



## IDŹ DO:

- » Spis treści
- » Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- » Katalog online
- » Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- » Zamów informacje o nowościach
- » Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- » Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka



**Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.księgarni.septem.pl](http://o.księgarni.septem.pl)

## SYN DOBRZE WYCHOWANY. OD NIEMOWLĘCIA PO MĘŻCZYZNĘ. PORADNIK BEZ KANTÓW

Autor: Cheryl L. Erwin  
Tłumaczenie: Olga Kwiecień-Maniewska  
ISBN: 978-83-246-2442-3  
Tytuł oryginału: [The Everything Parent's Guide to Raising Boys](#)  
Format: B5, stron: 312



### Gratulacje! Macie syna!

Pewnie doskonale pamiętacie dzień, w którym lekarz podzielił się z Wami tą szczęśliwą wiadomością? Wciąż czujecie wzruszenie na myśl, że jesteście rodzicami małego mężczyzny? I tę odrobinę strachu, wiążącą się z odpowiedzialnością za ukształtowanie jego osobowości?

Dla każdego dziecka można by napisać podobny poradnik. Jednak płeć Waszej pociechy determinuje niektóre cechy i zachowania. Jak nie wpaść w pułapkę stereotypów? Co zrobić, gdy ulubionym pojazdem synka jest wózek dla lalek, a nie wóz strażacki? W jaki sposób pomóc dorosnąć młodemu mężczyźnie, nie tłumiąc jego wrażliwości? Kiedy pozwalać na bunt, a kiedy wprowadzić wojskową dyscyplinę? Pytań pojawi się jeszcze więcej, a odpowiedzi na wszystkie znajdziecie właśnie w tej książce! Wybraliście już imię, urządziliście pokój i przygotowaliście wyprawkę. Od teraz przez kilkanaście najbliższych lat czeka Was wychowywanie tego malucha na szczęśliwego dorosłego człowieka. Na mężczyznę, który kiedyś sam zapragnie zostać ojcem i wcielać w życie wpojone przez Was zasady. Z przyjemnością powiemy Wam wówczas: „Gratulacje! Wychowaliście idealnego syna!”.

Niech wspólna droga przez życie obfituje w pasjonujące przygody... przy mniejszej liczbie siniaków.

- Budowanie pewności siebie, wysokiej samooceny i komunikatywności Waszego syna.
- Rozwijanie osobowości i odkrywanie świata.
- Definiowanie właściwych zachowań i pomoc w niwelowaniu presji rówieśników.
- Kształtowanie solidnych wartości.
- Wspólne tworzenie pojęcia „męskości”.
- Podejmowanie zobowiązań wobec rodziny, społeczności i samego siebie.

## **Wstęp** 13

---

## **Rozdział 1.** **To chłopiec!** 15

---

|  |    |
|--|----|
| Dlaczego płeć ma znaczenie? .....                | 16 |
| Czy chłopcy różnią się od dziewczynek? .....     | 17 |
| Badania na temat płci .....                      | 18 |
| Kto jest łatwiejszy? .....                       | 19 |
| Mity na temat wychowywania chłopców .....        | 21 |
| Badanie swoich własnych oczekiwań .....          | 23 |
| Czego naprawdę pragniesz dla swojego syna? ..... | 25 |

## **Rozdział 2.** **Przygotowanie się na wychowywanie syna** 27

---

|   |    |
|---|----|
| W jaki sposób rodzice wpływają na dzieci? ..... | 28 |
| Uczenie się od własnych rodziców .....          | 30 |
| Natura więzi .....                              | 30 |
| Troska o siebie i równowaga .....               | 32 |
| Słowo o Twoim małżeństwie .....                 | 34 |
| Twoje zadanie jako rodzica .....                | 37 |

## **Rozdział 3.** **Podstawy bycia rodzicem chłopca** 39

---

|  |    |
|--|----|
| Poczucie przynależności i znaczenia .....                    | 40 |
| Dlaczego związki są ważne dla chłopców? .....                | 42 |
| Znaczenie kolejności narodzin .....                          | 45 |
| Zrozumienie przekonań, które kryją się pod zachowaniem ..... | 47 |
| Łagodność i stanowczość .....                                | 50 |
| Umiejętność słuchania .....                                  | 52 |
| Przekaz miłości .....  | 54 |

## Rozdział 4.

### **Pierwszy rok życia Twojego syna 55**

|  |    |
|--|----|
| Rozwój fizyczny i rodzicielstwo .....              | 56 |
| Rozwój mózgu.....                                  | 58 |
| Rozwój emocjonalny Twojego syna .....              | 61 |
| Rozwój umiejętności poznawczych Twojego syna ..... | 62 |
| Temperament .....                                  | 64 |
| Znaczenie dotyku dla chłopców.....                 | 67 |
| Czy niemowlęta potrzebują dyscypliny? .....        | 68 |
| Opieka nad dzieckiem .....                         | 70 |

## Rozdział 5.

### **Twój mały chłopczyk — wiek wczesnopreszkolny 73**

|   |    |
|---|----|
| Stworzenie bezpiecznego otoczenia .....     | 74 |
| Język i umiejętności społeczne .....        | 77 |
| Odkrywanie świata Twojego syna.....         | 80 |
| Wartość ciekawości.....                     | 80 |
| Norma rozwojowa.....                        | 82 |
| Straszne trio.....                          | 83 |
| Dobranoc... albo i nie .....                | 86 |
| Zagrożenia związane z nauką czystości ..... | 88 |

## Rozdział 6.

### **Dyscyplina jako nauczanie 89**

|   |     |
|---|-----|
| Dyscyplina i dalekowzroczne rodzicielstwo ..... | 90  |
| Dyscyplina a kara.....                          | 93  |
| Konsekwencja.....                               | 96  |
| Zachęta do komunikacji .....                    | 99  |
| Pozytywna przerwa na ochłonięcie.....           | 101 |
| Nauka umiejętności życiowych.....               | 103 |

## Rozdział 7.

### Chłopcy i emocje

107

|   |     |
|---|-----|
| Mit stoickiego mężczyzny .....                  | 108 |
| Głos kultury .....                              | 109 |
| Cel emocji.....                                 | 110 |
| Nauka słownictwa dotyczącego emocji.....        | 111 |
| Nauka dojrzałości .....                         | 114 |
| Gniew — uczucie odpowiednie dla mężczyzny ..... | 115 |
| Chłopcy i depresja.....                         | 117 |
| Pielęgnacja więzi z synem.....                  | 119 |

## Rozdział 8.

### Chłopcy i ojcowie

121

|   |     |
|---|-----|
| Czego synowie uczą się od swoich ojców? ..... | 122 |
| Zabawa i aktywna miłość .....                 | 126 |
| Ojcowie i umiejętność empatii.....            | 128 |
| Kiedy i w jaki sposób wspierać mamę? .....    | 130 |
| Bycie wzorem dla swojego syna .....           | 132 |
| Dar ojcostwa .....                            | 134 |

## Rozdział 9.

### Chłopcy i matki

135

|  |     |
|--|-----|
| Dylemat matek i synów.....                           | 136 |
| Czego synowie mogą się nauczyć od swoich matek?..... | 137 |
| Budowanie więzi i porozumienia .....                 | 139 |
| Kiedy blisko to zbyt blisko?.....                    | 142 |
| Mama też potrafi się bawić.....                      | 144 |
| Inne kobiety .....                                   | 145 |

## Rozdział 10.

### Przygotowanie Twojego syna do nauki **149**

|  |     |
|--|-----|
| Dlaczego chłopcy mają problemy w szkole .....                  | 150 |
| W jaki sposób uczą się chłopcy? .....                          | 152 |
| Jak możesz pomóc swojemu synowi odnieść sukces w szkole? ..... | 154 |
| Chłopcy i książki.....   | 156 |
| Zespół zaburzeń uwagi .....                                    | 158 |
| Stopnie i zadania domowe .....                                 | 161 |

## Rozdział 11.

### Chłopcy i ich rówieśnicy **165**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Rozwój umiejętności społecznych ..... | 166 |
| Chłopcy i ich przyjaciele .....       | 168 |
| Sport i współzawodnictwo .....        | 171 |
| Znęcanie się i agresja .....          | 174 |
| Miejsce dla dziewczyn .....           | 177 |

## Rozdział 12.

### Okres dojrzewania **181**

|   |     |
|---|-----|
| Mózg nastolatka .....                                   | 182 |
| Hormony, emocje i gniew .....                           | 184 |
| Zadania okresu dojrzewania .....                        | 185 |
| Stawianie odpowiednich granic .....                     | 188 |
| Godzina policyjna, randki i prowadzenie samochodu ..... | 191 |
| Ciesz się swoim synem .....                             | 194 |

## Rozdział 13.

### O znaczeniu charakteru **197**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Kształtowanie charakteru .....      | 198 |
| Zachęta a pochwała .....            | 200 |
| Nauka odpowiedzialności.....        | 202 |
| Empatia i współczucie .....         | 205 |
| Duchowość w życiu Twojego syna..... | 207 |
| Odporność na przeciwności.....      | 208 |

## Rozdział 14.

### **Chłopcy i świat zewnętrzny** **211**

|   |     |
|---|-----|
| Siła mass mediów .....                    | 212 |
| Okiełznanie telewizji .....               | 214 |
| Chłopcy, media i przemoc.....             | 216 |
| Gry wideo i komputerowe .....             | 217 |
| Dotrzymywanie kroku swojemu dziecku ..... | 219 |
| Filmy, muzyka i wiele więcej .....        | 220 |

## Rozdział 15.

### **Jak sobie radzić z niebezpiecznymi zachowaniami?** **225**

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Nieśmiertelność nastolatków ..... | 226 |
| A co z Twoją przeszłością?.....   | 232 |
| Szpiegowanie swojego syna .....   | 233 |
| Palenie w toalecie.....           | 235 |

## Rozdział 16.

### **Chłopcy i seksualność** **239**

|  |     |
|--|-----|
| Identyfikacja płciowa u chłopców.....        | 240 |
| Rozmowy o seksie.....                        | 242 |
| Seks w prawdziwym świecie .....              | 243 |
| Rozpoczęcie seksualnej aktywności.....       | 246 |
| Czy mój syn jest gejem?.....                 | 247 |
| Okazywanie uczuć dorastającemu chłopcu ..... | 250 |

## Rozdział 17.

### **W obliczu prawdziwych wyzwań** **253**

|  |     |
|--|-----|
| Zachęcanie syna do odpowiedzialności .....       | 254 |
| Obowiązki domowe i kieszonkowe .....             | 256 |
| Sztuka zarządzania pieniędzmi .....              | 259 |
| Czy Twój syn powinien znaleźć sobie pracę? ..... | 262 |
| Szacunek, uprzejmość i dobre maniery .....       | 264 |
| Samodzielność .....                              | 265 |

## Rozdział 18.

### **Samotni rodzice, rozwody i nowe rodziny** **267**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Już dość rozbitych domów .....   | 268 |
| Wpływ rozwodu na chłopców .....  | 270 |
| Wspólne sprawowanie opieki ..... | 272 |
| Samotni rodzice .....            | 275 |
| Nowa rodzina .....               | 277 |
| Mali mężczyźni .....             | 279 |

## Rozdział 19.

### **Przygotowanie do samodzielności** **281**

|   |     |
|---|-----|
| Kiedy czas się wycofać .....              | 282 |
| Odstawianie .....                         | 283 |
| Życiowe umiejętności i niezależność ..... | 284 |
| Od rodzica do mentora .....               | 286 |
| Gdy Twój syn wraca do domu .....          | 287 |
| Puste gniazdo .....                       | 289 |
| Pielęgnowanie więzi .....                 | 292 |

## Rozdział 20.

### **Ciesz się swoim synem** **293**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Chwila refleksji .....             | 294 |
| Wierz w swojego syna .....         | 296 |
| Utrzymywanie kontaktu .....        | 300 |
| Gratulacje! Wychowałeś syna! ..... | 301 |

### **Dodatek A Bibliografia** **305**

### **Dodatek B Dodatkowe źródła** **309**

# 3

## Podstawy bycia rodzicem chłopca

Gdy wejdiesz do księgarni, z pewnością rzuci Ci się w oczy mnogość książek na temat rodzicielstwa. Co roku pojawia się ich więcej, a każda z nich pełna jest sugestii, jak powinnaś wychowywać swoje dziecko. Znane osobistości, psychologowie, Twoi krewni, sąsiedzi i przyjaciele — wszyscy dzisiaj są ekspertami w tej dziedzinie, a przynajmniej tak twierdzą. Oto jednak prawda na temat rodzicielstwa: tylko Ty jesteś ekspertem, jeśli chodzi o Twoje dziecko. Dowiedz się jak najwięcej na temat tego, co ważne, a potem zaufaj swojej własnej mądrości i znajomości własnego dziecka.



# Poczucie przynależności i znaczenia

Większość rodziców ma mnóstwo pytań. Możesz się zastanawiać, jak nauczyć swojego synka przesypiać noc, załatwiać się na nocnik lub samodzielnie ubierać. Możesz mieć mnóstwo pytań dotyczących obowiązków domowych, kieszonkowego lub odrabiania zadań domowych albo zastanawiać się, czy sporty zespołowe to dobry pomysł, ile telewizji możesz pozwolić mu oglądać i czy w ogóle zezwalać na granie w gry wideo. Wkrótce dowiesz się więcej na te tematy, gdy przeczytasz kolejne strony tej książki, jednak zanim przejdziesz do borykania się z codziennymi wyzwaniami, jakie stawia przed Tobą wychowywanie chłopca, powinnaś zatroszczyć się o coś znacznie ważniejszego, co nazywa się więzią.

## Miłość to za mało

Być może sądzisz, że najcenniejszym darem, jaki możesz dać swojemu dziecku, jest miłość. Rodzice często jednak robią rzeczy, które są zupełnie nieskuteczne lub wręcz szkodliwe, właśnie w imię miłości. Na przykład jeden rodzic może powiedzieć: „Daję moim dzieciom wszystko, czego zapragną, ponieważ je kocham”. Inny może powiedzieć: „Moje dzieci muszą na wszystko ciężko zapracować, ponieważ je kocham i staram się przygotować do życia w tym trudnym świecie”. Rodzice krytykują swoje pociechy, karzą je lub rozpieszczają i to wszystko w imię miłości.

Miłość rzadko jest problemem w rodzicielstwie. Jeśli kiedykolwiek patrzyłaś na swoje śpiące dziecko, to znasz to obezwładniające uczucie miłości wypełniającej Cię po brzegi. Jednak miłość jest najskuteczniejsza, jeśli połączy się ją ze zrozumieniem, mądrością i umiejętnością brania pod uwagę długoterminowych skutków swoich decyzji. Na szczęście badania ekspertów i doświadczenie każdego dnia dostarczają nam informacji na temat tego, jak wychować zdrowe i dobrze przystosowane dzieci.

## Pionierzy na polu wychowania

Dr Alfred Adler i dr Rudolf Dreikurs byli jednymi z pionierów w dziedzinie badania i rozumienia zachowania dzieci. Dr Adler był psychiatrą, który żył w Wiedniu mniej więcej w tym samym czasie co Freud, jednak nie zgadzał

się ze swoim bardziej znanym kolegą właściwie we wszystkich kwestiach. Dr Dreikurs, również wiedeński psychiatra, opierał swoje prace na badaniach Adlera i ostatecznie przeprowadził się do Stanów Zjednoczonych, gdzie w latach 30. przedstawił pojęcie edukacji rodzicielskiej amerykańskiej publiczności. Dr Dreikurs zalecał budowanie więzi opartej na wzajemnym szacunku i uznawał, że poza samą miłością dzieci potrzebują też poczucia przynależności i znaczenia w swojej rodzinie.

## Dlaczego poczucie przynależności i znaczenia są takie ważne?

Dzieci zdobywają wiedzę o życiu w kontekście związków, a najwcześniejsze więzi są najważniejsze. Niezależnie od płci, wyglądu lub uzdolnień wszystkie dzieci potrzebują wiedzieć, że przynależą do rodziny i że mają w niej szczególne miejsce. Muszą wiedzieć, że są akceptowane bezwarunkowo i chciane, nawet jeśli czasem zachowują się w trudny sposób. To brzmi prosto, prawda? Jednak zapytaj jakiegokolwiek rodzica marudnego i przekornego trzylatka, a odpowie Ci, że nie zawsze jest to takie łatwe, jak na pozór wygląda.

Dzieci muszą też mieć poczucie swojego znaczenia i tego, że są kimś wartościowym niezależnie od swoich osiągnięć lub podejmowanych w życiu decyzji. Dr Adler uważał, że wszyscy ludzie mają wrodzone pragnienie tworzenia więzi z otoczeniem i dawania czegoś innym. Po ataku terrorystycznym w Nowym Jorku 11 września 2001 roku dzieci w całym kraju sprzedawały lemoniadę, gromadziły monety i wpłacały pieniądze na pomoc dzieciom z Nowego Jorku. W wielu przypadkach nikt im tego nie podpowiadał, po prostu chciały w jakiś sposób pomóc. Tak właśnie działa poczucie przynależności i znaczenia. Dzieci, które wiedzą, że przynależą do swojej rodziny i mają znaczenie dla niej i dla świata, mają większe szanse wyrosnąć na pożytecznych i produktywnych członków społeczeństwa.



Dr Alfred Adler uważał, że dzieci należy traktować z szacunkiem, jednocześnie jednak sądził, że rozpieszczanie i psucie dziecka mają na nie zły wpływ i mogą doprowadzić do problemów społecznych i behawioralnych. Poglądy dr. Adlera stały się podstawą demokratycznego systemu nauczania i podejścia do rodzicielstwa, które obecnie są uważane za najbardziej sprzyjające zdrowemu rozwojowi umysłowości dziecka i tworzeniu silnych więzi z innymi.

## Dlaczego związki są ważne dla chłopców?

Kilka lat temu grupa lekarzy, psychologów i innych badaczy zajęła się trudnym zagadnieniem. Odsetek problemów behawioralnych i emocjonalnych wśród amerykańskich dzieci i nastolatków wzrastał i nikt nie potrafił wyjaśnić, dlaczego tak się dzieje. W końcu poziom dobrobytu i komfortu rósł. Dlaczego więc dzieci bardziej cierpiały?

Wielu obserwatorów życia amerykańskich rodzin w XXI wieku zauważyło, że tempo ich życia rośnie w alarmującym tempie. Obecnie powszechną sytuacją jest, że zarówno ojciec, jak i matka pracują poza domem, a dzieci dużą część swojego wczesnego życia spędzają w placówkach wychowawczych i opiekuńczych. Nawet gdy rodzina jest razem w domu, brakuje czasu na prawdziwe porozumienie. Każdy ma swój telewizor, komputer i telefon komórkowy. Obowiązki domowe wzywają. Rodzice przynoszą pracę do domu, dzieci mają mnóstwo dodatkowych zajęć i lekcji do odrobienia. Łączenie wielu zadań jest w porządku, o ile rodzicielstwo nie staje się jedynie kolejną z wielu pozycji na liście zadań do wykonania.

Ponad 8% uczniów amerykańskich szkół średnich cierpi na kliniczną depresję. Amerykańskie dzieci jako grupa doświadczają większego niepokoju niż pacjenci leczeni psychiatrycznie w latach 50., a około 21% amerykańskich dzieci w wieku pomiędzy 9. a 17. rokiem życia cierpi powodu zaburzeń umysłowych lub uzależnienia. Te problemy mogą być wynikiem niedostatecznej więzi z najbliższymi osobami w życiu dziecka.

UWAŻA



Istnieje wiele sposobów, by pomóc dzieciom wykształcić w sobie zdrowe poczucie przynależności i ważności. Należą do nich zachęta, uważne słuchanie, wspólne spędzanie czasu, skuteczna i oparta na szacunku dyscyplina oraz kształtowanie charakteru i nauka przydatnych umiejętności. Na moment jednak wróćmy do początków i przyjrzyjmy się pierwszym chwilom, jakie spędziłaś ze swoim synkiem.

## Nawiązywanie więzi z synem

Badacze twierdzą obecnie, że ludzki mózg przy urodzeniu zaprojektowany jest do jednego konkretnego zadania: nawiązania więzi z innymi umysłami. Jeśli jesteś rodzicem chłopca, oznacza to, że chce on nawiązać więź z Tobą. Dr Allan N. Schore z David Geffen School of Medicine z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles mówi o tym w następujący sposób: „Idea ta głosi, że rodzimy się, by tworzyć związki, że nasze umysły są fizycznie zaprojektowane, by rozwijać się w tandemie z innymi poprzez komunikację emocjonalną, zanim jeszcze nauczymy się mówić”.

Mówiąc najprościej, Twój mały synek potrzebuje więzi z Tobą tak samo, jak potrzebuje jedzenia, bezpieczeństwa i schronienia. Kiedy go przytulasz, kołyszysz i patrzysz mu w oczy, wspierasz rozwój połączeń w jego mózgu, które będą w przyszłości odpowiadać za tworzenie więzi i uczenie się. Być może przypominasz sobie, że niemowlę płci męskiej jest bardziej kruche pod względem fizycznym i emocjonalnym niż dziewczynki. Twój syn potrzebuje mnóstwa czułości, czasu i uwagi z Twojej strony, by mógł się rozwijać i rosnąć.

## Przygotowanie na wszelkie ewentualności

Wyobraź sobie przez chwilę znajomy scenariusz. Jest późne popołudnie: dziecko właśnie obudziło się z popołudniowej drzemki i jeszcze leży w łóżeczku. Ty jesteś w kuchni, przygotowujesz się do obiadu i czekającego Cię wieczoru. Nagle słyszysz, że dziecko zaczyna płakać. Co robisz? Większość rodziców instynktownie kieruje swoje kroki do sypialni, by sprawdzić, co się dzieje. Może maluch po prostu zbudził się i pragnie, by ktoś wziął go na ręce i przytulił. Może ma mokro lub jest głodny. Może nawet dostał gorączki w czasie snu i kiepsko się teraz czuje.

Kiedy trzymasz na rękach swoje dziecko i patrzysz na nie, budzą się w Tobie instynkty rodzicielskie i chociaż od czasu do czasu błędnie odczytujesz wysyłane przez malucha sygnały, na ogół doskonale wiesz, co powinnaś zrobić. Pomiędzy troskliwymi rodzicami i dziećmi rozwija się więź, którą naukowcy nazywają komunikacją na wszelkie okoliczności. Jak się okazuje, ten rodzaj komunikacji może być najważniejszym elementem umożliwiającym prawidłowy rozwój mózgu i tworzenie więzi, jak również jedną z nielicznych umiejętności rodzicielskich, które są wspólne dla wszystkich kultur na świecie.

Wyobraź sobie teraz, że coś zakłóca ten proces. Być może włączony jest telewizor i nie słyszysz, że dziecko płacze. A może masz depresję, jesteś zmęczona i nie masz ochoty iść do sypialni, by sprawdzić, czego potrzebuje Twój synek. Może wydaje Ci się, że jest głodny, podczas gdy on płacze, ponieważ ma mokro, albo nie zauważasz, że ma gorączkę lub wysypkę. W takim przypadku potrzeby dziecka pozostają niezaspokojone. To zaburzenie komunikacji na linii rodzic – dziecko. Żaden rodzic nie jest doskonały i niezależnie od tego, jak bardzo się starasz, od czasu do czasu źle odczytasz sygnały dziecka. Jednak jeśli Twój syn nauczy się, że słuchasz go, troszczysz się o niego i starasz się zaspokoić jego potrzeby najlepiej, jak potrafisz, to będzie mógł się rozwijać i rozkwitać.

Z uwagi na to, że chłopcy zazwyczaj wolniej niż dziewczynki rozwijają się pod względem emocjonalnym i społecznym, jest niezwykle istotne, byś uważnie słuchała swojego dziecka, dotykała go, mówiła do niego i budowała z nim więź. Aby wyrosnąć na szczęśliwego i produktywnego mężczyznę, Twój syn potrzebuje więzi z Tobą.

Komunikacja na wszelkie ewentualności oznacza, że sygnały wysyłane przez dziecko są odbierane i rozumiane i że rodzic odpowiada na nie w adekwatny sposób. Kiedy komunikację pomiędzy rodzicem a dzieckiem charakteryzuje poczucie więzi i troska, dziecko rozwija się, a jego więź z rodzicem umacnia się. Słuchanie i reagowanie na sygnały wysyłane przez Twojego syna to najważniejsze, co możesz dla niego zrobić.

CIEKAWOSTKA



## Znaczenie kolejności narodzin

Istnieje wiele sposobów na zrozumienie Twojego syna i jego miejsca w świecie. Jednym z możliwych sposobów jest wzięcie pod uwagę kolejności narodzin. Mówi się czasem, że każde kolejne dziecko przychodzi na świat w innej rodzinie i jeśli się nad tym zastanowisz, to zobaczysz, że jest to prawda. Pierworodni mieszkają w świecie zaludnianym przez dorosłych, podczas gdy kolejne dzieci od początku muszą dzielić rodziców z rodzeństwem. Kolejność narodzin nie wystarcza, by przewidzieć zachowanie lub osobowość dziecka, jednak może pomóc zrozumieć, w jaki sposób dziecko postrzega siebie i rodziców.

### Pierworodni

Pierworodne dzieci zazwyczaj otrzymują mnóstwo uwagi ze strony rodziców. Zwykle mają też najwięcej przywilejów, a w miarę dorastania również więcej obowiązków. W niektórych kulturach pierworodni synowie traktowani są niczym książęta i ktoś naprawdę wyjątkowy. Z tego względu nie powinno być zaskakujące, że pierworodni zwykle szybciej uczą się mówić niż ich młodsze rodzeństwo, ponieważ dorośli nieustannie do nich mówią. Wielu pierworodnych uczy się, że najlepszym sposobem na zdobycie miłości rodziców i poczucia przynależności jest przypodobanie się im, przez co później mogą stać się perfekcjonistami i dążyć do wielkich osiągnięć. Czasem jednak nakładana na nich presja ich przerasta i przestają się starać.

## Jedynacy

Jedynacy są tacy jak pierworodni, niektóre cechy rozwijają się u nich jednak w jeszcze większym stopniu. Często lubią być sami i potrafią się dobrze bawić w samotności, mogą jednak mieć problemy z takimi umiejętnościami społecznymi, jak dzielenie się i współpraca z grupą. Mądrzy rodzice potrafią pomóc jedynakowi wejść w świat rówieśników, zapewniając mu dużo możliwości zabawy w grupie, dzielenia się i dogadywania się z innymi.

## Najmłodsze dzieci

Najmłodsze dzieci często są pupilkami całej rodziny. Bywają przyjacielskie i urocze oraz potrafią z łatwością nakłonić innych, by się o nie zatroszczyli (ich starsze rodzeństwo zwykle uważa, że są zepsute i rozpieszczone). Często rodzice mają mniejsze oczekiwania i rozluźniają zasady panujące w domu, nim narodzi się najmłodsze dziecko, które ze swojej strony zwykle dąży do jak najszybszego uzyskania przywilejów, którymi cieszy się ich starsze rodzeństwo.

## Środkowe dzieci

Być może słyszałaś, jak ktoś mówi o kimś: „On jest środkowym dzieckiem”, tak jakby to wszystko wyjaśniało. Rzeczywiście środkowe dzieci często są w trudnym położeniu. Nie mają przywilejów najstarszego dziecka ani nie poświęca im się takiej uwagi jak najmłodszemu dziecku. Często środkowe dzieci szukają sposobu na określenie siebie i bycie zauważonymi, przez co stawiają opór rodzicielskim oczekiwaniom albo wybierają nietypowe zainteresowania. Zdarza się, że większą uwagę poświęcają rówieśnikom niż dorosłym i przez resztę rodziny postrzegani są jako buntownicy.

Pamiętaj, że każde dziecko potrzebuje poczucia przynależności i musi wiedzieć, że jest ważne. Każde dziecko potrzebuje też więzi. Kolejność urodzenia może Ci pomóc zrozumieć, jak Twoje dziecko może postrzegać swoje miejsce w rodzinie i świecie.

Zastanawiając się nad kolejnością narodzin, pomyśl o własnym dzieciństwie. Czy byłeś najstarsza? Najmłodsza? W jaki sposób Twoja pozycja w rodzinie wpłynęła na Twoje poczucie przynależności i ważności? Jeśli masz rodzeństwo, to, jak sądzisz, jaki jest jego obraz Waszej rodziny? W jaki sposób kolejność narodzin może rzutować na własny obraz Twojego syna?

WSKAZÓWKA



## Zrozumienie przekonań, które kryją się pod zachowaniem

Rodzice poświęcają mnóstwo czasu, energii i zasobów na próby wpłynięcia na zachowanie dzieci i jego zmianę. Wiele sposobów na dyscyplinowanie dzieci, takich jak kary, nagrody, szlabany, karne krzeselko czy odbieranie własności lub przywilejów, to próba kontrolowania zachowania dziecka.

Istnieje jednak lepszy sposób. Dzieci potrzebują więzi, poczucia przynależności i znaczenia. Ponieważ jednak są tylko dziećmi, często nie wiedzą, jak zdobyć to, czego pragną, w pozytywny sposób. Robią więc to, co wydaje się działać, a w przypadku małego dziecka może to być dosłownie wszystko.

### Przekonania kierujące zachowaniem w praktyce

Aby lepiej zrozumieć wagę poznania przekonań, które kierują zachowaniem Twojego syna, wyobraź sobie następujący scenariusz. Klaudia jest pracującą mamą, która prowadzi swoją firmę w domu i często spędza mnóstwo czasu, rozmawiając przez telefon. Klaudii to odpowiada, jednak jej czteroletni syn Tymek nie zawsze dobrze to znosi. Podobnie jak wszyscy chłopcy w tym wieku, Tymek potrzebuje poczucia przynależności i więzi ze swoją mamą, a kiedy się ma cztery lata i jest się jedynakiem, oznacza to potrzebę niepodzielnej uwagi ze strony matki.



Pewnego ranka dzwoni telefon i Klaudia zasiada z notatnikiem na kolanach, by porozmawiać ze swoim klientem. Tymek, który do tej pory zajmował się budowaniem zamku z klocków, patrzy na nią i wzdycha. Można wręcz usłyszeć, jak myśli sobie: „O nie, znowu”. Jednak Tymek dobrze wie, jak zwrócić uwagę matki.

„Maaa-moo”, jęczy, ciągnąc Klaudię za spodnie, „Chcę soku”.

„Cicho, kochanie, rozmawiam teraz przez telefon”, szepcze Klaudia, a potem mówi do telefonu: „Przepraszam na chwilę, to mój mały synek”. Następnie mówi do Tymka: „Wiesz przecież, gdzie stoją kartoniki z sokiem. Idź i weź sobie jeden”.

Klaudia wraca do rozmowy telefonicznej, a Tymek idzie do kuchni. Bierze sobie kartonik z sokiem z lodówki, jednak — ojej — próbując trafić słomką w małą dziurkę, wylewa połowę jego zawartości na podłogę. Kiedy jego mama widzi bałagan, Tymek spogląda na nią z miną niewiniątka, stawia kartonik z sokiem w kałuży i zaczyna rysować palcem wzorki na kuchennej podłodze, rozmazując sok.

#### CIEKAWOSTKA



Dr Jane Nelsen, wychowawca, zauważa, że zachowanie dzieci można potraktować jako kod. Ich działanie jest sposobem na powiedzenie Ci, co myślą, czują i czego potrzebują. Czasami ich zachowanie jest niewłaściwe, jednak będziesz lepszym rodzicem, jeśli postarasz się odkryć przekonania, które kryją się za zachowaniem dziecka, i postarasz się wspólnie z nim rozwiązać problem.

„Tymek, przynieś gąbkę”, mówi Klaudia, jednak to, co złe, już się stało. Jeśli będzie rozmawiała przez telefon, Tymek będzie wymyślał kolejne sposoby na zwrócenie na siebie uwagi. Wcale nie rozrabia naumyślnie, nawet jeśli tak to wygląda. Po prostu nauczył się podczas czterech lat spędzonych z matką, że złe zachowanie zawsze przyciąga jej uwagę, podczas gdy dobre zachowanie nie przynosi takiego efektu. Gdy mama się na niego złości, daje mu to większe poczucie więzi z nią niż bycie ignorowanym.

## Radzenie sobie z przekonaniem dziecka

Co powinna teraz zrobić Klaudia? Jak dowiesz się z kolejnych rozdziałów, złe zachowanie jest zaproszeniem do szukania rozwiązań. Wydaje się, że Tymek sądzi, iż jest ważny dla matki tylko wtedy, gdy poświęca mu ona niepodzielną uwagę, a Klaudia najlepiej sobie z tym poradzi, jeśli z góry przygotowuje się na takie nieprzyjemne chwile.

Krzyk, tłumaczenie lub wysłanie Tymka za karę do jego pokoju raczej nie pomogą w rozwiązaniu problemu. Po spędzeniu godziny na lekturze swojej ulubionej książki dla rodziców Klaudia opracowuje plan działania:

- 1. Klaudia siada i tłumaczy Tymkowi, że musi spędzać trochę czasu na rozmowach telefonicznych, ponieważ wymaga tego jej praca.** Przypomina mu, że charakter jej pracy umożliwia jej bycie z nim w domu, co jest dla niej ważne, i prosi go o pomoc (dzieci potrafią być bardzo twórcze i pomocne, jeśli prosi się je o ich pomysły, tak samo jak potrafią być uparte i przekorne, gdy każe im się coś zrobić).
- 2. Klaudia pyta Tymka, czy ma jakiś pomysł na to, co mógłby zrobić, kiedy ona musi porozmawiać przez telefon.** Tymek zastanawia się głęboko i potem sugeruje, by przygotowali specjalną „torbę telefoniczną”, taką samą, jaką wykorzystują podczas podróży samochodem. Klaudia się zgadza i razem przygotowują torbę pełną niedrogich zabawek, książeczek i kaset z nagraniami, z których Tymek może korzystać jedynie wtedy, gdy Klaudia rozmawia przez telefon.
- 3. Klaudia postanawia wyznaczyć godziny, kiedy klienci mogą do niej dzwonić, i zawiadamia ich o swoich godzinach pracy.** Uświadamia sobie, że stworzenie równowagi pomiędzy pracą a życiem domowym ułatwi Tymkowi zdobycie poczucia bezpieczeństwa. Umawia się też z synkiem, że codziennie przeznaczą pół godziny na wyjątkowy czas tylko dla nich, kiedy będą mogli rozmawiać i bawić się razem.
- 4. Klaudia i Tymek zgadzają się też na przygotowanie szuflady z przekąskami, z której Tymek może sobie wziąć zdrową przekąskę w czasie, gdy mama będzie zbyt zajęta, by mu ją podać.** Jednak gdy opróżni tę szufladę, limit przekąsek na dany dzień zostanie wyczerpany. To, kiedy zdecyduje się je zjeść, zależy tylko od Tymka. Chłopiec szybko uczy się, że kiedy mama mówi, że koniec z przekąskami, to naprawdę ma to na myśli, przez co zaczyna lepiej nimi gospodarować.

5. **Klaudia i Tymek decydują się również wykorzystać minutnik, który ma pomóc Tymkowi nauczyć się cierpliwości.** Gdy Klaudia musi zadzwonić, nastawia minutnik na tyle minut, ile, jej zdaniem, powinna zająć jej rozmowa. Tymek trzyma minutnik, a gdy ten zadzwoni, chłopiec może przypomnieć mamie, że czas zakończyć rozmowę i spędzić trochę czasu z nim.

Czy te pomysły sprawią, że Tymek przestanie jęczeć i domagać się uwagi mamy? Cóż, przez jakiś czas pewnie tak. Jednak najważniejsze jest, że pomogą one uporać się z emocjami i przekonaniem Tymka, które *stały za jego zachowaniem*. Pomogą mu też współpracować z mamą, jednak niewątpliwie w kolejnych latach Klaudia i Tymek jeszcze nieraz odbędą podobne rozmowy. Pamiętaj, że przeanalizowanie przekonań dziecka, które kierują jego zachowaniem, pozwoli Ci być cierpliwszym i bardziej skutecznym rodzicem.

## Łagodność i stanowczość

Niektórym rodzicom wychodzi albo bycie surowymi, albo bycie nadmiernie pobłażliwymi. Ci pierwsi są surowi (starają się kontrolować swoje dzieci, karzą je i upominają), wierząc, że dziecko potrzebuje dyscypliny i bez tego stanie się rozwydrzonym bachorem. Ci drudzy starają się być mili, nie wyciągają obiecanych konsekwencji, ratują dzieci, gdy na własne życzenie wpakują się w tarapaty, i często je nagradzają, sądząc, że to pozwoli wychować szczęśliwe dziecko, które będzie miało wysoką samoocenę. Niestety, żadne rodzicielskie ekstremum nie przynosi dobrych efektów.

### Twarda ręka w stosunku do chłopców

Niestety, naukowcy odkryli, że rodzice i nauczyciele często są dużo surowi w stosunku do chłopców niż do dziewczynek, często dlatego, iż starają się ich wychować na „twardzieli”, czego nawet sobie nie uświadamiają. Dr Dan Kindlon i dr Michael Thompson piszą w książce *Sposób na Kaina. Jak chronić życie emocjonalne chłopców* (Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2004): „Surowa dyscyplina ma w założeniu sprawić, że chłopiec wyrośnie na prawdziwego mężczyznę, rzekomo potrzebuje on surowego

traktowania, by wyrosnąć na człowieka. U podstaw tego poglądu leży założenie, że chłopcy są oporni na delikatne sugestie i bardziej odporni na przemoc. Ten rozłam płciowy odzwierciedla kulturowe przekonanie, że chłopcy są ulepieni z innej gliny niż dziewczynki. Jeśli jednak chodzi o podatność na zranienia i zdolność do gniewu, to założenie nie jest prawdziwe”.

Nawet kochający rodzice muszą zwrócić uwagę na to, jak dyscyplinują swoich synów. Jedno z badań wykazało, że „normalni” rodzice byli równie skłonni do użycia kary cielesnej (klapsów, szarpania czy bicia) jak rodzice stosujący przemoc — w sytuacjach, gdy dziecko wbiegło na ulicę, stłukło coś cennego czy zachowało się impulsywnie — rzeczy, do których chłopcy są bardziej skłonni niż dziewczęta.

UWAGA



## Łagodność i stanowczość w tym samym czasie

Dr Dreikurs był pierwszym, który uczył rodziców, że powinni być zarówno łagodni, jak i stanowczy. Według dr Jane Nelsen, mrg Lynn Lott i dr. H. Stephena Glenna, autorów książki *Pozytywna dyscyplina* (Rebis, 2000): „Stanowczość oznacza stosowanie odpowiednich zasad w wychowaniu z pewnością siebie. Łagodność oznacza zachowanie godności i szacunku dla siebie i dziecka przy stosowaniu tych zasad”. Innymi słowy, łagodność oznacza szacunek dla człowieczeństwa Twojego syna, podczas gdy stanowczość jest wyrazem szacunku do siebie i dostosowaniem się do wymogów danej sytuacji.

Nauczenie się, jak być łagodnym, lecz równocześnie stanowczym, wymaga praktyki, większość rodziców miota się pomiędzy jednym i drugim niczym szalone wahadło. Bycie jednocześnie łagodnym i stanowczym to magiczny klucz do wychowania dziecka, zachęca je bowiem do poszanowania granic (własnych i rodziców), a jednocześnie pozwala mu czuć się kochanym i bezpiecznym.

# Umiejętność słuchania

Większość rodziców jest naprawdę dobra w mówieniu. Większość z nich gada i gada, i zastanawia się, dlaczego nikt ich nie słucha. Komiksy z Charliem Brownem były uwielbiane przez kolejne pokolenia dzieci (i dorosłych), ponieważ pokazywały, jak bohaterowie zajmują się swoimi sprawami, podczas gdy rodzice i nauczyciele w tle nieustannie wygłaszali swoje „ple ple ple”. Czy naprawdę rodzice tak właśnie brzmią w uszach dzieci? Niestety, czasem tak jest.

Słuchanie Twojego syna — prawdziwe słuchanie — jest jedną z najbardziej zachęcających rzeczy, jakie możesz dla niego zrobić, i jednym z najlepszych sposobów, by zbudować w nim poczucie przynależności i własnej wartości. Słuchanie z niepodzielną uwagą (nie po prostu „słyszenie”, podczas gdy gotujesz obiad lub prowadzisz samochód) pozwala mu przekonać się, że jest dla Ciebie ważny i że interesuje Cię to, co on myśli, czuje i co postanawia zrobić.

Pomyśl o kimś, z kim lubisz rozmawiać. Co ta osoba robi takiego, co sprawia, że czujesz się zrozumiana i otoczona troską? Zapewne patrzy na Ciebie, gdy mówisz, oferuje Ci zachęcające informacje zwrotne i nie spogląda na zegarek co 30 sekund.

Wiele informacji, które wysyłamy naszym bliskim, to informacje niewerbalne. Innymi słowy, pewne treści przekazujemy bez pośrednictwa słów, za pomocą naszego wyrazu twarzy, tonu głosu, gestów, pauz i postawy ciała. Małe dzieci są szczególnie wrażliwe na ten przekaz niewerbalny i niemal zawsze potrafią wyczuć, co tak naprawdę czujesz.

## Wskazówka



Część przekazu, który wysyła Ci Twój syn, również nie ma formy werbalnej, lecz wyraża się w działaniu i gestach. Pamiętaj o nawiązaniu kontaktu wzrokowego, gdy rozmawiasz ze swoim synem, i obserwowaniu go, gdy on mówi do Ciebie. Czyny naprawdę mówią głośniejsz niż słowa, gdy wychowujesz chłopca: pamiętaj, by zwracać uwagę na wysyłane przez Twojego synka sygnały niewerbalne.

W czasie dorastania Twojego syna umiejętność słuchania go będzie jedną z najważniejszych umiejętności rodzicielskich. Oto kilka sugestii:

- **Każdego dnia przeznacz czas na słuchanie.** Nie ma niczego złego w prowadzeniu konwersacji w samochodzie czy w sklepie, jednak prawdziwe słuchanie wymaga czasu i skupienia. Jeśli będziesz zbyt zajęta, by słuchać uważnie, być może nigdy nie uda Ci się zrozumieć własnego dziecka.
- **Słuchaj cierpliwie.** Wielu rodziców wykorzystuje każdą okazję, by się wtrącać ze swoimi sugestiami, rozwiązaniami lub pouczeniami, a potem dziwią się, że ich synowie twierdzą, że nigdy ich nie słuchają. Jeśli wysłuchasz uważnie tego, co Twoje dziecko ma Ci do powiedzenia, to będziesz potrafiła naprawdę mu pomóc. Możesz nawet zapytać: „Czy chcesz jeszcze o czymś mi powiedzieć?”, nim zaczniesz odpowiadać.
- **Pamiętaj o nawiązaniu kontaktu wzrokowego.** Jeśli Twój syn jest niższy od Ciebie, usiądź przy nim lub znajdź inny sposób, by znaleźć się na tym samym poziomie (trudno jest przeprowadzić miłą rozmowę, jeśli ktoś nad Tobą wyraźnie góruje!). Zwracaj uwagę na wysyłane przez Ciebie sygnały niewerbalne: czy się uśmiechasz? Intensywnie wpatrujesz? Zdradzasz, że wolałabyś być gdzieś indziej?
- **Okaz ciekawość.** Nie musisz podzielać wszystkich zainteresowań swojego syna ani nawet ich popierać. Jednak pierwszym krokiem do rozwiązania problemów jest zrozumienie, a zrozumienie zaczyna się od słuchania. Zachęć syna, by dzielił się z Tobą swoimi pomysłami, radościami i wyzwaniem, i postaraj się okazać autentyczną ciekawość, powstrzymując się od osądzania.

Słuchanie jest jednym z najlepszych sposobów, by wejść w świat swojego dziecka i poznać tego młodego człowieka, jakim się staje. Uważne słuchanie ułatwi Ci odpowiednie reagowanie na swojego dorastającego chłopca.

# Przekaz miłości

Podczas tych lat, które poświęcisz na wychowywanie swojego syna, wiele razy będziesz musiała podjąć decyzje. Niektóre z nich będą łatwe, inne będą trudne dla Was obydwojga. Być może sądzisz, że cokolwiek robisz, robisz to dlatego, że kochasz swojego syna. Jednak czy on o tym wie?

Pedagog pracujący w szkole średniej zadał kiedyś grupie uczniów pytanie, czy ich rodzice ich kochają. Odpowiedzi, które usłyszał, były dla niego bardzo zaskakujące. „Moi rodzice kochają mnie, kiedy przynoszę same piątki” — odpowiedział jeden chłopiec. „Moi kochają mnie, kiedy unikam kłopotów”, powiedział inny, „Parę tygodni temu zostałem przyłapany na piciu i naprawdę się wściekli. Nie odzywali się do mnie przez kilka dni”. W miarę rozwoju rozmowy pedagog przekonał się, że wielu uczniów sądziło, że rodzice kochają ich tylko wtedy, gdy dorastają do ich oczekiwań, zachowują się odpowiednio lub osiągają określone sukcesy. Poczucie przynależności i poczucie własnego znaczenia są bezwarunkowe, jednak ci młodzi ludzie nie czuli się bezwarunkowo kochani.

W miarę upływu lat niewątpliwie przeżyjesz trudne chwile ze swoim synem. Stawianie granic, bycie konsekwentną i podjęcie decyzji, jakie wartości należy wpoić dzieciom, to trudne decyzje dla wszystkich rodziców, a konflikty z dzieckiem są nieuniknione. Nauczysz się być stanowczą i łagodną, jak również konsekwentną w razie konieczności, ponieważ wiesz, że tak jest najlepiej dla chłopca, którego kochasz. Jednak co on będzie myślał, czuł i co postanowi w związku z sobą, z Tobą i światem, w którym żyje? Może to być coś innego, niż się spodziewasz.

Upewnij się, że każdego dnia wysyłasz mu jasny przekaz miłości — bezwarunkowego poczucia przynależności i znaczenia. Nie zawsze może Ci się podobać postawa lub zachowanie Twojego syna. Oboje będziecie przeżywać momenty, które będą Wam łamać serca. Jednak możecie przetrwać te trudne chwile i poradzić sobie z wyzwaniem, jeśli będziecie wiedzieć, że Wam na sobie zależy. Mądre rodzicielstwo wymaga umiejętności, jednak jego siłą napędową powinna być miłość.