

# JAK WYCHOWAĆ SAMODZIELNE DZIECKO

**ANNA BYKOWA**

# **JAK WYCHOWAĆ SAMODZIELNE DZIECKO**

**Poradnik świadomego rodzica**

Przekład  
Agnieszka Sowińska

## Spis treści

<b>Przedmowa</b> .....	7
<b>Wstęp</b> .....	9
<b>Część 1. Dlaczego jestem leniwą mamą?</b> .....	11
Jestem leniwą mamą .....	13
Skąd się wzięła „leniwa mama” .....	22
Wygodna niesamodzielność .....	27
Czy jestem samodzielna/samodzielny? .....	31
Jakiej mamy potrzebuje dziecko .....	39
Od jakiego wieku można stosować „leniwą mamę”? .....	45
Kiedy dać dziecku łyżkę, a kiedy wkrętarkę? .....	47
Samodzielność i bezpieczeństwo .....	51
Samodzielność a lęk rodzica .....	57
O kontroli .....	62
Rodzicielski scenariusz. Dziecko jako projekt biznesowy .....	67
Samodzielność a perfekcjonizm rodzica .....	77
Co stoi na przeszkodzie w byciu „leniwą mamą” .....	82
Dziecko nie chce się samodzielnie ubierać .....	88
Dziecko nie chce korzystać z nocnika .....	93
<b>Część 2. Proste nawyki</b> .....	99
Nawyk samodzielnej zabawy .....	101
Dziecko nie chce samodzielnie jeść... ..	105
...Samodzielnie kłaść się spać .....	108
Tradycje rodzinne .....	114
Czas mamy .....	118
Problemy z zasypianiem. Jak je rozwiązywać? .....	120
Zasypianie w swoim łóżeczku .....	129
Jak nauczyć dziecko sprzątać zabawki .....	134
Kiedy pomoc szkodzi .....	145
Równowaga między „można” a „nie wolno” .....	147
„Nie potrafię” .....	151
Jak stworzyć dziecku sytuację „potrafię” .....	154
<b>Część 3. Samodzielność jako cecha charakteru</b> .....	159
Jak nauczyć dziecko słuchać za pierwszym razem .....	161
Samodzielny wybór .....	166
Gdy dziecko nie chce chodzić na zajęcia dodatkowe .....	172
Samostanowienie .....	175
Dziecko samodzielnie wybiera przyjaciół... ..	178
...I miłość .....	182
Samodzielność a moralność .....	184
Kto będzie rozwiązywać problemy? .....	191
Umiejętność pracy .....	194
Co gotują „leniwe mamy”? .....	199
O szkolnym plecaku i siatce z zakupami .....	205
Czy mama może stać się „leniwą mamą”, gdy dziecko nie jest już przedszkolakiem? Ustalamy priorytety .....	210
Taki „niesamodzielny” nastolatek .....	216
Kiedy i jak delegować na dziecko odpowiedzialność .....	218
Wina a odpowiedzialność .....	223
Wychowanie w stylu coaching .....	227
Cztery podstawowe etapy coachingu .....	229
„Magiczne pytania” .....	230
Czy dziewczynki potrzebują samodzielności? .....	237
Samodzielność finansowa .....	239
<b>Zakończenie</b> .....	245

## PRZEDMOWA

To książka o prostych, ale nie zawsze oczywistych rzeczach.

Infantylność młodych ludzi stała się dziś prawdziwym problemem. Dzisiejsi rodzice mają tyle energii, że wystarcza jej na przeżywanie życia także za swoje dzieci. Uczestniczą we wszystkich ich sprawach, podejmują za nie decyzje, planują ich życie, rozwiązują ich problemy. Pojawia się pytanie, czy dzieci naprawdę tego potrzebują? I czy nie jest to sposób na ucieczkę od własnego życia?

To książka o tym, jak nie zapominać o własnych potrzebach, pozwolić sobie być nie tylko rodzicem, znaleźć pomysł na wychodzenie poza granice tej życiowej roli. O tym, jak pozbyć się niepokoju oraz chęci, by wszystko kontrolować. Jak wypracować w sobie gotowość do pozwolenia dziecku na samodzielność.

Lekki, ironiczny ton oraz przytoczone przykłady sprawiają, że lektura książki jest pasjonująca. To książka opowieść, książka proces myślowy. Autorka nie mówi: „Rób tak i tak”, proponuje refleksję, przywołuje analogie, zwraca uwagę na różne okoliczności i możliwe wyjątki od reguł. Myślę, że książka ta może pomóc ludziom cierpiącym na rodzicielski perfekcjonizm pozbyć się natrętnego i męczącego poczucia winy, które nigdy nie pomagają w nawiązywaniu harmonijnej relacji z dziećmi.

To mądra i dobra książka o tym, jak stać się dobrą mamą i nauczyć dziecko samodzielności w życiu.

*Władimir Kozłow, prezes Międzynarodowej Akademii Nauk Psychologicznych, doktor nauk psychologicznych, profesor*

## WSTĘP

Artykuł „Dlaczego jestem leniwą mamą” napisany kilka lat temu do dzisiaj krąży w internecie. Omawiano go na wszystkich popularnych forach rodzicielskich i w mediach społecznościowych. Stworzyłam nawet grupę na WKontaktie\* o nazwie „Anna Bykowa. Leniwa mama”.

Temat wykształcenia w dziecku samodzielności, który wówczas poruszyłam, był gorąco dyskutowany, a do dziś budzi żywe emocje. Ludzie pod każdą publikacją zostawiają setki komentarzy.

Jestem leniwą mamą. Niektórzy uważają mnie także za osobę beztroską, a nawet egoistkę. Dlatego, że chcę, aby moje dzieci były samodzielne, odpowiedzialne i wykazywały inicjatywę. A to wiąże się z tym, aby pozwolić dziecku rozwinąć w sobie te cechy. Moje lenistwo pohamowuje nadmierne rodzicielskie zaangażowanie, które ma na celu ułatwienie dziecku życia poprzez robienie za nie wszystkiego. Leniwą mamę przeciwstawiam hipermamie – czyli takiej, u której wszystko jest „hiper”: hiperaktywność, hiperniepokój i hiperopieka.

---

\* Rosyjski odpowiednik Facebooka – przyp. tłum.

CZĘŚĆ 1

# DLACZEGO JESTEM LENIWĄ MAMĄ?

ĆWICZENIA  
LENIWEJ MAMY



## JESTEM LENIWĄ MAMĄ

Podczas pracy w przedszkolu wielokrotnie obserwowałam przykłady rodzicielskiej nadopiekuńczości. W pamięci szczególnie utkwił mi pewien trzyletni chłopczyk – Sławek. Niepokojni rodzice uważali, że podczas posiłków powinien zjadać wszystko, bo straci na wadze. Z jakiegoś powodu, w systemie ich rodzinnych wartości, utrata wagi była czymś strasznym, choć zarówno wzrost, jak i okrągłe policzki Sławka nie budziły niepokoju i nie wskazywały na niedożywienie. Nie wiem, jak karmiono go w domu, ale do przedszkola przyszedł z jawnie zaburzonym apetytem. Wytresowany twardym rodzicielskim przykazem: „Należy zjadać wszystko do końca!”, mechanicznie przeżuwał i przełykał to, co znajdowało się na jego talerzu! Przy czym należało go karmić, ponieważ „on sam nie potrafi jeszcze jeść” (!!!).

W wieku trzech lat Sławek naprawdę nie potrafił jeść samodzielnie – nie miał takiego doświadczenia. Gdy karmiłam go podczas jego pierwszego dnia w przedszkolu, zaobserwowałam w nim całkowity brak emocji. Podnoszę łyżkę – Sławek otwiera buzię, przeżuwa, przełyka. Kolejna łyżka – znów otwiera buzię, przeżuwa, przełyka... A muszę w tym miejscu dodać, że kucharzowi tego dnia owsianka szczególnie się nie udała. Ugotował owsiankę zaprzeczającą prawom grawitacji: gdy odwracało się talerz do góry nogami, nie wylewała się z niego, tylko ściśle przylegała do dna. Tego dnia wiele dzieci odmówiło jedzenia, a ja doskonale je rozumiałam.

Sławek zjadł prawie wszystko.

Zapytałam go:

- Smakuje ci owsianka?
- Nie.

Otwiera buzię, przeżuwa, przełyka.

- Chcesz jeszcze?

Podnoszę łyżkę.

- Nie.

Otwiera buzię, przeżuwa, przełyka.

- Jeśli ci nie smakuje, to nie jedz! – mówię.

Oczy chłopca zrobiły się okrągłe ze zdziwienia. Nie wiedział, że tak w ogóle można. Że można chcieć lub nie chcieć.



Że można samemu podejmować decyzję: dojeść czy zostawić. Że można mówić o tym, czego się chce. I że można oczekiwać, że inni będą te pragnienia respektować.

Przytoczę świetny żart na temat rodziców, którzy lepiej od samego dziecka wiedzą, czego ono potrzebuje.

- Piotrek, do domu, natychmiast!
- Mamo, a co, zimno mi?
- Nie, jesteś głodny.

Początkowo Sławek rozkoszował się otrzymanym prawem do rezygnacji z jedzenia i tylko pił kompot. Potem zaczął prosić o dokładkę, gdy potrawa mu smakowała, i spokojnie odsuwał od siebie talerz, gdy posiłek nie należał do jego ulubionych. Zaczął samodzielnie wybierać. A potem przestaliśmy go karmić i zaczął jeść sam. Ponieważ jedzenie to naturalna potrzeba. I głodne dziecko zawsze będzie samo jadło.

Jestem leniwą mamą. Nie chciało mi się karmić własnych dzieci. Gdy miały rok, wręczałam im łyżkę i siadałam obok. Gdy miały półtora roku, posługiwały się widelcem. I oczywiście, zanim nawyk samodzielnego jedzenia wykształcił się do końca, musiałam po każdym posiłku myć i stół, i podłogę, i samo dziecko. Ale to był mój świadomy wybór między: „Nie chce mi się ich uczyć, lepiej wszystko zrobię sama” a: „Nie chce mi się wszystkiego robić sama, włożę lepiej wysiłek w naukę”.

Naturalne jest także załatwienie potrzeb fizjologicznych. Sławek swoje potrzeby załatwiał w spodnie. Mama Sławka na nasze zdumienie zareagowała tak: poprosiła, by dziecko

» *Jeśli rodzice odgadują wszystkie potrzeby dziecka, dziecko jeszcze długo nie nauczy się ich sobie uświadamiać i prosić o pomoc.*





prowadzać do toalety równo co dwie godziny. „W domu sadzam go na nocnik i trzymam, dopóki wszystkiego nie zrobi”. Czyli trzyletnie dziecko oczekiwało, że w przedszkolu, podobnie jak w domu, będzie się go prowadzić do toalety i przekonywać, by „wszystko zrobić”. Gdy jednak nikt nie prowadził go do toalety, robił siku w spodnie, i do głowy mu nie przychodziło, że mokre ubranie należy zdjąć, założyć suche i że aby to zrobić, trzeba zwrócić się do wychowawcy z prośbą o pomoc.

Jeśli rodzice odgadują wszystkie potrzeby dziecka, dziecko jeszcze długo nie nauczy się ich sobie uświadamiać i prosić o pomoc.



Po tygodniu problem mokrych spodni został rozwiązany w naturalny sposób. „Chcę siku!” – z dumą obwieszczał grupie Sławek, kierując się ku toalecie.

Nie było w tym żadnych pedagogicznych czarów. Z fizjologicznego punktu widzenia organizm chłopca dojrzał już do tego, aby kontrolować proces. Sławek czuł, kiedy powinien pójść do toalety, a tym bardziej mógł dojść do sedesu. Na pewno mógłby to zacząć robić również wcześniej, jednak w domu powstrzymywali go dorośli, sadzając na nocniku, zanim uświadomił sobie swoją potrzebę. To, co jednak jest właściwe, gdy dziecko ma rok czy dwa lata, nie sprawdza się, gdy dziecko ma lat trzy.



W przedszkolu wszystkie dzieci zaczynają jeść samodzielnie, samodzielnie chodzić do toalety, samodzielnie się ubierać, samodzielnie wymyślać sobie zajęcia. Uczą się także zwracać o pomoc, jeśli nie mogą rozwiązać same swoich problemów. I nie namawiam do tego, aby dzieci szły do przedszkola możliwie szybko. Przeciwnie, uważam, że dzieciom do trzeciego, czwartego roku życia jest lepiej w domu. Mówię po prostu o rozsądnym wychowywaniu przez rodziców, w którym dziecka nie tłamsi się nadopiekuńczością i pozostawia się przestrzeń do rozwoju.

Kiedyś odwiedziła mnie przyjaciółka z dwuletnim dzieckiem i została na noc. Również o dwudziestej pierwszej po-

szła położyć dziecko spać. Chłopiec nie chciał spać, wrywał się, protestował, ale mama uparcie trzymała go w łóżeczku. Próbowałam odwieść przyjaciółkę od tego pomysłu:

– Wydaje mi się, że on nie chce jeszcze spać.

(Oczywiście, że nie chciał. Niedawno przyszli, ma się z kim bawić, są nowe zabawki – wszystko go interesuje!)

Przyjaciółka jednak dalej uparcie próbowała uspić syna... Protesty trwały ponad godzinę, w końcu dziecko usnęło. Moje dziecko również. A odbyło się to bardzo prosto: gdy się zmęczyło, poszło do swojego łóżka i zasnęło.

Jestem leniwą mamą. Nie chce mi się trzymać dziecka w łóżeczku. Wiem, że wcześniej czy później samo usnie, ponieważ sen jest naturalną potrzebą.

W weekendy lubię dłużej pospać. W tygodniu każdy mój dzień pracy zaczyna się za piętnaście siódma, ponieważ o siódmej, gdy przedszkole zostaje otwarte, przed drzwiami stoi pierwsze dziecko przyprowadzone przez śpieszącego się do pracy tatę. „Sowy” z trudem wstają wcześnie. Co rano, medytując nad kubkiem kawy, uspokajam swoją wewnętrzną „sowę”, że w sobotę się wyśpimy.

Którejś soboty obudziłam się około jedenastej, mój dwipółletni syn siedział przed telewizorem i oglądał bajkę, przeżuując pierniczek. Telewizor włączył sam (naciśnięcie przycisku nie jest trudne), płytę z bajką na DVD też sam znalazł. Sam też znalazł kefir i płatki kukurydziane. Rozsypane płatki leżały na podłodze, a talerz umazany kefirem w zlewie – co oznaczało, że doskonale sam sobie poradził a nawet, jak umiał, posprzątał po sobie.

„ Dzieci są niesamodzielne, gdy odpowiada to dorosłym.



Starszego syna (miał wtedy osiem lat) nie było już w domu. Poprzedniego dnia umówił się z przyjacielem i jego rodzicami na wspólne wyjście do kina. Jestem leniwą mamą. Powiedziałam synowi, że nie chce mi się wstawać w sobotę wczesnie rano, ponieważ w ten sposób pozbawiłabym siebie drogocennej możliwości wyspania się, na którą czekam przez cały tydzień. I jeśli chce iść do kina, to niech sam nastawi budzik, wstanie i się przyszykuje. Najwyraźniej nie zasnął...

(Tak naprawdę ja także nastawiłam budzik na wibracje i w półśnie nasłuchiwałam, jak moje dziecko się zbiera. Gdy zamknęły się za nim drzwi, czekałam na esemesa od mamy

przyjaciela syna, że mój syn dotarł na miejsce i że wszystko jest w porządku, ale on o tym nie wiedział).

Nie chce mi się także sprawdzać plecaka, worka na WF, nie chce mi się suszyć rzeczy syna po basenie. Nie chce mi się odrabiać z nim lekcji (jeśli nie prosi o pomoc). Nie chce mi się wynosić śmieci i dlatego wynosi je syn w drodze do szkoły. Mam też odwagę prosić syna, by zrobił mi herbatę i mi ją przyniósł na biurko. Podejrzewam też, że z każdym kolejnym rokiem będę robić się coraz bardziej leniwa...

