

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Wychowawcze czary-mary. Odzyskaj spokój w domu i ciesz się z posiadania dziecka

Autor: Thomas W. Phelan PhD  
Tłumaczenie: Joanna Krzemień-Rusche  
ISBN: 978-83-246-3127-8  
Tytuł oryginału: [1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children 2-12](#)  
Format: 158 × 235, stron: 248



**Ponad 1 250 000 sprzedanych egzemplarzy!**

Książka przetłumaczona na dwadzieścia języków Niekwestionowany nr 1 w dziedzinie książek o wychowywaniu dzieci na liście Amazon.com

Główna nagroda NAPPA (Międzynarodowa Nagroda wśród Publikacji dla Rodziców)

- Opanuj niepożądane zwyczaje swojego dziecka
- Zachęcaj do zachowań, które wniosą spokój do Waszego domu
- Wzmacniaj więzi

**Tę książkę szpitale powinny dołączać do każdego noworodka!**

Przyjście na świat pierwszego dziecka jest szokiem — i to dużym — a udane rodzicielstwo to najtrudniejszy egzamin w życiu. Chcecie, by pociechy Was słuchały i byście mogli się nimi cieszyć? Pragniecie wychować je na wesołych, pewnych siebie i kompetentnych ludzi? A jednocześnie słowo „dyscyplina” kojarzy Wam się z zimnym chowem cieląt?

Autor tej książki podchodzi z humorem, wyrozumiałością oraz wieloletnim doświadczeniem do niełatwego zadania utrzymania dzieci w ryzach. Przedstawiony w niej program opiera się na założeniu, że wychowywanie dzieci powinno się traktować co najmniej z taką samą starannością, jak pracę zawodową. Nie ulega kwestii, że pewne przeszkolenie znacznie ułatwi nam to zadanie.

Nie potrzebujesz grubego podręcznika, według którego musisz zachowywać się jak geniusz, święty lub psycholog, aby wychować emocjonalnie inteligentne dzieci. Odkryj, że cisza może przemawiać głośniejsz niż słowa — i odzyskaj radość z posiadania rodziny!

- Opanuj niepożądane zwyczaje swojego dziecka. Naucz się zdumiewająco prostej techniki, aby przekonać dzieci do zaprzestania pewnych czynności (marudzenie, kłótnie, napady złości, rywalizacja pomiędzy rodzeństwem).
- Zachęcaj do zachowań, które wniosą spokój do Waszego domu. Poznaj kilka efektywnych metod, które przekonają Twoje dzieci do podjęcia oczekiwanych przez Ciebie działań (sprzątanie po sobie, jedzenie obiadu, kładzenie się do łóżka i zostawianie tam do rana, obowiązki domowe).
- Wzmacniaj więzi. Opanuj skuteczne techniki utrzymywania bliskości pomiędzy Tobą a Twoimi dziećmi.

**Ponad**  
**1 250 000**  
sprzedanych  
egzemplarzy!

dr Thomas W. Phelan

# WYCHOWAWCZE czary-mary

Odzyskaj spokój w domu  
i ciesz się z posiadania dziecka

Główna nagroda

**NAPPA**

(Międzynarodowa  
Nagroda wśród  
Publikacji dla Rodziców)

**Książka przetłumaczona na dwadzieścia języków**

Niekwestionowany **nr1** w dziedzinie książek  
o wychowywaniu dzieci na liście Amazon.com

**dziecko**  
sensus.pl

# Spis treści

Przedmowa do czwartego wydania • 9

Zatrudnimy od zaraz: nienormowany czas pracy, brak pensji, wspaniałe świadczenia dodatkowe • 15

## CZĘŚĆ I: GWOLI WYJAŚNIENIA

1. Kurs wprowadzający do zawodu rodzica • 21
2. Twoje trzy zadania wychowawcze • 25
3. Dziecko to nie miniatura dorosłego • 31
4. Dwa największe błędy dotyczące dyscypliny • 35

## CZĘŚĆ II: ZWALCZANIE NIEZNOŚNYCH ZACHOWAŃ (Zadanie nr 1)

5. Odliczanie — proste, choć wcale nie łatwe • 41
6. Często zadawane pytania • 55
7. W miejscach publicznych • 75
8. Rywalizacja pomiędzy rodzeństwem, napady złości i dąsanie się • 83
9. Rozpoczynamy odliczanie • 87

## CZĘŚĆ III: JAK PORADZIĆ SOBIE Z KONTESTACJĄ I MANIPULACJĄ U DZIECI

10. Sześć typów kontestacji i manipulacji • 93
11. Odliczanie w praktyce • 107
12. Poważniejsze problemy z prenatolatkami • 117

#### CZĘŚĆ IV: ZACHĘCANIE DO DOBREGO ZACHOWANIA (Zadanie nr 2)

- 13. Ustalanie rutynowych procedur • 133
- 14. Jak dobrze zacząć dzień • 153
- 15. Sprzątanie i obowiązki domowe • 159
- 16. Jedzenie obiadu • 167
- 17. Odrabianie lekcji • 173
- 18. Czas iść do łóżka — i tam zostać! • 179

#### CZĘŚĆ V: WZMACNIANIE WIĘZI ZE SWOIMI DZIEĆMI (Zadanie nr 3)

- 19. Życzliwe słuchanie • 189
- 20. Prawdziwa magia — radość we dwójkę • 197
- 21. Kiedy można rozmawiać? • 201
- 22. Wspólne rozwiązywanie problemów • 211
- 23. Dzieci, prenatolatki i media elektroniczne • 215

#### CZĘŚĆ VI: NOWE ŻYCIE RODZINNE

- 24. Jak nie wypaść z programu • 227
- 25. Wasze nowe życie • 233

Załącznik: Polecane książki i inne źródła dodatkowej wiedzy • 235

1-2-3 — historie prawdziwe • 239



### 3

## Dziecko to nie miniatura dorosłego

**Ile razy mam ci to powtarzać?!**

**W**ielu rodziców i nauczycieli żywi pewne nieuzasadnione, podświadome przekonanie na temat dzieci, z którego wynikają tylko kłopoty. To naiwne wyobrażenie — albo raczej pobożne życzenie — odpowiada nie tylko za problemy z dyscypliną, ale także za burzliwe relacje, włączając w to przemoc fizyczną wobec dzieci. To przekonanie polega na założeniu, że dziecko to miniatura dorosłego człowieka.

Zgodnie z tym założeniem ludzie uważają, że dzieci mają złote serca, kierują się rozsądkiem, a nie samolubstwem. Inaczej mówiąc, różnią się od dorosłych tylko fizycznym wzrostem. A skoro są to mali dorośli, to kiedy zachowują się nie tak jak należy, przyczyną jest pewnie brak informacji potrzebnych do właściwego zachowania. Rozwiązanie? Po prostu przekaz im potrzebne informacje.

Wyobraź sobie na przykład, że dokładnie o 16.12 Twój ośmioletni syn dokucza swojej pięcioletniej siostrze po raz osiemnasty od czasu powrotu ze szkoły. Co należy wtedy zrobić? Skoro syn jest miniaturą dorosłego, posadź go po prostu na krześle, spójrz mu spokojnie w oczy i wyjaśnij mu trzy zasadnicze powody, dla których nie należy dokuczać siostrze. Po pierwsze, robi tym jej krzywdę. Po drugie, takim zachowaniem naraża się rodzicom. Po trzecie — i najważniejsze — jak on by się czuł, gdyby to jemu ktoś tak dokuczał?

Teraz wyobraź sobie, że po wysłuchaniu wyjaśnień Twój syn spogląda na Ciebie — a na jego twarzy maluje się olśnienie — i mówi: „Jejku, nigdy nie patrzyłem na to w ten sposób!”. A potem już do końca życia ani razu nie dokuczy siostrze. Z pewnością byłoby cudownie, gdyby tak się stało, ale każdy doświadczony rodzic lub nauczyciel wie, że tak nie jest. Dzieci nie są niewyrośniętymi dorosłymi.

Rzecz sprowadza się do tego, co następuje: ludzie żyjący w przekonaniu, że dzieci to miniatury dorosłych, w rozmowach z małymi dziećmi będą koncentrować się na *słowach i powodach*. Tymczasem słowa i powody same w sobie skutkują zazwyczaj sromotną porażką. Czasem wyjaśnienia nie odniosą kompletnie żadnego skutku. Innym razem próby oświecenia dzieci doprowadzą do sytuacji nazywanej przez nas *syndromem „mówisz – perswadujesz – kłócisz się – krzyczysz – bijesz”*.

Twoje dziecko robi coś, co Ci się nie podobają. Poradnik dla rodziców mówi, że powinieneś porozmawiać o tym bez względu na to, ile czasu to zajmie. Więc próbujesz wyjaśnić pięcioletniej córce, dlaczego nie powinna być niegrzeczna. Nie odpowiada, więc starasz się namówić ją, żeby spojrzała na sprawę Twoimi oczami. Kiedy perswazja nie daje rezultatów, zaczynasz się kłócić. Kłótnia prowadzi do wymiany krzyków, a kiedy i to kończy się kłapą, możesz stwierdzić, że nic Ci już nie pozostało, jak tylko ją uderzyć.



### Szybka wskazówka

Ludzie żyjący w przekonaniu, że dzieci to miniatury dorosłych, próbując zmienić zachowanie dzieci, będą koncentrować się na słowach i powodach. Tymczasem słowa i powody skutkują zazwyczaj sromotną porażką.

Zauważmy, że w znakomitej większości wypadków, kiedy rodzice wydzierają się i wymierzają klapsy swoim dzieciom, tak naprawdę przechodzą oni napad hysterii. Napad złości świadczy o tym, że (1) rodzic nie wie, co ma robić, i (2) rodzic jest tak sfrustrowany, że nie panuje nad sobą, i (3) rodzic może mieć problemy z radzeniem sobie z własnymi emocjami.

Nie chcemy przez to powiedzieć, że rodzice nie robią nic innego, tylko biją swoje dzieci. Niemniej jednak są podstawy, aby sądzić, że główną przyczyną przemocy fizycznej wobec dzieci jest założenie, że dziecko to miniatura dorosłego. Rodzic czyta w poradniku, że najlepszą metodą jest podejście rozumowe. Ale kiedy metoda rozumowa nie zdaje egzaminu, rodzic dostaje szału i zaczyna bić, ponieważ jego ulubiona strategia nie działa i do głosu dochodzi desperacja.

Rozmowa i wyjaśnianie z pewnością odgrywają dużą rolę w wychowywaniu dzieci (zob. rozdział 21. „Kiedy można rozmawiać?”). Ale dzieci to dzieci —

a nie miniaturowi dorośli. Dawno temu pewna pisarka rzekła „Dzieciństwo to okres przejściowej psychozy”. Chciała przez to powiedzieć, że małe dzieci są — w pewnym sensie — z natury stuknięte! One nie rodzą się rozsądne i niesamolubne, tylko nierozsądne i samolubne. Chcą, czego chcą, wtedy, gdy tego chcą — a kiedy tego nie dostają, mogą wpaść w szał. Tym samym do zadań rodziców — i nauczycieli — należy stopniowe uczenie dzieci radzenia sobie z frustracją. Aby osiągnąć ten cel, dorośli muszą być łagodni, konsekwentni, zdecydowani i spokojni.

Jak to się robi? Zaczynamy od zmiany sposobu myślenia o dzieciach i wyrugowania ze swego umysłu przekonania, że dziecko to mały dorosły. Aby pomóc rodzicom pozbyć się tego szkodliwego pojęcia, spróbujmy nieco skorzystać z „kognitywnej terapii szokowej”. Choć może wyda Ci się to dziwne, pomyśl o tym w ten sposób: zamiast wyobrażać sobie dzieci jako małych dorosłych, pomyśl, że jesteś *treserem dzikich zwierząt!* Oczywiście nie chodzi nam o stosowanie batów, strzelb i skakania przez koło. I z pewnością nie chodzi tu o bycie okrutnym.

Ale jak postępuje treser dzikich zwierząt? Wybiera on jakąś metodę — zasadniczo niewerbalną — i powtarza ją tak długo, aż podopieczny zacznie robić to, czego chce treser. Treser jest cierpliwy, łagodny i wytrwały. Naszym celem przedstawionym w rej książce jest zapoznanie Was z pewnymi metodami trenerskimi, które możecie powtarzać tak długo, aż Wasi podopieczni zaczną zachowywać się tak, jak chcecie.

Na szczęście zazwyczaj nie trzeba zbyt długo czekać na rezultaty i stopniowo można dodawać więcej rozmów i wyjaśniania, w miarę jak dzieci dorastają. Ale pamiętaj: pojedyncze wyjaśnienie — jeśli to konieczne — jest w porządku. To, co wpędza dorosłych i dzieci w kłopoty, to nieustanne ponawianie wyjaśnień.

## Od dyktatury do demokracji

Ogólny kierunek postępowania przyjęty w programie 1-2-3 można nazwać „od dyktatury do demokracji”. Kiedy dzieci są małe, Wasz dom powinien działać na zasadzie łagodnej dyktatury, gdzie podejmowanie decyzji należy tylko do Was. Przykładowo, czterolatek nie może jednostronnie zadecydować — o 7:30 w środę — że nie pójdzie dziś do przedszkola, bo chce zostać w domu i pobawić się zabawkami, które właśnie dostał na urodziny.

### Uwaga

Jeśli to konieczne, pojedyncze wyjaśnienie czegoś nie jest niczym niestosownym. To, co wpędza dorosłych i dzieci w kłopoty, to nieustanne ponawianie wyjaśnień. Nadmiar rodzicielskiej gadki drażni dzieci i im przeszkadza.



Ale kiedy dzieci mieszczą się w górnym przedziale wieku nastoletniego, Wasz dom powinien rządzić się bardziej demokratycznymi zasadami. Wchodzące w dorosłość dzieci powinny mieć więcej do powiedzenia w kwestiach, które ich dotyczą. W wypadku odmiennych poglądów na sprawę powinniście urządzać wspólne narady rodzinne. Jednak to, że ktoś jest prawie dorosły, nie zmienia faktu, że to rodzice płacą wszystkie rachunki. No i kto wie lepiej niż dzieci, co jest dla nich dobre?



### Pojęcie kluczowe

Nieposłuszeństwo i brak współpracy ze strony dzieci nie zawsze wynikają z braku informacji. Dzieci to nie miniaturowi dorośli ani jakieś komputerki, więc ich wychowanie polega nie tylko na wyjaśnianiu, lecz także na trenowaniu.

W związku z tym, kiedy jest to konieczne, rodzic ma prawo — i obowiązek — narzucić swoim dzieciom ograniczenia, nawet jeśli im to się nie podoba.

W dzisiejszych czasach zbyt wielu rodziców boi się swoich dzieci. Czego oni się boją? Fizycznej napaści? Niekoniecznie. Wielu rodziców boi się, że dzieci nie będą ich lubić. Tak więc w razie konfliktu tacy rodzice będą wyjaśniać coś bez końca w nadziei, że w końcu dziecko załapie, o co im chodzi, i powie „Jejku, nigdy nie patrzyłem na to w ten sposób”. Niestety, zbyt często takie poczynania rodziców

kończą się *syndromem* „mówisz – perswadujesz – kłócisz się – krzyczysz – bijesz”.

A jeśli Twoje dziecko zawsze odpowiednio reaguje na słowa i logiczne uzasadnienia? Wtedy z pewnością możesz uważać się za szczęściarza. Ostatnie badania prowadzone w USA pokazały, że w całym kraju takich dzieci jest raptem troje. Jeśli masz takie dziecko, to ta książka nie będzie Ci potrzebna. Albo jeśli Twoje dzieci przestaną reagować na logiczne wywody, możesz zacząć stosować metodę 1-2-3.

Jaka więc jest ta metoda wychowania dzieci, o której tu cały czas mówimy? Najpierw musimy wyjaśnić, czym ona nie jest.

### PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU

#### Co jest nie tak z tym obrazkiem?





# TE KSIĄŻKĘ SZPITALA POWINNY DOŁĄCZAĆ *do każdego noworodka!*

Przyjście na świat pierwszego dziecka jest szokiem — i to dużym — a udane rodzicielstwo to najtrudniejszy egzamin w życiu. Chcecie, by pociechy Was słuchały i byćście mogli się nimi cieszyć? Pragniecie wychować je na wesółych, pewnych siebie i kompetentnych ludzi? A jednocześnie słowo „dyscyplina” kojarzy Wam się z zimnym chowem cieląt?

Autor tej książki podchodzi z humorem, wyrozumiałością oraz wieloletnim doświadczeniem do niełatwego zadania utrzymania dzieci w ryzach. Przedstawiony w niej program opiera się na założeniu, że wychowywanie dzieci powinno się traktować co najmniej z taką samą starannością jak pracę zawodową. Nie ulega kwestii, że pewne przeszkolenie znacznie ułatwi nam to zadanie.

Nie potrzebujesz grubego podręcznika, według którego musisz zachowywać się jak geniusz, święty lub psycholog, aby wychować emocjonalnie inteligentne dzieci. Odkryj, że cisza może przemawiać głośniejsz niż słowa — i odzyskaj radość z posiadania rodziny!

## ★ *Opanuj niepożądane zwyczaje swojego dziecka.*

Naucz się zdumiewająco prostej techniki, aby przekonać dzieci do zaprzestania pewnych czynności (marudzenie, kłótnie, napady złości, rywalizacja pomiędzy rodzeństwem).

## ★ *Zachęcaj do zachowań, które wniosą spokój do Waszego domu.*

Poznaj kilka efektywnych metod, które przekonają Twoje dzieci do podjęcia oczekiwanych przez Ciebie działań (sprzątanie po sobie, jedzenie obiadu, kładzenie się do łóżka i zostawianie tam do rana, obowiązki domowe).

*dr Thomas W. Phelan* jest międzynarodowym autorytetem, autorem publikacji i wykładów w zakresie wychowywania dzieci oraz w dziedzinie deficytu koncentracji uwagi (ADD). Często występuje w programach radiowych i telewizyjnych, od roku 1972 prowadzi prywatną praktykę. Thomas W. Phelan posiada stopień doktora w dziedzinie psychologii klinicznej.

Patroni medialni:

**twoje dziecko**

**babyonline.pl**  
SERWIS DLA RODZICÓW

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 6 20 7

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 37,00 zł

ISBN 978-83-246-3127-8



9 788324 631278