

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Dziecko Nie Chce Iść Spać, a Ja Już Tak

Jak zbudować wieczorną rutynę, ograniczyć negocjacje o jeszcze jedną rzecz i doprowadzić rodzinny dzień do końca bez codziennego finału sezonu



**Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.**

Dziecko Nie Chce Iść Spać, a Ja Już Tak

Jak zbudować wieczorną rutynę,
ograniczyć negocjacje o jeszcze jedną
rzecz i doprowadzić rodzinny dzień do
końca bez codziennego finału sezonu

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

SPIS TREŚCI

INTRO	5
Rozdział 1 - Sen nie zaczyna się od komendy „idź spać”	11
Rozdział 2 - Negocjacje, które same się rozmnażają	18
Rozdział 3 - Drugi bieg o dwudziestą pierwszą	25
Rozdział 4 - Najciekawsze rzeczy dzieją się po dobranoc	33
Rozdział 5 - Dwoje dorosłych, trzy regulaminy	40
Rozdział 6 - Łapówka, groźba i inne szybkie wynalazki	48
Rozdział 7 - Wieczór z trzydziestoma siedmioma decyzjami	55
Rozdział 8 - Rodzic też ma limit baterii	62
Rozdział 9 - Rutyna, która sama prowadzi do łóżka	69
Rozdział 10 - Jedna ostatnia rzecz, naprawdę ostatnia	76
Rozdział 11 - Nie musisz zasnąć. Masz odpoczywać	83
Rozdział 12 - Potwór pod łóżkiem ma bardzo dobry dział PR	90
Rozdział 13 - Zabawa nie chce się skończyć razem z tobą	97
Rozdział 14 - Jedno mieszkanie, kilka różnych dobranoc	104
Rozdział 15 - Kiedy życie rozwala plan przed kolacją	111
Rozdział 16 - Wczoraj działało. Dzisiaj dziecko dostało nowy regulamin	118

Rozdział 17 - Kiedy wieczór zamienia się w walkę	125
Rozdział 18 - Rutyna ma kiedyś przestać potrzebować kierownika	132
Rozdział 19 - Rutyna też wyrasta z ubrań.....	139
Rozdział 20 - Koniec dnia nie musi mieć finału sezonu	146

INTRO

Jest 20:37. Dziecko jest wykąpane, piżama założona, zęby umyte, światło przygaszone, książka przeczytana, buziak wręczony, kołdra poprawiona z precyzją personelu pięciogwiazdkowego hotelu. Teoretycznie właśnie powinien rozpocząć się ten fragment wieczoru, w którym dorosły cicho zamyka drzwi, robi sobie herbatę i przez chwilę przypomina sobie, że poza rolą człowieka odpowiedzialnego za cudze skarpetki posiada również własną osobowość. W praktyce po siedmiu sekundach słyszysz: „Mamo?”. Albo „Tato?”. Odpowiadasz. „Pić mi się chce”. Woda zostaje dostarczona. Wracasz. „Ale zimna”. Wymieniasz. Wracasz. „A mogę jeszcze siku?”. Można. Potem okazuje się, że pluszak leży niewłaściwym bokiem, kołdra ma podejrzaną fakturę, na suficie znajduje się cień wymagający natychmiastowego śledztwa, a jutro trzeba koniecznie pamiętać, żeby zapytać panią, dlaczego ślimaki nie mają butów. Jest 21:18. Dziecko właśnie przypomniało sobie również, że cię kocha, co jest cudowne, tylko dziwnym trafem ta deklaracja ma zawsze długość negocjacji pokojowych ONZ.

Najbardziej zaskakujące w wieczornych wojnach o sen jest to, że zwykle zaczynają się wtedy, gdy rodzic dysponuje już resztką energii wystarczającą najwyżej do znalezienia pilota. Cały dzień można radzić sobie całkiem rozsądnie. Praca, zakupy, szkoła, przedszkole, kolacja, pranie, pytanie „gdzie jest moja bluza?”, odpowiedź „tam, gdzie ją zostawiłeś”, odkrycie, że nie ma jej tam, gdzie została zostawiona, klasyka. Potem przychodzi wieczór i nagle człowiek, który jeszcze o siedemnastej potrafił prowadzić samochód, odpowiadać na wiadomości i podejmować

decyzje finansowe, o dwudziestej pierwszej rozważa emigrację do pokoju gospodarczego, byle tylko nikt nie zapytał o „jeszcze jedną bajkę”. Problem nie polega więc wyłącznie na tym, że dziecko nie chce spać. Problem polega także na tym, że spotykają się dwie osoby będące pod koniec swoich możliwości: jedna nie chce kończyć dnia, druga chciałaby zakończyć go najlepiej piętnaście minut temu.

To ważne, bo łatwo potraktować wieczorne przeciąganie jako prostą walkę charakterów. Dziecko kombinuje, rodzic musi być twardszy. Dziecko testuje, rodzic nie może „dać sobie wejść na głowę”. Brzmi konkretnie, tylko potem przychodzi prawdziwe życie, w którym dziecko naprawdę chce pić, naprawdę przypomina sobie o czymś ważnym, naprawdę boi się ciemności albo zwyczajnie potrzebuje jeszcze chwili kontaktu po intensywnym dniu. Jednocześnie potrafi też poprosić o wodę po raz czwarty z takim spokojem dyplomatycznym, jakby poprzednie trzy szklanki były jedynie rundami konsultacyjnymi. Rodzic próbuje więc odróżnić realną potrzebę od opóźniacza, będąc samemu zmęczonym na tyle, że wszystkie potrzeby zaczynają wyglądać jak działalność zorganizowanej grupy przestępczej. I właśnie tutaj zaczyna się prawdziwy temat tej książki: nie jak „wygrać” z dzieckiem wieczorem, tylko jak stworzyć taki przebieg końcówki dnia, żeby coraz mniej rzeczy trzeba było wygrywać.

Bo wieczorna rutyna nie jest magicznym zestawem czterech czynności, po których dziecko nagle mówi: „Dziękuję za konsekwentnie przeprowadzony proces, rodzicu. Udaję się teraz w stan regeneracyjnego snu”. Gdyby tak było, książka miałaby trzy strony, a czwarta byłaby paragonem za szczoteczkę do zębów. Rutyna działa

raczej jak czytelna droga prowadząca od „dzień jeszcze trwa” do „teraz już naprawdę zwalniamy”. Im więcej zakrętów, wyjątków, przypadkowych atrakcji i negocjacji pojawia się po drodze, tym więcej okazji, żeby dziecko spróbowało sprawdzić, czy może jednak zawrócić. Jeśli jednego dnia po myciu zębów jest bajka, drugiego zabawa, trzeciego telefon do babci, czwartego jeszcze kolacja numer dwa, a piątego rodzic sam nie wie, co się właśnie dzieje, trudno oczekiwać, że dziecko będzie posiadało mapę sytuacji. Dorosły jej chwilami nie posiada, a przecież umie czytać zegarek.

Do tego dochodzi pułapka „jeszcze jednej rzeczy”. Jeszcze jedna książka. Jeszcze jedno pytanie. Jeszcze jedno przytulenie. Jeszcze jeden łyk. Jeszcze tylko opowiem, co wydarzyło się trzy tygodnie temu na placu zabaw, bo właśnie teraz, o 21:26, dojrzałem emocjonalnie do tej historii. Każda pojedyncza prośba wydaje się mała, więc rodzic myśli: „Dobra, nie będę robić afery o dwie minuty”. Tyle że pięć małych dwóch minut tworzy dziesięć minut, a dziesięć minut z dodatkiem „ale teraz naprawdę ostatnie” ma niezwykłą zdolność rozmnażania się po zmroku. W efekcie rodzic raz odmawia, raz pozwala, potem pozwala, bo już nie ma siły odmawiać, a na końcu złości się, że dziecko negocjuje. Dziecko natomiast wyciąga całkiem logiczny wniosek: negocjacje czasami działają. Gdybyś kupował samochód i co trzecia próba targowania obniżała cenę o pięć tysięcy, też raczej nie powiedziałbyś: „Nie, dziękuję, nie chcę nadużywać uprzejmości sprzedawcy”.

Dlatego nie będziemy tutaj budować wieczoru na perfekcji. Perfekcyjny wieczór istnieje prawdopodobnie obok idealnie pustego kosza na pranie i pudełka, do którego zawsze trafiają wszystkie klocki z właściwego zestawu.

Interesuje nas wieczór wystarczająco przewidywalny, żeby dziecko wiedziało, co będzie dalej, i wystarczająco prosty, żeby zmęczony dorosły był w stanie go przeprowadzić również w środę po fatalnym dniu. System, który działa tylko wtedy, gdy rodzic jest wypoczęty, cierpliwy, kreatywny i ma świeżo posprzątaną kuchnię, nie jest systemem rodzinnym. Jest ofertą pobytu w ośrodku wypoczynkowym. Potrzebujemy czegoś, co przeżyje spóźnioną kolację, zgubioną piżamę, dziecko, które nagle przypomina sobie o projekcie na jutro, oraz rodzica stojącego w drzwiach sypialni z twarzą człowieka, który właśnie usłyszał słowa „mam jeszcze jedno pytanie”.

Będziemy też odróżniać konsekwencję od sztywności, bo te dwie rzeczy bardzo często wrzuca się do jednego worka, a potem rodzic czuje, że każda zmiana planu jest pedagogiczną kapitulacją. Nie jest. Jeśli dziecko jest chore, miało wyjątkowo trudny dzień, wróciliście późno albo wydarzyło się coś ważnego, wieczór może wyglądać inaczej. Konsekwencja nie polega na udawaniu, że życie podpisało regulamin i zobowiązało się go przestrzegać. Polega na tym, że podstawowe zasady są czytelne, a wyjątek pozostaje wyjątkiem, zamiast po trzech dniach zostać nową tradycją rodzinną. „Dzisiaj przeczytamy dwie książki, bo wróciliśmy wcześniej” jest czymś innym niż „od tygodnia czytamy trzy książki, ponieważ we wtorek przez przypadek zgodziłem się na drugą, a potem sytuacja wymknęła się spod kontroli”. Dzieci zauważają takie precedensy z dokładnością działu prawnego dużej korporacji.

Nie będziemy również zakładać, że wszystkie trudności ze snem są kwestią organizacji. Czasem dziecko przeżywa lęk, zmianę, napięcie, problemy zdrowotne albo trudności,

których nie naprawi nawet najładniejsza plansza z księżycem i gwiazdką. Jeśli problemy ze snem są długotrwałe, bardzo nasilone, wiążą się z wyraźnym cierpieniem dziecka, problemami z oddychaniem podczas snu, nietypową sennością w ciągu dnia albo czymkolwiek, co budzi realny niepokój, warto skonsultować sytuację z pediatrą lub odpowiednim specjalistą. Ta książka nie będzie diagnozować dziecka ani obiecywać, że jedna metoda rozwiąże wszystko. Będzie za to pomagać w tej ogromnej części wieczornego chaosu, na którą rzeczywiście można wpływać: sposobie przechodzenia do snu, liczbie decyzji, kolejności czynności, granicach negocjacji, komunikacji i reakcjach wtedy, gdy plan zostanie sprawdzony przez rzeczywistość.

Najważniejsza zmiana zaczyna się od odejścia od myślenia, że dobry wieczór to taki, podczas którego dziecko wykonuje polecenia bez protestu. To byłoby wygodne, podobnie jak wygodne byłoby posiadanie lodówki, która sama wyrzuca przeterminowany jogurt, ale nie ustawiamy sobie celu wymagającego cudu technicznego. Dziecko może marudzić, protestować, próbować przesunąć granicę, mieć gorszy dzień i nadal uczestniczyć w dobrze działającej rutynie. Sukcesem nie będzie brak emocji. Sukcesem będzie sytuacja, w której emocje nie zmieniają każdego wieczoru w improwizowany serial, którego scenarzyści sami nie wiedzą, czy odcinek skończy się o 20:30, czy po wiadomościach. Chodzi o to, żebyś coraz rzadziej musiał wymyślać odpowiedź na miejscu, coraz mniej negocjował rzeczy już ustalone i częściej wiedział, co zrobić, kiedy pojawia się kolejny klasyczny numer z repertuaru.

A przede wszystkim chodzi o odzyskanie końca dnia. Nie o wojskową ciszę od konkretnej minuty ani o dziecko, które

kładzie się z entuzjazmem godnym człowieka jadącego na wakacje. O wieczór, który ma początek, przewidywalny przebieg i faktyczny koniec. O możliwość powiedzenia „teraz już śpimy” bez rozpoczynania czternastej rundy dyskusji oraz bez poczucia, że jedyną skuteczną techniką wychowawczą pozostaje położenie się na dywanie i zaakceptowanie własnego losu. Będziemy budować rozwiązania, które można uprościć, dostosować i utrzymać również wtedy, gdy wszystkim skończyła się cierpliwość. Bo dziecko naprawdę może nie chcieć iść spać. Ty naprawdę możesz już chcieć. I między tymi dwoma faktami da się stworzyć wieczór, w którym nikt nie musi codziennie grać w finale sezonu.

Rozdział 1 - Sen nie zaczyna się od komendy „idź spać”

Jest 19:42 i wszystko wygląda całkiem niewinnie. Dziecko buduje konstrukcję z klocków, która według oficjalnego komunikatu jest „prawie skończona”, choć ma już dwa piętra, garaż, tunel i coś, co prawdopodobnie pełni funkcję międzynarodowego portu lotniczego. Ty zaglądasz na zegarek i myślisz: jeszcze dziesięć minut, potem kąpiel. Dziesięć minut później konstrukcja ma trzecią wieżę. „Kończymy”. „Ale muszę zrobić dach”. Dobrze, dach. Dach okazuje się wymagać komina, komin mieszkańca, mieszkaniac samochodu, samochód parkingu. O 20:11 rozpoczyna się operacja przejścia do łazienki, podczas której człowiek mający osiem metrów do pokonania zachowuje się, jakby właśnie został poinformowany o przymusowym przesiedleniu na inny kontynent. Potem kąpiel, potem wycieranie, potem poszukiwanie piżamy, potem nagle niezwykle pilna potrzeba sprawdzenia, czy za kanapą nadal leży kulka, która wypadła tam w sobotę. W końcu patrzysz na zegarek i odkrywasz zaskakujące zjawisko fizyczne: minęła prawie godzina, mimo że przecież „zaraz mieliśmy iść spać”.

Wiele wieczornych problemów zaczyna się właśnie tutaj, znacznie wcześniej niż w łóżku. Rodzic widzi godzinę snu jako punkt w czasie: o 20:30 dziecko ma spać. Dziecko doświadcza jednak całej sekwencji wydarzeń prowadzących do tego punktu, a każde z nich wymaga przerwania czegoś, przełączenia uwagi, wykonania polecenia albo pogodzenia się z tym, że fajniejsza część dnia właśnie znika za horyzontem. Dla dorosłego „idziemy spać” może oznaczać