecka.

Mówiąc o przyjemności, chcę podkreślić, że dzieciństwo to wspaniały czas zabawy. Wielu rodziców wydaje się jedynie radzić sobie ze swoimi dziećmi, zamiast czerpać przyjemność z przebywania z nimi, a przecież ty tego nie chcesz. Nie przepag magii – to tylko parę lat w ich życiu.

Nie da się powiedzieć za dużo o znaczeniu rodziny. To w niej uczymy się fundamentalnych zasad: przynależności, bezpieczeństwa i miłości.

Dwadzieścia dwa lata temu wraz z żoną zostawiliśmy Belfast w Irlandii Północnej i z dwójką małych dzieci wyjechaliśmy do najpiękniejszego miasta na świecie – Sydney w Australii. Przeprowadzka dała nam wielkie możliwości.

Ale kiedy o tym myślę, czuję również żal.

Chociaż odniosłem sukces dzięki mojej książce, żałuję, ponieważ z powodu przeprowadzki do Australii najbardziej ucierpieli moi chłopcy. Zadało im to cios i przyjscie do siebie zajęło im dużo czasu. Chodzi mi o to, że dorastali daleko od dziadków, cioci, wujków i kuzynów – grupy ludzi, która sprawia, że czujemy się bezpieczni, i która daje nam poczucie przynależności.

Żałuję również, że nie spędzałem z moimi dziećmi więcej czasu. Chociaż dzięki napisaniu książek i podzieleniu się swoją wiedzą zdobyłem sławę i fortunę, czuję, że straciłem wiele chwil, które mógłbym spędzić z rodziną – chwil nauki i miłości, czyli tego, o co chodzi w rodzinie.

Nie da się cofnąć czasu, ale gdybym mógł odzyskać tamten okres, wiele rzeczy zrobiłbym zupełnie inaczej.

Niniejsza książka jest o rodzicach, którzy starają się zrozumieć dziecko, czerpać przyjemność z przebywania z nim, dostrzegać magię w wychowywaniu, zwalniać i przywracać rodzicielstwu zabawę. I nie zapominaj o poczuciu humoru!

Christopher Green
Sydney 2003

Rozdział 1

Co to jest małe dziecko?



Małe dziecko to interesująca młoda osoba od momentu ukończenia roku do czterech lat. Niektórzy nazywają ten okres „etapem strasznego dwulatka”, jednak on wcale nie jest straszny – tak naprawdę jest to czas słodkiej niewinności, zaufania i niezwykłego umysłu. Dzieci są skonstruowane według projektu perfekcyjnego w każdym calu, poza jednym małym szczegółem: ich umysły przypominają międzynarodowe lotnisko w godzinach szczytu, z niedziałającą wieżą kontrolną.

Okres wczesnodziecięcy zaczyna się mniej więcej w okolicach pierwszych urodzin. W tym wieku maluchy odkrywają, że mają mięśnie do sprawdzenia, i są szybkie w ich wykorzystaniu. W wieku półtora roku zaczynają się pojawiać bezsensowne i bezmyślne zachowania, które osiągają swój szczyt około dwóch lat, a następnie, mniej więcej w wieku dwóch i pół lat, stopniowo ustępują.

Na świecie byłoby dużo mniej zestresowanych rodziców, gdyby powszechnie rozumiano, że młodzi ludzie nie są gotowi na logikę dorosłych.

Niektórzy rodzice oczekują od swoich dwulatek dorosłych zachowań, jednak w tym wieku „ośrodki rozumienia” jeszcze nie działają. Nieświadomi tego rodzice prowadzą długie i pozbawione sensu dyskusje ze swoimi dziećmi. Dzieci mogą wyglądać na zainteresowane, jednak jest to niemal równie użyteczne, jak omawianie pozytywnych cech listonoszy z rottweilerem.

Podczas zabaw grupowych rodzice są zaniepokojeni, kiedy ich dwulatek jest niegrzeczny w stosunku do innych dzieci, zabiera im zabawki i nie chce się nimi dzielić. Dla maluchów w tym wieku pojęcie czekania nie istnieje – przeszkadzają, nie chcą czekać na swoją kolej, a kiedy chcą zrobić siusiu, to koniecznie do tej doniczki.

Trzeba mieć świadomość, że w tak zachowującym się dziecku nie ma złośliwości czy agresji – ono nie jest złe z natury. Problemem najmłodszych dzieci jest prosty i nierozwinięty system kontroli. Mnie łatwo jest nazywać to zachowanie normalnym, ale rodzicom, którzy walczą na froncie, łatwo nie jest. Aspołeczne dziecko jest krytykowane przez ekspertów, którzy nigdy nie mieli dzieci albo mieli szczęście doczekać się aniolka. Nie pozwól, aby ktokolwiek wpędził cię w poczucie winy. Uwierz mi: najbardziej samolubny, odpychający dwulatek zmieni się w uprzejmego, kochającego dorosłego.

Podczas tych lat naszym celem jest trzymanie dzieci z daleka od problemów, przeżywanie z nimi magii nowych doświadczeń i zapoznawanie ich z dorosłymi postawami, kiedy ich umysł jest na to gotowy.

Co kieruje małym dzieckiem?

Niezależnie od tego, czy naszą pociechę postrzegamy jako „mały skarb”, „małe dziecko”, „małego mafioso” czy „straszne-go dwulatka”, wszystkie maluchy mają wspólny interesujący

zbiór charakterystycznych zachowań, które są ich znakiem firmowym.

Dzieciństwo – cele

Dla rodziców dzieciństwo jest czasem:

- utrzymywania kontroli;
- delikatnego prowadzenia;
- wyznaczania granic;
- unikania konfrontacji;
- bycia w 100% twardym, jeśli to konieczne.

Dla dzieci dzieciństwo jest czasem:

- uczenia się kontrolowania ciała i zachowania;
- treningu toaletowego;
- kontrolowania impulsów – nauki czekania;
- uczenia się, że histerie nie zawsze prowadzą do osiągnięcia celu;
- nauki rozdzielania się z rodzicami;
- dzielenia się i uświadamiania, że inni też mają swoje prawa.

Mnóstwo władzy

Małe dzieci potrafią mieć zdumiewającą władzę nad dorosłymi. Jeśli nie dostaną tego, czego chcą, ich protest jest tak

silny, że często rodzice ustępują pod jego naciskiem. Wczesne dzieciństwo może być wiekiem, w którym małe dzieci przejawiają niską samokontrolę, jednak nie przeszkadza im to w próbach przejęcia kontroli nad otoczeniem.

Problemem nie jest siła, lecz to, czy jest używana dobrze, czy źle. Małe dzieci są przekorne, przejawiają mało rozsądku i zupełny brak poszanowania praw innych. Przy takiej sile wystarczy przeciwstawiać się i krzyczeć, a dorosły natychmiast zaczyna zwracać na nie uwagę.

Brak rozumienia

Najbardziej charakterystyczną cechą małego dziecka jest brak rozumienia. Mam zamiar powtarzać to do znudzenia, ponieważ zrozumienie tej kwestii jest bardzo ważne.

Kiedy ludzie mówią o „strasznych dwulatkach”, wydaje mi się, że mają na myśli również „strasznych półtoraroczników i dwuipółlatków”. Ten krótki okres jest czasem minimalnego rozumienia przy maksymalnej mobilności.

Jest to okres bezmyślnych zachowań (takich jak gwałtowne

W moim przekonaniu większość dzieci pomiędzy pierwszym a drugim rokiem życia nie posiada umiejętności rozumienia w ogóle. Na szczęście od tego momentu zaczyna się ona rozwijać i do trzeciego roku życia osiąga wysoki poziom.

histerie). Dzieci przejawiają również całkowite lekceważenie dla niebezpieczeństw.

Małe dzieci mogą kłócić się, walczyć i doprowadzać do sytuacji bez wyjścia, jednak nie wystarcza im rozsądku, aby wiedzieć, kiedy przestać. Jeśli dyscyplina ma być skuteczna, rodzice muszą z kolei wiedzieć, kiedy się wycofać.

Niektórzy rodzice kiepsko radzą sobie z wychowywaniem dzieci. Błędnie odczytują ich zachowanie i uważają, że maluch celowo stara się ich zdenerwować. Zaczynają wierzyć, że jest złośliwy – niemal, że jest ich wrogiem. Zapominają, że wychowywanie dziecka ma być przyjemnością.

Rodzice myślą, że mają „straszne dwulatki”, a w większości przypadków są to po prostu normalne dorastające dzieci.

Domaganie się uwagi dwadzieścia pięć godzin na dobę

Dzieci uwielbiają być wciąż w centrum uwagi. Pragną jej przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, a jeśli im ją damy, będą domagać się dwudziestu pięciu godzin. Uwaga jest ważna, ale jej nadmiar daje się we znaki. Po całym dniu zabaw, odpowiadania na nieustające pytania i dotrzymywania kroku pomysłowemu oraz obdarzonemu niezwykle wyobraźnią dziecku rodzice są wyczerpani – i nic w tym dziwnego. Nie jest to tylko wyczerpanie fizyczne, lecz szczególny rodzaj

zmęczenia, który sprawia, że stajesz się sztywny od karku w górę.

Egocentryzm

Większość małych dzieci posiada ograniczone pole widzenia, skoncentrowane tylko na ich własnych potrzebach i szczęściu. Kiedy dziecko podczas zabawy chce jakiejś szczególnej zabawki, raczej nie należy się spodziewać, że poprosi grzecznie jak dorosły, skoro metoda „uderz i zabierz” jest dużo skuteczniejsza. Czekanie na swoją kolej nie jest mocną stroną maluchów, a dzielenie się to dla nich zupełnie niedorzeczny pomysł. Najmniejsze lubią przebywać w towarzystwie innych dzieci, jednak bawią się raczej obok nich niż z nimi. To skoncentrowane na sobie zachowanie jest normalne dla większości maluchów.

Dziesięciominutowe ramy czasowe

Dzieci żyją wyłącznie tu i teraz. W tym wieku nagrody i pochwały muszą być natychmiastowe, zaś kary powinny następować od razu lub nie następować w ogóle. Nie ma sensu karać dwuletniego dziecka wiele godzin po wydarzeniu. Równie niemądre jest oczekiwanie, że zrozumie, iż za bycie grzecznym dzisiaj zostanie nagrodzone pójściem do zoo w przyszłym tygodniu.

Znaki firmowe małego dziecka

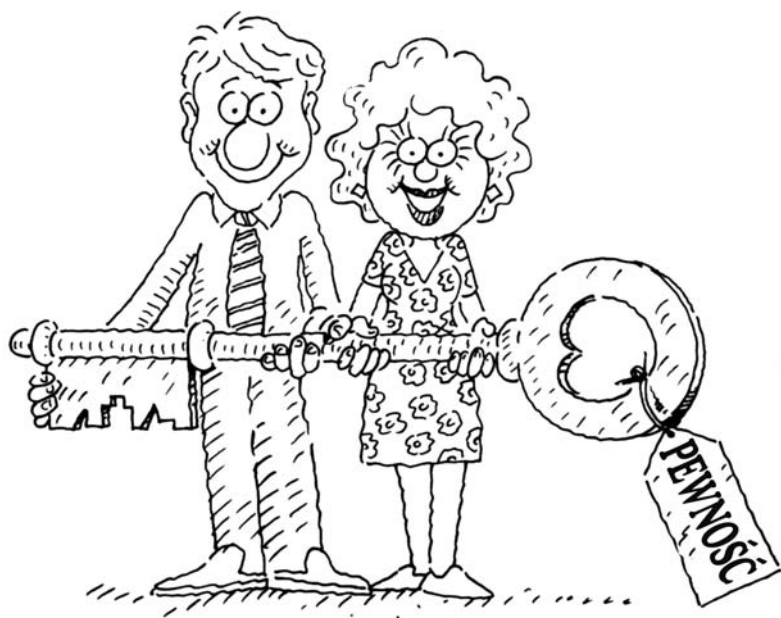
Większość dzieci:

- ma więcej władzy niż rozsądku;
- oczekuje uwagi dwadzieścia pięć godzin na dobę;
- jest egocentryczna;
- żyje chwilą.

Rodzice powinni wiedzieć, że to normalne, nie obwiniać się i płynąć z prądem.

Rozdział 2

Pewność siebie w wychowaniu



Parę lat temu na spotkaniu sporej grupy dobrych rodziców zadałem jedno proste pytanie: „W jakim stopniu jesteście pewni swoich umiejętności rodzicielskich?”. Siedemdziesiąt siedem procent osób, które wzięły udział w tym tajnym sondażu, stwierdziło, że ma poważne wątpliwości co do swoich działań.

Wydaje się, że im bardziej skomplikowaną teorią wychowania dzieci staramy się posługiwać, tym gorzej przychodzi nam zaufanie naturalnemu instynktowi. To zwiększa naszą podatność na zewnętrzne wpływy, które jeszcze bardziej podkopują naszą pewność siebie. Oto czynniki, które mogą mieć znaczenie.

Wiedzieć, co jest normalne

Często wydaje nam się, że jesteśmy jedynymi osobami, które mają kłopoty, a tymczasem wszyscy pozostali jadą na tym samym wózku. Niektóre problemy związane z zachowaniem są tak powszechne, że powinny być postrzegane jako normalna część dzieciństwa. Pamiętaj, większość dzieci ma manipulujące paluszki, nie myśli o przyszłości, nie ma wycucia, lubi dysponować twoją nieograniczoną uwagą i często ignoruje to, co masz do powiedzenia.

Wiele zachowań w ogóle nie stanowiłoby problemu, gdyby rodzice mieli większą pewność w kwestii tego, co jest normalnym zachowaniem.