ZROZUMIEĆ MALUCHA

TOVAH P. KLEIN



Co mogą zrobić rodzice dzieci w wieku 2-5 lat, aby wychować je na pewnych siebie i szczęśliwych ludzi

„Tovah nauczyła mnie, jak przestać wyręczać dzieci we wszystkim, co robią, a zamiast tego dać im szansę nauczenia się samodzielnego rozwiązywania problemów."

SARAH JESSICA PARKER

vivante

ZROZUMIEĆ MALUCHA

TOVAH P. KLEIN

Co mogą zrobić
rodzice dzieci
w wieku 2-5 lat,
aby wychować je na
pewnych siebie
i szczęśliwych ludzi

vivante

TYTUŁ ORYGINAŁU
How Toddlers Thrive: What Parents Can Do Today for Children Ages 2-5 to Plant the Seeds of Lifelong Success

Przełożył: Miłosz Młynarz
Redaktor prowadzący: Małgorzata Święcicka
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Ewa Karczewska
Projekt okładki: Marcin Homan, designpartners.pl
DTP: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2014 by Tovah Klein
All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form whatsoever. For information address Touchstone subsidiary Rights Department, 1230 Avenue of the Americas, new York, NY 10020.
By arrangement with the author. All rights reserved.

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN: 978-83-62476-28-2



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl



www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

Słowo wstępne 9
Wstęp. 11

Część I. Rozwój umysłu malucha 21
Dlaczego naprawdę robią to, co robią

1. Przygotowanie malucha do rozkwitu 23
Samoregulacja i klucz do prawdziwego sukcesu

2. Paradoks malucha 43
Dlaczego was przyciągają, a potem odpychają

3. Okiem malucha 59
Przenieście PW i zmieńcie interakcje z waszymi dziećmi

4. Wstyd malucha 81
Co się dzieje, gdy nie myślicie jak maluchy

Część II. Łamanie kodu malucha 97
Rozwiązania w codziennym życiu

5. Łamanie kodu codziennych czynności 101
Jedzenie, spanie i trening czystości

6. Łamanie kodu emocji malucha 135
Napady złości, lęk, bitwa na „Nie!"

7. Łamanie kodu przejść 159
Pomaganie maluchowi przy zmianach

8. Łamanie kodu uczenia 185
Zabawa, dzielenie się, zostawianie dzieci samych

9. Zadanie na później 209
15 ziaren sukcesu

Ostatnie słowo do Czytelnika 229
O Autorce 235
Podziękowania 237

SŁOWO WSTĘPNE



Pochodzę z dużej rodziny. Moje wspomnienia z dzieciństwa obejmują wiele wesołych dni oraz liczne rodzeństwo, zajmujące się sobą nawzajem, by pomóc rodzicom. Bardzo nas kochano, ale i pozwalano na niezależność. Zostałam matką o wiele mniejszej rodziny i początkowo zajmowałam się moim pierwszym dzieckiem (a potem dwojgiem pozostałych) równie intensywnie i z żarliwą stanowczością, co moja matka całą naszą ósemką. Cały czas czułam, jak wiele matek, że to nie wszystko. Wtedy poznałam Tovah Klein i zrozumiałam, że moja matka mogła mieć cały czas rację. Tovah nauczyła mnie, że przestrzeń dawana dzieciom w dużych, zabieganych rodzinach może im naprawdę posłużyć, dając poczucie „własnego ja", szacunku do samego siebie oraz pewności w tym, co robią. Tovah nauczyła mnie, jak oprzeć się pokusie naprawiania wszystkiego, a zamiast niej stwarzać moim dzieciom szansę dowiedzenia się, jak samodzielnie rozwiązać problem.

Moja trójka różni się od siebie, ale mąż i ja mamy dostosowane do każdego z nich metody opieki rodzicielskiej. Jedno jest towarzyskie, drugie pozostawione w szkole zalewało się łzami, a trzecie bezkonfliktowe. Tovah nauczyła mnie, że nie ma jednej słusznej drogi dla rodzi-

ca, nie ma jej też dla dziecka, by doświadczać dzieciństwa. Osądzanie siebie czy dziecka mimowolnie zawstydza, co bardziej blokuje, niż pomaga. Podejście Tovah do rodzicielstwa umożliwiło mi wniknięcie w skomplikowany umysł moich wówczas dwuletnich bliźniaczek; dawanie wyborów, choć nielicznych; ustalanie porządku i równoczesną wolność. Moje poczucie przytłoczenia zmieniło się w pewność siebie, którą przekazywałam dzieciom. Widzę, że dorastając, kształtują ją dalej. Tego samego życzę Tobie i Twoim dzieciom. Powodzenia!

Sarah Jessica Parker

WSTĘP



Żyję w maluchostwie. Jako dyrektor instytucji o międzynarodowej sławie, Barnard College Center for Toddler Development (znanej jako Toddler Center), mam przyjemność życia w świecie maluchów i oglądania świata z ich perspektywy, odmiennej od naszej i czasem zabawnej. Pracuję w tym magicznym miejscu niemal dwie dekady i spędzam pięć dni w tygodniu myśląc o pięćdziesięciu różnych maluchach, obserwując je, badając i wchodząc z nimi w interakcje.

Uczę o nich studentów i absolwentów, pomagam rodzicom rozumieć, co się z nimi dzieje i dlaczego robią to, co robią. Prowadzę też badania na temat rozłąki, zabawy, snu i innych ważnych aspektów rozwoju malucha, cały czas pilnując, by pozostały maluchami. Moja praca skupia się na rozumieniu, co robią małe dzieci, i roli rodziców w ich rozwoju. Kiedy obserwuję, badam czy bezpośrednio nawiązuję kontakt z dziećmi, stale zadaję sobie pytanie: „Co robią i dlaczego to robią?".

Co robią?

Pierwsze pytanie: „Co robią?" jest zwodniczo proste. Wielu rodzicom wydaje się, że maluchy po prostu zaczynają ćwiczyć podstawowe umiejętności, których będą w przyszłości potrzebować, jak nauka czyszczenia zębów, dzielenia się czy siedzenia przy stole i jedzenia podczas posiłku. Opanowanie tych podstawowych zadań zabiera im większą część czasu. Podczas dziesiątków lat spędzonych na pracy z dziećmi w wieku od dwóch do pięciu lat dowiedziałam się jednak, że w ich mózgach dzieje się znacznie więcej, niż wskazywałoby ich zachowanie.

Lata dzieciństwa (które dla potrzeb tej książki definiuję jako 2-5) należą do najmniej zbadanych okresów rozwoju. W porównaniu z liczbą prac na temat niemowląt i dzieci w wieku szkolnym maluchy zostały zaniedbane, co może niepokoić, uwzględniając fakt, że wtedy ciało i mózg ulegają stałym, wielkim zmianom. Mózg malucha jest niezmiernie złożony i dynamiczny, ulega zaś takim wstrząsom oraz przystosowaniom jak mózg nastolatka. Maluchy nie uczą się tylko, jak korzystać z toalety czy opanowywać napady wściekłości – tak naprawdę uczą się wyjątkowo ważnych umiejętności życiowych, stanowiących klucz do późniejszych sukcesów. To w tym istotnym okresie mózg dziecka buduje ścieżki, dzięki którym rozkwitnie w dalszym życiu.

Podoba mi się określenie dzieciństwa jako „zadania na później". Wiele podstawowych umiejętności, które rodzice pomagają w dzieciństwie wykształcić, przygotowuje bowiem młode mózgi do wyższych poziomów nauki. Zawsze podaję jako przykład mym rodzinom wagę rytuału kładzenia do łóżka: kąpanie, mycie zębów, być może książka i zasypianie. Te pozornie proste zadania stanowią część siatki umiejętności, które maluchy powinny opanować. Trzeba też nauczyć się tworzenia rytuału i jego zmiany. Co się stanie, jeśli rodzic postanowi umyć dziecku zęby przed kąpielą, a nie po niej? Jak maluch zareaguje na zmianę? Gniewem („Tak tego NIE robimy!") czy elastycznie ją zaakceptuje? Pomoc dziecku w rozwoju tej zdolności adaptacji nie tylko uczyni życie rodzica odrobinę lżejszym, ale także przygotuje je

na nieprzewidziane zmiany, które bez najmniejszej wątpliwości napotka w szkole i na świecie.

Te właśnie wyższe umiejętności – elastyczność, zaufanie we własne siły, determinacja, wytrwałość, empatia i tak dalej – może rozwijać mózg malucha. Tak naprawdę, jest on nastawiony, by uczyć się tych umiejętności, stanowiących fundament samoregulacji, a co więcej, my, rodzice i nauczyciele, możemy w tym pomóc. I dlatego dzieciństwo stanowi zadanie na później: im wcześniej dzieci zaznajomią się i oswoją z tymi umiejętnościami, tym szczęśliwsze i zdolniejsze się staną. Taka jest obietnica tej książki.

Dlaczego to robią?

Drugie pytanie: „Dlaczego to robią?" często wygląda na bardziej złożone, niż w istocie jest. Innymi słowy, gdy zaczniecie obserwować i rozumieć swe dziecko, będziecie zdolni do zrozumienia (a czasami nawet przewidzenia) jego reakcji oraz problemów. Nazywam to „oglądaniem świata oczami swego dziecka" lub rodzicielskim PW (punktem widzenia). Chodzi o to, że przestajemy patrzeć na świat z dorosłej perspektywy i zmieniamy ją na dziecięcą – co może nastąpić niezwłocznie lub zabrać nam trochę czasu. Kiedy to zajdzie, nagle możemy wesprzeć dzieci w sposób jasny i dużo, dużo łatwiejszy do wykonania. Dlaczego oglądanie świata z dziecięcego punktu widzenia jest tak ważne? Ponieważ to najlepszy sposób, by dzieci zrozumieć, prowadzić je z miłością i wsparciem oraz unikać ich zawstydzania i kontrolowania. Gdy używamy rodzicielskiego PW, możemy dostrzec i odczuć potrzeby naszych malców; możemy też pokazać im granice, których potrzebują w nawigacji po tym niespokojnym czasie. Dajemy im miłość i granice bez walk!

Moje podejście „rodzicielskiego PW" odniosło sukces w wielu setkach rodzin, które poznałam w Toddler Center i na kursach dla rodziców, które stale prowadzę – także w indywidualnych przypadkach, gdy rodzice napotykają szczególne wyzwanie. Niektórzy z nich powra-

cają jeszcze długo po tym, jak ich dzieci opuściły Toddler Center. Dlaczego? Gdyż mimo wyjścia dziecka poza dzieciństwo, wciąż powstają wyzwania, zmiany zachowań i potrzeb. Wielu rodziców powraca, wiedząc, że wciąż mogę im pomóc zrozumieć, kim jest ich dziecko i czego potrzebuje dorastając.

Opierając się na coraz liczniejszych badaniach dotyczących tego wieku, połączonych z moimi własnymi badaniami i obserwacjami, których dokonywałem ponad dwadzieścia lat, stworzyłam własne podejście do pracy z maluchami, by poszerzyć ich rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy. Moja metoda czerpie z nauki i stosuje ją do wsparcia dzieci – a teraz przekazuję ją dla korzyści wszystkich rodziców i ich dzieci. Żadne badanie mózgu czy nawet kilka badań nie potrafi odpowiedzieć na wszystkie nasze pytania co do rozwoju naszego dziecka, proszę więc o ostrożność w pospiesznym wyciąganiu wniosków z jednego czy dwu opracowań. Wyjaśnienie, które to szczegóły znaczą więcej w rozwoju naszego dziecka, wymaga wielu lat badań. Tutaj spróbuję zebrać najczęstsze naukowe odkrycia na temat pomocy dziecku w rozkwitaniu i odnoszeniu sukcesu, dziś i w przyszłości.

Opanowanie codzienności

Rodzice, z którymi pracuję, to barwny zbiór ludzi interesujących, myślących, kreatywnych i opiekuńczych. Tworzą rodziny pełne i niepełne, pracują i zostają w domu, mieszkają z rodzicami lub niedawno przeprowadzili się z innych krajów. Niektóre rodziny są małe, z jednym lub parą dzieci, niektóre, większe, mają ich co najmniej trójkę. Mają jednak coś wspólnego ze sobą i z Tobą: bardzo chcą być jak najlepszymi rodzicami, tak by ich dzieci stały się jak najlepsze! Rodzicielstwo malucha obejmuje umiejętności „wyższe" i „codzienne": próbujemy pomóc naszym dzieciom w rozwoju elastyczności, panowaniu nad intensywnymi emocjami i rozumieniu, kim są w świecie (kładąc fundament pod samoregulację). Równocześnie próbujemy pomóc im przy codziennych zadaniach, jak wstawanie i wychodzenie z domu rano,

chodzenie spać bez protestów czy udane karmienie lub przenoszenie bez napadów złości i utraty kontroli. Umiejętności wyższe i codzienne są oczywiście, jak zobaczymy, ściśle powiązane. Każdy rodzic ma w pewnej chwili, czasem w wielu chwilach kłopoty, kłopoty dość powszechne, choć każda rodzina jest inna: sen, jedzenie, utrata kontroli, lęki, konflikty rodzeństwa, niesłuchanie, niegrzeczność, pyskowanie, regresja, ssanie kciuka, rzucanie zabawkami, nerwowe nawyki, bicie, gryzienie lub kopanie. W końcu wszyscy borykamy się z problemem, co robić i jak pomóc naszemu dziecku.

Co typowe dla naszych czasów, wielu rodziców, z którymi pracuję, jest zestresowanych i próbuje jak najlepiej pogodzić wszystkie aspekty swego życia. Martwią się też i wątpią w decyzje, jakie muszą podejmować co do swych dzieci – zastanawiają się, czy słuchać własnej intuicji, eksperta, chętnego do pomocy przyjaciela czy własnych rodziców. Pewna para miała problem z nakłonieniem dziecka do spania w nocy. Zaprezentowali mi go następująco: „Ma cztery lata. Próbowaliśmy już wszystkiego. Pediatra polecił tablicę z naklejkami. Skutkowało tylko kilka nocy. Próbowaliśmy go przekupywać pączkami na śniadanie. Mój najlepszy przyjaciel zarekomendował specjalną płytę z kołysankami. Zamykaliśmy drzwi na klucz, wyjaśnialiśmy, dlaczego powinien spać. Nic nie pomogło. Czytaliśmy wszystkie porady w sieci i teraz martwimy się, że kłopoty ze snem wynikają z jakiegoś poważnego problemu". Zapytałam, co uważali za najlepsze rozwiązanie. Po długiej chwili ciszy ojciec odrzekł: „Po prostu nie wiemy. Nie wiemy, komu ufać". Odkryłam, że mając w sieci nieograniczony dostęp do informacji, rodzice wątpią w siebie jeszcze bardziej niż kiedykolwiek przedtem. I naprawdę rozumiem, dlaczego. Rodzicielstwo odczuwa się jako obszar współzawodnictwa, a nie bardzo osobisty proces, którym tak naprawdę jest.

Czy to dobrze, że używa w nocy smoczka? Ile cukru może spożyć dziennie? Ile telewizji to za dużo? Czy iPad uczyni moje dziecko mądrzejszym? Jakie jest najlepsze przedszkole dla trzylatka? Jak skłonić je do większej różnorodności w jedzeniu? Czy to normalne, że dziecko

ma tyle napadów wściekłości co moje? Dlaczego wariuje tylko dlatego, że zabrakło nam płatków, jakich by chciał? Czy to normalne, że łapie zabawkę innego dziecka i po prostu odchodzi? Dlaczego nie przyłącza się do zabaw na urodzinach? Jak mogę być pewna, że nauczy się, jak zyskiwać przyjaciół? Jakie jest normalne zachowanie w tym wieku?

Rodzice pytają o zachowanie dzieci, trudności związane z rutynowymi zajęciami, stosunki z innymi dziećmi i o to, jak ziścić swe nadzieje: zrobić z nich szczęśliwych, zaangażowanych, myślących małych ludzi, gotowych do zawojowania świata.

Ci rodzice, jak Wy, zawsze chcą dla swych dzieci jak najlepiej. Są pełni poświęcenia, oddani, mądrzy i delikatni. Gdy zaczynają ufać temu podejściu, zmienia się ich cały sposób myślenia o rodzicielstwie. Nie tylko łapią w lot, jak radzić sobie z codziennością malucha, ale zaczynają rozumieć, dlaczego rodzicielstwo w tym okresie jest tak ważne dla dalszego rozwoju dziecka. I być może najważniejsze jest, że zaczynają rozumieć kluczową rolę rodziców w jak najlepszym losie dziecka – małego, większego, nastolatka i wreszcie dorosłego. Maluchostwo to naprawdę wspaniała szansa, prawdziwe zadanie na później. Jocelyn, jedna z matek, zauważyła: „Nauczyłam się, jak myśli moja córka i dlaczego robi to, co robi. Wcześniej tak łatwo się frustrowałam, zanim zrozumiałam świat widziany jej oczami".

Inna matka, Martha Ann, mówi: „W wychowaniu dzieci jest taka presja; nauczyłam się, że nuda jest dla nich dobra, że najlepiej, by nie miały za wiele zajęć, a dużo odpoczynku". Jeszcze inna wyznała: „Czasami to, co mówią dzieci, jest takie kłopotliwe, ale lepiej zapytać siebie «Jak najlepiej opanować sytuację?» zamiast próbować uciszać dziecko, bo powiedziało coś nie tak". Kolejna, Sally, zauważyła: „To takie wyzwalające! Już nie przesadzam z rodzicielstwem! Nie czuję potrzeby stałego rozsądzania między rodzeństwem, mogę się wycofać i pozwolić moim dzieciom, by były sobą!". Po pierwszej sesji pewnej pary ojciec powrócił po tygodniu i oznajmił: „Uratowałaś nas przed nami. Jako debiutujący rodzice myśleliśmy, że nasz dwulatek musi się dzielić i być miły. Tak wychowano nas, czuliśmy się więc tak bardzo ob-

ciążeni. Ale teraz widzę, że w tym wieku nie umie się dzielić. Czuję ulgę i bardziej się z niego cieszę, a on jest szczęśliwszy".

Gdy rodzice zmieniają punkt widzenia i uczą się rozumieć świat oczami malucha, mogą pozbawić frustracji oraz udręki codzienne wyzwania toalety, jedzenia, spania, przekazywania i inne. Wykracza to jednak ogromnie poza owe powtarzalne chwile, czy to kłopotliwe, czy nie. Pomagają bowiem także dziecku stworzyć podstawy umiejętności trwających całe życie, które pomogą im odnieść sukces. Kto nie chciałby, by jego dziecko stało się uprzejme, współczujące, elastyczne i pomysłowe, zdolne do kontrolowania uczuć oraz stałości w wykonywaniu zadań przy skomplikowanej sytuacji?

Rodzicielstwo nie ma jednego uniwersalnego rozmiaru

W tej książce opowiemy więc o rozmaitych sposobach, jakimi można wykorzystać owe codzienne sytuacje do dania dziecku przyszłego szczęścia i sukcesu. Te rzeczy zdarzają mi się codziennie, w pracy i w domu. Oprócz wszystkich dzieci w Toddler Center mam bowiem trójkę własnych – samych chłopców, którzy bardzo różnią się od siebie.

Gdy oznajmiam ludziom, że mam trójkę chłopców, często reagują, jakby wszyscy musieli być podobni. Nic dalszego od prawdy! Dzielą liczne wspólne cechy – są przystosowani, towarzyscy, lubią słuchać, uprawiać muzykę, przodują w szkole, mają żywe zainteresowania, są współczujący i uprzejmi – ale dla mnie bardzo się różnią. Jeden potrzebuje czasu na rozkręcenie się: siedzi i obserwuje, ma cały czas jednego czy dwóch przyjaciół, unika wielkich, ludnych spotkań. Drugi uwielbia zabawę, ma ogromne grono przyjaciół, korzysta z każdej okazji, by kogoś poznać. Trzeci to mieszanka tamtych: lubi sytuacje społeczne, jeśli dobrze zna ludzi (jak dwóch najbliższych znajomych), wie, co się stanie, kto tam będzie i jakie zajdą zmiany – jeśli nie, woli zostać w domu, w znanym otoczeniu i wśród tych, których blisko zna, czyli rodziny.

Wszyscy trzej zachłannie czytają. Jeden nauczył się czytać, mając cztery lata, drugi męczył się do drugiej klasy, ale teraz nie potrafi odło-

żyć książki. Jeden czyta książki fantasy, drugi pożera dzieła historyczne, szczególnie z czasów II wojny, trzeci wgłębia się w najnowszą literaturę. Jeden czyta całego Pottera trzy razy w roku, drugi nie przebrnął przez pierwszy tom. Jak widzicie, to czytelnicy, to jasne, ale z różnymi gustami i podejściem do lektury.

Jednemu z mych synów wystarcza podczas jazdy samochodem czy pociągiem wyglądanie przez okno, co uprzyjemnia długą podróż; drugi wytrzymuje w samochodzie godzinę, potem zaczyna się denerwować. Jako malec omal nie oszalał, przypięty przez godzinę w foteliku, znamy więc większość postojów na większości autostrad wschodu Stanów. Jeden zawsze zjadał niemal wszystko, a drugi jako maluch przez dziewięć miesięcy uznawał na każdą kolację tylko płatki (poważnie!), choć teraz też je wszystko.

Najstarszy syn wymagał w przedszkolu obecności któregoś z nas, nawet gdy wyszli inni rodzice. Podobnie było z zerówką – do chwili, gdy potrafił zostać sam w szkole, zaangażowaliśmy dziadka. Nie chciał się rozstawać, kiedy miał 4-5 lat, ale stopniowo stał się pewnym siebie przywódcą rówieśników. Nasze drugie dziecko powiedziało mi drugiego dnia w przedszkolu: „Możesz teraz iść. Nie musisz zostawać. Nauczyciele o nas zadbają!". Żadnego kłopotu z rozłąką. Ta sama rodzina? Sami chłopcy? Tak i tak. Ale bardzo różni, z różnymi zachowaniami i potrzebami.

Chcę więc powiedzieć tutaj: przyjmijcie sugestie i instrukcje, które zawarłam w tej książce, ustalcie, co przyda się Wam i Waszym rodzinom... i nie bójcie się tego zmieniać, tak by najlepiej pasowało do waszego malca. Uważam swoje podejście do rodzicielstwa za orientację, czy jak to nazwał pewien rodzic, „zestaw wrażliwości". Na tym polega piękno patrzenia na świat oczami waszego dziecka: pozwala na personalizację rodzicielstwa, tak by odpowiadała i jemu, i wam. Gdy przez ostatnie szesnaście lat obserwowałam dorastanie trójki moich chłopców, stawało się dla mnie coraz jaśniejsze, że wszystkie dzieci mają pewne cechy, które pozostają im na całe życie, a z innych wyrastają lub uczą się je opanowywać na własny sposób. Stałość i zmiana

zawsze działają. Dla nas jako rodziców oznacza to, że w każdym momencie musimy dostrajać się do potrzeb naszych dzieci, które były inne kilka dni czy miesięcy wcześniej.

Choć moi chłopcy już dawno nie są dziećmi, wciąż codziennie pracuję z maluchami. Praca i dom stale przypominają mi o wyzwaniach bycia rodzicem i o złożoności każdego dziecka. Każde dziecko musimy widzieć takie, jakim jest – we wszystkich częściach, nawet takich, których nie lubimy lub rzucają nam wyzwanie. Zwykle są to części, które przypominają nam nas samych, części nas, których nie lubimy! Oto wyzwanie.

Co zawiera ta książka?

Książka składa się z dwóch części. Pierwsza skupia się na rozumieniu rozwijającego się umysłu malucha – dlaczego jego zachowanie bywa tak paradoksalne, co dzieje się wewnątrz złożonego (i zagubionego) młodego umysłu, jak wykorzystać rodzicielski PW, by wejść w jego skórę i postrzegać świat jego oczami. Poświęciłam cały rozdział na następstwa niezrozumienia malucha, gdy niechcący obarczamy go winą, zakłócając jego wzrost i tworzące się poczucie siebie samego. Te rozdziały skupiają się na „wyższych" umiejętnościach, które prowadzą do samoregulacji.

Część druga skupia się na „łamaniu kodu malucha" w codziennych zachowaniach, które dają szansę budowy trwałego, udanego fundamentu. Daję praktyczne rady („co robić"), pomagające w rozwiązywaniu powszednich problemów, przed którymi stają wszyscy rodzice. Dowiecie się stąd, jak złamać kod napadów wściekłości, spania, jedzenia, treningu czystości, zabaw z rówieśnikami i innych czynności. Pod koniec części drugiej dowiecie się, jak używać rodzicielskiego PW na co dzień, by pomóc dzieciom rozwijać dobre nawyki i umiejętności nie tylko na dziś, ale i na jutro.

Pod koniec książki przedstawiam 15 Ziaren Sukcesu, które stanowią punkty orientacyjne w dzieciństwie i jeszcze później. Nasiona po-

wtarzają wszystkie lekcje, rady i przykłady pojawiające się w książce, stanowiąc ostateczny wynik mojej ponad dwudziestoletniej pracy z maluchami i ich rodzinami.

W obu częściach znajdują się liczne sytuacje z mej pracy z dziećmi, które mają pomóc w myśleniu o własnym, konkretnym dziecku (czy dzieciach). Należy pamiętać, że dzieci w tym wieku są szczególnie krzepkie, wrażliwe i dynamiczne; są czarujące, silne, ciekawe, kochające, gniewne i zawsze wymagające uwagi. Stanowią też wyzwanie. Ale powtórzę: jeśli te lata są „właściwie przepracowane", następujący po nich okres okaże się nie tylko bardziej harmonijny dla wszystkich zainteresowanych, ale stworzy urodzajny, dający oparcie, nieskończenie zasobny fundament, pozwalający dziecku naprawdę rozkwitnąć w życiu – intelektualnie, emocjonalnie, społecznie i nawet fizycznie – dzięki umożliwieniu mu, by stało się tym, czym może być. Jedno z najtrudniejszych zadań rodzica to prawdziwa zdolność do wycofania, spojrzenia na dziecko, próby zrozumienia jego doświadczania świata (bardzo odmiennego od perspektywy dorosłego) i pamiętania, że nasza rola polega na prowadzeniu i wspieraniu, by stały się osobą, jaką mogą być: szczęśliwą, zaradną, elastyczną, opiekuńczą i tak, odnoszącą sukcesy.

CZĘŚĆ I

Rozwój umysłu malucha



DLACZEGO NAPRAWDĘ ROBIĄ TO, CO ROBIĄ

Gdy przyglądamy się mózgom i umysłom maluchów, gdy odkrywamy, co znaczą ich często paradoksalne zachowania, zaczynamy rozumieć, jak wyjątkowe, cudowne, potrzebujące pomocy i bezbronne są w tym okresie nasze dzieci. Próbują opanować niektóre z najważniejszych umiejętności w życiu; jeśli im wtedy pomożemy, umożliwimy im osiągnięcie spełnienia, szczęścia i powodzenia we wszystkich jego dziedzinach. W kolejnych rozdziałach części I znajdziecie dynamiczne opisy tego, co dzieje się w mózgu waszego malucha, z czym się boryka w trakcie rozwoju, wyjaśnienia jego zachowania oraz praktyczne wskazówki, jak zmienić PW (punkt widzenia), co umożliwi poprowadzenie dziecka przez dorastanie z miłością i wsparciem, a nie kontrolowanie go, „mikrozarządzanie" czy mimowolne zawstydzanie.

1

Przygotowanie malucha do rozkwitu



SAMOREGULACJA
I KLUCZ DO PRAWDZIWEGO SUKCESU

Dlaczego maluchy doprowadzają rodziców do obłędu?
Maya, która właśnie skończyła trzy lata, oświadczyła mamie, że jest już dużą dziewczynką. Nauczyła się korzystać z toalety i niedawno przeniosła się z dziecinnego łóżeczka do „łóżka dużej dziewczynki". W poniedziałek po przyjęciu urodzinowym Maya obudziła się z radością i oznajmiła: „Umiem ubrać się całkiem sama!". Wcześniej z trudem dawała się ubrać czy nawet wybrać rzeczy, ale teraz była gotowa na samodzielność. „Idź sobie, mamusiu, a ja cię zaskoczę". Maya wybrała wszystkie rzeczy i założyła je – koszulka, spodenki, skarpetki i nawet spinki we włosach. Z dumą ogłosiła ten sukces rodzinie i zasiadła do śniadania bez zwykłej porannej bitwy.

Jej zachwycona matka była pewna, że minęły najgorsze zachowania malucha. Maya szczebiotała, a potem włożyła do plecaka kilka zabawek, przygotowując się do wyjścia do przedszkola. Było jeszcze za

wcześnie, więc matka zasugerowała, by coś przeczytać. Maya chętnie wybrała książkę i usiadła na jej kolanach, spokojna i czuła. Na jednej ze stron natrafiły na rysunek, gdzie postać z książki jadła różowe lody. Matka przeczytała podpis.

Maya, dotąd zadowolona, podskoczyła. „Też chcę lodów!", oznajmiła i ruszyła do kuchni. Matka wyjaśniła spokojnie, że rano nie je się lodów, zresztą nawet ich nie mają. W kilka sekund Maya znalazła się na podłodze, domagając się lodów, płacząc i wrzeszcząc, zrozpaczona brakiem upragnionego deseru.

Matka wyjaśniła ponownie, że ich nie ma, ale kupi lody czekoladowe (ulubione Mai), gdy córka będzie w przedszkolu.

„Nieeeeee!", krzyczała Maya. „Chcę różowych lodów! Teraz!". Matka poczuła się bezradna i sfrustrowana, próbując założyć wijącej się na podłodze córce kurtkę i wyprawić ją do przedszkola.

„Co się stało?", zachodziła w głowę. „Pięć minut wcześniej świetnie się bawiłyśmy, ubrała się, a teraz znów jest tym irracjonalnym, roszczeniowym dzieckiem".

Paradoks malucha: co dzieje się wewnątrz?

Maluchy: kochają nas, nienawidzą nas.
W jednej chwili wyglądają na beztroskie i czują się bezpieczne, ufnie się bawią, a w następnej boją się własnego cienia, rozpaczliwie czepiając się naszych nóg. W jednej chwili zachowują się i mówią racjonalnie, ale gdy pokroimy ich chleb, krzyczą „Nie tak!".

Jednego dnia chcą pozostać wręcz „przyklejone" do naszego boku, wyraźnie bezradne i całkowicie zależne, a następnego odpychają nas, zaciekle samodzielne, krzycząc: „Mogę zrobić to sam!".

W jednej chwili zachowują się jak duże dzieci, jedzą i ubierają się same, są grzeczne, a w następnej są bezradnymi niemowlakami i nic nie potrafią zrobić samodzielnie.

W jednej chwili śmieją się pełne radości, w następnej płaczą rozpaczliwie z powodu zwykłego „nie".

To znajomy obraz? Zachowanie malucha jest często paradoksalne, zdaje się skrajnie zmienne bez widocznego powodu – a przynajmniej tak zdaje się dorosłym. Zachowanie maluchów jest często niejasne, chaotyczne i niesłychanie wymagające. Dlaczego ich nastroje i działania wydają się tak nieobliczalne i trudne do przewidzenia? Jak możemy kochać je całym sercem i jednocześnie czuć się tak bezsilni w obliczu przyprawiającego o obłęd zachowania? Odpowiedź na te pytania znajdziemy, zaglądając do ich głowy i odkrywając, co nimi kieruje.

❁ ❁ ❁

Tanya była cichą i posłuszną dwulatką. Każdego dnia namyślała się przed decyzją, co robić w naszym Toddler Center, i unikała dzieci lubiących zabawy ruchowe. Pracowałam z jej rodzicami, by czuła się lepiej ze swą fizycznością i nie obawiała się tak bardzo tych zabaw. Pod koniec roku moje starania zaczęły przynosić efekty.

Jej rodzice pojawili się u mnie ponownie, gdy miała 3,5 roku. Byli zagubieni. Opisali Tanyę jako „grzeczną i słodką dziewczynkę", teraz jednak stała się także „nieuprzejma". Nie rozumieli powodów takiej przemiany. Twierdzili, że była pewniejsza siebie, towarzyska w przedszkolu i łatwo nawiązywała kontakty. Próbowała wielu rzeczy samodzielnie, nie obawiała się już tak bardzo pomyłek – byli z tego dumni. Potem opisali kilka niedawnych incydentów.

Matka wyjaśniła: „Gdy wchodzimy do windy przy naszym mieszkaniu, do Tani podchodzi czasem kobieta, która pyta, jak ma na imię. Zamiast odpowiedzieć, Tanya chowa się za moją nogą i bardzo głośno krzyczy: «Nie lubię cię! Bądź cicho!». Ostatnio, gdy wsiadamy do windy i widzi tę kobietę, nie czeka, aż się odezwie, ale od razu krzyczy na nią: «Nie lubię cię!». Jestem taka zakłopotana".

Czy takie zachowanie wygląda na niegrzeczne? Z punktu widzenia dorosłych tak, ale Tanya nie zamierza być niegrzeczna. Niemal z pewnością robi to, bo czuje się małą osobą w zatłoczonej windzie. Być może

boi się kobiety, której prawie nie zna, może jest niepewna siebie lub czuje się niezręcznie – wszystko to może tłumaczyć jej chęć, by nie wchodzić w interakcję, a raczej ją zerwać.

❁ ❁ ❁

Stale zauważam w takich sytuacjach, że nasze dzieci wywołują u mających dobre intencje rodziców chęć kontroli czy naprawy „złego" zachowania, a nie dostrzeżenia **potrzeby** leżącej za zachowaniem. I to rozumiem – faktyczna potrzeba dziecka bywa trudna do odszyfrowania. Maluchy często nie komunikują się w bezpośredni sposób.

To, co wyrażają chaotycznym, niespokojnym zachowaniem, w rzeczywistości jest jednak przejrzyste: **czasami czują, że kontrolują ten wielki świat, którego częścią właśnie się stały, i chcą go zbadać oraz poznać; czasami zaś czują się całkowicie przez ten sam świat przytłoczone, co może prowadzić do gniewu, zmartwienia, strachu lub potrzeby pocieszenia**. Czasem potrafią umyć zęby i pójść spać, jak chcieliby mama z tatą; czasem prośba, by zostawić zabawki lub wyjść z salonu, w którym mama z tatą siedzą przed telewizorem, wygląda jak wykluczenie z rodziny. „Iść do łóżka i zostać samemu w tej ciemnej, strasznej sypialni bez was? Żartujecie sobie?".

Dzieci nie są małymi dorosłymi. Nie myślą podobnie do nas. Nie postrzegają świata jak my. Maluchy nie myślą perspektywicznie – nie potrafią. Są istotami cudownie przywiązanymi do czasu teraźniejszego, myślą tylko o sobie i chcą czuć się bezpieczne, kochane, otoczone troską, a jednak niezależne – i to wszystko naraz.

Pozostaje to prawdą, nawet jeśli zdają się zachowywać w „dorosły sposób". Nawet gdy odpowiadają niegrzecznie, gdy bezdusznie odchodzą lub nagle wyrażają bardzo zdecydowane opinie o jedzeniu czy ubraniu. Takie zachowanie może dezorientować rodziców. Próbują zaspokoić „wyrażoną" potrzebę czy chęć dziecka, ale to, co wyrażone, może nie odpowiadać temu, czego dziecko naprawdę potrzebuje. I to właśnie tutaj zrobimy: nauczymy się odszyfrowywać zachowanie ma-

lucha, by pomóc mu w samodzielnym opanowaniu świata – nie kontrolować jego zachowanie, a prowadzić.

Wielu przychodzących do mnie rodziców zaczyna rozmowę od różnych wariantów pytania: „Co stało się mojemu kochanemu dzieciakowi?".

A więc co dzieje się podczas przejścia od niemowlaka do dziecka?

Przemieszcza się samo, mówi i odpowiada, nagle wyraża opinie, może odmówić jedzenia, spania czy kąpieli. Ma własne zachcianki i kiedy czegoś chce, musi to dostać **teraz**! Nasze cudowne, kochane, zależne niemowlę znika jednej nocy, zastąpione przez niekiedy marudzącego, wymagającego, choć wciąż czarującego samozwańca. Kim są te małe łotry, wciąż tak śliczne, a zarazem tak potworne? Kto nas potrzebuje, ale nas nie chce? Kto zdaje się działać nie dla rozrywki, ale z niepowstrzymanej chęci badania świata i wszystkiego dookoła oczami, stopami, rękami, nosami, uszami i nawet językami?

Kiedy nie zachowują się grzecznie, reagują gwałtownie lub zdają się ignorować nasze polecenia, uciekamy się do pewnych taktyk: chcemy, by kierowały się naszymi zasadami, były dobre i grzeczne. Przymilamy się, prosimy i przekupujemy. Zanosimy modły, by brały przykład z nas i naszego dobrego zachowania. Czasem uciekamy się do gróźb. Krzyczymy. Jeśli mamy szczęście, to gdy maluch naprawdę zajdzie nam za skórę, możemy oddać go opiekunce, nauczycielowi czy partnerowi i po prostu wyjść. Wtedy oczywiście nasze kapryśne maluchy o silnej woli, które chwilę wcześniej zdawały się całkowicie o nas nie dbać, sinieją nagle z gniewu i frustracji. Chcą nas! Potrzebują nas! **Wróóóóć**!

Te opisy mogą brzmieć znajomo. Bycie rodzicem malucha czasem przypomina bitwę, której nie można wygrać. Większość z nas kiedyś poczuła się przy swoim maluchu całkowicie bezradna – być może nawet wiele razy. Tak jednak nie musi się dziać. Choć trudno w to uwierzyć, życie z naszymi maluchami może być spokojne, zabawne i radosne. Problem leży w tym, że same chęci pomocy dzieciom, by stały się szczęśliwe i dostosowane, nie wystarczają – podobnie jak zamiar ukształtowania ich na osobę przystającą do naszych pragnień. Nie ma

żadnej magicznej sztuczki, która czyniłaby z dzieci szczęśliwych dorosłych z udanym życiem. Gdy jednak nauczymy się akceptować dobro i zło wyrażane przez nasze dzieci i zaczniemy rozumieć, dlaczego gwałtowny rozwój, rodząca się jaźń i wzrost mózgu powodują owe nagłe przeskoki zachowania, wszystko nabiera sensu. Dzięki tej książce nauczycie się odchodzić od automatycznych osądów faktycznego zachowania w stronę rozumienia, co naprawdę próbuje powiedzieć dziecko. Gdy wiecie, co ono komunikuje, wasza reakcja staje się dużo jaśniejsza.

Jak wzrasta mózg malucha: interakcja, dynamika, zmienność

Zdolność do zmian może u malucha frustrować, ale to wielka szansa, by wniknąć w nasze dziecko i zrozumieć, co myśli, czuje oraz jak rozwija się jego mózg. Z tych pozornie sprzecznych zachowań możemy nauczyć się rozumienia, jak nasze dziecko widzi i odczuwa świat – a kiedy obserwujemy świat z jego pozycji, rozumiemy, kim jest i czego potrzebuje, jesteśmy więc w stanie lepiej, spokojniej i skuteczniej je poprowadzić.

> To, jak wchodzimy w interakcje z naszym maluchem teraz, odgrywa ogromną rolę w jego *późniejszym* rozwoju. Jeśli teraz powstanie mocny fundament, rozwój ma się na czym oprzeć. Jeśli ów fundament w tym przełomowym czasie osłabnie, następstwa pojawią się w przyszłości.

W tych latach twoje dziecko kształtuje się jako odrębna istota. Ten wymagający emocjonalnie proces czyni ów okres zarazem delikatnym, wymagającym i ekscytującym, odpowiadając za jego ogromny przeskok w uczeniu się i rozwoju. Jak jednak się przekonaliśmy, zachowanie malucha odzwierciedla wybuchowy charakter tego czasu rozwoju i zmiany. Za zachowaniem kryje się mózg – zarazem podatny i zagrożony, dynamiczny i reagujący na zewnętrzne czynniki.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

ZROZUMIEĆ MALUCHA

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl