

KATE SILVERTON

JASZCZURKA, PAWIAN I MĄDRA SOWA

Dlaczego niegrzeczne
dzieci nie istnieją



PRZEŁOMOWY
PORADNIK
DLA
RODZICÓW



Tytuł oryginału: *There's No Such Thing As 'Naughty'. The Groundbreaking Guide For Parents With Children Aged 0-5*

First published in Great Britain in 2021 by Piatkus

Copyright © Kate Silverton 2021

Copyright © for this edition by Wydawnictwo Otwarte 2022

Copyright © for the translation by Aleksandra Żak

Wydawca prowadzący: Olga Orzeł-Wargskog

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Przyjęcie tłumaczenia: Natalia Karolak

Ilustracje w książce: Korda Ace (www.korda-ace.com) © Pangolin Media Ltd 2021

Opracowanie typograficzne książki: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Adaptacja makiety na potrzeby wydania: CHAT BLANC Anna Poinc-Chrabąszcz

Adiustacja, korekta i łamanie: CHAT BLANC Anna Poinc-Chrabąszcz


OTWARTE
www.otwarte.eu

Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

*Dla Mike'a, Clemency i Wilbura – jesteście moim
oceanem i gwiazdami.*

SPIS TREŚCI

Wstęp – dlaczego napisałam tę książkę? 13

Część I. Zrozum swoje dziecko dzięki jaszczurce, pawianowi i mądrej sowie

1. Jaszczurka, pawian i mądra sowa 23
2. To, co się dzieje w mózgu, nie zostaje
w mózgu 56

Część II. Wychowanie dziecka z jaszczurką, pawianem i mądrą sową

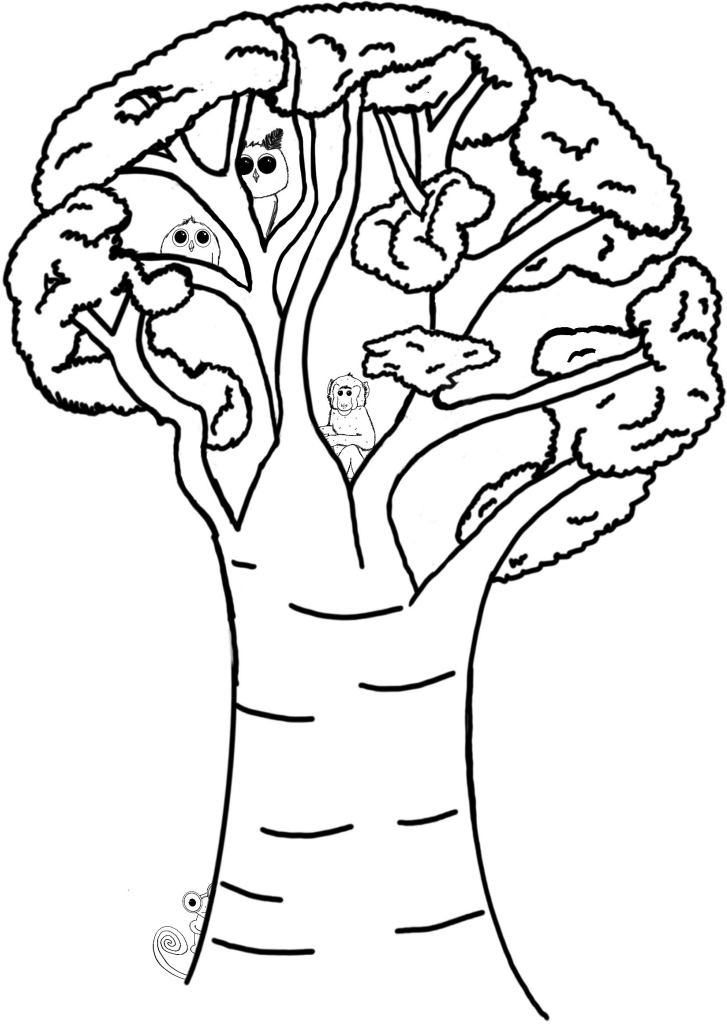
3. Radzenie sobie z wybuchami złości i metoda
Zatrzymaj ŻAL 71
4. Regulacja emocjonalna oraz rodzicielska jednostka
GROM 102
5. Płacz jako forma komunikacji 127

6. Pajacyki, stres i potrząsanie w rytmie salsy 143
7. Święty Mikołaj i czerwony alarm 157
8. Umowy, granice i konsekwencje 174
9. Dlaczego etykiety są „niegrzeczne” 196
10. Dziesięciminutowe Dolewki i Godziny Bohaterów 207
11. Dlaczego zawsze trzeba się zgadzać na zabawę! 228
12. Rodzeństwo – jak uzyskać moc kończenia konfliktów 250
13. Wielkie życiowe zmiany, przedszkole i pierwszy dzień w szkole 285
14. Z pustego kubeczka nie nalejesz 320

Bibliografia 347

Podziękowania 353

Dedykuję tę książkę wszystkim rodzicom na całym świecie. To hołd dla tych, którzy wychowują dziecko jako para, dla tych, którzy robią to samotnie, owdowiałych, rozwiedzionych lub w separacji, dla dziadków, ojczymów i macoch, rodziców adopcyjnych i zastępczych oraz głównych opiekunów – dla wszystkich wspaniąłych, pełnych empatii, życzliwych i troskliwych ludzi, którzy podjęli się wychowania dziecka. To często najtrudniejsza praca na świecie... a na pewno najważniejsza.



To opowieść o trzech zwierzętach i drzewie – jaszczurce, pawianie, mądrej sowie i baobabie – oraz o tym, że razem stanowią one metaforę mózgu oraz jego wpływu na zachowanie naszych dzieci oraz nasze własne.

To opowieść o tym, dlaczego dzieci poniżej piątego roku życia tak naprawdę nigdy nie są niegrzeczne.

Oraz dlaczego, jeśli będziemy właściwie postępować od porodu do piątego roku życia, będzie to życiowa inwestycja w przyszłość naszych dzieci.

Tak bardzo się cieszę, że mogę wam pokazać, jak to zrobić.

WSTĘP – DLACZEGO NAPISAŁAM TĘ KSIĄŻKĘ?

Kiedy po wielu latach cierpień, czterech nieudanych próbach *in vitro*, dwóch poronieniach i całkowitym wyczerpaniu emocjonalnym w końcu zostałam mamą, byłam przeszczęśliwa! Zaszłam w ciążę naturalnie w wieku czterdziestu lat – to było naprawdę niesamowite, bo nawet lekarze już stracili nadzieję. Potem, gdy miałam czterdzieści trzy lata, poczęło się w sposób naturalny nasze drugie dziecko. Córka Clemency i syn Wilbur byli dla mnie jak dary od wszechświata. Oczywiście czułam wielką radość i ogromną wdzięczność, jednak pojawiło się też wiele pytań.

Po pierwsze: O r e t y! Dlaczego nikt nam nie powiedział, że będzie aż tak ciężko?

Po drugie: Hmm... dla czego właściwie było aż tak ciężko?!

Wreszcie po trzecie... Czy wszystkim innym też jest aż tak ciężko?!

Sześć tygodni po tym, jak powitaliśmy Clemency w naszym domu, nawet mój mąż, były żołnierz królewskiej piechoty morskiej, zawołał: „Wstąpienie do zielonych beretów było łatwiejsze!”. Potem dodał: „Więcej rad usłyszałem, kiedy przygarnęliśmy szczeniaka!”.

To prawda: o tym, co w rodzicielstwie najtrudniejsze, rzadko rozmawia się w gronie przyjaciół. Mój mąż żartuje, że gdybyśmy o tym wiedzieli, pewnie wcale byśmy się na ten krok nie zdecydowali! Wynika to chyba z faktu, że coraz częściej wychowujemy dzieci w izolacji, bez tradycyjnego wsparcia społeczności, do której dawniej byśmy należeli. Łatwiej było kierować się instynktem, kiedy człowiek nie był taki niewyspany i mógł korzystać z pomocy dalszej rodziny w gotowaniu i opiece nad dzieckiem, a starsi przekazywali dawne mądrości z pokolenia na pokolenie.

Czasy się co prawda zmieniły, ale nadal mamy takie same nadzieje i ambicje, chcemy być jak najlepszymi rodzicami i czuć, że „robimy to, jak należy”, a także wiedzieć, że nasze dzieci czują się doceniane, kochane i bezpieczne.

Oczywiście s p o t y k a m y s i ę z radami, można jednak odnieść wrażenie, że w ostatnich dziesięcioleciach tworzone są one z myślą o przemęczonych rodzicach (co oczywiście rozumiacie), a nie skupiają się na tym, co najlepsze dla n a s z y c h d z i e c i. Słyszymy na przykład o odsyłaniu dziecka na „karne krzeselko” albo „do swojego pokoju” czy nawet o zostawianiu małego, by „się wypłakało”. Osoby udzielające takich porad mają dobre intencje: chcą, by rodzice,

którym brakuje czasu, nie stracili gruntu pod nogami. Ale może powinniśmy raczej połączyć n a j l e p s z e spośród mądrości przodków z nowoczesną nauką w taki sposób, by przynosiły one korzyść nie tylko nam, ale i naszym dzieciom?

Będąc świadkami kryzysu zdrowia psychicznego wśród dzieci, tym bardziej chcemy mieć przekonanie, że wychowujemy je na ludzi pełnych współczucia, troski o innych i życzliwości; że jako osoby dorosłe będą gotowe stawić czoła emocjonalnym wyzwaniom, pokonywać przeciwności i cieszyć się wszystkimi cudownymi odcieniami życia.

Kiedy zostałam matką, chciałam dowiedzieć się więcej o tym, jak najlepiej wspierać dobre samopoczucie psychiczne moich dzieci, a nie tylko ich fizyczne zdrowie.

Jako dziennikarka miałam to szczęście, że mogłam nawiązać kontakt z najwybitniejszymi psychoanalitykami klinicznymi, na przykład z profesorem Peterem Fonagym, neurobiologami i psychiatrami, takimi jak doktor Bruce Perry, oraz psychoterapeutami i badaczami klinicznymi: doktorem Gaborem Maté, doktor Margot Sunderland i psychoterapeutką Lizą Elle. Zapraszałam psychiatrów dziecięcych do swojej kuchni na herbatę... i prosiłam, żeby „zabrali ze sobą mózg” (co może brzmi nieco humorystycznie) i podzielili się swoją wiedzą. Przeczytałam tyle poradników rodzicielskich i zetknęłam się z tyloma różnymi teoriami – w tym licznymi mitami – że chciałam usłyszeć, jak o n i wyjaśniają zachowanie naszych dzieci oraz przede wszystkim jak ich zdaniem mogą najlepiej reagować rodzice.

Chciałam się dowiedzieć, jak pomóc mózgowi dziecka wzrastać w zdrowiu.

Kształciłam się na psychoterapeutkę dziecięcą i miałam doświadczenie w psychoterapii, wiedziałam więc, że doświadczenia wczesnego dzieciństwa wpływają na to, jakimi dorosłymi się stajemy. Było jednak coś, o czym nie wiedziałam, i zbierałam szczękę z podłogi, gdy odkryłam, że to, co dzieje się w naszym dzieciństwie, może mieć wpływ na do słownie WSZYSTKO – nie tylko na zachowanie, ale też na rozwój mózgu i procesy biologiczne w organizmie. To, jak my, rodzice, reagujemy na zachowanie naszych dzieci, bezpośrednio wpłynie na kształtowanie się ich mózgu!

Nagle zaczęłam postrzegać swoje dzieci – a raczej ich zachowanie – w zupełnie nowym świetle. Odkryłam, że mogę z łatwością radzić sobie z rozpaczą i napadami złości, w kilka sekund rozwiązywać sprzeczki i dostrzegać, że rywalizacja między rodzeństwem ma swoje źródło w lęku. Rodzicielstwo stało się dla mnie o wiele łatwiejsze, a moje dzieci były szczęśliwsze! Wszystko, czego się dowadywałam, sprawiało, że czułam się pewniej w ich wychowaniu i mogłam w większym stopniu kierować się intuicją – nie miałam już wrażenia, że błędzę po omacku. To było prawdziwe OBJAWIENIE. Dla mojego męża, wychowanego w rodzinie, w której klapsy miały pomóc dziecku „wyjść na ludzi”, nasze nowe metody również stały się źródłem przemiany.

I wcale nie było nam potrzebne „karne krzeselko”!

Napisałam tę książkę, by podzielić się swoją wiedzą; jest ona zbyt ważna, by trzymać ją tylko dla siebie. Uważam, że KAŻDY rodzic zasługuje na to, by poznać klucz do wychowania zdrowych emocjonalnie dzieci. Nie tylko przysłuży się to

naszym dzieciom w przyszłości – dzięki temu nasze życie już teraz stanie się PROSTSZE i o wiele RADOŚNIEJSZE!

Chcę się podzielić **kluczem do wychowania zdrowego mózgu**.

Naukowcy znają go od dziesięcioleci. Jednak ich wiedza (którą, trzeba przyznać, chcieli nam przekazać) nie dotarła do rodzicielskich mas.

Dlaczego?

Ponieważ – jak wyjaśniali, gdy ich o to pytałam – „nauka lubi terminologię” i „nauka »komplikuje«”. Profesor Fonagy rzucił mi wyzwanie: „Proszę to wyjaśnić w formie opowieści, w prostych słowach”.

Właśnie to postanowiłam zrobić.

Pozwoliłam sobie zmienić nazewnictwo opisujące (bardzo złożoną) strukturę mózgu i opracowałam (b a r d z o prosty) system pojęć wyjaśniający, jak rozwijające się mózgi naszych dzieci wpływają na ich zachowanie.

Pojęcia, o których mówię, to trzy zwierzęta i drzewo: jaszczurka, pawian, mądra sowa oraz baobab. Cały system jest SUPERŁATWY do wyjaśnienia i SUPERŁATWY do wykorzystania w praktyce.

Chciałam, by ten system był przystępny i rozumiały nawet dla naszych dzieci oraz abyśmy my, rodzice, mogli go wprowadzić w życie w kilka sekund – nawet wtedy, gdy jesteśmy bardzo obciążeni!

Chcę jednak podkreślić, że ta książka naprawdę opiera się na źródłach naukowych! Wspominam o tym, by dodać wam pewności siebie. Opisałam wszystko w sposób bardzo prosty, ponieważ pragnę, by informacje te były dostępne dla

KAŻDEGO rodzica. Gdy złapiecie w żagle wiatr nauki, możecie śmiało mknąć do przodu, zaufać instynktowi, wykorzystać metaforę jaszczurki, pawiana i mądrej sowy, wiedząc, że to, co robicie dla swoich dzieci, ma oparcie w nauce.

W książce znajdziecie też „Fakty o mózgu” – specjalne ramki, w których opisałam część znalezionych przeze mnie informacji, przeczytanych badań klinicznych, a także analiz i danych pochodzących od ludzi, z którymi rozmawiałam i którzy mnie zainspirowali. Na końcu książki znajdziecie też wiele źródeł bibliograficznych; skorzystajcie z nich, jeśli chcecie jeszcze bardziej zagłębić się w temat. Podkreślam jednak raz jeszcze: język całej książki jest prosty, a system – łatwy w zastosowaniu.

Część I

W pierwszych dwóch rozdziałach wyjaśniam podstawy. Omawiam, w jaki sposób wychowanie wpływa na to, kim się staje wasze dziecko: jak będzie się zachowywać w obliczu ryzyka, jaka będzie jego wytrzymałość, a nawet jak będą wyglądać jego przyszłe związki. Właśnie TAK WAŻNA jest zawarta tu wiedza! Opowiem o dziecięcym zachowaniu, wykorzystując koncepcję trzech zwierząt oraz baobabu, i już pod koniec pierwszego rozdziału będziecie **gotowi** i wyposażeni we wszystkie narzędzia potrzebne, by stać się wszechwiedzącymi neurobiologicznymi ninja gotowymi zmierzyć się z wszelkimi rodzajami zachowań – od wybuchów i łez aż po kłótnie i lęki. Przysięgam, naprawdę tak będzie. Dlatego zostańcie ze mną... odznaka rodzica ninja czeka właśnie na was!

Część II

Przedstawiam w niej najróżniejsze sytuacje, z jakimi może się spotkać rodzic... wiecie, te, których się wszyscy obawiamy: płacz w miejscu publicznym, wybuchy złości, „nieposłuszeństwo w szeregach” (jak mawia mój mąż Mike), a także wiele innych, w tym związanych z rozpoczęciem żłobka czy szkoły, żałobą, separacją lub rozwodem. Podzielę się też wieloma sytuacjami z własnego życia – nie szczędząc sobie wstydu – by pokazać wam, że naprawdę nie jesteście sami. Poznacie również historie innych rodziców dzielących się swoim doświadczeniem, między innymi mojego męża – to istotne, bo jego spojrzenie na wychowanie było z początku całkiem inne!

W każdym rozdziale znajdziecie łatwe do zastosowania, praktyczne wskazówki i narzędzia, a także scenariusze, które będziecie mogli wprowadzić w życie; wiem, że kiedy jesteśmy u kresu sił, często chcemy po prostu, by ktoś nam pokazał, **JAK TO ZROBIĆ! NATYCHMIAST!**

Rodzicielstwo bywa trudne. Nierzadko zdarza się, że zostajemy ze wszystkim sami i jedziemy na oparach. Jestem pracującą mamą, która późno rozpoczęła macierzyńską przygodę. Wiem, jakie to potrafi być wyczerpujące. Mam dwójkę małych dzieci, dlatego jestem świadoma, jak przytłaczające bywa współczesne rodzicielstwo. Rozumiem teraz, dlaczego wychowanie dzieci nazywa się czasem najtrudniejszą pracą na świecie.

Wiem też jednak – dzięki wszystkiemu, co odkryłam w ciągu ostatnich dziesięciu lat – że mamy znacznie więcej siły, niż sądzimy, większe umiejętności, niż nam się wydaje, i że na

pewno każdy z nas jest w stanie wychować zdrowe i szczęśliwe dzieci, z którymi przez całe życie będzie nas łączyła niezwykle silna więź.

Mam nadzieję, że dzięki tej książce uda wam się zostać takimi rodzicami, jakimi zawsze chcieliście i mieliście nadzieję się stać. Że da wam ona wsparcie i pomoże się cieszyć w a s z ą podróżą, że poczujecie się otoczeni troską i zainspirowani, a przede wszystkim, że wasz szkrab będzie się wspaniale rozwijał, a jego dzieciństwo będzie pełne szczęścia i zabawy. Liczę, że dzięki temu stworzymy lepszą przyszłość dla naszych dzieci i będziemy się przy tym wspaniale bawić.

Zaczynamy? Ruszajmy, będę z wami przez cały czas.

Kate Silverton, luty 2021 roku

CZĘŚĆ I



Zrozum swoje dziecko dzięki jaszczurce, pawianowi i mądrej sowie

Wierzę, że najlepszym, co może nas spotkać jako rodziców, jest możliwość zajrzenia do umysłów naszych dzieci, byśmy mogli naprawdę zrozumieć, jak myślą i co kieruje ich zachowaniem. Staje się to o wiele prostsze, kiedy wiemy, jak rozwijają się ich mózgi. W tej części książki wyjaśnię, jak działa dziecięcy mózg, wykorzystując uproszczony system pojęć, czyli metaforę trzech zwierząt: jaszczurki, pawiana i mądrej starej sowy! Bo choć mózg jest skomplikowany, jego zrozumienie wcale nie musi takie być.

Ta nowa wiedza pomoże wam zrozumieć wszystko w zachowaniu waszych dzieci. Przekonacie się także, dlaczego naprawdę żadne z nich nie jest „niegrzeczne”!