



Jak zrozumieć małe dziecko

Aga Nuckowska

Ewa Krogulska

Anna Siudut-Stajura

Joanna Jeżak

Olga Trybel

Małgorzata Musiał

Magdalena Trzewik

Wydawnictwo: *Natuli*

Wydawca: *Michał Dyrda*

Redakcja prowadząca: *Anna Siudut-Stajura, Alicja Szwinta-Dyrda*

Redakcja językowa: *Anna Gabryś, Adrian Kyć*

Korekta: *Malwina Pietrewicz*

Projekt okładki i ilustracje: *Kamila Loskot*

Projekt typograficzny i skład: *Bogumiła Dziedzic*

© Natuli / natuli.pl

© Aga Nuckowska / dziecisawazne.pl

© Ewa Krogulska / dziecisawazne.pl

© Anna Siudut-Stajura / pracowniasrodka.pl

© Joanna Jeżak / centrumpestka.pl

© Olga Trybel / fizjolady.pl

© Małgorzata Musiał / dobrarelacja.pl

© Magdalena Trzewik / zielonawieza.pl

Wydanie piąte

Szczecin 2021

ISBN 978-83-66057-28-9

Druk: KAdruk SC Szczecin

Spis treści

Wstęp	9
1. Zrozumieć dziecko	13
O przekonaniach i mitach dotyczących dzieci i ich wychowania	13
Jak zrozumieć małe dziecko	16
• Wiedza o rozwoju dziecka	19
• Komunikacja i budowanie relacji	20
Czemu służy trenowanie dzieci i dlaczego nie warto tego robić	22
Jaka jest różnica między stawianiem granic a trenowaniem	25
• Czym są granice i czy są one takie same u każdego	26
• „Zdrowe” granice to granice osobiste i elastyczne	27
• Trenowanie to przykład nieosobistej i nieelastycznej granicy	30
Jak „nauczyć dziecko samodzielności”	31
• Naturalne etapy rozwoju samodzielności	33
Bibliografia	37
2. Jedzenie	39
Przekonania i mity dotyczące jedzenia małego dziecka	39
Jedzenie – nie tylko zaspokajanie głodu	47
• Budowanie więzi	47
• Rozwój społeczny i emocjonalny	48
• Mózg i mechanizm samoregulacji	48
• Relacje rodzinne	49
Żywienie dziecka w wieku do 6 miesięcy	51
• Karmienie – budowanie więzi	51

• Bliskość i fizjologia karmienia piersią	51
• Bliskość i inne metody karmienia.....	54
• <i>Comfort feeding</i>	55
• Karmienia nocne.....	55
Rozszerzanie diety	56
• Kiedy rozszerzać dietę dziecka.....	57
• Różne sposoby rozszerzania diety	57
Jedzenie – co zależy od dziecka, a co od rodzica	64
• Co zależy od dziecka – ile zje i czy zje.....	64
• A jeśli dziecko nie chce jeść.....	69
• Co zależy od rodzica – atmosfera i jakość posiłków.....	73
Jak budować w dziecku pozytywną relację z jedzeniem.....	77
• Jak ułatwić dziecku decydowanie o jedzeniu.....	78
• Jak budować pozytywną atmosferę przy posiłkach.....	81
Bibliografia.....	85
3. Sen	87
Przekonania i mity dotyczące snu małego dziecka.....	87
Współczesne dzieci nadal płaczą w samotności!.....	101
• Skąd się wziął pomysł na samotne wyplakiwanie dzieci	102
• Co wiemy o metodach wyplakiwania dzieci.....	104
Co warto wiedzieć o śnie małego dziecka.....	109
• Jak śpią małe dzieci.....	109
• Dlaczego sen jest ważny.....	110
• Jakie mechanizmy odpowiadają za sen.....	110
• Dlaczego dzieci nie przesypiają całych nocy.....	112
• Kiedy dziecko przesypia całą noc.....	115
• Ile powinny spać małe dzieci	116
Jak polepszyć jakość snu całej rodziny.....	117
• Lepsze spanie – dwa podstawowe kroki.....	117
Czego potrzebuje dziecko, żeby lepiej spać	119
• Warunki zewnętrzne w sypialni.....	120
• Poczucie bezpieczeństwa.....	123
• Pomoc w wyciszaniu	127
• Porządek dnia.....	130
Spać jak dziecko.....	132
Bibliografia.....	135

4. Zabawa	137
Przekonania i mity dotyczące zabawy małego dziecka	138
Zabawa i kolejne etapy rozwoju dziecka	146
• Rozwój zabawy u dzieci w wieku do 2 lat	148
• Ważne zagadnienia dotyczące rozwoju dziecka w wieku do 2 lat	149
• Rozwój zabawy u dzieci w wieku 2–3 lat	156
• Ważne zagadnienia dotyczące rozwoju dziecka w wieku 2-3 lat	158
• Rozwój zabawy u dzieci w wieku 3–5 lat	161
• Ważne zagadnienia dotyczące rozwoju dziecka w wieku 3–5 lat	162
• Rozwój zabawy u dzieci w wieku 5–6 lat	164
Jak wspierać rozwój dziecka dzięki zabawie	165
• Zabawa dziecka i z dzieckiem – o czym warto pamiętać	165
• Jak wspierać dziecko w przeżywaniu emocji i budowaniu relacji w zabawie	168
• Rola dorosłego w zabawie dziecka	175
Bibliografia	186
5. Odpieluchowanie	189
Przekonania i mity dotyczące odpieluchowania	189
Fizjologia oddawania moczu i kału	194
Nauka korzystania z toalety	196
• Nauka opanowywania czynności fizjologicznych u zwierząt i ludzi	196
Odpieluchowanie a rozwój emocjonalny dziecka	199
• Rozwój autonomii	200
• Eksploracja swojego ciała	201
• Unikanie stresu	203
Strategie na udane odpieluchowanie	205
• Najważniejsze to poczekać na gotowość dziecka	205
• Rozmowy o czynnościach fizjologicznych	205
• Niepowodzenia	206
• Szacunek wobec komunikatów dziecka	206
• Nauka korzystania z odpowiednich miejsc i sprzętów	207
• Proces w nauce korzystania z toalety	207
Bibliografia	209
6. Relacja bez nagród i kar	211
Przekonania i mity dotyczące nagród i kar	211

Rozwój we wczesnym dzieciństwie.....	218
• Dojrzałość emocjonalna.....	219
• Naturalne środowisko rozwoju.....	220
• Rozwój jest procesem	221
• Zasady zachowania.....	222
• Kary za trudne zachowania.....	223
• Kara i konsekwencja	225
• Nagrody za dobre zachowania.....	226
Jak zbudować relacje bez nagród i kar	227
• Pomoc dziecku w odkrywaniu i nazywaniu jego potrzeb i emocji.....	229
• Miłość bezwarunkowa	239
Bibliografia.....	240

7. Adaptacja przedszkolna..... 243

Przekonania i mity dotyczące adaptacji przedszkolnej.....	243
Fundamenty od narodzin.....	247
• Więż.....	248
• Więż w przedszkolu.....	249
• Więż i samodzielność.....	251
• Emocje.....	253
• Poczucie własnej wartości.....	256
• Przewodnictwo.....	257
Strategie na udaną adaptację.....	258
• Odpowiedni moment na pójście do przedszkola.....	258
• Empatia dla siebie.....	259
• Poznanie przedszkola i nawiązanie relacji.....	260
• Przygotowanie dziecka (i siebie) na zmiany.....	260
• Łagodny początek.....	261
• Pożegnanie.....	262
• Czas po przedszkolu.....	263
Trudności w adaptacji.....	263
• Brak postępu w adaptacji.....	263
• Dziecko nie czuje się dobrze w przedszkolu.....	264
• Brak zaufania rodziców do przedszkola.....	264
Adaptacja się nie kończy	265
Bibliografia.....	267

Wstęp

Mimo że rodzicielstwo oparte na budowaniu więzi, szacunku i przewodnictwie zapuszcza coraz mocniejsze korzenie w świadomości społecznej, nam, rodzicom, nie jest łatwo odnaleźć się w gąszczu porad i wskazówek ekspertów od wychowania. Bywa, że czujemy się zagubieni na rodzicielskiej ścieżce, tym bardziej że gdzieś podskórnie tłą się w nas wciąż żywe doświadczenia własnego dzieciństwa i przekonania o dziecięcej naturze, w których wzrastaliśmy. Również odczytanie i zaspokajanie dziecięcych potrzeb stanowi nie lada wyzwanie, a pogodzenie ich z naszymi dorosłymi potrzebami często przybiera postać walki o władzę bądź, równie niebezpiecznego, poświęcania się dla dobra dzieci. Bycie z dzieckiem nie jest i nie powinno być próbą sił. Bycie z dzieckiem to znalezienie wspólnego języka – pełnego miłości i bliskości porozumienia dużego człowieka z małym.

Inspiracją do napisania tej książki stała się akcja internetowa #stoptrenowaniudzieci przeprowadzona na łamach magazynu dziecisawazne.pl. Jej punktem wyjścia było obalenie krzywdzących mitów i przekonań społecznych dotyczących takich obszarów rodzicielstwa jak opieka nad dzieckiem (żywienie, sen dziecka, odpieluchowanie), dziecięca zabawa, adaptacja przedszkolna czy stosowanie kar i nagród. Artykuły krytycznie analizujące popularne mity i behawioralne techniki treningowe (np. trening zasypiania przez wyplakiwanie się) wywołały wiele dyskusji i komentarzy.

Uświadomiły nam tym samym, że mimo upływu lat i łatwego dostępu do wiedzy na temat rozwoju i potrzeb małego dziecka przekonania takie jak „nie noś, bo się przyzwyczai” lub „nie daj się zmanipulować płaczem” są nadal silnie utrwalone w społecznym odbiorze dziecka, a naruszające integralność dzieci behawioralne metody wychowawcze (*time-out*, wypłakiwanie się, kary i nagrody), których orędowniczką jest m.in. Tracy Hogg – jej książki, sprzedane w tysiącach egzemplarzy, wciąż wydają się poradnikiem pierwszego wyboru – mają wśród rodziców i opiekunów wielu zwolenników.

Książka, którą trzymacie w ręku, jest swego rodzaju przewodnikiem dla rodziców, opiekunów, nauczycieli i innych dorosłych pracujących z dziećmi. Odnosząc się do aktualnej wiedzy rozwojowej, a także uwzględniając podejście pedagogiczne oparte na teorii więzi, szacunku i komunikacji bez przemocy, prowadzi ona Czytelnika przez kolejne obszary rozwoju dziecka, przygląda się uważnie mitom rodzicielskim i podaje propozycję alternatywnych rozwiązań z uwzględnieniem podstawowych potrzeb dziecka na danym etapie rozwoju.

natuli



natuli

Aga Nuckowska – terapeutka Gestalt, pedagoga i filolożka.

Inicjatorka wielu działań na rzecz dzieci i rodziców w Polsce i za granicą. Fascynują ją psychologia rozwojowa człowieka, socjologia i wielokulturowość. Mieszka w USA, w stanie Hawaje, jest mamą chłopca w wieku szkolnym.

Zrozumieć dziecko

Być usłyszany, zrozumiany i wzięty pod uwagę to uniwersalna ludzka potrzeba. Całe nasze jestestwo jest nastawione na jej zaspokojenie – bez tego tracimy energię do życia, a bywa, że i jego sens. Już od momentu przyjścia na świat wiara dziecka w pełne miłości przyjęcie przez rodziców jest ogromna. Równie ogromna jest nadzieja na bycie usłyszany – to właśnie dlatego dzieci głośno i ufnie komunikują, czego im potrzeba. Potem, w dorosłym życiu, emocjonalna pamięć tego dziecięcego doświadczenia – bycia zobaczonym, uważnie wysłuchanym, otoczonym troską – może sprawić, że w taki sam sposób będziemy chcieli traktować nasze własne dzieci.

O PRZEKONANIACH I MITACH DOTYCZĄCYCH DZIECI I ICH WYCHOWANIA

Rodzicielstwo wcale nie rozpoczyna się z chwilą, kiedy po raz pierwszy przychodzi nam nakarmić, przewinąć czy wykapać nasze nowo narodzone dziecko. Nasze rodzicielstwo zaczyna się długo, długo wcześniej... Dokładnie wtedy, kiedy zaczyna się historia naszej rodziny. Sposób wychowania: troska, opieka, bliskość, miejsce w hierarchii rodzinnej, a nawet sposób zwracania się do dzieci był nam przekazywany z pokolenia na pokolenie. My zaś, jako rodzice, łączymy w sobie zbiór tych „rodzinnych wzorców wychowania” oraz sumę doświadczeń własnego dzieciństwa. Mamy skłonność

nazywać to „coś” zdrowym rozsądkiem rodzicielskim i obdarzać dość dużym kredytem zaufania. Czy słusznie?

Zarówno nasze dziecięce doświadczenia, jak i system rodzinny, w którym funkcjonujemy, są elementami silnie zindywidualizowanymi i nierzadko tylko w części uświadomionymi. Dochodzi do tego kontekst kulturowy, religijny i ekonomiczny, w jakim my, nasi rodzice i rodzice naszych rodziców dorastaliśmy jako dzieci. Biorąc pod uwagę wszystkie te kształtujące nas aspekty, trudno się zgodzić z przekonaniem, że by „dobrze wychować dziecko”, wystarczy zachować zdrowy rozsądek. A samemu „zdrawemu rozsądkowi” w odniesieniu do wychowania warto się przyjrzeć krytycznie, zamiast dawać mu kredyt zaufania. Dlaczego? Z tej prostej przyczyny, że dla każdego z nas zdrowy rozsądek będzie oznaczał coś innego. Weźmy jako przykład sen dziecka: dla jednych w granicach zdrowego rozsądku jest wspólne spanie z dzieckiem w łóżku rodziców, dla drugich to wyraz przesady, przekraczania granic, budowania złych nawyków, zaburzenia hierarchii rodzinnej, seksualizacji dziecka albo rozpieszczania. Czy któraś ze stron ma rację? Nie sposób tego jednoznacznie rozstrzygnąć, a zbrojenie się w naukowe argumenty i tak niewiele przekona. Wchodzimy bowiem na delikatny grunt naszych indywidualnych doświadczeń z dzieciństwa, a co za tym idzie – silnie zakorzenionych i często nieuświadomionych przekonań.

W tym, co sami przeżyliśmy jako dzieci, tkwi ogromna siła, która determinuje nasze postrzeganie dziecięcej natury, rodzicielstwa i samego procesu wychowania. Innymi słowy, mimo szczerych intencji bez świadomej pracy nad sobą będziemy traktować nasze dzieci tak, jak i nas traktowano¹.

A większość z nas przeżyła sporo upokorzeń (bicie, wyzwiska, zawstydzanie), odrzucenie („Niech się wypłacz”, „Nie noś, bo się przyzwyczai”),

¹ Zob. W. Eichelberger, A. Mieszczanek, *Jak wychować szczęśliwe dzieci*, Warszawa 2014.

bezsilność (karmienie na godziny, „Nie włącz, nie skacz, bądź cicho”), wymuszanie („Nie wstaniesz od stołu, dopóki nie zjesz”), niezrozumienie („Nie płacz, nic się nie stało”, „Nie przesadzaj, co ty masz za problemy!”) i wiele innych, pomniejszych zaniedbań. Szokujące, a jednak prawdziwe. I nie jesteśmy w tym sami. Pokolenia dzieci przed nami przeżywały to samo, a ponieważ dokładnie tak jak my kochały one swoich rodziców, uczucia te spychały w głąb siebie i próbowały o nich zapomnieć („Dostawałem lanie, bo na nie zasłużyłem. Dzięki temu wyrosłem na porządnego człowieka”). W ten sposób kręciło się błędne koło przekonań o groźnej naturze dziecka. Naturze, którą trzeba trzymać w ryzach, bo inaczej „dziecko wejdzie nam na głowę”, naturze roszczeniowej, która „wiecznie czegoś chce”, niemądrej i moralnie podejrzanej – kłamliwej, leniwej, egoistycznej, wścibskiej, która sprawi, że bez odpowiednich zabiegów pedagogicznych dziecko wyrośnie na jednostkę bezużyteczną społecznie.

Co czuje dziecko traktowane w taki sposób? Przede wszystkim lęk i brak zaufania do własnych potrzeb, przeżyć i doświadczeń. Żyje w nieustannym konflikcie z tym, co w nim naturalnie żywe, ciekawe, radosne, a jednocześnie złe i podejrzane. Nawet jeśli buntuje się przeciw takiemu traktowaniu, w głębi duszy trudno mu uwierzyć, że jest „dobre, czyste i mądre”. Większość z nas, rodziców, była takim podejrzanym dzieckiem. I dlatego dziś nadal tak często „nasza instynktowna rodzicielska miłość jest nieświadomie filtrowana przez podstawowy aksjomat o podejrzanej naturze człowieka”².

Zamiast więc pokładać tak dużo zaufania w zdrowym rozsądku, warto przede wszystkim przyjrzeć się temu, co w nas samych budzi strach, nadmierną troskę, potrzebę kontroli, irytację i jest dla nas „nie do zaakceptowania”. W drugiej kolejności zweryfikować nasze przekonania i wiedzę na temat podstawowych psychologicznych potrzeb, z którymi przychodzi na świat każde dziecko: bliskości,

² Tamże, s. 25.

kontaktu i akceptacji. I w końcu trzecie, ale najważniejsze w odzyskaniu zaufania do siebie samego (zarówno jako rodzica, jak i człowieka w ogóle): zadbać o własne „wewnętrzne dziecko”. Zauważyć je, wysłuchać, otoczyć troską. Już z pozycji dorosłego człowieka odkryć, wyrazić i włączyć w obręb swojego życiowego doświadczenia wszystko to, co przydarzyło nam się w dzieciństwie, a co – często skutecznie – próbowaliśmy wymazać z pamięci³. Ponieważ to, co psychologia rozumie pod pojęciem „wewnętrznego dziecka”, wiąże się z zaznaczaniem własnych granic, mówieniem „tak” i „nie”, naturalną umiejętnością wyrażania uczuć i potrzeb, samostanowieniem i spontaniczną zabawą, zachowanie naszych dzieci staje się często wskazówką w odkrywaniu wypartych przeżyć. To, co nas drażni, złości, blokuje – „za głośny” śmiech, „głupie” zabawy, bezpośredni język („Chcę pić”, „Jeść!”, „Daj mi to”) – czyli „niegrzeczne” zachowanie, może być odbiciem tego „podejrzanego dziecka” w nas, któremu warto poświęcić czas i uwagę – dla dobra nas samych, naszych dzieci i kolejnych pokoleń. Tylko tak jesteśmy w stanie przerwać błędne koło przekonań, oddać dzieciństwu należny mu szacunek i zaakceptować swoisty rytm dziecięcych potrzeb.

JAK ZROZUMIEĆ MAŁE DZIECKO

Odpowiedź na powyższe pytanie nie jest oczywista, a wynika to z tej prostej przyczyny, że każde dziecko jest indywidualnością. Mimo że to spostrzeżenie może brzmieć jak truizm, znajduje ono potwierdzenie w licznych badaniach naukowych – na to, kim jest i staje się nasze dziecko, wpływają zarówno geny, jak i wczesne doświadczenia życiowe oraz sposób, w jaki na nie reagujemy: m.in. przebieg ciąży (życia płodowego), sposób przyjścia na świat i zaspokajania podstawowych potrzeb oraz interakcje z opiekunem.

Drugą oczywistą prawdą, z jaką przychodzi nam się zmierzyć, a której chyba nikt nie zaprzeczy, jest fakt, że bycie rodzicem to

³ Tamże, s. 19.

jedno z bardziej wymagających i odpowiedzialnych wyzwań życiowych. Oto dostajemy w darze nowe życie ludzkie, kruchą, zależną od nas istotę, a naszą rolą jest wprowadzić ją w świat. Nic dziwnego, że większość z nas może czuć się przytłoczona, a nawet przerażona tym zadaniem i rozgląda się za swego rodzaju „instrukcją obsługi”. Tym bardziej że język, którym posługuje się nowo narodzone dziecko, różni się znacząco od języka dorosłego i zrozumienie go wymaga czasu, chęci i wysiłku z naszej strony.

O ogromnej potrzebie znalezienia owej instrukcji obsługi świadczy niesłabnąca popularność różnego rodzaju metod i treningów odnoszących się do „kłopotliwych” (bo różniących się od rytmu i potrzeb dorosłych) obszarów dziecięcego funkcjonowania – jedzenia, snu, załatwiania potrzeb fizjologicznych, zabawy i interakcji społecznych. Celem tych metod i treningów (o których piszemy w kolejnych rozdziałach książki) jest ułatwienie rodzicom opieki nad dzieckiem, „walka ze złymi nawykami”⁴ oraz „nauka samodzielności”. Ich zwolennicy zapewniają, że konsekwentne stosowanie proponowanych technik „działa w przypadku wszystkich dzieci, niezależnie od temperamentu”⁵. Przekonują również, że najlepiej rozpocząć trening od pierwszych dni życia dziecka, gdyż „im starsze dziecko, tym trudniej przełamać złe nawyki spowodowane przypadkowym wychowaniem, niezależnie od tego, czy chodzi o budzenie się w nocy i domaganie jedzenia, czy też buntowanie się przy sadzaniu w wysokim krzeselku, by zjeść właściwy posiłek”⁶. Często proponowane przez ekspertów od trenowania „łatwe plany” i „proste rozwiązania” mogą wydawać się dla zdezorientowanych lub zmęczonych rodziców kuszące, trudno jednak oprzeć się wrażeniu, że uwzględniają one tylko jedną perspektywę – rodzica. Bo jeśli rodzic ma odpowiednią wiedzę o rozwoju i potrzebach

⁴ T. Hogg, *The Baby Whisperer Solves All Your Problems: Sleeping, Feeding, and Behavior – Beyond the Basics from Infancy Through Toddlerhood*, New York 2005 (tłum. autorki).

⁵ Tamże.

⁶ Tamże.

rozwojowych dziecka, np. że żołądek miesięcznego niemowlęcia jest wielkości jajka, a żeby przeżyć, potrzebuje ono kontaktu fizycznego (którym, oprócz trzymania w ramionach, jest też karmienie piersią), raczej nie przyjdzie mu do głowy, że nocne pobudki i częste jedzenie są „złym nawykiem”, a nie zaspokojeniem głodu, ani że trenowanie do rezygnacji z nocnych karmień i przesypiania całych nocy służy zdrowemu rozwojowi dziecka.

Powiedzmy to jasno: ignorowanie perspektywy dziecka, jego naturalnych psychologicznych potrzeb i rozwojowych możliwości stoi w absolutnej opozycji do rozumienia go. Nie sprzyja również budowaniu tak istotnej dla zdrowia psychicznego więzi ani nie ma nic wspólnego ze zdrowym rozwojem samodzielności. Jeśli te metody działają, to odbywa się to nie na drodze usamodzielniania się dziecka, ale na drodze jego rezygnacji z komunikowania potrzeb i wycofania się z kontaktu.

Czy to oznacza, że stając się rodzicami, powinniśmy odciąć się od naszych potrzeb, np. potrzeby nocnego wypoczynku? Oczywiście nie. Zaspokajanie własnej potrzeby nie może się jednak odbywać kosztem dziecka. Szukanie balansu między potrzebami rodziców a dziecka jest jednym z kluczowych elementów rodzicielstwa. Rozmyślnie piszę o szukaniu balansu, a nie znalezieniu go, ponieważ od dnia urodzenia przez kolejne lata życia dziecka jego potrzeby będą się zmieniać i tylko elastyczne reagowanie rodziców na te zmiany pozwoli na nowo przywracać równowagę w relacji rodzic-dziecko.

Żeby zrozumieć nasze małe dziecko – język, jakim się komunikuje, jego potrzeby i możliwości rozwojowe – warto uzbroić się w cierpliwość i uwolnić od oczekiwań. O każdym bowiem dziecku można napisać osobną książkę, tak silnie indywidualnymi istotami jesteśmy. Indywidualnymi, choć paradoksalnie bardzo podobnymi – wszystkie dzieci na świecie rodzą się z tymi samymi, uniwersalnymi

dla człowieka, potrzebami: kochania i bycia kochanym, kontaktu, bliskości, a także rozwijają się w podobnym tempie.

Przed wszystkim jednak warto otworzyć się na pracę nad własnym rodzicielstwem. Poszerzanie świadomości w obszarze wiedzy o rozwoju dziecka, komunikacji, budowania relacji oraz sposobów reakcji w odniesieniu do własnych doświadczeń z dzieciństwa ułatwi nie tylko zrozumienie, ale i odnalezienie indywidualnego dla naszych wzajemnych potrzeb porozumienia z dzieckiem.

Wiedza o rozwoju dziecka

W dzisiejszym świecie niczym nieskrępowanego dostępu do wiedzy i najnowszych badań z zakresu neurobiologii i neuropsychologii wyzwanie stanowi wybór zaufanego i rzetelnego źródła informacji. Bezsprzecznie znajomość etapów rozwojowych ułatwia zrozumienie dziecka. Dzięki niej rodzic ma szansę zrozumieć fizjologię i potrzeby dziecka i adekwatnie na nie zareagować, np. zdając sobie sprawę z niezbędnej do przeżycia potrzeby bliskości, pojmie, dlaczego noworodek wybudza się po odłożeniu do łóżeczka. Wiedza ta niejednokrotnie może przynieść rodzicowi spokój i pozwolić zaufać wysyłanym przez dziecko komunikatom.

Mając jednak na względzie indywidualne tempo dziecięcego rozwoju, nie warto restrykcyjnie trzymać się tabel i wykresów. Narastający w którymś z konkretnych obszarów niepokój rodzica dobrze jest konsultować natomiast ze specjalistą.

Wiedza o rozwoju dziecka często stoi w sprzeczności ze społecznymi mitami i przekonaniami. Dlatego tak ważna jest refleksja i podawanie w wątpliwość przekazywanych z pokolenia na pokolenie „mądrości” i praktyk rodzicielskich. W tej książce odnosimy się do aktualnej wiedzy z zakresu żywienia, wpływu stresu na funkcjonowanie mózgu, fizjologii i rozwoju seksualnego dzieci oraz teorii

więzi, komunikacji bez przemocy, rozwoju psychofizycznego i emocjonalnego.

Komunikacja i budowanie relacji

Sposób porozumienia się z dzieckiem – zarówno werbalny, jak i niewerbalny – ma wpływ na jego rozwój. Komunikacja niewerbalna, jak kontakt fizyczny: tulenie, noszenie, karmienie, dotyk, bliskość, jest podwaliną pod rodzącą się więź i wyposaża dziecko na całe życie w pierwotne poczucie bezpieczeństwa, a co za tym idzie – wzmacnia jego odporność psychiczną w reakcji na wyzwania życiowe, stres, presję.

Nawet jeśli nie udaje nam się zrozumieć płaczu lub zachowania dziecka, ważna jest nasza świadomość, że tym płaczem ono nie „manipuluje”, ale w jedyny dostępny mu sposób próbuje sprawić, byśmy zaspokoiли jego potrzeby. Dzieje się tak za każdym razem, gdy zawodzą subtelniejsze formy komunikatu wysyłane w stronę opiekuna. Rzadko kiedy rodzice od dnia narodzin dziecka potrafią adekwatnie reagować na jego potrzeby. To naturalne, że wymagają czasu, by się tego nauczyć i uczyć się ciągle wraz z tym, jak dziecko rośnie i się zmienia. Najważniejsze, by sygnały wysyłane przez dziecko zostały przez rodzica dostrzeżone i żeby nastąpiła reakcja. Ta swoista wrażliwość jest podwaliną rozwijającej się tożsamości dziecka (ja) i kształtującej się więzi. Bezpieczna więź zaś to fundament dziecięcego poczucia własnej wartości. A obustronne nadawanie i odbieranie komunikatów nazywa się komunikacją dostrojoną⁷. W takiej relacji zarówno dziecko, jak i rodzic czują się dobrze i bezpiecznie.

Zupełnie inne odczucia towarzyszą dziecku, którego komunikaty są nieprawidłowo odczytywane (np. zamiast utulenia w ramionach dostaje ono smoczek) lub ignorowane (np. podczas treningu snu

⁷ D. Siegel, *Parenting from Inside Out*, New York 2003, s. 10.

metodą Ferbera przez wypłakiwanie się). Jeśli zdarza się to sporadycznie, dziecko przeżywa dyskomfort, ale po czasie wraca do równowagi. Jeśli natomiast rodzic reaguje w ten sposób na większość komunikatów dziecka, pozostaje ono w stanie stresu i bolesnym poczuciu odseparowania – rodzic nie zaspokaja jego potrzeb, nie dostarcza ukojenia, a ono nie ma pewności, że może na nim polegać. Czuje silny niepokój i niepewność, „które stać się mogą częścią jego tożsamości”⁸.

Niestety, taki sposób reagowania, a właściwie niereagowania na komunikaty dziecka dość często pozostaje w związku z błędnymi przekonaniami rodziców na temat jego potrzeb. Jednym z nagminnych w naszej kulturze jest przekonanie, że płacząc, dziecko manipuluje rodzicem. Inne wynikają z wiary, że „tak należy postępować z dziećmi” w imię przyzwyczajania ich do samodzielności, bądź są sposobem, w jaki rodzic „stawia dziecku granice, żeby nie weszło mu na głowę”.

Jak ogromny jest wpływ komunikacji na rozwój dziecka, możemy także stwierdzić, odnosząc się do sytuacji konfliktowych – czy będzie to dawanie klapsów, izolowanie, zastraszanie, kara czy zgoda na wyrażenie zdania, silnych emocji, możliwość wyciszenia się, rozmowa? A odnosząc się do sytuacji codziennych – czy okazujemy szacunek, życzliwość, ciekawość, czy jesteśmy zniecierpliwieni, skłonni do sarkazmu, wyszydzania albo porównywania? Nasza umiejętność komunikowania się z szcunkiem, a co za tym idzie: empatia, rozumienie potrzeb i emocji wzmacniają dziecięce poczucie bezpieczeństwa i zaufanie. Komunikowanie się z przemocą działa przeciwnie – zrywa kontakt i krzywdzi.

To, czy jako rodzice jesteśmy „zdolni do skutecznego porozumiewania się i budowania poczucia bezpieczeństwa, w dużej mierze zależy od tego, czy zrozumieliśmy swoje własne doświadczenia

⁸ Tamże, s. 84.

z dzieciństwa [...]. Ich zrozumienie może uchronić nas od zadawania krzywdy, której sami doznaliśmy w dzieciństwie”⁹. Innymi słowy, odcinając się od własnego dzieciństwa (zarówno radosnych, jak i ciężkich doświadczeń), trudno nam będzie zrozumieć nasze własne dziecko, towarzyszyć mu w wyzwaniach rozwojowych i wspierać. Opierając natomiast swoje reakcje na przekonaniach dotyczących „podejrzanej” natury dziecka – odnosić się z szacunkiem do jego uczuć, emocji i potrzeb. Budowanie zdrowej i silnej relacji z małym człowiekiem wymaga od rodzica gotowości do własnego rozwoju.

W zrozumieniu dziecka pomocne może być zgoła odmienne przekonanie: że to nie dziecko jest dla rodzica, ale rodzic dla dziecka. To on więc bierze całkowitą odpowiedzialność za jakość relacji i komunikacji.

CZEMU SŁUŻY TRENOWANIE DZIECI I DLACZEGO NIE WARTO TEGO ROBIĆ

Trenowanie sprawdza się świetnie w przygotowaniu do igrzysk olimpijskich, tymczasem „życie rodzinne to nie zawody, w których ktoś wygrywa, a ktoś inny przegrywa”¹⁰, tym bardziej, jeśli tym „kimś” jest dziecko!

Większość działań podejmowanych przez rodziców względem swoich dzieci wypływa z czystej miłości. Reszta jest naznaczona troską, potrzebą ochrony, chęcią zapewnienia odpowiednich warunków i bezpieczeństwa. Innymi słowy, nawet tak krzywdzące dla dzieci decyzje jak np. karmienie według zegarka czy trening snu przez wypłakiwanie się rodzice podejmują w dobrej wierze i najczęściej z intencją właściwego zaopiekowania się dzieckiem. Zwłaszcza że sukces rodzicielski w naszej kulturze nadal mierzy się osiągnięciami

⁹ Tamże, s. 4.

¹⁰ W. Sears, M. Sears, *Księga Rodzicielstwa Bliskości*, tłum. M. Szewczyk, G. Chamielec, Warszawa 2013, s. 151.

dzieci, a akceptacja społeczna praktyk treningowych jest wysoka. Czy to zatem usprawiedliwia trenowanie dzieci? Absolutnie nie!

Dobry dostęp do najnowszej wiedzy na temat rozwoju dziecka oraz neurobiologicznych badań potwierdzających tezy psychologii humanistycznej obliguje rodziców – i nie tylko ich, ale też lekarzy, pedagogów, terapeutów i innych dorosłych pracujących z dziećmi – do podjęcia świadomej pracy nad obaleniem powszechnie panujących przekonań i krzywdzących mitów.

Trenowanie wynika z przekonań na temat natury dziecięcej oraz mitów dotyczących wychowania i rozumiane jest jako mnogość działań podejmowanych względem dziecka, które mają doprowadzić do pożądanego efektu (np. wypróżniania się do nocnika, samodzielnego zasypiania, posłuszeństwa). Przecież nie ma niczego złego w samodzielnym zasypianiu lub wypróżnianiu się do nocnika – powie ktoś – to raczej wyraz samodzielności dziecka, a proces wychowania nie jest w końcu niczym innym jak przygotowaniem go do samodzielnego życia. Tak jest, pod warunkiem, że kolejne etapy usamodzielniania się przebiegają w zgodzie z psychologiczną, fizjologiczną i emocjonalną gotowością dziecka do zmiany, a nie są wymuszone rozwiązaniami takimi jak np. ignorowanie potrzeb, warunkowa akceptacja, brak reakcji na płacz, kary. Trenowanie nie jest zrozumieniem dziecka i jego naturalnych potrzeb rozwojowych, ale wprost przeciwnie – przymuszaniem go do rezygnacji z ich zaspokajania.

Czemu służy trenowanie? Na pewno nie służy dziecku – ani w wymiarze rozwojowym, ani psychologicznym. W tym newralgicznym czasie, jakim jest dzieciństwo, trening mocno wpływa na kształtowanie się poczucia tożsamości (ja), utrudnia budowanie zdrowego poczucia własnej wartości, a w skrajnych przypadkach prowadzi do wyuczonej bezradności.

W pierwszym roku życia dziecko w zasadzie „składa się” z potrzeb: jedzenia, spania, wypróżniania, ale i bliskości, kontaktu i akceptacji. Łatwo sobie wyobrazić komunikat, jaki od rodziców otrzymuje niemowlę, na którego płacz się nie reaguje („Bo wymusza”), którego się nie nosi („Bo się przyzwyczai”), które nie dostaje jeść wtedy, gdy jest głodne, a jego fizjologia jest dla rodziców obrzydliwa („Fuj, ale śmierdzi!”). Nawet jeśli intencją rodziców jest szeroko rozumiane dobro dziecka, a opieka nad nim wynika z rodzicielskiej miłości, komunikat ten jest dla dziecka jasny: „Skoro nikt nie reaguje na moje potrzeby, znaczy, że mnie nie ma”¹¹. A przecież doświadczenie „bycia widzianym, usłyszonym i wziętym pod uwagę” jest fundamentem budującej się tożsamości. I właśnie w związku z tym tak ważne jest, by w pierwszych latach życia dziecka uszanować rytm jego potrzeb, bez względu na niewygodę rodziców – karmić, kiedy jest głodne, reagować, kiedy płacze, nosić w ramionach, kiedy potrzebuje być blisko¹².

W kolejnych latach życia naturalna ciekawość, żywiołowość i wola dziecka często są poddawane treningowi posłuszeństwa (w myśl przekonania, że dziecko powinno być posłuszne dorosłym). Nazywany mylnie procesem socjalizacji czy adaptacji do reguł społecznych, trening posłuszeństwa jest przekraczaniem granic dziecka i łamaniem jego woli przy użyciu mniej lub bardziej przemocowych metod (bicie, zawstydzanie, szantaż, nagrody i kary). Warunkowa miłość i akceptacja będąca częścią tego treningu każe dziecku wątpić zarówno w swoją wartość jako jednostki („Nie robię tego, co chcą dorośli – jestem niegrzeczny i beznadziejny”), jak i swoją dobrą i czystą naturę („Dzieci posłuszne są dobre, dzieci nieposłuszne są złe”). Wewnętrzny konflikt dwóch sił: naturalnego i spontanicznego instynktu rozwojowego oraz potrzeby przynależności i bycia akceptowanym powoduje dominujące u wielu dzieci uczucie dezorientacji („Co zrobiłem złe?”), następnie bezsilności („Chcę, ale mi nie wolno”), a w końcu beznadziei („Nie wiem, czego chcę”).

¹¹ W. Eichelberger, A. Mieszczanek, dz. cyt., s. 72.

¹² Tamże.

Najłatwiej więc byłoby zawyrokować, że trenowanie służy wygodzie rodziców, ale takie myślenie budzi mój sprzeciw. Jak już wcześniej pisałam, rodzicielstwo nie jest „czystą, białą, niezapisaną kartą”. Jest wypadkową poglądów na wychowanie funkcjonujących od pokoleń w naszej rodzinie, tego, jak sami byliśmy traktowani w dzieciństwie, a także kultury, religii i obyczajów dominujących w społeczeństwie, którego częścią jesteśmy. Wszystko to tworzy dość chaotyczną mieszankę, która nie powinna podlegać ocenie, ale powolnemu, świadomemu procesowi asymilacji tych elementów w odpowiedzi na jedno, zasadnicze pytanie: „Kim jestem?”. Bo cóż innego, jeśli nie poznanie prawdziwego siebie, pozwoli nam na ujrzenie człowieka w naszym dziecku, przebywanie z nim w autentycznym kontakcie i zbudowanie bliskiej relacji. Oczywiście, jest to praca na całe życie, jednak praca, którą wraz z pojawieniem się na świecie naszych dzieci (być może nawet zanim to się wydarzy) warto rozpocząć. Jeśli trzymasz w ręku tę książkę, znaczy, że jesteś na dobrej drodze.

Rodzicu, trenowanie dziecka:

- utrudnia kształtowanie się poczucia tożsamości („Ja jestem”),
- zaburza poczucie własnej wartości,
- podważa zaufanie do własnych potrzeb i doświadczeń,
- zaburza poczucie bezpieczeństwa,
- prowadzi do wyuczonej bezradności.

JAKA JEST RÓŻNICA MIĘDZY STAWIANIEM GRANIC A TRENOWANIEM

Co zatem może zrobić rodzic, by zarówno zadbać o swoje dorosłe potrzeby, jak i z szacunkiem i zrozumieniem odnosić się do potrzeb dziecka? Może jasno określać własne granice. Określanie granic jest tym, co pomaga uszanować autonomię dorosłych i dzieci w sposób

nienaruszający ani godności, ani poczucia własnej wartości żadnej ze stron. Szanowanie autonomii oznacza świadomość, że oprócz silnej relacji łączącej rodziców i dzieci każde z nich funkcjonuje także osobno i w tej „osobności” ma prawo zadbać o swoje potrzeby. Nienaruszalność godności i poczucia własnej wartości odnosi się zaś do nieobarczania dziecka winą za to, że komunikuje nam swoje potrzeby i oczekuje od nas ich zaspokojenia, ani niepopadania w rolę rodzica poświęcającego się w imię dobra dziecka.

Różnica między stawianiem granic a trenowaniem jest ogromna, ale żeby ją wyraźnie zobaczyć, większość z nas musi przyjrzeć się dokładnie temu, co rozumie pod pojęciem granic.

Czym są granice i czy są one takie same u każdego

Każdy z nas ma granice (fizyczne i psychologiczne) i podobnie jak nasza osobowość, kształtują się one w kontakcie z ludźmi – zarówno obcymi, jak i tymi, z którymi utrzymujemy bliskie relacje.

Granice fizyczne wiążą się z komfortem (bądź dyskomfortem) fizycznym, jaki odczuwamy w kontakcie z drugim człowiekiem:

- w relacjach społecznych (np. z kasjerem w sklepie, sąsiadką, nauczycielem, współpracownikami),
- w relacjach indywidualnych (z przyjaciółmi, bliższą i dalszą rodziną),
- w relacjach intymnych (z partnerką/em, dziećmi).

I choć zakresy granic fizycznych poszczególnych osób mogą różnić się od siebie – np. jedni ludzie są bardziej wylewni, chętnie obejmują innych przy powitaniu i nie mają nic przeciwko, by korzystać z toalety w obecności innej osoby – warto dodać, że granice te

pozostają w dość ścisłym związku z normami kulturowymi obowiązującymi w danym kraju czy społeczności.

Granice psychologiczne są natomiast bardziej zróżnicowane i zależą w głównej mierze od naszych indywidualnych doświadczeń z dzieciństwa. Jeżeli dorośli (zazwyczaj rodzice lub inni główni opiekunowie), z którymi od urodzenia łączyła nas silna więź – bo od nich zależało nasze przetrwanie – komunikowali nam, co lubią, a czego nie, na co się zgadzają, a czemu sprzeciwiają, co jest dla nich ważne, a co nieistotne, to znaczy, że określali oni swoje granice. Oczywiście, dla jakości naszych doświadczeń ważne jest, w jaki sposób nam to przekazywali. Jeśli tata komunikował dwulatkowi, że nie zgadza się, by ten dotykał jego kolekcji płyt, uderzając go w rączkę za każdym razem, kiedy synek sięgał po płytę, świadczy to, że sposób ojca na określenie własnej granicy w tej kwestii był nieadekwatny i mało elastyczny. Jeżeli jednak robił to, np. usuwając z zasięgu wzroku i rąk syna cenną kolekcję i tymczasowo przenosząc ją do górnej, zamykanej szafki, stawiał granicę nie tylko adekwatnie do sytuacji i wieku syna, ale też ze świadomością, na czym jemu samemu zależy („Zależy mi, żeby te płyty nie zostały zniszczone”) i jakie konsekwencje ma to dla jego dziecka („Zabiorę je stąd, dzięki czemu synek nadal będzie mógł eksplorować nasz dom, a ja nie będę się denerwował za każdym razem, gdy wchodzi do salonu”). Dał również wyraz temu, że postawiona przez niego granica jest elastyczna („Kolekcja tych płyt jest dla mnie bardzo cenna, ale nie mogę liczyć, że mój dwuletni synek to zrozumie i przestanie się nią interesować. Pokażę mu ją za pięć lat, kiedy będzie w stanie pojąć, jakie to dla mnie ważne”).

„Zdrowe” granice to granice osobiste i elastyczne

Ponieważ ludzie są istotami społecznymi, swój kontakt z innymi ludźmi realizują poprzez wymianę i budowanie relacji. Rodzina jest przykładem sieci silnych relacji i dynamicznej wymiany: emocji,

myśli, doświadczeń, wsparcia, opieki i zależności. Większość z nas (dotyczy to również dzieci) doświadcza w obrębie rodziny dwóch mocnych i na pozór wykluczających się stanów: bycia odrębnym, indywidualnym bytem oraz swoistego zespolenia, jedności ze wszystkimi jej członkami. W tak silnej i ważnej psychologicznie relacji do ustalenia własnych granic dość często potrzebne są konflikty. To dzięki nim możemy poczuć dyskomfort zerwanego kontaktu lub niezaspokojonej potrzeby i świadomie określić, gdzie w danej relacji przebiega granica, której następnym razem przekraczać nie chcemy. Ten proces ustalania granic może trwać wiele lat, ale wart jest wysiłku.

Nie sposób zrozumieć i uszanować granicy dziecka, które mówi, że jest najedzone, choć nie zjadło wszystkiego z talerza, jeśli samemu czuje się wewnętrzny przymus zjedzenia porcji rosołu na proszonym obiedzie u mamy, mimo że od dwóch lat jest się wegetarianinem. Nic bowiem innego jak świadomość własnych granic jest kluczem do adekwatnego ich określania względem dzieci i szanowania tych granic, które same postawią.

Drugą ważną cechą granic jest ich elastyczność. Stoi ona w opozycji do przekonania, że kiedy stawiamy granicę (np. „Nie baw się moimi płytami”), to jedyną możliwą odpowiedzią ze strony dziecka będzie natychmiastowe posłuszeństwo i podporządkowanie się. Nie chodzi o to, by zrezygnować z oczekiwania, że nasze granice będą uszanowane. Chodzi raczej o to, by stawiając je, obrać taką strategię, która uwzględnia wiek dziecka i jego możliwości rozwojowe, jego realne potrzeby (na równi z naszymi), a także umiejętność samoregulacji (czyli „zarządzania” stanami pobudzenia i hamowania).

Rodzice najczęściej określają swoje granice poprzez:

- **reguły** – mające zazwyczaj wymiar praktyczny i odnoszące się do codziennego współżycia w rodzinie. Np. przed wyjściem z domu ścielimy łóżka, kolację zawsze jemy razem, nie chodzimy po domu w butach,
- **zasady** – informujące o wartościach i normach, które są dla nas ważne. Np. w niedzielę jemy obiad u dziadków, dzieci kładą się spać nie później niż o 20.00, segregujemy śmieci,
- **granice osobiste** – mówiące o indywidualnych preferencjach, komforcie i dyskomforcie zarówno fizycznym, jak i psychicznym w relacji z najbliższymi. Np. chcemy być sami, kiedy korzystamy z toalety, nie lubimy, kiedy ktoś wpada na nas z rozpędu, denerwuje nas, kiedy w sypialni jest bałagan.

Łatwo się domyślić, że spośród wymienionych wyżej sposobów określania granic to te osobiste sprawiają nam, rodzicom, największy kłopot. Kłopot ów polega na tym, że wcale nie jest łatwo nam je rozpoznać, a jeszcze trudniej komunikować je wprost jasnym i osobistym językiem („nie chcę”, „nie lubię”, „nie zgadzam się”) zarówno dzieciom, jak i partnerce czy partnerowi. Dlaczego? Ponieważ wychowanie większości z nas polegało na wyrzekaniu się własnych granic (a tym samym stojących za nimi potrzeb), by sprostać oczekiwaniom naszych ukochanych rodziców, nauczycieli i paczki kolegów, której częścią tak bardzo chcieliśmy być. Szliśmy na kompromisy tak dalekie, że teraz – w dorosłym życiu – może nam brakować jasności w rozpoznaniu granic własnych i innych ludzi (szczególnie w bliskich relacjach), a także elastycznego poruszania się w ich obrębie. Zbyt sztywne granice (wywalczone na siłę) często prowadzą do izolacji, osamotnienia i utrudniają kontakty intymne; zbyt luźne (przekraczane siłą) idą w parze z brakiem poczucia bezpieczeństwa, a niekiedy mogą być odczytywane jako przyzwolenie na przemoc.

Dużo swobodniej przychodzi nam, dorosłym, określanie granic za pomocą zasad i reguł. I choć w takim sposobie ich komunikowania nie ma nic niewłaściwego, zdarza się, że tracą one dwie ważne cechy – elastyczność i odniesienie do osobistych wartości. Innymi słowy, wielu z nas ma tendencję do zasłaniania się zasadami i regułami w kontakcie z dziećmi, szczególnie w sytuacjach konfliktowych (konflikt potrzeb na linii rodzic–dziecko), które potocznie określa się wyrażeniem „dziecko testuje granice”. Dzieje się tak wtedy, kiedy trudno nam rozpoznać własne potrzeby i/lub być z nimi w kontakcie. Szukamy wtedy „potwierdzenia z zewnątrz” (zasada), które pozwoli nam zachować *status quo* sytuacji bez podejmowania wysiłku rozpoznania, co tak naprawdę tu i teraz dzieje się w obszarze potrzeb zarówno naszych, jak i dziecka.

Trenowanie to przykład nieosobistej i nieelastycznej granicy

Pełne szacunku dla rozwijającej się autonomii dziecka wychowanie zakłada stawianie granic. Nie jest to jednak stawianie ich dziecku (rozumiane jako ograniczanie dziecka nakazami i zakazami), ale raczej określanie własnych granic. Powinny one być tak jasno określone, tak osobiste, tak świadome, elastyczne i realne, by dziecko miało szansę je odczytać i uszanować.

Nasze indywidualne granice są częścią naszej osobowości. To, co częścią osobowości nie jest, to zapożyczone przekonania dotyczące wychowania. Przekonania takie jak te, że dzieci „powinny słuchać dorosłych”, „ojca i matkę należy szanować bez względu na wszystko” albo „dzieci i ryby głosu nie mają”, tylko utrudniają porozumiewanie się z tymi, na których zdrowym rozwoju nam tak zależy.

Dzieci, które od małego w naturalny sposób posługują się językiem osobistym (płaczą, odwracają ciało, mówią: „lubię”, „nie lubię”; „chcę”, „nie chcę”), komunikują nam swoje granice z nadzieją na

„dogadanie się”. Jeśli naszą odpowiedzią na próby tego porozumienia będzie ignorowanie tych komunikatów („Niech się wypłacz”) bądź świadome przekraczanie granic na drodze do osiągnięcia celu („Nie wstaniesz, dopóki nie zjesz”), to nie będzie to „zdrowe stawianie granicy”, ale dobitny przykład braku szacunku i empatii z naszej strony. Trenowanie bowiem jest idealnym wzorem granicy nieosobistej (bo bazującej na przejętym przekonaniu społecznym) i nieelastycznej (bo niemającej nic wspólnego ze zrozumieniem potrzeb dziecka). Może ona jedynie prowadzić do dwóch rozwiązań: albo narastających, długotrwałych konfliktów (zdrowa walka dziecka o autonomię), albo do rezygnacji dziecka i podporządkowania się oczekiwaniom rodziców.

Ponieważ, jak już wspomniałam, większość z nas ma ze stawianiem granic kłopot, warto pamiętać, że nic nie zostało „na zawsze wryte w kamieniu”, przeszłe działania mają swoje konsekwencje, ale koniec końców to my decydujemy, co z naszymi dziecięcymi doświadczeniami zrobimy. Dla dobra dzieci metodą prób, błędów i eksperymentów starajmy się szukać własnej drogi stawiania granic, zgodnej z potrzebami wszystkich członków rodziny. A drogą tą z całą pewnością nie jest trenowanie.

JAK „NAUCZYĆ DZIECKO SAMODZIELNOŚCI”

Powszechnie uważa się, że misją rodziców jest wychowanie dziecka do samodzielności, czyli takie przygotowanie go do życia, żeby mogło sobie poradzić bez rodziców (jako dorastające dziecko), a najlepiej bez niczyjej pomocy (docelowo, jako dorosły człowiek). W tym dążeniu nie ma niczego niewłaściwego, trudno jednak zignorować społeczną presję, by przygotowania do samodzielności rozpocząć jak najwcześniej, najlepiej następnego dnia po przyjściu dziecka na świat.

Za takim podejściem (presją społeczną) stoi często błędne przekonanie, że bez wysiłków wychowawczych dorosłego: modelowania,

motywowania, temperowania i „rzucania na głęboką wodę” dziecko nie dowie się, „na czym polega życie”, „czego się od niego oczekuje”, a w związku z tym nie będzie w stanie tym oczekiwaniom życia sprostać. Często w konsekwencji decydujemy się na wybór nieodpowiedniej strategii, takiej jak trening nocnikowy, trening zasypiania czy ograniczanie kontaktu w myśl zasady „nie noś, bo się przyzwyczai”, która sprawia, że zabieramy dziecku możliwość zaspokajania jego podstawowych potrzeb: bezpieczeństwa, bliskości, stymulacji itp.

Niestety, przekonanie to podszyte jest ogromnym (i poniekąd zrozumiałym) lękiem. Większość z nas boi się o przyszłość swoich dzieci. Wcale nie chodzi nam o to, by osiągnęły „sukces” (czym jest ten mityczny sukces?). Ani o to, by na drodze do „sukcesu” pokonały wszystkich konkurentów. Wcale nie marzymy, by zostały prezydentami czy milionerami – ważniejsze, żeby spotkały człowieka, z którym pójdą przez życie, i żeby im nie brakowało do pierwszego. Myśląc o dzieciach, najczęściej życzymy im szczęścia i dobrego, spokojnego życia – rzeczy niby oczywistych, ale zupełnie poza naszą rodzicielską kontrolą. I to nas przeraża – nie dlatego, że przepelnienia nas żądza kontroli, ale że nie jesteśmy w stanie zabezpieczyć w 100% przyszłości naszych ukochanych dzieci. Staramy się więc zawczasu wyposażyć je w umiejętności, przygotować na możliwe wyzwania, a tym samym uchronić przed trudnymi doświadczeniami. W ten sposób, napędzani własnym lękiem i niepewnością jutra, poświęcamy ich dzieciństwo na rzecz przygotowań do dorosłości. Czy rzeczywiście właśnie tego potrzebują dzieci w drodze do samodzielności?

A może zapominamy o niezwykle istotnej kwestii, że naturalną cechą dziecka jest rozwój, czyli zdobywanie doświadczeń, podejmowanie wyzwań, pokonywanie przeszkód, niezależność myślenia i działania, badanie granic własnych możliwości i przyjmowanie konsekwencji swoich decyzji.

Naturalne etapy rozwoju samodzielności

Przyglądając się kolejnym etapom psychofizycznego rozwoju dziecka, możemy łatwo wyodrębnić takie okresy, kiedy stopniowo rezygnuje ono z pomocy otoczenia i dzięki nowo opanowanym umiejętnościom naturalnie dąży do coraz większej niezależności.

Okresy zdobywania niezależności:

- 1. Samodzielność motoryczna (do 12 miesięcy)** – samodzielne pokonywanie przestrzeni, dosięganie przedmiotów, chwytanie ich i manipulowanie nimi – pozwala na niezależne przemieszczanie się i badanie otoczenia. Dziecko ma silną potrzebę eksploracji i doświadczania zmysłowego („Wszędzie chce wejść, wszystkiego chce dotknąć i włożyć do buzi”), a wsparcie samodzielności na tym etapie polega na umożliwieniu mu tego w granicach bezpieczeństwa.
- 2. Samodzielność elementarna (2–3 lata)** – pierwsze osiągnięcia na polu samoobsługi (samodzielne jedzenie, ubieranie się i rozbieranie), odkrywania i sygnalizowania własnych potrzeb, stanów i działań zgodnie z własną wolą – pozwala na niezależność od osób najbliższych w zaspokajaniu swoich podstawowych potrzeb. Dziecko ma potrzebę samostanowienia i określania własnych granic („Chcę / nie chcę” oraz „Ja sam”), a wsparcie jego samodzielności może polegać na cierpliwości ze strony rodzica, uszanowaniu zdania dziecka (nie zawsze musimy się z nim zgadzać) i daniu możliwości decydowania o sobie w granicach bezpieczeństwa.
- 3. Samodzielność praktyczna (od 3–4 do 6–7 lat)** – świadome kierowanie własną aktywnością, zdolność do samodzielnego planowania działań i celowego wpływu na ich efekty, a także większa samodzielność w zakresie samoobsługi i interakcji z otoczeniem – pozwala na niezależność w grupie społecznej. Nadal dominującą potrzebą jest samostanowienie i określanie

własnych granic (oprócz „Chcę / nie chcę” pojawia się „Umiem / nie umiem” i „Dam radę / nie dam rady”), a rodzicielskie wsparcie może polegać na okazywaniu zaufania kompetencjom dziecka (odpuszczenie kontroli) i stopniowym rozszerzaniu obszarów decydowania o sobie (nie tylko np. ile zje i w co się ubierze, ale i z kim się przyjaźni, jakie aktywności i działania podejmuje).

- 4. Samodzielność poznawcza (od 7–8 do 11–12 lat)** – umiejętność czerpania z dotychczasowych doświadczeń, świadomość i celowość działania ze zgodą na konsekwencje własnych decyzji – pozwala na samodzielne i krytyczne myślenie oraz podejmowanie decyzji.
- 5. Samodzielność refleksyjna (od 13–14 do 17–18 lat)** – zdolność świadomej analizy własnych działań, przewidywania skutków i rozważania wielu możliwości rozwiązań, a także pierwsze wyobrażenia przyszłego życia, kontrola i refleksja nad emocjami w drodze do tworzenia własnej tożsamości.

Wydawać by się mogło, że jedyną aktywnością rodzica (ale i opiekuna czy nauczyciela) powinno być pozwalanie na dziecięcą autonomię i zwyczajowe „nierzucanie kłód pod nogi”. Należy jednak zaznaczyć, że przez „nierzucanie kłód pod nogi” rozumiem zarówno nieograniczanie naturalnej, rozwojowej autonomii dzieci, jak i „nie-dokręcanie śruby”. Rodzice wyznający pogląd, że dzieciństwo to etap przygotowania do dorosłości, mają czasem taki pomysł, że jeśli dziecko raz zrobiło coś samodzielnie (np. siku do nocnika, zawiązało but, ułożyło puzzle), teraz pozostaje mu już tylko ćwiczenie tej umiejętności, bez żadnej pomocy ze strony rodzica. Takiemu myśleniu sprzyja również pogląd, że jakakolwiek nauka wiąże się z wysiłkiem i jeśli dziecku, które prosi o pomoc, tę pomoc zaofiarujemy, pozbawimy go tym samym kluczowego w procesie nauki samodzielności wysiłku. Nic bardziej mylnego!

Samodzielność to przede wszystkim autonomia (możliwość i umiejętność stanowienia o sobie), a nie radzenie sobie ze wszystkim bez pomocy. I wsparcie dziecięcej autonomii jest tym, czym faktycznie „wychowanie do samodzielności” jest i być powinno. Bo dzieci uczą się samodzielności same w odpowiednim dla nich momencie rozwojowym, obserwując dorosłych oraz biorąc udział w codziennym życiu rodzinnym i społecznym.

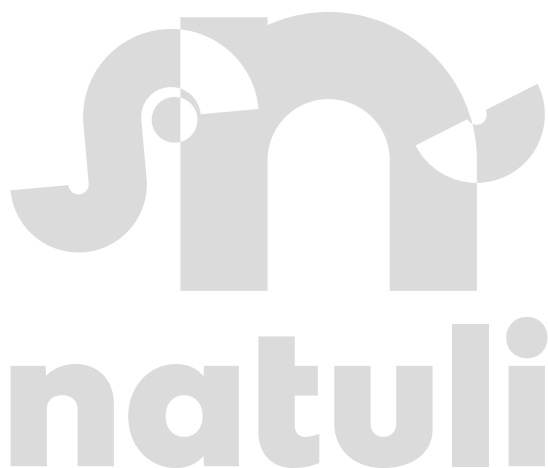
Każde zdrowe dziecko dąży ku autonomii i rozwija poszczególne jej etapy, kiedy tylko jego potrzeby rozwojowe są prawidłowo odczytane i respektowane przez najbliższych. Zrozumienie go przez rodziców daje mu poczucie bezpieczeństwa i pewność, że idzie w świat wyposażone w niezbędne do życia umiejętności: działania (podejmowanie decyzji i krytyczne myślenie) oraz dbania o siebie (rozpoznawanie potrzeb i stawianie granic).

Rodzicielska codzienność to niekończąca się lista pytań i wątpliwości:

- Karmić łyżeczką czy pozwolić dziecku „bawić się” jedzeniem?
- Spać z dzieckiem czy osobno? Do jakiego wieku?
- W co się bawić z dzieckiem i jak rozwiązywać konflikty w piaskownicy?
- Kiedy zdjąć pieluchę, żeby nie przegapić właściwego momentu?
- Jak reagować na trudne zachowania dziecka, aby wspierać jego rozwój i jednocześnie dbać o swoje granice?
- Skąd wiedzieć, kiedy dziecko jest gotowe na pójście do przedszkola i jak je w tym wspierać?

Punktem wyjścia do odpowiedzi na te pytania i zarazem propozycja, która znajduje się w tej książce, jest... zrozumienie potrzeb i możliwości rozwojowych dziecka. To zaproszenie do zapoznania się

z najnowszą wiedzą z zakresu psychologii rozwojowej i neurobiologii (obalającej wiele mitów i przekonań), która przybliży nas do rozumienia zachowań dziecka z perspektywy jego potrzeb na poszczególnych etapach rozwoju. Pozwala także spojrzeć na te wyzwania z innej, bliższej dziecku perspektywy.



Bibliografia

- Eichelberger W., Mieszczanek A., *Jak wychować szczęśliwe dzieci*, Warszawa 2014.
- *Encyklopedia pedagogiczna XXI w.*, red. T. Pilch, Warszawa 2003.
- Hogg T., *Secrets of the Baby Whisperer*, New York 2001.
- –, *Secrets of the Baby Whisperer for Toddlers*, New York 2002.
- –, *The Baby Whisperer Solves All Your Problems: Sleeping, Feeding, and Behavior – Beyond the Basics from Infancy Through Toddlerhood*, New York 2005.
- Juul J., „Nie” z miłości. *Mądrzy rodzice – silne dzieci*, tłum. D. Syska, Podkowa Leśna 2011.
- –, *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?*, tłum. B. Hellmann, B. Baczyńska, Podkowa Leśna 2011.
- Miller A., *The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self*, New York 2008.
- Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2017.
- Sears W., Sears M., *The Baby Book, Revised Edition: Everything You Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two*, New York 2013.
- –, *Księga Rodzicielstwa Bliskości*, tłum. M. Szewczyk, G. Chamielec, Warszawa 2013.
- Shaffer D., Kipp K., *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*, 9th Edition, Belmont 2014.
- Siegel D., *Parenting from Inside Out*, New York 2003.



natuli

Ewa Krogulska – psycholożka, doula i certyfikowana promotorka karmienia piersią. Autorka licznych artykułów, m.in. na temat ciąży, porodu, karmienia piersią i wychowania dziecka. W swojej działalności koncentruje się przede wszystkim na promowaniu świadomego i naturalnego rodzicielstwa, opierającego się na bezpiecznym stylu przywiązania. Mama dwóch chłopców.