

Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

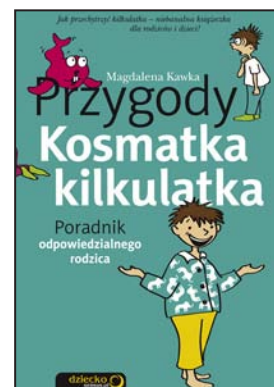
Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

## Przygody Kosmatka kilkulatka. Poradnik odpowiedzialnego rodzica

Autor: Magdalena Kawka  
ISBN: 978-83-246-2706-6  
Format: A5, stron: 208



### Jak przechrzyć kilkulatka – niebanalna książeczka dla rodziców i dzieci!

Mądre wychowywanie dzieci nie jest najłatwiejszą sprawą na świecie, ale przy odrobinie cierpliwości i uporu każdy rodzic może osiągnąć wspaniałe rezultaty. Aby to jednak osiągnąć, warto stale poszerzać swoją wiedzę na temat skutecznych metod działania, wypracowywania dobrych nawyków oraz subtelnego kształtowania charakteru dziecka. Z pewnością przyda się także opanowanie pradawnej sztuki pozostawiania przy zdrowych zmysłach i zachowywania odrobiny prywatności w oku szalejącego cyklonu, wywołanego przez samą obecność naszej pociechy. Konfrontacja rodzicielskich oczekiwań z potrzebami i emocjami przedszkolaka bywa bardzo trudna, na szczęście w takich chwilach z pomocą przyjdzie Ci ta znakomita książka Magdaleny Kawki.

„Przygody Kosmatka kilkulatka. Poradnik odpowiedzialnego rodzica” to pozycja przeznaczona dla rodziców przedszkolaków. Dzięki niej cała rodzina nie tylko zobaczy świat oczami trzyletniego Kosmy, próbującego odnaleźć się w świecie dorosłych, ale także pozna perypetie Mamy, Taty i Babci, próbujących skierować jego ogromną inwencję i kreatywność na działania akceptowalne dla otoczenia. W kolejnych rozdziałach książki Czytelnik znajdzie nie tylko zabawne historie, ale także bardzo przydatne wskazówki dla dorosłych, dotyczące m.in. sposobu interpretowania zachowania małego dziecka, postępowania w sytuacjach kryzysowych i odpowiedzialnego zachowywania się w codziennym życiu. Pamiętaj! Nikt z nas nie jest idealny i wszyscy mamy prawo czasem popełniać błędy.

**Spróbuj zrozumieć własne dziecko – to wcale nie jest niemożliwe**

*Jak przechrzyć kilkulatek – niebanalna  
książeczka dla rodziców!*

Magdalena Kawka



# Przygody Kosmatka kilkulatek

Poradnik  
odpowiedzialnego  
rodzica



# Spis treści

Wstęp .....	9
<b>Rozdział 1., w którym poznajemy Kosmatka i dowiadujemy się, dlaczego dzieci czasem bywają niegrzeczne .....</b>	<b>13</b>
Niegrzeczny czy ciekawski? .....	18
Wprowadzamy reguły .....	20
Bunt na pokładzie .....	21
Ja? Ja nie biję! .....	24
Kiedy czujesz, że „to” nadchodzi .....	26
Mama na opak .....	27
<b>Rozdział 2., w którym okazuje się, że nie dla każdego noc jest porą odpoczynku, a za krzesłem czai się potwór .....</b>	<b>29</b>
Przegapione, niestracone .....	35
Zmiana skojarzeń związanych z zasypianiem .....	36
Wybierz dobry moment .....	37
Krok po kroku .....	38
Krok pierwszy: przygotuj coś znanego .....	38
Krok drugi: wprowadź wieczorne rytuały .....	38
Krok trzeci: połóż dziecko do łóżeczka... .....	38
Krok czwarty: przytul i ucałuj na dobranoc .....	39
Krok piąty: nocne alarmy .....	40
Upiór w szafie .....	40
Weź to na spokojnie .....	41

Rozdział 3., w którym dowiadujemy się, co wspólnego mają deszcz i telewizor, a także dlaczego Tata nie chce ratować świata .....	43
Zagrożenia płynące z notorycznego i niekontrolowanego oglądania telewizji .....	47
Przyzwyczajenie jest drugą naturą .....	48
Nie taki diabeł straszny .....	50
<i>Zasady rozsądnego oglądania telewizji</i> .....	50
A co z reklamą? .....	51
Oswajamy reklamy .....	53
<i>Porady praktyczne</i> .....	53
Telewizor — skrzynka na prąd .....	54
Rozdział 4., w którym okazuje się, że pieniądze siedzą w ścianie, śmieciarka wcale nie jest fajniejsza od ciężarówki, a Babcia sama nie wie, co mówi .....	55
Pieniądze „ze ściany” .....	60
Zabawa w sklep — czyli jak pomóc dziecku poznać wartość pieniędzy .....	61
<i>Praktyczne porady</i> .....	62
Pieniądze — temat tabu .....	63
To też jest nauka .....	64
<i>Jak postąpić, gdy dziecko awanturuje się         w miejscu publicznym</i> .....	65
Rozdział 5., w którym wprawdzie nie dowiemy się, skąd się biorą dzieci, ale za to poznamy Ciocię, która połknęła Zosię .....	67
Przyłapani na gorącym uczynku .....	72
Trudne tematy .....	73
Nie mieszaj w to bocianów, czyli jak rozmawiać z dziećmi o intymnych stronach życia .....	74
Przez naśladownictwo .....	77
Granice wstydu .....	78

Rozdział 6., w którym Mama z Tatą usiłują wyjechać na weekend, strażak przykleja się do kuchenki, a Kosmatek zostaje muchomorkiem .....	81
Mamą być .....	88
Mama idealna? Kto mnie wsadził w ten stereotyp? .....	89
Nadmierna opiekuńczość .....	91
Sprawdź, czy boisz się za bardzo .....	92
Jak zacząć? .....	93
Świat rodziców zaczyna się od dziecka, ale się na nim nie kończy ....	94
Jak przygotować dziecko do wyjazdu rodziców .....	95
Rozdział 7., w którym nie zostanie rozstrzygnięta kwestia, czy lepiej spać do wody, czy na piasek, ale okaże się, że Mama ma zawsze rację i wcale jej to nie cieszy .....	97
Podróże małe i duże .....	103
Dokądkolwiek jedziecie... .....	105
<i>Na co zwrócić szczególną uwagę, podróżując z dzieckiem .....</i>	106
<i>Czym się kierować, wybierając miejsce pobytu? .....</i>	107
Naprawdę razem .....	108
Bezpiecznie w podróży .....	109
<i>Bezpiecznie nad morzem .....</i>	110
<i>Bezpiecznie w górach .....</i>	110
Po pierwsze — nie ufać .....	112
Rozdział 8., w którym można odnieść mylne wrażenie, że dzik jest dziki .....	115
Chcę pieska! .....	121
Kupić, nie kupić? .....	123
Pies, kot czy białe myszki? .....	124
Jaką rasę psa wybrać? .....	127
Rasy psów przyjazne dzieciom .....	128
<i>Uwaga! .....</i>	130
Nie ciągnij kota za ogon, czyli jak nauczyć dziecko właściwego odnoszenia się do zwierząt .....	130
A kiedy odejdzie — czyli jak pomóc dziecku pogodzić się ze śmiercią zwierzaka .....	133

Rozdział 9., w którym Kosmatek zostaje przedszkolakiem .....	135
Czas do przedszkola .....	142
Czy moje dziecko jest już gotowe? .....	144
Dziecko jest już gotowe, a ty?	
Czyli czego rodzice robić nie powinni .....	145
Jak wybrać dobre przedszkole? .....	146
Które najlepsze? .....	148
Wyprawka przedszkolaka .....	150
Jak pomóc dziecku przetrwać pierwszy dzień w przedszkolu ....	151
Rozdział 10., w którym Kosmatek obchodzi czwarte urodziny i dowiaduje się, dlaczego warto podzielić się lizakiem .....	155
Dzielenie się nie jest łatwe! .....	162
Jak nauczyć dziecko trudnej sztuki dzielenia się? .....	164
Potulne dziecko .....	166
Jak wpajać dziecku poczucie własnej wartości? .....	168
Rozdział 11., w którym poznamy sposób na oszczędność i dowiemy się, czy można przytrzasnąć drzwiami niewidzialną fokę .....	173
Wyobraźnia .....	180
Kłamstwa czy fantazjowanie? .....	183
Dlaczego dzieci kłamią? .....	184
Jak ułatwić dziecku bycie prawdomównym? .....	184
Przyjaciele z wyobraźni .....	186
Rozdział 12., w którym poznajemy różnicę między pistoletem a strzelbą, a Kosmatek dostaje pod choinkę dzika .....	189
Brzydkie wyrazy .....	197
Zabawki .....	199
Zabawki kontrowersyjne .....	203

# 7



**w którym nie zostanie  
rozstrzygnięta kwestia,  
czy lepiej spaść do wody,  
czy na piasek, ale okaże się,  
że Mama ma zawsze rację  
i wcale jej to nie cieszy**

Samolot warczał jednostajnie, unosząc pasażerów (w większości śpiących) ku oddalonym o kilka godzin lotu Ciepłym Krajom. Tata także pochrapywał, trzymając na kolanach głowę Kosmatka, który zasnął zaraz po starcie.

Mama nie mogła spać; bardzo bała się latać i dużo wysiłku kosztowało ją, żeby ukryć swój strach przed Kosmatkiem. Teraz wreszcie

mogła przestać udawać, że podróże samolotem to dla niej bułka z masłem, i skupić się na oswojaniu sytuacji.

Od chwili startu cały czas obserwowała stewardesy; ich spokój i opanowanie wpływały na nią kojąco i pozwalały uwierzyć, że ilość startów równa się ilości lądowań. Zazwyczaj...

To jedno małe słówko bląkające się natrętnie gdzieś w zakamarkach umysłu powodowało, że co chwila żołądek podchodził jej do gardła, a przed oczyma pojawiały się obrazy, które raczej wolałyby nie oglądać. „Samolot to najbezpieczniejszy środek transportu” — powtarzała uporczywie w myślach zasłyszane gdzieś zdanie. „Samolot, to najbezpieczniejszy...”.

— Mamo, a co to znaczy awaryjne lądowanie? — Kosmatek obudził się przed chwilą, ale jak to Kosmatek — oprzytomniał w jedną sekundę. — My też będziemy mieć awaryjne lądowanie?

Mama z trudem przełknęła ślinę i postarała się przywołać na twarz wyraz odprężenia.

— Ależ skąd, kochanie. Wylądujemy normalnie.

— To znaczy jak? — chciał wiedzieć Kosmatek.

— Nie wiem... No, normalnie...

Już sama myśl o tym, w jaki sposób stało wykosłos znaleźć się z powrotem na ziemi, spowodowała, że na czole poczuła nagle zimne kropelki potu. Kosmatek nie dawał jednak za wygraną i postanowił kontynuować temat latania.

Była to jego pierwsza podróż samolotem; od tygodnia nie mówił o niczym innym. Był bardzo podekscytowany i rodzice obawiali się trochę, że samolot, lotnisko i w ogóle cała podróż mogą go trochę przestraszyć. Na szczęście nie mieli racji.

Kosmatek na lotnisku zachowywał się jak wytrawny podróżnik, który niejedno już w życiu widział: głośno czekał w kolejce do odprawy bagażu i nie protestował nawet, kiedy jeden ze strażników poprosił trzymającego go na rękach Tatę, żeby postawił „tego dużego kawalera na ziemi, bo z pewnością go będzie chciał sam przejść przez bramkę”. Kosmatek ucieszył się, że fajnie będzie przejść przez tę kawkę



bramkę, ale niestety nie znalazł żadnej bramki. Widział tylko takie puste dr zwi, które dzwoniły, kiedy pr zechodził przez nie Tata. Kosmatek też chci ał, żeby zadzwoniły, jak on będzie p rzechodził, ale nie mógł dostrzec żadnego guziczka.

— Mamo, a samoloty latają nad morz em i n ad ocean em? — kontynuował.

— Tak, chyba właśnie teraz lecimy nad morzem.

Kosmatek wgramolił się na kolana Taty i zajął w czarny bulaj.

— Nic nie widać — mruknął z niechęcią, sadowiąc się z powrotem na swoim fotelu. — A lepiej jest spaść do wody czy na piasek? — zainteresował się zniecierpliwiony.

— Kochanie, chcesz kanapkę? — spytała szybko Mama. — Mam z nutellą albo z szynką.

— Z nutellą — zdecydował bez namysłu. — Chyba lepiej spaść na piasek, bo w wodzie można się utopić, a ja nie umiem pływać — zastanowił się. — Tato! — szarpnął śpiącego ojca za rękaw. — Nauczysz mnie pływać? Obiecałeś!

— Nauczę, nauczę — mruknął Tata i odwrócił się na drugą stronę.

— Oczywiście, że cię nauczy!

Mama była szc zęśliwa, że Kosmatek zrezygnował z rozważania, które miejsce będzie lepsze na katastrofę, i postanowiła wykorzystać zmianę tematu.

— Pamiętasz, m ówiłam ci, że tam, gdzie leci my, jest taki mały basen dla dzie ci, w którym będziesz mógł sam pływać. I na pewno będą tam inne dzieci i będziesz miał się z kim bawić — zakończyła radośnie.

Kosmatek przyjrzał się jej nieufnie:

— Ale ja przecież nie umiem pływać.

— Ale Tata powiedział, że cię nauczy. Kupimy takie specjalne, dmuchane koło i rękawki i p ójdiesz pływać z Tatą do morza, a ja będę sobie siedziała na plaży i patrzyła, jak moi mężczyźni się kąpią. Zobaczysz, jak będzie wesoło!

Kosmatek przez chwilę w milczeniu zjadł kanapkę. Nagle coś przyszło mu do głowy:

— Czy nad tym morzem, w którym będziemy się kąpać, też latają samoloty? — spytał z zainteresowaniem.

Mama, w myślach wygrzewająca się już na słonecznej plaży, odpowiedziała wesoło:

— Jasne, że tak!

— A co będzie, jak któryś spadnie wtedy, kiedy ja będę się uczył pływać?

\*

— Ja nie wiem, czy to był dobry pomysł — powątpiewała Mama, odwracając się w stronę siedzącego na tylnym siedzeniu samochodu Kosmatka. — Klasztory możemy zwiedzać, jak przylecimy tu kiedyś sami, chociaż wątpię, żebym po tej podróży wsiadła kiedyś jeszcze do samolotu — powiedziała z urazą, zerkając we wsteczne lustro i ścisząc głos. — Twój syn przez całą drogę uszczęśliwiał mnie opowieściami o awaryjnym lądowaniu na piasku.

— Obawiam się, że musisz jeszcze jakoś wrócić — przytomnie zauważył Tata.

— Wolę wplaw — Mama spojrzała na niego ponuro. — A w ogóle to co my wyprawiamy!?! Zamiast siedzieć na plaży, ciągniemy dziecko nie wiadomo gdzie. Przecież on nie wytrzyma tyle czasu w samochodzie.

— Wiadomo gdzie! — oburzył się Kosmatek. — Tata powiedział, że tam będą stare kamienie. I lody — dodał po namyśle.

Nagle Tata gwałtownie wcisnął hamulec, bo drogę zastąpiło im stado kóz, które dostojnie przemieszczały się z jednej strony na drugą, nie zwracając najmniejszej uwagi na trąbiące samochody.

— Koziółki Matołki! Koziółki Matołki! — rozwrzeszczał się z tylnego siedzenia Kosmatek. — Dużo o Koziółków Matołków! Takie jak na mojej koszulce, Mamo! Patrz!

Rzeczywiście, na koszulce Kosmatka pysznił się w całej swej okazałości Koziółek Matołek w czerwonych spodenkach. Za nim, na małej górcie, stał drogowskaz z napisem: Pacanów.

— One idą do Pacanowa! Pojedźmy za nimi!

— Przecież tam nie ma drogi, one idą na łąkę.

— Nie! Do Pacanowa! Jak będę duży, to sam pojedę — obraził się Kosmatek.

Po dłuższej chwili przymusowego postoju, kiedy wszystkie Koziółki Matołki znalazły się już po drugiej stronie pastwiska, można było ruszać dalej.

— Jak on to skojarzył? — zdziwił się Tata półgłosem. — Przecież Koziółek Matołek wcale nie wygląda jak koza, raczej jak...

— Nudzę się! — dobiegło z tyłu. — Już przyjechaliśmy?

Mama spojrzała na Tatę znacząco:

— A nie mówiłam? — Po czym zwróciła się do Kosmatka: — Nie, synku, jeszcze chwileczkę.

Przez całe trzy minuty w samochodzie było cicho i Tata pomyślał, że wreszcie czuje się jak na wakacjach: jedzie w nieznaną (no, może niezupełnie), niczym się nie przejmując (zupełnie jak na studiach), a dookoła rozciąga się zniecierpliwiony krajobraz: wyniosłe szczyty gór spowite chmurami i malownicze, spływające zielenią łąki, na których...

— Już?! Dojechaliśmy?! Tym razem wrzask był głośniejszy i bardziej zdecydowany. — Nie chcę tak jechać i jechać, chcę lody!

Tata westchnął i wrócił na ziemię.

— Jeszcze trochę cierpliwości, chłopie. Zobacz, jakie wysokie góry, wcale nie widać, gdzie się kończą...

Kosmatek wyjrzał przez okno.

— O, samolot leci! Ciekawe czy stuknie w te góry? — zaciekawił się, a Mamę przeszedł dreszcz.

— Skąd — chrząknął Tata. — Samoloty latają o wiele wyżej i z nawyżem omijają góry — powiedział i puścił oko do Mamy.

— Możecie przestać? To wcale nie jest zabawne.

— Jest zabawne! Jest zabawne! Jest zabawne! — Kosmatek zaczął wymachiwać rękoma w rytm wyśpiewywanych słów. — Co jest zabawne? — zainteresował się nagle.

— To, że Mama boi się samolotów — wesoło zauważył Tata.

— Mama boi się samolotów! Mama boi się samolotów! — piosenka zmieniła tekst, ale melodia pozostała ta sama. — Mamo, co ty? Samoloty są fajne! Jak chcesz, to Tata ciebie też nauczy pływać!

Nie wie domo, dlaczego pływanie od kilku dni kojarzyło się Kosmatkowi z samolotem.

— Dość tego! — zde nerwowała się w końcu Mama. — Albo natychmiast przestaniecie, albo wysiadam! — zagroziła.

— Ja też wysiadam! — Kosmatek zaczął majstrować przy zapięciu pasów. — Chcę loda! Teraz! — przypomniał sobie.

— Wytrzymaj jeszcze chwilę, zaraz zatrzymamy się na kawę, a ty dostaniesz lody — powiedział Tata. — Oczekiwanie, jak będę dziesięcym grzecznym chłopczykiem — dodał.

— Ja jestem grzecznym chłopczykiem — obruszył się Kosmatek.

Przez kilka minut w samochodzie panowała cisza. Mama była w łasnie w trakcie podejmowania postanowienia, że już nigdy w życiu nie wsiądzie do samolotu, kiedy Kosmatek zaczął na nowo:

— Nudzę się! Nie chcę starych kamieni, chcę lody! Ale teraz! Już!

— Kosma! Uspokój się wreszcie! — Tata w końcu się zdenerwował.

— Niedobrze mi — poskarżył się Kosmatek żałośnie.

Tata obejrzał się przez ramię:

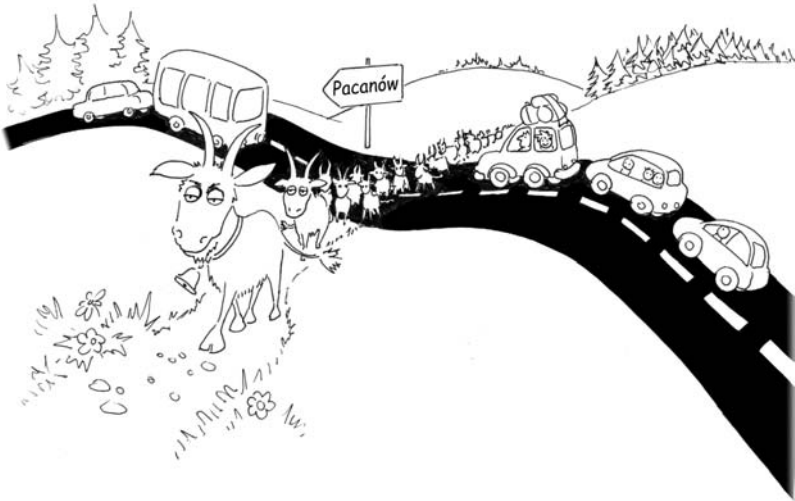
— Powiedziałem, żebyś wytrzymał jeszcze trochę. Zaraz się zatrzymamy.

— Niedobrze mi! — Kosmatek skrzywił się i już po chwili całe śniadanie, które zjadł przed wyjazdem, wylądowało na Koziołku Matołku zmierzającym uparcie do Pacanowa...

Tata gwałtownie skręcił kierownicą i zjechał na pobocze.

— Nie chcę loda! — rozbeczał się Kosmatek — Chcę do domu! Do Babci!

— A nie mówiłam? — jęknęła Mama i sięgnęła po chusteczkę.



## Podróże małe i duże

Wiele rzeczy planujemy na czas, „kiedy Michaś będzie starszy”, „gdym Agatka nauczy się już sama zasypiać”, „jak Ola trochę podrośnie”. Także podróże. Wyjeżdżamy do cici na wieś, do babci mieszkającej kilkadziesiąt kilometrów od nas; w miejsca znane i bezpieczne, gdzie nie trzeba zmieniać klimatu, zabierać ze sobą połowy domu i męczyć się z dzieckiem godzinami w samolocie czy samochodzie.

Ale odległe kraje, nieznanne drogi ciągle kuszą; przybywa niewykorzystanego urlopu, a życie ucieka... Jeśli z powodu dziecka będziesz czekać z wyjazdem pod egipskie piramidy albo na urokliwe greckie wyspy, kto wie, czy jeszcze kiedyś ci się to uda?

To prawda, że pojawienie się dziecka w rodzinie wywraca świat rodziców do góry nogami i podporządkowuje go sobie, przynajmniej na kilka lat. Dla wielu rodziców już samo bycie z dzieckiem w domu jest wyzwaniem; wyruszenie z nim w podróż — czy to na kilkudniową wycieczkę, czy na dwutygodniowe wakacje

— napełnia ich autentycznym przerażeniem. O ile jeszcze potrafią sobie poradzić z histerią dziecka w supermarkecie czy na placu zabaw, to jego napad szału w samolocie 10 km nad ziemią na trzy godziny przed lądowaniem albo biegunka w zatłoczonym autobusie dalekobieżnym jawi im się w najczarniejszych snach.

Najważniejsze to uświadomić sobie, że wakacje z dzieckiem na pewno nie będą wyglądały tak samo, jak wtedy, gdy jeździliście tylko we dwoje: beztroscy, skupieni na sobie i swoich potrzebach, godzinami wylegujący się na plaży.

Będą inne, ale nie gorsze! Po prostu inne. Może trochę mniej relaksujące, trochę bardziej męczące, ale na pewno warte zachodu.

Ze wspólnego podróżowania z dzieckiem, wbrew pozorom, płyną także korzyści:

- ▶ Dzieci na ogół „otwierają” serca ludzi, których spotykamy, i w związku z tym możemy oczekiwać większej ich życzliwości (często w postaci lepszego pokoju w hotelu, miejsca przy oknie w pociągu itd.).
- ▶ Dzieci ułatwiają nawiązywanie kontaktów z otoczeniem. Nic tak nie zbliża, jak rozmowa o pociechach, i jest szansa, że wrócićie z wakacji bogatsi o nowych przyjaciół.
- ▶ Zarówno w zachodniej Europie, jak i w krajach azjatyckich dzieci traktowane są z sympatią. Ludzie na ulicy uśmiechają się do twojego malucha, a on dorasta w przekonaniu, że świat go kocha.
- ▶ Hasło, że podróże kształcą, odnosi się nie tylko do dorosłych. Argument, że trzylatek i tak nie będzie później niczego pamiętał z wakacji, nie brzmi przekonująco. Przecież my też mamy zawodną pamięć, na której nie zawsze możemy polegać, i dlatego podpieramy się protezą w postaci zdjęć, próbując przypomnieć sobie wyjazdy sprzed lat. Chodzi bardziej o to, czego doświadczyliśmy, zmieniając miejsca pobytu, i w jaki sposób owe wrażenia i emocje wpłynęły na nas, budując jakąś część naszej osobowości. Może z dzieckiem jest tak samo?

## Dokądkolwiek jedziecie...

Weźcie pod uwagę możliwości i preferencje dziecka i wszystko porządnie zaplanujcie. Może nie wydaje się to szczególnie sprawiedliwe, że kilkulatek będzie decydował o wakacjach całej rodziny, ale planowanie wyjazdu zgodnie z upodobaniami najmłodszego turysty jest naprawdę najlepszym rozwiązaniem, bo jeżeli dziecko nie będzie się dobrze bawiło, to nikt nie będzie się dobrze bawił...

Wbrew pozorom nie jest takie trudne pogodzenie waszych priorytetów z upodobaniami dziecka: pięcioletek z pewnością chętnie obejrzy piramidy, szczególnie jeśli przed wyjazdem poczytacie mu o nich bajki albo pokażecie zdjęcia. Oczywiście istnieje niska szansa na to, że zniesie dziesięciogodzinne, szczegółowe zwiedzanie wszystkich zabytków Kairu (skoro już jesteśmy w Egipcie), ale dwugodzinny spacer po mieście, urozmaicony lodami albo innymi atrakcjami dla dzieci (zoo, plaża, park, plac zabaw), sprawi, że wy choć w części zwiedzicie to, co chcieliście, a maluch nie będzie się nudził.

W czasie pobytu w wakacyjnych miejscach warto korzystać z atrakcji, które zachwycą dzieci; nawet jeśli niekoniecznie macie ochotę na wizytę w delfinariu albo przejazd przez miasto turystycznym autobusem bez dachu.

Dzieci bywają uroczymi, choć dość uciążliwymi towarzyszami podróży. Stopień ich uciążliwości zarówno w podróży, jak i na wakacjach w dużej mierze zależy od rodziców. Jeśli zabierzesz przedszkolaka w czterogodzinny lot samolotem i nie przygotujesz dla niego żadnych atrakcji, to nie oczekuj, że na pokładzie będzie aniołkiem.

Jeśli w czasie uciążliwej podróży samochodem nie uwzględnisz kilku co najmniej godzinnych przerw — zobaczysz, co potrafi twoje dziecko! Czas, kiedy można było jechać prosto do celu, nie zatrzymując się po drodze, żywiąc się mocną kawą i przelkniętymi

w pośpiechu pączkami, bezpowrotnie minął. Musisz przygotować się i przewidzieć wiele sytuacji, ale kiedy już ci się to uda, zobaczysz, że było warto.

## **Na co zwrócić szczególną uwagę, podróżując z dzieckiem**

- ▶ Skonsultuj wyjazd z lekarzem, szczególnie jeśli wybierasz się w dłuższą podróż do egzotycznych krajów. Podróż do niektórych krajów wymaga specjalnych szczepień lub zachowania dodatkowych środków ostrożności, dlatego najlepiej odwiedzić lekarza co najmniej dwa miesiące przed zaplanowanym wyjazdem.
- ▶ Jeśli dziecko źle znosi podróż, zaopatr się w środki łagodzące objawy choroby lokomocyjnej. W niektórych aptekach lub w sklepach internetowych można dostać opaski uciskowe dla dziecka, które łagodzą nudności, uciskając punkty po wewnętrznej stronie nadgarstków.
- ▶ Zadbaj o noclegi. Podróżując z dzieckiem, lepiej zarezerwować wcześniej pokoje w hotelach czy miejsca, gdzie będziecie nocować. Zdawanie się na przypadek jest nieco ryzykowne.
- ▶ Ogranicz liczbę zwiedzanych miejsc. Wakacje „w drodze” z kilkulatnym dzieckiem to nie najlepszy pomysł. Maluch potrzebuje trochę czasu (dwa, trzy dni), żeby zaaklimatyzować się w danym miejscu i zacząć normalnie funkcjonować (spać, jeść). Jeśli codziennie będzie nocował gdzie indziej, a nie należy do dzieci łatwo przystosowujących się — sprowadzisz sobie na głowę kłopoty. Słowem, nie ma sensu zwiedzać siedmiu miast w ciągu jednego tygodnia.
- ▶ Nie oczekuj zbyt wiele. To najlepsza recepta na udane wakacje z dzieckiem: niewielkie oczekiwania i wiele cierpliwości. Dzieci są tylko dziećmi i nawet jeśli przez chwilę zainteresują się piramidami, to niekończące się wizyty w muzeach, w centrach



handlowych czy innych przybytkach kultury doprowadzą je do łez (dosłownie) i obudzą drzemiące w nich potwory.

- ▶ Staraj się zawsze mieć na uwadze potrzeby dziecka, a tym samym uprzedzisz jego ewentualne napady złości czy złego humoru. Senność, głód czy nuda mogą wywołać burzę. Zadbaj, żeby nie było głodne (jeśli chwilowo nie ma możliwości zjedzenia obiadu, miej zawsze w torebce jakąś przekąskę); kiedy jest zmęczone, odłóż zwiedzanie, żeby mogło odpocząć; zajmij czymś jego uwagę, gdy zaczyna się nudzić.
- ▶ Nastaw się na elastyczność wakacyjnych planów i nie bądź rozczarowana, jeśli z dziesięciu miejsc, które zamierzaliście zwiedzić, zobaczysz tylko jedno. Najlepiej cieszyć się za każdym razem, kiedy uda się wam zobaczyć coś ciekawego.

### **Czym się kierować, wybierając miejsce pobytu?**

Kiedy rezerwujemy miejsca w hotelu, pensjonacie czy innym ośrodku, zwykle interesujemy się tym, jaki będzie standard pokoju, czy widok za oknem sprostą naszym oczekiwaniom albo jak często będą wymieniane ręczniki. Decydując się na wakacyjny wyjazd z dzieckiem, trzeba zainteresować się również tym, jak wygląda oferta dla dzieci.

Warto przed wyjazdem sprawdzić w biurze podróży albo telefonicznie u właściciela obiektu:

- ▶ Czy dany ośrodek jest dostosowany do potrzeb rodzin z dziećmi (wyposażenie łazienki, dostępność windy, zabezpieczenie balkonu czy tarasu itp.).
- ▶ Czy w restauracji, w której będziemy się stołować, posiłki dostosowano do wieku dzieci.
- ▶ Czy basen, jeśli znajduje się na terenie ośrodka, ma wydzieloną specjalną część dla dzieci bądź czy jest brodzik dla najmłodszych.

- ▶ Czy w miejscu naszego pobytu lub w okolicy znajduje się plac zabaw.
- ▶ Czy na terenie ośrodka prowadzone są animacje dla najmłodszych i czy istnieje możliwość pozostawienia dziecka pod opieką.

## Naprawdę razem

Podczas wakacji warto zwiedzać nie tylko zabytki; wykorzystajcie ten czas, żeby „pozowiedzać” własne dzieci. W ciągu roku, wśród tysiąca codziennych zajęć i obowiązków nie zawsze mamy czas, żeby skupić się na dzieciach. „Obsługujesz” je, karmisz, dbasz o nie i chronisz przed niebezpieczeństwami, ale czy na pewno wiesz, jaki jest ulubiony kolor twojej córki? Albo dlaczego twój syn nie lubi biedronek?

Wakacyjny czas to dobry moment nie tylko na pouczające zwiedzanie i poznawanie obcych kultur, ale też na pielęgnowanie rodzinnych więzi — warto po prostu „pobyć” z dzieckiem, umocnić w nim poczucie bezpieczeństwa, trochę porozpieszczać.

Zamiast leżeć plackiem na plaży i przeglądać prasę (na to dzieci i tak wam nie pozwolą), można razem wybudować zamek z piasku, zagrać z maluchem w piłkę czy zapoczątkować kolekcję kolorowych kamyków. Każdy przedszkolak będzie zainteresowany zagadnieniem: „Dlaczego woda w morzu jest słona” albo „Czy w lesie rosną drzewa mniejsze od przedszkolaka?”, a to dobre tematy do rozmów.

Jeśli masz ambicje głębszego zainteresowania dzieci miejscem, w którym przebywacie, przygotuj się do tego przed wyjazdem. W wielu księgarniach można znaleźć przewodniki przygotowane z myślą o dzieciach — w prosty i przystępny sposób opowiedzą o wielu zabytkach czy ciekawych miejscach. Dowiedz się, jaka legenda lub ciekawa historia wiąże się z zamkiem, który będziecie zwiedzać — dzieci są przecież wyjątkowo łase na wszelkie opowieści o duchach, rycerzach czy księżniczkach zaklętych w kamień.

Kiedy w sklepiku z pamiątkami maluch wypatrzy wyjątkowo szkaradny breloczek albo zupełnie pozbawionego sensu dmuchanego misia — nie krytykuj go i nie odmawiaj kupna. Nie żałujcie mu rejsu statkiem, wizyty w wesołym miasteczku czy dodatkowej porcji lodów. Niech dziecko poczuje, że te wakacje są także dla niego, nawet jeśli musi czasem wynudzić się w muzeum.

## Bezpiecznie w podróży

Pewnie pamiętasz czasy, kiedy byłeś dzieckiem i jeździłeś z rodzicami na wakacje: całe tylne siedzenie samochodu było twoje! (i ewentualnie rodzeństwa). Mogłeś leżeć, spać, skakać, słowem: robić to, na co akurat miałeś ochotę (dopóki nie wyprowadziłeś z równowagi rodziców).

Pasy bezpieczeństwa nie były tak powszechne i nie istniał obowiązek ich zapinania na tylnym siedzeniu (wprowadzono go w 1991 roku), a o fotelikach do przewożenia dzieci jeszcze nikt nie słyszał (obowiązek ich stosowania wprowadzono dopiero w 1999 roku).

Podróżowanie było przeto dla dzieci mniej bezpieczne, ale z pewnością czuły się bardziej swobodnie. Nie ma co ukrywać, że mali podróżnicy nie przepadają za fotelikami: mają ograniczoną swobodę ruchów, nie mogą zmienić pozycji ani dosięgnąć zabawki, jeśli wypadnie im z rąk. Jednak nie ma innej możliwości, a podstawowa zasada bezpiecznego podróżowania samochodem brzmi: dzieci podróżują w fotelikach, które montujemy zgodnie z zaleceniami producenta. Możesz pomóc przetrwać dziecku podróż w miarę bezstresowo (częste postoje, zabawy w zgadywanki podczas jazdy, słuchanie bajek na płytach), ale nigdy nie ulegaj namowom i marudzeniu małych manipulatorów, którzy ze łzami w oczach będą cię prosić, żeby choć na chwilkę móc uwolnić się z więzów.

## **Bezpiecznie nad morzem**

Wakacyjne szlaki rodzin z małymi dziećmi najczęściej prowadzą nad morze. Magia bezkresnego błękitu, ciepłego piachu i wizja małego człowieczka zajętego budową zamków czy zbieraniem muszelek są tak kuszące, że często bez żalu porzucamy ambitne plany zwiedzania i wybieramy miłe „leniuchowanie” na plaży. Kto jest rodzicem ruchliwego kilkulatka, ten rozumie, dlaczego wyraz leniuchowanie jest w cudzysłowie. Minęły czasy, kiedy na plażę zabieraliście kawałek koca i gazetę. Teraz w plażowej torbie ważniejsze miejsce zajmują łopatki, wiaderka, dmuchane kółka, sitka, foremki itp.

Nie należy zapominać oczywiście o przekąskach i napojach. W czasie upałów dzieci szybciej tracą płyn niż dorośli, a świeże powietrze sprzyja wzmożonemu apetytowi.

Pamiętaj o kremach z wysokimi filtrami UV i o nakryciu głowy. Warto zaopatrzyć się także w parasol albo mały namiot — umożliwi to dziecku odpoczynek w cieniu.

Lepiej nie planować wielogodzinnych sesji plażowych, a już na pewno nie w czasie, kiedy słońce grzeje najmocniej, czyli od 11 do 15. Wtedy najłatwiej o udar cieplny.

Koc warto rozkładać w pobliżu wieży ratownika, ale lepiej nie ufać mu zbyt i nie spuszczać dziecka z oka. Maluchy są bardzo pomysłowe i ciekawskie i co najważniejsze — szybkie! Ani się spostrzeżesz, a tu budujący jeszcze przed chwilą zamek z piasku smyk już siedzi w wodzie albo zawiera przyjaźń z przechodzącym obok psem.

## **Bezpiecznie w górach**

Kilkuletnie dziecko bez obaw można zabrać ze sobą w góry (jeśli tylko nie wybieracie się w wysokie partie Himalajów). Zdecydowanie najlepiej wybrać góry niewysokie (Bieszczady, Góry Świętokrzyskie, Gorce) i mniej uczęszczane szlaki, bo spokój sprzyja wędrownikom z najmłodszymi turystami. Odpadają wprawdzie

wielogodzinne wyprawy na wysokie szczyty, ale już długie spacery malowniczymi dolinami czy wspinanie się na mniejsze góry, z których można oglądać panoramę okolicy, na pewno spodoba się niejednemu przedszkolakowi, zarówno temu starszemu, jak i młodszemu.

Jeśli dodamy do tego jazdę wyciągami, wycieczki do wodospadów czy jaskiń, moczenie nóg w górskich potokach i rzucanie kamykami, to sukces murowany!

Górskie powietrze sprzyja dzieciom, szczególnie alergikom i dzieciom z nadczynnością tarczycy oraz tym, które w ciągu roku dużo chorowały. Ale uwaga — dziecko, które wyjeżdża na wakacje, powinno być zdrowe.

Na górskich szlakach (nawet tych najłagodniejszych) niedozwolone są dobre buty. Także dla dziecka, jeśli nie chcesz przez większą część wycieczki nosić go na rękach, a potem leczyć otarcia czy skręcone kostki. Pamiętaj, że dla parolotka nawet zwykły pagórek czy kamienista ścieżka to wyzwanie.

Dobre buty dla malucha powinny dobrze trzymać stopę, ale nie ograniczać jej ruchów. Podeszwa nie powinna być ani zbyt twarda, ani za miękka i musi zginać się w okolicy palców (buty w góry powinny mieć trochę grubszą podeszwę). But powinien być o jeden centymetr dłuższy niż stopa, mieć szeroki nosek i elastyczny zapiętek.

Nie musisz kupować dziecku markowej, drogiej kurteczki nieprzemakalnej, wystarczy zwykły sztormiak, ale nie oszczędzaj na butach.

Zadbaj też o bezpieczeństwo podczas spacerów. Wiele górskich szlaków wiedzie przez lasy i łąki. Dzieci są wzrokowcami i z pewnością wypatrzą każdą kolorową, błyszczącą jagódkę, a niestety, wiele trujących roślin wygląda bardzo atrakcyjnie (np. cis pospolity, pokrzyk wilcza jagoda, konwalia majowa, jemioła, psianka czarna, wawrzynek wilcze łyko) i ma owoce, które przypominają dziecku te, które zna, lubi czy których używa do zabawy. Owoce konwalii

majowej wyglądają dla dziecka jak znajoma porzeczką; kokoryczka wonna rosnąca w lesie między jagodami ma owoce wyglądające zupełnie jak smakowite jagódki, a biało-czerwony muchomorek nęci o wiele bardziej niż szary, „nudny” prawdziwek.

Uważaj! Jeśli mały odkrywca będzie próbował, jak smakują owe „nowości”, to zatrucie pokarmowe może być najłagodniejszą formą dolegliwości. Oprócz tego mogą wystąpić nudności, zaburzenia widzenia, porażenie układu oddechowego, drgawki, a nawet śmierć.

Jeśli twoje dziecko zjadło fragment rośliny, której nie znasz lub co do której podejrzewasz, że jest trująca, postaraj się zawięzić je jak najszybciej do lekarza, w miarę możliwości zabierając ze sobą resztki rośliny, którą spożyło.

## Po pierwsze — nie ufać

Ufność i łatwowierność to urocze cechy dziecięce, których pozbywamy się w miarę dorastania, kiedy zdobywamy nowe doświadczenia i lepiej poznajemy świat i ludzi. Czasem tylko z rozrzewnieniem wspominamy chwile, gdy wierzyliśmy w Świętego Mikołaja oraz w inne gruszki na wierzbie.

Jednak łatwowierność i naiwność mogą być także przyczyną kłopotów dziecka, zwłaszcza jeśli od małego było uczone bezwzględnego posłuszeństwa wobec wszystkich dorosłych.

Nawet jeśli na wakacjach nie spuszcza przedszkolaka z oczu, to musimy zdawać sobie sprawę, że i tak jest on narażony na spotkania z różnymi ludźmi, także takimi, którzy mają wobec niego złe zamiary.

Dlatego, oprócz pilnowania, należy wyrabiać w dziecku odruch nieufności wobec nieznanomych i wpoić mu kilka zasad.

**Dziecko musi wiedzieć, że:**

- ▶ Ma prawo powiedzieć „nie” każdemu dorosłemu, jeśli czuje się niepewnie czy nieswojo. Nie musi rozmawiać z każdym, jeśli nie ma na to ochoty.
- ▶ Nie może przyjmować od obcych żadnych przedmiotów, słodyczy czy napojów bez pozwolenia i wiedzy rodziców.
- ▶ Nie może ulegać, kiedy незнаjomy prosi: „Chodź ze mną, mam w domu taki fajny, niebieski traktor”.
- ▶ Ciało jest jego wyłączną własnością i nikt nie ma prawa dotykać go w sposób, który jest dla niego nieprzyjemny lub wprawia go w zakłopotanie. Nie musi pozwalać na czułości, jeśli nie ma na to ochoty, nawet jeśli mowa o soczystym buziaku od ciotki czy przytulankach z babcią.
- ▶ Ludzie, którzy mogą mu zrobić krzywdę, wcale nie wyglądają jak potwory. Często są ładnie ubrani, mili, wzbudzają zaufanie, uśmiechają się. Zamiast mówić dzieciom, żeby uważały na złych ludzi, lepiej je nauczyć, jakie są oznaki grożącego niebezpieczeństwa. Koniecznie trzeba przekonać dziecko, że powinno uciekać i krzyczeć, jeśli ktokolwiek próbuje zrobić coś, co je przeraża lub zawstydza. Jeśli ktoś podchodzi do niego i chce rozmawiać, kiedy jest samo, powinno udać, że nic nie słyszy, i odejść bez słowa.
- ▶ Musi wiedzieć, że w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa ma prawo bić, kopać i wrzeszczeć wniebogłosy.
- ▶ Zawsze powinno powiedzieć rodzicom o zaczepiających je osobach.

**Ty musisz wiedzieć, że:**

- ▶ Czasem trzeba pozwolić dziecku na łamanie zasad.

Dziecko, które znalazło się w trudnej sytuacji, może napytać sobie biedy tylko dlatego, że ograniczają je wpajane mu przez rodziców zasady postępowania. Dlatego ucząc dziecko zasad

bezpieczeństwa, trzeba zwrócić uwagę na to, że od każdej reguły są wyjątki. Najważniejsze to przekonać dziecko, że kiedy grozi mu niebezpieczeństwo, wolno mu użyć wszelkich sposobów (nawet tych najsurowiej zabronionych w normalnych warunkach), byleby tylko nic złego mu się nie stało.

Używając języka odpowiedniego do wieku dziecka, powiedz, że mogą mu się zdarzyć takie sytuacje, kiedy powinno odmówić dorosłemu, krzyczeć, kopać, gryźć czy nawet zbić szybę. Powiedz, że zawsze będziesz po jego stronie i nigdy go za to nie skrzyczysz.

- ▶ Warto poćwiczyć trudne sytuacje, bawiąc się w: „Co by było, gdyby”.

Przećwicz z dzieckiem trudne sytuacje. Np. „Co byś zrobił, gdyby ktoś obcy poprosił, żebyś wsiadł do jego samochodu” albo: „Co byś zrobił, gdybyś zgubił się na plaży”.

Pamiętaj o tym, aby jak najwcześniej nauczyć dziecko, jak się nazywa i gdzie mieszka.

- ▶ Trzeba wierzyć własnemu dziecku.

Musisz stworzyć dziecku poczucie bezpieczeństwa, poczucie pewności, że zawsze zostanie wysłuchane i że dorośli mu uwierzą. W takiej atmosferze będzie miało odwagę opowiedzieć o wszystkich swoich obawach i łatwiej uniknie niebezpiecznych sytuacji.

Pamiętaj! Czasem wymyślony wujek, o którym opowiada kilkulatek, może być człowiekiem z krwi i kości, za to z nieczymi zamiarami.



Mądre wychowywanie dzieci nie jest najłatwiejszą sprawą na świecie, ale przy odrobinie cierpliwości i uporu każdy rodzic może osiągnąć wspaniałe rezultaty. Aby tak się jednak stało, **warto stale poszerzać swoją wiedzę na temat skutecznych metod działania, wypracowywania dobrych nawyków oraz subtelnego kształtowania charakteru dziecka.** Z pewnością przyda się także opanowanie pradawnej sztuki pozostawania przy zdrowych zmysłach i zachowywania odrobiny prywatności w oku szalejącego cyklonu, wywołanego przez samą obecność naszej pociechy. Konfrontacja rodzicielskich oczekiwań z potrzebami i emocjami przedszkolaka bywa bardzo trudna. Na szczęście w takich chwilach z pomocą przyjdzie Ci ta znakomita książka.

***Przygody Kosmatka kilkulatka*** to pozycja przeznaczona dla rodziców przedszkolaków. Dzięki niej cała rodzina nie tylko zobaczy rzeczywistość oczami trzyletniego Kosmy, próbującego odnaleźć się w świecie dorosłych, ale także pozna perypetie Mamy, Taty i Babci, próbujących skierować jego ogromną inwencję i kreatywność na działania akceptowalne dla otoczenia. W kolejnych rozdziałach książki Czytelnik znajdzie nie tylko zabawne historie, ale także bardzo przydatne wskazówki dla dorosłych, dotyczące m.in. sposobu interpretowania zachowania małego dziecka, postępowania w sytuacjach kryzysowych i odpowiedzialnego zachowywania się w codziennym życiu. Pamiętaj! Nikt z nas nie jest idealny i wszyscy mamy prawo czasem popełniać błędy.

*Spróbuj zrozumieć własne dziecko – to wcale nie jest niemożliwe.*



księgarnia internetowa  
<http://sensus.pl>

**Cena 27,90 zł**

ISBN 978-83-246-2706-6



9 788324 627066



**dziecko**

**dziecko.sensus.pl**

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
44-100 Gliwice, skr. poczt. 462  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>