



***Szczęśliwsze
i prostsze życie
z dziećmi***

Werner Tiki Küstenmacher jest ewangelicznym pastorem i pracuje od 1990 roku jako niezależny autor oraz karykaturzysta. Opublikował ponad 50 książek, wśród nich – we współpracy z Lotharem J. Seiwertem – międzynarodowy bestseller *Simplify your life*.

Wspólnie z żoną, Marion Küstenmacher, redagują ukazujący się co miesiąc poradnik *Simplify your life*[®] (www.simplifty.de).

Marion i Werner Küstenmacher mają trójkę dzieci.

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

MARION I WERNER TIKI KÜSTENMACHER



dom *i Ty*



**Szczęśliwsze
i prostsze życie
z dziećmi**

JAK UPRASZCZAĆ ŻYCIE DOMOWE

SERIA *simplify your life*

Tytuł oryginału
*Simplify your life. Mit Kindern einfacher
und glücklicher leben*

Przeład: *Katarzyna Zaorska-Podsiadło*

Opracowanie polskiej wersji okładki: *Lukasz Pawlak*

Redakcja: *Anna Trybuch*

Korekta: *Zofia Smuga*

Copyright © 2004 Campus Verlag GmbH,
Frankfurt/Main

© Copyright for the polish edition by Studio EMKA
Warszawa 2010

ISBN 978-83-60652-69-5

Wszelkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji
tekstów w całości lub w części, w jakiegokolwiek formie
– zastrzeżone.

Wszelkich informacji udziela:
Wydawnictwo Studio EMKA
ul. Królowej Aldony 6/2a, 03-928 Warszawa
tel./fax 22 628 08 38, 616 00 67
wydawnictwo@studioemka.com.pl
www.studioemka.com.pl

Skład i łamanie: „Enterek”, Warszawa
Druk i oprawa: CPI books Leck

Spis treści

Przedmowa	7
Tajemnica zrelaksowanych rodziców	10
Bądźcie wdzięczni	10
Niemowlęta i małe dzieci	21
Wyśpijcie się	21
Przyznajcie swojemu partnerowi pierwszeństwo ...	23
Pozwólcie sobie pomóc	24
Wykreślcie słowo „wyrodna matka”	26
Dzieci w wieku przedszkolnym	29
Ułatwcie sobie spędzanie Dnia Matki	29
Codzienna rutyna	31
Sprzątanie i utrzymywanie porządku	39
Zasypianie bez lęku	47
Robienie zakupów z małymi dziećmi	49
Ułatwcie sobie spędzanie urodzin dziecka	51
Dzieci w wieku szkolnym	54
Ułatwcie życie swojemu dziecku	54
Jak wasze dziecko pozyskuje prawdziwych przyjaciół?	64

Trening pewności dla dzieci	68
Posiadanie zwierzątka domowego nie musi być takie uciążliwe	74
Szkoła może być prostsza	79
Dzieci a telefony komórkowe	92
Życie rodzinne (dotyczy dzieci w każdym wieku)	94
Polepszcie wzajemne komunikowanie się	97
Załadźcie konflikty rodzinne	100
Urlop z rodziną może być udany	106
Gdy dzieci chorują	116
Porady dla rodziny „patchworkowej”	118
Zaufajcie prostocie	123

Przedmowa

Rodzice! Największym skarbem w Waszym życiu są dzieci. Nic nie może zakłócić radości z ich „posiadania”. Nerwy i stres to nieproszeni goście. Wszyscy jesteśmy dziećmi swoich rodziców, którzy byli tak wspaniałomyślni, że wydali nas na świat. Myśl ta jest podstawą „simplify” i na niej opiera się nasze życie. Czasami jednak zasady „simplify your life” nie zdają egzaminu. Wynika to z tego, że czas jest z natury skomplikowany i w swoim zarysie niezmienny. Jeżeli posiadacie małe dziecko, to życie właśnie w takim okresie, o którym jest tu mowa. Dziecko stoi zawsze na pierwszym planie – nie pomoże nam tu świetna organizacja, doskonale zarządzanie czasem czy ustalenie celów. Jeżeli posiadacie kilkoro dzieci, sytuacja staje się bardziej złożona. Niestety, komplikacje nie mijają z wiekiem dzieci. Co prawda, starsze dzieci nie absorbują naszej uwagi na okrągło, ale za to ich problemy stają się większe i poważniejsze.

My sami od 21 lat żyjemy w tej skomplikowanej fazie życia, ponieważ narodziny naszych dzieci – które teraz mają 21, 18 i 6 lat – rozłożyły się na okres 15 lat. Ponieważ faza ta trwała dla nas po prostu za długo, postanowiliśmy „zgrupować środki”, aby ją ulepszyć. I tak oto, staliśmy się specjalistami w tym temacie. Krok po kroku, nauczyliśmy się, usprawniać życie z dziećmi. Jesteśmy przekonani, że jeśli będziecie bazowali na naszym doświadczeniu, i wam to się uda.

W tej książce często mówimy o „dzieciach” – zdajemy sobie sprawę z tego, że wielu z was ma tylko jedno dziecko. Jednakże skrupulatne rozróżnianie pomiędzy liczbą pojedynczą a mnogą („wyjaśnijcie to swojemu dziecku/swoim dzieciom”) utrudniłoby nam tylko pisanie, a wam czytanie. Dlatego prosimy o zrozumienie, że „językowo” faworyzujemy w tej książce wielodzietne rodziny. Przyjmijcie liczbę mnogą za pewnego rodzaju szeroki gest, który ma objąć nie tylko wasze dziecko, lecz także w ogóle wszystkie dzieci.

Wszystkie książki z serii „simplify” opierają się na „zasadzie bufetu”: nie zjadajcie wszystkiego co leży na stole – skosztujcie tylko tego, co wam się podoba. Stosujcie tyl-

ko te rady, które spontanicznie zaakceptujecie. Tak, jak w przypadku dobrego bufetu, każdy może znaleźć dla siebie coś smakowitego do jedzenia. Bądźcie cierpliwi, ponieważ opisane przez nas metody nie zadziałają od razu.

Niech ta książka pobudzi was do eksperymentowania, do znalezienia własnej drogi i porzucenia starych, już mocno zdeptanych ścieżek. Nawet gdy uda wam się coś ulepszyć w jednej dziedzinie (czy dwóch), zmieni się wasza jakość życia i będziecie mieli więcej czasu dla swoich dzieci. Życie rodzinne stanie się prostsze i bardziej radosne – a o to przecież nam wszystkim chodzi.

Marion i Werner Tiki Küstenmacher

Tajemnica zrelaksowanych rodziców

Bądźcie wdzięczni

Zasady „simplify” mają swój początek w głowie i w sercu. Jest to kilka prostych myśli oraz podstawowych uczuć, dzięki którym odróżnimy opanowanych rodziców od zestresowanych. Potraktujcie następujące wyliczenie jako „podstawowe wyposażenie”, które będziecie ze sobą zawsze nosić. W natłoku pracy możecie czasami o nim zapomnieć. Przyzwyczajcie się jednak sięgać w takich momentach po tę listę, tak jak sięgacie do apteczki po lekarstwo w razie choroby czy po plaster.

Ten, kto posiada dziecko, jest bogaty. To zdanie napiszcie dużymi literami nad drzwiami pokoju dzieciennego, na segregatorze, gdzie trzymacie wszystkie rachunki bankowe. Myślcie o tym stwierdzeniu



nawet wtedy, gdy środki masowego przekazu będą was bombardować zdaniem: „Nie stać nas na posiadanie dzieci”. Śledząc losy ludzkości dowiedziecie się, że już od zarania dziejów pieniądze i dobra materialne nie były dla ludzi najważniejszą zdobyczą. Dobre samopoczucie, sens życia, bogate życie wewnętrzne możemy na pewno osiągnąć, jeżeli będziemy posiadać potomstwo. Nieważne jest to, czy rodzice są małżeństwem, czy żyją bez ślubu, czy też mieszkają osobno.

Bądźcie nudni Oczywiście, zdarzają się „superrodzice”, którzy wymyślają dzieciom ciągle jakieś fajne, ciekawe zajęcia. Lecz tacy są w szczególności przeciętni, a ich dzieci w jakiś sposób także. Jeżeli należycie do tych nielicznych rodziców, weźcie sobie do serca następującą zasadę – „simplify”. Bądźcie dla swoich dzieci (przynajmniej na jakiś czas) nudni. Ważne jest to, żebyście mieli trochę czasu dla siebie i „podładowali swoje baterie”.

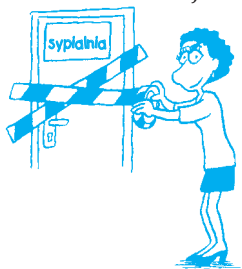
Jeżeli jednak zdecydujecie się poświęcić czas swojemu dziecku, wykorzystajcie go należycie. Efektywnie spędzony razem, nawet krótki, czas jest na pewno lepszy niż cały dzień „na



pół gwizdka". Czasami wystarczy tylko pół godziny fajnej, wspólnej zabawy, aby wasza pociecha mówiła tylko o tym, kładąc się spać. Pozwólcie swojemu dziecku zagospodarować ten czas.



Pozostańcie dojrza! Dzieci wywracają życie do góry nogami. Pomimo wszystko, już od początku zadbajcie o to, byście mieli trochę „wolnej przestrzeni” tylko dla siebie. Stwórzcie w domu strefę, gdzie dzieciom nie będzie można wejść, w której zawsze będzie panował



porządek i w której będziecie się dobrze czuć. Dzieciom nie wolno będzie zajmować tego terenu, nawet jeżeli by to była sypialnia. Nie jedzcie potraw przeznaczonych tylko dla maluchów. Gotujcie przynajmniej

dwa razy w tygodniu prawdziwe „dorosłe” potrawy. Nawet miłość do siebie samego prowadzi przez żołądek! Słuchajcie swojej muzyki, nie tylko bajek czy piosenek dla dzieci. One w swoim pokoju



mogą słuchać bajek, Kubusia Puchatka czy nawet puszczać „superowską”

muzykę techno. Natomiast w pozostałych pomieszczeniach to wy decydujecie o rodzaju dźwięków. Mimowolnie ukształtują się gusta muzyczne waszych dzieci. Szczególnie ważne, byście dla swoich pociech byli partnerami, z którymi można porozmawiać na różne tematy, nawet te „wstydlive”. Swoje problemy w związku omawiajcie, jeżeli jest to możliwe, na osobności, ale nigdy w sypialni. Łóżko służy do innych celów.



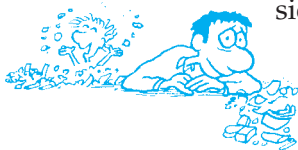
Unikajcie nadopiekuńczości „To jest zbyt niebezpieczne” – to jedno z najczęściej wypowiedzianych zdań przez rodziców (oczywiście w dobrej wierze). Co prawda, prawie zawsze użyte jest w dobrym kontekście, ale może być inaczej zrozumiane, bo zawiera ono przesłanie: „Tego nie potrafisz, jak się z tym uporasz”? Wasza przeczność osłabi poczucie pewności dzieci. Pewnego dnia zaprotestują i będą gotowi do podjęcia, przesadnego wręcz, ryzyka. Dozujcie zatem użycie nagan. Uzasadniajcie waszą troskę w sposób rzeczowy i przejrzysty. Zaufajcie swoim dzieciom. Zachęćcie je, aby same wypróbo-





wały coś nowego. Jeżeli nie pozwolicie swojemu dziecku podjąć wyzwań, nie nauczy się ono bronić. Pozwólcie mu ponieść klęskę. Zawsze upewnijcie je, że z tego powodu świat się nie zawali, że za następnym razem pójdzie mu na pewno lepiej. Konstruktynwne radzenie sobie z niepowodzeniami jest jedną z najważniejszych lekcji życia. Dzięki temu wasze dzieci nauczą się same rozwiązywać problemy.

Unikajcie perfekcjonizmu „Wysil się bardziej!”, „Mnie by się to nie przytrafiło!”, „Za krótko się uczyłeś!”. Nic tak nie przytłacza dzieci, również i rodziców, jak istny szal bycia doskonałym. Przez takie zachowanie straciecie swoją pozycję wspaniałych rodziców, a w zamian obejmiecie stanowisko sędziego. Rezultatem tego będą wyczerpujące walki o sprawowanie władzy: przesłuchania, pakiy, kary, odpokutowania. A wszystko dlatego, że mieliście na uwadze dobro swojego dziecka. Bądźcie odważni i przyznajcie się, że nie jesteście doskonali.



Dotychczasowy porządek nie runie z dnia na dzień z powodu zmian. Traktuj-

cie każde wydarzenie z osobna, nie uogólniajcie („Nigdy nie sprzątają po sobie okruszków”). Przejmijcie od swoich dzieci ten luz. Bądźcie wyrozumiali oraz przyjmijcie to z humorem i cierpliwością. Dzieciom wolno płakać, mieć napady złości i chociaż raz „wyjść z siebie”. Jeżeli obstajecie przy ciszy i zewnętrznym opanowaniu, pozbawiacie dzieci ważnego źródła energii. Poza tym, problemy waszych pociech będą narastać, dzieci zamkną się w sobie, co w przyszłości może mieć zły wpływ na rozwój ich osobowości.



Zredukujcie presję czasu Dzieci guzdrają się, a rodzice poganiają. „Nie guzdraj się!”, „Nie mam teraz czasu!”, „Z twojego powodu się spóźnimy!”, „Innym razem!”. Brak czasu powoduje, że z pozoru niewinne wymiany zdań mogą przerodzić się w zaciętą sprzeczkę.

Oczywiście, czas ciągnie się w nieskończoność, bo co chwila zerkacie nerwowo na zegarek.

Wprowadźcie dla siebie i swoich dzieci przerwy przeznaczone na odpoczynek. Czasem wspólna, południowa drzemka może okazać się zba-

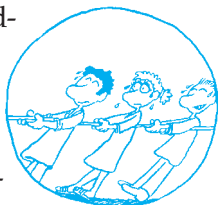


wienna. Nie planujcie wszystkiego co do minuty, bądźcie bardziej elastyczni, nic się przecież nie stanie, jak coś zrobicie później. Im późniejsza godzina, tym dzieci są bardziej zmęczone i potrzebują więcej czasu na wykonanie różnego rodzaju czynności.

Im później dzieci zasypiają wieczorem, tym trudniej rano wstają. „Guzdrają się”, a nam się śpieszy. Denerwujemy się wtedy, poganiamy dzieci, narasta napięcie i stres. Wprowadźcie zatem przejrzysty „rytuał zasypiania”, który będzie trwał około 20 minut i polegał na tzw. „wyciszeniu” (łagodne przejście od zabawy do snu). Dla przykładu przyjmijmy taką kolejność: szaleństwo czy wygłupy, przytulanie się, czytanie, wyłączenie światła, piosenka, modlitwa. Ten czas poświęćcie tylko swojemu dziecku, nie odbierajcie nawet telefonu. Możecie, oczywiście, trochę zmodyfikować ten codzienny rytuał, co w miarę upływu czasu jest nawet konieczne, by wasze dziecko się nie zanudziło. Główne zasady powinny jednak zostać niezmienne.

Określenie granic Dajcie swojemu dziecku pełną swobodę, to uważacie to za przejaw tolerancji, ale w rzeczywistości jest to oznaka

braku waszych cech przywódczych. Niektórzy dorośli mają problemy w odnalezieniu się w roli rodziców. Wtedy są dwie możliwości: albo przyjmiecie postawę „kumpla”, albo pozwolicie się



zdominować – poddacie się. Dzieci „pu-szczone samopas” nie są w stanie rozwinąć w sobie wewnętrznego instynktu, nie potrafią bowiem same zorganizować sobie dnia. W późniejszym okresie życia będzie im bardzo trudno uszanować inne wartości, bo będą miały kłopoty w kontaktach międzyludzkich, nie zaakceptują ograniczeń. Efekty takich zachowań widać często już w przedszkolu, a potem w szkole. To tzw. „szkolni tyrani”, dominujący w grupie i uważani przez rówieśników za dziwaków.

W rodzinie wielodzietnej dziecko musi być w stosunku do swojego młodszego rodzeństwa uprzywilejowane, bez względu na jego indywidualne zdolności czy upodobania. Udzielcie mu pierwszeństwa, nawet wtedy gdy o to nie prosi. W zasadzie nie musicie wskazywać zobowiązań, jakie starsze dzieci mają w stosunku do młodszych. Jeżeli każde dziecko wie, jakie zajmuje stanowisko w „hierarchii domo-



wej”, jest również świadome odpowiedzialności za drugą osobę, oczywiście tylko do czasu jak go od tego nie odwiedziecie. W przypadku jedynaka ważne jest, aby w sposób przejrzysty rozgraniczyć świat dziecka od świata dorosłych. W każdym razie, bądźcie dla swoich dzieci wzorem do naśladowania.

Nauczcie je samodzielności Kombinacja miłości i klarowności jawi się jako najlepsza mieszanka dla waszych dzieci. Przygotowuje ona wasze pociechy do pokonywania problemów w życiu. Ustalcie im granice. Dzieci interpretują luźny styl wychowania jako pewnego rodzaju zaniedbywanie, natomiast przejrzyste reguły jako przejaw miłości i troski o nie – nawet gdy w jakiejś kwestii stanowczo protestują. Samodyscypliny –



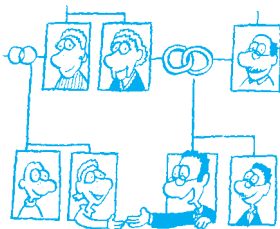
decydującego czynnika inteligencji emocjonalnej – wasze dziecko nauczy się tylko wtedy, gdy będziecie je regularnie „wciągać” do pomocy, na przykład przy wykonywaniu lekkich prac domowych. Ideałem byłoby, gdybyście zadania dostosowywali do wieku malca. Czterolatek może wcielić się w rolę

„służby hotelowej” i pomóc wam nakryć do stołu, a nawet dopilnować tego, żeby każdy gość miał serwetkę. Siedmiolatek może przejąć obowiązki „podczaszego”, będzie wypytywał gości o to, czego się napiją i sam przyniesie im napoje.

Znajdźcie i opowiadajcie historie rodzinne

„Mój dziadek wygrał los na loterii. Wygrane pieniądze dobrze ulokował i wybudował za nie własną fabrykę. Niestety, w 1929 roku, w dobie wielkiego kryzysu go-

spondarczego, wszystko stracił”. „Moja babcia wyszła za dziadka, kiedy miał ponad 50 lat. Wszyscy myśleli, że zostanie już kawalerem i ród wyginie”. „Moja prababcia zakochała się w człowieku, który nie należał do tej samej klasy społecznej co ona. I mimo sprzeciwu całej rodziny poślubiła go”.



Każda rodzina posiada tego typu krótkie historie, w których „przemycona” jest mądrość dla przyszłych generacji. Nie są one jednak regułami życia, lecz stanowią mocną więź, łączącą nas z naszymi przodkami. Opowiadając dzieciom żywo i takie hi-

storie, wzmacniacie u nich pamięć kolektywną i otwieracie źródło siły, które w przyszłości będzie miało dla nich duże znaczenie. Nie zrażajcie się, jeśli wasze pociechy będą się niecierpliwić („Tata, tylko nie znowu ta sama historia”). Uzupełnijcie znaną opowieść nowymi faktami. Nie dawajcie za wygraną. Dopilnujcie, aby na długo została ona w pamięci waszych dzieci. Przy opowiadaniu posłużcie się również techniką wizualną. Wykorzystajcie w tym celu album ze zdjęciami waszych rodziców i dziadków albo też jakąś pamiątkę rodzinną.

Codziennie upewnijcie swoje dziecko

Każdego dnia mówcie swojemu dziecku, że jest waszym dzieckiem. Rada, która na pierwszy

rzut oka wydaje się oczywista. Dziecko

nie chce pewnych rzeczy się domyślać, potrzebuje wyraźnego wsparcia duchowego.



Nie bójcie się okazywać emocji. Wyraźcie swoją miłość do dziecka nie tylko słowami, lecz także czynami. Badania wykazują, że uczucie przynależności do rodziny u dzieci, których rodzice często okazują swoje uczucia, jest o 50 procent wyższe, niż u tych, które ich nie doświadczają.

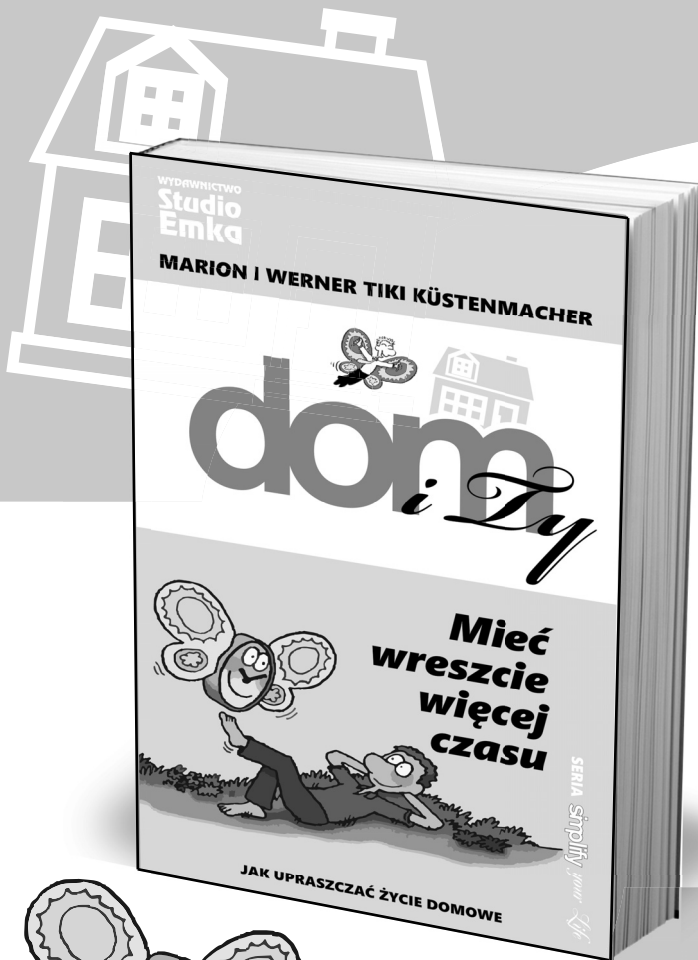
Notatki

Notatki

Notatki

Notatki

Notatki



oprawa twarda z obwolutą | s. 128 | cena 24,90 zł

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**

MARION I WERNER TIKI KÜSTENMACHER


dom *i Ty*

**Jak radzić
sobie
z dniem
codziennym
w pracy**



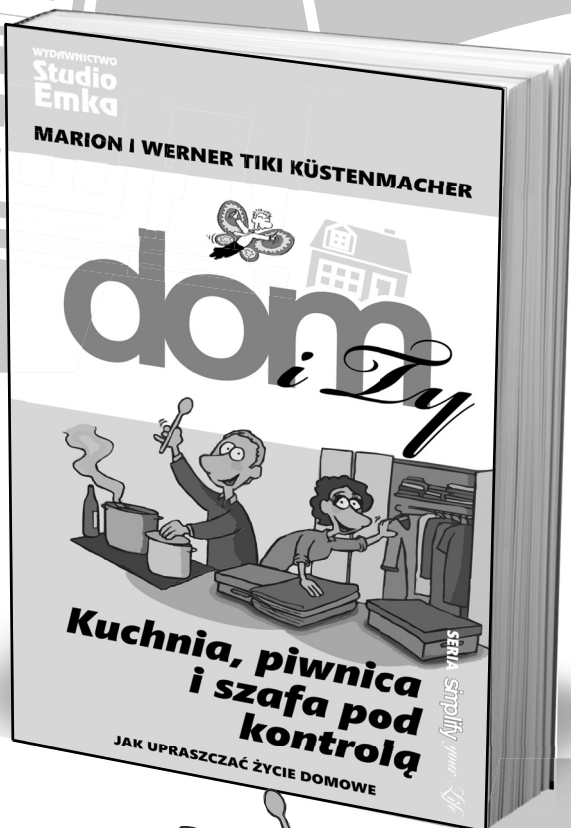
JAK UPRASZCZAĆ ŻYCIE DOMOWE

SERIA *simplify your life*



oprawa twarda z obwolutą | s. 128 | cena 24,90 zł

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**



oprawa twarda z obwolutą | s. 128 | cena 24,90 zł

WYDAWNICTWO
**Studio
Emka**