

dr Thomas W. Phelan  
Tracy M. Lewis

# WYCHOWAWCZE czary-mary

Odzyskaj spokój w domu  
i ciesz się z posiadania dziecka

ZESTAW ĆWICZEŃ

Ponad  
**1 250 000**  
sprzedanych  
egzemplarzy!

Główna nagroda  
**NAPPA**

(Międzynarodowa  
Nagroda wśród  
Publikacji dla Rodziców)

Książka przetłumaczona na dwadzieścia języków

Niekwestionowany **nr 1** w dziedzinie książek  
o wychowywaniu dzieci na liście Amazon.com

dziecko  
sensus.pl

Tytuł oryginału: The 1-2-3 Magic Workbook: Effective Discipline for Children 2-12

Tłumaczenie: Cezar Matkowski

Projekt okładki: Anna Mitka

Skład: Ewa Galczak

ISBN: 978-83-246-5348-5

Copyright © 2011, ParentMagic, Inc.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/wyczcw>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Przedmowa                     | 7 |
| Wprowadzenie / Historia Elizy | 9 |

## Sekcja I

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>CZĘŚĆ I PROSTE MYŚLENIE</b> | 21 |
|--------------------------------|----|

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 1. Kurs wprowadzający do zawodu rodzica      | 21 |
| 2. Twoje trzy zadania wychowawcze            | 25 |
| 3. Dziecko to nie miniatura dorosłego        | 29 |
| 4. Dwa największe błędy dotyczące dyscypliny | 33 |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| <b>CZĘŚĆ II ZWALCZANIE NIEZNOŚNYCH ZACHOWAŃ (zadanie nr 1)</b> | 37 |
|----------------------------------------------------------------|----|

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 5. Odliczanie — proste, choć wcale nie łatwe!                    | 37 |
| 6. Często zadawane pytania                                       | 41 |
| 7. W miejscach publicznych                                       | 45 |
| 8. Rywalizacja pomiędzy rodzeństwem, napady złości i dąsanie się | 49 |
| 9. Rozpoczynamy odliczanie                                       | 53 |

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>CZĘŚĆ III JAK PORADZIĆ SOBIE Z KONTESTACJĄ I MANIPULACJĄ U DZIECI</b> | 57 |
|--------------------------------------------------------------------------|----|

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 10. Sześć typów kontestacji i manipulacji  | 57 |
| 11. Odliczanie w praktyce                  | 61 |
| 12. Poważniejsze problemy z prenatolatkami | 65 |

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| <b>CZĘŚĆ IV ZACHĘCANIE DO DOBREGO ZACHOWANIA (zadanie nr 2)</b> | 69 |
|-----------------------------------------------------------------|----|

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 13. Ustalanie rutynowych procedur     | 69 |
| 14. Jak dobrze zacząć dzień           | 73 |
| 15. Sprzątanie i obowiązki domowe     | 77 |
| 16. Jedzenie obiadu                   | 81 |
| 17. Odrabianie lekcji                 | 85 |
| 18. Czas iść do łóżka — i tam zostać! | 89 |

**CZĘŚĆ V WZMACNIANIE WIĘZI ZE SWOIMI DZIEĆMI (zadanie nr 3)** 93

- 19. Życzliwe słuchanie 93
- 20. Prawdziwa magia — radość we dwójkę 97
- 21. Kiedy można rozmawiać? 101
- 22. Wspólne rozwiązywanie problemów 105
- 23. Dzieci, prenatolatki i media elektroniczne 109

**CZĘŚĆ VI NOWE ŻYCIE RODZINNE** 113

- 24. Jak nie wypaść z programu 113
- 25. Wasze nowe życie 117

**Sekcja II**

**PROGRAM 1-2-3 W PRAKTYCE**

- Przykłady i pytania 121
- Odliczanie nieznośnych zachowań  
*Zagadka marudzącego mężczyduszy* 122
- Rywalizacja między rodzeństwem  
*Niezwykły przypadek podróżujących rozrabiaków* 146
- Zachęcanie do pozytywnych zachowań  
*Burza wieczorową porą* 154
- Życzliwe słuchanie  
*Przypadek fałszywych przyjaciół* 164

**DODATEK: Zalecana literatura uzupełniająca** 173

# Nie tak dawno temu

w krainie leżącej wcale nie za siedmioma górami

żyła sobie młoda matka,

która bardzo kochała swoje dzieci



Miała tylko jeden niewielki kłopot:

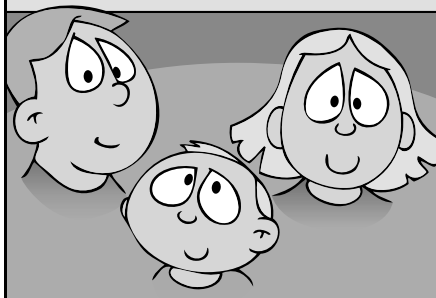
**DZIECI CZASAMI DOPROWADZAŁY JĄ DO SZAŁU!**

To ja jestem tą młodą matką.  
I to wcale nie jest bajka

Mam na imię Eliza i mieszkam  
w Poznaniu z trójką dzieci

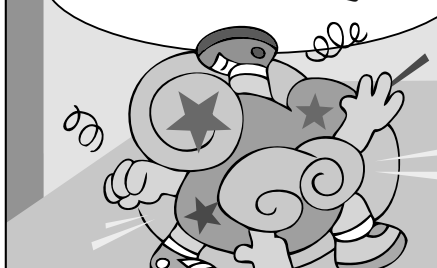


Bartek (11 lat), Kasia (9 lat) i Janek  
(5 lat) są strasznie słodcy, ale  
czasami można przez nich zwariować!



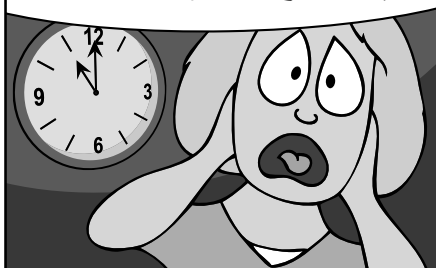
Ciągle drą ze sobą koty, więc  
często krzyczę

**PRZESTAŃCIE!**



Nie chodzą spać, kiedy pora iść do  
łóżka. Wtedy znowu muszę krzyczeć

**MARSZ DO ŁÓŻKA**



Kiedy zaczynają się dąsać,  
często się poddaję

DOBRE,  
NIECH CI BĘDZIE!



Oczywiście cały dom jest  
postawiony do góry nogami



Mój były mąż mówi, że w weekendy nie ma z nimi żadnych kłopotów

O CO CHODZI?

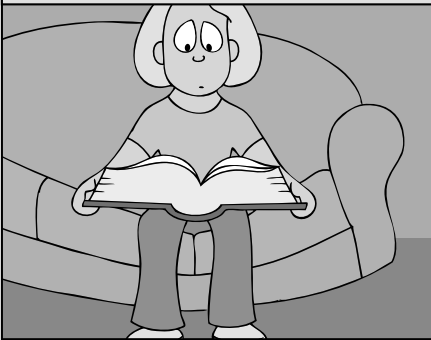
NO TAK,  
TERAZ JESZCZE  
KŁÓTNIA Z TATĄ



Miałam wszystkiego dość. Kochałam swoje dzieci, ale nie mogłam ich znieść

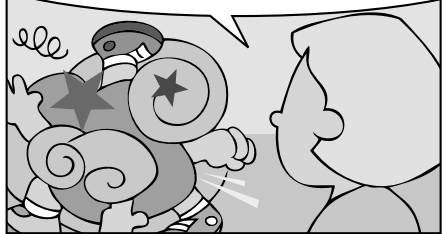


Zaczęłam więc czytać opasłe tomszcza poświęcone wychowywaniu dzieci



Kiedy jednak przyszło co do czego, zapomniałam, co miałam zrobić

A WIĘC... TO DLATEGO, ŻE...



Niektórzy rodzice sugerowali spuszczenie lania, ale mi się ten pomysł nie podobał

DZIECI TRZEBA  
TRZYMAĆ KRÓTKO!  
INACZEJ WEJDĄ CI  
NA GŁOWĘ!



Inni rodzice sugerowali, że powinnam więcej wyjaśniać, ale dzieci niespecjalnie słuchały, co mam im do powiedzenia

NIE MOŻESZ TEGO  
ZROBIĆ, BO...

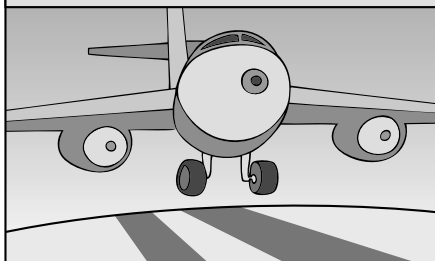
CO TY NIE POWIESZ...



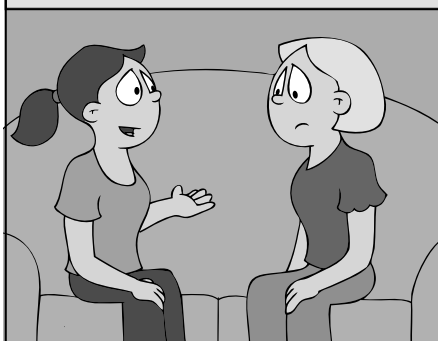
Czułam, że pograżam się coraz bardziej



W dniu moich urodzin odwiedziła mnie stara znajoma. To zdarzenie było najlepszym prezentem, jaki kiedykolwiek dostałam



Widząc, co się u mnie dzieje, opowiedziała mi swoją historię



Kilka lat temu jej dwójka dzieci też stawiała cały dom na głowie

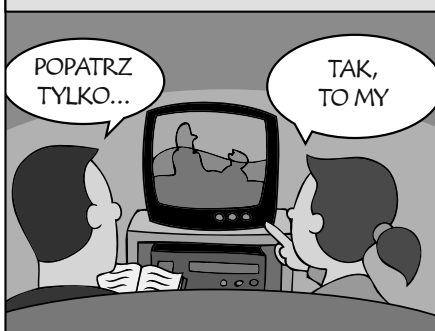


Wtedy Ola wraz z mężem trafili na program wychowawczy o dziwnej nazwie

WYCHOWAWCZE CZARY-MARY.  
KUPILIŚMY KSIĄŻKĘ I DVD

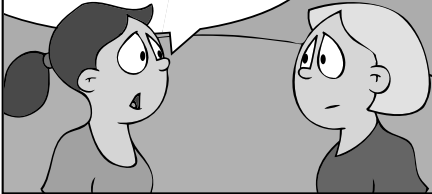


Program był prosty i przystępny. Oboje opanowali go w parę godzin



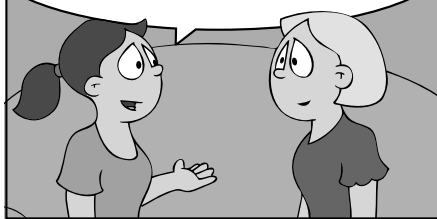
Ola opowiedziała mi, w jaki sposób wyjaśniła dzieciom, że od tej chwili sprawy będą wyglądać inaczej

DZIECI, RZECZ JASNA,  
NIE UWIERZYŁY NAM



Powiedziała mi też, jak dużo problemów sprawiały, bijąc się, grymasząc oraz ignorując czas spania i odrabianie lekcji

WYSTARCZYŁO 10 DNI,  
ABY TO ZMIEŃĆ



Historia Oli natchnęła mnie optymizmem, jakiego nie doświadczyłam nigdy wcześniej, więc zamówiłam płytę i książkę *Wychowawcze czary-mary*



Następnego dnia byłam gotowa. Dzieci nie wiedziały, co się dzieje! Przy bójkach używałam metody liczenia

MÓWIĘ  
DO WAS OBU.  
RAZ



Wysyłając dzieci spać, korzystałam z Prostej Metody Snu i minutnika



USTAWIAM  
CZAS NA 30 MINUT



Kiedy dzieci się dęsały i pyskowały, ponownie stosowałam liczenie

TRZY!  
I PIĘĆ MINUT  
PRZERWY



Sprzątania uczyłam dzieci, ustalając limit czasu, stosując metodę worka na śmieci i nie szczędząc im przy tym pochwał

JUŻ ÓSMA. WSZYSTKO, CO ZOSTAŁO, IDZIE DO WORKA!

ALE MAMO!

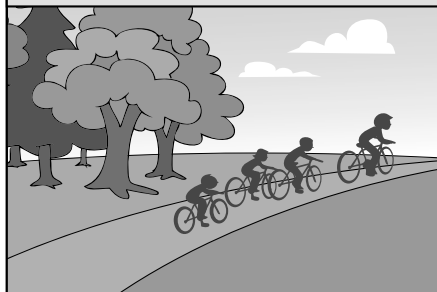


Pracowałam ciężko i zmuszałam dzieci do równie ciężkiej pracy. Przez jakiś czas nawet nie chcieli ze mną rozmawiać

PO RAZ PIERWSZY WIEDZIAŁAM JEDNAK, CO ROBIĘ



Szybko ponownie polubiłam spędzać czas z dziećmi. Były w końcu bardzo słodkie



Dom jest znacznie spokojniejszy i cichszy. Wracając z pracy, nie boję się tego, co zobaczę na miejscu



Pewnego dnia Bartek zszokował mnie, mówiąc, że lubi „Wychowawcze czary-mary”. Spytałam go dlaczego

BO JUŻ NA NAS NIE KRZCZYSZ



Po kilku tygodniach miałam wrażenie, że staję się takim rodzicem, jakim zawsze chciałam być



## Pytania do Ciebie



Jak często zdarza Ci się czuć jak rodzic na rysunku?

1  
Nigdy

2  
Rzadko

3  
Czasami

4  
Często

5  
Zawsze

Co się dzieje, kiedy tracisz kontrolę nad własnym domem?

---

---

---

Jak się wtedy czujesz? Jak się oceniasz?

---

---

## Przyjacielska porada?



Czy Eliza powinna trzymać dzieci krótko?

---

---

---

Czy „trzymanie krótko”  
zawsze oznacza kary fizyczne?

---

---

## Przyjacielska porada?



Czy w przypadku Twoich dzieci wyjaśnienia są pomocne przy próbach zaprowadzenia dyscypliny?

---

Kiedy Twoim zdaniem  
wyjaśnienia są niezbędne?

---

---

---

## Zmiana nastawienia. Część I: dzieci



Jak synek Elizy odbierał w tym momencie zmianę zachowania swojej mamy?  
Czy chętnie współpracował, widząc tę zmianę?

---

---



Jak odbierał tę zmianę później? \_\_\_\_\_

## Zmiana nastawienia. Część II: rodzice

Miałam wszystkiego dość. Kochałam swoje dzieci, ale nie mogłam ich znieść



Pracowałam ciężko i zmuszałam dzieci do równie ciężkiej pracy. Przez jakiś czas nawet nie chciały ze mną rozmawiać



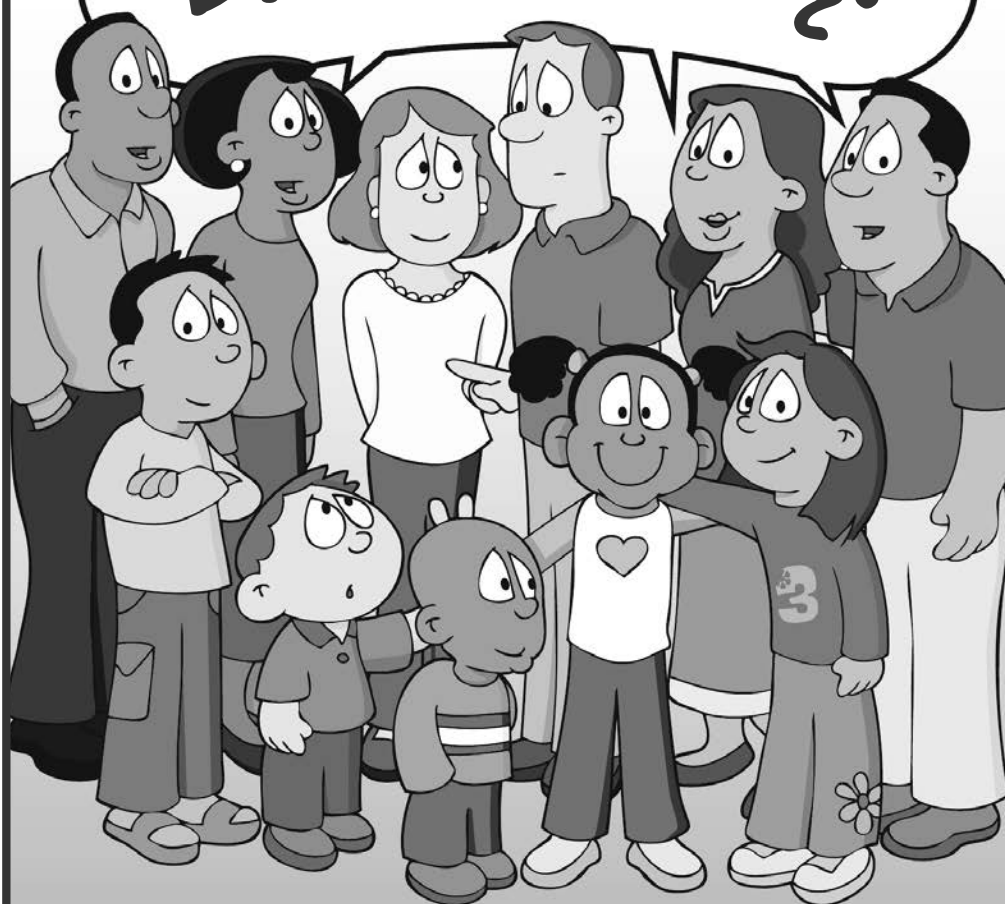
Wymień trzy główne przyczyny zmiany nastawienia Elizy:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ty również możesz odzyskać kontrolę nad własnym domem, ponownie pokochać swoje dzieci i zostać takim rodzicem, jakim od zawsze chcesz być.

**I to wszystko możesz osiągnąć  
już w bardzo niedalekiej przyszłości!**

**DASZ RADĘ!**



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# TA KSIĄŻKA JEST JAK TLEN dla Twojej rodziny

W konfrontacji ze swoim ukochanym dzieckiem czasami tracisz grunt pod nogami. Brakuje Ci oddechu, kurczowo chwytasz się każdej wychowawczej brzytwy. Nie wiesz, jak przekonać dwulatka do zjedzenia szpinaku, nie masz pomysłu na wprowadzenie reguł zawieszenia broni między wiecznie skonfliktowanym rodzeństwem, borykasz się ze zdyscyplinowaniem malucha z ADHD. Toniesz.

*Z tej opresji wybawi Cię program Wychowawcze czarny-mary.*



Trzymasz w ręku swoją nową przyjaciółkę. Jest to fantastyczna książka poświęcona metodom wychowywania dzieci w wieku 2 – 12 lat bez gniewu i frustracji. Łączy humor, przystępność, praktykę oraz przykłady z życia i naprawdę może być tlenem dla Twojej rodziny. Ciepło, wyrozumiałość i konsekwencja, które cechują autorski program Phelana, mający doprowadzić do okiełznania niepożądanych zwyczajów maluchów, przekładają się na konkrety — z nim uda Ci się wychować wesołych, pewnych siebie i kompetentnych ludzi.



## Wychowawcze czarny-mary:

10 strategii kształtowania poczucia własnej wartości



Poranne wstawanie



Radosny czas przy stole



Wojna domowa o podział obowiązków



Rodzinne spotkania: praktyczna konieczność

**Dr Thomas W. Phelan** jest członkiem Stanowego Stowarzyszenia Psychologów Illinois i Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologicznego oraz autorem książek *Wychowawcze czarny-mary*, *All About Attention Deficit Disorder* i *Surviving Your Adolescents*.

**Tracy M. Lewis** to doświadczona nauczycielka małych dzieci w szkole podstawowej i dyrektorka przedszkola. Obecnie pełni funkcję koordynatora spraw rodzinnych w systemie szkolnictwa publicznego w Richmond i pracuje jako trener rodzinny we Wspólnocie Rodzicielskiej Richmond. Jest matką dwójki dzieci.

**OSOBYŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 14342

 Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

 Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
 <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
 <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena: 27,00 zł

ISBN 978-83-246-5348-5



9 788324 653485