

## *Spis treści*

Podziękowania .....	9
Napo czątku .....	11
1. Poskramianie małego dziecka .....	16
2. Pewność siebie w wychowaniu .....	28
3. Znaki firmowe małego dziecka .....	40
4. Normalne zachowanie małego dziecka .....	46
5. Zachowanie – skąd to się bierze? .....	66
6. Dziecięce detonatory – co wprawia je w ruch? .....	75
7. Dyscyplina, nie karanie .....	90
8. Co działa? .....	108
9. Co nie działa? .....	128
10. Histeria i inne chwytty małego dziecka .....	138
11. Ułatwianie sobie życia .....	160
12. Rozwiązywanie problemów ze snaniem .....	178
13. Inne problemy związane ze snem – od A do Z .....	209
14. Co dzieci powinny jeść? .....	222
15. Karmienie bez walki .....	254
16. Trening toaletowy .....	278
17. Brzydkie zwyczaje miłych dzieci .....	307
18. Lęki, uspokajacze i bezpieczeństwo .....	333
19. Żłobek i przedszkole .....	355
20. Wczesna edukacja .....	369
21. Rywalizacja między rodzeństwem .....	387
22. Pracujący rodzice – co zrobić, aby to działało? .....	399
23. Samotny rejs – niepełne rodziny .....	410
24. Dziękuję Bogu za dziadków! .....	430
25. Dzieci trudne do kochania .....	436
26. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) .....	442

27. Dzieci niepełnosprawne – zachowanie i dyscyplina .....	450
28. Typowe dziecięce choroby .....	458
Dodatek 1. Znaczące kamienie milowe w życiu małego dziecka	479
Dodatek 2. Różne fakty .....	487
Dodatek 3. Szczepienia .....	489
Dodatek 4. Wzrost dzieci od pierwszych urodzin do czwartego roku życia .....	499
Dodatek 5. Waga dzieci od pierwszych urodzin do czwartego roku życia .....	501
Dodatek 6. Lista kontrolna bezpieczeństwa domowego .....	503
Źródła .....	507

## Na początku...



**B**ył taki czas, kiedy zetknięcie z typowym zachowaniem małego dziecka wywoływało u mnie konsternację – jak u każdego rodzica. Dwadzieścia pięć lat temu, gdy skończyłem się w zawodzie pediatry, nie byłem zainteresowany dziecięcymi zachowaniami i z całą pewnością nie miałem żadnych rewolucyjnych pomysłów na temat tego, jak postępować w trudniejszych momentach życia z maluchem. W pewnym momencie, jak wszyscy moi koledzy, zostałem wysłany na półroczny staż na oddziale psychiatrycznym. Nie tylko nie chciałem się tym zajmować, ale również byłem zdania, że psychiatria jest zbyt niejasną sferą, abym mógł zrobić z niej jakiś użytek. Ja byłem „prawdziwym” lekarzem, zainteresowanym prawdziwymi, zagrażającymi życiu problemami, i mogłem sobie wyobrazić lepsze sposoby wykorzystania mojego cennego czasu.

Podczas tych sześciu miesięcy nauczyłem się wielu rzeczy – począwszy od tego, jak interpretować kompleks Edypa, po kompletną wiedzę o lękach kastracyjnych, stłumieniu i projekcji. Moim opiekunem był jeden z najwybitniejszych uczonych australijskich, światowej sławy psychiatra dziecięcy. Większość czasu spędzałem na obserwowaniu innych

psychiatrów i psychologów, ale dostałem też pod opiekę kilkoro pacjentów, abym mógł zdobyć doświadczenie. Co tydzień profesor omawiał ze mną te przypadki i przekazywał mi swoje opinie, jednak wciąż daleki byłem od zostania poskramiaczem dzieci. Wszystko zmieniło się pewnego dnia, kiedy spotkałem się z pewnym kłopotliwym dzieckiem i dwojgiem wyczerpanych oraz bezradnych rodziców...

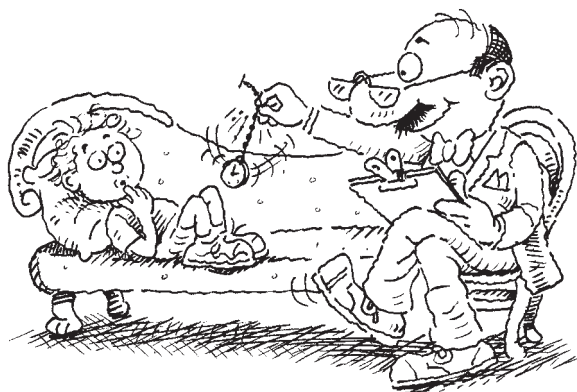
Dziecko miało dwa lata i uprzykrzało rodzicom życie napadami hysterii. Jego ojciec był stewardem i latał na długich trasach w liniach lotniczych Qantas. On i jego żona przyszli do mnie w nadziei, że uda się położyć kres tym żenującym wybuchom. Za każdym razem, kiedy ojciec wracał z kilkudniowego pobytu w Londynie, napady hysterii sprawiały, że chciał być znowu 30 tysięcy kilometrów stąd.

Podczas pierwszej wizyty, zgodnie z instrukcją mojego szacownego profesora, skompletowałem szczegółową historię przypadku wraz z detalami dotyczącymi zachowania dziecka i życia rodziców. Tydzień później para z nieznosnym dzieckiem wróciła. Profesor wysłuchał mojego sprawozdania i stwierdził, że potrzebuję więcej informacji o relacjach matki dziecka z jej własną matką – nie wiedziałem wystarczająco dużo, aby zrozumieć, dlaczego dziecko miewa napady hysterii. Wobec tego na następnym spotkaniu zadawałem matce pacjenta niekończące się pytania. Kiedy zupełnie zdezorientowany ojciec zapytał mnie: „Ale co z histerią?”, odpowiedziałem, że zanim będziemy mogli cokolwiek zrobić, muszę dowiedzieć się więcej.

Nowe informacje zanieśli mojemu opiekunowi, który wysłuchał mnie i powiedział, że potrzebuję więcej szczegółów dotyczących życia seksualnego tej pary. Kiedy przyszli do mnie tydzień później, starannie wypytywałem o tę sferę, naprawdę pragnąc rozwiązać problem z dzieckiem tej rodziny. Odpowiadali na moje sondujące badania, jednak ojciec wciąż pytał: „Ale jak powstrzymamy histerię?”. Ponieważ nie byłem ani trochę bliższy odpowiedzi, poszedłem do profesora i powiedziałem: „Mam już więcej informacji o tym przypadku, jednak rodzice zaczynają się irytować. Co zrobimy, aby wyleczyć histerię?”. Jego odpowiedź brzmiała: „Musisz zdobyć więcej informacji”.

Od tej pory tydzień po tygodniu wypytywałem rodziców o szczegóły ich życia, mając nadzieję, że znajdę wreszcie klucz do problemu w hi-

storiach, które mi opowiadali. W miarę upływu czasu matka stawała się coraz bardziej wykończona, a ojciec – coraz bardziej poirytowany. Po kolejnej, szczególnie bezsensownej wizycie ponownie wróciłem do mojego profesora. „Ci ludzie nie są już w stanie dłużej walczyć; dziecko rzuca się na ziemię i od razu zaczyna krzyczeć. Nie chcą już więcej rozmawiać; powiedz nam, co robić?!”. Profesor nie odpowiedział, więc zapytałem go ponownie, a on ponownie nie odpowiedział. Spróbowałem jeszcze raz: „A jak ty leczysz histerię?!”. Po chwili namysłu dał mi odpowiedź, na którą czekałem: „Hmmm... hmm... mmm...”.



Nagle w mojej głowie zaświtała pewna myśl. Zdałem sobie sprawę, że nie tylko ja nie znałem rozwiązania tego problemu – nie znał go również doświadczony ekspert! W tym momencie i miejscu doszedłem do wniosku: chcę być dobry w leczeniu powszechnych problemów. Postanowiłem poszukać sposobów, aby ułatwić życie zdesperowanym rodzicom.

Wstałem z kanapy i wróciłem do rzeczywistego świata. Pewien pediatra wskazał mi kierunek: Klinikę Opieki Wczesnodziecięcej. Zachowanie małego dziecka jest często najgorsze w momencie pojawienia się rodzeństwa, tak więc kiedy mama zajmowała się ważeniem niemowlęcia, ja uważnie obserwowałem starsze dziecko. Zacząłem rozmawiać z mamami na temat niepokojących zachowań, które zauważają one u swoich dzieci. Podsuwałem im pomysły, a one wracały do domów i sprawdzały, czy są przydatne i odpowiadają realiom ich życia. Niektóre

z nich wracały i mówiły mi, że jestem świetny i nie mogą wyjść z podziwu, iż tak łatwo poszło. Inne bez skrępowania stwierdzały, że te działania nie przyniosły żadnej poprawy. Jeszcze inne wypowiedzi miały w sobie dużo mniej z komplementu – rodzice opowiadali szczerze, w jaki sposób utrudniłem im już i tak niełatwe życie. Opierając się na tych doświadczeniach, wprowadzałem korekty i modyfikacje, był to jednak proces powolny.

Zakończyłem moje szkolenie i dołączyłem do ekskluzywnej grupy wyspecjalizowanych konsultantów. Przez następne trzy lata pracy w przychodni i na oddziałach moim codziennym zajęciem było opiekowanie się ciężko chorymi dziećmi, jednak zainteresowania zainicjowane przez stewarda linii Qantas i jego rodzinę wciąż ciągnęły mnie ku dziecięcym zachowaniom. W miarę upływu lat rodzice zaczęli aktywnie poszukiwać moich porad i zdałem sobie sprawę, że zaczynam dysponować odpowiedziami, których oczekiwałem od mojego profesora.

Zacząłem otrzymywać zaproszenia do wystąpień na spotkaniach rodziców. Chcieli oni, bym wypowiadał się na temat moich przemyśleń dotyczących snu, karmienia, korzystania z toalety i problemów z zachowaniem. Wkrótce występowałem już w radiu i jednego ranka usłyszałem mnie pewien ojciec, cierpiący z powodu bezsennych nocy, które zawdzięczał swojemu dziecku. Stwierdził on, że naprawdę rozumiem, co przeżywają rodzice. Tak się szczęśliwie złożyło, że ów niewyspany ojciec był również międzynarodowym wydawcą. Zdeterminowany, postanowił biwakować pod moimi drzwiami, dopóki nie zgodzę się napisać książki. I tak oto narodziło się *Poskramianie małego dziecka*.

W ciągu ostatnich dwóch dekad zaszło wiele zmian, ale jedna rzecz pozostaje niezmienna: dzieci ciągle są dziećmi. Być może teraz inaczej je ubieramy, mamy do dyspozycji pieluchomajtki, trójkołowe wózki do joggingu i pełną kolekcję DVD z programem *The Wiggles*, jednak zasadniczo dzieci się nie zmieniły. Jak każdy rodzic dobrze wie, czas nie zmniejszył ich entuzjazmu w kwestii kreowania chaosu, nie ograniczył ich nieprzemyślanych i często bezsensownych zachowań ani nie stłumił ich głośnego domagania się uwagi. Dzieci są równie pełne życia i uroku, jak zawsze.

Te same sprawy, które martwiły rodziców dwadzieścia jeden lat temu, martwią ich także dzisiaj. Współcześni rodzice nadal nie wiedzą, jak skłonić grymaśne dziecko do zjedzenia obiadu oraz irytują się niekończącym się etapem nauki korzystania z nocniczka. Nadal nie wiedzą, co począć z dziecięcą bezsennością i aktywnością tuż przed świtem, są zestresowani wybuchami hysterii i trochę przerażeni zachowaniami dziecka – tymi małymi palcami, które bezustannie eksplorują urocze skądinąd noski, i formami sztuki, które powstają z wydobywanej stamtąd mazi.

Nic dziwnego, że rodzice wciąż się szamoczą. „Co robię źle?” – pytają. Nic! Nie musicie się tak męczyć. Oto rozwiązania waszych największych nawet problemów. Powinniście cieszyć się dziećmi i z moją pomocą okaże się to możliwe. Połóżcie wyżej swoje zmęczone stopy, zróbcie sobie herbatę i przygotujcie się na odczuwanie radości z faktu posiadania dziecka.

***Uwaga autora:*** Dla ułatwienia w całej książce używałem zaimków „on” lub „jego”, lecz miałem na myśli wszystkie dzieci, niezależnie od płci.

## 1

*Poskramianie małego dziecka*

**D**la większości rodziców życie, które znali, kończy się wraz z odejściem w przeszłość okresu niemowlęcego. Nagle – czasami, здаwałoby się, w ciągu jednej nocy – ich uległe dzieciątko przemienia się w nieobliczalnego potwora. Jest to nieprzyjemny wstrząs dla organizmu. Zachowanie małego dziecka zmienia się burzliwie z minuty na minutę i z dnia na dzień. Często wprawia w zakłopotanie nawet najbardziej doświadczonego eksperta, nie mówiąc już o początkujących rodzicach.

W niniejszym rozdziale przedstawiam zarys przesłania *Poskramiania małego dziecka*. Większa część książki to po prostu zdroworozsądkowe sposoby, które bez wątpienia metodą prób i błędów z czasem wypracowałybyście samodzielnie. Jednak chciałbym dać wam fory na wymagające lata wczesnego dzieciństwa, które są jeszcze przed wami. Gdybyście mieli przeczytać tylko jeden rozdział z tej książki, chciałbym, aby był to właśnie ten.

## Co jest ważne?

### Przesłanie *Poskramiania małego dziecka*

Po dwudziestu pięciu latach praktyki w pracy z trudnymi dziećmi mogę stwierdzić, że spośród wszystkich pomysłów i rozwiązań, jakie zebrałem w związku z powszechnymi dziecięcymi problemami, niektóre wyróżniały się szczególnie. Uważam, że stanowią one podstawę, na której należy budować silne rodzicielstwo w latach wczesnego dzieciństwa i późniejszych.

W przeciwieństwie do autora powieści kryminalnej, który trzyma wszystko w tajemnicy aż do wielkiego zaskoczenia na ostatniej stronie, chciałbym zdradzić wam najważniejsze sekrety już na samym początku. Oto, co w moim przekonaniu jest naprawdę ważne.

## Czego chce dziecko?

- Uwagi.
- Czasu.
- Miłości i ciepła.

Chciałbym podkreślić to z największą mocą: najważniejsza jest uwaga. Małe dziecko potrzebuje bardzo dużo uwagi – więcej, niż wydaje się większości rodziców. W zasadzie nigdy nie jesteście w stanie przedobrzyć z obdarzaniem dziecka swoją uwagą. Kluczem do kształtowania zachowania małego dziecka jest dawanie mu mnóstwa najwyższej jakości uwagi: niepodzielnej, niezakłóconej, w relacji jeden-do-jednego. Jeśli dziecko nie może otrzymać uwagi pierwszej próby, rzuca się na cokolwiek, co jest mu dostępne.

Zbyt często zajęci rodzice są rozproszeni, myślą o składnikach obiadu, brzęczących telefonach komórkowych czy wymagających dokończenia projektach w pracy. Pozostawione nawet na krótką chwilę bez wdzięcznej publiczności małe dziecko zaczyna przeszkadzać, hałasować i domagać się różnych rzeczy. My zauważamy tylko złe zachowanie, podczas gdy w rzeczywistości maluch wysyła nam informację: „A co ze mną? Jestem ważny i tak czy inaczej zabiorę ci twoją uwagę, nawet jeśli nie dasz mi jej

dobrowolnie!”. Niedostatek uwagi jest przyczyną ogromnej większości problemów z zachowaniem małych dzieci i rodzicielskich bólów głowy. Jeśli obdarzymy dzieci swoją uwagą, zanim zaczną nam ją wydzierać, w ogóle nie dojdzie do etapu, w którym zaczną się jej domagać.

Uwaga dotyczy również bycia zauważanym – małe dzieci potrzebują przekazu pozytywnego. Cichsze i łagodniejsze dziecko nie urządzi rozróby, aby zdobyć naszą uwagę, mimo iż potrzebuje jej w tym samym stopniu, co mały terrorysta, metodycznie niszczący nasz salon. Takie dziecko żyje z paradoksem bycia zbyt dobrym, aby było mu dobrze: nie otrzymuje wystarczającej uwagi, ponieważ zachowując się grzecznie, nie ściąga jej na siebie.

Z uwagą ściśle związany jest czas. Pracujący rodzice często mają poczucie winy, że nie spędzają wystarczająco dużo czasu ze swoimi dziećmi. Zawsze wydaje im się, że doba ma zbyt mało godzin, a aktywne dziecko może pochłonąć ogromną ilość czasu. Małe dzieci mają zupełnie inne poczucie czasu niż dorośli i nie są zainteresowane patrzeniem na zegarek czy zarządzaniem czasem. Są bardzo mocno osadzone w terażniejszości; chcą kogoś, z kim mogłyby się pobawić teraz. Na szczęście w pewnym momencie kładą się spać, jednak nic nie jest w stanie zastąpić wspólnie spędzonego czasu.

Małe dzieci kochają i potrzebują czuć, że są kochane. Nie chcę być ckliwy czy banalny – mówię o tym, że dziecko musi być pewne, iż rodzice je kochają. Słusznie czy nie, wielu ludzi w miłosnych związkach nie jest pewnych miłości drugiej strony. Być może wydaje się to oczywiste, jednak trzeba okazywać uczucia. W razie jakichkolwiek wątpliwości przytulmy mocno naszego malucha.

Problemy rodziców stają się problemami dziecka.

- Stres.
- Napięcie.
- Zdenerwowanie.

Dzieci są wrażliwe – jak dobra antena nastrajają się na to, co dzieje się w ich otoczeniu. A zatem nie jesteśmy w stanie przecenić wpływu

ich otoczenia: i dobrego, i złego. Wszystko, co oddziałuje na rodzica, oddziałuje również na dziecko. Możemy nie być w stanie zauważyć wibracji, jednak nie oznacza to, że ich nie ma. Chociaż dzieci czegoś nie widzą i nie słyszą, to jednak wciąż to czują. Na przykład małe dziecko może nie rozumieć naszej dyskusji z partnerem lub nawet nie słyszeć kłótni, jednak odczuwa napiętą atmosferę w domu. Nawet jeśli wydaje nam się, że ukrywamy przed nim najgorsze, ono dalej może wyczuwać pewną niejasność.

Nieświadomie transmitujemy uczucia, wychwytywane przez nasze dziecko, a to z kolei sprawia, że życie staje się jeszcze trudniejsze. Maluch robi się opryskliwy, opóźnia naukę korzystania z nocnika lub okazuje swój smutek poprzez wpadanie w histerię. W ten sposób emocje powracają, uderzając nas w bolesne miejsca, zwiększając stres i nakręcając sytuację do postaci szybko wirującego błędnego koła.

Nowe dziecko, podróż, przeprowadzka, problemy emocjonalne czy kłopoty finansowe są oczywistymi przyczynami stresu. W takich momentach problemy z zachowaniem są normalne i należy się ich spodziewać. W tych sytuacjach małe dzieci nie potrzebują więcej dyscypliny – potrzebują więcej zrozumienia. Jako naczelną zasadę należy przyjąć, że jeśli mama lub tata są zestresowani, to samo dzieje się z dzieckiem. Wiem, że życie jest pełne stresów. Nie chcę wam prawić morałów, że nie należy się przejmować i trzeba być pewnym siebie. Jednak musimy być świadomi tego, jak stres wpływa na dziecko, i postępować delikatnie.

Nie da się zrobić wszystkiego samodzielnie.

- Rodziny.
- Dziadkowie.
- Wsparcie.

Wielu młodych ludzi czuje się bardzo dorośle, gdy decydują się na dziecko. I wydaje im się, że ponieważ zrobili karierę, mają prawo jazdy i dom, na pewno poradzą sobie z zajmowaniem się jednym małym dzieckiem. Na szczęście po kilku nieprzespanych nocach zdają sobie sprawę, że potrzebują pomocy. I mam nadzieję, że wszyscy oni do momentu,

kiedy ich dziecko przestanie być niemowlęciem, rozumieją, że muszą zaakceptować każdą pomoc, jaką tylko mogą otrzymać.

Oczywiście można przeprowadzić próbę samodzielnego wychowania małego dziecka, jednak nie musimy się tak męczyć. Zdobywanie koniecznej pomocy jest kluczowe, abyśmy mogli dać dziecku to, czego potrzebuje. Pomoc może pochodzić z różnych źródeł, z których najbardziej oczywistym jest rodzina. Rodzina daje poczucie bezpieczeństwa i – co ważniejsze – poczucie przynależności, które pomaga w budowaniu dziecięcej pewności siebie. Znaczenie wsparcia ze strony rodziny jest nieocenione. W dzisiejszych czasach dzięki technologii internetowej i telefonom satelitarnym nawet mieszkając na drugiej półkuli, możemy łatwo być w kontakcie z rodziną.

Myślę, że jednym z najlepszych rodzajów pomocy dostępnych na rynku są dziadkowie. Niektórzy ciągle jeszcze postrzegają dziadków stereotypowo, jako starych ludzi szurających sennie kapciami, bez kontaktu z rzeczywistością. Jednak współcześni dziadkowie są zupełnie inni. Wielu z nich ma tyle samo energii, co rodzice, a kontakt z dziećmi sprawia, że czują się młodo. Ponadto dziadkowie dysponują mądrością i doświadczeniem płynącym z faktu, że „już to przerabiali”.

Rodzina i dziadkowie są naszym najwartościowszym, lecz niestety w najmniejszym stopniu wykorzystywanym zasobem. Obecnie, kiedy liczba dużych rodzin i krewnych mieszkających w pobliżu wciąż maleje, coraz ważniejsze staje się tworzenie i wspieranie sieci relacji wokół siebie – poprzez udział w grupach matek, sąsiadów, przyjaciół czy korzystanie z przychodni dziecięcych. Oczywiście, jeśli wszystko dobrze się układa, możemy radzić sobie samodzielnie, jednak życie nie zawsze bywa bezproblemowe. Pomocni ludzie, niezależnie od tego, czy są to krewni, czy nie, zapewniają ważne wsparcie w trudnych chwilach.

Dyscyplina to opłacalne ćwiczenie.

- Nagrody.
- Konsekwencja.
- Granice.

Utrzymywanie posłuszeństwa nie musi być dramatem, ale stanowi jedną z największych trudności dla wielu rodziców. Rozmyślanie o tym, co zrobić z wojowniczo nastawionym dzieckiem, budzi w ich sercach strach i skłania do porzucenia nadziei na spokojne życie.

Dyscyplinowanie może być bardzo opłacalnym ćwiczeniem – oczywiście nie chodzi mi tu o sprawowanie kontroli czy karanie, ale o coś bardziej pozytywnego. Chciałbym pokazać, że celem jest delikatne kierowanie zachowaniami poprzez chwalenie dziecka, kiedy postępuje właściwie. Ten łagodny sposób działa przez 95% czasu, co oznacza, że mocniejsze techniki możemy zarezerwować na sytuacje, w których będą naprawdę potrzebne. Z całą pewnością jednak nie ma tu miejsca na siłę – groźby, krzyk i klapsy mogą pojawić się na ringu, a nie jako element wychowywania dziecka.

Najpotężniejszym środkiem służącym do uczenia dziecka posłuszeństwa jest stosowanie nagród. Nie mówię o przekupstwie, a o subtelnym wykorzystywaniu uwagi do kształtowania zachowań malucha. Jako nagród za dobre zachowanie używamy przy tym kontaktu wzrokowego, tonu głosu, dotyku czy uwagi. Zachęca to do zachowań, których oczekujemy, i zniechęca do tych niepożądanych, a siła nagrody w dużym stopniu gwarantuje, że dobre zachowanie będzie powtarzane. Większość rodzicielskich sukcesów bierze się z tej prostej postawy. Jeśli będzie to główny kierunek naszych działań i dodamy do tego dawne, dobre metody, takie jak odwrócenie uwagi czy selektywna głuchota i ślepotą, wkrótce wyjdziemy z kłopotów. W sytuacji, kiedy jesteśmy przyparci do muru, szybkim sposobem na rozproszenie narastającego problemu jest metoda zwana „przerwą techniczną”.

Każdy czuje się szczęśliwszy z pewną dozą dyscypliny w swoim życiu, a szczególnie dotyczy to impulsywnego, bezmyślnego dziecka. Dyscyplina wytycza ścieżki i granice, dając poczucie bezpieczeństwa i koherencji świata. Dziecko musi wiedzieć, czego się od niego oczekuje. Musi zdawać sobie sprawę z tego, że dzisiejsze zasady będą obowiązywały również jutro. Dzięki pozytywnej i konsekwentnej nauce posłuszeństwa dziecko widzi, które zachowania są popierane, które są dozwolone, a które są nie do przyjęcia.

Można zrozumieć, dlaczego najlepszym sposobem nauki posłuszeństwa jest kierowanie, nagradzanie i delikatne kształtowanie zachowań dziecka. Nie lubię być zmuszany i nie lubię być straszony; jednak bez wątpienia lubię być delikatnie kierowany i uwielbiam być nagradzany. Także silnik dziecka najlepiej napędzają zachęty.

Rozwiązania są proste.

- Problemy ze snem.
- Karmienie.
- Trening toaletowy.

Należy uczciwie powiedzieć, że każdy rodzic natknie się w końcu na co najmniej jeden problem z tzw. „wielkiej trójki” – spania, karmienia i korzystania z toalety. Jednak rozwiązania są naprawdę proste – pod warunkiem, że nie próbujemy zmieniać wszystkiego od razu. Musimy zacząć od podstaw.

Jeśli chodzi o sen, każde dziecko ma swoje potrzeby, często niezgodne z potrzebami rodziców. Punktem wyjścia jest wprowadzenie dobrego rytuału na dobranoc. W przypadku powtarzającego się czuwania w środku nocy zastosujemy technikę kontrolowanego płaczu, a w celu utrzymania malucha w pokoju użyjemy opatentowanej sztuczki ze „sznurkiem Greena”.

Co do dramatów z karmieniem, nie walczmy z dzieckiem nad jedzeniem – jedyną rzeczą, jaką możemy w ten sposób osiągnąć, jest podwyższone ciśnienie. Uwierzcie mi: żadne dziecko nie umarło jeszcze z głodu z powodu własnego uporu. Naszym najważniejszym zadaniem jest za to upewnienie się, że otrzymuje ono odpowiednie pożywienie.

Nauka korzystania z toalety stwarza problemy, jeśli zaczynamy ją zbyt wcześnie, wpędzając się we frustrację i wprawiając w zakłopotanie nasze dziecko. W wieku półtora roku powodzenie jest mało prawdopodobne; w wieku dwóch lat szanse są spore; a do ukończenia dwóch i pół roku sukces jest absolutnie pewny. Trzyletnie dziecko jest już zasadniczo suche, chociaż możemy mieć jeszcze do czynienia z incydentalną – i całkiem normalną – nieszczelnością pęcherza.

Wyczerpani rodzice czują się przytłoczeni i wyobrażają sobie, że wszystko robią źle. Pracując z rodzicami, czasami zadaję im pytanie: „Gdybym miał czarodziejską różdżkę i mógł rozwiązać jeden wasz problem, co byście chcieli naprawić?”. Jest to klucz do zidentyfikowania głównego obszaru zmartwień. Następnie, stosując techniki zawarte w tej książce, osiągamy szybki rezultat. Rozwiązanie jednego problemu buduje w nas poczucie pewności siebie i powoduje efekt domina. Jak w przypadku każdego dobrego cudu, jeśli zobaczymy jeden, uwierzymy w następny.

### Różne chwyt dla różnych ludzi.

- Temperament.
- Wyrozumiałość.
- Rywalizacja.

Ludzie przyzwyczaili się do myślenia, że dziecko rodzi się z „czystą kartą”, a wszystkie złe zachowania są wyłącznie winą rodziców. Obecnie zdajemy sobie sprawę, że każde dziecko rodzi się z własnym i wyjątkowym temperamentem oraz osobowością. Przeznaczenie sprawia, że niektóre dzieci rodzą się spokojne, większość miewa gorsze chwile, a parę pozostałych stanie się budzącymi przerażenie terrorystami.

Z powodu tych wrodzonych różnic w usposobieniu nie można wychowywać dziecka „według przepisu”. Nie da się zmienić głośnego, żywego i narwanego dziecka w łagodnego małego aniolka – niezależnie od tego, jak bardzo będziemy się starać. A nawet nie powinniśmy tego robić. Musimy zaakceptować wyjątkowość naszego dziecka i znaleźć to, co działa w naszym przypadku.

Wyrozumiałość rodziców jest kolejnym istotnym składnikiem tej mieszanki. Ludzie charakteryzują się różnym poziomem tolerancji i różnymi poglądami na akceptowalne zachowania. Jedni rodzice są bardziej na luzie, a drudzy są mało elastyczni i drażliwi. I zazwyczaj postawy te przejmują od swoich rodziców.

Zamiast ubarwiać nasze życie, wszystkie te różnice prowadzą do tego, że kiedy porównujemy nasze dziecko z innymi w przedszkolu czy

żółtku, rodzi się współzawodnictwo, poczucie winy i wrażenie, iż coś robimy źle. Nasze dziecko nie ucina już sobie popołudniowej drzemki, podczas gdy inny dwulatek śpi godzinami. Dziecko koleżanki pochłania Harry'ego Pottera, podczas gdy dla naszego książki są bardziej do zucia niż do czytania. Nie robimy niczego złego – po prostu nasze dziecko jest inne. Nie możemy zmienić temperamentu, z jakim przyszło ono na świat, nie możemy zmienić jego genów, ale możemy zmienić jego zachowanie. Jesteśmy w stanie to osiągnąć poprzez przyjęcie takiej postawy, która pasuje do naszej pociechy. Na tym polega różnica pomiędzy standardowym sposobem wychowywania a tym szytym na miarę – takim, który idealnie pasuje do naszego malucha.

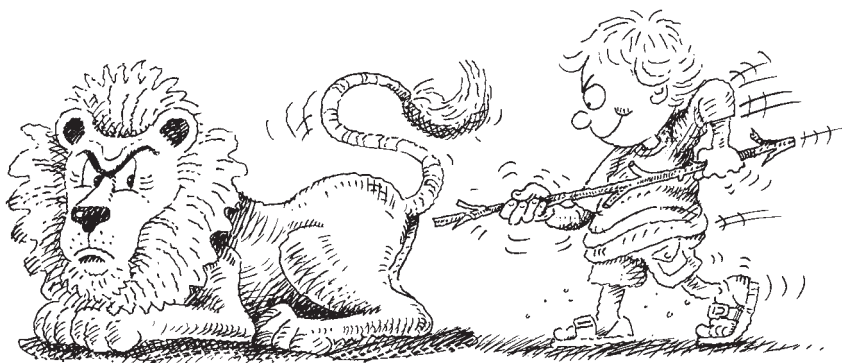
### Nie szukajmy guza.

- Miejmy świadomość tego, co jest normalne.
- Zdecydujmy, co jest ważne.
- Miejmy rozsądne oczekiwania.
- Nie drażnijmy lwa.

Ogromna ilość rzeczy, które martwią rodziców, według mnie nie stanowi problemu. Zachowania te są tak powszechne wśród małych dzieci, że możemy postrzegać je jako normalne. Oczywiście nie oznacza to, że musimy lubić je wszystkie, ale będzie nam łatwiej przetrwać dzięki świadomości, że niektóre rzeczy nie są warte tego, by się denerwować.

W konfrontacji z tymi normalnymi – chociaż niespecjalnie miłymi – znakami firmowymi małego dziecka musimy podjąć decyzję na temat tego, co jest dla nas ważne. Łatwiej unikać wojen nie do wygrania, niż eskalować drobną potyczkę do rozmiaru konfliktu międzygalaktycznego.

Ogromna liczba rodziców drażni swoje dzieci i na własne życzenie stwarza sobie niepotrzebne kłopoty. Gdybym znalazł się w dżungli, a na mojej ścieżce stanąłby lew, miałbym dwie możliwości poradenia sobie z tą sytuacją. Mógłbym okrążyć go szybko na paluszkach lub wycelować w pewne miejsce w jego tylnej części. Podobnie wygląda to w postępowaniu z małymi dziećmi – odważni są rodzice, którzy uważają, że normalne dziecięce figle wymagają poskromienia.



To właśnie powód, dla którego posiadanie rozsądnych oczekiwań jest jednym z kluczy do przetrwania okresu wczesnego dzieciństwa. Niestety, większość rodziców nie zdaje sobie sprawy, jak nierealistyczne są ich oczekiwania – aż do momentu, w którym pogrążają się w konflikcie i chaosie.

Czytając tę książkę, dowiecie się, że jestem bezwstydnym pacyfistą. Mniej konfliktogennych elementów w działaniach gwarantuje bardziej pokojowe współzycie.

## Jeśli mamy wątpliwości...

### Zróbmy krok w tył

Kiedy sprawy toczą się źle, zadajmy sobie pytanie: „Czy to dziecko ma zły dzień, czy ja?”. Czasami to rodzic, a nie dziecko, powinien skorygować swoje zachowania.

Zróbmy krok w tył i zastanówmy się, dlaczego maluch zachowuje się w ten sposób. Czy może to być zakwalifikowane jako zwyczajne dziecięce zachowanie? Co chce osiągnąć? Zwykle dziecko usiłuje nam powiedzieć, że potrzebuje więcej naszej uwagi.

### Zatrzymajmy się i spójrzmy na to z perspektywy dziecka

Dziecko nie jest małym dorosłym. Jego rozumienie i uwaga są ograniczone. Nie myśli w taki sposób, jak my – tak naprawdę w ogóle

rzadko myśli, zanim zacznie działać. Kiedy inne dziecko bierze jego zabawkę, nie rozumie, że ono tylko ją pożycza. Nie odkryło jeszcze dorosłej wartości dzielenia się, po prostu chce mieć zabawkę z powrotem.

### Pamiętajmy, że dzieci nie są złe z natury

Dzieci nie są złośliwe i nie mają zamiaru poddawać próbie naszej cierpliwości lub dawać nam wycisku – nawet jeśli czasami tak to wygląda. Łatwo zacząć myśleć o dzieciach jak o wrogach, nawet jeśli najgorsze z nich są dobre przez 95% czasu.

Małe dzieci chcą być dobre i okażą to, jeśli damy im choćby najmniejszą szansę.

### Pamiętajmy, że prawdopodobnie i tak z tego wyrosną

Niezależnie od tego, jak bardzo przerażające wydaje nam się to, co robi nasza pociecha, pewnego dnia najzwyczajniej w świecie i bez jakiegokolwiek uprzedzenia przestanie to robić. Na szczęście obejmuje to wiele zachowań, które określają małe dziecko. Do osiągnięcia wieku szkolnego wiele z nich będzie odległym wspomnieniem. Kiedyś być może zatęsknicie za tymi samymi rzeczami, które sprawiały, że chodziliście po ścianach.

## Klucz do sukcesu

Chciałbym zdradzić wam pewien sekret: ja nie poskramiam małych dzieci. W wychowywaniu małych dzieci nie chodzi o poskramianie i z całą pewnością nie jest to moim celem. Termin „poskramianie” sugeruje, że dziecko musi zostać poddane kontroli i choć na pozór tak może się wydawać, nie jest to odpowiedź na problemy dziecka.

Zrozumienie i rozsądne oczekiwania zaprowadzą nas dalej niż sprawowanie kontroli. Sukces tkwi w zrozumieniu, co kieruje naszym dzieckiem, i wykorzystaniu tego do unikania problemów, a nie w uderzaniu w nie głową. Taka postawa nie oznacza dawania dziecku wolnej ręki.

Chodzi po prostu o oszczędzanie energii na sprawy, które naprawdę się liczą.

Wybór tej spokojniejszej, bardziej pokojowej drogi nie oznacza błogiej, harmonijnej koegzystencji. Nawet niemal święte dziecko miewa trudniejsze momenty i dalej czasami będziemy się zastanawiać, po co nam to było. Kierowanie dzieckiem na zasadach wojskowego drylu może dać w rezultacie perfekcyjnie zachowującego się malucha, jednak uważam, że na dłuższą metę łagodniejsze podejście wzbogaci naszą relację z dzieckiem, zamiast zmieniać ją w ostry dyżur.

Jestem pewien, że moje pomysły sprawią, iż wasze życie stanie się łatwiejsze – a jeśli już mówimy o pewności, to właśnie nią zajmiemy się w następnym rozdziale.