

JAK MÓWIĆ,
gdy dzieci
NIE SŁUCHAJĄ

Joanna Faber i Julie King

JAK MÓWIĆ, gdy dzieci NIE SŁUCHAJĄ

**marudzenie, kłótnie, histeria, bunt
i inne wyzwania dzieciństwa**

Ilustracje
Emily Wimberly

Tłumaczyła
Beata Horosiewicz

Media Rodzina

Tytuł oryginału

HOW TO TALK WHEN KIDS WON'T LISTEN

Whining, Fighting, Meltdowns, Defiance, and Other Challenges of Childhood

Copyright © 2021 by Joanna Faber and Julie King

First Scribner trade paperback edition August 2021

Copyright © 2022 for the Polish translation by Media Rodzina Sp. z o.o.

Projekt graficzny okładki Radosław Stępnia 

Wszystkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości albo fragmentów książki – z wyjątkiem cytatów w artykułach i przeglądach krytycznych – możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawcy.

ISBN 978-83-8265-045-7

Media Rodzina Sp. z o.o.

ul. Pasieka 24, 61-657 Poznań

tel. 61 827 08 50

wydawnictwo@mediarodzina.pl

Łamanie

Scriptor s.c.

Druk

Abedik S.A.

Media Rodzina popiera ścisłą ochronę praw autorskich.

Prawo autorskie pobudza różnorodność, napędza kreatywność, promuje wolność słowa, przyczynia się do tworzenia żywej kultury. Dziękujemy, że przestrzegasz praw autorskich, a więc nie kopiujesz, nie skanujesz i nie udostępniasz książek publicznie. Dziękujemy za to, że wspierasz autorów i pozwalasz wydawcom nadal publikować książki.

*Gdy nie miałam jeszcze dzieci,
nie wiedziałam, że można
zrujnować komuś dzień,
prosząc o włożenie spodni.*

ANONIMOWE

SPIS TREŚCI

WSTĘP	11
 CZĘŚĆ PIERWSZA	
PODSTAWOWE NARZĘDZIA KOMUNIKACJI	13
Rozdział 1	
Jak poradzić sobie z uczuciami	
Dlaczego nie mogą po prostu być szczęśliwi?	15
Rozdział 2	
Jak zachęcić dzieci do współpracy	
Marzenie ściętej głowy? Dlaczego nie mogą ZROBIĆ tego, co każemy im ZROBIĆ?	41
Rozdział 2½	
To w ogóle nie działa!	
Problem z rozdziałem 2	63
Rozdział 3	
Problem z karaniem	
I co zamiast kar	78
Rozdział 4	
Pochwała i pułapki chwalenia	
Dlaczego dzieci tak źle się zachowują, kiedy mówimy im, że są grzeczne?	102
 CZĘŚĆ DRUGA	
KŁOPOTY W RAJU	117
Rozdział 1	
Jak przetrwać dzień	119
1. Dość tego! Kiedy dzieci są całkowicie nieracjonalne	119
Rozmowy telefoniczne z taśmą	131
Impas z ubiorem – minikoszulka ratuje dzień	132

2. Jak słuchać, kiedy dzieci nie chcą mówić	
„Jak ci minął dzień?”. Dobrze.	
„Co robiłeś/robiłaś?”. Nic.	
Sztuka zadawania dziecku pytań	133
Daleko jeszcze? Kryzys w samochodzie	141
„Zgubiony” samochód	143
3. Awantury nad lekcjami	
Czy tylko moje dziecko płacze, gdy odrabia zadania?	144
Druga klasa jest za trudna!	158
4. Jak wyciszyć zbyt pobudzone dzieci	159
Niech zaświeci słońce – rady na deszczowy dzień	168
Szkolenie tatusia – berbeć uczy tatę rozwiązywania problemów	168
Rozdział 2	
Bezsensowna brutalność	169
5. Ratunku! Moje dzieci się kłócą!	
Jak zaprowadzić pokój na domowym froncie	169
KFC kontra McDonald's	191
6. Ratunku! Dziecko mnie bije!	
Jak się obronić przed małymi wojownikami	192
Uwolniony	198
7. Zachowanie wobec zwierząt	
Dzieciaki i zwierzaki	200
Rozdział 3	
Lęki, strach i napady hysterii	212
8. Lęki	
Dinozaury, pająki i mrówki... O rety!	212
9. Napad złości – gorąca linia	
(Julie doradza matce przez telefon)	222
Uczucia niemowląt	230
Niech mamusia to zrobi!	232
10. Smutek związany z rozstaniem	233

Rozdział 4**Złe postawy – narzekanie, płaczliwość, bunt i inne niemiłe zachowania**

238

11. Płaczliwość

Ton, który doprowadza cię do szału 238

Rozlane mleko: przed i po 250

Brak uczuć 251

12. Ból przegranej

Zagadka współzawodnictwa 253

Trzaśnij drzwiami! 263

13. Przezywanie i brzydkie słowa

264

Gadające buty 273

Rozdział 5**Rozwiązywanie konfliktów**

274

14. Dzielenie się

To moje, moje! 274

15. To nie jest zabawka

Kiedy dzieci chcą „się dzielić” twoimi rzeczami 293

Ślady zabłoconych butów we wschodniej Europie 299

Ścinanie włosów 301

16. Cyfrowy problem (część 1)

Jak ograniczyć czas przed ekranem młodszym dzieciom 302

17. Cyfrowy problem (część 2)

Urządzenia elektroniczne i starsze dzieci 311

18. Czy karanie przygotowuje dzieci do „prawdziwego życia”?

321

Bramki ochronne 333

Rozdział 6**Bitwy o spanie i mycie**

335

19. Mycie zębów

Najstraszniejsza tortura 335

Powódź i ewakuacja – opowieść z Indii 342

Trzy specjalne kroki – wieczorna batalia	343
Głodna szczoteczka ze Słowenii	344
20. Trening toaletowy	345
Lalka chce siusiu	351
Zabawa kartami – czterominutowa rutyna przed snem	352
Rozdział 7	
Trudne tematy	354
21. Rozwód	
Jak pomóc dzieciom poradzić sobie ze zmianami i stratą	354
22. Jak ochronić dzieci przed problematycznymi ludźmi	366
23. Seks	
To tylko słowo na „s”	377
24. Za dużo przytulania	
Gdy nie ma zgody drugiej strony	391
Rozdział 8	
I po kłopotcie!	396
25. Kłopot z „TY”	396
26. Kłopot z ALE	401
27. Kłopot z POWIEDZ PRZEPRASZAM	405
Stary sposób	421
Kiedy się znowu spotkamy	423
Spis przypomnień	425
Pragniemy wyrazić wdzięczność...	427
Przypisy	429

WSTĘP

Witajcie w naszej książce, drodzy Czytelnicy. Oto krótki przewodnik po jej terytorium. Część pierwsza to ilustrowany przegląd podstawowych narzędzi, które będą Wam potrzebne, aby przetrwać z dziećmi, poczynawszy od przedszkolaków, a skończywszy na nastolatkach. Pod koniec każdego rozdziału zamieściliśmy ćwiczenia, aby każdy rodzic mógł przeciwiczyć swoje umiejętności, jeśli tylko ma na to ochotę. W części drugiej znajdziecie popularne tematy, o których poruszenie prosili nas czytelnicy. Przedstawiamy tu również historie z życia wzięte, które nadesłali nam rodzice i nauczyciele, oraz odpowiadamy na pytania dotyczące najtrudniejszych wyzwań, jakie postawiły przed nimi dzieci.

Jak zwykle z niecierpliwością czekamy na Wasze opinie. Zapraszamy do dzielenia się swoimi opowieściami i pytaniami poprzez info@how-to-talk.com albo naszą stronę internetową how-to-talk.com. Może podsunęty przez Was temat trafi do naszej kolejnej książki!

W niektórych przypadkach zmieniliśmy imiona oraz inne szczegóły pozwalające na identyfikację osób (choć czasami, na życzenie zainteresowanych, używamy prawdziwych imion). Staraliśmy się, aby zastępcze imiona pasowały do kulturowej i etnicznej tożsamości osób przekazujących historie*.

* Niektóre listy od rodziców przedstawione w książce są kompilacją pytań zadanych przez więcej niż jednego czytelnika.

Część pierwsza

Podstawowe narzędzia komunikacji

Jeśli ktoś kiedykolwiek zastanawiał się, jak przetrwać z dziećmi, to prawdopodobnie natknął się na dobre rady typu: trzeba być uprzejmym, ale stanowczym, konsekwentnym, ale elastycznym, wspierać, lecz nie trzymać pod kloszem oraz ustalić wyraźne granice. I koniecznie zapewniać o bezwarunkowej miłości, wczuwać się w uczucia drugiej strony, okazywać empatię, a przestrzegając tych zasad, jeszcze zachować spokój!

Czy można się nie zgodzić z tą zdroworozsądkową wiedzą? To wszystko da się przecież zrobić. Zwłaszcza zanim w twoim życiu pojawią się dzieci!

Oczywiście ci, którzy skoczyli już na głęboką wodę i codziennie stykają się z dziećmiakami z krwi i kości, bardzo szybko dochodzą do wniosku, że teoria całkowicie różni się z praktyką. Gdy twój dwulatek wydiera się jak opętany, bo dostał picie w niewłaściwym kubku; twoja pięciolatka wpada w ekstremalną histerię, bo ma narysować przedmiot, którego nazwa zaczyna się na „p” (i nie zgadza się, żeby to była po prostu piłka); twoja dwunastolatka, która właśnie odkryła modę, oskarża cię, że jesteś jedyną matką na całym świecie, która nie chce kupić

dziecku superdrogich markowych tenisówek; twój szesnastolatek (świeżo upieczony kierowca) ignoruje fakt, że zabraniasz jeździć samochodem przy złej pogodzie, i wyrusza autem na imprezę pomimo śnieżycy... to natychmiast trafiasz w środek zażartej bitwy i w ogóle nie czujesz empatii ani miłości.

I co mam teraz zrobić?

Jeśli to pytanie kiedykolwiek pojawiło się w twojej głowie, dobrze, że tu jesteś! Od kilkudziesięciu lat uczymy rodziców, nauczycieli, pedagogów i innych dorosłych, którzy mieszkają lub pracują z dziećmi, w jaki sposób poradzić sobie z naprawdę trudnymi sytuacjami – z tymi wszystkimi momentami, kiedy mamy ochotę rwać włosy z głowy – nie tracąc jednocześnie z oczu szerszej perspektywy. (No dobra, może czasami ją tracimy, ale tylko chwilowo!). W tej książce znajdziesz niezbędne narzędzia, żeby poradzić sobie z nieuniknionymi konfliktami między dorosłymi a dziećmi.

1 Jak poradzić sobie z uczuciami

Dlaczego nie mogą po prostu być szczęśliwi?

Kiedy myślisz o życiu z dziećmi – gdy jeszcze ich nie masz – to zazwyczaj wyobrażasz sobie tylko dobre chwile.

Dzieci w naszych marzeniach



Pewnie już doskonale wiesz, że rzeczywistość z dziećmi mocno odbiega od wyobrażeń.

Tak wygląda czasami RZECZYWISTOŚĆ



Gdy mamy do czynienia z konfliktem czy nieszczęściem, pragniemy wrócić do niezmałconego świata z naszych wyobrażeń. I chociaż z dobrymi intencjami podejmujemy bohaterskie próby, by jakoś pomóc i rozwiązać problem, to zdarza się, że tylko pogarszamy sprawę.



Dlaczego tak się dzieje, że kiedy staramy się uspokoić dzieci, to czasami denerwują się jeszcze bardziej? Przecież chcemy je tylko wyciszyć. Nauczyć, że można ominąć tę drobną przeszkodę na drodze życia, zamiast ładować się pojazdem do rowu. Będzie okej! Jednak dzieci słyszą inny przekaz: „Nie możesz dostać tego, czego chcesz. I wcale mnie to nie obchodzi, bo twoje uczucia nie są takie ważne, żeby się nimi przejmować”. W ten sposób dziecko ma podwójny stres – nie tylko jest rozczarowane, że skończyły się batoniki, ale na dodatek czuje się osamotnione, gdy sobie uświadamia, że jego smutek nikogo nie obchodzi.

To prawda, że w rankingu dorosłego brak smakołyka w pudełku nie jest bynajmniej globalną katastrofą. Ale dla dzieciaka to rozczarowanie jest tak samo frustrujące jak wiele drobnych nieszczęść, które my, dorośli, przeżywamy każdego dnia. Irytująca koleżanka z pracy wciąż bierze twoje długopisy i nie odkłada ich na miejsce? Przestań narzekać. Przyjaciół opowiedział wszystkim sąsiadom o twoich kłopotach ze zdrowiem? Nie przesadzaj. Nie bądź prze-

wrażliwiony. Mechanik wykasował cię za naprawienie skrzyni biegów, która tydzień później znowu się zepsuła, i nie chce ci oddać pieniędzy? Hej, takie jest życie. Nie warto się tym tak przejmować.

Nie złość się na nas. Próbujemy ci tylko pomóc, wyjaśniając, dlaczego nie należy źle się czuć w takich sytuacjach.

A przecież można się wkurzyć, kiedy nasze rozczarowania, chociaż niewiele znaczące w skali świata, są przez kogoś pomniejszane. Gdy ten ktoś próbuje nas uspokoić, lekceważąc nasze kłopoty, czujemy się jeszcze gorzej. Co więcej, świeża fala gniewu może nawet uderzyć w osobę, która stara się pomóc. Dzieci są pod tym względem takie same.

Zdarza się, że nawet wyszkoleni specjaliści pogarszają niechcący sytuację, wzmagając żal dziecka:





