

Paul Dix

# WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD RODZICÓW



Jak konsekwencją i spokojem wpłynąć  
na zachowanie dziecka

# SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE: Zmiana rozpoczyna się w domu .....	9
ROZDZIAŁ 1. Ostatni krzyk .....	21
ROZDZIAŁ 2. Tutaj panują takie zasady .....	35
ROZDZIAŁ 3. Rodzicielstwo oparte na pozytywnych relacjach .....	53
ROZDZIAŁ 4. Rodzicielstwo sprzeczne z intuicją .....	73
ROZDZIAŁ 5. Reset zasad .....	89
ROZDZIAŁ 6. Pozytywne hasła, pozytywne scenariusze .....	109
ROZDZIAŁ 7. Trudne chwile .....	125
ROZDZIAŁ 8. Sprawiedliwa kara .....	145
ROZDZIAŁ 9. Rozmowy naprawcze .....	167
ZAKOŃCZENIE: Obietnica rodzicielska .....	189
Na koniec .....	201
O autorze .....	203

## Wprowadzenie

# ZMIANA ROZPOCZYNA SIĘ W DOMU

Tylko nad własnym zachowaniem mamy absolutną kontrolę. Żeby zmienić zachowanie dzieci, musimy najpierw zmienić własne. W najtrudniejszych chwilach to, jak się zachowujesz, stanowi różnicę między chaosem a spokojem. To różnica pomiędzy sukcesem lub porażką stosowanych przez siebie strategii. Twoje zachowanie ma fundamentalny wpływ na atmosferę w domu. Jest tak ważne, że każdy inny czynnik ma drugorzędne znaczenie.

*Wszystko zaczyna się od rodziców* to nie tylko świetny tytuł. To kluczowa zasada konieczna do ocalenia zdrowia psychicznego zarówno twojego dziecka, jak i twojego własnego. Bez niej wszystko straci znaczenie.

Nie oznacza to jednak, że musisz się zmienić z dnia na dzień. Nie chodzi tu o jakieś magiczne rozwiązanie, które w cudowny sposób pomoże ci zmienić własne zachowanie. Chodzi o świadome, strategiczne ulepszenia, jakich możesz dokonać w swoim podejściu do dziecka, które z kolei zmieni własne zachowanie wobec ciebie. Gdy zmieniają się rodzice, zmienia się wszystko. Ta zmiana może się rozpocząć już teraz.

## POCZĄTEK

Zanim zostałem rodzicem, byłem nauczycielem. Najpierw pracowałem w szkole podstawowej na krótkoterminowych kontraktach we wschodnim Londynie. Dzieci były cudowne, ale szkoły nie dysponowały wystarczającymi środkami i nie radziły sobie najlepiej. W każdy piątek przeglądałem w prasie edukacyjnej ogłoszenia o pracę w poszukiwaniu czegoś bardziej stabilnego.

Byłem oczywiście marzycielem i lubiłem rozmyślać, co by się stało, gdyby udało mi się uciec od baraków Newham lat 90. i wyruszyć w świat. Rozpocząłbym od pracy w najbardziej odległych miejscach. Do wyboru byłyby Jamajka, Bermudy, Kanada... Wigan. Wkrótce wróciłem do bardziej realistycznych ogłoszeń. Aż pewnego dnia natknąłem się na pracę, która wydawała się idealna – gdybym tylko miał więcej doświadczenia.

Chodziło o pracę wicedyrektora gimnazjum w West Midlands. Zdecydowanie brakowało mi kwalifikacji. Oczywiście od razu postanowiłem złożyć podanie. Nie zważając na zniechęcające okrzyki moich współpracowników – „Brak ci kwalifikacji”, „To praca w gimnazjum, co ty o niej wiesz?” itd. – wysłałem CV.

Trzy dni później odebrałem telefon od dyrektora. „Musi pan przyjść na rozmowę!”, powiedział. Rozgrzany łagodnymi promieniami entuzjazmu – i pokazując moim krytycznym kolegom z pracy, że się mylili – wsiałem do samochodu i skierowałem się na północ. Właściwą północ, za Harrow, a nawet odległe światła Wembley. Szkoła znajdowała się w małym mieście niedaleko Birmingham. Jako rodowity londyńczyk nie wiedziałem, czego się spodziewać. Gdy jednak zatrzymałem się na szkolnym parkingu, nie wyglądało to najgorzej:

budynki pokryte tynkiem kamyczkowym, modernistyczny beton – wszystko w stylu bardzo przypominającym serial *Grange Hill*.

W recepcji czekał już na mnie dyrektor. Serdecznie się ze mną przywitał, można by odnieść wrażenie, że bardzo się cieszy na mój widok. Powiedział mi, że sześciu innych kandydatów wycofało tego samego dnia swoje podania. „To super!”, pomyślałem. Drzwi przeznaczenia wreszcie się przede mną otwierały. Wprowadzono mnie od razu – bez wcześniejszego oprowadzenia po szkole – do pokoju ogołoczonego z mebli, w którym odbywały się rozmowy kwalifikacyjne. Zadano mi trzy pytania i kilka minut później zaproponowano mi pracę. Byłem wicedyrektorem. W gimnazjum. Nie miałem pojęcia, o co w tym wszystkim chodzi.

Przepełniony radością z sukcesu, jaki odniosłem, postanowiłem, że zanim wrócę do Londynu, przejadę się samochodem po dzielnicy, której mieszkańcy chodzili do tej szkoły. W końcu teren był mi nieznanym. Wtedy to właśnie zdałem sobie sprawę, dlaczego tych sześciu kandydatów wycofało swoje podania. Byli na tyle przezorni, żeby rozejrzeć się po okolicy przed przybyciem do szkoły. I bez wątpienia prędko zawrócili do domu.

Wylądowałem w szkole, która miała jedne z najniższych wyników w całej Anglii (zdawalność z egzaminu gimnazjalnego na poziomie 11%), w jednej z najgorszych dzielnic w Zjednoczonym Królestwie, w bańce biedy, która sięgała wiele pokoleń wstecz.

Dwa tygodnie później szkoła nie przeszła kontroli, dyrektor, który mnie zatrudnił, stracił pracę, i wszyscy wcześniej wydaleny uczniowie, a zostali przeniesieni do szkoły specjalnej za rogiem, wrócili. Chaos nabrał nowego wymiaru.

Kilka pierwszych tygodni mojej pracy w tej szkole było istną katastrofą. Popełniłem wszystkie błędy, jakie popełnia młody nauczyciel. Spędziłem wiele dni, uciekając się do krzyku i kar, żeby wymusić dobre zachowanie, potępiałem wszelkie przewinienia w promieniu stu metrów, szukałem wsparcia każdego surowego nauczyciela, który był gotów mi pomóc. Usiłowałem osiągnąć cel, posługując się strachem. Nie zadziało. Zdanie „Ale z pana idiota” stało się refrenem mojego życia. Prawda jest taka, że nim byłem. Dzieci nie przejmowały się ani tym, że kazałem im zostawać po szkole, ani moim krzykiem, który sprawiał, że szkoła drżała w posadach.

Ci uczniowie nie przestrzegali żadnych zasad. Ale słuchali niektórych osób. Uświadomiłem sobie, że byli to nauczyciele, którzy mieli coś, czego mi brakowało: szacunek zrodzony z prawidłowych relacji z uczniami. Musiałem się tego od nich nauczyć, i to szybko.

Po kilku tygodniach zacząłem rozumieć te dzieci, ich rodziny i społeczność, w której żyli. Bieda pozbawiła ich środków, ale nie dumy, pasji i świadomości otoczenia. To były dzieci, które miesiącami utrudniałyby życie nauczycielowi po to, by w końcu przyznać, że lepszego nigdy nie mieli.

W tej szkole krzyki nie działały. Dzieci były na nie uodpornione. Odrzucały je lub akceptowały jako coś zupełnie naturalnego. Sprawdzało się natomiast poczucie więzi i wzajemne zaufanie. Nauczyłem się je akceptować takimi, jakimi były, nie obarczając ich moimi oczekiwaniami i nie traktując ich, jakby nie mieli swojego głosu.

Codziennie powtarzałem im: „Nie odejdę, bo mi na was zależy, jestem tu, żeby wam pomóc”, aż mi uwierzyli. Przez kilka miesięcy nie było żadnych postępów, aż w końcu nastąpił przełom.

Najwięcej nauczyłem się do dzieci, które zachowywały się najgorzej. Od takich, na których kary nie robią żadnego wrażenia, dlatego że ich życie rodzinne jest wystarczającą karą. Uczyłem takie, które potrafiły powiedzieć „odpierdol się”, kiedy prosiłem, by zrobiły coś, na co nie miały ochoty. Dzieci, które przychodziły do szkoły nieumyte, nienajedzone. Takie, które były zaniedbywane, które codziennie były świadkami przemocy domowej i narkomanii. Dzieci, które atakowały i straszły dorosłych, przeklinały jak menele w spelunie. Mogę zagrać w grę polegającą na opowiadaniu najbardziej szalonych historii szkolnych i wygram ją za każdym razem.

W tych kilku pierwszych miesiącach zamętu nauczyłem się tyle, co moi uczniowie. Dzięki pracy w szkole dowiedziałem się, jak postępować z nieswoimi dziećmi, często w ich najgorszych chwilach. Nauczyłem się, jak radzić sobie z uczniami, którzy wymknęli się spod kontroli, jak skłonić ich do lepszego zachowania przez zwrócenie uwagi na pozytywne rzeczy, jak stosować kary, by były proporcjonalne i sprawiedliwe. Nauczyłem się, jak panować nad sobą i jak wykorzystywać tę samokontrolę, żeby kontrolować zachowanie innych.

Był to tylko pewien etap w mojej ponadtrzydziestoletniej pracy pedagogicznej – poczynając od pomocnika nauczyciela, przez nauczyciela, do doradcy i szkoleniowca – stałem się dzięki temu innym pedagogiem. W końcu zmieniło mnie to również jako rodzica.

## OD KLASY DO WÓZKA DZIECIĘCEGO

Pamiętam, kiedy trzymałem w ramionach Alfiego, moje pierwsze dziecko, i chodziłem z nim po porodówce, szeptem obiecując mu, że będę najlepszym rodzicem na świecie. Nie jestem

nim, to jasne. Jak każdy inny rodzic, w pewnych chwilach potrafię być świetnym ojcem, a w innych wręcz przeciwnie. Podczas pisania tego wprowadzenia nazwałem obecną dziewczynę mojego najstarszego syna Charlotte, i to dwa razy<sup>1</sup>.

Mam jednak plan i zestaw zasad, co oznacza, że takie problemy są rozwiązywane. Najlepsze chwile rodzicielstwa są wciąż fantastyczne. A z tymi najgorszymi można sobie poradzić. Łatwiej jest uniknąć całkowitej porażki, sprawić, by słabsze chwile nie miały wpływu na innych i żeby gorsze momenty dziecka nie psuły nastroju rodzica.

Praca pedagogiczna pomogła mi nabyć umiejętności i opracować strategie, które mogłem później z łatwością zastosować w wychowywaniu swoich dzieci. Nie jest to oczywiście to samo. Ale nauczanie i rodzicielstwo łączy więcej, niż je dzieli. Szczególnie jeśli chodzi o zachowanie.

Najważniejszą różnicą są emocje. Gdy mówisz nieswoim dzieciom, co mają robić i jak się zachowywać, emocje są wówczas mniej zaangażowane i nie ma takiego poczucia winy. Łatwiej jest być racjonalnym i nie dopuścić, by nasze uczucia wobec dziecka nas oślepiły. Dla rodzica każda interakcja naładowana jest niepokojem związanym z naszymi kompetencjami, relacją z dzieckiem, faktem, że niepotrzebnie na nie nakrzyczeliśmy itd. Rozumiem to. Trudno jest uniknąć takich myśli.

W takich właśnie sytuacjach spojrzenie pedagoga jest wyjątkowo pomocne. Przypomnij sobie ulubionego nauczyciela. Zastanów się, jak sobie radził z twoim zachowaniem. Najlepsi nauczyciele są konsekwentni, sprawiedliwi i opanowani. W zdarzeniu ze ścianą trzydziestu krzyczących dzieci – wiek nie ma tu większego znaczenia – taki nauczyciel płynie niczym łabędź,

---

<sup>1</sup> Ma na imię Emily. Jego poprzednia dziewczyna nazywała się Charlotte.



zapobiegając złemu zachowaniu, pocieszając tych najbardziej wrażliwych oraz gasząc pożary bez mrugnienia okiem. Będziesz to wiedzieć, ponieważ miałeś(-łaś) kilku takich nauczycieli. A może ci się poszczęściło i było ich całkiem sporo.

Twoje dziecko nie jest twoim uczniem. Ale w konfrontacji z jego wyjątkowo trudnym zachowaniem czerpanie z doświadczenia nauczycielskiego może być pomocne. Pozbądź się dezorientacji emocjonalnej związanej z faktem, że to twoje dziecko, a zasady, umiejętności oraz strategie, które sprawdzają się w szkole, będziesz mógł/mogła skutecznie zastosować w domu.

Wiem to, bo sam to zrobiłem. Podczas mojej pracy w szkole opracowałem metody, które pomogły mi w zmianie własnego zachowania, co później miało wpływ na diametralną poprawę zachowania uczniów. Ująłem to w taki sposób: „Gdy zmieniają się dorośli, zmienia się wszystko”. Ku mojemu zaskoczeniu i zachwytowi to podejście stało się standardową metodą radzenia sobie z najbardziej kłopotliwym zachowaniem w najtrudniejszych szkołach na całym świecie (a także w tych najlepszych). Wypróbowano i zachwalano je w ponad stu tysiącach klas. Mówiłem o tym podejściu w parlamencie i współpracowałem z departamentem sprawiedliwości w celu dostosowania go do pracy w zakładach dla nieletnich i osobiście pomogłem tysiącom nauczycieli w zmianie zachowania w ich szkołach.

Na przestrzeni lat otrzymałem setki wiadomości od innej grupy, która z powodzeniem wykorzystała to podejście – od rodziców. Przekonali się, że w rodzicielstwie też się sprawdza. Nie tylko w teorii, lecz także w praktyce. Nie jest to tylko miła historyjka, która wzbudzi w tobie fałszywą nadzieję. Zmieni ona ciebie i twoje dziecko.

Muszę przyznać, że idee omawiane w tej książce nie są nowe. Opierają się na dekadach nauczania dzieci, które zacho-

wywały się podobnie do twoich. Widziałem je zarówno z najlepszej, jak i z najgorszej strony. Bycie pedagogiem pozwoliło mi zdobyć umiejętności pomocne w nauczaniu zachowania. Twoich dzieci i moich.

## SPOKOJNE, KONSEKWENTNE I RACJONALNE RODZICIELSTWO

Omawiam w tej książce wiele różnych pomysłów. Ale zawsze sprowadzane są one do kilku prostych zasad. U źródła leżą twoje emocje. Skoncentruj się na atmosferze, jaka panuje w domu. Zachowując się w odpowiedni sposób, możesz stworzyć aurę spokoju. Nie tego udawanego. Postaraj się, by stał się on dominującym nastrojem w każdej interakcji.

Ten spokój będzie miał później wpływ na wypracowanie konsekwentnego i wytrwałego rodzicielstwa. Konsekwencja wymaga jednak strategii. Strategii na codzienność oraz małych zmian, które będą miały duże znaczenie. Ten plan nie wymaga, żebyś dokonał(a) wyboru między surową dyscypliną a dobrą relacją z dzieckiem; między udaną karierą a byciem świetnym rodzicem. I żeby to osiągnąć, nie będziesz musiał(a) wydawać żadnych pieniędzy.

Ta konsekwencja osiągnie swój zenit w pozytywnym podejściu do rodzicielstwa, w którym relacja z dzieckiem ma nadrzędne znaczenie. Da ci to możliwość stania się takim rodzicem, jakim naprawdę chcesz być: opiekuńczym i kochającym, a jednocześnie ustalającym granice i uczącym z powodzeniem poprawnego zachowania. Wśród wszystkich wzlotów i upadków twoja relacja z dzieckiem jest najważniejsza. Rodzicielstwo oparte na silnej więzi z dzieckiem jest kluczowe. Dziełki

niemu nawet w najtrudniejszych chwilach twoja relacja z potomkiem nigdy nie jest kwestionowana.

Spokojne rodzicielstwo. Konsekwentne rodzicielstwo. Rodzicielstwo oparte na więzi. Te zasady stanowią konkretną podstawę sposobu, w jaki wychowujesz dzieci, bez względu na ich wiek. Opierając się na tych fundamentach, opracujemy zupełnie nowy sposób zachowania, dla ciebie i dla dziecka.

Zastanowimy się, dlaczego krzyczenie się nie sprawdza i dlaczego pochwały pomagają w poprawie zachowania. Zobaczymy, jak uczyć się nowych zachowań, budować nowy porządek oraz jak utrzymywać jasne i proste zasady. Przyjrzymy się mniej istotnym zachowaniom i nauczymy się radzić sobie z tymi ważniejszymi. Pokażę ci, jak się przygotować na te trudne chwile i jak się cieszyć tymi najlepszymi.

Zwrócimy uwagę na sposoby reagowania na złe zachowanie i przeanalizujemy, jakie podejście najlepiej zastosować, gdy dziecko jest zdenerwowane. Książka zawiera rady, jak stosować kary, kładąc nacisk na ochronę relacji. Będzie też mowa o rozmowach naprawczych, które pomogą ci poprawić relację, gdy nastąpiła utrata zaufania. Pokażę ci też, jak rozpocząć pracę z dzieckiem już teraz. Zrobimy to wszystko, nie wzbudzając winy w rodzicu i wstydu u dziecka.

Wszystkie te metody mogą być wykorzystane przez każdego rodzica. Kiedy mówię w tej książce o „rodzinie”, nie mam na myśli czegoś wyjątkowego. Prawie zawsze chodzi o jedno dziecko i jednego dorosłego – może to być matka, ojciec, przybrany rodzic, członek rodziny lub przyjaciel. Bez względu na to, jaki to rodzaj rodziny – gejowska, hetero, niebiologiczny lub samotnie wychowujący rodzic – fundament pozostaje ten sam: jeden dorosły, jedno dziecko i to, jak się komunikują.

Czy twoje dziecko często ignoruje ustalone zasady, odkłada obowiązki na później lub reaguje niechęcią na twoje prośby? A może codzienne konflikty wokół nauki, porządku czy czasu przed ekranem zaczynają cię przerastać? Paul Dix, uznany ekspert zajmujący się zachowaniami dzieci, pokazuje, jak poprawić rodzinne relacje, wprowadzając do domu kulturę spokoju, konsekwencji i zrozumienia.

**Pamiętaj, że prawdziwa zmiana zaczyna się od rodziców – od ich zachowania, postawy i podejścia.**

W tej książce znajdziesz:

- **Proste strategie na trudne sytuacje:** Dowiesz się, jak zachować spokój, gdy dziecko wybucha emocjami lub odmawia współpracy.
- **Alternatywy dla kar i krzyku:** Poznasz skuteczne metody wychowawcze, które eliminują walkę o władzę i przepychanki słowne.
- **Sposoby na budowanie więzi:** Nauczysz się, jak wzmacniać relację z dzieckiem, opierając ją na miłości, zrozumieniu i zaufaniu.
- **Dowody na siłę twojego przykładu:** Zrozumiesz, jak twoje zachowanie kształtuje kulturę całego domu.

Z pomocą tej książki:

- Zyskasz kontrolę nad trudnymi sytuacjami.
- Stworzysz spokojną i harmonijną atmosferę w domu.
- Wypracujesz skuteczne rozwiązania, które zmieniają życie rodzinne na lepsze.

Cena 54,90 zł

ISBN 978-83-8231-418-2



9 788382 314182 >

Książka dostępna także jako e-book.

[laurum.pl](http://laurum.pl)

L24012