

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

Zasady rodzicielstwa. Jak być dobrym i mądrym rodzicem

Autor: Richard Templar

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-246-2261-0

Tytuł oryginału: [The Rules of Parenting](#)

Format: A5, stron: 256



Rodzina jest w życiu oparciem, czymś, co chroni, co daje siłę

Sofia Loren

Rodzicielski kodeks:

- Zasady odpowiednie w każdej sytuacji i dla każdej dziecięcej osobowości
- Wpływanie na postawy i wartości wyznawane przez Twojego syna bądź Twoją córkę
- Kształtowanie w dziecku właściwego wyobrażenia o sobie i świecie
- Wychowywanie samodzielnego, pewnego siebie i zadowolonego z życia człowieka
- Nauka szacunku wobec innych, przyzwoitości i obrony własnych praw
- Złote zasady i wzorce zachowań, stosowane w różnych modelach rodziny – w rodzinie tradycyjnej, w przypadku samotnego rodzicielstwa i rodzin przybranych

Rodzic rad ze 100 rad!

Wraz z pojawieniem się na świecie Waszego dziecka dostaliście pod swe skrzydła mały kosmos. Bezbronne istnienie, pełne emocji, myśli, wartości i indywidualnych reakcji. To fascynujące i odrobinę przerażające. Jak dobrze, że szlak, na który właśnie wstąpiliście, został już przetarty! Miliony ludzi są i były rodzicami przed Wami. Część z nich, stosując metodę prób i błędów, odkryła kilkadziesiąt prawidłowości, które warto poznać, aby dobrze wywiązać się z tej roli. Wiele z opisanych w tej mądrej książce zasad ma charakter zdroworozsądkowy, jednak łatwo o nich zapomnieć, gdy ma się do czynienia z rozhisteryzowanym dwulatkiem albo nastolatkiem przekonanym, że cały świat kręci się wokół niego.

Jest wiele sposobów na zepsucie charakteru dziecka – i tyle samo metod na to, żeby dobrze je wychować. We wspólnym życiu z Waszą pociechą musicie przejść wszystkie fazy: odstawianie od piersi, raczkowanie, naukę mówienia, czytania, pisania i arytmetyki, edukację, przyjaciół... aż do seksu, używek i rock'n'rolla. Czekają Was co najmniej osiemnaście długich lat, podczas których naprawdę przekonacie się, czym jest nieskończone szczęście, zachwyty, duma, ale też frustracja, gniew i strach.

Spis treści

Wstęp 11

Reguły pomagające pozostać przy zdrowych zmysłach 15

1. Wyluzujcie 18
2. Nikt nie jest doskonały 20
3. Znajdźcie coś, w czym jesteście dobrzy 22
4. Prawie każdą regułę można raz na jakiś czas złamać 24
5. Nie próbujcie robić wszystkiego 26
6. Nie musicie słuchać wszystkich rad, które otrzymujecie od innych (włącznie z tą) 28
7. To normalne, że chcecie uciec 30
8. Macie prawo ukrywać się przed swoim dzieckiem 32
9. Rodzice to też ludzie 34
10. Nie zaniedbujcie swojego partnera (partnerki) 36

Reguły dotyczące nastawienia 39

11. Miłość to nie wszystko 42
12. Każdy przepis wymaga innych składników 44
13. Witajcie je z radością 46
14. Traktujcie Wasze dziecko z szacunkiem 48
15. Cieszcie się jego towarzystwem 50
16. Porządek nie jest aż tak ważny, jak Wam się wydaje 52

-
17. Dobre rodzicielstwo wymaga skalkulowanego podejmowania ryzyka 54
 18. Nie pokazujcie po sobie, że się martwicie 56
 19. Patrzenie na świat z jego punktu widzenia 58
 20. Rodzicielstwo to nie jest sport wyczynowy 60

Reguły na co dzień 63

21. Pozwólcie mu iść własną drogą 66
22. Nauczcie je myśleć samodzielnie 68
23. Mądrze używajcie pochwał 70
24. Ograniczenia są niezbędne 72
25. Przekupstwo nie zawsze jest czymś złym 74
26. Nastroje są zaraźliwe 76
27. Nawyki żywieniowe, które teraz mu wpajacie, zostaną mu na całe życie 78
28. Komunikujcie się 80
29. Wytyczając cele, bądźcie precyzyjni 82
30. Nie bądźcie zrzędami 84

Reguły dotyczące dyscypliny 87

31. Prezentujcie wspólny front 90
32. Marchewka jest lepsza od kija 92
33. Bądźcie konsekwentni 94
34. Opuśćcie sobie 96
35. Skupcie się na problemie, a nie na osobie 98
36. Nie dajcie się zapędzić w kozi róg 100
37. Jeśli stracie panowanie nad sobą, przegracie 102
38. Przepróście, jeżeli zrobiliście coś źle 104
39. Pozwólcie mu przeprosić 106
40. Prawo do wyrażania emocji 108

Reguły dotyczące osobowości 111

41. Odkryjcie, jakie zachęty działają na Wasze dziecko 114
42. Każde dziecko powinno mieć coś, w czym jest dobre 116
43. Nauczcie się doceniać te cechy dziecka,
które kojarzą Wam się z kimś innym 118
44. Znajdźcie podobieństwa między Wami a Waszym dzieckiem 120
45. Poszukajcie w dziecku cech, za które będziecie je podziwiać 122
46. Pozwólcie, żeby było lepsze od Was 124
47. Postawa dziecka jest tak samo ważna jak sukcesy, które odnosi 126
48. Zachowajcie dla siebie swoje lęki i niepokoje 128
49. Uważajcie na to, jakie opinie wygłaszacie 130
50. Nie próbujcie wychowywać doskonałego dziecka 132

Reguły dotyczące rodzeństwa 135

51. Pomóżcie im zacieśnić więź 138
52. Kłótnie są potrzebne (w granicach rozsądku) 140
53. Nauczcie je samodzielnie rozwiązywać konflikty 142
54. Pracujcie w zespole 144
55. Pozwólcie im zabawiać się nawzajem 146
56. Nigdy nie porównujcie dzieci ze sobą 148
57. Różne dzieci potrzebują różnych reguł 150
58. Nie faworyzujcie żadnego dziecka 152
59. Twórzcie mieszane zestawy 154
60. Poszukajcie mocnych stron u każdego dziecka 156

Reguły dotyczące szkoły 159

61. Nauka w szkole to nie to samo co edukacja 162
62. Szkoła stanowi pakiet całościowy 164
63. Walczcie o jego sprawy 166
64. Dręczenie dziecka zawsze należy traktować poważnie 168
65. Nauczcie je bronić się 170

-
66. Zaakceptujcie znajomych dziecka, których nie lubicie 172
 67. Pamiętajcie, że jesteście jego rodzicami, a nie nauczycielami 174
 68. Nie róbcie z niego hipochondryka 176
 69. Zmniejszcie presję 178
 70. Musi ponosić konsekwencje swoich wyborów (i bardzo dobrze) 180

Reguły dotyczące nastolatków 183

71. Nie wpadajcie w panikę 186
72. Pamiętajcie o trzecim prawie Newtona 188
73. Dajcie mu prawo głosu 190
74. Nie zaglądalejcie pod materac 192
75. Wyręczanie go nikomu nie przyniesie niczego dobrego 194
76. Nie próbujcie zatrzymywać pędzącego pociągu 196
77. Krzyk nie jest rozwiązaniem 198
78. Wszystko jest ze sobą powiązane 200
79. Okażcie szacunek dla rzeczy, które są dla niego ważne 202
80. Okażcie zdrowe podejście do spraw związanych z seksem 204

Reguły dotyczące sytuacji kryzysowych 207

81. Nie używajcie dziecka jak amunicji 210
82. Pozwólcie im dojść do siebie na swój sposób 212
83. Bycie młodszym nie oznacza, że wszystko dzieje się szybciej 214
84. Konsekwencje przykrego wydarzenia mogą trwać przez całe życie 216
85. Informujcie je o tym, co się dzieje 218
86. Nauczcie je przegrywać 220
87. Lepiej się zgodzić, niż dowieść swojej racji 222
88. Wasze czyny mówią więcej niż wszystkie słowa 224
89. Pokażcie mu, że jest Waszym największym priorytetem 226
90. Są rzeczy, których nie da się naprawić 228

Reguły dotyczące dorosłych dzieci 231

91. Usuńcie się 234
92. Poczekajcie, aż poprosi Was o radę 236
93. Traktujcie je jak dorosłego 238
94. Nie próbujcie być jego najlepszymi przyjaciółmi 240
95. Wspierajcie je we wszystkim 242
96. Odetnijcie pępowinę 244
97. Nie wywołujcie w nim poczucia winy 246
98. Pamiętajcie, że ono wciąż Was potrzebuje 248
99. To nie jest Wasza wina 250
100. Rodzicami jest się przez całe życie 252

REGUŁY NA CO DZIEŃ

Oczywiście wszyscy rodzice powinni wpajać swoim dzieciom ważne wartości, jednak prawda jest taka, że rodzicielstwo w dużej mierze polega na żmudnym wykonywaniu codziennych czynności, takich jak budzenie, ubieranie, przewijanie, posyłanie do szkoły, nakłanianie do zjedzenia czegoś, co ma chociaż trochę witamin i minerałów, negocjowanie pory snu i debatowanie na temat tego, czy kupić dziecku kolejne adidas.

Dlatego sądzę, że tym, czego naprawdę potrzebujecie, są przydatne reguły dotyczące codziennych sytuacji. Dzięki nim Wasze kontakty z dzieckiem staną się przyjemniejsze i bardziej owocne, a rodzicielstwo zacznie sprawiać Wam prawdziwą radość, zamiast budzić w Was strach i niechęć.

Reguły zamieszczone w tej części pomogą Wam wychować dziecko na inteligentnego, dociekliwego i czynnego człowieka, jakim chcielibyście je uczynić (jeśli nie zawsze, to przynajmniej wtedy, gdy będzie miało dobry dzień).

Pozwólcie mu iść własną drogą

Nie chcę Was straszyć, ale w momencie, gdy Wasze dziecko ukończy 18 lat (a czasami nawet trochę wcześniej), stanie się ono dorosłym człowiekiem, który jest mądry i potrafi podejmować własne decyzje, nawiązywać przyjaźnie, kierować swoim życiem, ścielić własne łóżko i znajdować najprostszą drogę z punktu A do punktu B. Tak, macie przed sobą naprawdę dużo pracy.

Jeżeli nadal karmicie czteroletnie dziecko łyżeczką albo codziennie szukajecie plecak do szkoły czternastolatкови, znajdziecie się w wielkim kłopotcie, gdy Wasza pociecha będzie musiała wreszcie sama się o siebie zatroszczyć. Dlatego nie róbcie niczego, co Wasze dziecko mogłoby zrobić samo. Nie mówię tylko o sprzątaniu po sobie i odrabianiu lekcji (ja sam przekonałem się, że po ukończeniu 8. roku życia moje dzieci pisały lepsze wypracowania, niż gdybym ja to zrobił za nie). Mam na myśli również angażowanie dziecka w gotowanie rodzinnych obiadów, gdy ukończy 10 lat (nawet jeśli będą to tylko tosty z serem), nauczanie go obsługi pralki, nakłonienie go do podjęcia sezonowej pracy i pozwolenie, aby samodzielnie spakowało plecak na wakacje.

Jednak wciąż jeszcze nie powiedziałem o najważniejszym. O, nie! Istnieją dwie szczególnie ważne umiejętności, które Wasze dziecko musi opanować najszybciej jak to możliwe: zarządzanie swoimi pieniędzmi i podejmowanie decyzji we własnych sprawach.

Musicie zrozumieć, że jeśli będziecie dawać mu tylko niewielkie sumy pieniędzy i ściśle kontrolować ich wydawanie, niczego go nie nauczycie. Gdy dziecko będzie nieco starsze, dawajcie mu na ubrania określoną kwotę, którą będzie samodzielnie rozporządzało, albo zmniejszcie wysokość kieszonkowego, tak aby nakłonić je do samodzielnego zarobienia dodatkowych pieniędzy. Mam znajomego, który pełni rolę „banku” dla swoich dzieci. Daje im spore odsetki za zgromadzone

REGUŁA 21

oszczędności, skłaniając je w ten sposób do odkładania pieniędzy, zamiast wydawać je na bieżąco. Istnieje wiele sposobów na to, żeby nauczyć dzieci, jak obchodzić się z pieniędzmi. Waszym zadaniem jest znaleźć takie z nich, które przyniosą najlepszy efekt.

Musicie oczywiście również nauczyć dziecko podejmować własne decyzje — dwulatek powinien sam móc decydować, w co ma się dzisiaj ubrać, a nastolatek powinien mieć pełną dowolność w wyborze przedmiotów na maturę. Dzieci muszą nauczyć się planować swoje życie. To również oznacza ponoszenie konsekwencji złych decyzji, dlatego nie powinniście wtrącać się, gdy widzicie, że Wasze dziecko popełnia błędy. Możecie oczywiście poddać sugestię albo coś doradzić (w przypadku starszych dzieci trzeba niestety poczekać, aż same o to poproszą), ale nie wywierajcie na nie presji. To jest jego życie. Pamiętajcie, że każdego roku jesteście coraz bliżej jego 18. urodzin, kiedy wejdzie w dorosłość i zacznie własne życie...

**DZIECI MUSZĄ NAUCZYĆ SIĘ
PLANOWAĆ SWOJE ŻYCIE.
TO RÓWNIEŻ OZNACZA PONOSZENIE
KONSEKWENCJI ZŁYCH DECYZJI.**

Nauczcie je myśleć samodzielnie

Wasze dziecko musi nie tylko podejmować własne decyzje (Reguła 21.), ale również samodzielnie myśleć. Jeśli kłóci się z Wami, nie irytujcie się, ponieważ to oznacza, że jest ono niezależne w swoich poglądach. A tego przecież chcecie (choć w tej chwili możecie jeszcze nie zdawać sobie z tego sprawy).

Kiedyś spotkałem się ze znajomą, której pięcioletnia córka celowo nas denerwowała — tak tylko, jak pięcioletki potrafią. Moja koleżanka zezłościła się i narzyczała na córkę, która bardzo się tym zmartwiła. Byłem pod ogromnym wrażeniem, gdy zobaczyłem, jak kobieta zapytała córkę: „Jak myślisz, dlaczego jestem na ciebie zła?”. Dziewczynka zastanowiła się przez chwilę i wymamrotała: „Bo nie przestałam, jak mi kazałaś”. Pięcioletnie dziecko nie pomyśli nad tym, dlaczego mama się zdenerwowała, jeśli nie zostanie o to poproszone. Mama tej dziewczynki wiedziała, jak nauczyć ją myślenia.

Moja znajoma użyła najprostszej techniki nauczania: zadała córce pytanie. Nie ma znaczenia, o co będziecie pytać swoje dziecko: dlaczego woli koszykówkę od piłki nożnej, jak urządziłoby przyjęcie weselne dla stu osób, jak zmniejszyć globalne ocieplenie czy co sądzi o polityce amerykańskiego rządu na Bliskim Wschodzie (z tym ostatnim pytaniem poczekaście, aż dziecko będzie trochę starsze). Najważniejsze, żebyście zmusili je do myślenia.

Dobrym sposobem jest również kwestionowanie jego pomysłów. Nie róbcie tego agresywnie; pytajcie na przykład: „Dlaczego tak uważasz?”. Dwulatka pytaście o to, dlaczego pies szczeka, a dwunastolatka — czy sądzi, że cena za markowe adidasy nie jest wygórowana (jeśli powie, że nie, to zapytajcie, dlaczego jego zdaniem powinniście wydać taką dużą sumę na buty dla niego. Aha, mamy przecież Regułę 21. — dawajcie mu kieszonkowe na ubrania).

REGUŁA 22

DWULATKA PYTAJCIE O TO,
DLACZEGO PIES SZCZEKA,
A DWUNASTOLATKA — CZY UWAŻA,
ŻE CENA ZA MARKOWE ADIDASY
NIE JEST WYGÓROWANA.

Zadawajcie dziecku jak najwięcej pytań. Nakłaniajcie je do dyskusji, prosząc, aby uzasadniło swoją opinię. A gdy już nauczy się robić to instynktownie, bez Waszej zachęty, będziecie wiedzieć, że opanowaliście Regułę 22.

Mądrze używajcie pochwał

Gratulacje! Dotarliście do Reguły 23. Przeszliście już prawie jedną czwartą drogi do tego, aby zostać Wzorowymi rodzicami.

Mam nadzieję, że te słowa podziały na Was zachęcająco — taki jest właśnie cel pochwały. A my, Wzorowi rodzice, wiemy, że jeżeli dobrze wykonujemy swoją pracę, pochwały są najlepszym czynnikiem motywującym dla naszych dzieci. Tak jak żadne urodziny nie mogą obejść się bez prezentu, tak żadne osiągnięcie nie powinno zostać zlekceważone brakiem pochwały.

Ale to wcale nie jest takie proste, prawda? Ilu rodziców nie używa pochwał tak, jak należy? Musicie chwalić dzieci w odpowiedniej częstotliwości, we właściwy sposób i za określone osiągnięcia.

Powiedzenie „dobrego nigdy za wiele” z pewnością nie odnosi się do pochwał. Oczywiście nie chodzi o to, żebyście skąpili dziecku miłych słów, lecz o to, żeby Wasze pochwały były adekwatne do jego osiągnięć. Jeżeli będziecie mówili mu, że jest wspaniałe, gdy zrobi coś zupełnie przeciętnego, to co powiecie, gdy dokona czegoś naprawdę niezwykłego? A jeśli każde jego najmniejsze osiągnięcie będzie sownie nagradzane, dziecko zacznie się bać, że gdy coś mu się nie uda, będziecie zawiedzeni. Wasza pociecha nie potrzebuje takiej presji.

Czy kiedykolwiek zastanawialiście się, za co powinniście chwalić dziecko? Jeśli zawsze będziecie je chwalić za dobre oceny, a nigdy za dobre zachowanie, jakie wnioski wyciągnie na temat wyznawanych przez Was wartości? Czy chętniej chwalicie dziecko za zwycięstwa niż za to, że się starało? Nie, oczywiście, że nie — przecież jesteście Wzorowymi rodzicami. Ale wielu innych rodziców tak postępuje.

Rodzice często zapominają chwalić swoje dzieci za dobre zachowanie, ponieważ uważają to za coś oczywistego. Tymczasem dzieci bardzo chcą wiedzieć, że ktoś docenił ich starania: „To bardzo ładnie, że nie dłubałeś w nosie, gdy byliśmy

REGUŁA 23

u ciotki Marty” albo „Na pewno byłaś bardzo zmęczona, a mimo to nie narzekałaś. Jestem z ciebie dumna”. Takie uwagi motywują dzieci do tego, żeby być grzecznym również następnym razem.

Chciałbym dodać jeszcze jedną uwagę na temat pochwał, zanim opanujecie tę Regułę. Jak sądzicie, co Wasze dziecko wolałoby usłyszeć: „Jaki piękny rysunek!” czy „Jaki piękny rysunek! Jestem pod wrażeniem, że udało ci się narysować konia tak, jakby był w ruchu. Jak ci się to udało?”. Jeżeli to tylko jest możliwe, bądźcie szczegółowi w swoich pochwałach. Możecie również zadawać dziecku pytania. Wtedy poczują się naprawdę dumne ze swoich osiągnięć.

**CZY CHĘTNIEJ CHWALICIE DZIECKO
ZA ZWYCIĘSTWA NIŻ ZA TO,
ŻE SIĘ STARAŁO? NIE, OCZYWIŚCIE, ŻE NIE
— PRZECIEŻ JESTEŚCIE
WZOROWYMI RODZICAMI.**

Ograniczenia są niezbędne

Kiedyś obserwowałem czteroletniego synka sąsiadki, jak wskoczył na murek otaczający ogródek przed ich domem i zaczął po nim biec. Nie byłoby w tym nic niezwykłego, gdyby po drugiej stronie murku nie było spadku o wysokości 4,5 metra, za którym znajdował się betonowy parking. Musiałem wyglądać na przerażonego, bo sąsiadka odezwała się do mnie: „Wiem. Powiedziałam mu, że nie wolno tam wchodzić, ale on mnie nie słucha. Co mam zrobić?”. Cóż, zabrakło mi słów, więc nic nie odpowiedziałem (a nawet gdybym to zrobił, pewnie by mnie zignorowała).

Wiecie równie dobrze jak ja, że odpowiedź na jej pytanie brzmi: „Powiedzieć »nie« i być konsekwentnym”. Przytoczony przeze mnie przykład szczególnie obrazowo dowodzi, że dzieci potrzebują ograniczeń — w tym przypadku chodziło o bezpieczeństwo nieszczęsnego malca. Historia tego chłopca pokazuje, co się może zdarzyć, gdy rodzice nie wytyczają dzieciom wyraźnych granic. Na naszego małego sąsiada mówiliśmy „dzikus” (oczywiście tylko między sobą), ponieważ tak właśnie się zachowywał. Ciągłe sprawdzał, jak daleko może się posunąć — i chyba nie było dla niego żadnej granicy.

„Dzikus” źle się zachowywał, miał niewielu kolegów i prawdopodobnie sądził, że rodzice w ogóle się o niego nie troszczą. Bo gdyby im na nim zależało, to czy pozwalaliby mu biegać po murku z 4,5-metrowym spadkiem? Czy zgadzaliby się na wszystkie jego pomysły i nie interweniowałoby, gdy postępował nierozważnie?

Dla małego dziecka świat jest przerażający. Dla dorosłego zresztą również. Jeśli chcemy zapewnić naszemu dziecku bezpieczeństwo, powinniśmy stworzyć dla niego zbiór reguł i wskazówek. Dzieci bezustannie sprawdzają, jak daleko mogą się posunąć — zwłaszcza te najmłodsze. Robią to nie dlatego, że chcą przesunąć wytyczone granice, lecz po to, by *upewnić się, że nie uległy one przesunięciu*. Waszym zadaniem jest jasne zakreślenie tych granic i dopilnowanie, aby nie zostały one przekroczone. Dlatego za każdym razem, gdy Wasze dziecko będzie wspinać się

REGUŁA 24

na murek, mówcie mu „nie”, a jeżeli będzie trzeba, zdejmijcie je i postawcie na ziemi, aby pokazać mu, że tej reguły nie można złamać. W ten sposób wychowacie bezpieczne, radosne i pewne siebie dziecko, które wie, na czym stoi, chętnie poznaje świat wokół siebie i czuje się kochane przez rodziców.

Przy okazji — te uwagi dotyczą obojga rodziców (pomijam oczywiście tych, którzy samotnie wychowują dzieci). Nie może być tak, że jeden rodzic wymaga przestrzegania reguł, a drugi nie. Takie postępowanie wywołuje u dziecka dezorientację. Musicie wspólnie dzielić rolę „złego policjanta” (więcej na ten temat powiem przy okazji Reguły 31.). Nie ma znaczenia, czy różnicie się w kwestiach szczegółowych (na przykład tata zawsze pozwala dziecku siedzieć na kolanach podczas wieczornego czytania bajek, a mama woli, żeby jej pociecha leżała grzecznie w łóżeczku). Jednak jeżeli chodzi o wszystkie ważne reguły, oboje musicie egzekwować ich przestrzeganie. Tylko wtedy Wasze dziecko wyrośnie na szczęśliwego, pewnego siebie człowieka.

**OBOJE MUSICIE EGZEKWOWAĆ
PRZESTRZEGANIE REGUŁ,
JEŚLI CHCECIE, ŻEBY WASZE DZIECKO
WYROŚŁO NA SZCZĘŚLIWEGO,
PEWNEGO SIEBIE CZŁOWIEKA.**

Przekupstwo nie zawsze jest czymś złym

Pomysł przekupywania dzieci nie cieszy się popularnością wśród rodziców. Większość z nich powie Wam, że to jest najgorsze, co można zrobić. Ale poczekajcie chwilę — zdefiniujmy najpierw, czym jest przekupstwo, dobrze? Załóżmy, że Wasze dziecko jest bardzo niegrzeczne, a Wy obiecujecie dać mu 10 złotych, jeśli się uciszy i uspokoi. Zgadzam się — to zdecydowanie jest przekupstwo. Tak nie należy postępować.

A co powiecie na taki przykład? Wasze dziecko jest bardzo grzeczne *w tej chwili*, ale przeczuwacie, że to nie potrwa długo. Powiedzmy, że zaraz chcecie pojechać z nim na długie zakupy albo kazać mu odrobić zadanie domowe, wysprzątać jego pokój, zjeść warzywa z obiadu, wyłączyć telewizor, pójść spać albo zrobić coś innego, co prawdopodobnie wywoła u niego negatywną reakcję. Dlatego obiecujecie dziecku, że nagrodzicie je w jakiś sposób, jeżeli nadal będzie grzeczne. Czy to również nazwiecie przekupstwem?

Ja nie. I zaraz wyjaśnię dlaczego. Gdy pracowałem w dużych firmach, często mówiono mi, że jeżeli dobrze wykonam określone zadanie, dostanę awans; albo jeżeli spełnię określone standardy, zasłużę na premię. Nie widzę żadnej różnicy między przykładem, który podałem, a typowymi sposobami motywowania pracowników. Tego nie nazywa się przekupstwem, lecz „zachęcaniem pracowników do wydajniejszej pracy”. I nikt nie twierdzi, że to jest coś złego.

Dlatego nie pozwólmY wmówić sobie, że dzieci nie należy motywować. Najważniejsze, żebyście złożyli im propozycję jeszcze wtedy, gdy są grzeczne.

Oczywiście bardzo ważne jest, w jaki sposób zachęcicie dziecko do określonego zachowania. Jeśli zawsze będziecie oferować mu gotówkę, szybko dojdzie do wniosku, że cały Wasz świat kręci się wokół pieniędzy. Nie mówiąc o tym, że wpłynie to negatywnie na stan Waszych portfeli. Pamiętajcie, że zachęta musi być adekwatna do żądania. Nie kupujcie dziecku kompletu nowych ubrań w podziękowaniu za to, że zrobiło porządek w swojej garderobie.

REGUŁA 25

Wymyślcie taką nagrodę, która będzie odpowiadała Waszej prośbie. Jeżeli Wasze dziecko jest grzeczne podczas długich zakupów, pójďte z nim w nagrodę do parku. Jeżeli nie musieliście wylewać wiadra z zimną wodą na jego głowę, żeby rano wstało, pozwólcie mu pójść spać 15 minut później niż zwykle. Jeśli od 2 miesięcy systematycznie sprząta swój pokój, dajcie mu większe kieszonkowe.

**WYMYŚLCIE TAKĄ NAGRODĘ,
KTÓRA BĘDZIE ODPOWIADAŁA
WASZEJ PROŚBIE.**

Mam nadzieję, że nie zapomnieliście o najlepszej z wszystkich nagród! Oczywiście, że nie. Wasze dziecko jest w stanie wiele zrobić, aby zyskać Waszą aprobatę. Dlatego nie musicie wymyślać kilkunastu pochwał każdego dnia; w większości przypadków Wasze dziecko ucieszy się, gdy usłyszy: „Byłbym (byłabym) bardzo zadowolony (zadowolona)/ szczęśliwy (szczęśliwa)/ dumny (dumna), gdybyś...”. I koniecznie pamiętajcie, żeby potem mu powiedzieć, jak zadowoleni/ szczęśliwi/ dumni jesteście.

Nastroje są zaraźliwe

Gdy urodziło się Wasze dziecko, staliście się rodziną. Nie jesteście już wolnymi strzelcami ani luźnym związkim, lecz rodziną. A w rodzinie wszyscy wzajemnie na siebie oddziałują. Wasze nastroje udzielają się wszystkim innym wokół. Niektórzy z łatwością potrafią ukryć wściekłość lub zdenerwowanie pod maską uśmiechu, jednak większość z nas nie posiada tej zdolności. Nasz nastrój zależy w dużym stopniu od tego, w jakim humorze są ludzie, z którymi przebywamy.

Jeśli chcecie być Wzorowymi rodzicami, musicie zrozumieć, że jesteście odpowiedzialni za nastroje Waszych domowników. Oczywiście nie oznacza to, że gdy ktoś w Waszej rodzinie ma zły humor, to wina jest po Waszej stronie. Chodzi mi o to, że gdy wszyscy domownicy mają ponury nastrój albo zaczynają podnosić głos, nie możecie wymagać od nich, żeby jako pierwsi przestali narzekać, krzyczeć, dąsać się, czepiać się lub sprzeczać. Jeśli uważacie, że ktoś powinien wyłamać się z ponurego tonu i wprowadzić bardziej radosną atmosferę, zróbcie to sami.

Dziecko nie rozumie, że nastroje są zaraźliwe. Nie ma pojęcia, że powodem Waszej irytacji jest to, że przez cały dzień włożyło Wam na głowę. Pewnie, możecie mu to wyjaśnić, ale miną lata, zanim zrobi coś, żeby to naprawić. Tymczasem, jeśli będzie czuło się przygnębione, zrobi wszystko, żeby Was za to ukarać, nawet jeśli w ten sposób zepsuje humor również Wam. „To da im nauczkę”, pomyśli sobie. Nie, tylko osoba dorosła potrafi wznieść się ponad to. Dlatego zwracam się z tym do Was.

Jeden z moich synów (lepiej, żebym nie mówił który) wciąż się ze mną ścierał, gdy był nieco młodszy. Do szału doprowadzało mnie to, że nigdy nie potrafił ustąpić, nawet gdy widział, że zaczynam tracić panowanie nad sobą. W końcu kiedyś moja żona delikatnie zwróciła mi uwagę, że być może nasz syn bierze ze mnie przykład — ja również nigdy nie potrafiłem ustąpić. Nigdy nie nauczyłem się skutecznego rozwiązywania problemów, ponieważ nie miał odpowiedniego wzorca.

REGUŁA 26

Fakty nie są dla nas zbyt korzystne: jeśli rodzice krzyczą na swoje dzieci, jest bardzo prawdopodobne, że ich dzieci również będą podnosić głos. Rodzice, którzy często się obrażają, mają obraźliwe dzieci. Rodzice, którzy wciąż narzekają, zachęcają własne dzieci, aby postępowały tak samo. Oczywiście nie zawsze tak się dzieje, ale na pewno znacznie częściej, niż gdyby rodzice bardziej uważali na swoje zachowanie. Jest jeszcze możliwy drugi wariant: dziecko popada w przeciwną skrajność. Zamiast złościć się, tak jak Wy (założmy), zamyka się w sobie, gdy widzi, że inni wokół niego się denerwują. Jeżeli zależy Wam na tym, żeby Wasze dziecko umiało sobie radzić z nastrojami, musicie pokazać mu, że panujecie nad własnymi. To Wasza szansa, żeby dać mu dobry przykład i stworzyć łańcuch pozytywnych zachowań dla całej rodziny.

**FAKTY NIE SĄ DLA NAS ZBYT KORZYSTNE:
JEŚLI RODZICE KRZYCZĄ NA SWOJE DZIECI,
ICH DZIECI RÓWNIEŻ BĘDĄ PODNOSIĆ GŁOS.**

Nawyki żywieniowe, które teraz mu wpajacie, zostaną mu na całe życie

Nie chcę Was uczyć, jak powinniście karmić swoje dziecko. Nie znam się na tym. Może jesteście weganami, a może jesteście uzależnieni od pączków (jeśli tak, to całkowicie Was rozumiem) albo macie fobię na punkcie lucerny. To Wy decydujecie, jak powinno odżywiać się Wasze dziecko. Do wyboru macie wiele zdrowych diet (a także niezdrowych, których powinniście unikać — należy do nich, niestety, objadanie się pączkami).

Bez względu na to, jak karmicie swoje dziecko, musicie pamiętać, że jego obecne przyzwyczajenia związane z odżywianiem szybko zamienią się w nawyki, z którymi trudno będzie mu zerwać w przyszłości, dlatego zadbajcie o to, żeby odżywiało się prawidłowo. Prawidłowo, czyli tak, żeby mogło cieszyć się zdrowiem w dorosłym życiu.

**OBECNE PRYZWYCZAJENIA
WASZEGO DZIECKA ZWIĄZANE
Z ODŻYWIANIEM SZYBKO ZAMIENIĄ SIĘ
W NAWYKI, Z KTÓRYMI TRUDNO
BĘDZIE MU ZERWAĆ W PRZYSZŁOŚCI.**

REGUŁA 27

Dorastałem w czasach, kiedy nawyki żywieniowe były zupełnie inne. Pokolenie mojej mamy znało wojny; jedzenie wówczas było racjonowane, a otyłość należała do rzadkości. W efekcie mama żywiła mnie w taki sposób, który według niej był dla mnie najlepszy, ale — jak się później okazało — pod pewnymi względami był po prostu szkodliwy.

Oto przykład: zawsze musiałem zjeść wszystko, co było na talerzu. Nie wolno mi było odejść od stołu, dopóki nie zjadłem całego obiadu. Dopóki byłem małym chłopcem i moje porcje były małe, ta metoda była skuteczna. Jednak później zacząłem zbyt szybko przybierać na wadze. A gdy chciałem schudnąć, nie potrafiłem już zostawić jedzenia na talerzu. Teraz każę moim dzieciom zjeść to, co nałożyły sobie na talerz, ale jeżeli wezmą zdecydowanie za dużo, pozwalam im zostawić resztki.

Oto kolejny przykład. Jako dziecko nie mogłem dostać puddingu, dopóki nie zjadłem głównego dania. Czego to mnie nauczyło? Koncentrowałem się na tych słodkich, ciężkostrawnych deserach, traktując obiad jak środek do słodkiego, upragnionego celu. To również nie wpłynęło pozytywnie na moją wagę, zapewniam Was. Jak postępuję w tej kwestii ze swoimi dziećmi? Prawie nigdy nie jemy puddingu, z wyjątkiem sytuacji, gdy przychodzą do nas goście. A i wtedy moje dzieci nie są zobligowane do zjedzenia całego głównego dania.

A co powiecie na ten przykład? Zawsze gdy się skaleczyłem, mama dawała mi cukierka — podobnie nagradzała mnie za dobre zachowanie. To kolejny nawyk, który stał się kamieniem u mojej szyi. Zawsze, gdy czuję się przygnębiony, poprawiam sobie nastrój batonikiem Mars. Obiecałem sobie, że gdy skończę pisać tę część Reguł, będę mógł zjeść kawałek ciasta.

A jakie wzorce Wy wyznaczyliście dla swoich dzieci? Może nie mają one genetycznych skłonności do tycia, a zła dieta nie wpłynie negatywnie na ich zdrowie. Może Waszym dzieciom potrzebne są zupełnie inne nawyki żywieniowe niż moim. Może macie lepsze pomysły na to, żeby uniknąć błędów, które przed chwilą opisałem. Nie jestem ekspertem w tych sprawach. Twierdzę tylko, że rodzice muszą być świadomi tego, jakie nawyki wpajają swoim dzieciom, i dbać o to, żeby ich pociechy zdrowo się odżywiały.

Komunikujcie się

Wyłączenie dzieci z procesów decyzyjnych przychodzi nam, rodzicom, bardzo łatwo. Przecież są małe i jeszcze nic nie rozumieją. Niestety, gdy będą starsze, Wy będziecie mieli już nawyk nieinformowania ich o podejmowanych decyzjach, a zmiana tego przyzwyczajenia przyjdzie Wam z ogromnym trudem. Jednak jeżeli podejmiecie ten wysiłek, stworzycie zintegrowaną rodzinę, która będzie funkcjonowała gładko i sprawnie jako zespół (może nie zawsze, ale na pewno we wszystkich ważnych momentach).

Co ja teraz wygaduję? O jaką komunikację mi chodzi? Pozwólcie, że podam Wam kilka przykładów. Czy zawsze pamiętacie o tym, żeby uprzedzić dziecko, że spodziewacie się gościa? Prawdopodobnie tak — jeśli są podekscytowane czyjąś wizytą; ale jak postępujecie w sytuacjach, gdy ma Was odwiedzić ktoś, kogo Wasze dziecko nawet nie zna? Na przykład krawiec, który ma zmierzyć sofę, żeby uszyć na nią nowe pokrycie, albo fachowiec, który ma naprawić pralkę. Czy wsadzając kilkulatek do samochodu, zawsze mówicie mu, dokąd jedziecie? Dla Was to jest oczywiste, ale dla niego nie.

**CZY WSADZAJĄC KILKULATKA
DO SAMOCHODU, ZAWSZE MÓWICIE MU,
DOKĄD JEDZIECIE? DLA WAS
TO JEST OCZYWISTE, ALE DLA NIEGO NIE.**

REGUŁA 28

Nie zapominajcie, że to działa w obie strony. Tak, musicie informować swój zespół o tym, co się dzieje (a najlepiej również wyjaśniać dlaczego), ale powinniście również prosić członków rodziny o opinie i uważnie ich wysłuchać. Czy konsultujecie z dzieckiem, dokąd pojedziecie na wakacje? Gdy będzie miało kilkanaście lat, prawdopodobnie wyrazi swoją opinię bez pytania, ale co wtedy, gdy dziecko ma dopiero 6 albo 7 lat?

Czy rozmawiacie z dzieckiem o tym, że zamierzacie kupić nowy samochód? Czy pytacie je, co o tym sądzi? Oczywiście, że nie kupicie lamborghini tylko dlatego, że podoba mu się ten model, ale możecie je zapytać, jakie udogodnienia są dla niego ważne: dużo miejsca z tyłu, bagażnik dachowy na deskę surfingową czy szyberdach. Jeżeli uwzględnicie jego opinię w wyborze nowego samochodu, z pewnością sprawicie mu ogromną przyjemność.

Jeśli wszystkie ważne i mniej ważne kwestie konsultujecie z dzieckiem, to gratuluję. Właściwie to Wy powinniście pisać tę książkę, a nie ja, ponieważ ja wciąż czasami zapominam to zrobić. Wiem jednak, jak wielkie znaczenie ma dla dziecka to, że jest traktowane jak pełnoprawny członek rodziny. A prawda jest taka, że dziecko potrafi bardzo się przysłużyć w podejmowaniu różnych decyzji. Ma mnóstwo pomysłów — oczywiście wiele z nich nie jest możliwych do zrealizowania, ale spośród nich jesteście w stanie wyłowić bardzo przydatne sugestie, które same z pewnością nie przysłyby Wam do głowy, gdybyście nie zasięgnęli rady u Waszej pociechy.

Wytyczając cele, bądźcie precyzyjni

Tę Regułę zapożyczyłem ze świata biznesu. Bardzo ją sobie cenię. Dobrzy menedżerowie wciąż wytyczają sobie cele i tworzą plany działania, a następnie dążą do ich realizacji. Gdy szef mówi Wam: „Zwiększcie sprzedaż!”, czujecie się zniechęceni. Nie macie pojęcia, czy zwiększenie sprzedaży o 10 procent, które osiągnęliście w tym miesiącu, zadziwi go czy rozczaruje. Co więcej, macie wrażenie, że Wasz szef również nie wie, jak powinien zareagować na taki wynik — w przeciwnym razie powiedziałyby Wam wprost: „Zwiększcie sprzedaż o 10 procent!”.

A zatem wszyscy wiemy, że wytyczanie jasnych celów przynosi same korzyści: wiemy, czego się od nas oczekuje, i mamy poczucie, że nasz szef jest żywo zainteresowany naszymi wynikami. Dlaczego zatem mówicie swojemu dziecku: „Posprzątaj ten bałagan w pokoju” albo „Powinieneś częściej zadbać o królika”, albo „Nie siedź tyle czasu przed komputerem”?

Zdajecie sobie sprawę, że te słowa brzmią tak, jakby cała sprawa niewiele Was obchodziła? Co brzmi bardziej przekonująco: „Nie siedź tyle czasu przed komputerem” czy „Twój limit na komputer to dwie godziny dziennie”? Który komunikat jest bardziej zrozumiały dla dziecka?

Czasami problem polega na tym, że niewystarczająco się staramy — a czasami po prostu nie bierzemy pod uwagę tego, że dziecko może nie zrozumieć, o co nam chodzi. Stwierdzenie „Powinieneś częściej zadbać o królika” być może jest dla Was oczywiste, ale dziecko może mieć problemy ze zrozumieniem Waszego polecenia. Czy ma sprzątać klatkę raz w tygodniu, czy raz na miesiąc? Czy powinno dawać królikowi świeże sianko dwa razy w tygodniu, a trociny zmieniać tylko raz na dwa tygodnie? Musicie wyraźnie określić Wasze wymagania wobec dziecka, jeśli chcecie zmotywować je do tego, żeby wykonało Wasze polecenie, i pokazać mu, że jest dla Was ważne — a przede wszystkim, jeśli zależy Wam na tym, żeby zrobiło dokładnie to, o co je prosicie.

REGUŁA 29

Tę Regułę wprowadziłem w moim domu kilkanaście lat temu, gdy poprosiłem córkę, żeby wysprzątała swój pokój. Gdy po jakimś czasie tam wszedłem, zobaczyłem prawie taki sam bałagan, jak przedtem. Nakrzyczałem na nią, a ona spojrzała na mnie naprawdę urażona i powiedziała: „Ale ja tu sprzątałam. Zobacz!”. Rzeczywiście, zabrała wszystkie rzeczy z podłogi... i na tym skończyła porządki. Ale w jej przekonaniu zrobiła dokładnie to, o co ją poprosiłem. Wtedy zdałem sobie sprawę z tego, że wina leży po mojej stronie. Byłem odpowiedzialny za to, że w pokoju córki nadal panował bałagan, a na dodatek jeszcze potraktowałem ją bardzo niegrzecznie.

**CZASAMI PROBLEM POLEGA NA TYM,
ŻE NIEWYSTARCZAJĄCO SIĘ STARAMY
— A CZASAMI PO PROSTU NIE MYŚLIMY.**

Nie bądźcie rządami

Niedawno czytałem ciekawy artykuł o człowieku, który badał zjawisko zrzędzenia (ciekawe, jak długo musiano go o to prosić). Odkrył on, że jeśli suszymy komuś głowę, żeby coś zrobił, to prawdopodobieństwo, że nas posłucha, jest *mniejsze*, niż gdybyśmy tego nie zrobili.

Jak zatem skłonić dziecko do wykonania określonych zadań, nie zamieniając się w zrzędlivych rodziców? Zrzędzenie ma to do siebie, że automatycznie sugeruje irytację — dlatego właśnie tak go nie lubimy. Prawdziwe zrędy (problem ten oczywiście nie dotyczy Wzorowych rodziców) strofują dziecko za to, kim *jest*, zamiast skupić się na tym, co *zrobiło*. „Nie zamknąłeś drzwi” — to rozsądna reprimenda; „Nigdy nie zamykasz drzwi” — to już zrzędzenie. Jeszcze gorszym zachowaniem jest potępianie kogoś za jego charakter. „Nigdy nie myślisz o innych” albo „Jesteś okropną fajtlapą”. Jeżeli będziecie tak traktować swoje dziecko, osiągniecie efekt przeciwny do zamierzonego. I nikt nie obwini go za to, że robi Wam na przekór.

Nie ma potrzeby używania irytującego tonu ani stosowania osobistych ucieczek. Wystarczy, że stanowczo wyrazicie swoją prośbę i poinformujecie dziecko, co się stanie, jeżeli jej nie spełni. Na przykład: „Proszę, odrób lekcje. Jeśli nie zdązysz do 18.00, wyłączę twój komputer i nie będziesz mógł go włączyć, dopóki nie skończysz”. Potem nie wracajcie do tematu aż do 18.00. Jeśli dziecko nie spełni Waszego warunku, wyłączcie mu komputer. Jeżeli zawsze będziecie tak postępować, Wasze dziecko szybko zrozumie, że Wasze pogroźki to nie są żarty.

Kiedyś odwiedziłem znajomych w porze lanczu. Stół kuchenny, przy którym mieliśmy zjeść posiłek, był przykryty dziecięcymi zabawkami, rysunkami, słodyczami, klockami lego, kartami do gry i różnymi innymi bibelotami. Zaproponowałem (nieco zdenerwowany), że to posprzątam. „O, nie”, odpowiedziała gospodyni. „Nie trzeba. Dzieci się tym zajmą”. Zastanawiałem się, w jaki sposób ta kobieta zamierza zmusić dzieci, żeby posprzątały stół, zanim ugotują się warzywa

REGUŁA 30

— przecież jej pociechy były zajęte czymś innym. Tymczasem ona stanęła w drzwiach kuchennych i wesołym głosem zawołała: „Wszystko, co leży na stole kuchennym, za 10 minut wylądowuje w śmietniku!”. Dzieci najwyraźniej były zaznajomione z tą metodą i dobrze wiedziały, że ich matka nie blefuje. Natychmiast przybiegły do kuchni, a 5 minut później stół był opróżniony z wszelkich zabawek. Obeszło się bez zrzędzenia, a my mogliśmy w spokoju zjeść lancz. Moja znajoma wypowiedziała swoją prośbę tylko raz, ponieważ wiedziała, że jej dzieci mają świadomość tego, co się stanie, jeśli ją zignorują.

**NIE MA POTRZEBY UŻYWANIA
IRYTUJĄCEGO TONU ANI STOSOWANIA
OSOBISTYCH UCIECZEK.**

Jest jeszcze jedna rzecz, którą chciałbym powiedzieć na temat zrzędzenia. Dzieci potrzebują wielu lat na to, żeby nauczyć się określonych prac, dlatego nierozsądne jest wymaganie od nich, żeby pamiętały o swoich obowiązkach. Zamiast denerwować się na dziecko, że po raz kolejny zapomniało nakarmić chomika, oprzyjcie się pokusie zrzędzenia i pogódźcie się z faktami. Jego zadaniem jest karmienie chomika, a Waszym — przypomnianie mu o tym obowiązku. Jeżeli to zrozumiecie, atmosfera w Waszym domu zrobi się o wiele przyjemniejsza. Pozostanie tylko kwestia tego, kto *Wam* przypomni o tym, że trzeba nakarmić nieszczęsnego chomika.