

Trochę przykładów

Trzy obszary, w których rodzice krążą najczęściej po orbicie dziecka to:

- ☐ samodzielne spanie,
- ☐ jedzenie,
- ☐ nauka.

Na początku było spanie...

Ustalmy fakty:

1. Małe dziecko chce mieć mamę przy sobie, choćby z tego powodu, że warto mieć pod ręką zawsze świeże i odpowiednio podgrzane mleko oraz coś ciepłego, do czego można się przytulić. Poza tym mama to mama!
2. Dziecko dobrowolnie nie zrezygnuje ze swych przywilejów.
3. Mama chciałaby normalnie żyć (np. wysypiać się, być z mężem w łóżku, móc zostawiać dziecko pod czyjąś opieką na noc).

Monika: *Co do tego męża w łóżku, to zdarza się niekiedy, że matka ucieka przed współżyciem „do dziecka”. Mamom samotnie wychowującym dzieci bywa rażniej, kiedy mają dziecko obok siebie w pościeli i tak naprawdę to nie dziecko, lecz one same potrzebują nocnej bliskości drugiego człowieka.*

4. Istnieje w związku z tym konflikt interesów pomiędzy matką a dzieckiem.

Gdy mama postawi granicę, dziecku się to nie spodoba i najprawdopodobniej wyrazi swoje niezadowolenie.

Mama powinna więc jak najszybciej przenieść łóżeczko do dziecięcego pokoju i nie używać swojej piersi jako smoczka. Gdy nakarmi dziecko, powinna je położyć, a sama wrócić spać do męża. Dziecko nie zorientuje się nawet, że może być inaczej, jeśli odkąd pamięta, zawsze zasypiało po kąpieli:

- samodzielnie,
- w swoim łóżku,
- w swoim pokoju,
- przy przygaszonym świetle.

Marcin: *Wszystkie nasze dzieci znalazły się w drugim pokoju, gdy miały trzy miesiące, co oczywiście niosło ze sobą trud dla Moniki, bo musiała wstawać do dziecka, aby je nakarmić piersią. Ten trud mamy jednak opłacał się, ponieważ nasze dzieci znacznie wcześniej zaczęły przesypiać całą noc. Kobieta nie przegapi istotnego płaczu swego dziecka, ale gdy niemowlak śpi w osobnym pokoju, może nie reagować na „kwęknięcia”, które nie mają znaczenia. Dodajmy w tym miejscu, że zdolność usłyszenia płaczu dziecka w nocy jest zjawiskiem spotykanym wyłącznie w świecie kobiet. Mężczyźni są przez Boga obdarzeni w tym względzie cudownym darem głuchoty.*

Regularność życia ułatwia samodzielne zasypianie. Gdy dziecko jest starsze, stały rytm: „sprzątanie, kolacja, mycie, modlitwa, bajka i spać” staje się nawykiem. Warto dziecku przy łóżku poczytać, ale raczej nie należy wchodzić w rolę pluszaka – przytulanki, przy której dziecko zasypia. Kiedy skończymy bajkę, dajemy buziaka, gasimy światło (można zostawić małą, kilkucentymetrową szparkę w drzwiach lub minilampkę w kontakcie) i wychodzimy, **zanim dziecko zaśnie**. Nie kładziemy się obok dziecka w jego łóżku i nie czekamy przy nim, aż uśnie.

Zdarza się, że dziecko (gdy pokona barierę szczebelków w łóżeczku) zaczyna wędrować nocą i chce za wszelką cenę „wylądować” u rodziców w łóżku. Jeśli tak się zdarzy, trzeba wstać i odprowadzić je do jego łóżka. Nie należy z dzieckiem w nocy prowadzić dyskusji, a już na pewno nie stawiać pytań w rodzaju: „Dlaczego przyszedłeś, czy wystraszyłeś się czegoś, śniło ci się coś?”¹ Odprowadzając je do własnego łóżka, warto powiedzieć: „Ty masz swoje łóżko, a my swoje, nie przychodź do nas w nocy”.

Marcin: *Panowie! To jest nasze zadanie – oczywiście my nie usłyszymy, że dziecko przyszło w nocy do naszego łóżka, ale nasze żony pomogą nam nie przegapić tego faktu!*

Rzadko kiedy takie „wędrowanie” zdarzać się będzie dłużej niż parę dni pod rząd, jeśli konsekwentnie będziemy się trzymać przedstawionych zasad. Lepiej nie ulegać zmęczeniu i nie zgadzać się na to, że rano budzimy się we troje, bo wtedy nocne podróże do rodziców niechybnie staną się nawykiem dziecka. Wspólne brykanie w łóżku, gdy dzieci przychodzą rano, to zupełnie co innego!

Jeśli od samego początku postępujemy konsekwentnie, dziecko bardzo szybko nauczy się samodzielnie zasypiać i przesypiać całą noc. Można będzie je zostawić pod opieką innych osób i nie sprawi nikomu problemu. Jeśli jednak rodzice dali się złapać maluchowi, będą musieli przerobić zaległą lekcję. Jedno jest pewne: dziecko nie odda pola bez walki. Zrobi wszystko, aby pozostało tak, jak jest, użyje wszystkich sposobów, aby przekonać rodzica, że nie może samodzielnie zasnąć. Łagodność i stanowczość – oto co jest wtedy potrzebne. Czasem trzeba się uciec do forteli, zadziałać sposobem – nierzadko nie obędzie się bez płaczu, ale przecież chodzi o rzeczywiste dobro dziecka, o jego dojrzałość i o mądrą miłość.

Niejadki (made by women)

Ustalmy fakty:

1. Instynkt zaspokajania głodu to jeden z najpotężniejszych instynktów występujących w świecie przyrody.
2. Jeszcze nie widziano, by ktoś, kto pada z głodu, nie miał czasu się najeść (pomijając zagadnienie zaburzeń odżywiania typu anoreksja).
3. Jest się głodnym, gdy odczuwa się głód.

Głód to niepokojące uczucie, wynikające z faktu, że poziom glukozy spada poniżej określonego poziomu – uczucie niektórym dzieciom (a czasem i dorosłym) całkowicie nieznane.

1. Należy jeść, dlatego że jest się głodnym, i jeść wtedy, gdy się jest głodnym (a nie dlatego, że wypadła pora obiadu).

Na przykład nie należy jeść tylko dlatego, że babcia, która pamięta komunę i puste półki w sklepach, wpada w panikę, gdy wnuczek nie zje szyneczki. Panika babci to jeszcze za mało, aby jeść. Podobnie nie powinno się jeść, dlatego że babci będzie smutno, jak wnusio nie zje, albo że babcia się ucieszy, gdy wnusio zje, że „za dziadziusia”, że „jak nie zjesz, to nie obejrzysz bajki”, że „jak zjesz, to babcia da ci niespodziankę” itd.

¹ Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak bardzo swoimi słowami kreujemy świat dziecka. Niejedna mama, pokazując dziecku jezioro pierwszy raz, zachęca je do wejścia do wody, mówiąc: „No, chodź, nie bój się” i tym samym nieświadomie zakodowuje dziecku informację, że woda to jest coś, czego można się bać.

2. Dziecko nie je, bo mu się nie pozwala odczuć głodu.
3. Należy jeść tyle, ile ma się ochotę.

A nie tyle, aby babcia była zadowolona, bo gdyby się jadło tyle, ile babcia by chciała, w końcu przestałoby się ją odwiedzać z tego prostego powodu, że nie przeszłoby się przez drzwi jej mieszkania...

*No i przynajmy uczciwie, że niektórzy dorośli i dzieci powinni jeść mniej, niż mają ochotę. ☺
Otyłość dzieci staje się kolejną zmartwieniem.*

4. Należy jeść, co podają.²
5. Dziecko potrafi do pewnego stopnia (do jakiego? – granicę wyznacza głód!) zwracać na siebie uwagę rodziców przez niejedzenie (tak jak przez każdą inną dysfunkcję).
6. Ludzkość zmagą się z problemem otyłości (lepiej, zdrowiej, ładniej³ być chudym niż grubym, lepiej być za chudym niż za grubym). W krajach dotkniętych klęską głodu problem niejadków praktycznie nie występuje.
7. Lepiej, zdrowiej i taniej mieć dziecko niejadka (jeśli rośnie prawidłowo i ma wyniki krwi w normie) niż obżartucha.

Monika: *Warto tutaj dodać, że tak zwane niejadki są generalnie „wyprodukowane” przez ich matki, ciocie i babcie. Dla mężczyzny temat jedzenia jest znacznie prostszy – po prostu o nim nie myśli, dopóki sam nie jest głodny. W większości przypadków mężczyzna zje to, co jest, a jeśli dziecko pozostawione pod opieką ojca chce przeżyć, musi mu powiedzieć, że jest głodne. Mężczyzna sam z siebie może tę kwestię przeoczyć. W związku z tym głodne dzieci zjadają posiłek przy ojcu z apetytem.*

Niektóre matki utrzymują, że ich dziecko nie odczuwa głodu i zwyczajnie by umarło, gdyby się go nie zmusiło do jedzenia. Jednak gdy się dokładnie dopytamy, czy na pewno dziecko nic nie jadło, to okaże się, że oprócz bananka i jogurcika nic nie jadło, a czasem rzeczywiście nic nie jadło, ale piło (soczek, nie wodę). Robimy badania laboratoryjne, dziecko jest zdrowe jak rydz. Kiedy mówimy rodzicom, że w takim razie niech niejadek nic nie je (nawet dwa dni, a tylko pije wodę, dopóki nie zgłodnieje i sam nie poprosi), to najczęściej ojciec nie może się powstrzymać, aby nie spojrzeć tryumfująco na żonę, z miną w stylu: „A nie mówiłem!”. Matka zaś patrzy na nas jak na potencjalnych morderców jej dziecka, czasem nic nie powie, czasem dla świętego spokoju się zgodzi na ten eksperyment, ale nigdy go nie wykona i już szuka w myśli kolejnych terapeutów, bo z „tymi Gajdami” to ona nie chce mieć już więcej do czynienia.

Stawiamy zatem ryzykowną tezę: gdy dziecko jest głodne, to zawoła – noworodek i niemowlę zapłacze, a starsze powie. Stanie się tak niechybnie, jeśli tylko pozwolimy dziecku zgłodnieć (poczuć egzotyczne dla niektórych uczucie głodu). Nie należy biegać za dzieckiem, aby zjadło, nie wolno karmić w trakcie zabawy lub bajki, nie należy urządzać przedstawień w

² **Monika:** *Chyba że podają salceson, galaretę, golonkę, flaki, wątróbkę, mózdzek, czerninę.*

³ No, chyba że zaczynamy mówić o modelkach, które jak szkieletory, przy głośnej muzyce (która musi zagłuszyć trzaskanie kości), poruszają się na wybiegach.

Marcin: *Jak ja zazdroszczę tym chudzielcom, co sobie nakładają stertę karkówki z grilla, potem zjadają zupełnie bezkarnie 40 dag sernika, popijają to wszystko colą i nadal są chudzi (przy czym nie wynika to z nadczynności tarczycy czy czegoś w tym rodzaju). To strasznie niesprawiedliwe, prawda?*

rodzaju „leci, leci samolocik...”. Jeśli chcemy, aby dziecko jadło w określonym czasie⁴ i to, co ugotujemy⁵, nie podajemy mu nic między posiłkami i pozwalamy mu nie zjeść nic (o zgrozo!) lub zjeść tyle, ile chce. Niech sobie samo nałoży! Czemu nie? Albo niech powie, ile mu nałożyć! Zadbajmy o to, by jedzenie było pełnowartościowe.

Dziecko może zjeść deser, jeśli zje odpowiednią ilość pełnowartościowego jedzenia. Ważne, żeby nie jadło po to, aby zjeść deser. Jeśli nie chce jeść (bo nie jest głodne, bo „to niedobre”) wyrażamy swoją obojętność wobec tego faktu („twoja sprawa”), zapowiadając, że następny posiłek będzie za X godzin i że w międzyczasie nie dostanie nic poza wodą. **Bądźmy konsekwentni.** Jeśli chcemy, aby dzieci jadły wszystko to, co sami jemy, postępujemy identycznie z tą tylko różnicą, że na kolejny posiłek czeka dziecko to, czego nie chciało zjeść poprzednio, pod warunkiem, że my sami byśmy to zjedli. Wiemy, wiemy, to okropne, ale dzięki temu wasze dziecko będzie jadło wszystko, a nie tylko pierogi, chleb z szyneczką i rosół (jak to się zdarzyło w pewnej rodzinie) lub wyłącznie pizzę i grzanki (jak to się zdarzyło w innej). Trzeba jednak uczciwie zaznaczyć, że dzieci dorastają do niektórych smaków i potraw i nie będą jadły, a nawet nie powinny jeść tego, co lubią ich rodzice – trzeba zachować zdrowy rozsądek⁶.

Czego Jaś się nie nauczy...

Ustalmy fakty:

1. Dziecko uczy się dla siebie, tak naprawdę tylko ono ma interes w tym, aby się uczyć i to ono poniesie konsekwencje tego, czy się uczyło i jak się uczyło⁷.
2. Na początku nauki dziecko nie ma wyrobionej w pełni świadomości, że uczy się dla siebie (trochę może uczy się dla siebie, trochę jednak dla pani nauczycielki, trochę dla mamy i taty, a trochę dla komputera i w ogóle świętego spokoju).
3. Rodzic sprawdzający pierwszaka, czy i jak odrobił lekcje, oraz pomagający mu się spakować do szkoły to widok budujący.
4. Rodzic sprawdzający maturzystę, czy i jak odrobił lekcje, i pomagający mu się spakować to widok osłabiający.
5. A więc musi się pojawić moment, w którym przestaniemy dziecko kontrolować na poziomie wykonywania obowiązków szkolnych w domu (a będą nas interesowały wyłącznie jego wyniki).

⁴ W końcu przecież musimy przestać karmić na żądanie, czyli dziecko, które zaczyna być głodne (Yes! Yes! Yes!) musi w końcu otrzymać komunikat: *Teraz nie dam ci nic jeść* („O Boże! Będzie jeszcze bardziej głodne! Może chociaż surową marcheweczkę? Błagam!”). *Za półtorej godziny będzie obiad, możesz się napić wody* („No nie, to są jednak bezduszne metody”).

⁵ **Monika:** *Czyli nie: salceson, galaretę, golonkę, flaki, wątróbkę, mózdzek, czerninę.*

⁶ **Marcin:** *Monika na przykład ciągle nie dorosła do: salcesonu, galarety, golonki, flaków, wątróbki, mózdzku i czerniny.* ☺

⁷ Chyba że mamy nadzieję, że dzieci będą naszym czwartym filarem, bo z jakiegoś dziwnego powodu nie ufamy ZUS-owi.

6. Chodzi o to, aby dziecko jak najszybciej było samo zmotywowane do tego, by się uczyć, aby uczyło się przede wszystkim dla siebie.

Idealna sytuacja: dziecko uczy się samo, nie wymaga kontroli, od czasu do czasu musimy mu zwrócić uwagę, że nie powinno się przemęczać... Jak to osiągnąć? Odpowiednio wcześniej zastosować przełącznik motywacji.

Jak zawsze **przy zastosowaniu przełącznika dziecko musi odczuć negatywne konsekwencje tego, że czegoś nie zrobiło** (w tym przypadku nie nauczyło się, nie odrobiło lekcji, o czymś zapomniało, nie spakowało się itd).

Oznacza to **po pierwsze, że trzeba w jakimś momencie pozwolić dziecku czegoś się nie nauczyć, nie odrobić lekcji i o czymś zapomnieć**, czego następstwem musi być pierwsza jedynka lub uwaga i dopiero na to reagujemy konsekwencjami⁸.

Uwaga! Nie zachęcamy was do tego, aby przestać kontrolować dziecko – kontrola jest naszym obowiązkiem, póki je wychowujemy i płacimy za jego edukację. Namawiamy was, aby jak najszybciej przenieść kontrolę z poziomu uczenia się i przygotowania w domu (*Czemu się nie uczysz? Co masz na jutro zadane? Pokaż zadanie domowe! Spakowałeś się?*) na poziom wyników w nauce (*Jakie dostałeś dziś oceny?*).

Po drugie **trzeba koniecznie powiązać konsekwencje ewentualnych złych wyników w nauce z żywotnym interesem dziecka** (konsekwencje muszą być określone i ograniczone w czasie do momentu, gdy dziecko nie poprawi negatywnej oceny). Nie karzemy za złe wyniki w nauce, lecz po prostu pozwalamy odczuć, co się dzieje, gdy się nie wykona jakiejś pracy. Bez pracy nie ma kołaczy. Jeśli się nie wykonało obowiązków, nie można korzystać z przyjemności i trzeba nadrobić to, czego się wcześniej nie zrobiło.

Jak wygląda w praktyce użycie przełącznika motywacji w przypadku nauki?
Przeprowadzamy mniej więcej taką rozmowę:

Drogi Jasiu, widzimy, jak stajesz się coraz starszy, i jesteśmy dumni z ciebie.

W związku z tym uznaliśmy, że jesteś już na tyle duży, abys sam pilnował swoich obowiązków. Nie będziemy ci przypominać, że masz się uczyć, ani cię sprawdzać, czy odrobiłeś lekcje i czy się spakowałeś.

⁸ Dla niektórych rodziców to jest niewyobrażalne, jak można dopuścić do tego, by ich dziecko dostało jedynkę! Jak to wtedy świadczy o ojcu i matce? W sumie więc to oni zdają do następnej klasy, piszą wypracowania i zaliczają najpierw podstawówkę, potem gimnazjum i szkołę średnią. Rozmowa takich rodziców wygląda tak:

– Jak tam, Panie Iksiński? Dużo nam zadali na ten weekend, prawda?

– Tak, tak, Panie Igrek, sporo dowalili. Najtrudniej będzie mi się nauczyć wiersza... – A odrobił Pan już matkę?

To jest twoja sprawa, jak gospodarujesz swoim czasem⁹.

Nie oznacza to jednak, że przestajemy się tobą interesować. Nadal będziemy cię sprawdzać, interesują nas twoje oceny i o nie będziemy cię pytać. Jeśli dostaniesz według nas za słabą ocenę (tu określamy dokładnie, jaka ocena, z jakiego przedmiotu jest według nas „za słaba”), będziesz musiał ją poprawić – będziesz musiał wygospodarować na to dodatkowy czas¹⁰

Pamiętaj, że tak naprawdę to twoja rzecz, czy się uczysz, czy nie – od tego zależy twoja przyszłość, nie nasza, choć oczywiście nie jest nam obojętne, czy będziesz dobrze wykształcony i czy będziesz miał kiedyś dobrą pracę. Każdy twój sukces bardzo nas cieszy!

Jak widać, podkreślamy nasze zaufanie do dziecka i jego dojrzałość. Zmienia się sytuacja, przestajemy sprawdzać naukę w domu, a zaczynamy kontrolować oceny. Musimy być zatem na bieżąco z dziennikiem, w dobrym kontakcie ze szkołą, ponieważ *przełącznik* jest skuteczny tylko wtedy, gdy konsekwencje następują szybko po wydarzeniu. Może się zdarzyć, że dziecko załapie nowy system od razu, częściej jednak będzie się musiało nauczyć samokontrolowania, czyli funkcjonowania bez „pamięci zewnętrznej” w postaci rodzica. Najprawdopodobniej nie obędzie się bez kilku wpadek, a wyniki w nauce chwilowo się pogorszą. Trzeba wtedy zachować zimną krew¹¹ i pokonać pokusę, by funkcjonować po staremu. Należy być bardzo konsekwentnym: *Jasiu, jest mi przykro, że nie możesz z nami oglądać tego filmu, ale ta jedynka jeszcze nie została poprawiona. Kolega cię zaprasza? Szkoda, że nie możesz pójść. Jak tylko nadrobisz zaległe zadanie domowe, odwiedzisz kolegę.*

Gdy wprowadzamy *przełącznik*, warto nawiązać kontakt z nauczycielami i poinformować ich o tym. Możliwy jest bowiem chwilowy spadek formy ucznia, jednak nie wynika on z tego, że przestaliśmy się interesować dzieckiem, ale z faktu, że dziecko uczy się samo pilnować swoich obowiązków.

Jeśli macie obawy, że to nie wyjdzie, i wątpliwości, czy warto, rozejrzyjcie się wokół i poszukajcie jakichś rodziców nastoletnich dzieci, którzy nie wiedzą już co zrobić, aby zagonić swoje dzieci do nauki. Zabrali już komputer, odcięli internet, obciążyli kieszonkowe, wyłączyli komórkę, a dziecko nadal się nie uczy. Tak będziecie funkcjonować za parę lat, jeśli na poziomie szkoły podstawowej nie zastosujecie *przełącznika*. Według nas dziecko w czwartej, piątej klasie szkoły podstawowej powinno już samodzielnie pilnować swoich obowiązków i gospodarować swoim czasem. Co, przegapiliście ten moment? Trudno, trzeba więc teraz zastosować *przełącznik*. Im później, tym trudniej...

Chcemy także zwrócić uwagę na fakt, że dziecko może potrzebować waszej pomocy w nauce, bo ma obiektywne trudności (na przykład związane ze zdiagnozowaną dysleksją lub jakimś innym „dys-”). W takiej sytuacji również można i trzeba zastosować *przełącznik*. Jeśli na

⁹ To, co się teraz dzieje w sercu Jasia, jest trudne do opisanie. Dziecko nie może uwierzyć w szczęście, które go spotkało. Ekstaza, euforia, koniec z nauką! Wolność. Jaś szczypie się po kryjomu, aby sprawdzić, czy to, co się dzieje, to nie jest tylko piękny sen.

¹⁰ W tym momencie Jasiowi trochę rzadnie mina, ale tylko na chwilę – myśli sobie: „Jakoś to będzie” i dalej rozkoszuje się „wolnością”.

¹¹ Rodzic musi znieść fakt, że dostał jedynkę z pracy domowej.

przykład dziecko nie jest w stanie samo sprawdzić ortografii i, to jego obowiązkiem jest poprosić was o sprawdzenie pracy w domu. Jeśli tego nie robi, ponosi konsekwencje. Jeśli dziecko nie jest w stanie czegoś się nauczyć samodzielnie (wymaga sprawdzenia), to jego obowiązkiem jest poprosić was o przepytanie. Może się zdarzyć, że dziecko opanowało określony materiał, a w szkole wszystko mu „uciekło”. Jeśli w domu poprosiło, aby je przepytać, to nawet gdy dostanie jedynkę, nie powinno ponieść żadnych konsekwencji. Jak widać, w każdym z tych przykładów **to dziecko, a nie rodzic, ma pamiętać o swoich obowiązkach.**

Dzieci potrafią „wciągać” rodziców do nauki, aby w ten sposób się popieścić i mieć tatę lub mamę tylko dla siebie – wszak konkurencja w postaci brata lub siostry nie śpi... Wtedy trzeba zwrócić uwagę na to, czy naprawdę nie potrafi wykonać swej pracy samodzielnie, czy też chce tylko, aby przy nim być, kiedy odrabia lekcje. Gdyby chodziło tylko o to drugie, nie należy dać się wciągnąć w taką grę: *Kiedy zrobisz to zadanie, zawołaj mnie, nie mam czasu siedzieć przy tobie, bo muszę obejrzeć dwumilionowy odcinek „Mody na sukces”*. A gdy zaprotestuje, trzeba wyrazić obojętność: *No trudno, jeśli nie zrobisz tego sam, dostaniesz jedynkę*.

Monika: *Zdarzyło nam się kiedyś pomagać rodzicom nastolatka, który wypominał z krzykiem rodzicom, że nie chcą z nim pisać wypracowania z języka polskiego. Wygrażał, że sam nic nie napisze, a jego mama przerażona faktem, że syn dostanie jedynkę, w końcu siadała i pisali „razem” opowiadanie. Ach te mamy...*

Jeśli nie wystąpimy z Klubu „Orbita”, to będziemy krążyć wokół dziecka i to nam (a nie jemu) będzie zależało, aby zjadło, aby samodzielnie zasypiało, aby sprzątało, myło zęby i najważniejsze – aby się uczyło.

ŹRÓDŁO TEKSTU:

“Rodzice w akcji. Jak przekazać dzieciom wartości” Monika i Marcin Gajdowie- polecamy każdemu z Państwa zapoznać się tą publikacją, której fragment będziemy co jakiś czas umieszczać w zakładce kącik dla rodziców.