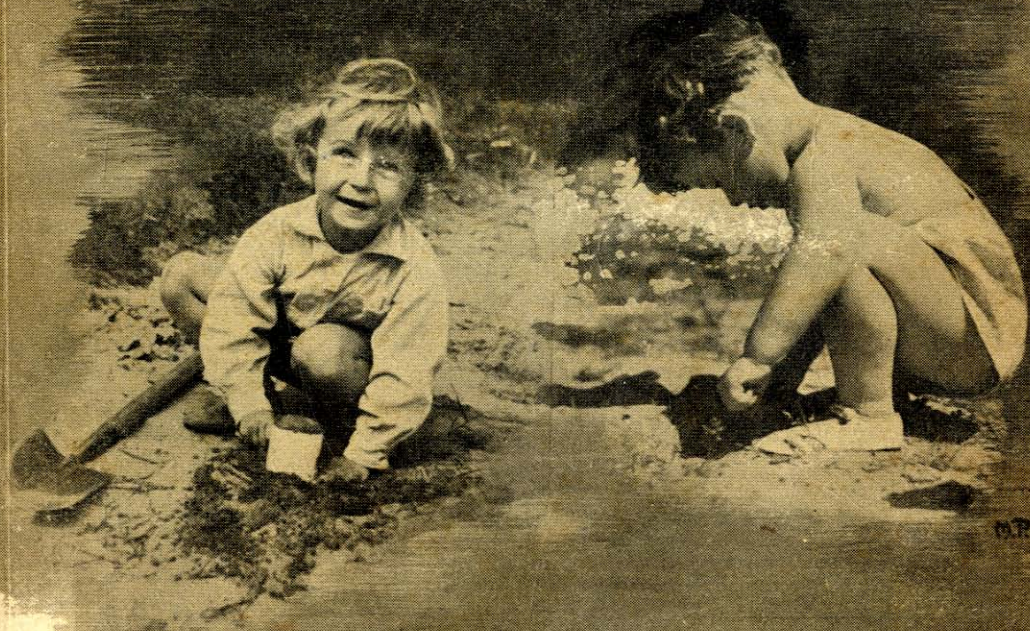


MARIA ANKIEWICZOWA

RACJONALNE WYCHOWANIE DZIECKA DO LAT 7



Matko! nie bój się dziecka, lecz się kształć!
Bo ani *małe* nie sprawi Ci kłopotu,
ani *duże* od Ciebie nie odejdzie —
jeśli posiadasz *wiedzę* należytego
z nim postępowania.

11. 11/5

RIA ANKIEWICZOWA

80.
R A C J O N A L N E
W Y C H O W A N I E
D Z I E C I D O L A T 7 - M I U

ZASADY NORMALIZACJI WSPÓŁŻYCIA
MATKI I DZIECKA

— EX LIBRIS —
Biblioteki Kuratorium O. K. B.
w Białymstoku

95.

1938

WYDAWNICTWO M. ARCTA W WARSZAWIE

GENERAŁNA BIBLIOTeka PEDAGOGICZNA
przy K. O. S. B.
w Białymstoku

80

Drukarnia
Zakładów
Wydawniczych
M. ARCT, S. A.
w Warszawie

WZEMPIARZ USZKODZONY
PODŁAS POŻARU

Zastrzega się prawo przedruku tekstu i reprodukcji materiału ilustracyjnego.
Copyright 1938, by M. Arct, Warsaw, Poland.

MATKO, NIE BÓJ SIĘ DZIECKA.

Najbardziej nawet upragnione dziecko, wchodząc w życie dwojga ludzi, przekształca zasadniczo dotychczasowy rytm ich codzienności. I co ważniejsze — nie jest to wyłącznym przywilejem dziecka pierwszego.

Każdy nowy przybysz wymaga, aby w całokształcie życia rodzinnego znalazł swe z góry wytyczone i przewidziane miejsce.

Jak bardzo ważne jest takie organizacyjne przemyślenie i zharmonizowanie współżycia wszystkich członków rodziny, możemy znakomicie ocenić, przyglądając się warunkom, w jakich upływają dni w większości naszych rodzin.

Młode matki boją się potomstwa przez brak doświadczenia. Matki posiadające dzieci boją się dla nich rodzeństwa, dzięki przeżytemu już doświadczeniu!

W ten sposób stwarza się błędne koło, z którego wyjściem jest — bezpotomność. Ale i ta forma nie daje ludziom upragnionego spokoju i zadowolenia. Brak dziecka — to perspektywa pustki życiowej i głodu miłości macierzyńskiej, a to są zbyt wysokie stawki, aby je było warto płacić za — przemijający okres wysoko cenionego wygodnictwa.

Warto więc zastanowić się nad tym, czy dziecko, to niewinne niemowlę, jest naprawdę tak groźnym burzycielem domowego porządku i naszych nawyków.

A jeśli tak — to czy całkowicie wina spoczywa po jego stronie?

Myślę, iż odpowiedzi na oba te pytania nie wypadną kategorycznie.

Dziecko, oczywiście, już samą swą obecnością przeinacza tryb życia, lecz nie burzy porządku, bo przede wszystkim nie posiada świadomości jego istnienia, więc ani go budować, ani bu-

rzyć nie może, gdyż stosunek niemowlęcia do warunków organizacyjnych życia jest bierny.

Natomiast nieudolność organizacyjna rodziców może, z powodu przyjścia na świat dziecka, zrujnować dotychczasowy porządek ich współżycia. I choć odpowiedzialnością za wynikające stąd konflikty obarczać się będzie nieświadomego swych przewinień przybysza — to jednak ten wygodny sposób rozumowania w niczym nie zmieni rzeczywistości. — Wina będzie spoczywała po stronie rodziców, dla których dziecko powinno być z góry przewidzianą integralną częścią życia, a nigdy zawałidrogą czy bodaj osią istnienia.

Jak znaleźć sposób na zachowanie właściwego umiaru w odnoszeniu się do dziecka?

Trzeba przede wszystkim rozpocząć celowe przygotowania przed jego przyjściem na świat.

Przygotowania te nie polegają wyłącznie na sumiennym skompletowaniu wyprawki. Wymagają one raczej organizacyjnej zaprawy młodej matki. Niemowlę wnosi z sobą ruch. Trzeba je myć, przebierać, karmić.

Wymaga ono dla siebie nie tylko sprzętów, odzienia, pokarmów, ale określonego miejsca, czasu i wysiłku, dużego wysiłku ze strony osoby roztaczającej nad nim opiekę. Rzadko się zdarza, aby wychowawczynią była siła fachowo do tego przygotowana. Zazwyczaj obowiązki dozoru niemowlęcia podejmuje niedoświadczona, nie przygotowana do nich matka, która też na wstępie zraża się trudnościami przerastającymi jej siły i po prostu zakres posiadanych wiadomości teoretycznych.

Właściwa literatura, no i kurs przebyty w jakimkolwiek żłobku w okresie początkowym ciąży, znakomicie podziałałyby na równowagę psychiczną młodej, przyszłej matki wyposażając ją w przeświadczenie, że przecież obcowanie z dzieckiem nie jest znowu tak strasznie niebezpieczne.

I że nasze dotknięcie nie grozi mu natychmiastowym kalectwem ani uduszeniem, jeśli jest z opanowaniem i umiejętnością wykonane.

Najgorszym jednak okresem dla młodej matki jest czas powrotu do domu z zakładu położniczego.

Sama jest jeszcze zbyt osłabiona i oszołomiona, aby od razu ująć ster spraw domowych mocną dłońią. Raczej ona wymaga

dużej opieki i starania od otoczenia, a bardzo rzadko w domu je znajduje.

Wróciła — matka zdrowa, dziecko zdrowe, otoczenie uważa, że wszystko jest w porządku, życie może potoczyć się normalnym trybem.

I w tym czasie właśnie dom wywraca się od podstaw, gdyż cała uwaga koncentruje się na niemowlęciu. Żyje się pod znakiem karmienia dziecka, a te trzy godziny tak niepostrzeżenie mijają. Wszędzie pełno pieluszek, kąpiel jest wydarzeniem dnia, ciągnącym się, dzięki przygotowaniom, w nieskończoność.

Posiłki dorosłych opóźniają się regularnie, potrawy są złe lub zgoła niejadalne... bo tyle pracy ma pomocnica domowa przy dziecku, które kwili ciągle i wymaga piastowania (!?)

Pan z domu ucieka przeżywając próbę rozkoszy życia rodzinnego. Pani płacze cicho lub głośno. A w rezultacie takiego trybu dnia, niemowlę ma stały rozstrój żołądeczka i grymasi nocami.

A wszystko mogłoby być przecież idealnie. Więc trzeba jednym zamachem „łeb urwać hydrze“.

Zasady naukowej organizacji pracy dadzą matce wyzwolenie. Są cztery punkty, których należy trzymać się przy każdej czynności: 1) cel, 2) plan, 3) wykonanie, 4) kontrola. Cel mamy jeden — dobro dziecka, stworzenie mu najlepszych warunków istnienia i rozwoju. Plan będzie miał na celu takie rozłożenie zajęć i odpowiedzialności wśród poszczególnych domowników, aby ich prace uzupełniały się wzajemnie, stwarzając harmonijną całość, a broń Boże na żadnym wycinku ze sobą nie kolidowały.

Do wykonania właściwego potrzebne jest przygotowanie nie tylko teoretyczne, ale i praktyka. I dlatego zaznaczaliśmy poprzednio, że młoda matka powinna być obeznana uprzednio z niemowlęciem, a nie zawierać bezpośredni kontakt z tym „dziwnym osobnikiem“ wtedy dopiero, gdy mu na imię — własne dziecko!

O ile wykonywanie poszczególnych prac powinno być rozłożone wśród domowników, o tyle kontrola nad sposobami wykonywania i niezmiennością raz wypracowanego planu dnia ze ściśle określonymi porami czynności, posiłków i snu, musi spoczywać w rękach pani domu. Ale to, można dodać na uspokojenie

pani, nie jest już taka wielka trudność. Trzeba tylko pamiętać o jednym, aby pani domu żyła w przyjaźni z kalendarzem i zegarem. Te dwa regulatory usuwają znakomicie zawsze „niespodziewane“ zatory, powstające z czynności odkładanych z dnia na dzień, wykreślają też z uregulowanego życia panikę, pośpiech na żadnym wycinku ze sobą nie kolidujące. W słowie „śpiesz się powoli“ jest znacznie więcej pierwiastków równowagi psychicznej, aniżeli nam się z pozornej formy tego paradoksu może wydawać.

I dlatego właśnie taki nacisk położyliśmy na organizacyjność naszego życia rodzinnego od podstaw i nieomal od pierwszych chwil jego założenia, aby zdrowa atmosfera spokoju, bezpieczeństwa i pewności panująca w domu składała się na ukształtowanie naszej psychiki społecznej.

Z drobnych niedociągnięć organizacyjnych biorą swój początek największe katastrofy świata. Stąd wniosek: nie ma usterek bagatelnych lub nieważnych w życiu codziennym. To stanowisko wyjaśnia dostatecznie niniejsza broszurka, która zawierając szereg wskazówek naukowo-organizacyjnych ze świata praktycznego, staje się źródłem ułatwień życiowych dla zastępów młodych, niedoświadczonych kobiet, będąc jednocześnie propagatorką ładu i harmonii w rodzinie — tych upragnionych współczynników, bez których uroda życia nie istnieje.

DZIEŃ MATKI.

Dzień matki musi być ściśle zharmonizowany z dniem dziecka, jeśli pragniemy matce zabezpieczyć możliwą dążność spokoju, a dziecku najlepsze warunki rozwojowe.

I dlatego za punkt wyjścia dla rozpoczęcia dnia należy przyjąć zwyczajową godzinę przebudzenia się niemowlęcia.

Jest to najczęściej godzina 6 rano. I matka na pierwsze zakwilenie musi wstać.

Nie bierzemy tu oczywiście pod uwagę tych matek, którym dziecko podawane bywa do łóżka dla nakarmienia, lecz zastanawiamy się nad rytmem życia rodzin średnich, złożonych z dwójga małżonków, pierwotnego dziecka i pomocnicy domowej bez wyłącznej specjalności, lecz o charakterze „do wszystkiego“.

Przy powyższych warunkach matka musi sama ponosić trudy piastunki, wychowawczyni i karmicielki zarazem. Musi więc dbać nie tylko o dziecko, lecz i o siebie, w imię dobra dziecka!

Łóżeczko dziecka powinno być na noc podsuwane do łóżka matki w ten sposób, aby nóżkami dotykało jej poduszek. Poprzez ażurowe pręty, w każdej chwili matka zbudzona ze snu widzi, co się z dzieckiem dzieje, nie potrzebując wyskakiwać z ciepłego łóżka bez wyraźnej przyczyny. Jednocześnie nie ma obawy, aby dziecko znajdowało się w sferze matczynego oddechu, ponieważ główką zwrócone jest na pokój. Światło elektryczne tuż przy łóżku lub bodaj ręczna lampka elektryczna, dywanik, a nawet kawałek wołoku czy korka przed łóżkiem (gdyż nie zawsze zdążyć można z nałożeniem pantofli), obowiązkowo ciepły szlafrok na poręczu, to są nieodzowne rzeczy zabezpieczające matkę przed „zaziębieniem“.

W lokalach wyjątkowo zimnych wskazane jest dla matek spanie we flanelowych pyżamach, do których może trzeba się

przyzwyczajając, ale są one miłsze od, dajmy na to, pończoch i li-seuses, stanowiących dopełnienie nocnego stroju.

Na noc przyszykowane pieluszki i gąbka wilgotna w ceratowej kopercie ułatwią matce zabiegi przy dziecku po jego zbudzeniu.

Matka sama poza narzuceniem szlafroka i pantofli obowiązana jest wypłukać usta z nocy i przetrzeć piersi roztworem kwasu borowego. A wtedy już może nakarmić przewinięte i gąbeczką odświeżone niemowlę.

Na tych czynnościach zbiega czas do 7 godziny, kiedy już dom cały budzi się do normalnego życia.

Służąca, której byłoby za ciężko wstawać o 5½ g., aby krzątać się przy dziecku, teraz przy porannych pracach znakomicie może na dziecko dać baczenie, a matka ma prawo godzinkę do 8 wypocząć, a jeśli może — pospać spokojnie.

Do zaśnięcia potrzebne jest zwalczenie w sobie ataku niepokoju o dziecko, które się utraciło z oczu, a którego głos dobiega nas z przyległego pokoju. Niczego mu nie brak, jest zdrowe, bezpieczne, więc nawet gdy kaprysi, to zostawmy je własnemu przemysłowi i zaufajmy opiece służącej.

O godz. 8 matka wstaje; 5 — 10 minut porannej gimnastyki w ćwiczeniach najprostszych. Dokładne, szybkie umycie ciała, ust, uczesanie, spożycie posiłku i już czas o 9 karmić niemowlę po raz drugi.

Po nakarmieniu dziecko pozostawiamy co najmniej przez półtorej godziny w spokoju. Matka ten okres wykorzystać może na zajęcia domowe — gospodarskie, które również powinny być ujęte w pewien plan, przewidujący na każdy dzień inną grupę gospodarskich zainteresowań. Np. jednego ranka pani przeprowadza przez książkę wydatki z całego tygodnia zebrane na kwitkach oraz kartkach z obrachunków z pracownicą. Drugiego — wydaje bieliznę do prania, które odbywa się co dwa tygodnie; trzeciego wydaje dyspozycje na cały tydzień na obiady i kolacje; czwartego ranka robi inspekcję w kuchni lub w mieszkaniu, mając na uwadze poziom czystości zachowanej przez pracownicę. Piątego zajmuje się przeglądem szaf: garderobą swoją, męża lub rzeczami niemowlęcia, które należy utrzymywać w zdrowej czystości i porządku. Zresztą szereg tych czynności może być dowolnie, według potrzeb środowiska, zmieniany.

Około godz. 11 zaczynają się przygotowania do spaceru, o ile pogoda jest odpowiednia i dziecko już wychodzi. Toaleta dziecka, przygotowanie wózka, ekwipunek należyty, niezbędny dla jedno- lub dwugodzinnej przechadzki, wreszcie o 12 nakarmienie niemowlęcia; potem szybkie ubranie się matki, przewinięcie dziecka już w wózek w suche pieluszki i wyjazd na dwie godziny z domu.

Nie należy zapominać, że matka, gdy karmi, jeść powinna prawie po każdym nakarmieniu niemowlęcia. Więc też i przed spacerem matka musi spożyć lekkie, nie obfitujące w płyny drugie śniadanie.

Powrót ze spaceru wypada około godz. 3 po południu.

Mycie rąk, płukanie ust, przełożenie ubrania domowego, przygotowanie dziecka do karmienia i obowiązkowe karmienie po spacerze w pozycji leżącej, są czynnościami najbliższymi.

Choć ten sposób karmienia jest najbardziej zalecany przez lekarzy w każdych okolicznościach, to jednak nie zawsze mamy czas, siły i warunki do zastosowania go w życiu. Jednak po spacerze, tak ze względu na dziecko jak i na matkę, powinien być bezwzględnie przestrzegany.

Obiad jest posiłkiem, który matka spożywać powinna jak najsystematyczniej, w najlepszym nastroju, z apetytem i bez jakiegokolwiek odbiegania od stołu. Dla zupełnego jej spokoju dziecko w łóżeczku może się znajdować tuż obok.

Godzina po obiedzie należy się matce, jeśli pragnie ona zachować doskonałą harmonię swych władz psychicznych i fizycznych, jeśli chce zawsze pogodnie i celowo pełnić swe ciężkie i odpowiedzialne obowiązki. Ta godzina obrócona być może: na lekturę, sen, wypoczynek, korespondencję, rozmowy telefoniczne, choćby o niczym, wreszcie może być przez kogo z bliskich wykorzystana na odwiedzin krótkie, ale pełne pogodnego nastroju. I z tym zastrzeżeniem, że wizyta się nie przeciągnie, a dalszy porządek dnia nie będzie wytrącony ze zwykłego trybu przez obecność odwiedzającego.

Niekiedy czas poobiedni, między godz. 4 a 6 może być obrócony na sprawy wymagające załatwienia ich na mieście, np. sprawunki, krawcowa, dentystka lub wizyta u lekarza.

O 6 jest znowu termin karmienia niemowlęcia, który matkę przywołuje do domu. Po czym następuje luźna godzina,

którą można wykorzystać na przepędzenie jej z mężem, aby mu się nie nasuwało smutne spostrzeżenie, że z chwilą przyjścia na świat dziecka, on w życiu żony zajmuje drugorzędne miejsce.

O 7 zaczynają się przygotowania do kąpieli, które wraz z samą kąpielą i przygotowaniem dziecka do snu zapełnią prawie godzinę. Po kąpieli służąca powinna przystąpić do prania pieluszek z całego dnia, co musi podlegać skrupulatnej osobistej kontroli matczynej.

Po kąpieli dziecko, nakarmione po raz ostatni, zostaje ułożone do snu już w sypialni matki, uprzednio przygotowanej na noc.

Matka, aby zachować zdrowie i przytomność umysłu, musi sama chodzić wcześniej spać — najpóźniej o godz. 10, aby mieć zapewnione 8 godzin snu. Dwie godziny dzielące ją od udania się na spoczynek, wypełnić muszą: kolacja, choćby półgodzinny spacer przed lub po kolacji (to zależy od indywidualnego upodobania, co komu lepiej służy), wreszcie zabiegi toaletowe.

I oto w najogólniejszych zarysach nakreśliśmy sobie schematyczny dzień matki, która jako główne swe zadanie wysunęła — wzorową pielęgnację dziecka.

Byłoby jednak dużym nieporozumieniem, gdyby którakolwiek z czytelniczek komentowała powyższe wskazówki jako sztywny, ramowy program, który przecież w wielu warunkach indywidualnych nie mógłby znaleźć zastosowania.

Otóż celem powyższego rozplanowania dnia matki jest nie tyle stosowanie go niewolniczo w życiu każdej rodziny, co pobudzenie młodych matek do konieczności wypracowania planu dnia we własnym zakresie, z uwzględnieniem własnych, istotnych potrzeb egzystencji. A taką pracę zawsze łatwiej jest wykonać przejrzawszy uprzednio jakikolwiek wzór i umiając ocenić należycie wartość takich sojuszników, jakimi są *kalendarz* i *zegar*.

A w tej intencji właśnie powyższy dzień matki został opracowany.



WYPRAWKA NIEMOWLĘCIA.

Najpóźniej na miesiąc przed przyjściem na świat dziecka wyprawka musi być gotowa. A to dlatego, że samopoczucie matki w ostatnim miesiącu ciąży może nie pozwalać jej tak swobodnie zajmować się gromadzeniem niezbędnych drobiazgów, a może się też zdarzyć, że urodzenie dziecka wskutek złej orientacji w czasie nastąpi wcześniej, aniżeli się tego spodziewano.

Wyprawkę przygotowujemy na pierwsze półrocze i kompletujemy według uprzednio sporządzonego spisu:

- 3 powłoczki na długą poduszkę;
- 24 pieluszki cienkie „tetra“;
- 12 pieluszek grubych flanelowych;
- 2 kawałki płótna gumowanego lub ceratki;
- 1 becik, czyli tzw. długa poduszka;
- 1 pledzik;
- 1 prześcieradło kąpielowe „tetra“;
- 2 ręczniki grube i miękkie;
- 6 koszulek;
- 6 kaftaników;
- 3 brzuszne bandażyki;
- 3 chusteczki rogówki.

Tak skompletowaną wyprawkę, po uprzednim wyznaczeniu jej i zepraniu, umieszczamy w nowej specjalnie na ten cel kupionej walizce, aby w każdej chwili była gotowa do zabrania do przewidzianego zakładu położniczego. O ile postanawiamy poród odbyć w domu, to wyprawkę należy uzupełnić przedmiotami niezbędnymi dla zapewnienia dziecku czystości i wykonywania przy nim najprostszych zabiegów higienicznych.

Trzeba więc nabyć:

- 1 płaską waniankę lub zwykłą z wewnętrzną wkładką;

- 1 myjak;
- 1 termometr kąpielowy;
- 1 termometr lekarski;
- 1 gruszkę gumową;
- 1 paczkę gazy sterylizowanej;
- 1 paczkę waty higroskopijnej;
- 1 buteleczkę 20-gramową spirytusu salicylowego;
- 1 puszkę z przysypką;
- 1 mydło kąpielowe dla niemowląt;
- 1 szczoteczkę do włosów dla niemowląt.

Wyprawka najhigieniczniejsza jest robiona ręcznie. Maszynowe szwy i obrabki mogą łatwo wywołać podrażnienie skóry u noworodka. Z tego też powodu wszelkie zdobienie bielizny dziecka haftami, falbankami i obszywkami jest wykroczeniem przeciwko nakazom współcześnie rozumianej higieny.

Spośród materiałów najbardziej wskazanych na wyprawkę są te, które posiadają następujące właściwości: miękkość, puszystość, chłonność i łatwość do prania, a więc utrzymania na najwyższym poziomie czystości.

Wszystkie te zalety posiadają tkaniny bawełniane: flanele, barchany, batysty, piki oraz bawełniany trykot i „tetra“, najbardziej dla noworodka wskazane.

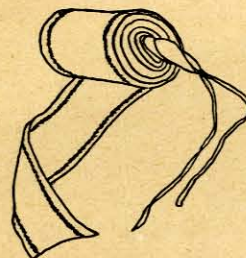
Bielizna osobista i pościelowa niemowlęcia oraz cały zapas pieluszek musi być w białym kolorze, ponieważ ten jest najodporniejszy dla organizmu, a jednocześnie pozwala na najlepszą kontrolę czystości.

Przy tym zaznaczyć należy, że wyprawka nie zmienia swej jakościowej, ani ilościowej wartości w zależności od tego, czy oczekujemy przyjscia na świat dziecka zimą, czy latem.

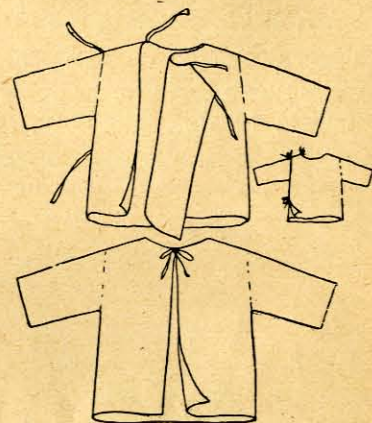
O ile nie możemy zakupić dla niemowlęcia wszystkiego nowego, to bieliznę i pieluszki możemy przygotować z używanych powłoczek, prześcieradeł, a nawet starych nansukowych koszul, o ile tkanina jest jeszcze dość mocna i niełatana. Lniane płótno na ten cel nie daje się zużytkować, ponieważ jest śliskie i ziębiące, a od tego noworodka należy przede wszystkim chronić.

Bandażyk brzuszny służy do zabezpieczenia pępownicy i przeciwdziała możliwości powstania u dziecka rapturki, jeśli skłonne jest ono do krzyku.

Bandażyk powinien być dziany lub też zrobiony z maszynowego trykotu, aby był ciągliwy i dobrze przylegał do ciała. Długość bandażyka powinna wynosić od 80 do 100 cm, szerokość od 10 do 12 cm. Jeden koniec bandażyka zaopatrujemy tasiemką, którą po zbandażowaniu noworodka zawsze zawiązujemy na boczku. Bandaż, przygotowany do użycia powinien być zwinięty w rulon, przy czym



Bandażyk brzuszny elastyczny.



Dwa typy koszulek: zawiązywana z boku i z tyłu.

rulowanie rozpoczynamy zawsze od końca zaopatrzonego w tasiemkę. Przy bandażowaniu musimy zawsze zwracać baczną uwagę, aby zbyt nie przyciągnąć noworodkowi brzuszka i nie utrudnić mu przez to trawienia i oddychania.

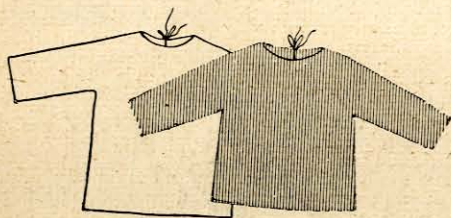
Koszulki robimy z tetry, batystu lub nansuku. Najlepiej krajać je razem z rękawkami, czyli kimonowo. Wtedy mają tylko dwa szwy boczne. Przy szyjce nawleka się je na tasiemkę, która służy do wiązania. Rozcinamy koszulkę od góry do dołu, ale — nie jak to dawniej praktykowano — z samego środka pleców, lecz nieco z boku. Dzięki temu nigdy nie zachodzi obawa, aby niemowlę leżało gołymi pleckami na ceratce, z której może się przy ruchu obsunąć pieluszka okrywająca ceratkę.

Przy koszulce wiązanej z boku jedna część pleców jest znacznie szersza od drugiej. Przy ubieraniu noworodka tę węższą część rozprostowujemy starannie, ażeby nie ugniatała delikatnego ciała dziecka, i wtedy przykrywamy ją stroną szerszą i wiążemy tasiemki na ramionku.

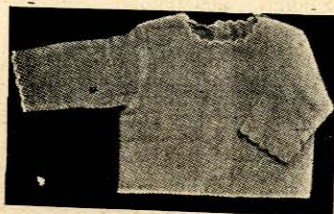
Szwy w koszulce muszą być płaskie, miękkie i ciągliwe; naj-

lepiej zeszyć je przed igłą, a potem rozplaszczyc i zarzucić krzyżowym tzw. trykotowym ścięgiem. Brzegi koszulki powinny być pozbawione obrąbków, natomiast obdziergane cienką miękką bawełną. Rękawki luźne, dochodzące do dłoni, nie wiązane i bez wszelkich ozdób, jak: koronki, obszywki, falbanki.

Kaftaniki posiadają ten sam krój co koszulki, są tylko nieco krótsze, dochodzą do pępuszka. Wykonywa się je z flaneli lub bawełnianego trykotu, najlepsze są jednak gotowe dziane, gdyż posiadają idealną miękkość, są elastyczne, pozbawione szwów i znakomicie przylegają do ciała, nie tworząc fałd i załamów.



Kaftaniczki flanelowe.



Kaftanik trykotowy bez szwów
dobry ale drogi.

Pieluszki cienkie w kształcie kwadratu o boku mającym 80 cm szyjemy: z madepolamu, nansuku, flanelki lub nawet z cienkiej surówki. Pieluszka musi być gładka, miękka, chłonna i nie ziębiąca. Nie można posługiwać się pieluszkami nieobdzierganymi, łatanymi lub z kolorowej tkaniny.

Pieluszki grube robi się z barchanu lub flaneli w tym samym kształcie i wymiarze, co pieluszki cienkie. Można jednak 1/2 tuzina pieluszek grubych zrobić w kształcie trójkąta, wtedy już nie składamy ich przy spowijaniu dziecka. Ma to znaczenie przy normowaniu ubrania dziecka w zależności od panującej temperatury.

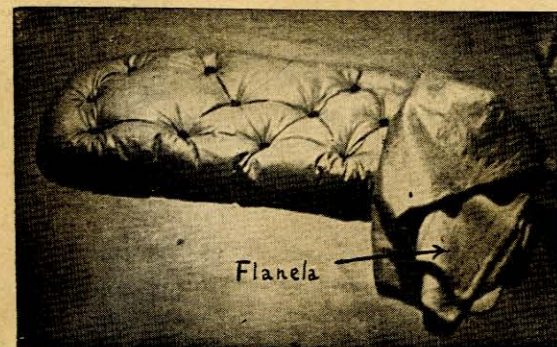
Zaznaczyć należy, że jednak oba typy pieluszek: cienkich i grubych najlepsze są z tetry, gdyż samym wykonaniem znakomicie przystosowane są do swego przeznaczenia, zaopatrzone w naturalny obrąbek, łatwo chłonne i najłatwiejsze do prania. Ceratkę czy płótno gumowane kupujemy w formie prostokąta 30 cm na 35 cm i używamy wyłącznie jako podkład, nigdy nie owijając nim dziecka.

Chusteczki rogówki służą zamiast śliniaczków. Podkładamy

je wyłącznie podczas karmienia i chwilę jeszcze potem, żeby zabezpieczyć długą poduszkę od zamoczenia, jeśli się dziecku niekiedy z buzi „ulewa“.

W mieszkaniu nie nakładamy niemowlęciu żadnych czepków ani czapeczek. Powinno główkę mieć stale odkrytą. Na wypadek jednak, gdy dziecko dostanie czkawki, można mu główkę lekko przyrzucić do czołka rogóweczką. Po ogrzaniu się powietrza nad ciemieniem czkawka, o ile nie ma poważniejszego podłoża, powinna ustać.

Becik, czyli *długa poduszka*, składa się z dwóch części: spodu, który stanowi zwykły pikowany materacyk zrobiony z włosia, z trawy morskiej, a nawet z mchu leśnego, oraz wierzchu, który tworzy przyszyta do materacyka kołderka z waty lub wataliny.



Becik z włosia lub trawy morskiej (nigdy puch).

Materacyk musi być równy, elastyczny i nie za twardy, w następujących wymiarach: długość 80 cm do 90 cm, szerokość 40 cm, a grubość równomierna w całej płaszczyźnie 6 cm.

Wierzch becika, czyli jego przykrycie, powinno mieć 65 cm długości i 40 cm szerokości. Zrobiony z pierza, ma zastosowanie tylko zimą. Latem jest wysoce szkodliwy, bo powoduje przegrzewanie dziecka. Przykrycie latem powinno być zrobione z parokrotnie złożonego miękkiego pledzika, a nawet nie z watowanej kołderki, która może służyć jesienią czy wiosną.

Becik dwuczęściowy obciążamy przystosowaną do niego długą powłóczką i jesteśmy pewni, że dziecko ma zabezpieczoną wygodę, należyte ciepło, właściwe położenie kręgosłupa (bo jed-

nak materacyk jest dość sztywny), no i tak ważną w rozwoju normalnym niemowlęcia — swobodę ruchów.

Stosowanie mchu w higienie dziecięcej jest zdobyczą lat ostatnich, dlatego też podamy wyjaśnienie, jak z niego należy korzystać, aby celowo spełnił swe zadanie.

Posiłkujemy się mchem leśnym, tzw. płonnikiem (*polytrichum commune*). Sierpień jest najwłaściwszą porą zbioru, ponieważ łodyga płonnika jest wtedy najwyższa, cała zielona i bardzo delikatna. Wyrrywamy mech z ziemi w całości, następnie odcinamy korzonki i części zdrzewiałe, a pozostałą część roślinki suszymy starannie w przewiewie i na słońcu. Co pewien czas przetrzaskamy mech skrupulatnie, a gdy zupełnie wyschnie, wkładamy go w muślin i doskonale wytrzepujemy kijem lub trzepaczką. Po tej ostatniej funkcji jest gotowy do wypchania materacyka. Mech tak spreparowany posiada wielką zaletę, zapewnia materacykowi miękkość, trwałość i najlepszą higienę, gdyż w takim materacyku nie lubią gnieździć się insekty. W beciku dziecko, rozwijające się normalnie, pozostaje 6—7 miesięcy; tylko wyjątkowo dzieci wątłe, o źle zasilanym organizmie solami mineralnymi, mają słabo rozwinięty system kostny i muszą przebywać w beciku 8—9 mies., aż do zupełnego okrzepnięcia kręgosłupa.

Powłóczki na becik szyjemy z materiałów białych, krojem i rozmiarami ściśle dopasowując je do becika. Po obu stronach powłóczki, w części pokrywającej materacyk, doczepiamy 6 troczków o szerokości 10 cm, które, po przykryciu dziecka wierzchnią częścią becika, wiążemy w trzech kondygnacjach.



Prześcieradło kąpielowe z włochatego materiału bawełnianego z kapiszonem.

Ręczniki i prześcieradło kąpielowe powinny być z włochatych, bawełnianych materiałów, tzw. frotté, i służyć wyłącznie do mycia i kąpieli dziecka.

Prześcieradło kąpielowe można zastąpić płaszczkiem w postaci długiej i dość obszernej peleryny z kapiszonem na główkę.

W drugim półroczu wyprawka dziecka powiększa się o:

6 par majteczek,

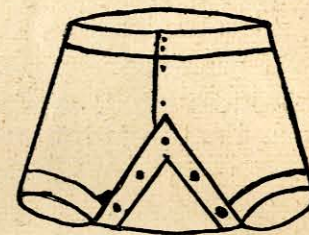
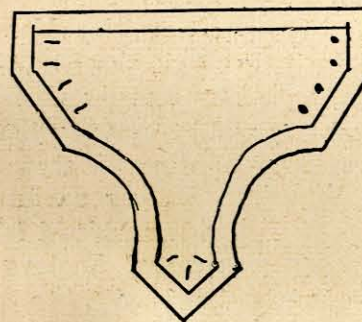
2 pary miękkich buciczków,

3 pary pończoch,

3 długie sukienki lub kombinezony rajtuzkowe.

Dziecko nie powijane jest w becik, lecz swobodnie leży w swym łóżeczku, ubiorem więc musimy zabezpieczyć je od chłodu.

Majteczki robimy z flaneli, barchanu lub dziane z miękkiej knotowej bawełny. Mają one kształt trójkąta, którego środkowy róg przechodzi między nóżkami dziecka i zapina się na brzuszku na miękkie bawełniane guziki.



Pierwsze majteczki.

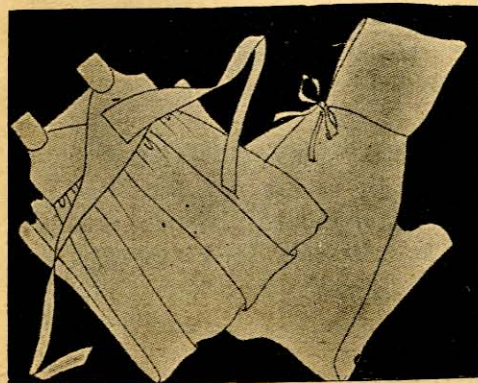
Buciczki i pończoszki mogą być również zrobione na drutach lub kupne. Tylko buciczki zimą powinny być z włóczki, a latem z knotowej bawełny. Pod koniec pierwszego roku życia wełniane buciczki zastępujemy skórkowymi, uważając, aby podeszewka była dość szeroka, obcas niski i płaski, a wiązanie bucika aby wypadło na wysokości kostki i należycie ją trzymało. Jest rzeczą niezmiernie ważną, aby pierwsze kroki stawiane przez dziecko nie stwarzały najmniejszych zaburzeń ani w jego organicznym ustroju, ani też nie mąciły jego władz duchowych niepotrzebnymi wstrząsami.

Długie sukienki szyjemy w zależności od pory roku: z batystu, kretonu, piki, barchanu lub flaneli.

Krój ich jest prosty. Długa spódniczka przyszyta do karczka. Jedno jest tylko nieodzowne zalecenie: musi być bez guzi-

ków, aby one dziecka nie uciskały, no i nie były dla eksperymentu... połknęte!

Doskonałe zastępstwo sukienki stanowią *kombinezony raj-*

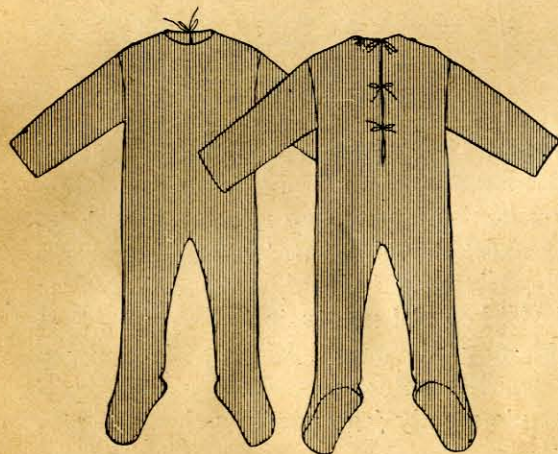


Pierwsza sukienka i płaszczek.

tuzkowe, których oryginalność polega na tym, że normalny kaftaniczek trykotowy przechodzi tu w majteczki, które z kolei przedłużają się w kamaszki z całymi stopkami. Zapięcie w takim wełnianym czy bawełnianym kombinezonie bywa zazwyczaj z boku lub na środku pleców, a oddzielna kłapa przy majteczkach umo-

żliwia przewinięcie lub, jak potem, wysadzanie niemowlęcia.

Rajtuzki tego typu są już w sprzedaży w fabrycznym wykonaniu, a można je też znakomicie zrobić własnoręcznie szydeł-



Kombinezony rajtuzkowe.

kiem czy na drutach z włóczki lub cienkiej knotowej bawełny.

Nie można wszakże pominąć jednej jeszcze okoliczności — *spaceru niemowlęcia*. Bo przecież nawet dzieci przychodzące na świat zimą, po 4, 6 tyg., przy łagodnej, sprzyjającej temperaturze zostają wyprowadzane na powietrze.

Wtedy potrzebny jest im ciepły wełniany *kaftanik*, *czapka* głęboka na uszy i *rękawiczki*. Dobrze jest również na stopki

dziecka naciągać *dziane buciczki*. Należy tylko uważać, aby wełna nie była czesana lub długowłosa, bo wtedy atakuje przewody oddechowe noworodka, a często nawet i śluzówkę. Dziecko się męczy, grymasi, krzyczy, i spacer, zamiast oczekiwanego pożytku dla zdrowia, może dać wyniki jak najgorsze.

Ekwipunek spacerowy dziecka powinien być podwójny, wtedy bowiem, gdy jeden się pierze, w drugim dziecko wychodzi na przechadzkę. Skompletowanie powyższej wyprawki jest podane w ilościach ściśle ograniczonych, które mogą być dowolnie zwiększone, w zależności od zasobów materialnych rodziców.



Sukieneczka na drutach dla niemowlęcia.

25

KONSERWACJA WYPRAWKI.

Wyprawka noworodka jest jedyną rzeczą przygotowywaną przed jego przyjściem na świat. Jest kompletowana w minimalnych ilościach, gdyż bywa obliczona na zaspokojenie potrzeb pierwszego kwartału życia niemowlęcia.

Po tym okresie zaczyna się dopełnianie wyprawki, w miarę potrzeb rozwojowych dziecka oraz konieczności dyktowanych zmianami pory roku.

O ile jest rzeczą praktyczną i wskazaną, aby wyprawka pod względem ilości sztuk była bardzo ograniczona, o tyle gatunek materiałów na nią zużytych powinien być najwyższy.

Jest to ze wszech miar ekonomiczne przy umiejętnej konserwacji wyprawki, a dziecku zapewnia podwójną korzyść: 1) najwyższy stopień higieny; 2) najlepszą wygodę.

Gwarancję czystości daje ciągłe pranie, które przy małej ilości sztuk nie jest nigdy trudne ani męczące. Poza tym mała ilość sztuk bielizny automatycznie przeciwdziała nagromadzeniu się brudów, a tym samym zakwaszaniu i zatęchaniu tkaniny. Najlepszą wygodę i higienę osiąga niemowlę przez dobre gatunki materiałów bawełnianych i wełnianych, jak np. tetra, trykot czy inne, gdy są miękkie, chłonne i wsiąkliwe, dzięki czemu nie ziębia, nie ugniatają i nie odparzają maleńkiego ciała.

Gdy się ponosi wydatek na dobre gatunki materiałów, trzeba mieć pewność ich trwałości, że posłużą one dłużej od taniej tandety.

W tym celu trzeba umieć doskonale utrzymywać wszystkie te drobiazgi w porządku.

Pranie bielizny niemowlęcia jest czymś więcej, niż czynnością przywracającą jej ponowną użytkowość — to profilaktyka

zdrowia dziecka. Dlatego przewijanie maleństw w pieluszki przesuszane jest karygodnym niedbalstwem.

Właściwa konserwacja wyprawki niemowlęcia zamyka się w racjonalnym praniu, suszeniu, reperowaniu i przechowywaniu wszystkich rzeczy w skład jej wchodzących.

Pranie bielizny dziecięcej odbywać się powinno co dzień wieczorem, po ukończonej kąpeli niemowlęcia.

Pieluszki pierze się najpierw i oddzielnie od rzeczy pozostałych. Zbrudzone stołeczkiem spłukuje się kilkakrotnie w letniej wodzie, najlepiej na misce emaliowanej, służącej wyłącznie do prania dla dziecka. Pieluszki zmoczone wystarczy raz spłukać, po czym już wszystkie razem pierzemy normalnie w rozgotowanym mydle marsylskim. Mydlenie kawałkiem mydła zarówno bawełny, jak wełny jest niewskazane, gdyż mydło natarte zasklepia wolne przestrzenie, znajdujące się pomiędzy włóknami tkaniny, czyniąc ją tym samym mniej elastyczną, mniej chłonną, a w przyszłości mniej podatną do najdokładniejszego odczyszczenia z potu i brudu.

Po odepraniu w mydle pieluszki spłukuje się w ciepłej wodzie. Nigdy jednak nie należy do prania używać wody gorącej lub stosować tak zwane zaparzanie bielizny, bo to ją niszczy i zanieczyszcza. Tak samo, jak nie należy do bielizny dziecięcej stosować żadnych środków bielących, jak chlor, bielidło lub tp., gdyż wszystkie one drażnią naskórek i mogą wywołać przykre zapalenia. Zależy od stanu czystości pieluszek, czy spieramy je raz, dwa, czy nawet trzy razy w mydle, po czym spłukujemy co najmniej w trzech wodach z rzędu i rozwieszamy na ruchomej suszarce, umocowanej na bloku nad kuchnią lub na rozpostartych sznureczkach.

Pieluszek nigdy się nie krochmali, nie farbkuje i nie prasuje. Nie pozwala im się również zbyt przesycać.

Miękkie, jakby zwiedłe, składa się i magluje na ręcznym maglu, po czym pozostawia się je czas jakiś na wierzchu (zimą w pobliżu pieca), aby zbyt wcześnie schowane do szafy czy szuflady nie zaparowały.

Wygotowywać pieluszki należy dwa razy tygodniowo, również w mydle marsylskim. Podobnie jak z pieluszkami, postępuje się z praniem pozostałej bielizny niemowlęcia. Koszulki, kaptaniczki, chusteczki, śliniaczki będą tylko mniej razy prane w my-

dle, rzadziej, bo raz na tydzień gotowane, no i będą prasowane bardzo letnim żelazkiem. Zbyt gorące żelazko usztywnia tkaninę, przywracając jej fabryczną apreturę, poza tym przepaja ją niemiłym zapachem przypieczenia.

Prześcieradełko kąpielowe musi być obowiązkowo spierane co dzień. Prześcieradełko na łóżeczku powinno być zmieniane co dwa dni, a powłoczka na długą poduszkę w zależności od stanu jej zabrudzenia, lecz również nie rzadziej niż raz na dobę.

Jeśli pojawiają się na bieliźnie jakieś przetarcia, należy je natychmiast cieniutko zasnuwać białą bawełną w jedną lub dwie nitki, póki dziureczka jest mała. Najmniejszy szewek albo cera będą dziecku dokuczały. Reperację robi się przed praniem, gdyż wtedy zasnuć najlepiej zespala się z tkaniną.

Cokolwiek odmiennie niż bieliznę pierze się trykot wełniany lub bawełniany. Dziecko może nosić jedynie białe, kremowe kaftaniki, czapeczki, sweterki, koldereczki lub bambosze na nóżki. To wymaga ustawicznego prania.

Aby ubranko było ładne i zdrowe, musi być z wełny miękkiej, pulchnej, lecz nigdy czesanej lub angory, bo te sprawiają dziecku istne męki, zapylając mu przewody oddechowe. Te gatunki wełen są niekiedy sprawcami przewlekłych katarów u niemowląt, w czym matki się nie orientują.

Wełnę pierze się w wodzie miękkiej o temperaturze 28°, zawsze w mydle rozgotowanym, o najmniejszym procencie ługu. Starannie wypłukuje się z mydła, potem osącza z wody w białych, wsiąkliwych płatach i rozkłada na równej powierzchni, możliwie przywracając danym przedmiotom ich normalny poprzedni fason.

Wełny ani trykotu bawełnianego nigdy się nie wiesza, nie rozkłada się również na działanie słońca lub w pobliżu pieca, bo zbyt szybkie schnięcie źle wpływa na właściwości wełny.

Dobrze jest natomiast przyspieszać proces wysychania przez zmienianie białych płatów, na których dane rzeczy spoczywają, oraz wielokrotnie strząsać wełniane przedmioty dość energicznie w powietrzu, aby wydobyć z nich resztkę skupionej wewnątrz wilgoci.

Jeśli chodzi o trykot bawełniany, to go po wyschnięciu prasować nie potrzebujemy. Natomiast bardzo często jest wskazane lekkie przeprasowanie przez czysty, mokry płat trykotu weł-

nianego. A to w celu zabezpieczenia dziecka od owych drobnych włosków, które w niższych gatunkach wełen zwykłych, nawet nie czesanych, po kilkakrotnym praniu zaczynają się oddzielać samorzutnie.

Na końcu trzeba wspomnieć o beciku. Rzadko kto może mieć dwa, trzeba więc tym skrupulatniej dbać o higienę jednego. Cera, a raczej teraz specjalna guma metrowa, zabezpiecza go od zanieczyszczenia wydaliniami dziecka, ale zarówno wierzch puchowy, jak i materacyk włosiany wymagają pewnej ilości świeżego powietrza wewnątrz, aby były pulchne. Dlatego niezbędne jest wietrzenie becika co najmniej dwa razy w tygodniu. Po wstrząśnięciu i półgodzinnym wietrzeniu becik należy starannie nagrzać, aby zimne powietrze przy bezpośrednim zetknięciu nie zaszkodziło niemowlęciu.

Jak widać z powyższych wskazówek, praca około konserwacji wyprawki niemowlęcia nie jest rzeczą trudną ani kosztowną; jest może tylko monotonna — ale daje w zamian cierpliwej matce radosną pewność, że dziecko jej wzrasta i rozwija się w najlepszych warunkach higienicznych. A któż nie wie, że właśnie pierwszy rok życia decyduje o tężyznie fizycznej ludzkiego organizmu i jego ogólnym rozwoju w przyszłości.

SPRZĘTY DZIECKA I ICH UŻYTKOWOŚĆ.

Pierwszym sprzętem dziecka, noszącym charakter wyłączności — powinno być łóżko. Może być ono w typie nawet prowizoryczne, lecz pod żadnym pozorem niemowlę nie może spać wspólnie z kimkolwiek.

Łóżeczko jest nie tylko pierwszą własnością niemowlęcia, jest również wskaźnikiem, gdzie znajduje się jego właściwe miejsce w domu.



Niemowlę może spać nawet w koszu.

Łóżeczka mogą być bardzo różnorodne. Począwszy od kosza do bielizny, który znakomicie służyć może przez parę pierwszych tygodni za kolebkę, zapoznamy się z szeregiem odmian łóżeczek oraz ich zaletami i wadami. W klinikach dla niemowląt używane są małe, białe, lakierowane łóżeczka żelazne na wysokich nóżkach. Z górą metrowa wysokość łóżeczka obliczo-

na jest na zaoszczędzenie pielęgniarki męczącego pochylania się przy czynnościach spełnianych przy niemowlęciu. Nabywanie takiego sprzętu na użytek domowy jest niepraktyczne, ponieważ noworodek prędko z niego wyrasta. Natomiast bardzo jest wskazane ustawienie na dwóch wysokich krzyżakach zwykłej ramy drewnianej i obciągnięcie jej lnianym płótnem. Tego rodzaju kołyska oddaje nieocenione usługi, jest przy tym tania, a po wyrośnięciu dziecka krzyżaki mogą służyć za podstawę do blatu

lub nawet deski do prasowania, płótno może być zużytkowane na ścierki czy worek do brudnej bielizny.

Łóżeczko obliczone na posłużenie dziecku do lat ośmiu musi być wiklinowe lub metalowe tzw. angielskie. Wiklina, choć dużo tańsza, ma wielkie braki. Przede wszystkim łatwo się kruszy, przez co dziecko może się nawet pokaleczyć. Poza tym z plecionej wikliny doskonale wydłubuje się interesujące czarne łebki gwoździaków, co dziecko pozostawione samemu nie w łóżeczku, uczyni niezawodnie.

A jakże łatwo gwoździak może być zaniesiony do roześmianej, śliniącej się buzi, która, nieświadoma ogromu niebezpieczeństw, będzie go rozkosznie przeżuwała.

I dlatego najbardziej wskazane jest zaopatrywanie się od pierwszej chwili w łóżeczko metalowe z siatką, które da dziecku maksimum wygody i bezpieczeństwa, a stanowić będzie jednocześnie wyodrębniony z całości mieszkania, jego własny kącik lub zapoczątkowanie czy bodaj umeblowanie dziecięcego pokoju.

Materac sprężynowy angielskiego łóżeczka pokrywać powinien materac włosiany. Płaska poduszka i pledzik dopełnią skompletowania pościeli, gdy dziecko wyjdzie już z długiej poduszki. Nie można jednak przez szereg długich jeszcze miesięcy wyzbywać się ceratki, którą umieszczamy pod prześcieradłem, w celu zabezpieczenia właściwego materaca, mimo że od ósmego miesiąca życia niemowlę powinno być przyuczane do wysadzania.

Omawiając wszystkie typy łóżeczek, nie należy pomijać nieudolnej imitacji modelu metalowego, wykonanej w drzewie.

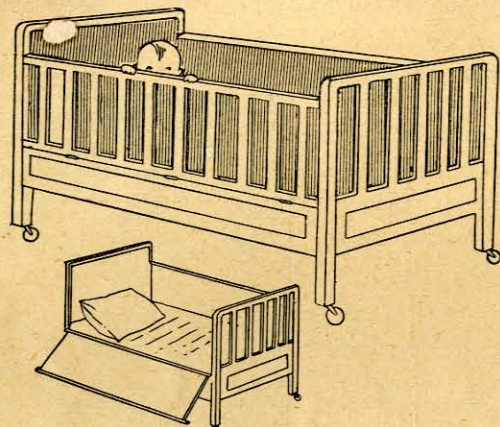
Jest to łóżeczko składane z drążków i pręcików wsuwanych w poprzeczne listewki, wewnątrz wyłożone płótnem; model rozbierany, przez to łatwo przenośny. Ale ta kobiałeczka jest tak niebezpieczna w swej statycznej konstrukcji, że trudno sobie wy-



Łóżeczko wiklinowe.

obrazić, aby którakolwiek z matek odważyła się umieścić w niej dziecko. Drugim sprzętem niemowlęcia jest *wanienka*.

W początkach może ją zastąpić po prostu niecka drewniana. Gdy się jednak od razu zaopatrujemy w wanienkę metalową, to trzeba ją kupować w większych rozmiarach i z kurkiem odpływowym, aby przynajmniej do czterech lat dziecku służyła.



Wygodne łóżeczko drewniane.

Ponieważ kąpanie niemowlęcia w wanience zbyt głębokiej jest niewygodne, a dla samego niemowlęcia nawet niebezpieczne, można wanienkę dużą uczynić płytszą przy pomocy dopasowanej do rozmiarów wanny siatki z knotowej bawełny, na której kładziemy noworodka, lub też przy pomocy podwyższenia dna wanienki wysoką drewnianą wkładką. Często wanienka umieszczana bywa dla elegancji w białą lakierowaną skrzyni. Mebel ten stoi w pokoju dziecka jako dodatkowy stół podręczny. Z czasem i z tego pozornie luksusowego sprzętu uzyskać można mebel użytkowy. Wanienkę, jako już zbyt małą, usuwamy, a skrzynię przeistaczamy na komodę do bielizny, zapasowej pościeli lub bodaj do zabawek.

Niekiedy wanienkę musi nam zastępować czasowo gumowy tub. Wystrzegajmy się jednak mycia czy obmywania niemowlęcia bieżącą, ogrzewaną wodą. Zarówno prąd wody ściekającej, jak i z konieczności różna jej temperatura, pobudzają system nerwowy dziecka, sprawiając, iż kąpiel staje się dla niego czynnością nienawistną.

Kontrolą właściwego rozwoju dziecka do roku jest *waga*. I dlatego sprzęt ten jest nieodzowny w każdym domu, gdzie znajduje się niemowlę.

Oczywiście przyrząd ten jest zbyt kosztowny, aby go można było nabywać na wyłączność dla jednego dziecka; a przecież rodzice współcześni nigdy nie wiedzą czy zdecydują się na liczniejsze potomstwo. Dlatego też wagę najlepiej jest wynajmować w klinice czy w sklepie ze sprzętem lekarskim za miesięczną opłatą, która jest zazwyczaj bardzo niska, a przez to przystępna dla szerokich mas.

Znakomitym sprzętem pomocniczym jest *stół* do przewijania niemowlęcia. Zaopatrzony bywa on dwiema klapami po dwóch bokach oraz głęboką szufladą, w której mieści się materacyk lub pledzik do przewijania i miękkie kąpielowe prześcieradełko. W mniejszej szufladce, umieszczonej nieco wyżej, znajdują się przybory higieniczne, a więc: wata, wazelina, puder ryżowy do przesypywania, spirytus salicylowy do przesuszania pępownicy itp.

Stół taki również z biegiem czasu może znaleźć, po dokonaniu w nim drobnych przeróbek, zgoła odmienne zastosowanie, przez co nie straci cech użytkowości.

Może przeistoczyć się w szafkę do książek, gdy mu się doda kilka prostych półek. Albo też może służyć jako szafka do ubrania, gdy go się zaopatrzy w jednostronne drzwiczki i tylną ściankę z dykty, z kołeczkami lub podłużnym pałąkiem przez środek na ubranie. Gdyby ktoś usiłował twierdzić, że sprzęty niezbędne dla wygody niemowlęcia i matki, która je pielęgnuje, są zbyt kosztowne jedynie dla ludzi zamożnych, to byłby w błędzie. Zastępcza, dopełniająca użytkowość wyżej wymienionych mebli już temu przeczy. A jeśli dodamy do tego prymityw produkcji? Bo umeblowanie najwykwintniejsze całego dzieciennego pokoju z rozplanowaniem celowym poszczególnych jego fragmentów może być znakomicie wykonane (np. na wsi) przez domorosłego stolarza przy nieodzownych jedynie wskazówkach świadomej własnych potrzeb matki.

WÓZKI DZIECIĘCE.

Noszenia dziecka, a nawet brania go bez wyraźnej potrzeby na ręce, powinno się unikać od pierwszych chwil jego życia.

Piastowanie dziecka na rękach w założeniu swym obliczone na sprawienie dziecku radości i zapewnienie wygody — w rzeczywistości jest dla niego groźne i niebezpieczne przez bliskie zetknięcie się z oddechem osoby dorosłej.

Poza tym dziecko, przytulone do osoby je piastującej, prześląka wyziewami jej ciała; jest pozbawione zupełnie swobody ruchów — a trzymane zawsze na lewej ręce może podlegać skrzywieniu kręgosłupa.

Aby więc ustrzec dzieci od niedoli „nadmiernej miłości“ wychowawców zaleca się od pierwszych chwil życia racjonalne łóżeczko w domu, a wózek, jako najlepszy sposób lokomocji, na spacerze.

Modele wózków są bardzo rozmaite. Jednak musimy być przygotowani na to, że typu idealnego nie znajdziemy.

Zacznijmy od typu prowizorycznego. Jakże często spotykamy *wózki-skrzynki drewniane*, dość głębokie, wsparte na czterech kółkach, z drewnianym dyszelkiem przystosowanym do ciągnięcia.

Są to wózki produkcji domowej, bardzo rozpowszechnione wśród niezamożnej ludności miejskiej. Wózki te mają kardynalne wady, ale z dwojga złego są lepszym wyjściem, niż noszenie dziecka skrępowanego wielką chustką przez szereg godzin na spacerze. Zwróćmy jednak uwagę na konstrukcyjne usterki tego prowizorycznego wózka, a może uda się im zaradzić.

Wózki te są pozbawione resorów, przez to trzęsą niemiłosiernie na wybrukowanych jezdniach. Dziecko wstrząsa te od-

czuwa dotkliwie, bo główka skacze mu bezradnie i nieustannie. Zainstalowanie resorów może nie zawsze dałoby się przeprowadzić, ale nałożenie małych opon gumowych na kółka jest osiągalne, a to w znacznej już mierze zabezpieczy dziecko od wstrząsów. Poza tym niskość wózka i konieczność ciągnięcia go za sobą sprawiają, iż dziecko znajduje się w sferze nieustannie wzniecanego kurzu. I oczywiście kurz ten z ulicy chłonie w płuca. Aby choć do pewnego stopnia zabezpieczyć drobne płuca od

bakterii, możemy nad wózeczek na zwykłym pałaku rozwiesić firaneczkę z merli. W dni upalne dobrze jest me-



Najprostszy wózek drewniany.



Wózki wiklinowe robi się dziś tylko dla lalek.

rlę zwilżyć wodą i wykręconą rozwiesić luźno, by opadła na cały wózeczek.

Jeśli możemy sobie pozwolić na nabycie oryginalnego wózeczek dla dziecka, dobrze jest zastanowić się, jaki typ wózka będzie dla nas najpraktyczniejszy.

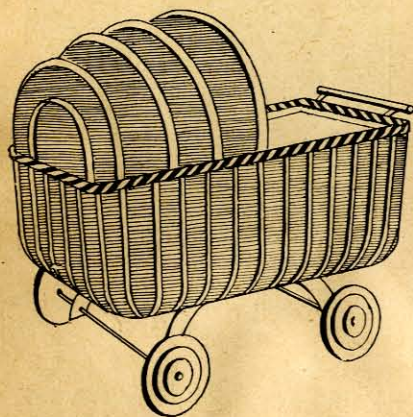
Wyszły już zupełnie z użycia *wózki wiklinowe*, które miały jednak cenne zalety: były przewiewne i higieniczne, lekkie przy

wnoszeniu i znoszeniu ze schodów, dzięki temu nie przytraczano ich (jak to ma miejsce obecnie) łańcuszkiem w sieni na stały „garaż“.

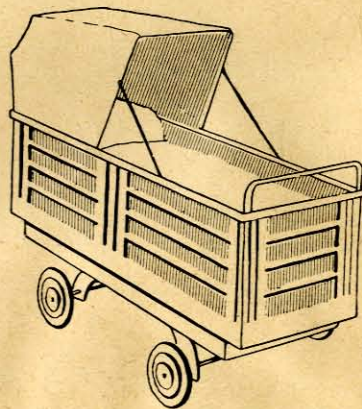
A to uproszczenie organizacyjne jest bardzo wadliwe. Taki wózek powozowy, pozostawiany stale na klatce schodowej, gromadzi w sobie i na sobie kurz i pył, którego nie zmywa się przed użyciem wózka.

Prócz tego bywają dość częste wypadki kradzieży „wózków na uwięzi“, co jest dla każdego stratą poważną. Dlatego tu musimy podkreślić, że *wózki składane* starszego typu były wyposażone w duże wartości, celowo i praktycznie przemyślane. Początkowo obliczone były na wożenie niemowlęcia, aby potem, po odjęciu budki, która najszybciej ulega zniszczeniu, mogły służyć jako krzeselka do wożenia dwu-, trzyletnich malców w pozycji siedzącej.

Takie wózki były przewiewne, mimo iż pokrywała je cerata dwustronnie glansowana; były przy tym łatwo przenośne, gdyż po wyjęciu pościeli znakomicie się składały. Miały jednak i wa-



Wózek wiklinowy dawnego typu.



Wózek drewniany lub metalowy obity ceratą.

dy. Trudno zmieniały poziom, to znaczy niezręcznie było zjeżdżać nimi z chodników na jezdnię bez obawy wywrócenia wózka albo wstrząsu nie milego dla dziecka. Najnowszy typ *wózków*

powozowych ma nisko opuszczoną karoserię, opartą na szeroko rozłożonych kółkach wygodnego podwozia.

Głęboka pojemność nisko skonstruowanego wózka nadaje mu charakter bezpieczeństwa; uchylona jest więc w ten sposób obawa wywrotności, a doskonale resory zapewniają idealną nośność i wygodę małemu pasażerowi.

Oprócz ruchomej budy, wózek zaopatrzony jest w podłużną tafelkę niebiesko barwionej miki lub celofanu. Niekiedy tafelka bywa szklana, ale takiej nie należy polecać. Błękit chroni oczy dziecka przed dokuczliwością słońca i zetknięcia się z jego promieniami oko w oko. Pozwala natomiast bezpiecznie spacerować w obrębie słońca i nie pozbawiać dziecka jego zdrowotnej działalności.

Na wypadek deszczu i zacinającego wiatru opuszczona budka zamyka się również przezroczystą zasłoną z miki, a ceratowy fartuch, taki sam jak pokrycie wózka, ochrania wózek. W nogach wózków wprowadzono bardzo praktyczne skrzynki przykryte klapą. W nich można umieszczać zapas pieluszek na zmianę, butelkę z pokarmem, a nawet woreczek mamy, byleby ten ostatni był spowinięty w czystą serwetkę, aby w ten sposób uniknął bezpośredniego zetknięcia z przedmiotami służącymi na wyłączny użytek dziecka.

Wózki powozowe są drogie. Rozpiętość cen od 75 do 150 zł.

Z biegiem czasu jednak zachodzi potrzeba nabycia dla starszego już dziecka wózka sportowego. Wózek sportowy posiada znakomite resory, siedzenie do przekładania, jest lekki i łatwy do przenoszenia, zajmuje mało miejsca.

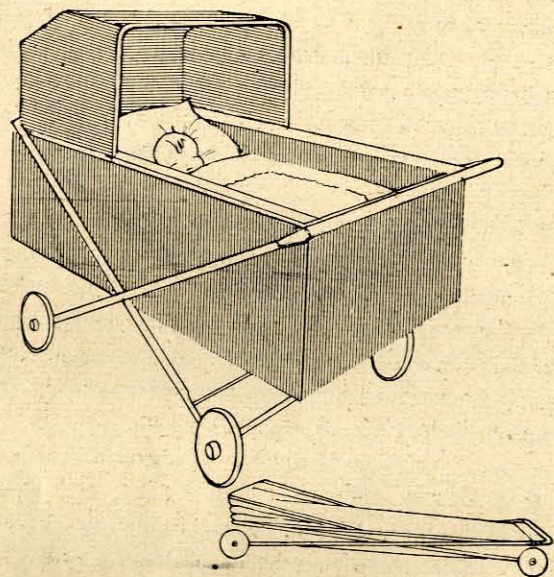
Ma też tę zaletę, że przy wyłożeniu go materacykiem może doskonale służyć dziecku do snu na spacerze. Wózek każdy musi być należycie wyekwipowany. W tym celu musi mieć pikowany materacyk z włosia, dostosowany rozmiarem i fasonem do typu wózeczka.

Materacyk przykrywa się prześcieradkiem.

Gdy dziecko wychodzi już z długiej poduszki, podkładamy mu pod główkę płaski, szeroki jasieczek. Wtedy też materacyk zabezpieczamy podkładaną pod prześcieradko gumą, na wszelki wypadek!

Kocyk czy pledzik wystarczy do przykrycia dziecka z wierzchu, ponieważ wtedy będzie ono już ubierane.

Mówiąc wyczerpująco o różnych typach wózków, a uprzednio łóżeczek, nie można pominąć ostatniego modelu łóżeczka-wózek ogrodowego. Jest to typ amerykański, u nas nierozpoznany, ale gdyby znalazł się producent krajowy tego sprzętu, to mógłby liczyć na duże zapotrzebowanie klienteli.



Łóżeczko-wózek składane, doskonałe, ale drogie.

Typ łóżeczka-wózka przedstawia się następująco: na krzyżkowej konstrukcji z prętów niklowych, które składając się jedne w drugie, tworzą w ostatecznej formie czworokątną ramę, tak łatwą do przewożenia i przenoszenia, rozpina się z grubego płótna kobiałkę. Nad kobiałką rozpościera się budkę z tegoż płótna, którą można zmieniać dowolnie w kierunku nastawienia, uzależnionego oczywiście od promieni słońca.

Wózek ten jest niezmiernie lekki, przewiewny i higieniczny, można go przeciągać lub złożony przenosić z miejsca na miejsce.

Stałby się on idealnym rozwiązaniem wózka-łóżeczka letniskowego, gdyby nie odstraszał kosztami (cena modelu 75 zł).

Takie zapoznanie się z różnorodnymi typami wózków i łóżeczek ułatwia znakomicie orientację przy nabywaniu któregoś z tych sprzętów. Pozwala również spośród typów istniejących uczynić najlepszy wybór, odpowiadający istotnie indywidualnym potrzebom nabywcy. Należy jednak przy kupnie wystrzegać się sugestywnej wymowy cen, które będąc nieraz pozornie niskimi, w rzeczywistości kryją w sobie późniejszy koszt nabycia drugiego sprzętu tegoż typu. A właśnie ten powtórny wydatek spowodowany jest nieużytkowością lub niepraktycznością poprzednio zakupionej tandety.

NACZYNIA DOBRE I NIEWSKAZANE.

Są młode matki, które chwilę odstawienia dziecka od piersi uważają za wyzwolenie. Są inne, które właśnie okres karmienia określają jako najmiłszy i najmniej kłopotliwy. Bo potem to ciągle gotowanie, dokarmianie...

Może to i słusznie, że matki, pełne poczucia odpowiedzialności za higienę i zdrowie przewodów pokarmowych swych dzieci, obawiają się, przynajmniej w początkach, samego procesu przyrządzania dla nich pożywienia.

Jakość tego pożywienia, jego własności odżywcze tak niezbędne dla rozwoju organizmu dziecka, zależne są od szeregu czynników. Najlepsze bowiem wskazanie lekarskie może być wypaczone techniką przyrządzenia lub złym zestawieniem proporcji. Dlatego matki powinny usilnie przestrzegać następujących wskazówek: 1) dziecko posiada specjalne naczynia do przyrządzania i do spożywania pokarmów; 2) produkty zużywane na pokarmy dziecka muszą być pierwszej świeżości i najwyższego gatunku; 3) jadłospis dziennego odżywiania dziecka musi być w jakości, ilości i w czasie podawania posiłków ściśle określony przez lekarza; 4) poza proporcją składników poszczególnych posiłków, matka powinna znać sam proces przyrządzania każdej potrawy z drobiazgową dokładnością. Przy najskrupulatniejszym przestrzeganiu powyższych warunków higieny odżywiania, zdrowie dziecka może być narażone na poważne niebezpieczeństwa, jeśliśmy pozwolili sobie na pominięcie bardzo ważnej sprawy, jaką jest higiena naczyń.

Z chwilą gdy zaczynamy niemowlę dokarmiać, musimy już zaopatrzyć się w aluminiowy rondel o pojemności 1 litra (ze stopu najwyższego gatunku, który fabrycznie oznaczony bywa na odwrocie rondla cyfrą 96).

Do rondla musi być szczelnie dopasowana pokrywa, aby dostęp powietrza do pokarmu był jak najbardziej ograniczony w okresie wszelkich czynności przygotowawczych.

Gdy niemowlę zaczyna jadać jarzyny, należy zaopatrzyć się w drugi rondel podobnego typu, lecz z siatką wkładaną do środka dla gotowania jarzyn na parze, przy czym rondel mleczny powinien nadal służyć wyłącznie do mleka. Gdy dziecko staje się coraz większe i wymaga posiłków złożonych z kilku potraw, praktycznie jest dobrać sobie cztery rondelki coraz większe w ten sposób, aby pojemność najmniejszego aluminiowego garnuszka wynosiła pół szklanki, a największego $\frac{1}{2}$ litra. Ten dobór i ta ilość naczyń wystarczy do przyrządzania dziecku smacznych i higienicznych posiłków do końca drugiego roku życia, a więc prawie do chwili, w której wnuknie ono nieomal całkowicie w ustrój życia domowego. Gdy dziecku większemu zasmaża się coś na maśle (np. szpinak), dobrze jest posilkować się naczyniem kamiennym. Natomiast nigdy nie należy używać naczyń emaliowanych. Sitko do cedzenia mleka jak i do przecierania jarzyn może być uniwersalne, ponieważ najlepiej posługiwać się sitkiem w postaci dwóch obrączek nakładanych jedna na drugą, pomiędzy które naciągamy kawałek wyjałowionej gazy. Gazę zmieniamy przy każdym ponownym użyciu sitka. Do przecierania — sitko umieszczamy na rondlu, opierając je z jednej strony zakrzywionym uchwytem o brzeg rondla, samo sitko trzymamy za wydłużoną rączkę.

Do tarcia jarzyn surowych (jak np. marchew) lub gotowanych (buraki) posilkujemy się płaską tarką szklaną w postaci małego półmiseczka z wygiętym brzegiem.

Do wyciskania soków z owoców służy nam szklana praska — wyciskacz, która, równie jak tarka, gwarantuje zupełną neutralność w stosunku do chemicznego oddziaływania na części składowe produktów.

Porcję dożywki czy pokarmu wymierzamy niemowlęciu w butelki z podziałką, do których wprowadzamy go przy pomocy szklanego lejka starannie oszlifowanego na końcu. Należy zwracać zawsze baczną uwagę, czy szlif jest nieskazitelny, gdyż przy najmniejszym wyszczerbieniu zachodziłaby obawa wprowadzenia odłamczków szkła do pokarmu.

Butelkę wypełnia się do wysokości 160 g i korkuje szczelnie

korkiem uprzednio wyjałowionym. Smoczek na butelkę zakładamy w chwili, gdy podajemy ją dziecku. Aby więc smoczek był zupełnie higieniczny, powinien być dokładnie umyty po każdym nakarmieniu i zanurzony w naczyniu z roztworem kwasu borowego (pół łyżeczki od herbaty na szklankę przegotowanej wody). Naczynie powinno znajdować się pod szkłem. Tak przechowywany smoczek pozostaje od karmienia do karmienia w warunkach zupełnie higienicznych. Soki podaje się dziecku łyżeczkami z wydłużonym dziobkiem. Mają one tę wadę, że są z metalu: plateru lub srebra: nie ma takich łyżeczek z ciągnionego szkła, a bardzo byłyby pożądane na rynku.

Mówiąc o naczyniach służących do karmienia niemowlęcia, nie można pominąć fałszywego smoczka, którym się często zamyka rozkrzyczaną buzię.

Rozpowszechnia się już na szczęście opinia, że niemowlętom nie należy dawać takich smoczków pod żadnym pozorem. Smoczki te są rozsądnymi bakteriami, ponieważ nigdy nie można ufać ich bezwzględnej czystości. A jakże często taki smoczek upada na ziemię, a podniesiony przez matkę czy wychowawczynię, obarty zaledwie, wędruje z powrotem do łakomej buzi!

Dlatego unikajmy smoczków! Jedynym wyjątkiem stosowania smoczka bez otworu jest zamykanie nim dziecku buzi w mroźne dni na spacerze. Wtedy uczy się z konieczności oddychać nosem.

Jest to metoda angielskiej szkoły pielęgnacji i smok zawieszony bywa wtedy niemowlęciu na szyi. Bardzo wskazana jest oddzielna mała miska do zmywania dziecięcych naczyń; tak samo obowiązująca jest oddzielna ściereczka, o ile ktoś nie uznaje naturalnego wysychania naczyń przez parowanie. Naczynia spłukane wrzątkiem po umyciu schną w kilka minut. Omówiliśmy w ten sposób warunki higieny przyrządzania pokarmów, następny rozdział poświęćmy higienie ich spożywania.

NACZYNIA STOŁOWE.

Dopełnieniem naczyń do gotowania pokarmów dla dziecka są naczynia stołowe.

I tak jak warunkiem niezbędnym dla zdrowia dziecka jest, aby pokarmy przygotowywane były w sposób najhigieniczniejszy — tak samo jest rzeczą pierwszorzędną wagi, aby dziecko spożywało je według wskazań dietetyki.

Wiemy doskonale, jak ważną rolę w procesie trawiennym odgrywają gruczoły ślinowe. Od pierwszych chwil żywienia dziecka jest naszym obowiązkiem nie zaniedbywać ich współdziałania, raczej pobudzać je przez systematyczne rozwijanie w dziecku zdolności smakowych.

Osiąga się to przez wzrok. Podane jedzenie musi być apetyczne — musi „pobudzić ślinkę“. I wtedy odpada nam już trud zapraszania i nakłaniania dziecka do jedzenia. W tym celu musimy posługiwać się najwłaściwszym nakryciem.

Talerz sam przez się musi być estetyczny i interesujący. Dlatego dobrze jest, jeśli pokrywa go jakiś rysunek, którego temat może zaciekać dziecko.

Talerz przy tym musi być nieskazitelnie czysty. W dziecku bardzo pobudliwe jest uczucie obrzydliwości, z czego wychowawcy często nie zdają sobie sprawy. A stąd są te nieświadome wyprężenia przy jedzeniu, wypluwania, które się najchętniej ostro karci, nie badając ich przyczyn. A czasem ta sama potrawa, kaszka czy ryż, przelane na czysty talerz i schludnie, apetycznie podane po raz drugi, zyskują najlepsze przyjęcie u małego konsumenta.

Warunkiem drugim zdrowotności pokarmu jest utrzymanie go stale we właściwej temperaturze.

Jedzenie jest czynnością, która dziecku zabiera sporo czasu;

i tak być powinno, gdyż szybkie naładowanie żołądka mogłoby wywołać katastrofalne skutki.

Przygrzewanie potrawy w czasie karmienia jest niemożliwe. Podawanie bardzo gorącej i obdmuchiwanie każdej łyżeczki, a może i badanie jej ustami, jest wykroczeniem przeciw elementarnym zasadom higieny.

I tu z pomocą przychodzi nam talerz-termos. Wyglądem przypomina on dość płytką salaterkę przykrytą z wierzchu talerzem płaskim. Ale tworzy z nią spoiistą całość. Naczynie to, zrobione najczęściej z fajansu, posiada z boku otwór, przez który do wewnątrz nalewa się gorącą wodę, po czym otwór szczelnie się korkuje. Woda umiejscowiona wewnątrz naczynia służy do utrzymania nałożonego na wierzch pokarmu w równej temperaturze przez czas dłuższy.

Jest to znakomite rozwiązanie apetycznego i higienicznego żywienia dziecka. Gdy dziecko jest większe i obiad jego składa się z paru dań, to talerz-termos do jarzynek dajemy mu nieco odmiennego typu.

Talerz ten różni się od poprzedniego podziałką powierzchnii na trzy lub cztery części. Przypomina to tzw. „cabaret“ stosowany do zakąsek, a ma na celu zabezpieczenie jedzeniu dziecka jak najdłużej apetycznego wyglądu; nawet wtedy, gdy ono samo będzie się już zaprawiać do jedzenia.

Wklęśnięcia talerza przeciwdziałają szybkiemu „rozgracaniu“ pokarmów i pomieszanii jednych z drugimi, co niejednokrotnie może wywołać, nawet w jedzącym z danego naczynia, uczucie wstrętu.

A natomiast jakże apetycznie będzie wyglądać łyżka przetartych, puszystych kartofli, obok w przegródce kotlecik z mianym, w bliskim sąsiedztwie z łyżką szpinaku czy różowej marchwi. Te podziałki pozwalają także na współrzędność spożywania kilku potraw na raz, co jest zawsze z korzyścią dla organizmu dziecka.

Kompot czy jakkolwiek leguminę należy podawać w niewielkiej ilości, najlepiej w formie „porcji“ stężałej już w wazeczce, którą umieszczamy na podstawce. Trzeba od pierwszych chwil budzić w dziecku nawyk do schludnego spożywania pokarmów. Więc też łyżeczka od leguminy nie może być kładziona by-

le jak i byle gdzie — musi nieużywana spoczywać na owej podstawce.

Dziecku jak najwcześniej trzeba dać możliwość samodzielnego jedzenia. Dlatego musi mieć ono własną łyżkę, łyżeczkę i widelec-łopatkę. Nigdy przedmioty te nie powinny być z blachy lub cyny, raczej niech będą wystrugane z drzewa, a najlepiej z masy (kompozycji bakelitu) lub z nierdzewnego metalu czy aluminium.

Na zachodzie Europy najtańsze sztucce dziecięce posiadają uchwyty w kształcie pętli, dzięki czemu dziecko ma zapewnioną zupełną swobodę ruchów, z gwarancją, że nagle łyżka ze spoczywającym na niej smakołykiem nie odwróci się spodem do wierzchu, zanim mały łakomczuch doniesie ją pracowicie do rozwartej buzi. U nas o tym jest cicho. Ale niewątpliwie domaganie się matek tego rodzaju sprzętu na rynku zmusiłoby kupców do wystarania się o żądany typ łyżek i łopatek.

Dziecko musi jeszcze posiadać własny kubek. I znów najlepszy byłby z nietłukącego szkła. Trzeba go jednak w naszych warunkach zastąpić aluminiowym, jako najczystszy i najmniej groźny dla dziecka, no i dla kieszeni rodziców. W braku możliwości nabycia talerzy-termosów możemy je również pomysłowo zastąpić dwoma dopasowanymi talerzami, wstawianymi jedno w drugie. Wtedy wewnętrzny możemy napełnić wrzątkiem. Jeśli nie można inaczej, trzeba sobie też radzić przetrzymując potrawę z rondelkiem w drugim naczyniu z gorącą wodą. Z tym jednak zastrzeżeniem, aby woda nie dostała się pod żadnym pozorem do gotowego pokarmu.

Przy okazji należy też przestrzec młode matki przed zbyt ufnym posiłkowaniem się termosami, które ostatnio tak się rozpowszechniły jako niezbędny sprzęt na wycieczki, a więc z dzieckiem na spacer, do szkoły czy bodaj w nocy do przetrzymywania gorących płynów.

Zdarza się, że termosy przez używalność ulegają pewnym wewnętrznym uszkodzeniom niedostrzegalnym pozornie dla oka. Tym niemniej płyny przechowywane w termosie (kawa, herbata lub dość rzadka kaszka) ulegają poważnym procesom chemicznym w źle uszczelnionym przyrządzie. Pokarm po prostu zanieczyszcza się rtęcią, którą szkło termosa jest powleczone.

To zatrucie pokarmu, nie zauważone w porę, może stać się zabójcze dla organizmu dziecka.

O ile więc konieczna jest wzorowa i baczna opieka nad pokarmami podawanymi dziecku, o tyle przyuczanie dziecka od najwcześniejszego okresu do samodzielnego jedzenia jest najlepszą metodą wychowawczą.



Dobry apetyt.

Wymaga to w początkach dużej uwagi i cierpliwości ze strony matki czy opiekunki, ale w wynikach jest doskonałe, bo zapobiega raz na zawsze wszelkim późniejszym ceregielom przy jedzeniu. Jeśli oczywiście dziecko jest normalne i zdrowe.

Trzeba je tylko przyzwyczaić do punktualności posiłków, przy których powinno ono siedzieć prosto, wygodnie i bezpiecznie. Nie mieć nóżek dyndających w powietrzu, bo to męczy i ab-

sorbuje uwagę; nie mieć też powierzchni stolika za nisko lub za wysoko w stosunku do własnej osoby, bo to uniemożliwia zgrabne podnoszenie pokarmów do ust.

Ceratowy śliniaczek, przykryty śliniaczkiem pikowym, zabezpiecza dziecko od przesiąknięcia pod buzią. A lniana serwetka na stoliku i zwilżony czysty ręczniczek zapewnią czystość wokół, a potem szybkie usunięcie śladów spustoszenia, jakie muszą początkowo towarzyszyć wysiłkom usamodzielniającego się dziecka.

UBIÓR DZIECKA WSPÓŁCZYNNIKIEM ZDROWIA.

Rodzaj i sposób ubierania dziecka, po wyjściu z długiej poduszki, od początku powinien być obmyślany praktycznie i celowo.

Ubiór dziecka ma dwa ważne zadania do spełnienia: 1) musi mu zapewniać wygodę i 2) musi chronić jego zdrowie, zapewniając jednocześnie najlepsze warunki fizycznego rozwoju. Na te wyniki składa się oczywiście cały szereg czynników, z których żaden nie może być pominięty. Przede wszystkim ważną rolę odgrywa materiał, z jakiego ubranie jest zrobione.

Powinien on być miękki, elastyczny, niegniący, łatwo chłonny, dzięki czemu nie ochłodzi nagle maleńkiego ciała i nie stanie się przyczyną zaziębienia, przy czym musi być jednocześnie przewiewny, łatwy do utrzymania w najlepszej czystości i estetyczny.

Warunków, jak widzimy, dość, ale są one osiągalne. A najłatwiejszy sposób i najtańszy ich osiągnięcia—to umiejętność robienia szydełkiem lub na drutach i właściwy dobór wełny czy bawełny.

Pierwszym strojem dziecka po opuszczeniu długiej poduszki jest sukienka-kołderka, którą zrobić można z miękkiej knotowej bawełny na użytek domowy, a z wełny tzw. włoskiej lub „Frascati” na ulicę. Robota tej sukienki jest bardzo prosta.

Polega na pasku — ściągaczce, która ma z tyłu otwór do przewleczenia drugiej części ściągaczki. Dwie krótkie szelecзки idą na ramionka, a do dołu spływa najzwyczajniejszy prostokąt dziany na drutach lub zrobiony szydełkiem.

Sukienkę taką przekrzyżowuje się na plecach dziecka, do przodu przewleka się doszyte wstążki, które wiążemy na brzuszku. Sukienkę należy wyrównać wzdłuż pod pleckami, aby

nie uciskały maleństwa załamy, obciągnąć w dół i podwinąć jak kołderkę pod nóżki.

Tak zabezpieczone dziecko może fikać w łóżeczku czy nawet w wózku i nie ma obawy, aby rozkopało się doszczętnie.

Sukienka ma i te dobre strony, że łatwo jest dziecko przewinąć bez rozbierania. Trzeba tylko uważać, aby przewijanie było na czas i aby sukienka nie przesiąknęła wilgocią.

Do takiej sukienki-kołderki można doskonale dorobić kaftanik-żakiecik na spacerzy letnie. Doskonałym dopełnieniem będzie również z tej samej bawełny czy włóczki kapturek i bamboszkiskarpetki na nożyny.

Gdy dziecko zaczyna chodzić, sukienka-kołderka przestaje mieć zastosowanie. Łatwy sposób jej wykonania sprzyja temu, że można wełnę czy bawełnę spruć i zrobić z niej inny rodzaj ubranka. I tu zaczyna być wskazane na początek, zarówno dla dziewczynki jak i dla chłopca, ubranko złożone z dwóch części: rajtuzków ze stopkami i staniczka z rękawami, do którego sześcioma guzikami umocowane są rajtuzki.

Staniczek zapina się na ramionku i z boku, aby guziki nie uciskały dziecka, gdy śpi na spacerze. Rajtuzki mają klapę, aby łatwo było dziecko wysadzać.

Nie tylko materiał, ale fason i krój mają też wielkie znaczenie w wygodzie i praktyczności, a tym samym i celowości ubrania.

Dobrze, że moda przeszła już na tzw. „pajacyki”, które robiło się z najrozmaitszych twardych, nieciągliwych materiałów i w bardzo krótkim czasie dziecko wyrastało z pajacyka, który wrzynał mu się w krocze i obcierał nóżki.

Często matki nie zdawały sobie sprawy z tego, dlaczego dziecko, ubierane w pajacyk, broniło się i kaprysiło. Ubraniem miało skrępowane ruchy, przy każdym pochyleniu ubranko dawało znać o sobie, a niekiedy nawet odpadały guziki, co znów stawało się nierzadko przyczyną niesprawiedliwego gniewu matki na „niesforność” malca.

Mając to doświadczenie za sobą, powinniśmy krój ubranka dostosowywać ściśle do warunków fizycznych dziecka, czyli do wzrostu, tuszy i układu kostnego, a więc spadzistości ramion, wysokości stanu, gdyż tylko w tych warunkach dziecko będzie się czuło w ubranku swobodnie i zrećźnie, będzie je chętnie

wdziewało i co jest również rzeczą ważną, będzie w nim wyglądało zgrabnie. Może któraś z matek pomyśli, że rada jest niepraktyczna, bo dziecko wyrasta. Słusznie. Ale kupując materiał możemy zawsze kupić pół metra na przerobienie, podłużenie lub rozszerzenie ubrania. Poza tym ubranka na drutach dadzą się zawsze spruć i przerobić na większy wymiar. Nie wymaga to kosztów, a tylko nieco roboty, a czy trudu którakolwiek z matek poskąpi, jeśli chodzi o zdrowie i higienę dziecka?



Śliczna sukieneczka dla małej dziewczynki.

Ubranie ma jeszcze obowiązek chronić dziecko przed chłodem.

Jak wiemy, przegrzewanie dziecka nadmiernie ciepłą odzieżą jest równie niebezpieczne i niewskazane, jak i niedostateczne chronienie go przed zimnem.

Dlatego najbardziej polecenia godne są ubranka kombinowane z kilku sztuk. Weźmy dla przykładu ubranie chłopaczka i dziewczynki w letni dzień, kiedy wyruszamy z domu na czas dłuższy i obawiamy się albo zmiany pogody, albo ochłodzenia pod wieczór temperatury, co w naszym klimacie zawsze może mieć miejsce.

Chłopca ubieramy w koszulkę i majteczki z szeleczkami, tak aby w południe mógł biegać tylko w samych majteczkach, jak w kostiumie kąpielowym. Na to nakładamy mu spodeńki i kurtkę trykotową z włóczki. Śliczne są np. takie szarozielone tyrolskie garniturki.

Bierzemy ze sobą pelerynkę gumową z kapiszonem, która zabezpieczy na wypadek deszczu.

Nie będzie jednak miała zastosowania w chłodne, pogodne popołudnie. Przed zimnem chronimy dziecko wiatrówką trykotową zapinaną na „eclair“, która zimą z rajtuzami jest znakomitym ubraniem do sportu.

Ten więc sposób radzenia sobie z racjonalnym ubieraniem

dzieci nie może być uważany za kosztowny, a raczej za bardzo pomysłowy i ekonomiczny.

Dziewczynkę ubieramy jeszcze inaczej. Biała koszulka trykotowa i majteczki na szeleczki, zrobione z tej samej przędzy, co luźna na karczku sukienka. Jest to i ładne i praktyczne. Dziecko czasem ma wielkie poczucie wstydu i nie daje się obnażać na powietrzu. Gdy wie, że sukienka jest z tego samego, co majteczki, uważa je za inny rodzaj „zwierzchniego“ ubrania. I daje sobie łatwo przetłumaczyć zdjęcie sukienki i bieganie tylko w kostiumiku kąpielowym.

Do takiej sukienki doskonale jest dorobić berecik i płaszczyk z wełny, bawełny czy wełny z jedwabiem w kolorze kontrastującym; np. brązowy płaszczyk do jasnoseledynowej sukienki, albo szafirowy płaszczyk do sukienki bananowej, do różowej — szary itp.

Poza higieną ubioru musimy dbać o zabezpieczenie dziecka głowy i nóg.

Kapturki przewiewne z piki, z organdyny dla dziewczynek, słomkowe czapeczki lub białe marynarskie berety dla chłopców, powinny zawsze chronić główki przed promieniami słońca. Tylko do 11 godziny rano i po 2 po południu w cienistej, zadrzewionej przestrzeni dziecko może, bez niebezpieczeństwa uderu słonecznego, biegać latem z gołą głową. A jeśli jest narażane na silne przewiewy podczas upału, np. ostre wiatry na wielkomiejskich placach albo też wichry na polu, na otwartej przestrzeni, to uszka powinno mieć od przewiewu zabezpieczone czapeczką z nausznikami, np. borutką.

Przestrzeganie właściwego obuwia dla dzieci jest pierwszym warunkiem zdrowia.

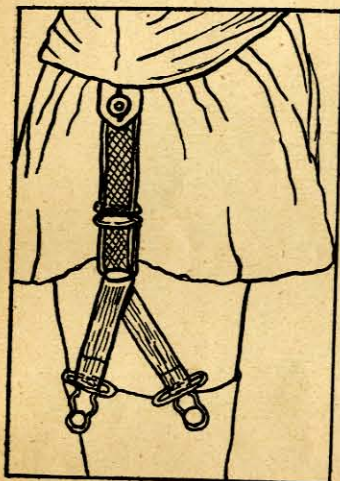


Racjonalnie i ładnie ubrane dziecko.

Obuwie musi być nieprzemakalne, miękkie, elastyczne i lekkie. Nie może być ani za duże, bo osłabia nogę w kostce, ani za małe, bo ją zniekształca.

Od początku podeszewka powinna być wewnątrz nieco wzniesiona na podpiętku, bo płasko postawiona stopa nabiera skłonności do tzw. platfusa, co jest wynaturzeniem nogi.

Rodzice powinni bacznie uwagę zwracać na swe dzieci, czy one przypadkiem od natury nie wykazują tych skłonności. Wtedy należałoby za poradą lekarza przeciwdziałać temu jak najwcześniej.



Tak powinny wyglądać podwiązki dzieci.

Dziecko w domu powinno nosić obuwie miękkie. Najgodniejsze polecenia są pantofelki zwane „cifki”. Poza domem noga powinna być mocno ujęta w kostce w bucik z dobrej skóry (nigdy pantofel), który latem może być dziurkowany (perforowany) lub pleciony, jak „wiatrówka”, nigdy natomiast nie powinien być z pasków.

Można też latem stosować buciki z płótna, pod warunkiem że będą nieklejone cuchnącym klejem, który wywołuje palenie i pryszczenie się skóry na nóżkach, a niekiedy jest przyczyną pocenia się.

Ostatnia uwaga dotyczy pończoch i skarpetek. Skarpetki najlepiej związać w wałeczek wokół kostki. Pończochy muszą być umocowywane na czterech gumach do stanika, aby prężność podtrzymywanej pończochy rozkładała się równomiernie na cały organizm, a nie ugniatała go jednostronnie.

ODZIEŻ RACJONALNA CHRONI PRZED CHŁODEM.

Do najzdradliwszych pór roku należy bez wątpienia zaliczyć jesień. Obfituje ona w raptowne i nieoczekiwane zmiany temperatury, które stają się niejednokrotnie przyczyną przewlekłych zakatarzeń i dokuczliwych przeziębień.

Chociaż termin „przeziębienie” nie jest uznawany przez świat lekarski, a jedynie spopularyzował się jako określenie wśród szerokich mas, niemniej skutki owego „przeziębienia” są zazwyczaj bardzo przykre i dlatego należy się ich wystrzegać.

A przeciwdziała tym schorzeniom racjonalna higiena.

Rolę pierwszorzędnej wagi odgrywa tu odzież, której zadaniem jest nie ogrzewać człowieka, lecz chronić przed chłodem. Należy dokładnie zrozumieć różnicę istniejącą w tych dwóch pojęciach. Przykład objaśni nas najlepiej.

Jeżeli w chłód ubierzemy dziecko w wielką ilość ciepłych rzeczy i spowiniemy je od stóp do głowy, to ono albo zmarznie mimo wszystko, jeśli będzie trwać bez ruchu na zimnym powietrzu, albo się mocno przegrzeje, jeśli będzie usiłowało biegać lub spacerować.

Dzieje się to zawsze wtedy, jeśli chcemy ogrzać kogoś odzieniem.

Natomiast jeśli używamy odzieży jako ochrony przed zimnem, wyniki są zupełnie inne i jedynie racjonalne.

Odzież, jeśli ma spełniać należycie swe zadanie, musi być przede wszystkim: 1) lekka, 2) dobrze dopasowana do figury i rozmiarów osoby ją noszącej i 3) czysta. Lekkość osiąga się przez właściwy dobór jakości tkaniny i wysoki gatunek surowca, z którego jest utkana. Dla dzieci należy używać czystą wełnę na ubranka zimowe i zwierchnie okrycia, i to wełnę najwyższej jakości.

Aby lekkość jej zachować, dobrze jest ubranka robić trykotowe na drutach lub szydełkiem. Powietrze uwięzione pomiędzy luźnym splotem nagrzewa się od ciała i doskonale spełnia rolę ochrony przed zimnem, a jakże przyczynia się do przytulnej miękkości i lekkości odzieży!

Dobre dopasowanie do rozmiarów osóbkki, kroju i fasonu ubrania, które nosi, zapewnia dziecku swobodę ruchów, niezbędną do dobrego samopoczucia.

Szczególnie ważny jest ten warunek przy odzieży zwierzchniej. Paltko czy salopka zrobione na wyrost stają się dla dzieci udręką. Gdy są nowe, są za obszerne, za długie, płaczą się przy nóżkach, zasłaniają rączki; dziecku jest niewygodnie, jest skrepowane i co najważniejsze czuje swoją śmieszność. Po roku często się zdarza, że dziecko tak się rozwinęło, iż paltocik staje

się za mały. I znów jest śmiesznie przykrótki, za wąski i jakże niewygodny.

Aby uniknąć niepraktycznej przezorności robienia na wyrost, trzeba dziecku odzież sprawiać dwa razy do roku, na lato i na zimę z tym przystosowaniem, aby mogła być łatwo uzupełniana i przerabiana.

Paletko dobrze jest kombinować z dwóch części. Robimy reglanik lub płaszczyk luźny na karczku z jasnej, ładnej, lekkiej welenki. I to służy nam na pierwsze jesienne chłody—

W ciepłe dni jesienne dziecko może chodzić z odkrytą główką i w skarpetkach.

przy trykotowych wełnianych sukienkach i bawełnianej bieliźnie, również trykotowej.

W południe przy pełni październikowego słońca dziecko biegać może czas pewien nawet bez płaszczyka. Należy tylko pamiętać, aby podczas odpoczynku lub przejścia w cień natychmiast nakładało paltocik. Ten sam płaszczyk służyć może dzie-



ku podczas zimy, o ile dodamy mu ciepłą, leciuchną podpinkę z wielbłądziej wełny. Salopka tak skombinowana może być nawet obliczona na wyrost, bo w niej bezkarnie można zrobić głębsze szwy i szeroki zakład. A mimo to dziecko będzie wyglądało zgrabnie i estetycznie, bo będzie miało na sobie ubranie dopasowane do swej postaci. W ostatnich latach bardzo weszły w modę paltociki dziecięce z króliczych futerek. Jest to bezsprzecznie bardzo ładne, ale tylko póki nowe i świeże. Zbrukany płaszczyk biały robi tragiczne wrażenie.

Ale nie tylko trudność utrzymania płaszczyka w czystości jest powodem, dla którego tego rodzaju paltocików nie zalecamy młodym mateczkom. Dziecko w ogóle nie powinno być ubierane w futro ani w skórę. Dziecko łatwo się zagrzewa i poci. Ta skłonność organiczna wymaga przewiewnej odzieży. Futro zahamowuje transpirację, przez co dziecko się wydelikaca i staje mniej odporne na zmiany temperatury. Jednym słowem, futro przeciwdziała normalnemu hartowaniu dziecka. Ani w dzieciństwie, ani w wieku młodzieńczym człowiek nie powinien odziewać się w futro, nawet w okresie sportów zimowych, bo ruch i sprężystość krążenia krwi znakomicie mu je zastąpią.

Pierwszym futrem w życiu chłopców powinien być krótki kożuszek podczas pełnienia warty na mrozie w okresie służby wojskowej. A dziewczęta niech sobie kurteczki sprawiają z pierwszych zarobionych pieniędzy. A wtedy z całą pewnością będą należycie zahartowani.

Nie można jednak zbytnio brawurować z hartowaniem. Dzieci chodzące podczas mrozów z gołymi kolanami budzą serdeczne współczucie. Można dziecku kazać rok okrągły chodzić w skarpetkach w mieszkaniu, o ile w domu mamy równą temperaturę nie niżej 14, 16 st.; ale na spacer powinno naciągać rajtuzy.

Tak samo niezastąpione są czapeczki-pilotki, lub bodaj wełniane nauszniki. Poza tym dziecko musi się przyzwyczajać do noszenia rękawic i to wełnianych lub trykotowych. Natomiast szaliki okracające szyję albo kołnierze z wysokowłosych, puszystych futer są najmniej wskazane dla młodocianych elegantów. Baranek siwy, foka lub kasztanki — oto najodpowiedniejsze futra dla dzieci i młodzieży, jako wykończenie paltotów.

Nie jest również zdrowe ani higieniczne noszenie przez dzieci botów czy kaloszy. Jest to zbyt ciężkie obucie nogi. Zimą po-

winno się nosić buty na solidnej nieprzemakalnej podeszwie z niezbyt wysoką cholewką, która by jednak mocno trzymała samą kostkę. Dla dzieci również niewskazane jest obuwie na gumowej podeszwie, ponieważ zniekształca chód, czyniąc go nadmiernie kołyszącym.

Ponieważ dzieci ubieramy zazwyczaj jasno, musimy dbać o to, aby łatwo było ubranie ich utrzymać w nieskazitelnej czystości. W tym celu zarówno materiał jak i fason dobieramy w ten sposób, aby nie traciły nic przez częste pranie, i to pranie zwykłe w domu, a nie chemiczne.

Troska matki nie może ograniczać się do właściwego ubierania dziecka wyłącznie na spacer. W mieszkaniu dziecko też może zmarznąć, a stanowczo na równi z godzinami przechadzki musi w domu czuć się wygodnie i swobodnie.

Aby dziecko nie miało nigdy skostniałych rącek i sinego noska, należy je ubierać ciepło i lekko zewnętrznie, a za to nigdy od spodu. Na zewnątrz możemy mu łatwo zawsze coś dodać lub coś odjąć, przystosowując w ten sposób wartości cieplne odzieży do istniejącej temperatury, a to jest zasadniczym nakazem higieny, niezbędnym dla utrzymania dziecka w zdrowiu i racjonalnym zahartowaniu.

JAK NALEŻY PRAĆ WEŁNĘ.

Klimat nasz ze swą zmiennością sprzyja temu, że trzy czwarte roku nosimy odzież wełnianą. Jeśli chodzi o dzieci, to najchętniej ubieramy je biało.

Aby jednak biała sukienka lub płaszczyk zachowały cały swój powab, muszą być świeże i czyste. A ponieważ utrzymanie w czystości jasnej lub białej wełny wymaga trudu i starania — mówi się, że ubieranie dzieci na biało jest kosztowne i kłopotliwe.

W twierdzeniu tym jest jednak zaledwie pewna doza słuszności, bo jeśli się posiada *umiejętność utrzymywania wełny w czystości*, to wtedy biały kolor nie podwyższa ani kosztów, ani samej pracy.

Chociaż z wełną jesteśmy pozornie zżyci, to jednak nie znamy jej właściwości, ponieważ obce nam są warunki jej produkcji i powstawania. Dlatego nie wiemy, jak właściwie należy traktować wełnę przy konserwacji. Pospolita nazwa wełny określa pewne gatunki włosa zwierzęcego, jak: owiec, kóz angorskich, lam, wielbłądów. Wełna jest *puszysta*, dzięki czemu zapewnia prawidłowe oddychanie naszej skórze, a jej *higroskopijność*, czyli zdolność wchłaniania wody i potu, czyni odzież z wełny najbardziej celową i bezpieczną przy: sportach, wysiłku fizycznym i zmianach temperatury. Naturalnie *nattuszczenie* włókien wełny sprawia, iż woda deszczowa spływa po niej, nie wsiąkając natychmiast pomiędzy włókna, jak to ma miejsce w materiałach lnianych lub bawełnianych.

Wełna ponadto jest *złym przewodnikiem ciepła*, tzn. że choć powoli ciepło przyjmuje, to również powoli je oddaje, przez co pozwala nam z nagromadzonego ciepła korzystać.

— EX LIBRIS —
Biblioteki Kuratorium O.S.B.
w Białymstoku

Na jakość produkcji wełny duży wpływ ma *gatunek surowca*, a więc długość, falistość i elastyczność poszczególnych włókien, a także ich odporność na działanie kwasów.

Włókno wełny pod mikroskopem wygląda jak przezroczysty słupek, otoczony drobną łuską. Wełna jest takim samym produktem organizmu zwierzęcego, jak włos lub róg. I dlatego próba ognia służy do rozpoznawania czystej wełny. Włókno wełny spalane wydziela charakterystyczny ostry zapach, a zwęglając się stapia koniec włókna w twardą porowatą kulkę.

Klasyfikacja *przędzy* zależy od: wagi włókna, długości włosa, jego skrętności i mocy. Im wyższy gatunek włókna, tym piękniejsza przędza, miększa, puszystsza, połyskliwsza, no i oczywiście lżejsza i trwalsza.

Materiał utkany z owej przędzy ręcznie lub fabrycznie nazywamy tkaniną. Są tkaniny, powstające z czystej przędzy wełnianej, a są z domieszkami: bawełny, jedwabiu, futra, puchu itp. Jedne domieszki dyktuje moda, inne chęć obniżenia kosztów produkcji. Nie jest dla nas rzeczą obojętną, z *czego są tkane* materiały, jeśli pragniemy je znać; ale również ważnym współczynnikiem dla konserwacji wełny jest znajomość, *jak są one tkane*.

Budowa tkaniny polega na krzyżowaniu *osnowy* — podłużnej nici z *wątkiem*, czyli nicią poprzeczną, co tworzy tzw. *splot*.

Są trzy rodzaje splotów, używane do wszelkiego gatunku włókien. 1) *Splot płócienny* — kiedy osnowa i wątek krzyżują się pod kątem prostym. 2) *Splot skośny* — kiedy wątek biegnie skośnie, występując co 2 lub 3 nitki osnowy na zewnątrz w postaci skośnego wzoru, jak np. gabardina. 3) Wreszcie *splot atlasowy*. Jest to jakby splot skośny o pozornie rozrzuconych punktach skrzyżowania, a przez to niewidocznym skośnym wzorze. Tkanina w ten sposób wiązana jest najelastyczniejsza i posiada charakterystyczny piękny połysk. Wełna w gatunkach późniejszych jest ostrą, szorstką i zawsze brzydko barwioną. Nie osiąga też nigdy śnieżnej białości. W noszeniu łatwo się przeciera, właśnie wskutek krótkości włókien; a co najważniejsze — pierze się źle!

Umiejętność prania wełny polega na tym, że przestrzegamy wszystkich warunków zapewniających wełnie wyzbycie się bru-

du przy jednoczesnym zachowaniu wszystkich naturalnych właściwości surowca.

To znaczy puszystość, czyli powietrze pomiędzy włóknami; nieodzowny procent natłuszczenia, co zapewnia tkaninie miękkość; oraz pierwotną zdolność skrętności i zachowania barwnika, co zasadniczo stanowi o wyglądzie tkaniny i jej urodzie.

Aby należycie uprać przeciętną sztukę odzieży wełnianej, należy przede wszystkim doskonale wytrzeć ją z kurzu. Następnie trzeba pousuwać wszelkie kolorowe ozdoby, guziki itp. Jeżeli dana sztuka ma umiejscowione plamy, to je obwodzimy białą nitką, aby w ten sposób uwidoczniły się po zamoczeniu. Szykujemy na dwóch miednicach wodę letnią, o temperaturze od 18° do 26° — nigdy nie przekraczającej wyżej. Im mniej razy dana rzecz była prana, w tym niższej pierzemy ją temperaturze. Gdy wełna jest już starsza i starta przez noszenie i pranie, tym mniej wymaga ostrożności.

Wełny nigdy nie pocieramy kawałkami mydła, lecz zanurzamy ją w mydlinach osiągniętych z wysokiego gatunku mydła (najlepiej marsylskiego). Mydła liche zawierają tzw. wolne ługi, które w pierwszym zetknięciu niszczą wełnę radykalnie i bezpowrotnie.

Przed zanurzeniem w mydlinach moczymy daną sztukę w czystej, letniej wodzie. Czynimy to w celu nasączenia tkaniny wodą, a nie mydłem, które niekiedy tężeje pomiędzy włóknami i nie pozwala się stamtąd łatwo usuwać.

W mydlinach prawie chłodnych wełnę ugniatamy, a nie ścieramy. I bez wyżymania przerzucamy do miski z czystą letnią wodą, aby wypłukać. Jeżeli po wyjęciu z wody okaże się, że plamy pozostały na tkaninie, powtarzamy funkcję prania w mydlinach i płukania po raz drugi.

Nie należy wszakże robić tego bez wyraźnej potrzeby, bo wypieramy z wełny jej naturalne natłuszczenie — co jest wadliwe, a jak wiemy, mydło tłuszcze rozpuszcza.

Zarówno przy nadmiarze mydła, jak i przy gorącej wodzie wełna kurczy się raptownie i nieodwołalnie.

Płukać należy wełnę do całkowitego wyzbycia się mydła. W ostatnim płukaniu wskazane jest wodę z lekka zakwaszyć octem winnym (nie drzewnym) lub cytryną.

Ani wełen kolorowych, ani różnych gatunków prać razem nie należy. Nie trzeba też żałować pracy ani świeżych mydlin. I raczej prać sztuki pojedynczo w małej ilości wody mydlanej, aniżeli prać najpierw niby to rzeczy czystsze, a potem w tych samych mydlinach brudniejsze.

O ile stwierdzamy, że kilkakrotnie prana sztuka nieco stwardniała, to usiłujemy przywrócić jej dawną miękkość i puszystość.

Robimy to w sposób następujący. Na 1 litr wody o temperaturze 28° wlewamy 5 kropel naturalnej oliwy nicejskiej do butelki i robimy doskonałą emulsję przez staranne rozbicie oliwy w wodzie.

Po lekkim wyżęciu wełny z octu zanurzamy do miski z owym litrem rozbitej emulsji, po czym wełny nie wyzymamy, lecz rozkładamy na białej lnianej szmacie i przez nią wełnę rulujemy.

O ile jest za mokra, powtarzamy tę czynność w nowej suchej szmacie. Wełnianych rzeczy nigdy się nie rozwiesza, lecz po starannym osuszeniu i wytrzeptaniu z wody na powietrzu, rozkłada się je na równej płaszczyźnie, przywracając danemu przedmiotowi możliwie najwierniej pierwotny fason.

Przy takim potraktowaniu zarówno trykotaże, jak i wełny metrowe nie zaciekną i nie ulegną zdeformowaniu.

Wełny nigdy nie prasuje się na mokro, lecz po doskonałym wyschnięciu należy odparzać ją przez mokry płat.

Gdy wełna schnie, należy co pewien czas strzepywać ją i wrzuszać, dzięki czemu wyzbywa się osiłekających kropel i staje się puszysta.

Prasować wełniane rzeczy trzeba na miękkim prasowaku (inaczej się wyświeca), przy czym na mokry płat lniany nakładamy kawałek suchej flaneli i po niej wodzimy gorącym żelazem. Inaczej może się wełna również wybłyszczyć lub, co gorsza, przepalić.

Tak piorąc wełnianą odzież naszych pociech, możemy sobie śmiało pozwolić na ubieranie ich na białą — nawet rok cały!

WZOROWY POKÓJ DZIECKA.

Dom dla dziecka w pierwszym okresie jego życia jest całym światem. Toteż jeśli możemy początkowo ten świat zamknąć w czterech ścianach dzieciennego pokoju, postarajmy się, aby ów pokój był wzorem tego, co stanowić powinno racjonalne otoczenie dziecka. Zasadniczymi warunkami, które muszą być przewidziane i uwzględnione we wzorowym pokoju dziecka, są: 1) higiena terenu, 2) racjonalne rozplanowanie sprzętów, 3) estetyka ogólnego wyglądu.

Nakazy higieny dyktują konieczność: słońca, powietrza, wolnej przestrzeni, suszy, czystości.

Racjonalne umeblowanie przewiduje celowość i praktyczność w wyborze i rozmieszczeniu mebli, których zadaniem będzie zapewnienie wygody samemu dziecku i jego wychowawcom.

Pokój dziecienny musi być słoneczny i powinien posiadać duże okno, z wmontowanym w górnej jego części wentylatorem. Nie zawsze możemy śmiało otwierać okno na rozcień, a jednak o stały dopływ świeżego powietrza do pokoju powinniśmy zabiegać nieustannie. Obecność wentylatora sprawę dopływu świeżego powietrza najlepiej rozwiązuje.

Okno zaopatrujemy w story, którymi reguluje się dopływ słońca, natomiast firanek w pokoju dzieciennym nie zawieszamy.

Nie ubieramy też parapetu doniczkami roślin zielonych, aby swobodny dostęp do okna niczym nie był utrudniony. Jedną lub najwyżej dwie doniczki z zielonością umieszczamy na szafce z rzeczami.

Pokój powinien być odświeżony. Ściany najlepiej pomalować na jasny kremowy kolor zwykłą farbą klejową. Dają one wtedy poczucie swobodnej przestrzeni i wesołości.

Jeśli pragniemy ściany czymś przyozdobić, to jako dekoracja służyć mogą jedynie bardzo prymitywne w rysunku i kompozycji wycinanki, które się często zastępuje nowymi, współrzędnie do rozszerzającego się świata zainteresowań niemowlęcia, a potem dziecka. Drzwi dobrze jest zaopatrzyć w automatyczną sprężynę, aby się zawsze cicho zamykały.

Meble w pokoju dzieciennym mogą być z drzewa bejcowanego lub lakierowanego na jasny kolor kremowy, taki sam jak ściany.

Sprzętem zasadniczym jest *łóżko*, które powinno stać z dala od ściany, nie na linii przeciągu oraz w możliwie pełnym świetle, którego nadmiar reguluje się przy pomocy zasłon okiennych.

Wychowawczynie, a czasem sama matka śpiąją w pokoju dziecięcym. W tym wypadku łóżko osoby dorosłej powinno znajdować się w takim sąsiedztwie dziecka, aby oddech opiekunki w czasie snu do dziecka nie docierał, natomiast aby mogła mieć ona do dziecka łatwy dostęp oraz aby nawet leżąc mogła je zawsze widzieć.

Zasadą najbardziej zalecaną jest stosowanie w pokoju dziecięcym najmniejszej ilości sprzętów, lecz za to o wielorakiej użyteczności.

W tym celu najlepiej posługiwać się meblami konstrukcyjnymi, czyli łączącymi w sobie kilka zastosowań, lub też typami sprzętów składanych z kilku części, które w miarę rozwoju dziecka i wzrastania skali jego potrzeb, są dopełniane. A więc można powiedzieć, że te sprzęty rosną wraz z dzieckiem.

Pierwszym sprzętem po *łóżeczku* jest *stół do przewijania*. Drugi sprzęt — to *wanienka*, ukryta w *skrzyni* na nóżkach, tworzących poziom 85 cm. Wanienka wstawiana do środka jest tak duża, że służyć może dziecku do lat dwóch. Aby dla niemowlęcia nie była za głęboka, posiada podwójne dno — zapasowe, podwyższające, zrobione jest z drzewa i łatwo się wyjmuje.

Skrzynia od wanny zamyka się wiekiem i tworzy doskonały stół, użyteczny cały dzień. Gdy zaś dziecko z wanienki wyrośnie, a następca nie jest przewidywany, skrzynię można po odnowieniu gruntownym i po usunięciu wanienki, zamienić na sprzęt kuchenny, np. stół-dogotowywacz. Można też, po wkręceniu pa-

ru wentylatorów w dnie skrzyni, przechowywać w niej zapasy produktów nie ulegających zepsuciu.

Następnym w kolejności sprzętem na pewien okres życia dziecka będzie *kojec*. A gdy dziecko się usamodzielnia i wyjdzie z kojca, należy pomyśleć o małym *stoliczku z dwoma krzeselkami* do pracy i zabawy, oraz o *foteliku* wysokim do jedzenia. Praktyczne bardzo są typy foteli ulegające transformacji. Przełamane w połowie tworzą pulpit i krzesło na kółkach. Podniesione przez ustawienie jednej części na drugiej, dają wysoki fotelik z klapą do zabawy i jedzenia. Doskonałe są również foteliki improwizowane przez założenie na każde krzesło drugiego małego krzeselka wymiarami dostosowanego do postaci dziecka. Krzeselka te są również składane i bardzo tanie.

Przy okazji trzeba wspomnieć o zaletach *tajemniczego fotelika* z dwiema klapami, boczną i zwierzchnią, które służą do stworzenia małemu obywatelowi prowizorycznego klozeczku, przez wstawienie do wewnątrz nocniczka. Ten sprzęt znakomicie ułatwia przyzwyczajenie maleństwa do właściwego załatwiania tych funkcji fizjologicznych, które wychowawcom przyczyniają zawsze najwięcej kłopotu.

Aby dziecko możliwie najwcześniej przyuczać do samodzielności, trzeba mu stworzyć właściwe po temu warunki. W tym celu bardzo zalecana jest *mała umywalka*, zainstalowana w pokoju dziecka. Stale czysta woda na miednicy, nad nią aparat z płynnym mydłem (doskonała jednocześnie atrakcja, podniecająca do częstego mycia rąk), obok pod miednicą kubek z wiekiem przepływowym, umożliwiającym natychmiastowe zlewanie wody z miednicy — oto warunki najwłaściwsze do systematycznego przyuczania dziecka do czystości osobistej.

Do systematyczności dziecko wdrażane jest również przez racjonalne sprzęty. Dużą rolę odgrywa tu *szafa*. Właśnie szafa powinna należeć do sprzętów, które rosną wraz z dzieckiem.

W pierwszej fazie może to być zwykła szafka jednodrzwiowa z trzema półkami w środku — do bielizny. Gdy dziecko po roku posiada już garderobę, dorabia się drugą stronę szafy z pałączkiem podłużnym na ramionka i szufladą na obuwie.

Po czterech, pięciu latach do szafy przybywa trzecia część, już co najmniej o pół metra wyższa od dwóch pozostałych, którą przeznaczamy na ubranie. W środkową część, stanowiącą

szafę, dostawiamy półki, które służą częściowo na garderobę, a częściowo na zabawki dziecka.

Zabawki dobrze jest również przechowywać w specjalnej *skrzyni* bez przykrycia, obustronnie lakierowanej. Posiada ona te zalety, że służy jako ława do zabawy, wewnątrz jej może doskonale być wykorzystane na urządzenia np. wielopokojowego lokalu, a po zabawie do skrzyni składa się wszystkie zabawki dziecka.

Gdy dziecko podrasta, powinno dostać biurko-bibliotekę, w której górnej części może trzymać książeczki, obrazki, gry różne itp.; dolna może służyć na zabawki.

Takie biureczko z opuszczonym pulpitem może również być obliczone na wyrost. Po roku lub dwóch podstawy się pod biureczko szufladę, która je podwyższy.

Dobry jest również *pulpit wiszący*, stosowany przy łóżeczkach z siatką. Umocowany na podłużnych prętach, tworzy stół, na którym dziecko, leżące w łóżku, może doskonale jeść posiłki lub bawić się, gdy ma ochotę.

Nie należy pokoju dziecka przyozdabiać tkaninami, dywanami, a nawet nie trzeba umieszczać w nim mebli wyściełanych, bo to są rozsadniki kurzu i mikrobow.

Jedyny sprzęt niezbędny, to wygodny fotel dla wychowawcy. Ale i on raczej powinien być z drzewa, o pozycji obliczonej na wypoczynkową postawę ciała, a jako jedyne zmiękczenie powinien być pokryty materac obciągniętym kretonem. Taki materac daje się łatwo trzepać i utrzymać w czystości.

Ważną sprawą jest jeszcze oświetlenie pokoju. Lampy elektryczne muszą być pokryte mlecznymi kloszami. Nie mogą wisieć nad dzieckiem ani znajdować się na linii jego wzroku, raczej za głowami łóżeczka. Światło musi być dostateczne, lecz właściwie rozproszone, tzw. półpośrednie, czyli rozpraszające się z odbicia od sufitu.

Jeśli posiłkujemy się oświetleniem innego typu, należy dbać, aby lampy były dobrze czyszczone i aby dziecko nie mogło ich dosięgnąć.

Pokój dziecinny utrzymany w powyższym typie, mimo iż będzie pozbawiony wszelkich ozdób obliczonych na efekt — stworzy dziecku miłą i estetyczną atmosferę na codzień, zapewniając mu jednocześnie zdrowe warunki rozwoju.

WŁASNY KĄT DZIECKA W DOMU.

Dom jest światem dziecka, który ono uczy się przyswajać, rozpoznawać i w granicach którego dziecko zdobywa się na pierwsze odruchy swobody działania i samodzielności.

Aby ten świat dla siebie je pozyskał, a nie zraził, niezbędne są właściwe warunki, stworzone dziecku przez rodziców, których pierwszym obowiązkiem jest zorganizowanie mu zawczasu własnego kąta.

W najmniejszym, bo nawet jedno- czy dwuizbowym mieszkaniu dziecko musi posiadać określone miejsce przebywania. Warunkami nieodzownymi dla normalnego i zdrowego rozwoju dziecięcego organizmu są: słońce, światło, świeże powietrze, wolna przestrzeń, czystość i unormowana ciepła temperatura. Aby sprostać tym wszystkim nakazom higieny, wybieramy na pomieszczenie dla dziecka pokój największy, położony możliwie od strony południa, suchy, dobrze ogrzewany, najlepiej piecem węglowym.

Jest rzeczą bardzo wskazaną odświeżenie pokoju przed przyjściem na świat niemowlęcia. Wtedy ściany najlepiej pomalować klejową farbą na gładki ciepłokremowy kolor. Jasność ścian rozszerzy obszar pokoju, a brak tapet da gwarancję kompletnej czystości i pozbawi wszelkich obaw przed pluskwami.

Odnowienie pokoju ma także i tę dobrą stronę, że go nie tylko odczyszczają, ale często przemeblowują.

Przegrupowanie mebli w mieszkaniu i usunięcie możliwie wszystkich zbędnych przedmiotów z pokoju dziecka jest bardzo zalecane.

Rozsuwane story bawełniane w jasnożółtym kolorze do normowania dopływu słońca, oto i wszystko, co powinno znajdować się w oknie.

Nieprzeladowanie meblami pokoju dziecka posiada wielorakie zalety: 1) zapewnia swobodę poruszania się dziecku i osobie roztaczającej nad nim opiekę; 2) ułatwia utrzymanie wzorowej czystości na przestrzeni całego pokoju, wreszcie 3) sprzyja bezpieczeństwu dziecka, w okresie kiedy ono zaczyna stawiać pierwsze swe samodzielne kroki.

Ważną rzeczą jest rozmieszczenie sprzętów dziecka w zależności od ich przeznaczenia oraz sąsiedztwa mebli odrębnej użytkowości, które jednak mimo wszystko w pokoju pozostać muszą.

Przed wszystkim łóżeczko musi znajdować się w pełni światła i słońca, a więc niedaleko od okna. Trzeba tylko uważać, aby w czasie, gdy okno jest otwarte, dziecko nie znajdowało się w przeciągu. Gdy pokój się wietrzy, łóżeczko należy przesunąć w przeciwny kąt pokoju albo zasłonić je firaneczką rozpiętą na giętym pałaku nad łóżeczkiem.

Szafka na garderobę dziecka, stolik niski do przewijania oraz krzesło lekkie, ale masywne dla osoby dozorującej niemowlę — oto najistotniejsze sprzęty, które znajdować się powinny w pokoju w związku z istnieniem niemowlęcia.

Wanienka do kąpieli przynoszona bywa do pokoju na czas kąpania dziecka, a potem przechowuje się ją zazwyczaj w kuchni lub ogólnej łazience. Inaczej zajmowałaby zbyt wiele miejsca.

Gdy dziecko rośnie w warunkach sprzyjających jego normalnemu rozwojowi, chwila, w której opuszcza ono swe łóżeczko, nadchodzi dla matki niepostrzeżenie prędko. Wtedy zaczynają się kłopoty, jak uchronić je przed rozbijaniem noska i jak zabezpieczyć mu możliwie największą swobodę peregrynowania z miejsca na miejsce.

Z pomocą przychodzi tu — *kojec*.

Jest to zagroda z czterech drewnianych opłotków, które się wzajemnie ze sobą zestawiają i tworzą przestrzeń zamkniętą. Sztachetki są wysokie na 50 cm, a długie od 75 cm do 1 m. W ten sposób kojec zajmuje na podłodze powierzchnię jednego metra kwadratowego, co stanowi zupełnie dostateczną przestrzeń dla samodzielnych poczynań małego szkraba.

Kojec powinien mieć wewnątrz własną podłogę. Inaczej dziecko ze swym kojcem podróżować będzie po całej podłodze, a to już nie da gwarancji bezpieczeństwa matce, że choćby na

chwilę pozostawione bez opieki, nie sobie nie zrobi złego. W okresie chłódów kojec wyścielamy pledzikiem, bo od zimnej podłogi dziecko może się również dobrze przeziębować, jak i na spacerze przy złych warunkach atmosferycznych i higienicznych. Do kojca, w którym dziecko przebywać może godzinami, dajemy mu zapas właściwie dobranych zabawek.

I wtedy opieka matki ogranicza się po prostu do ścisłego przestrzegania momentów, kiedy dziecko przyzwyczajone jest do wysadzania, no i oczywiście do godzin pokarmów, które powinny być dziecku podawane z nie naruszalną punktualnością.

Pobyć dziecka w kojcu jest też okresem przejściowym i również prędko mija. Znowu trzeba się zatroszczyć o stworzenie nowych warunków dla nieustępliwego w swych wymaganiach małego tyrana. Jeśli pragniemy zachować jaką taką gwarancję bezpieczeństwa dziecka i spokoju w pozostałej części mieszkania, trzeba dziecku zorganizować własny kącik i na wyłączność oddać mu go w posiadanie. Tu mówiąc „kącik“ myślimy w dosłownym znaczeniu.

Wybieramy najdogodniejszy kąt pokoju możliwie najdalej od pieca. Bliskość okna nam nie przeszkadza, bo i tak nie pozostawimy dziecka samotnie w pokoju przy otwartym oknie.

Poza tym okno możemy zabezpieczyć siatką drucianą lub sznurkową, rozpiętą na ramie, którą w otwartym oknie umocowujemy.

Wydzielony kącik powinniśmy na wysokości 1 m oblepić pasem tapety „salubra“, która doskonale myje się wodą z mydłem. Jeśliby kupno takiego pasa tapety okazało się za drogie, to można nabyć za grosze albumy prób „salubra“. A z takich prostokątnych różnokolorowych kawałków da się ułożyć miłą dla



Dziecko, które już stoi, dajemy kojec. W kojcu dziecko doskonale uczy się chodzić.

oka, a nie mniej praktyczna w zastosowaniu mozaika obiciowa. Można salubrę zastąpić pasem olejnej farby w jasnych i żywych kolorach.

Takie zabezpieczenie ściany stwarza dziecku prawdziwą swobodę ruchów, daje mu poza tym przeświadczenie odrębności własnego kąta wydzielonego naprawdę z reszty mieszkania z myślą o nim, rozbudza w nim jednocześnie zamiłowania estetyczne, jak również współdziała ugruntowaniu w nim poczucia odpowiedzialności za posiadaną własność.

W tym kącie dziecko powinno posiadać stolik i krzeselko ze zwykłego bejcowanego drzewa. W szufladce stolika mogą się znajdować najmilsze zabawki i drobiazgi, np. korki od butelek, szpulki, kołeczki od paczek, sznurki, z tym warunkiem, aby były umyte i wyparzone przed oddaniem ich do rąk dziecka.

Aby dziecko od początku istnienia przyuczać do porządku, dobrze jest w jego własnym kącie ulokować jeszcze ławkę-skrzynkę.

Dziecko będzie miało wieloraki użytek z tego sprzętu. Ławka doskonale posłuży do siedzenia, do wkładania botków czy trzewiczków, do zabawy w kolej czy platformę, a także i do przechowywania wewnątrz zabawek.

Wszystkie te sprzęty powinny być proste, prymitywne, często wycierane gałgankami wilgotnymi z mydłem, aby każdy przedmiot użytkowany przez dziecko był higieniczny i czysty, by nie groził mu żadnym niebezpieczeństwem, lecz służył najlepszemu rozwojowi dziecka.

ROLA WYCHOWAWCZA ZABAWKI.

Czymże dziecku można zrobić większą niespodziankę, jeśli nie obdarowaniem go upragnioną zabawką?!

Nie jest jednak rzeczą obojętną, jaką zabawkę wręczamy dziecku, bo musimy zdawać sobie sprawę, że rola zabawki jest dość skomplikowana i nie ogranicza się wyłącznie do sprawienia dziecku krótkotrwałej przyjemności. Nauka psychologii analitycznej, przeszczepiona od niedawna na grunt świata dziecięcego, poczyniła zdumiewające odkrycia w tej dziedzinie i ukazała baczny obserwatorom niejedno zjawisko, codzienne z pozoru, w zgoła odmiennym świetle.

Jak się okazało, przy głębszych badaniach *funkcja zabawy* dziecka przestała być rozpatrywana jako sposób wypełniania a raczej zapychania przez nie czasu.

W zabawie dziecka psychologia analityczna odkryła elementy pracy i to pracy twórczo-eksperymentalnej, a nadto elementy walki z tajemniczością rzeczywistości otaczającej dziecko.

Psycholog niemiecki Karol Gross przypisuje z całą stanowczością właściwą treść i sens dzieciństwa *zabawie*, którą traktuje jako jedyną możliwość do praktykowania ćwiczeń przygotowawczych, mogących posłużyć dziecku do przyszłej samodzielnej egzystencji.

Nic więc dziwnego, że przy tym nastawieniu rola zabawki niezmiernie pogłębiła swe znaczenie i nabrała cech wybitnie wychowawczych, które w ścisłej zależności od *jakości* danej zabawki, mogą być dodatnie lub ujemne. Zabawka, aby spełniła swe zadanie wychowawczo-konstrukcyjne, musi być: 1) dostosowana do wieku, sprawności fizycznej i umysłowej dziecka oraz do jego zamiłowań, 2) musi być bezpieczna, 3) estetyczna, 4) interesująca i 5) rzeczywista. To znaczy, że jeśli poucza

dziecko i zapoznaje je ze światem otaczającym, to musi podawać wierny obraz tego świata, a nie sfalszowany lub bodaj zniekształcony.

Jeśli chodzi o właściwy wybór zabawki dla dziecka, to dośrośli rzadko kiedy uwzględniają wyżej wymienione warunki, a natomiast dają się powodować trzem niebezpiecznym impulsom: 1) kaprysowi dziecka, który spełniają nabywając niewłaściwą zabawkę *przez miłość* dla małego tyrana; 2) niekiedy ulegają *własnemu gustowi* i kupują zabawkę, która ich samych zachwyca, zapominając, że przecież zabawka jest dla dziecka przeznaczona; wreszcie kiedy indziej 3) egoizm powoduje wychowawcami, jeśli dziecko dostanie upragnioną, choć ze wszechmiar nieodpowiednią dla niego zabawkę — to oni będą mieli przez jakiś czas choć trochę spokoju (!). Powodowani bezbroninością wobec własnych dzieci lub osobistą wygodą, rodzice popełniają tysiące błędów wychowawczych nie do naprawienia. A to się mści.

W każdym okresie życia dziecko musi mieć inne zabawki. Co nie wyklucza, że przyswajając sobie nowe, pozostanie ono wierne umiłowanym zabawkom z okresów poprzednich swego rozwoju.

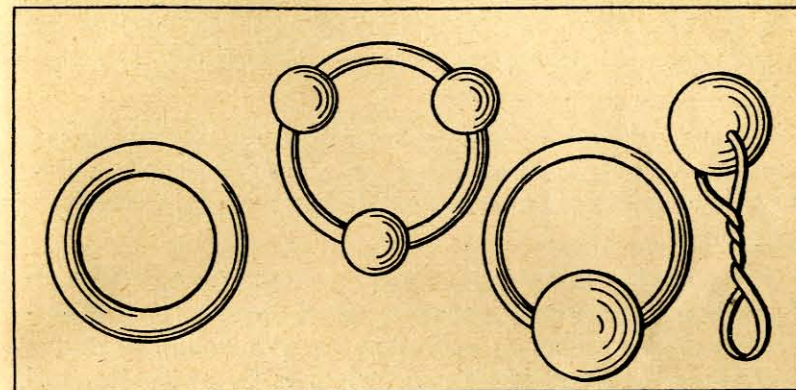
Dziecko od pierwszych chwil świadomości do lat 3 zdradza zainteresowanie tylko *zabawkami funkcjonalnymi*, które z wiekiem przechodzą w sport. Dają one sposobność dziecku do ćwiczeń cielesnych, do usprawniania swych pięciu zmysłów oraz odkrywania zmysłów utajonych: ciepła, zimna, ciężaru, zręczności itp.

Do tego potrzebne są mu zabawki barwne, proste, łatwe do utrzymania w czystości i nie grożące żadnym niebezpieczeństwem.

Posłużyć tu mogą przedmioty do chwytania, w różnych barwach, z różnych materiałów: z gumy, z drzewa, z kości, z celuloиду.

Balon uwiązany nad łódeczką, pęk barwnych wstążeczek, przytwierdzony na pałeczku, grzechotka o miłym dźwięku, dzwonczek zaszyty w kawałek jaskrawej materii — mogą służyć jako zabawki niemowlęcia, którymi będzie się ono zajmowało długie godziny.

Przy grzechotkach zwracać trzeba baczną uwagę, aby były nie uszkodzone, no i nie wypełniane śrutem, a po prostu grochem szablasytm, gdyż w przeciwnym wypadku mogą stać się groźne dla zdrowia dziecka.



Pierwsze zabawki niemowlęcia.

Z kolei przychodzą na widownię zwierzęta również z drzewa, z gumy, z celuloиду, oraz wańki-wstańki, zabawki pływające itp.

Od 3 roku życia dziecko wchodzi w okres *zabaw konstrukcyjnych*, które z wiekiem przekształcają się w roboty ręczne. I tu



Najlepsze są zabawki z celuloиду, gumy i drzewa.

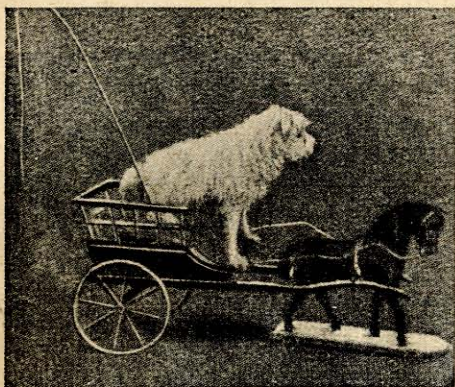
już stają się dla dziecka niezbędne zabawki dające się przeistaczać, jak np. sześciiany, jajka, lalki, wszystkie otwierane z coraz mniejszymi wymiarami tejże zabawki w środku. Barwne

krążki do nakładania na drążek, klocki gładkie do budownictwa, kolorowe do układania mozaiki, lub oblepione obrazeczkami do lamigłówek.

Od lat 4 do 6 dzieci lubią zabawki, które zapewniają im ruch, dają pole do popisu ich zręczności i są wyposażone w dźwięk. W tym też okresie najbardziej upragnione są grające baki, wszelkie zabawki nakręcane, skaczące spadochrony, strzelające tanki, jachciki pływające itp.

Z biegiem lat łatwe zabawy konstrukcyjne przeistaczają się w trudne i skomplikowane, jak np. „mały Edison“, „laboremus“ — budownictwo metalowe, latarnia morska, maszyna parowa itp.

Poza zabawami funkcjonalnymi i konstrukcyjnymi dzieci od lat 3, 4 całe godziny spędzają na *zabawach fikcyjnych* — *iluzorycznych*. I tu im są potrzebne nie tyle zabawki, ile pewne „akcenty“ rzeczywistości. A więc: lalki, zwierzęta, torba



Starsze dzieci lubią zabawki wyobrażające zwierzęta.

listonosza, czapka dla „zawiadowcy stacji“, hełm strażacki, czako ułańskie, ostrogi, szabla, kasownik do biletów kolejowych itp. Czasem znów różne drobne przedmioty, umożliwiające zabawę w sklep, w szkołę, w gospodarstwo domowe, a czasem w obserwatorium astronomiczne; bo nigdy nie wiadomo, jak daleko sięga bujna fantazja i wyostrzona wyobraźnia dziecka.

Zabawki są znakomitymi sojusznikami nie tylko dzieci, ale i wychowawców. Ułatwiają przeszczepianie dzieciom, niepostrzeżenie dla nich samych, elementarnych wiadomości, z dziedziny nauki: języków obcych, czytania i rachowania. Jakże przydatne są wszelkie loteryjki, składanki literkowe, atlasiki, kartony obrazkowe i proste książeczki.

Od tych zabaw już tylko jeden krok dzieli tzw. *zabawy spo-*

łeczne, przeprowadzane w zespole dziecięcym według pewnych obowiązujących i uregulowanych przepisów.

I tu gry towarzyskie powinny być tak dobierane, aby pobudzały do szybkiej orientacji, myślenia, uwagi, cierpliwości, kształtowania woli i opanowania. Tu mogą znaleźć zastosowanie wszelkie loteryjki, podróże przez lądy, morza i przestworza, wyścigi, warcaby, „pchełki“, domina itp. Dzieciom powyżej lat 7 możemy kupować przybory sportowe i narzędzia: stolarskie, ślusarskie, przybory do szycia, do rzemiosł artystycznych, do laubzegi, malarstwa, lepienia. Wpływ zabawki nie ogranicza się jednak do samego użytkowania jej przez dziecko z większą lub mniejszą umiejętnością i zamiłowaniem, lecz wyraża się jeszcze drogą wtórną — ustosunkowaniem się dziecka do samej zabawki, jego troską o jej trwałość i konserwację.

Wszystkie te czynniki są równorzędnej niemal wartości, wszystkie muszą być brane pod uwagę, jeśli pragniemy, aby zabawka, ofiarowana dziecku z racji jakiegokolwiek bądź okazji, sprawiła mu nie tylko chwilową przyjemność, ale i spełniła należycie zadanie w procesie jego rozwoju.

DZIECKO NIE CHCE SIĘ MYĆ.

Nie ma chyba na świecie takiego dziecka, które, choćby w pewnym okresie swego rozwoju, nie miało poważnych zatar-gów na temat ...mycia! „Wodowstręt“ jest nagminną bolączką wszystkich dzieci, tylko u niektórych objawia się przelotnie i trwa niezmiernie krótko; u innych przechodzi, niestety, w chroniczny stan i przysparza wychowawcom wiele kłopotu.

W czym tkwi źródło tej ucieczki od wody, warto się zasta-nović. Tym więcej, że w zasadzie *każde dziecko jest urodzonym czyściochem* i potrafi o czystość około siebie dopominać się krzykliwe i donośnie od zarania życia.

O ile oczywiście wychowane będzie w warunkach urągają-cych zasadom higieny, stopniowo zżyje się z nimi i z czasem brud i niechlujstwo nie będą dziecka wcale raziły.

Dziecko otaczane staraniem i opieką, wychowywane w wa-runkach kulturalnych, chętnie będzie przestrzegało czystości. Będzie się poddawało czynnościom z nią związanym bez oporu, a nawet z zamiłowaniem do czasu, aż *ktos z dorosłych nie na-dużyje szorstkością postępowania zaufania dziecka*.

A to się dzieje bardzo często, i co gorsze, pozostaje poza świadomością opiekunów, którzy potrafią tylko utyskiwać na „straszne zmiany“, jakie zaszły w usposobieniu dziecka, które nagle przy myciu i ubieraniu stało się „niemożliwe“!

I te zmiany stają się tym jaskrawsze właśnie po powrocie z letnich wywczasów do domu, do miasta.

Bo przecież Jacek na wsi tak rozkosznie kąpał się w rzece, że trudno go było stamtąd wyciągnąć. A raz nawet w ubranku wślizgnął się za plecami matki do wody i zamoczył całkowicie. Ale i wtedy nie płakał, tylko zanosił się perlistym śmiechem, że takiego splątał figla.

W chłodniejsze dni chętnie brodził bosymi nóżkami, a ile razy umorusał się w kałużach po świeżym deszczu! I zawsze po-tem dał się umyć. I było z tej racji wiele śmiechu.

A teraz coś się stało, i gdy Jacek widzi przygotowania ro-bione do kąpieli, wpada w szal, tupie nogami, zaszywa się w mieszkaniu po kątach, a odnaleziony żywiołowo protestuje przed myciem, w kąpieli jeszcze nie dając za wygranę. Jest nieznośny! Z kąpieli niechęć swą Jacek przeniósł i na zwykłe codzienne mycie. Robi awantury — z urzędu.

Zapytany przez zrozpaczoną matkę czy chce być brudasem z zapaćkanym nosem, czarnymi łapskami i niechlujnym ubran-kiem, Jacek z powagą wyraża zdanie, że on bardzo lubi „czy-sto“, tylko... bez mycia!

I że chętnie gotów jest natychmiast włożyć świeże, przygo-towane ubranko, więc dziwi się, dlaczego mama jest niezado-wolona.

— Czemu ty tak wody nie lubisz teraz, Jacusiu?

— Wody? Ja lubię wodę, ale do zabawy.

W tej odpowiedzi kryje się rozwiązanie całej zagadki. Ta-kich Jacusiów jest wiele na świecie. Lubią wodę do tej chwili, w której czują nad nią przewagę.

Gdy nagle sami odkrywają w niej żywioł, doznają uczucia przerażenia i zaczyna się instynktowny „wodowstręt“.

A przyczyną tego „wodowstrętu“ są zawsze wychowawcy. Opieka nad dzieckiem, w miarę gdy ono wyrasta i robi się sil-niejsze, traci na swej miękkości i delikatności. Czyż można po-równać kąpiel niemowlęcia z kąpielą dwu-, trzyletniego bobasa, który już sam doskonale siedzi w wanience i znakomicie się za-bawia zwierzakami z celuloиду lub gumy, a niekiedy, w braku czego innego, własną gąbką.

Z bobasem postępujemy bezceremonialnie, bo mu już w *ką-pieli nic nie grozi!* Nie zważamy na to czy mu oczek nie zale-wają mydliny; czy myjąc główkę nie poszarpujemy czupryni; czy splukując włoski nie zalewamy uszek i noska, co powoduje najstraszniejsze uczucie — złudzenie tonięcia.

— Mamo, nie top mię! — krzyczał zawsze z głęboką rozpa-czą dwu i półletni chłopuś na widok wanienki. A matka, nie po-dejrzewając nawet całego tragizmu tego okrzyku, śmiała się, jak z dowcipu. Gdy jeszcze do powyższych przyjemności kąpieli

dodamy niejednakowo normowaną temperaturę wody, zbyt mocne szorowanie naskórka lub niedosuszanie po kąpielu, co powoduje dreszcze — to doczekamy się z całą pewnością, że na widok wanny dziecko będzie dostawało spazmatycznego płaczu.

Matki rozsądne wiedzą, że dziecko — niewdrożone w domu do czystości — nie nabędzie nawyku do niej nigdy w życiu. I w trosce o przyszłość dziecka starają się przełamać za wszelką cenę objawiany przez nie opór.

Pierwszym zalecanym warunkiem jest — właśnie przez umiejętność, baczne i delikatne obchodzenie się z dzieckiem przy myciu i kąpielu — nie wywołanie w nim obawy i wstrętu przed tymi czynnościami.

Jeżeli zaś chcemy ponownie pozyskać dziecko, cokolwiek do mycia zrażone, musimy działać w dwóch kierunkach: 1) należy zbadać, czego dziecko przy myciu nie znosi najbardziej — i tego unikać; 2) postarać się obudzić w nim zamiłowanie do samodzielnego wykonywania tej trudnej i odstręczającej czynności.

Przedewszystkiem pory mycia i kąpielu powinny być przestrzegane z niezwykłą systematycznością i punktualnością. Żadnych od tego nie powinno być odchyleń. Odrywanie dziecka nagle od ciekawej zabawy nie usposabia go przychylnie do funkcji mycia. Rano więc nie należy dopuszczać do rozpoczęcia zabawy przed myciem. Taki porządek dnia wpływa dodatnio na skoordynowanie pojęć dziecka o doniosłości poszczególnych funkcji życiowych i sprzyja nawykowi szeregowania ich w należytej kolejności.

Sama funkcja mycia musi być dokonywana szybko, sprawnie, ruchami zdecydowanymi i przy *współdziałaniu dziecka*.

Wiemy z własnego doświadczenia, że gdy czesząc się, sami zatargamy splecione włosy, to nas mniej boli, niż gdy to zrobią czeszące nas cudze ręce.

To samo jest z dzieckiem. Jeśli nie znosi ono zalewania oczu przy obmywaniu buzi, to rozpoczynając mycie, cały czas myśli o nieuchronnej tej chwili... i krzyczy na zapas! Spróbujmy umyć je całe dokładnie, a buzię niech samo wypłuska rączkami. Gdy nie ma odwagi lub stawia opór, niech zwilżoną rękawicą przetrze twarz, a przekona się, że to nie zalewa. Po kilku dniach, przy łagodnej stanowczości postępowania matki, dziecko nabie-

rze zaufania i do danej czynności, i do osoby czynność tę wykonującej. Są dzieci, które nerwowo nie znoszą kropel wody ociekających im po piersiach lub pleckach przy myciu wiechetkiem, gąbką lub rękawicą.

Krzyczą, bo nie umieją objaśnić, co im dokucza. Czasem nie znoszą chrzęstu gąbek gumowych, czasem znów dotyku włochatego prześcieradła lub zbyt zimnej i połyskliwej powierzchni lnianej tkaniny.

Zresztą tych „niechęci“ mogą być tysiące. Każda matka, obserwując własne dziecko, odkryte z łatwością „jego niedole“ i potrafi jej zaradzić.

Metoda łamania uporu dziecka despotyzmem albo też nie zwracaniem uwagi na jego „kaprysy“ daje często rezultaty tragiczne, przez wypaczanie charakteru dziecka, a nierzadko nadzarpnięcie równowagi jego systemu nerwowego.

Dziecko do mycia, a tym samym do czystości, przyzwyczajać można metodą pogładową: przez własny przykład, przez systematycznie i stanowczo wdrażany nawyk, przez rozumowanie wyjaśniające niebezpieczeństwo brudu i korzyści czystości, wreszcie przez pobudzenie fantazji dziecka i jego zmysłu rywkowego. Przy kąpielu doskonałą atrakcją są: zabawki pływające, a także nietonące mydło; prześcieradło „frotté“ przyozdobione deseniem, które większe dziecko może już nawet samo wybrać sobie w sklepie.

Ponieważ prześcieradła trzeba mieć dwa na zmianę, dziecko może zgadywać, w które z dwóch po kąpielu będzie wycierane. A to znakomicie absorbuje uwagę i odciąga od przykrych momentów.

Przy myciu codziennym należy dziecko wdrażać do utrzymywania w porządku ręczników własnych, mydelniczki z mydłem, miski do mycia, która nie powinna być zbyt wielka, aby dziecko mogło bezpiecznie wylać z niej brudną wodę do wiaderka umieszczonego pod taką prowizoryczną umywalką, znajdującą się w jego pokoju lub też „kąćku własnym“.

Przyzwyczajenie do mycia rączek, jak tylko są wątpliwej czystości i przed posiłkami, jest wstępem do higienicznych nawyków.

Ręczników podręcznych dziecko powinno mieć trzy lub co najmniej dwa. Jeden niewielki do wycierania buzi może być

w paski lub kwiateczki. Ta wyłączność zastosowania i przeznaczenia ręcznika ma na celu ochronę oczu przed zatarciem czymkolwiek nieczystym. Drugi ręcznik również niewielki służyć powinien do wycierania rązek. I ten powinien być co dzień zmieniany... bo rączki nie zawsze będą należycie opłukane z mydła i rozpuszczonego brudu!

Wreszcie trzeci ręcznik największy o rozmiarach 150 na 60 cm przeznaczony jest do obcierania całego ciała.

Ręczniki umieszczamy na pałaczkach, na których mniejsze dwa dziecko zawiesza zawsze samo.

Dziecko, chowane w takich warunkach, nie tylko nie nabierze uczuć nieufności do wody i mydła, lecz staną się one w jego życiu przedmiotami pierwszej potrzeby, którymi posiłkować się będzie nieodłącznie z zamiłowaniem i przekonaniem o ich niezbędności.

SPOSOBY PODAWANIA POSILKÓW.

Dzieci, które jedzą chętnie i dużo, należą obecnie do rzadkości. Nieomal wszystkie matki uskarżają się jednogłośnie, że z trudem nakłaniają dzieci do spożywania posiłków. W powszechności tego zjawiska musi tkwić jakaś głębsza przyczyna, która oczywiście wypływa od strony dzieci, ale i od strony matek nie znajduje należytego przeciwdziałania.

Matki rzadko się orientują w *normach ilościowych i jakościowych* pokarmów, jakie dzieci zjadać powinny w danym okresie ich życia. Dzięki temu popełniają błędy trojakiego rodzaju: 1) albo przekarmiają dzieci, zmuszając do jedzenia i wywołując tym samym odruchową niechęć dzieci do posiłków, 2) albo matki same stają się przyczyną niedożywienia dziecka, nie dopilnowując należytego spożycia tej minimalnej ilości pożywienia, która jest niezbędna do utrzymania organizmu dziecięcego w harmonijnym procesie rozwojowym. Wreszcie trzeci błąd, najczęściej popełniany: 3) matki, których dzieci jedzą normalnie, zamartwiają się ich rzekomym brakiem apetytu, czym zatruwają zarówno dziecku, jak i sobie każdy posiłek. A wtedy jedzenie naprawdę nie przynosi żadnego pożytku.

Aby uniknąć tych błędów, każda matka powinna zaopatrzyć się: 1) w tablicę normalnego rozwoju dziecka do lat 7 Camerera i Pirqueta; 2) w tablicę kaloryczną produktów dla wieku dziecięcego opracowaną przez Państwowy Instytut Higieny (która ma się ukazać w wydaniu popularnym) oraz 3) w indywidualny jadłospis ułożony dla dziecka. Jadłospis, przewidziany na pewien okres czasu, należy uzgodnić z lekarzem domowym, a po upływie danego okresu — ponownie skontrolować. Po dopełnieniu powyższych warunków obowiązki matki będą się sprowadzały do: 1) najracjonalniejszego sposobu przyrządzania za-

lecanych potraw, 2) właściwego ich podawania, oraz 3) systematycznego i skrupulatnego przestrzegania regularności pór posiłków. Regularność posiłków, ich smak oraz estetyczny wygląd są niczym nie zastąpionymi współczynnikami apetytu, stanowiąc jednocześnie znakomitą ochronę przed grymaszeniem i niewłaściwym zachowaniem się dziecka podczas jedzenia.

Dzieci z rozmaitych powodów grymaszą przy jedzeniu. Czasem, aby po prostu zwrócić na siebie uwagę; czasem, by czymś urozmaicić sobie nudną funkcję jedzenia; kiedy indziej, gdy pragną zjeść więcej jakiejś następnej ulubionej potrawy, w ten sposób rezerwują sobie na nią miejsce.

Jedynym wypadkiem, kiedy grymaszenie dziecka może być uwzględnione, jest jego istotne niedomaganie.

System absorbowania uwagi rozgrymaszonego dziecka jakimś interesującym opowiadaniem, aby ono jadło po prostu mechanicznie, nie zdając sobie sprawy ani *co* je, ani też *jak* je — jest z gruntu błędny, ponieważ odziera organizm dziecka z pełnych wartości trawiennych. Chcąc dobrze trawić, trzeba jeść ze smakiem i z uczuciem *łaknienia*.

Nie tylko przez głód, jako objaw naturalny, wyraża się uczucie łaknienia, ale i przez tzw. „ślinkę“, która napływa do ust, pobudzona apetycznym wyglądem jedzenia. I właśnie w ten apetyczny wygląd powinien być wyposażony każdy posiłek dziecka.

Duże urozmaicenie w posiłkach stanowi nie tylko dobór potraw, ale przede wszystkim sposób ich podawania oraz dostosowanie odpowiednich naczyń stołowych do rodzaju i charakteru poszczególnych posiłków.

Śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja, poza uświęconą porą w ciągu dnia, powinny posiadać właściwe nakrycia. W ten sposób dziecko nie tylko przywyka do należytego posiłkowania się różnymi naczyniami, ale jednocześnie okazuje porom posiłków *zainteresowanie*.

Od chwili, gdy dziecko posiadało swobodę siedzenia, nie powinno być inaczej karmione, jak tylko w pozycji siedzącej, ulokowane w bezpiecznym foteliku. Osoba karmiąca dziecko powinna znajdować się na wprost niego. Trzymanie dziecka podczas karmienia na kolanach jest niewskazane, gdyż stwarza, mi-

mo najlepszej chęci, nieskoordynowaną postawę dla jego przewodu pokarmowego.

Ażeby obu stronom było wygodnie, przystawiamy fotelik do ogólnego stołu, usadawiamy w nim dziecko i opuszczamy klapy. Dziecku pod bródką zawiązujemy śliniaczek lub serwetkę. Klapy wykładamy ceratką białą i ustawiamy naczynia ze śniadaniem. Talerz-termos do kaszki czy owsianki, a potem mały talerzyk do bułeczki z miodem lub z marmoladą; wreszcie filiżankę na spodku z odpowiednim do talerzyka deseniem — do mleka czy kawy. Doskonałą nowość stanowią *tace* dziecięce, które ustawione na stole, w miejscu gdzie klapy fotelika dotyka stołu, tworzą jakby przedłużenie tej klapy.

W ten sposób dziecko ma zapewnioną dla siebie większą swobodę i nie ma obawy, że pobrudzi ogólne nakrycie.

Podczas obiadu dziecka na takiej tacy ustawiamy naczynia, rondelki lub półmisek, salaterki z potrawami przygotowanymi dla maleństwa. Z tych naczyń nakładamy mu po trochu na talerzyki, przestrzegając, aby dziecko raczej kilkakrotnie dobierało, aniżeli pozostawiało resztki niedojedzone na talerzu.

Nakrycie obiadowe: talerz głęboki, płaski (oba mogą być termosy) i miseczka pod le guminę, powinny być z fajansu lub porcelany zdobionej motywami zaczerpniętymi ze świata roślinnego lub zwierzęcego. To daje temat do rozwijania wyobraźni dziecka i do pogadanek prowadzonych „od niechcenia“ podczas posiłków.

Gdy dziecko jest nieco starsze, może jadać przy swoim stoliku, ulokowane w małym krzeselczku. Wtedy stoliczek do-



Zdrowe i wesole dziecko.

brze jest nakrywać bibułkowym obruskiem, imitującym letni ogrodowy obrus. Koszt takiego obruska wraz z 6 serwetkami wynosi 35 groszy. Można więc sobie na taki wydatek pozwolić, a dziecko znakomicie przyzwyczaja się do schludności podczas jedzenia, a nawet wprawia w czynności gospodarskie, usiłując współdziałać przy nakrywaniu. Potrawy, składające się na dania obiadowe, powinny być obmyślane zawczasu, *nie tylko w smaku, ale i w kolorze*. Jeśli dajemy dziecku barszcz czerwony na zupeł, to nie należy tego dnia dawać mu buraczków na jarzynę lub kiślu żurawinowego na deser.

Gdy zupa jest czerwona, dajmy na jarzynę szpinak zielony, brukselkę z kartofelkami purée, a na słodkie, np. galaretkę cytrynową albo krem z kakao. Gdy znów zupa jest biała, choćby cytrynowa, to na jarzynę dajmy marchewkę z grzanką, a nie kalafior. Jeśli kalafior czy bulwy dajemy dziecku na drugie danie, to wystrzegajmy się białej leguminy, np. kremu z kaszki manny czy ze słodkiej śmietanki, bo monotonia barw potraw następujących po sobie zabija apetyt. Dziecko, dokąd nie może jeść tego wszystkiego, co jedzą przy stole dorośli, powinno jeść oddzielnie. Z tego choćby względu, aby dorośli mogli jeść spokojnie, a dziecko aby nie ugruntowywało w sobie przekonania, że ono ma prawo do jakichś specjalnych wymyślnych potraw czy „osóbek“.

Zasadniczo dziecko w miarę czasu i rozwoju powinno być przyzwyczajane do wszelkich potraw i *powinno wszystko lubić*. Podczas jedzenia trzeba dbać, aby dziecko samo nie ubabrało się jedzeniem i nie zmieszało wszystkiego na talerzu w ten sposób, aby potrawy zatracaly swą odrębność.

Podczas podwieczorku można, zamiast zastawy fajansowej, używać szklanej. Mała szklaneczka, talerzyk, miseczka, najlepiej z nietłukącego się szkła, dadzą dziecku miłe wrażenie odmiany.

Dużą atrakcję stanowi też podstawka do jajka, jakiś ciekawy grzybek lub szyszka do słodzenia cukrem-pudrem; a przy kolacji specjalny kubek na mleko ze śpiącym kotkiem, pieskiem lub krasnoludkiem.

Noże i widelce, wyłącznie z nierdzewnej stali, powinny jak najpóźniej dostać się do rąk dziecka.

Długo służyć mu mogą trzy wymiary łyżeczek: deserowa, herbaciana i od czarnej kawy.

Jadłospisy dziecka muszą być urozmaicone i nie mogą powtarzać się okresowo z ustaloną kolejnością, bo to nuży. O ile dziecku nie pozwalamy grymasić, wybredzać lub dla fantazji nie jadać czegośkolwiek i przestrzegamy tego w pełnym poczuciu słuszności postępowania — o tyle obowiązkiem naszym jest *znać jego gusty i apetyty* oraz z nimi się liczyć, ponieważ bardzo często utajona potrzeba organizmu tą drogą daje znać o konieczności jej zaspokojenia.

„JA SPAŁ NIE BĘDĘ“.

Sen to nieodzowny i najznakomitszy przymierzeniec zdrowia i normalnego rozwoju dziecka.

Sen to prawo natury i najpierwsza potrzeba ludzkiego organizmu. A jednak jakże wiele kłopotu bywa nieraz z usypianiem dziecka we dnie, a nawet z wieczora, i jak te trudności komplikują zadania wychowawcze matek.

Wyłamywanie się od snu rozpoczyna dziecko z chwilą dojścia do świadomości istnienia. A to następuje bardzo szybko, bo już w pierwszym roku życia. Dziecko tak jest ciekawe świata i wszystkiego, co je otacza, tak żadne jest wiedzy o rzeczywistości, że sen uważa za wrogą przeszkodę, która mu zamąca szybkie poznawanie tego nieznanego.

— „Ja spał nie będę!“ — groźnie oponuje mały uparciuch-indywidualista. I najczęściej zasypia nie dopowiedziawszy do końca swej kategorycznej decyzji.

Niechęć dzieci do spania ma swe źródło nie tylko w nienasyconej ciekawości życia, ale często bywa powodowana lub co najmniej potęgowana przez warunki zewnętrzne.

Po prostu matki nie zdają sobie sprawy, że dziecko do snu zrażają same drobnymi usterkami; a czasem znów zbyt wielkim dobrocią i brakiem stanowczości współdziałają w rozkapryszaniu maleństwa. Racjonalna metoda wychowawcza, stosowana do dziecka od początku, zdolna jest zapobiec wszelkim konfliktom z tej dziedziny.

W pierwszym rzędzie należy wykorzystać wrodzoną skłonność organizmu dziecięcego do przystosowywania się do określonego rytmu.

Dziecko do lat pięciu powinno sypiać 12, 13 godzin na dobę. Na spoczynek powinno udawać się o godzinie 8 wieczorem i spać

nieprzerwanie do godziny 7, 8 rano, a więc jedenaście, dwanaście godzin w niezamąconym spokoju.

W ciągu dnia im mniejsze dziecko, tym większą ilość godzin przesypia przed południem lub po południu. Dziecko od 1½ do 2 lat po południu sypiać nie powinno, aby właśnie pod wieczór było zmęczone i odczuwało potrzebę spoczynku.

W żadnym wypadku nie można dopuszczać, aby dziecko z nocy robiło dzień, a z dnia — noc, jak to nieraz ma miejsce w życiu. Bo to nie tylko jest utrapieniem dla matki, ale i krzywdą dla dziecka.

Tak samo wadliwe i zbędne jest noszenie dziecka lub kołysanie przed zaśnięciem. To je raczej rozbudza, aniżeli usypia.

Aby dziecko wdrożyć należy do nawyku spania, bez wywoływania oporu z jego strony, potrzebne są do tego właściwe warunki.

Przede wszystkim musi być stale i niezmiennie przestrzegana *pora spoczynku*, o jednej i tej samej godzinie. Nie można nigdy i z racji jakichkolwiek okoliczności zwalniać dziecka z obowiązku spania!

Jeśli buntuje się i nie chce spać — niech leży, i to niech leży spokojnie. A na pewno sen je zmorzy, prędzej czy później, mimo najzarliwszego przeciwdziałania z jego strony. We śnie dziecku trzeba zapewnić *wygodę i warunki higieniczne*.

Pokój musi być świeżo wywietrzony bez względu na porę roku i pogodę. Przez czas wietrzenia dziecko może pozostawać w przyległym pokoju. O ile by pościel zbyt wyiębła, można ją ogrzać elektryczną grzałką lub bodajby butelką z gorącą wodą. Sucha, ciepła pościel daje miłe uczucie, zniewalające do zupełnego rozprężenia mięśni. Dziecko mimo woli podlega temu uczuciu i staje się senne.

Inaczej przygotowujemy dziecko do snu w okresie dnia, a inaczej do nocnego spoczynku.

We dnie dziecko sypiać powinno w porze południowej, aby pod wieczór poczuło się zmęczone, ubawione, śpiące.

Kłaść je należy na drzemkę po dobrze spożytym posiłku. Jednak nie bezpośrednio po otarciu buzi, lecz w kwadrans, dwadzieścia minut.

Aby zapewnić dziecku wygodę, najlepiej na spoczynek kłaść je do łóżeczka rozebrane, w białej nocnej. Wtedy niczym nie

zniekształcony krwiobieg pozwoli mu na spokojne i równe odychanie i przyczyni się do normalnego trawienia.

Dziecko bezpośrednio przed snem nie powinno przeżywać żadnych emocji. W tym celu trzeba dbać, aby nie rozpoczynało w czasie przedspoczynkowym zabaw złożonych, które lubi i od których nie łatwo daje się odciągnąć. Właśnie tego rodzaju zabawy należy przerzucić na czas po wstaniu ze snu. Dziecko tym chętniej da się ululać z myślą o czekającej je przyjemności.

Jeśli dziecko śpi na spacerze, musimy dbać, aby wózek był wygodny i nie zmuszał maleństwa do niezdrowych pozycji, które by powodowały potem odrętwienie członków. Podobne warunki mogą zrażać dziecko do snu nie tylko w dzień, ale nawet w nocy. Odzież dziecka, której na spacerze zdjąć całkowicie nie możemy, musi być zupełnie rozluźniona! Przykrycie normujemy ściśle według temperatury, tak aby dziecko nigdy się nie zapociło.

Jeśli świeci słońce, stawiamy wózek tak, aby był w jego zasięgu, ale nigdy nie kierujemy dziecka twarzą ku blaskowi, bo to mści spoczynek i niekiedy poważnie nadwęża wzrok.

Ponieważ spanie na świeżym powietrzu jest bardzo zalecane przez lekarzy, możemy posiadając balkon zapewnić je dziecku zawsze. Nawet wtedy, gdy z jakichkolwiek bądź powodów nie możemy udać się z dzieckiem na spacer.

Trzeba tylko uważać, aby dziecko nie leżało w przeciągu i aby nie rozkopało się we śnie, bo wtedy łatwo o zaziębienie!

Dziecku nie należy nigdy przerywać snu. Ono samo powinno się obudzić. Natomiast powinno być przyzwyczajone do zasypiania w najzwyczajniejszych warunkach, to znaczy: bez usypiania, śpiewania, bez konieczności pozostawiania przy nim, aż do chwili zaśnięcia, bez przestrzegania w domu specjalnej ciszy, i bez stwarzania sztucznego półmroku. Dziecko zdrowe, w wygodzie i czystości, śpi zawsze spokojnie, równo i głęboko. Nie jest wrażliwe na podniety z zewnątrz, światło, hałasy a nawet dotyk, bo dziecko śpiące można doskonale przenieść z miejsca na miejsce, przewinąć bez obawy obudzenia go ze snu. Warunkiem nieodzownym zdrowego snu dziecka jest *czystość* i o nią powinno się zabiegać nieustannie.

Pościel należy wietrzyć codziennie, i o ile możności wygrzewać na słońcu. Powleczenie zmieniać trzeba najrzadziej raz

w tygodniu. Niedopuszczalne jest, aby dziecko moczyło materacyk, bo chociaż od 8 miesiąca życia przyuczamy je do regularnego wysadzania przed snem i w określonych porach w ciągu nocy, to jednak materacyk należy zabezpieczyć ceratką, wsuniętą pod prześcieradełko.

Nie można też dopuścić, aby pasożyty zagnieździły się w łóżeczku, a zapobiegnie się temu przez utrzymywanie w należytej czystości łóżeczka, pościeli, powleczenia i samego dziecka.

Jeśli powyższe zalecenia są przez nas przestrzegane i jesteśmy przeświadczeni głęboko o zdrowym stanie dziecka, to nawet gdy zacznie kiedy kapryścić — możemy to spokojnie zbagatelizować. Pokrzyczy i przestanie, przekonawszy się z żalem, że nie może nas sterroryzować.

SPACER JAKO WSPÓŁCZYNNIK ZDROWIA DZIECKA.

Nie wszyscy rodzice mogą sobie pozwolić na wyjazd z małym dzieckiem już wczesną wiosną.

A wiele rodzin, ze względu na szczupłe środki materialne, nie wyjeżdża na wieś zupełnie i całe upalne lato spędza w obrębie zaduszonych miast.

Dzieciom tych rodzin pozostają jedynie spacer w miejskich parkach i zieleńcach. Niestety, parków tych i zieleńców jest ciągle u nas za mało. Im większe i bardziej zaludnione miasto — tym mniej posiada zieloności, bo przecież każdy łokieć kwadratowy terenu w śródmieściu musi być „należycie” wykorzystany.

Druga udręka, towarzysząca spacerom, to ciasnota i brud ulic wielkomiejskich, po których trzeba się prześlizgnąć, aby nareszcie dotrzeć do jakiegokolwiek ogrodu.

Nie na tym jednak koniec. Aby spacer dziecka jeszcze bardziej przekształcić w torturę, przyczyniają się także i same matki przez: 1) nieumiejętność zorganizowania sobie właściwego ekwipunku na szereg godzin pobytu poza domem, a także 2) przez niewłaściwą pielęgnację dziecka na spacerze.

Celem wielogodzinnego spaceru jest zabezpieczenie dziecku radosnego i swobodnego wypoczynku na świeżym powietrzu.

Nie zawsze matki tak postępują, aby cel ten osiągnąć całkowicie.

Dla łatwiejszego zorientowania się w najczęstszych błędach popełnianych bezmyślnie, rozpatrzmy te wskazania higieniczne, które zaleca się przestrzegać na spacerze.

Pierwszym warunkiem spaceru wypoczynkowego jest *właściwy ekwipunek*, który musi być ściśle przystosowany do typu wózka, jaki dziecko posiada.

Wózek musi posiadać przede wszystkim właściwą pościel, dostosowaną do temperatury dnia. Po wywietrzeniu i gruntownym oczyszczeniu wózka układamy na spodzie materacyk i przykrywamy go prześcieradłem. Materacyk najlepiej jeśli jest włosiany, bo wtedy posiada zalety przewiewności i chroni od niewygody i chłodu ciało dziecięce. Mały jasieczek pod główkę i pledzik wystarczą w dni gorące. Przy czym pledzik, gdy dziecko jedzie wózekiem, umiejscowione w nim na szelkach, układamy na materacyku.

W kasetce znajdującej się w nogach wózka umieszczamy w zależności od wieku dziecka albo zapas pieluszek, albo na wszelki wypadek majteczki na zmianę.

Polecenia godne są saszetki gumowe o dwóch przegródkach. W jednej umieszczamy gąbkę wilgotną do łatwego obmycia buzi i rączek dziecka. Przetarcie buzi dziecka wilgotną gąbką po śnie jest bardzo orzeźwiające. Serwetka, śliniak, lekkie włóczkowy zakieciak zapewni nam czystość dziecka przy jedzeniu i zabezpieczy je przed chłodem po zachodzie słońca.

W kolejności przygotowujemy dziecku posiłek. W butelce z kapslem hermetycznym zabieramy dziecku napój. Wskazana jest limoniada przyrządzona z wyciśniętej cytryny, herbatka z mleczkiem; natomiast samo mleko nie jest zalecane, ponieważ w ciągu kilku godzin pozostawiania w butelce w temperaturze ponad 10° C mleko nawet przygotowane ulega fermentacji. W termosie turystycznym dobrze jest zabrać dziecku jakąś przyrządzoną potrawę, która stanowić będzie jego podstawowy posiłek o oznaczonej porze, np. szpinak, kaszka lub tp. Należy przy tym wystrzegać się zasadniczo ustawicznego pojadania dziecka na spacerze. Bo można mu czym innym, a nie jedzeniem wypełniać czas pobytu w ogrodzie.

Owoc też musi być w domu przygotowany do zjedzenia. Obmyty, obrany ze skórki lub przynajmniej ze skórką nakrajaną, jak np. pomarańcza. Owoce, biszkopciki, a w późniejszym wieku dziecka tartinki, powinny być owijane w śniadaniowy papier higieniczny, aby zarówno nasze palce, jak i kurz rozpylony w powietrzu miały do pokarmów spożywanych utrudniony dostęp.

O karmieniu dziecka produktami czy słodyczami nabywanymi przygodnie na spacerze lub po drodze do ogrodu nie może

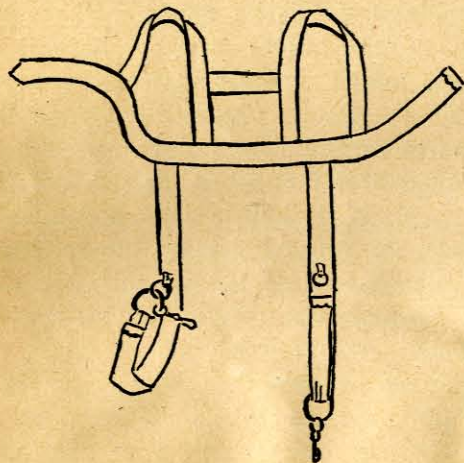
być mowy. Matka powinna również zwracać uwagę na stan czystości rąk własnych przy karmieniu dziecka. I albo stale ma na rękach trykotowe rękawiczki, albo też zaopatruje się w buteleczkę z wodą i mały ręczniczek, który pozwala jej w każdej chwili obmyć ręce.

Jeśli dziecko karmione jest jeszcze piersią, to matka musi zaopatrzyć się w płyn dezynfekcyjny do przemycia sutek, wateę higroskopijną i również własny ręczniczek.

O smoczku już mówiliśmy poprzednio; najlepiej jeśli dziecko wcale go nie używa. O ile jednak tą drogą przyzwyczajamy je do oddychania przez nos, to smoczek-sussette'ka musi być umocowany na szyjce dziecka, aby nie upadał na ziemię. Wyruszajmy z domu na spacer przed południowym skwarem, kiedy dziecko jest wypoczęte i najedzone.

Drogę do ogrodu wybierajmy najkrótszą bez przystawiań i rozmów na ulicy, bo hałas uliczny i tempo ruchu oszałamiają dziecko i podrażniają je nerwowo.

Trzeba również zwracać uwagę na wstrząsy towarzyszące przeprowadzaniu wózek z chodników na jezdnię. Gwałtowna zmiana poziomów tylnych i przednich kół wózek dojmująco podrywa całym dzieckiem. Spokojne, płynne opuszczanie wózek z chodnika jest pierwszym obowiązkiem matki czy piastunki. Gdy dziecko jest starsze: mogłaby zająć obawa, iż z wózka wyleci, zakładamy mu szelki ochronne, które gwarantują dziecku bezpieczeństwo.



Szelki ochronne.

Pobyt dzieci w ogrodzie, poza innymi zastrzeżeniami, nasuwa w pierwszym rzędzie konieczność przeprowadzenia dwóch reform. Reformy snu i zabawy dziecka. Jeśli się przejdzie przez miejskie ogrody i zieleńce i popatrzy uważnie na warun-

ki snu dzieci w wózekach, to przejmuje nas uczucie bezradności wobec tortury małych nieszczęśników.

Dzieci śpią twarzyczkami zwrócone w samo słońce! A budki mają postawione za główkami. Powieki drgają im kurczowo przez sen w odruchowej obronie przed natarczywością światła. Gwałtowne ruchy świadczą o dużym podnieceniu nerwowym, ale dziecko „nasłonecznia się gwałtownie — bo to zdrowo”. Zapominamy lub nie wiemy, że najzdrowsze są ultrafioletowe promienie słońca dla organizmu ludzkiego. A te promienie wypełniają właśnie przestrzeń półcieniu. I właśnie sen dziecka pokrzepiający, zdrowy powinien być chroniony ażurowym, ruchliwym cieniem zieloności.

Lecz nie tylko od natarczywości słońca cierpią dzieci śpiące na spacerze. Najczęściej bywają one hermetycznie zamykane w swych wózek. Nie dość, że wózki są mało przewiewne, ale jeszcze zapina się nad dzieckiem ceratowy fartuch wózka (nieoceniona ochrona przed deszczem, ale nigdy w czasie pogody) i zasuwa budę, aby uniedostępnić przewiew.

To są praktyki po prostu karygodne.

Jeśli dbamy o stronę higieniczną snu i pożywienia dziecka na spacerze, nie możemy pominąć jego zabawy.

Najmilszym terenem zabawy dziecka na swobodzie jest soczysty trawnik, no i czysty piasek. Te uciechy zapewniają dzieciom ogródki jordanowskie.

Na spacerach w ogrodach matki muszą chronić swe dzieci od zetknięcia z kurzem i piaskiem wydeptanych uliczek. I dlatego dziecko musi z konieczności bawić się w wózek, gdy jest maleńkie. I tu zabawki blaszane, drewniane czy gumowe tak umieszczamy przywiązane na sznurkach, aby wyrzucone z wózka przez swawolną rączkę nie upadały na ziemię.

Jeśli dziecko już chodzi, należy kłaść mu na nóżki pantofelki do chodzenia, które zdejmujemy, gdy wraca do wózka. Przestrzeganie tych wszystkich zaleceń znakomicie pochłonie czas i uwagę matki podczas jej pobytu na spacerze z dzieckiem. Niejednej matce wyda się to bardzo uciążliwe. Ale nie zapominajmy, że spacer dziecka to trud podjęty dla jego zdrowia, a nie nasza przyjemność lub wypoczynek.

WYJAZD NA LETNISKO.

Wypoczynek, zadowolenie i wygoda na letnisku ściśle są uzależnione od przemyślanego racjonalnie ekwipunku.

Rzadko kiedy zachowujemy należyty umiar w ilości zabieranych przedmiotów, bo zawsze nurtuje nas myśl, że w pewnej chwili bez danej właśnie rzeczy będziemy się czuli, tam na miejscu, jak „bez ręki”.

A potem okazuje się, żeśmy zabrali ze sobą balast niepotrzebny, który utrudniał nam obustronną drogę, a podczas pobytu nieustannie zawadzał.

Aby uniknąć tych trosk, zadajmy sobie trud gruntownego obmyślenia charakteru naszej letniskowej egzystencji i dostosujmy ściśle przewidziane własne potrzeby do istniejących warunków lokalnych. Kierujmy się przy tym wyborze wypróbowaną metodą organizacyjną: brać najmniej rzeczy, o typie najprostszym, lecz za to o najszerszym zastosowaniu, a jeśli tylko można — o wielorakim przeznaczeniu. To nam zastąpi do pewnego stopnia chwilowy brak przedmiotów o wyłącznej celowości, do których w domu, w warunkach zorganizowanego życia codziennego, przywykliśmy odruchowo.

Ta zasada organizacyjna posiada znaczenie najogólniejsze i powinna się rozciągać na całokształt naszych przygotowań wyjazdowych.

A jak jest racjonalna i jak rzetelnie pokrywa się z potrzebami życia, wypróbujmy ją na przykładzie najwłaściwszego wyboru rzeczy niezbędnych dla zdrowia i wygody niemowlęcia podczas pobytu na wywczasach.

Pierwsza rzecz — to łóżko. Najlepiej krzyżakowe, obciążone płótnem, składane, łatwe do przewiezienia, bo jest lekkie, zabiera mało miejsca i nie budzi obaw, że się uszkodzi pod-

czas drogi. A jak potem poobijany metal (np. łóżeczko polerowane lub emaliowane) staje się wiecznym wspomnieniem niewłaściwie przebytych wakacji na tle ładnego i dobrze utrzymanego domu, wiemy niejednokrotnie z doświadczenia. Dobrze jest zabrać wózek, jeśli się przewiduje dalsze spacerowanie z dzieckiem. O ile matka nie jest bardzo silna, można ze spacerów zrezygnować, gdyż dziecko, przebywając całe szeregi godzin na świeżym powietrzu, i tak braku spacerów nie odczuje.

O ile więc chce się bardziej jeszcze zredukować ilość zabieranych sprzętów, można dwa sprzęty zastąpić jednym i wziąć łóżeczko-wózek, który, nie posiadając kółek, nie może przebywać dużych przestrzeni, lecz poza tym łączy w sobie wszystkie zalety łóżka i wózek. Następnie niezbędna jest wanienka do codziennej kąpieli niemowlęcia. Ale może ją doskonale zastąpić gumowy tub, który po złożeniu zajmuje nieledwie tyle miejsca, co większych nieco rozmiarów poduszka gumowa.

Jeśli więc weźmiemy średniej wielkości kosz wiklinowy, to bez trudu pomieści on w swym wnętrzu wszystkie niezbędne sprzęty dla zdrowia i wygody niemowlęcia. Na dnie kosza umieścimy ceraty, aby zabezpieczyć pozostałą zawartość od wilgoci i pyłu. Pledami przełożymy łóżeczko-wózek, zapas pościeli ułożony w następnej warstwie zabezpieczy całość tubu, dodamy tu jeszcze małą miseczkę do mycia i nocniczek, a na wierzchu znajdą swe właściwe miejsce bielizna pościelowa i osobista dziecka.

Na wieś nie należy też zaopatrywać się w cały zapas posiadanej bielizny. Ciężka jest bowiem do przewożenia, a na wsi pranie nie jest tak kłopotliwe, ponieważ latem wszystko schnie błyskawicznie.

To samo dotyczy dziecięcej garderoby. Raczej brać kilka sztuk trykocików wełnianych i bawełnianych o wielorakim zastosowaniu, tak abyśmy mieli kompletną swobodę najwłaściwszego kontrolowania ubioru dziecka i abyśmy mogli dostosować go w każdej chwili do nakazów temperatury. Uważajmy przy tym bacznie, aby dzieci nie przegrzewać. Największe usługi w tym wypadku oddadzą nam ubranka złożone z trzech, czterech części, które będziemy mogli dowolnie łączyć. Np. majteczki trykotowe z szeleczkami, doskonałe do plażowania, uzupełnia sukienka dla dziewczynki lub kurteczka dla chłopca.

A na wypadek wzmagającego się chłodu nakładamy chłopcu reglanik z tegoż trykotu, dziewczynce zaś pelerynkę.

Nie zapomnimy też dołączyć do zawartości kosza środków aseptycznych i higienicznych, do których dziecko przywykło, a więc: mydło, puder ryżowy, gąbka, mydelniczka, kwas borowy, bo one stanowią wyłączność dziecka.

W ten sposób w jednym koszu gromadzimy wszystko, co służyć ma dla dziecka: snu, wypoczynku, higieny, wygody i estetyki.

I z uczuciem ulgi, że to jednak tak mało zajęło miejsca — kosz nasz zamykamy!

Teraz trzeba pomyśleć o naczyniach do gotowania pokarmów i o nakryciu stołowym dla pupila, gdyż nic, co dotyczy dziecka, nie powinno być traktowane prowizorycznie.

W tym celu musimy przyszykować niewielką walizkę wyłącznie na użytek naczyń przeznaczoną. Ściereczkami i ręczniczkami dziecka trzeba poszczególne przedmioty poowijać, aby się nie powyszczerbiały i nie potłukły. I tu już należy spakować wszystkie posiadane naczynia, ponieważ mieć ich powinniśmy tylko ilość niezbędną, a to nam oszczędza trudu głowienia się nad wyborem.

Przed wyjazdem każda matka powinna zwrócić się do lekarza o wskazania dotyczące dalszego odżywiania niemowlęcia.

No i oczywiście powinna zawczasu, jeszcze w mieście, zapatrzeć się w zapas produktów nie ulegających zepsuciu, jak np.: płatki owsiane, kaszka manna, kaszka krakowska, cukier, biszkopty higieniczne itp. Wszystkie te zapasy, nabyte w mieście, będą znacznie tańsze i świeższe, aniżeli nabywane w miejscowych sklepikach na letnisku, gdzie niekiedy są przechowywane z roku na rok i obfitują w zależne pajęczki i robactwo, a już na pewno stęchłe są od wilgoci. Nieuwaga w tych sprawach jest często powodem zaburzeń żołądkowych dziecka na letnisku, którą najchętniej przypisujemy „zmianie warunków” życia, do których dziecko „musi się przystosować”. Unikajmy więc przystosowywania się dziecka do nowych warunków, a zatroszczmy się, aby owe warunki życia dziecka na letnisku najmniej odbiegały od jego codziennych dotychczasowych przyzwyczajeń. A wtedy pobyt na wsi najlepiej mu wyjdzie na zdrowie.

Z DZIECKIEM W UZDROWISKU.

Nie wszystkie dzieci są od natury wyposażone w taki kapitał zdrowia i tężyzny fizycznej, aby przepędzenie lata na szczerej wsi, w obcowaniu z przyrodą wyrównywało wszelkie braki organizmu, powstałe w ciągu całorocznego pobytu w mieście.

Istnieje duży procent dzieci wątłych, które muszą być starannie i systematycznie leczone w dzieciństwie, aby schorzeń nie poniosły ze sobą w życie. I właśnie zastępy dzieci tego typu zapełniają w miesiącach letnich miejscowości kuracyjne, do których przyjeżdżają na zlecenie lekarza. Najlepsza opieka lekarska i najwłaściwiej dostosowana miejscowość uzdrowiskowa nie dadzą wszakże najdoskonalszych wyników kuracyjnych, o ile dziecko nie będzie się znajdowało pod mądrą i wzorową opieką domową.

A tu zagadnieniem najważniejszym staje się rola matki.

Czyż można choć na chwilę powątpiewać, że dziecko, przebywające pod troskliwą i pieczołowitą opieką matki, może nie wynieść z przeprowadzonej kuracji oczekiwanych rezultatów?

Któż bardziej od matki, pełnej cierpliwości i poświęcenia, dbać będzie, aby dziecko przeprowadziło ściśle zalecenia lekarza — przestrzegało diety?

Tak się wydaje z pozoru.

A tymczasem zaobserwowane fakty życiowe upewniają nas, że czasami dzieje się inaczej.

Aby zachować sprawiedliwy osąd, należy matki podzielić na dwie kategorie: 1) na rozumne sojuszniczki lekarzy; i 2) na bezkrytyczne orędowniczki swych dzieci. I niestety, ta druga kategoria jest znacznie liczniejsza, dlatego też jej poświęcimy całą uwagę.

Bezkrytyczna czułościowość matek, pragnących ulżyć doli

swego biednego, schorowanego dziecka, jest często nieobliczalna w skutkach.

Może nie tylko zniweczyć wszelkie wyniki długotrwałych, męczących i kosztownych zabiegów leczniczych — ale nawet pozbawić dziecko możliwości powrotu do zdrowia.

A czy większość matek najlepszego serca zdaje sobie z tego sprawę? Traktuje podobne ostrzeżenia jako przesadne „strachy“ i w najlepszej intencji własnej wespół z dzieckiem oszukują czujność lekarza drobnymi odstępstwami od jego zaleceń.

Jakże często przy niesłuchaniu ścisłej diecie dziecko stołujące się w pensjonacie uprze się nagle, aby coś takiego zjeść, co zobaczyło i poczuło na to gwałtowny apetyt.

I matka daje skosztować! Bo jakże tu odmówić, kiedy nieboraczka i tak się już dosyć namęczy. Odrobina „zachciwajki“ nie zaszkodzi.

To samo, co z dietą, dzieje się także z zabiegami i lekarswami.

Na początku, kiedy stan zdrowotny dziecka wykazuje wielkie zmiany, łatwe do zewnętrznego zaobserwowania, np. temperaturę, kaszel, wyrzuty skórne, podawanie lekarstw jest skrupulatnie przestrzegane. Z chwilą gdy objawy zewnętrzne schorzenia łagodnieją, natężenie skrupulatności obniża się. Zapomina się o dozowaniu lekarstwa, bo dziecko tego specyfiku czy medykamentu „nie znosi“! I bywa niekiedy tak, że przestała połowa zawartości flakonu po prostu psuje się i tym samym jest nieużytkowa, a lekarz w najlepszej wierze utrzymuje ciągłość w leczeniu, przekonany, że dziecko wchłonęło już potrzebną dawkę zaleconego lekarstwa.

Zabiegi nierzadko też bywają kłopotliwe i przykre. Kąpiele, nacierania, naświetlania itp. muszą być wykonywane szybko, sprawnie i z przeświadczeniem o ich konieczności. A wtedy dziecko rezygnuje z historycznych sprzeciwów, które najwytrzymalszą nieraz opiekę fachową mogą wytrącić z równowagi psychicznej.

O ile matka, obecna przy zabiegu, zachowuje się niezdecydowanie, jest raczej skłonna w imię przyjemności dziecka (bo nie jego dobra) z zabiegu zrezygnować, to dziecko swe krzywdzi podwójnie. Przede wszystkim wytrąca z dobroczynnego ryt-

mu całą pracę kuracyjną, a więc obniża zdolność zdrowotną organizmu dziecka. Powrót z tak nieracjonalnie przeprowadzonej kuracji jest zawsze najsmutniejszy, bo pełen rozczarowań. Obfituje w gorzkie wymówki napotykanie w domu. Pobyt w uzdrowisku tyle kosztował pieniędzy! Ale czego się nie robi dla zdrowia dziecka?

Poza pieniędzmi, ile trudu matka włożyła w pielęgnację swej pociechy, w tej nadziei, że wyniki pobytu będą olśniewające. A tymczasem dziecku jest chyba gorzej, a nie lepiej.

Te utyskiwania rozbrzmiewają zgodnym chórem wśród zawiedzionych matek, ale żadna z nich nie przetrząśnie krytycznie własnego sumienia, czy aby sama nie przyczyniła się do tego stanu rzeczy.

Aby uniknąć podobnych rozczarowań, dobrze jest przed wyjazdem z dzieckiem do określonej przez lekarza miejscowości kuracyjnej przepracować sobie plan pobytu. I dobrze jest zawniczasu zapoznać dziecko z czekającymi je warunkami z tym nastawieniem, aby ono było przygotowane z góry na to, co je czeka.

Dziecko niezmiernie szybko wdraża się do nowych warunków i znakomicie je sobie przyswaja, jeśli jest przeświadczony o konieczności przystosowania. To znaczy, że dobrowolnie wyzbywa się wewnętrznego sprzeciwu wobec rzeczywistości, nawet takiej, która mu może nie być zupełnie dogodna.

Należyte wykorzystanie tej zdolności psychicznej dziecka jest pierwszym obowiązkiem mądrej i kochającej matki, która działa, ożywiona istotną i głęboką ku niemu miłością.

Harmonia i rytm funkcji następujących po sobie stwarzają rodzaj monotonii w programie dnia dziecka, a ta właściwość sprzyja również znakomicie ułatwieniu przystosowania się dziecka do warunków kuracji. Oznaczona pora snu, rannego wstawania, posiłków, zabiegów, lekarstw; łagodne, pełne wyrozumiałości, lecz nieugięte stanowisko matki, mającej na celu najsystematyczniejsze przestrzeganie zaleceń lekarza w imię dobra dziecka — oto najwłaściwsze stanowisko zajęte przez kochającą matkę.

Chętne zaspokajanie prośb dziecka, nie kolidujących z jego zdrowiem, jest zawsze dopuszczalne. Baczne, lecz nie dostrze-

gane przez dziecko oszczędzanie mu niepotrzebnych pokus, np. jadać u siebie w pokoju, zamiast przy ogólnym stole, żeby nie widziało zabronionych potraw. Unikanie zespołów dziecięcych, jeśli dane dziecko nie może przyjmować udziału w ich zespołowych zabawach.

Nieprowadzenie w obecności dziecka rozmów o jego dolegliwościach i kuracji, a nade wszystko nieubolewanie nad nim i nad sobą. Dziecko chore jest zawsze bardzo wrażliwe i prze-czulone. W matce powinno znaleźć najwytrwalszego sojusznika w przebyciu właściwej kuracji, w matce też powinno znaleźć obrońcę swego fizycznego i psychicznego zdrowia.

WYWCZASY RAZEM Z MAMĄ.

Najmilej spędzone wywczasy to te, które nam dają możliwość wykorzystania w całej pełni radości i swobody pobytu w górach lub nad morzem.

Kiedy nie jedzie się po zdrowie, tylko dla zdrowia, dla wy-życia się w tych radościach, które nam daje piękna przyroda, warunki klimatyczne, miły zespół towarzyski i oderwanie się od szarych trosk codzienności.

Każdy ma prawo do miesiąca choćby na rok takiej zmiany warunków życia. I jest bodaj najlepiej, jeśli odrywa się cał-kowicie od rodziny, zapomina o wadach i usterkach najbliż-szego otoczenia, a po powrocie z wywczasów posiada zasób sił i pogody ducha do umniejszania przykrości codziennych, a pod-kreślania jasnych przeżyć.

O takie wywczasy może się zawsze pokusić pan domu, nato-miast matka, posiadająca małe dzieci, najczęściej musi tak do-bierać najdogodniejszą dla siebie miejscowość wypoczynkową, aby mogła przy sobie mieć swoje pociechy.

Dzieci są kłopotliwe. Ale niemniej odpowiedzialność za wa-kacje dziecka spoczywa na matce, nigdy zaś nie dzieje się od-wrotnie; choć często się zdarza, że dzieci znakomicie zatruwa-ją swym matkom jakikolwiek pobyt na wywczasach. Wina tu jest obustronna. Dzieci są źle prowadzone przez matki i dlatego są niezdolne, w drugim wypadku matki są zbyt żądne włas-nych radości i zaniedbują dzieci, pozostawiając je własnemu losowi. A to nie zawsze bywa bezpieczne.

Ileż wypadków można zanotować każdego lata w miejsco-wościach kąpielowych. Dzieci przegrzewają się na plaży, dosta-ją udaru słonecznego, przeziębiają się źle stosowaną kąpielą lub zbyt przewlekłym brodzeniem po wodzie. Nie mówiąc już

o bolesnym łuszczeniu przepalanej raptownie skóry, spękaniu podeszew nie nawykłych do chodzenia boso po ostrym piasku itp.



Dziecko nad morzem.

To są wszystko niedopatrzności matek, które zapragnęły mieć „urlop“ od opieki nad dzieckiem.

Takie postawienie sprawy nie jest słuszne. Choć w zasadzie matka ma prawo do przyjemności właściwych jej wiekowi i stanowi, ale nie może po nie sięgać przez krzywdę i zaniedbanie dziecka, które, przy podobnym wyrównaniu rachunków między nim a matką, mogłoby ponieść straty niepowetowane, bo sięgające niebezpieczeństwa życia lub kalectwa.

Faktem był wypadek następujący w Jastarni. Młoda mama w godzinach popołudniowych tańczyła codziennie na dancingu na molo. W ogródku przy kawiarni bawiła się grzecznie jej ośmioletnia córeczka. Dni płynęły spokojnie, aż kiedyś na przystani wyniknął popłoch. Spod kutra rybackiego wydobyto na wpół zalaną wodą dziewczynkę, która z nudów oddaliła się z ogródka na połów meduz.

Takie wypadki zdarzają się często, lecz że się na pozór kończą szczęśliwie, więc ponad nimi łatwo przechodzi się do porządku.

W miejscowościach kąpielowych jest jeszcze jedno niebezpieczeństwo, które poważnie dzieciom zagraża. Niebezpieczeństwo zmacenia ich równowagi psychicznej przez rozbudzenie płciowe.

Sposób wzajemnego zachowywania się na plażach ludzi dorosłych jest tak dalece swobodny i bezceremonialny, że aż gra-

niczy niekiedy z brutalnością, która niemile razi często najbliższych sąsiadów. Jakie refleksje podobne zachowanie musi budzić w dzieciach przyglądających się swym ojcom i matkom — przewidzieć nie trudno. Ale tym więcej należałoby tego rodzaju przeżyć dzieciom zaoszczędzić.

Na właściwe uregulowanie tych spraw doskonale można znaleźć sposoby. W miejscowościach kąpielowych powinny być wydzielone odcinki plaży, przeznaczone na wyłączny użytek dzieci. Te matki, które by chciały, mogłyby z dziećmi na tych plażach przebywać. Inne za drobną opłatą oddawałyby swe dzieci pod opiekę instruktorki dyżurującej na odcinku. Oczywiście plaża musiałaby być podzielona na rejony z kilkunastoma instruktorkami.

Odczuwa się też u nas brak w uzdrowiskach ogródków jordanowskich, w których dzieci mogłyby przebywać pod nieobecność swych matek.

Taki dziecięcy ośrodek widzieliśmy w Ciechocinku w 1929 roku. Szkoda, że bodaj inicjatywa prywatna nie zdobywa się na utworzenie takich ośrodków i w innych miejscowościach uzdrowiskowych i klimatycznych.

Istnienie takich punktów zespołowych dla dzieci umożliwiłoby niewątpliwie niejednej matce przeprowadzenie własnej kuracji, którą jej obecność małego dziecka czasowo uniedostępnia. Ale jest jeszcze jeden sposób zabezpieczenia dzieci i jednocześnie zapewnienia matkom choćby minimalnej swobody.

Za granicą stosowany jest on na szeroką skalę. Są domy wypoczynkowe dla kobiet z dziećmi, gdzie matki dzielą między sobą dyżury opieki nad dziecięcym zespołem.

Czy w zwykłym pensjonacie lub domu zdrojowym panie nie mogłyby podzielić między sobą dyżurów czuwania nad gromadką dziatwy? W ten sposób zapewniłyby sobie naprawdę beztrudny i radosny wypoczynek w godzinach niczym nie zmąconej swobody, bo ani obecnością dziecka, ani niepokojem o jego bezpieczeństwo.

Nie można pominąć milczeniem wartości pedagogicznych i wychowawczych, jakie mogą wypłynąć z pobytu wspólnego matki z dzieckiem na wywczasach.

Dziecko przyucza się do obcowania z ludźmi, do panowania nad sobą i redukcji się do składowej części zespołu, a nie

do swej pierwszoplanowości, jak to ma miejsce często w otoczeniu domowym. Poza tym dziecko zaczyna odmiennie patrzeć na swych wychowawców. Widzi ich w pewnej perspektywie, jako jednostki bliskie i jedyne, wmieszane w barwne tło obcości.



Mały cyklista.

Ta świadomość niezmiernie zacieśnia więzy uczuciowe pomiędzy dziećmi a matkami. Nagle dzieci mało pieśzotliwe z natury zaczynają się gwałtownie garnać do matki wobec obcych. I bardzo często spotykają się wtedy z objawami zniecierpliwienia właśnie ze strony matek.

Ta metoda wychowawcza jest na wskroś wadliwa, bo może stworzyć przepaść wzajemnego niezrozumienia i niczym nie wyrównanego żalu pomiędzy matką i dzieckiem. Podział czasu matki pomiędzy życie dziecka a jej własne powinien być ściśle określony i nienaruszalny.

Nie do pomyslenia są np. sceny urządzane przez dzieci, które idą spać i wiedzą, że matka ich wychodzi na dancing czy na kolację.

Ta sprawa może być znakomicie uregulowana przez matkę, powierzając opiekę nad pokojem ze śpiącym dzieckiem pokojowej, która obowiązuje się co pewien czas zaglądać czy dziecko śpi bezpiecznie.

Trzeba także dbać, aby dziecko nie przebywało zbyt wiele w towarzystwie samych dorosłych, lecz aby miało dobrany krąg rówieśników. Wtedy zarówno potrzeby matki, jak dziecka będą choćby do pewnego stopnia uzgodnione i zaspokojone, a czas wypoczynku wakacyjnego ujęty w ramy organizacji i wypełniony atmosferą wzajemnych uczuć i troskliwości wypłaci się najlepszymi zasobami zamagazynowanego w organizmie zdrowia i spokoju.

ZAJĘCIE DZIECKA — ODPOCZYNKIEM MATKI.

Zjawiskiem po prostu codziennym są młode matki, które po uśpieniu dziecka z wieczora osuwają się bezwładnie na pierwsze napotkane krzeselko ze słowami: „nareszcie będę mogła się czymkolwiek zająć“!

Nie bardzo przekonywająco brzmi to szlachetne zapewnienie. Bo czegoż można oczekiwać od istoty doszczętnie wyzbytej z sił i energii? Chyba tylko umiejętności zorganizowania sobie racjonalnego odpoczynku.

Ale żadna z młodych matek na luksus odpoczynku pozwolić sobie nie może! I tym rodzajem dobrowolnego męczeństwa wiele kobiet przyozdabia swe macierzyństwo. Czy słusznie i celowo? Warto się nad tym zastanowić.

Może na początku osiąga to pewien efekt. Bo w domu i w rodzinie powtarza się z uznaniem: „ach, cóż to za matka! całe swe siły oddaje dla dziecka. Jak długo ona zdoła tak wytrzymać; wyzbyła się wszelkich potrzeb i osobistych przyzwyczajzeń“.

Ale po pewnym czasie opinia ulega kardynalnej zmianie. Z umęczeniem i zabieganiem nieszczęśliwej matki zżyli się wszyscy, nikt jej nie podziwia, raczej traktują ją z politowaniem: „widocznie nie potrafi inaczej“!

Jest przykro, ale właśnie w tej drugiej ocenie kryje się życiowa sprawiedliwość.

I dlatego żadna z matek nie powinna nigdy dopuścić do ugruntowania się podobnej opinii wśród otoczenia.

Dziecko nawet najmniejsze może i powinno mieć swój własny plan zajęć na przeciąg dnia.

Rzeczą rozsądnej matki jest stworzyć mu nie tylko plan zajęć, ale i świat istotnego zainteresowania oraz rzetelnej celowo-

ści tych zajęć. Tymczasem w życiu codziennym najczęściej *dni upycha!* Początkowo, aby tylko do roku! Potem będzie łatwiej. Dziecko zacznie chodzić, być samodzielne.

Po roku okazuje się, że dnie są nadal ciężkie i że nasuwają się nowe nieoczekiwane trudności.

Więc się znów upycha, aby tylko do okresu szkolnego. A potem stanowczo będzie łatwiej. Ale w końcu i to zawodzi.

Aby uniknąć tych ciągłych odwiekań i nieodłącznych rozczarowań, należy żyć planowo wspólnie z dzieckiem od początku jego istnienia.

Że dziecko potrafi samo sobie wystarczyć, że mu nawet ta swoboda samotności potrzebna jest do ogólnego rozwoju — stwierdzić łatwo, gdy się dziecko obserwuje na wsi.

Godzinami biega po małym ogródku. Zajęte tysiącem drobnych zjawisk, czasem znieruchomiałe w badawczej, dociekliwej kontemplacji; a zawsze zainteresowane, zawsze pochłonięte. Opieka doraźna ogranicza się do spojrzenia wysyłanego przez otwarte okno w ogródek. I to wystarcza.

— Tak — powie ktoś — to dobre właśnie na wsi, ale w mieście, gdzie dzieciaka trzeba trzymać ciągle przy sobie, to się i ono męczy, a człowiek przy nim wprost upada z sił.

To jest tylko krótkowzroczne zresztą orzeczenie, a diagnozę charakteryzuje brak woli i inicjatywy na zarządzenie istniejącej niedogodności.

W mieście dziecko spędza trzy czwarte roku, musi więc w tym mieście żyć, a nie wegetować w oczekiwaniu na ową wymarzoną zmianę warunków. Bo nawet najkrótsza faza naszego życia nie powinna nosić cech prowizoryczności, gdyż to właśnie za łatwo rozgrzesza nas w nieudolności organizacyjnej i wrodzonym lenistwie.

A jeśli tymi pierwiastkami nasiąknie dziecko od niemowlęstwa, cóż dziwnego, że poniesie je ze sobą w życie, jako elementy składowego własnego ekwipunku.

Już dziecko w pierwszym roku istnienia ma okresy zajęcia. Poznaje otaczający je świat. To jest praca. Po pół roku matka może nadawać już wyraźny kierunek jego zajęciom i zainteresowaniom. Może poza tym normować nasilenie tego zainteresowania.

Dziecko otrzymuje *pierwsze zabawki do przepracowania, a nie do rozrywki*, jakby się pozornie wydawało.

Dostaje zwój barwnych, różnokolorowych wstążek umocowanych na wysokiej trzcinie; dostaje kościane kółko na tasie, grzechotkę, lalkę z gumy.

Na tych zabawkach uczy się rozpoznawać odmienności barw, konsystencję ciał stałych, ich ciężar, gładkość powierzchni, kształt, a nawet dźwięk. A że wiadomości te musi zdobyć samo i przepracować je w sobie — stąd konieczność godzin spokoju, pozostawienia dziecka samemu sobie, godzin kontemplacji.

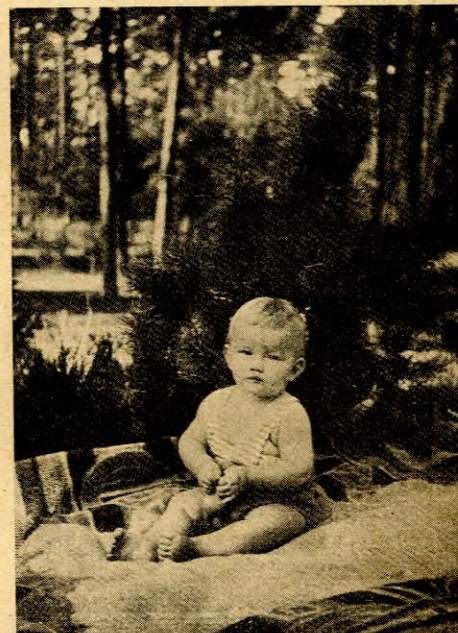
A matka, która wszystkim dopieknęła wobec malca, może śmiało do najbliższej pory jego snu czy pokarmu zająć się swymi sprawami lub odpoczywać.

Dziecko starsze godzinami bywa zajęte w swym kojcu światem nowych, nieznanych zjawisk, gdy ma krążki kolorowe, które nanizuje na kołek, albo jajka z mniejszym jajem wewnątrz, wreszcie klocki czy lalę, która wcale nie chce leżeć, lecz bezustannie wstaje.

Przychodzi jednak szybko czas, że dziecko staje się żądne przeniknięcia w całokształt życia domowego, a do zabawek wraca niejako dla odpoczynku lub rozrywki. Nie trzeba mu w tym przeszkadzać.

Raczej skierować wysiłki dziecka należy tak, aby się *poczuło pożyteczne*.

— Pozbieraj, Jasiu, okruszki ze stołu, zabierzemy je dla ptaszków.



Dzidzius na wsi.

— Przynieś babci okulary i woreczek z robótką, a moją gazetę odłóż na miejsce.

Dziecko trzyletnie chętnie wykona te polecenia. Nieświadomie będzie sobie przyswajało dwie cenne zalety: systematyczność i uprzejmość.

— Zuziu, dziś jest dzień wydawania bielizny do prania. Jak się przedstawia bielizna Agaty?

I Zuzia biegnie do szuflad swej lalki, przejęta doniosłością piastowanych obowiązków.

Cztero-, pięcioletnie dzieci mogą uczestniczyć w wielu zajęciach gospodarskich matki. Mogą z nią razem pracować: reperować, prać, sprzątać.

Niepożądana jest tylko obecność dziecka w kuchni, szczególnie wtedy, gdy się w niej gotuje lub pierze. Ale i tu można opanować sytuację. Jeśli dziecko musi pozostać z nami, wyznaczamy mu kącik daleki od zlewu i komina. Przestrzegamy, aby do ognia nie podchodziło, wody gorącej samo nie brało. Objasniamy, czym grozi nieposłuszeństwo i zastrzegamy sobie atrakcyjny pobyt w kuchni w zależności od stosowania się do przepisów. Dziecko normalne zawsze chętnie się godzi i zharmonizuje swe postępowanie z otoczeniem. Za cenę zgody zyskuje radość przeświadczenia, że nie przeszkadza i że jest traktowane, jak dorosła osoba.

Nic tak dziecka nie wypacza, jak nieustanne opędzanie się przed nim, że zawadza. Przede wszystkim łatwo budzi się w nim zamiłowanie do przekorności, a od tego już tylko jeden krok do „psich figlów“.

— Odejdź, bo mi przeszkadzasz telefonować.

— Nie ciągnij firanki, bo zerwiesz. Nie hałasuj.

— Dopiero co zaczęłam czytać, a ty się już pchasz z tą wiecznie rozwiązana kokardą!

Dziecko od początku swego istnienia powinno mieć ugruntowane niewzruszone przekonanie, że *matce w pracy należy pomagać, a w odpoczynku — nie przeszkadzać*.

W tym celu przy pracy matka musi kierować pomocą dziecka; musi ją niejako inscenizować w jego życiu, aby praca dziecka miała wszelkie pozory rzeczywistości. Trud ten już po kilku latach da znakomite wyniki istotnego współdziałania dziecka, ograniczane jedynie i wyłącznie jego tężyzną fizyczną i spraw-

nością. Bo wola dziecka i intencja będą miały niezmienny dodatni kierunek.

Ta wola i intencja pozwolą matce korzystać z niezamąconego odpoczynku, który dziecko będzie uważało za najśluszniejszy przywilej matki — i będzie go strzegło.

— Mama położyła się na pół godziny.

— Mama teraz czyta; mama pisze list.

— Mama powiedziała, że chce godzinkę odpocząć.

I dziecko, zapewniające o tym z powagą, nie pomyśli nawet o możliwości pobiegnięcia do matki w danej chwili, choćby miało ochotę, albo szczery jakiś kłopot, z którym będzie się musiało chwilowo samo uporać. Poczekaj. Przecież obcuje z matką przez dzień cały w niezamąconej harmonii. I między tymi dwójgą jest ~~nie~~ wzajemnego doskonałego zrozumienia, współzycia i współodczucia.

DZIECKO NA TLE ŻYCIA TOWARZYSKIEGO DOROSŁYCH.

Posiadanie dziecka nie jest w żadnym wypadku powodem do rezygnacji z uciech i wartości współżycia z ludźmi, jak to nieraz skłonni są opiniować młodzi i bezdzietni małżonkowie.

Mając dziecko, nawet kilkumiesięczne, można znakomicie prowadzić ożywione życie towarzyskie; z jednym tylko zastrzeżeniem, iż musi ono być... uregulowane. To znaczy, że nie będzie nami rządził przypadek w jakiegokolwiek okoliczności, lecz my będziemy zawsze panowali nad sytuacją.

Stosunki towarzyskie mają dwie zasadnicze formy realizacji: 1) składanie wizyt i 2) przyjmowanie gości u siebie. I w jednym, i w drugim wypadku rola dziecka musi być ściśle określona i przemyślana.

Goście w domu są doskonałą szkołą wychowawczą, tak dla dzieci jak i dla rodziców; i właściwie pod tym kątem powinni być traktowani.

Czy dziecko jest niemowlęciem, czy już osobką nieco większą, nigdy nie można dopuścić, aby stało się przedmiotem atrakcji osób zebranych. Wszelkie pieszczoty, hałaśliwe zachwyty, demonstracyjne licytowanie się w spełnianiu chwilowej zachcianki dziecka — to są rzeczy niedopuszczalne i powinny być przez rodziców lub wychowawców natychmiast ukrócone.

Dziecko ma dość emocji do przeżycia, gdy poznaje nowe osoby, musi więc być doskonale chronione przed ich nieobliczalną natarczywością.

Jeśli mamy gości, a w domu jest małe dziecko, to gości tych obowiązują pogłębione nakazy higieny i obyczaja. Nie należy, aby zebrani przebywali w pokoju, gdzie stale jest dziecko, to raczej

dziecko możemy kilkakrotnie przenieść na chwilowy pobyt pośród dorosłych.

Zawstydzanie i gniewanie się na dziecko, gdy zakaprysi lub zapłacze, jest dowodem zupełnego braku orientacji wychowawców. Płacz dziecka w tym wypadku jest raczej dowodem nieumiejętności obchodzenia się z nim.

Często bardzo odwiedzający obdarzają dziecko prezentami, które wręczają maleństwu bezpośrednio, bo chcą mieć przyjemność nacieszenia się jego objawami radości.

Jest to niedopuszczalne. Czy to zabawka, czy tym bardziej smakołyki muszą przejść uprzednio przez sankcję i kontrolę matki, zanim dostaną się w posiadanie dziecka. Przecież zabawka dla niemowlęcia musi być przede wszystkim zdezynfekowana! Pomijając już to czy jej istotne wartości kwalifikują ją na zabawkę dla dziecka?!

Stanowisko matki w podobnym wypadku musi być całkowicie nastawione na rzeczywistą ochronę bezpieczeństwa dziecka. Żadne względy towarzyskie nie powinny zachwiać jej decyzji czy pozwolić dziecku wręczyć zabawkę — lub nie. A już rzeczą osoby, obdarowującej maleństwo jest zachowanie taktu wobec zdezorientowanego dziecka i nieprzyjemnie zakłopotanej matki.

— Widzisz, przyniosłam ci cacuszko, ale niedobra mama dziecku nie daje — jakże często słyszy się takie delikatne „omówienie“ urazy, dotkniętej w swych uczuciach ofiarodawczyni. Jest to jedno z tych najpopularniejszych przestępstw, jakich się ludzie w towarzyskich stosunkach dopuszczają wobec dzieci.

Dorośli lubią dzieci dręczyć pieszczotami i co gorsza, oczekują od dzieci żywiołowego odwzajemniania czułości.

— Pocałuj ciocię, pocałuj! — i pod bezzębne nierzadko dziąsółka pcha się uróżowany i upudrowany policzek cioci!

Gdy matka zajmuje wrogie stanowisko wobec tych wszystkich poczynąń, naraża się na opinię impertynentki i dziwaczki: „bo co się dziecku może stać złego, jeśli je wszyscy tak kochają? Zdziwaczała, odkąd ma to dziecko“!

Aby uniknąć tych przykrych aluzji, dobrze jest, na długo przed udzielaniem się maleństwu wśród rodzinnego otoczenia, ustalić warunki obcowania z nim ludzi z zewnątrz.

1) Odwiedzający dom, w którym znajduje się małe dziecko, muszą sami być zupełnie zdrowi i przychodzić ze środowiska

zdrowych. (Pamiętajmy, że dla niemowlęcia katar jest ciężką chorobą)!

2) Zbliżać się do dziecka powinni po uprzednim zdjęciu zwierchnich okryć i po umyciu rąk. Dlatego wybieganie dzieci na przywitanie gości do przedpokójku powinno być w każdym domu surowo wzbraniane. Jeżeli ten zwyczaj stanie się powszechny, przestaną babcie i starsze ciocie doszukiwać się w nim objawów braku szacunku, demonstracyjnie przez zachowanie dzieci akcentowanego.

3) Odwiedziny muszą mieć miejsce w ściśle określone dni na ten cel przeznaczone, które nie mogą też powtarzać się częściej niż dwa razy w tygodniu. System nerwowy dziecka jest bardzo pobudliwy. Jedyną przeciwwagą dla niego jest monotonia, ustalony rytm dnia codziennego. Wszelkie atrakcje więc muszą być umiejętnie dozowane.

4) Czas odwiedzin nie powinien mieć rozkładu dnia dziecka. Nie może opóźniać ani ustalonych godzin jego posiłków, ani snu. Wszelkie pertraktacje, podejmowane na rzecz dziecka przez odwiedzających z rodzicami, są dojmującą krzywdą wyrządzaną mu zazwyczaj w najlepszych intencjach.

5) Sposób zachowania się gości po odejściu dziecka na spoczynek nie powinien zakłócać mu zaśnięcia. Niemniej nie obowiązuje gości przestrzeganie specjalnie zaznaczonej ciszy, prowadzenie rozmów szeptem lub ściemnianie światła w sąsiednim pokoju, o ile drzwi częściowo są szklane.

Dziecko znakomicie przystosowuje się do warunków. To je doskonale hartuje fizycznie i duchowo. Zasypiać może równie szybko w półmroku, jak w ciemności, w ciszy lub rozgwarze, byle w otaczającej je atmosferze nie wyczuwało ostentacji, bo ta je zawsze podrażnia nerwowo.

Oto jest najcenniejsza metoda wychowacza. Między dzieckiem a matką musi istnieć nie doskonałego porozumienia i matka zachować powinna wobec niego powagę rozumnej i nieodwołalnej decyzji.

Posłuszeństwo dziecka wobec zaleceń matki jest miarą słuszności jej zarządzeń.

Dziecko nie całuje nikogo w rękę, kłania się z daleka, jest to dostatecznym wyrazem grzeczności. Za to gdy do niego się odezwą, powinno odpowiedzieć; gdy je częstują — dziękować.

Przy posiłku, jeśli jest na wizycie i dzieci jedzą oddzielnie, matka powinna wiedzieć, co jadło i ile czego dostało. Musi być również w pogotowiu, aby ratować groźną nieraz w skutkach samodzielność małego spożywcy.

Czasem, gdy na wizycie wchodzi w gromadkę rówieśników, a w domu przywykło do samotności, nie może dostosować się do zespołu. Przybiega wtedy do matki, u niej szukając ratunku. Po nieudanej próbie wytworzenia dziecku właściwego miejsca w zespole, lepiej jest skrócić wizytę i nie dopuścić do konfliktu, który może obie strony na długo zrazić.

A jeśli zamiast przykrości i nieporozumienia, odczuwają dzieci niespodziewany żal przedczesnego rozstania, zacieśni to z całą pewnością między nimi więź życzliwości, która znajdzie swój serdeczny i radosny wyraz przy najbliższym spotkaniu.

UROCZYSTOŚCI I PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE DLA DZIECI.

Wszelkie przyjęcia organizowane w domu dla dzieci są zawsze wielkim wydarzeniem. A jeśli już w samym okresie przygotowań są przeprowadzane z należyтым zmysłem organizacyjnym i pedagogicznym nastawieniem — to mogą w wynikach dać poważny dorobek wychowawczy.

W ten sposób nawet z ziarna przyjemności wyluskać można zdrowe jądro pożytku.

Współzycia zespołowego dzieci mogą się uczyć jedynie praktycznie. Przywykłe nawet do swego, tak powszechnego dziś, jedynactwa i nieustannego przebywania wyłącznie między starszymi, chętnie i szybko odnajdują wszystkie radości obcowania z rówieśnikami, o ile pokieruje nimi w pierwszym zetknięciu z tym obcym, ruchliwym światkiem, doświadczona i serdeczna dłoń wychowawcza.

Przyjęcia dla dzieci są stanowczo *kłopotliwe* dla organizatorów, ale gdy się ma dzieci i kocha je rzetelnie, to warto podjąć niejednen wysiłek dla ich dobra i radości.

Natomiast przyjęcia dziecięce posiadają jeden bezsporny przymiot, że są *niekosztowne*. I tak tylko urządzone być powinny.

Zabawy dziecięce nie mogą się powtarzać zbyt często z dwóch powodów: 1) aby nie zatraciły właściwości niepowzedniego wydarzenia i 2) aby nie wpływały wyczerpująco, lecz zasilająco na system nerwowy dziecka, dla którego równowagi, jak wiemy, zalecana jest raczej monotonia trybu codziennego z niezmiernie rzadkimi odchyleniami na rzecz atrakcyjności. Dziecku przysługuje z prawa jeden dzień w roku na uroczystość, której jest ono punktem centralnym — dzień jego Pa-

trona. Prócz tego dziecko może uczestniczyć w uroczystościach rodzinnych i przyjęciach okolicznościowych u swych zaprzyjaźnionych rówieśników, nie częściej jednak niż raz na miesiąc.

Poza imieninami, jako okazje do zabaw posłużyć mogą pewne tradycje i zwyczaje, dzięki którym dzieci mogą poznać i odczuć urok obrzędów związanych z religią i odrębność narodową polskiego obyczaju.

Bal na św. Mikołaja, bal „Króla migdałowego“ na dzień Trzech Króli, szopka na 2 lutego w dzień Matki Boskiej, jako zamykający okres świąt Bożego Narodzenia, zapusty, majówka na święto Wiosny, zabawa ogrodowa na święto Jesieni — oto cały szereg pomysłowych okazji do najwłaściwszego wykorzystania.

O ile szereg domów rodzinnych tworzy zaprzyjaźniony krąg towarzyski, to panie łatwo mogą rozdzielić pomiędzy siebie kolejność urządzanych zabaw z tym jednocześnie zastrzeżeniem, aby zabawy nie grupowały się w pewnym okresie, lecz były w czasie systematycznie rozmieszczone.

Każda zabawa dziecięca powinna mieć określony charakter i posiadać tzw. atrakcyjny „gwóźdź“.

Na św. Mikołaja dzieci obdarowuje się zabawkami. Otóż tu atrakcją jest osoba św. Mikołaja i oczekiwane podarunki. Gdzież jednak wynaleźć tu moment pedagogiczny? Otóż dzieci powinny ze swej strony dla matek przygotować również jakieś drobne upominki własnej roboty. Niespodzianka—za niespodzianką.

Mogą to być: rysunczki, wycinanki, robótki z rafii, z plasteliny, pasek upleciony ze sznurka (np. skrzętnie uzbieranego na ten cel w ciągu roku), ściereczka do kurzu z knotowej bawełny lub tp., byle był to własny trud dziecka, a przedmiot aby nosił cechy starannego wykonania.

Bal „Króla migdałowego“ jest pełen emocji. Kto odnajdzie piernika z migdałem?

Każde dziecko marzy o tym, że ono, właśnie ono będzie przez los wyróżnione! Ale godność to nie tylko *zaszczyty*, lecz i *obowiązk*i. Król musi im sprostać! Dlatego też każde dziecko uczestniczące w zabawie musi być zawczasu przygotowane do pewnego popisu. Powinno umieć jakiś wierszyk, jakąś historyjkę, np.

o pierniku, albo o życiu pszczołek, o niedźwiedziu, co miód z barci wyjadł itp.

Aby te przygotowania nie zmarnowały się i nie spowodowały rozgoryczenia przez brak możliwości popisu — po obiorze króla, który zawsze odbywa się wesoło, tworzy się cały dwór i wtedy każdy z dworzan zużytkowuje swe przemówienie.

Najtrudniejsza do zorganizowania, lecz najefektowniejsza jest *szopka*. Istnieją domy, gdzie z roku na rok szopeczka rozrasta się w rozmiarach, ogarniając w końcu całą Polskę. Poza św. Rodziną i tradycyjnymi postaciami Nowego Testamentu występują ludowe parki regionalne z wszystkich krańców Polski.

Matki przedsiębiorcze zawsze znajdują drogę do fachowej artystycznej pomocy przy robieniu kukiełek, których rola tylko wtedy jest należycie spełniona, jeśli wiernie odtwarzają stroje regionalne. One bowiem mają zapoznawać dzieci z różnorodnością i barwnością polskiego ludu. Do roboty kostiumów można powołać i dzieci. Przyspieweczki powinny być też starannie dobierane, zarówno pod względem tekstów, jak i podłoża muzycznego. Ale ta praca raz podjęta przez organizatorów tak ich entuzjazmuje, że nie tylko nie ograniczają się do jednorazowego wysiłku, lecz rozbudowują szopkę z roku na rok.

Zabawy zapustowe powinny raczej polegać na wesołych niespodziankach. Należy przygotować dzieciom (również przy ich czynnym współudziale) np. bibułkowe ubranka na główki, tak aby po dwie sztuki były jednakowe. Podczas zabawy dzieli się dzieci na dwie równe grupy i w zamkniętych pokojach pozwala im się dowolnie wybrać stroiki. Gdy dzieci już je powkładały, każe im się w drugiej grupie odnaleźć własną parę według stroiku na główce, a potem wyciąga się wesoły korowód.

Można też dzieciom powiązać kokardki kolorowe na rękawkach, aranżując przy tym zespołową zabawę ruchową. W pewnej chwili wnosi się w środek kręgu na kij uwiązane wstążeczki tych samych barw, co kokardki dziecięce. Dzieciom daje się rozkaz, aby najsprawniej i najdelikatniej uchwyciły wstążeczki w kolorze kokardek swych towarzyszy z lewej strony, by znów połączyć się w parę.

Jakież jest zdziwienie, ile radosnej wrzawy, gdy się okazuje,

że wstążeczki na kijku — od połowy są doczepiane w innym kolorze i że ten górny obowiązuje do wyszukania towarzysza.

Zabawy ogrodowe dają jeszcze większe pole do wykazania organizacyjnej pomysłowości. Dzieciom zaś poza czynnym udziałem w przygotowaniach, które nieraz są stokroć miłsze od samej zabawy, dają możliwość popisania się zręcznością i sprawnością fizyczną.

Troskliwa opieka, roztaczana nieodzownie nad dziećmi podczas zabawy, powinna dbać zarówno o ich stan zdrowotny, jak i nerwowy.

Nie można dopuścić, aby dzieci się nadmiernie grzały, skrzykiwały do utraty głosu, złościły się na siebie wzajemnie lub nawet poszturchiwały.

Wszelkie zatargi pomiędzy dziećmi muszą być natychmiast likwidowane na drodze rzetelnej sprawiedliwości, przy jednoczesnym pogładowym zróżniczkowaniu obowiązków gości i gospodarzy.

Zabawa powinna się zaczynać i kończyć pod znakiem radosnej serdeczności i nie trwać dłużej, aniżeli 4 godziny. Wszelkie targi o przedłużenie zabawy i niechętny powrót do domów, a także oporne ubieranie się — nie powinny mieć miejsca.

A teraz — czym dzieci podejmować?

Zabawa sama stwarza dzieciom tyle emocji, że ich system trawienny nie może działać tak sprawnie, jak zwykle. Stąd tak częste wymioty i zaburzenia żołądkowe, objawiające się po wszelkich zabawach i przyjęciach.

Mówimy wtedy chętnie dla uspokojenia własnego — „Ach! głupstwo, dziecko się przejadło!” Albo też z oburzeniem: „Struli dziecko; musieli tam dać coś niezdrowego do zjedzenia. Jak można tak postępować z dziećmi? Chyba że własne mają strusie żołądki?”

Stąd budzi się pozornie uzasadniony żal do tego domu, w którym dziecko przebywało w gościnie.

A najczęściej w danym domu była najlepsza wola najlepszego podjęcia małych gości, tylko właśnie dano im za dużo rzeczy za dobrych, lecz mało przystosowanych do ich wieku i potrzeb organicznych. Aby uniknąć tych smutnych następstw, należy dzieciom dawać na przyjęciach posiłki lekkie, urozmaicone, lecz nieobfite.

Nie dawać też nic do „pojadania“ podczas zabawy, bo wtedy nie ma się najmniejszej kontroli, ile które zjadło. Nie należy też dawać dzieciom gęstych, zawiesistych płynów, jak: czekolada, kakao zaprawne jajkiem.

Najlepsze są jako napoje: mleko, herbata z mlekiem, kawa zbożowa, wreszcie woda przegotowana z każdym sokiem domowym lub wyciśniętym z owocu, np. cytryny, pomarańczy.

Ciastek cukierniczych oraz wszelkich czekoladek należy unikać. Najlepiej zastępują je ciasta domowe, przekładane, kruche ciasteczka, pierniki z pierwszorzędnych fabryk, marmeladki, suche owoce, jak: figi, śliwki, daktyle i co najwyżej trochę karmelków na okrasę.

Przed słodyczami dzieci muszą jednak zjeść coś podstawniejszego. Można im wyjątkowo podać „kanapki“, na wzór przyjęć dla dorosłych, tylko oczywiście te kanapki będą nieco inaczej wyglądały. Można je zrobić ze świeżym twarogiem, z rzodkiewkami, jajkami na twardo, z domowym pasztetem z wątróbek, z pieczoną cielęciną, z masłem utartym z wędzonymi szprotami, nawet z wędliną, biorąc jednak wyłącznie szynkę lub polędwicę i to najlepiej przepuszczone przez maszynkę.

Dzieci podczas zabawy nie mają nigdy czasu „gryźć“, o tym należy pamiętać i możliwie przygotowaniem posiłków wyręczyć je w tej czynności.

Natomiast dzieci zawsze domagają się *pić*. To jest objaw zupełnie naturalny i należy go właśnie wykorzystać dla uregulowania trawienia u dzieci.

W tym celu trzeba im dawać limoniady z przegotowanej wody lekko osłodzonej i zaciśniętej sokiem z cytryny, lecz bez cytrynowej skórki. Jest to napój najzdrowszy i najbardziej orzeźwiający.

Jeśli chodzi o owoce, to i tu wybór powinien być dokonany bardzo starannie. Pomarańcze, grejpfruty, mandarynki i banany są tak łatwo przyswajalne, że nie budzą żadnych zastrzeżeń. Lecz to są owoce drogie, bo zagraniczne. Gruszki na ogół nie są dla dzieci zalecane; natomiast jabłka muszą być kruche i soczyste.

Z winogron, raczej się powinno dzieciom dawać sok wyciskany, aniżeli całe grona, więc nie jest to również owoc wskazany na przyjęcia; a wszelkie jagody, jak: truskawki, poziomki,

jeżyny, czarne jagody, wiśnie itp. są dostępne tylko w okresie wiosennym i letnim.

O ile dzieciom poza podwieczorkiem dajemy kolację, to musi być ona tym bardziej dietetyczna.

Jako danie gorące może być: omlet ze szpinakiem, marchewka z grzankami, kalafior pod beszamelem, makaron zapiekany z parówkami odartymi uprzednio ze skórki, risotto z wątróbką cielęcą. A na deser: galaretka owocowa, kisielek ze śmietanką, mus z jabłek, sałatka owocowa, krem z kaszki manny z sokiem, szarlotka, sernik lub nawet domowy krem czekoladowy, jeśli najlepiej pasuje z poprzednim daniem, a goście przekroczyli już wszyscy 5 rok życia.

O ile towarzystwo w skali lat jest bardziej zróżniczkowane, to trzeba jadłospis kolacyjny i podwieczorkowy dostosować do potrzeb jednostek.

Wtedy malcom daje się specjalnie przygotowane ich sakramentalne dania domowe i najwyżej po zjedzeniu obowiązkowej porcji, użycza im się coś z ogólnego stołu „na połasowanie“.

Ważnym niezmiennie elementem w przyjęciu dziecięcym jest *nakrycie do stołu*. Musi być ono: bezpieczne, wygodne, przewidyujące i estetyczne.

Bezpieczeństwo stołu polega na tym, że znajdują się na nim rzeczy bezwzględnie potrzebne, możliwie nie tłukące się i w niewielkiej ilości. Wygodę mają dzieci zapewnioną przez zarezerwowanie im dość miejsca przy każdym poszczególnym nakryciu i przez dostosowanie wysokości siedzenia do poziomu stołu. Przewidyujące nakrycie polega na tym, że *ilość sztuk* kanapek, ciasteczek, kawałków danego gatunku ciasta czy owoców jest ściśle wystarczająca dla każdego uczestnika. Wtedy nie ma cichych, hamowanych skureczów serca, gdy biorą inni: „że pewnie tego *dobrego* dla mnie nie starczy!“

Musimy to stwierdzić, jako pewnik, że dzieci są niezmiennie *wrażliwe na estetyczny wygląd stołu*. Nie potrafią one swych odczuć wyrazić słowami, ale dokumentują je doskonale apetytem i sposobem zachowania się przy jedzeniu.

Wystarczy omazany talerz, zaplamiony obrus, aby dziecko jedząc czuło się upoważnione do rozpryskiwania pokarmów, plamienia siebie i obrusa, a nawet zanieczyszczania podłogi.

Rząd czystych, jednakowo ustawionych nakryć już robi doskonałe wrażenie: pewnej systematyczności, równości, karności i ładu. Apetyczne kanapki rozstawione według gatunków na półmiskach lub tackach przykrytych serwetami; słodczyce na drewnianych talerzach i niskich podstawach, aby dzieci mogły łatwo po nie sięgać; barwne owoce w głębokich koszyczkach; wesół obrus umajony gałązkami zieleni; bibułkowe serwetki w różnych kolorach, no i na środku stołu jakiś symbol akcentujący charakter przyjęcia, np. mała choinka, postać św. Mikołaja, Trzej Królowie z czekolady, wreszcie zwierzątka z czekolady imitujące „turonia“ — oto dekoracje przemawiające do wyobraźni dziecięcej.

Wtedy mali goście czują się nie tylko uczczeni, ale i zobowiązani. Chętnie zachowują się przy stole nienagannie, pragnąc wykazać swe istotnie nabyte już wyrobienie towarzyskie. I nie popisują się ową nonszalancją, tak często dziś stosowaną, którą się zazwyczaj pokrywa braki wychowania. Bez oporu też i próżnych ceregieli myją na wizycie przed posiłkami ręczki, gdyż pragną, aby schludność tych rączek dopełniała miłym wyglądem nastrój biesiady.

O tak organizowanych przyjęciach i zabawach mówi się zawsze długo naprzód w gronie uczestników, cieszących się ich nadzieją. I uczestnicy ci nigdy nie szczędzą wysiłków przyczyniających się do uświetnienia zabawy, a każdy jest szczęśliwy, jeśli może okazać się pożytecznym.

I długo potem jeszcze rozważane są najrozmaitsze fragmenty odbytych uroczystości, które stanowią najmilsze, a często i pouczające wspomnienia.

NAJMŁODSI SPORTOWCY.

Mylą się matki, które utrzymują, że sporty, a w szczególności sporty zimowe uprawiać mogą dzieci dopiero co najmniej od lat pięciu.

Każdy sport jest niczym innym, jak tylko pewną sumą wysiłku fizycznego, ujętego w metodę funkcjonalną. A przecież wysiłek fizyczny jest nieodłącznym towarzyszem dziecka od pierwszych chwil jego życia. I co najważniejsze, jest temu dziecku niezbędnie potrzebny dla normalnego rozwoju organizmu.

Gdy więc zasadnicza wątpliwość co do uprawiania sportów jest rozstrzygnięta, pozostaje tylko *dobór sportów właściwych i racjonalne ich stosowanie*.

Spośród sportów zimowych godnymi polecenia są: saneczki, narty, łyżwy. I w tej kolejności będziemy je szczegółowiej rozpatrywać.

Saneczki są sportem najdostępniejszym i najbezpieczniejszym nawet dla najmłodszych, bo już dwuletnie bobo może się nimi rozkoszować. Oczywiście saneczki nie są wtedy typu rekordowego, są raczej fotelikiem na łożach, okutych nierdzewną blachą z wygodnym oparciem z tyłu i poręczami. Takie saneczki mogą podczas śniegu zastąpić dziecku spacerowy wózek.

Trzeba je tylko wyposażyć w lekki, ciepły pledzik, którym otulamy dziecku nóżki, obute w trzewiczki z cholewkami i ciepłe rajtuzki.

W parku lub w ogrodzie dziecko może biegać ciągnąc za sobą saneczki. Może być wożone przez starsze rodzeństwo lub wreszcie samo może zdobyć się na odwagę zjeżdżania z niewielkich pochyłości saneczkami na brzuszku.

To wyrabia odwagę, zręczność, orientację i zaradność. A saneczki same tworzą zabezpieczenie dla główki maleństwa przed

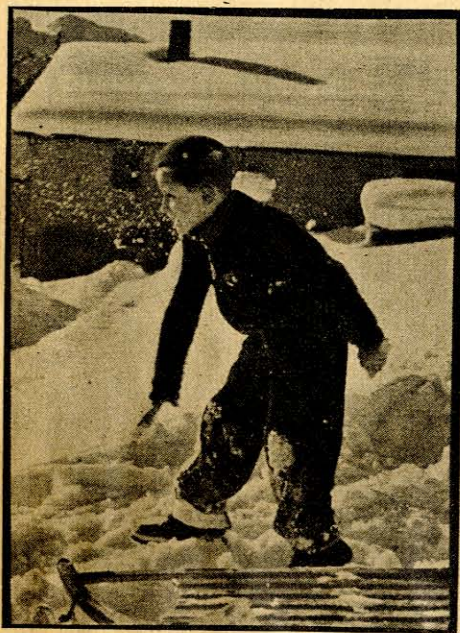
rozbiem. Rolą matek czy opiekunek jest tylko regulowanie kolejności zjazdów, aby zbyt wiele saneczek nie skłębiło się na pochyłości, bo wtedy rzeczywiście może być katastrofa.

Dzieci od lat 4, 5 mogą już jeździć na normalnych saneczkach typu sportowego, tylko muszą być właśnie przyuczane do rozwagi, a nie brawury i muszą pamiętać, że niebezpieczeństwo grozi im zawsze od niebaczego otoczenia. Przymiot rozwagi, ugruntowywany w dziecku od lat najmłodszych, jest niezastąpionym współczynnikiem jego bezpieczeństwa w okresie bu-

dzących się przejawów samodzielności.

Łyżwy i narty są sportami, które stają się dostępne dla dziecka z chwilą, gdy opanuje ono doskonale sztukę chodzenia, a to osiąga już w 3 roku życia.

Jeśli chodzi o ślizgawkę, to jedyną trudność stanowi u nas zdobycie tak małego wymiaru łyżew. Kraje skandynawskie posiadają zarówno łyżwy, jak narty dla 3, 3½ letnich sportowców, ale do nas kupcy boją się sprowadzać takie transporty w słusznej obawie przed brakiem odważnych nabywców. Natomiast w ubiegłym roku pojawiły się u nas na rynku sportowym



Najodpowiedniejszym sportem dla dzieci są saneczki.

łyżwy o podwójnych równoległe rozmieszczonych ostrzach — dla najmłodszych.

Nabywanie tego typu łyżew jest ze wszech miar niewskazane.

Przede wszystkim ta zbyt ostrożność zabija w dziecku na wstępie wiarę we własne siły i nastraja je płochliwie w stosunku do pokonywania trudności danego sportu.

Poza tym dziecko podwójnie przechodzi okres opanowywania łyżew. Wystarczy natomiast jeśli w pierwszym etapie nauczymy dziecko chodzenia na łyżwach w pokoju, a potem wyprowadzimy je na lód. Nie należy też dziecku dawać stołków ani barierek do wstępnych kroków na lodzie. Tak samo oddawanie maleństwa w opiekę instruktorów może dać niepożądane wyniki. Nie każdy instruktor np. jazdy figurowej potrafi nauczyć dziecko po prostu ślizgania się.

Najlepiej, gdy matka lub wychowawczyni wyprowadzi maleństwo na lodowisko i puści samopas, czuwając jedynie, aby się zbyt nie porozbijalo i aby nikt na nie nie najechał.

Wskazane jest chodzenie na sztuczne lodowiska, w godzinach rannych pomiędzy 11 a 13, kiedy publiczności jest stosunkowo niewiele. Nie należy się przejmować, że dziecko początkowo będzie się przewracało raz po raz w niefortunnych zapasach ze zdradzieckim lodem.

Dziecko tylekroć przewraca się na prostej drodze i ma tak niedaleko do ziemi! Samo przewrócenie jest raczej dla niego atrakcją, aniżeli niemiłym przypadkiem. A jeśli dzieci po przewróceniu często płaczą, to nie tyle z bólu, co ze strachu, udzielonego mu przez zatrwożone matki.

Dziecko uczy się wszystkiego daleko szybciej, aniżeli człowiek dorosły, bo raczej nawykowo, a nie refleksyjnie pokonywa wszelkie związane z nauką trudności.

To ma miejsce i ze ślizgawką, i z nartami. Po sześciu bytnościach na lodzie — dziecko jeździ samodzielnie. W roku następnym, gdy po letniej przerwie powróci na lód, umiejętności zdobytej nie zapomni.

Z roku na rok będzie tylko pogłębiało technikę jazdy dzięki osiąganemu treningowi.

Aby dziecko z pobytu na lodzie wносило pełne korzyści dla zdrowia, należy umiejętnym ubiorem i postępowaniem chronić je od przeziębienia. Dziecko musi być ubrane lekko i swobodnie w ciepłą, przewiewną wełnę. Oddychać powinno nosem i nie jeździć aż do utraty sił. Odpoczywać powinno w szatni, nigdy w bliskości piecyka.

Pobyt na lodzie może trwać od 1 godziny do 2. Po czym dziecko, włożywszy ubranie zewnętrzne, wraca natychmiast pro-

sto do domu na jakiś posiłek. Zarówno przed ślizgawką, jak i po niej dziecko powinno być nakarmione.

Nasuwa się jeszcze jedna uwaga pierwszorzędnego znaczenia. Na ślizgawce dziecko musi mieć wygodnie i starannie obute nóżki w ciepłe skarpetki wełniane i buty z cholewkami, dokładnie obciskającymi kostkę. Dobrze jest, jeśli rodziców stać na luksus przyśrubowanych do podeszewek łyżew, ale to jest duży wydatek na jeden zaledwie sezon, bo na rok przyszły nóżka już do bucika się nie zmieści. Wtedy dla oszczędności wspańnię salkofy zastępujemy skromnymi turfami, które rzemyskiem umacnia się do bucika wokół kostki, co w niczym radości ślizgawki nie umniejsza.

To, co powiedzieliśmy o posiłkach i o umocnieniu nóg w kostkach pod adresem ślizgawki — da się całkowicie zastosować i do sportu narciarskiego. Chodzić na „deskach“ uczą się dzieci trzyletnie łatwiej jeszcze, aniżeli jazdy na łyżwach. Ale za to wywrócenie z deskami i kijkami jest kresem zaradności maleństwa. I tu również niezbędna jest baczna i pełna przedsiębiorczości a także humoru opieka matki.

O ile dany dom posiada psa: wilka, dobermana czy saint-bernarda, to można dziecku znakomicie dać przedsmak sportów polarnych: jazdy sankami, zaprzęgniętymi w psy oraz skye-ringhu — jazdy na nartach za psem w zaprzęgu. Tyle radości i uciechy, a wraz z nimi i cięższy może dać śnieżna i słoneczna zima polska. Oby tylko zawsze była taka, jaką ją widzimy oczami wyobraźni.

DZIECKO JEST CHORE.

Matki młode, niedoświadczone, trochę roztrzępane i z natury optymistyczne, często nie dostrzegają niedomagań dziecka, mimo iż będą z nim przebywać troskliwie i nierozłącznie. Zmianę w usposobieniu dziecka lub jego zwykłym trybie życia będą przypisywały wszystkiemu, tylko nie chorobie.

I dopiero w chwili kiedy symptomy chorobowe objawiają się z całą jaskrawością, matka opanowuje panika i bezradność.

Gwałtownie poszukuje się lekarza, na którego barki przerzuca się natychmiast całe brzemie odpowiedzialności za bezpieczeństwo, cierpienie, a nawet istnienie dziecka.

Inaczej dzieje się z matkami pesymistkami, które żyją w nieustannej trwodze o zdrowie swych dzieci. Tam dzieciom nie wolno kichnąć, kaszlnąć, nie dojeść łyżeczki kaszki, nawet ziewnąć o wcześniejszej porze, bo wszystko będzie dostrzeżone i policzone na karb jakiejś dotychczas nie ujawnionej, ale już zdradziecko gnieźdzącej się w organizmie dziecka dolegliwości.

Te matki są tyrankami nie tylko dla swych dzieci, lecz i dla lekarzy, do których zdolne są alarmować po nocy, żądając bezwłocznego przybycia do małego pacjenta, jak się często okazuje... niepotrzebnie!

Ten sposób dokumentowania matczynych uczuć i troskliwości jest z gruntu wadliwy i przynosi jedynie szkodę zarówno dziecku, jak i matce.

Jeśli pragniemy dziecko wychować zdrowo i szczęśliwie, musimy stworzyć mu takie warunki codziennego bytowania, w jakich dziecko odnajdzie *najlepszą równowagę dla rozwoju swych władz duchowych, fizycznych i umysłowych*.

Atmosfera wiecznej troski o zdrowie dziecka, demonstracyjnie akcentowana na każdym kroku, może je przyprawić

o zaburzenia fizjologiczne. I ten niespodziewany wynik stanie się dorobkiem matki pełnej najgorętszych uczuć i bezgranicznej ofiarności, która jednak fałszywie nakreśliła sobie swe macierzyńskie obowiązki.

Chcąc mieć nieomylny pogląd na stan zdrowotny dziecka, *musimy je przede wszystkim dobrze znać*. Dziecko, które śpi spokojnie, oddycha równo, budzi się radośnie i wypoczęte je z apetytem i bawi się ochoczo — może być śmiało uważane za dziecko zdrowe.

Dla wszelkiej jednak pewności trzeba jeszcze brać pod uwagę dwa czynniki: *temperaturę i wagę*.

Do kontroli nad dzieckiem dodać należy *świadomość matki o stanie jego żołądka*. Wypróżnienie jedno lub dwa dziennie — to nieodzowna norma. Jeżeli więc organizm dziecka przystosowuje się doskonale do powyższych wymagań, to znaczy, że rozwój jego fizyczny nie budzi żadnych obaw. Dziecko jest zdrowe.

Najmniejsze jednak wykroczenie z tej harmonijnej linii codziennego bytowania powinno być przez matkę dostrzeżone, aby miała ona czas *zapobiec niebezpieczeństwu choroby* i nie dopuścić, by dziecko musiało z nią walczyć. Bo przecież niczym innym, jak tylko walką organizmu ludzkiego z atakującym go zarazkiem — jest każda choroba.

Profilaktyka, czyli zapobieganie chorobom, jest najważniejszym zaleceniem medycyny współczesnej. I dlatego właśnie każde dziecko, od pierwszych chwil swego życia, powinno się *znajdować pod stałą opieką lekarską*.

Stała kontrola zaufanego lekarza nad rozwojem dziecka i nad sposobem pielęgnacji stosowanej przez matkę — oto dwa warunki zdrowia i tężyzny fizycznej przyszłego człowieka. Stały lekarz, znający doskonale organizm swego małego pacjenta, może zawsze rozwikłać wszelkie wątpliwości trapiące matkę.

W wypadkach niepokojących może nawet telefonicznie udzielić pierwszych wskazań i zapobiec niejednemu niebezpieczeństwu.

Może przede wszystkim tchnąć otuchę w serce matki, przywrócić jej spokój i panowanie nad sobą — dwa czynniki tak niezmiernej wagi przy pielęgnacji dziecka chorego.

W skład racjonalnie stosowanej *pielęgnacji chorego dziecka* wchodzi trzy zróżniczkowane, lecz uzupełniające się elementy:

1) świadome współdziałanie opieki czy matki z lekarzem, co się wyraża przez systematyczne i skrupulatne stosowanie jego zaleceń; 2) najwyższa troska o warunki higieniczne chorego dziecka; 3) otoczenie dziecka pogodną atmosferą, która pozwoliłaby mu zapomnieć o dolegliwościach wywoływanych chorobą.

Rzeczą niezmiernej wagi dla przebiegu kuracji jest właśnie opieka domowa. *Matka musi doskonale rozumieć, czego lekarz od niej oczekuje i jak mają być przeprowadzane jego zalecenia*.

Sposób podawania lekarstw, ich kolejność i regularność w pewnych odstępach czasu, właściwe dozowanie — to są warunki, wymagające szybkiej orientacji, nieomylnych decyzji i niezgłębionej cierpliwości, popartej nieugiętą stanowczością — w imię dobra ukochanego dziecka.

Tylko sen dziecka może zakłócić ustaloną kolejność zażywanych medykamentów, bo sami lekarze są tego zdania, że najlepszym lekarstwem dla organizmu ludzkiego jest sen! Więc i dziecka śpiącego do lekarstw budzić nie należy.

Poza lekarstwami ważnym współczynnikiem w walce z chorobą *jest dieta*. I tu się ściśle należy przytrzymywać wskazań lekarza, a nawet niekiedy przy nowych potrawach dietetycznych nie zawadzi poprosić doktora o szczegółowy sposób przyrządzania danego produktu, bo często w przyrządzaniu domowym daleko odbiegają te potrawy od wyobrażeń lekarskich.

Przestrzeganie wzorowej higieny w najbliższym otoczeniu chorego dziecka ma podwójne znaczenie.

Przed wszystkim *przeciwdziała rozprzestrzenianiu się infekcji*. Poza tym *przytłumia sam proces rozwojowy choroby*. Dziecko dolegliwości choroby znosi łżej. Aby dziecku tę ulgę zapewnić, trzeba je starannie i umiejętnie myć; jeśli nie można wodą, to octem toaletowym, lekkim roztworem wody kolońskiej bez zapachu itp.

Powleczenie na pościel winno być przynajmniej co dwa dni zmieniane; bielizna osobista dziecka rano i wieczór. Łóżeczko i bielizna mogą być wygrzane butelkami z wodą gorącą lub grzałką elektryczną.

Dobre powietrze w pokoju dziecka osiąga się przez: umiejętnie wietrzenie, najlepiej górami okna, co łatwo uzyskać przez zasłonięcie otwartego okna ciężkim kocem; racjonalne nagrzanie pokoju przez normowanie działalności pieca; oraz przez

skrupulatne przestrzeganie czystości i usuwanie wszelkich resztek jedzeniowych, jak również źródeł wszelkich ostrych zapachów.

Opieka dziecka powinna być przyodziać w białe płaszczywe fartuchy i przestrzegać mycia oraz dezynfekcji rąk i jamy ustnej.

Pogodny uśmiech, pełna łagodności i słodczy wyrozumiałość muszą cechować usposobienie osoby przebywającej z chorym dzieckiem, a wtedy z całą pewnością da ono sobą pokierować i będzie mimowiednie współdziałało w jak najszybszym i jak najpomyślniejszym powrocie do zdrowia.

APTECZKA DOMOWA.

Brak odpowiednich środków ratunkowych lub niezastosowanie właściwej nagłej pomocy przy nieszczęśliwych wypadkach może niejednokrotnie pociągnąć za sobą poważne komplikacje.

To samo stać się może przy nieoczekiwaniu występujących objawach chorobowych, które wymagają natychmiastowego racjonalnego przeciwdziałania.

Czasem prosty zabieg lub najniewinniejszy lek, zastosowany w porę, przynoszą nie tylko natychmiastową ulgę, lecz wpływają dodatnio na złagodzenie przebiegu choroby. Posiadanie podręcznej apteczki domowej w wielu wypadkach życiowych staje się rozstrzygające.

Podręczna apteczka domowa powinna być stale wyposażona w cały szereg środków zapobiegawczych i antyseptycznych. Warunkiem istotnej wartości apteczki jest posiadanie w niej zawsze niezbędnych środków leczniczych w *stanie używalności* (bo cóż znaczy flaszeczka nawet ze szklanym korkiem, lecz z wyschlą jodyną?), jak i w *ilości* wystarczającej, choćby do jednorazowego zastosowania.

Poza tym trzeba, aby koncentrowała się w specjalnie na ten cel przeznaczonej *szafce*, gdyż lekkomyślne rozrzucanie lekarstw gdziekolwiek, w szczególności przy drobnych dzieciach, dało już niejednokrotnie smutne wyniki. Zdarzały się wypadki, że dziecko zjadało całą zawartość pudełka, znalezione na nocnym stoliku ojca, pełnego ponętnych czekoladek... przeczyszczających!

Parzyły się też dzieci dotkliwie jodyną lub amoniakiem. Gryzącymi proszkami, przeniesionymi na powieki, powodowały przewlekłe zapalenia oczu.

Aby uniknąć tych wszystkich niepotrzebnych zmartwień, należy szafkę apteczną mieć umieszczoną na ścianie w łazience lub pokoju sypialnym na wysokości przynajmniej 1,5 m od podłogi dbając jednocześnie, aby stale była zamykana na klucz.

Ta niedosiężność i tajemniczość apteczki oddaje nieraz matkom nieprzewidziane usługi.

Oto ułatwia im nakłonienie opornego i rozkapryszonego dziecka do zażycia niesmacznego lekarstwa. Otwiera się wtedy apteczkę, pozwala malcowi zajrzeć do niej: „co jest tam w środku?” W szczodrości nieograniczonej pozwala się nawet ruszyć coś niecoś, a w zamian za to ustępstwo podsuwa się dziecku niepostrzeżenie lekarstwo do połknięcia.

Manewr doskonale się udaje, z dużymi widokami na powodzenie w przyszłości, o ile lekarstwo nie jest zbyt przykre w smaku lub co gorsze... nie jest rycyną.

Apteczka domowa nie może jednak zawierać *zbyt wielu* środków. Byłaby wtedy nie tylko bardzo kosztowna, lecz nadmiar lekarstw utrudniałby korzystanie z nich osobom nieobeznanim.

Zawartość apteczki składać się powinna: 1) z lekarstw, 2) środków odkażających i 3) przyborów oraz przyrządów niezbędnych do wykonywania zabiegów. Wszystkie przedmioty w apteczce muszą być tak ułożone, żeby je od razu można było odnaleźć.

Na butelkach i słoikach nalepiamy wyraźne napisy z nazwą lekarstwa, przy których bardzo zalecane jest dodanie wskazówek objaśniających sposób użycia danego medykamentu, np. ilość kropeł, ilość łyżek, łyżeczek na pewną proporcję wody itp.

Dla szybszej orientacji różniczkowany kolor nalepek powinien nas objaśniać o przeznaczeniu danego środka. Przy środkach: 1) do stosowania zewnętrznego np. kolor żółty; 2) do stosowania wewnętrznego — biały; 3) przy lekarstwach wymagających specjalnej rozwagi i ostrożności — kolor nalepek czerwony itp.

Na drzwiach apteczki zamieszczamy dokładny *spis* znajdujących się w niej rzeczy.

Spośród lekarstw stale znajdować się powinny następujące:

maści: cynkowa (na gojenie, na odparzenia),
ichtiolowa (na opuchlizny i obrzęki gruczołowe),
kamforowa (na obrzęki),
d-ra Lassara (na wysypki skórne),
lanolina,
wazelina borna;

zioła: tysiącznik,
rumianek,
maliny suszone,
jagody suszone,
siemię lniane,
szałwia,
piołun,
mięta,
kwiat lipowy;

proszki: aspirina (0,5)
salipirina (0,5),
chinina (0,5),
motopirina (0,3);

mikstury: krople walerianowe,
krople Inoziemcowa,
krople miętowe,
olej rycynowy w kapsułkach,
sól morszyńska,
sól karlsbadzka (sztuczna),
magnezja palona,
soda oczyszczona;

środki

zewnętrzne: woda Burowa,
woda gulardowa,
amoniak,
olej lniany,
oliwa nicejska,
dziegieć (do wacania przy zgrzytaniu zębami),
terpentyna francuska;

środki
dezynfek-

cyjne: woda utleniona,
spirytus salicylowy,
jodyna,
benzyna,
kwas borny,
chinoxol (w pastylkach);

środki

osuszające: puder ryżowy,
puder cynkowy,
sudoryn (przeciwko poceniu),
formalina (w bardzo lekkim roztworze).

Przyrządy i przybory niezbędne w każdej racjonalnie skompletowanej apteczce domowej, to:

przyrządy: 1 termometr lekarski,
2 tuziny baniek,
 $\frac{1}{4}$ -litrowa gruszka gumowa,
1-litrowy irygator,
1 worek gumowy,
 $\frac{1}{4}$ m ceratki do okładów,
1 kaneczka gumowa (dla dzieci),
kroplomierz,
zakraplacz do oczu,
łyżka porcelanowa do lekarstw,
szklana łopatka do maści,
kubek szklany z podziałką,
butelka z podziałką,
pensetka z nierdzewnej stali,
nożyczki z nierdzewnej stali;

przybory: paczka 100 g waty chemicznie czystej,
 $\frac{1}{4}$ m gazy sterylizowanej,
bandaż — 4 cm szeroki,
bandaż — 10 cm szeroki,
bandaż elastyczny,
leпки plaster rolkowy.

Tak zaopatrzona apteczka, w której nie brak również *bro-szurki o ratownictwie* w popularnym wydaniu, zaspokaja w zupełności potrzeby higieniczno-sanitarne przeciętnego domu rodzinnego w miejscowościach, gdzie zdobycie pomocy lekarskiej nie jest zbyt utrudnione. Nie zapominajmy bowiem, że pierwsza pomoc najracjonalniej i najskuteczniej udzielona w nagłych wypadkach *nie może zastąpić lekarza*.

Zabezpiecza ona jedynie osobę poszkodowaną przed groźnymi nieraz następstwami nieszczęśliwego wypadku i stwarza jej najlepsze warunki w okresie oczekiwania na przybycie lekarza. Jednakże w miejscowościach oddalonych od środowisk ludzkich i tam, gdzie lekarz jest daleko, apteczkę podręczną należy kompletować na wzór apteczek polowych, z których modelami można się zapoznać w Polskim Czerwonym Krzyżu lub w ośrodkach sanitarnych.

CZY TO SĄ OBJAWY CHARAKTERU?

Miłość macierzyńska stanowi nieraz groźne niebezpieczeństwo dla samego dziecka. Matki kochające można podzielić na trzy grupy: 1) ubóstwiające swe dzieci — ślepe i bezkrytyczne; 2) matki o nadmiernie wybujałej ambicji, wiecznie rozgłaszające istniejące i rzekome wady swych dzieci w jedynym celu: aby otoczenie zapalczywie przeciwstawiało się owym oskarżeniom i przy każdej okazji sławiło zalety niedocenianej przez rodzoną matkę pociechy; wreszcie 3) matki, które może są ożywione najlepszymi intencjami, ale są w rzeczywistości bezradne, bo nie orientują się zupełnie w psychice dziecka i najczęściej przyczynowość stanu lub postępowania dziecka jest dla nich tajemnicą nie do zgłębienia.

I te matki są najniebezpieczniejsze, bo żyją stale obok rzeczywistości. Odczuwają przenikliwy strach przed wszelkimi zmianami, które muszą następować w charakterze i usposobieniu swych dzieci i ograniczają się do... czekania, co z tego wyniknie.

I tym matkom należałoby przede wszystkim pomóc do odnalezienia właściwego pionu w ich własnej postawie wychowawczej.

Jakże często sposób zachowania się dziecka znajduje swe źródła zgoła nie w pobudkach psychicznych, lecz w jakiejś przeoczzonej niedogodności natury fizycznej. Dziecko rzadko orientuje się w istotnym źródle odczuwanych niedomagań, a jeszcze rzadziej potrafi to we właściwy sposób zwierzyć matce czy wychowawczyni. Zaczyna się w domu ugruntowywać opinia, że Zulka staje się coraz nieznośniejsza. Dziewczynka ma trzy lata. Była do niedawna „promyczkiem słońca“ w domu. Od sześciu tygodni miewa napady szału. Kopie, rzuca się na po-

sadzkę, płacze, krzyczy przy byle sposobności. A zaczęło się od wychodzenia na spacer. Dawniej przecież Zula biegła jak kulka, aby się ubierać. Teraz co dzień są sceny. A jak się zaczęło przy wychodzeniu na spacer, to teraz powtarza się przy byle okazji.

Stanowczo dziecku psuje się charakter. „Wyradza się“. Ale po kim te okropne cechy charakteru zaczynają tak jaskrawo występować?

Wszyscy się nad tym głęboko zastanawiają, są zatroskani. Jest projekt nawet zasięgnięcia rady w jakiejś poradni psychologicznej — bo Zulka stanowczo przeistacza się w dziecko o trudnym charakterze.

A nikomu nie przyjdzie na myśl sprawdzić, czy przypadkiem paltocik (!) Zulki nie stał się dla dziewczynki za ciasny w pleckach i w rękawkach, czy jej „nie pije“ pod paszkami? I może właśnie stąd te furie, te łzy biorą swój początek, no a potem dziecko się rozdrażnia, staje się pobuilliwsze i rozsmakowyywa się w efekcie koncentrowania na sobie uwagi otoczenia dzięki awanturze. I oto okazało się, że dla Zulki wygodny płaszczyk stał się najskuteczniejszym lekarstwem na przywrócenie jej dawnej słodczy charakteru i zadowolenia z życia.

Sprawa z płaszczykiem nie jest bynajmniej faktem odosobnionym. Dzieci robią sceny przed posiłkami, przed kąpielą, ponieważ kiedyś przypadkowo dano im zbyt gorące jedzenie na łyżeczce lub zbyt zimną czy gorącą wodę do kąpieli.

Ale oczywiście to nie jedyne i wyłączne przyczyny niepokojących zmian, jakie zachodzą w usposobieniu lub postępowaniu dzieci.

Pozory uporu, kłamstwa i finezyjnej chytryści są bardzo częstymi objawami u dzieci. Są oczywiście niepokojące, lecz nigdy nie bywają groźne, jeśli zostanie odcyfrowana ich naturalna przyczyna.

Dzieci kłamią. Nie ma dziecka, które by epidemii kłamania nie przeżyło. I te matki, które uporczywie twierdzą, że „ich dziecko nigdy nie kłamie“ — są w błędzie.

Tylko są trzy rodzaje kłamstwa u dzieci, wymagające trzech rodzajów reagowania.

Dziecko lubi fantazjować, aby tym sposobem zwrócić na siebie uwagę otoczenia. I wtedy w towarzystwie gotowe jest

opowiadać niestworzone rzeczy ze sfery „własnych przeżyć“ lub „życia rodzinnego“. Jeśli matka zakłopotana i zmieszana wrażeniem, jakie opowiadanie małego fantasty robi na słuchających, zaczyna przyprowadzać go do przytomności nawoływaniem: „ależ Zosiu, Zdzisiu, Basiu, co ty mówisz? Skąd ty to wszystko bierzesz?“ Zosia, Zdziś, Basia, zachwiani w swej pewności, zaczynają do „upadłego“ zaklinać się, że tak jest naprawdę. No i matka od takiej chwili będzie żyła w ustawicznym strachu przed powtórzeniem się podobnej sceny.

A ludzie? Jak to ludzie. Nawet najtrzeźwiejsi zapomną o właściwościach wieku dziecięcego i powiedzą sobie: „zawsze w tym co dziecko mówiło *musi być* część prawdy“!

Dlatego najlepiej w podobnej sytuacji dziecku nie zaprzeczać, raczej zapytać je spokojnie: „co ma jeszcze do opowiedzenia bardziej ciekawego“ lub po prostu zdarzenie zbagatelizować, a wtedy z pewnością się nie powtórzy.

Gdy dziecko zaczyna obcować z rówieśnikami, przeżywa zawsze okres *naśladownictwa* swych kolegów. Coś co mu imponuje w którymś towarzysz, zaczyna eksperymentować w życiu własnym. A więc będzie się starało *usypiać czujność* swych wychowawców czy rodziców, sprytem *wykorzystywać ich słabości* lub też *wyżywać się* w tzw. „*psich figlach*“ *koszttem* nie odpowiedzialności własnej, lecz właśnie *stabszych, mniej zaradnych towarzyszków*.

Bacne nastawienie i właściwa reakcja wychowawców na te pierwsze próby „zapożyczonej indywidualności“ dziecka decydują o istotnym ukształtowaniu jego psychiki.

— Nie pozwolę memu dziecku przebywać w tym środowisku, bo ono ma taki zły wpływ na jego charakter!

A gdzie jest w takim razie przeciwwaga wpływu matki?

Czyżby mimo stałe z nim obcowanie wpływ matki był tak nic nie znaczący, że wystarczy parogodzinny, sporadyczny pobyt dziecka w niepożądanym otoczeniu, aby ono już przesiąkło znamienymi wadami?

Z obcowania z ludźmi dziecko zawsze wyniesie jakieś „odmienności“ od domowych nawyków i przyzwyczajzeń. I dla tego nie należy go przy lada sposobności izolować od rzekomo złych wpływów. Trzeba je raczej *uodporniać*. W tym się wyraża rola matki.

„Spróbuj na własnej skórze, jak to smakuje, mały człowieku! Bo moje przestrogi są dla ciebie tylko cudzym, nieprzekonywującym doświadczeniem. Spróbuj, a od zbytnich obrażeń ponad twą nieświadomą wytrzymałość, moim obowiązkiem będzie cię ochronić!“

I może tu znów posłuży przykład jako najwymowniejsze stwierdzenie. Jasia ma lat pięć i ogromnie lubi się przebierać. Matka to zwalcza nieubłaganie, ponieważ w tej iluzoryczności Jasi dopatruje się zadatku na aktorkę (!), no i niebezpiecznego źródła wybujałej próżności.

Któregoś wieczora mama ubiera się do teatru i spostrzega, że swą piękną szafirową suknię ma wydartą w pasku.

Nie dziwnego, Jasia w nią się ubrała, chodząc przydeptała suknię i wydarła pasek.

Jasia — mimo gorące zaklęcia, że „to nie ona“ — dostaje w skórę!

— I żeby chociaż była wzięła nie najlepszą moją suknię — porywczy wypowiada się mama ze swego utajonego przyzwolenia.

— Ja umyślnie właśnie tę wzięłam, bo wiem, że w niej najrzadziej chodysz — Hka Jasia — to nie tak zaraz zmartwisz się dziurą!

I dlatego takim właśnie pannom, zamiast surowo zabraniać przebierania, należy raczej podsuwać ciekawe pomysły kostiumów. Ale wymagać trzeba od nich pracy twórczej. Ze ścinków, z bibulek niech ubierają lalki, siebie i swoje towarzyszek na zabawach dziecięcych. Niech komponują, niech szyją, skleją te fantastyczne stroje. A potem niech się przyuczają jednocześnie spożytkowywania wszystkich tzw. garderobianych „nieużytków“ domowych; niech zrozumieją, że ta rzecz, która dla nas nie ma już wartości, jeśli jest czysta i cała, może doskonale służyć biedniejszemu. I tak od wady kłamstwa i próżności — do cnoty miłosierdzia dzieli nas prawie jeden krok.

DZIECKO W GOSPODARSTWIE DOMOWYM.

I.

Dom rodzinny, którego składową częścią jest gospodarstwo domowe, posiada jasno określony cel istnienia. Ma on stworzyć swym domownikom najlepsze warunki bytu, tak pod względem potrzeb materialnych, jak i duchowych.

Dla dziecka dom jest miniaturą świata. I na wzorach, przyswojonych sobie w granicach tego domu, dziecko buduje pojęcia swe o rzeczywistości.

I właśnie o tej wielkiej kształcąco-wychowawczej roli domu w życiu dziecka wychowawcy nie powinni zapominać ani na chwilę.

Atmosfera domowa, w jakiej przebywa się na co dzień — czy to z własnej woli, czy z konieczności — modeluje człowieka.

Modeluje go dodatnio lub ujemnie, to znaczy, że bywają wypadki, gdy dom nam odpowiada i wtedy chętnie wchłaniamy jego nastrój i poddajemy się jego wpływowi, lub też fluidy domowe są nam wrogie i wtedy świadomie im się przeciwstawiamy.

Takie ustosunkowanie się krytyczne i wymiennie-uczuciowe może charakteryzować jedynie postępowanie dorosłego człowieka. Dziecko nie znajduje w sobie żadnej przeciwwagi w stosunku do atmosfery je otaczającej, dzięki czemu wsiąka w nią i nią przenika.

I właśnie dlatego dom, środowisko, z którego człowiek wyrasta, pozostawia tak niezatarte ślady na przyszłym, długim jego życiu.

Warunki rodzinne, rytm domu posiadają dwie zasadnicze

drogi kształtowania indywidualności dziecka: 1) od strony usprawnień fizycznych i 2) od strony uodpornień duchowych.

I chyba nigdy współrzędność pobudek psychicznych z czynnościami fizycznymi nie jest tak ściśle i bezpośrednio powiązana, jak właśnie w okresie wczesnego dzieciństwa. Tłumaczy się ta prymitywna bezpośredniość tym, że zarówno władze duchowe i umysłowe dziecka, jak i jego usprawnienia fizyczne, wypróbowują swą utajoną w nim zdolność działania. A nie chcąc zawieść brakiem opanowania technicznego — mobilizują się współrzędnie dwa te ośrodki: duchowy i fizyczny, dla wspólnej pomocy.

Fizyczna reakcja dziecka jest zawsze wiernym dokumentem procesów jego myślowych lub uczuciowych.

Dziecko mówi — co myśli; czyni to — co czuje; żąda — czego pragnie.

Dopiero z latami człowiek przyswaja sobie trudną umiejętność rozgraniczania swego życia na: 1) zewnętrzne — dla ludzi i 2) wewnętrzne — dla samego siebie. I dlatego ten okres świeżości i prostoty dziecka należy zużyć na przeszczepienie mu najistotniejszych podstawowych wartości życia, noszących niezmienny i nieprzemijający charakter szlachetności i prawości.

Może się wielu matkom wydać z pozoru rzeczą dziwną, że właśnie w gospodarstwie domowym i w czynnościach z nim związanych znaleźć one mogą niewyczerpane źródło *pomocy wychowawczych*, których nie doceniały i pomijały z lekceważeniem.

„Warunki codzienne urabiają człowieka“! Tę dewizę uznaje się bezspornie i stosuje szeroko: do życia szkolnego, obozowego, służby wojskowej, nawet pracy zawodowej. Tylko z uporem i zgodnością wprost zdumiewającą wyłącza się z zasięgu tej dewizy — *dom i gospodarstwo domowe*. Nagłaca chwila, aby pojęcie to radykalnie zreformować.

W okresie rozwojowym dziecka, zależnie od jego zdrowia, sił fizycznych i kierunku oraz poziomu zainteresowań, stosunek jego do prac gospodarskich będzie się układał różnorako i tym samym będzie wysuwał różne wytyczne wychowawcze.

Do pewnego stopnia odgrywa tu rolę i płeć oraz temperament dziecka, co wymaga wielkiej czujności matczynej, aby

zbyt matematycznym, szablonowym sposobem postępowania nie zniechęciła małego domownika do uczestniczenia w trudach rodzinnego współżycia.

Dziecko zdrowe i normalne od pierwszych chwil swego świadomego istnienia objawia nieprzepartą chęć do działania. Pragnie ćwiczyć, *eksperymentować*, sprawdzać — samo! Niestrudzenie powtarza jedne i te same ruchy. A kieruje nim uparta chęć osiągnięcia w nich takiej wprawy, która prowadzi do najwyższej formy wykonania. To jest podświadomy cel działania dziecka i wychowawca nie ma prawa mu w tym przeszkadzać, jeśli nie chce świadomie zahamowywać dziecka w jego naturalnym rozwoju.

Ta świadoma i uczciwa postawa wychowawcy względem dziecka wymaga wielkiego *opanowania i cierpliwości*. Bo to przecież daleko prościej zrobić coś sprawnie i szybko *dla dziecka*, aniżeli czekać cierpliwie, aż ono namozoli się samo i wreszcie wykona jakąś *czynność dla siebie lub względem siebie*, nad którą wychowawca roztoczył tylko opiekę bezpieczeństwa.

Tak, ale zapominamy, że trud nasz nie był zmarnowany, ponieważ za cenę naszej *cierpliwości* dziecko zdobyło *umiejętność* wykonania czynności. I posunęło o jeden krok naprzód swą zdobycz życiową.

Cierpliwość więc jest pierwszą zasadą metodyczną przy wykorzystywaniu przez wychowawców terenu gospodarstwa domowego dla celów ogólnokształcących.

Drugi okres rozwojowy dziecka, po eksperymentowaniu — to *naśladownictwo dorosłych*. Zaczyna się ten okres niekiedy już od ukończonego drugiego roku życia.

Dziecko np. wodzi mokrą szczotką od paznokci po wyściełanym miękkim meblu i nie zdaje sobie sprawy, że go niszczy. Ono czyści mebel! Bo przecież taką czynność wykonywała służąca, szorując stół w kuchni lub nawet okurzając jakiś sprzęt w pokojach.

Zamiast więc dopuszczać do zniszczenia sprzętów lub innych konfliktów, należy wykorzystać pęd naśladownictwa u dziecka w kierunku gospodarczo-wychowawczym.

Niechaj dziecko wykonywa czynności domowe w zmniejszonej skali, w przystosowaniu do jego możliwości, a z biegiem

czasu dojdzie do istotnego użytkowania wdrożonych umiejętności gospodarczych.

Może w tym celu prac w małej balijce ubrania lalki, chusteczkę do nosa, swoją serwetkę do jedzenia lub tym podobną „rzecz prawdziwą“.

Może podlewać kwiaty doniczkowe lub małą koneweczką kwiaty w ogródku. Może nieść paczki (o nietłukącej się zawartości), gdy wraca z matką z miasta. Wreszcie może mieć dziecko polecane do spełnienia czynności dorywcze przy sprzątaniu, porządkowaniu lub nawet gotowaniu, które będą miały charakter rzetelnie użytkowy, przez co będą ugruntowywały w dziecku *wiarę w samego siebie*. Można np. polecić dziecku 4-letniemu obranie ze skorupki jajek na twardo, które mają służyć do obiadowej sałaty. Można powierzyć opłukanie rzodkiewek lub owocu. Tylko trzeba przy tych wszystkich czynnościach udzielać wskazówek najlepszego ich wykonania, czuwać nad dzieckiem, lecz mu nie przeszkadzać, aby dziecko przez obawę, że mu się w chwili zniecierpliwienia robotę odbierze, nie wykonywało danej czynności źle lub co gorsze — gorączkowo.

Dla należytego rozwoju zamięłowania dziecka dla spraw związanych z gospodarstwem domowym, konieczne jest umiejętne rozbudzenie w nim *zainteresowania* do najprostszych czynności.

Należy w dziecko wpoić zdrowe i istotne przekonanie, że celem gospodarstwa domowego i prac z nim związanych jest osiągnięcie *najlepszego wyniku* w każdym kierunku i w każdym wypadku. A wtedy potrafi ono przez pryzmat tego pewnika podchodzić w przyszłości do każdego życiowego zadania.

II.

Rozważając współudział dziecka w życiu domowym i w codziennych jego pracach oraz wpływ, jaki ten racjonalny współudział wywiera na rozwój psychiczny i fizyczny dziecka, łatwo jest przyjść do wniosku, że najwłaściwszą metodą wychowawczą, prowadzącą do osiągnięcia niezawodnych rezultatów, jest stopniowe wdrażanie dziecka do *samowystarczalności*.

Wbrew wszelkim przypuszczeniom metoda samowystarczal-

ności powinna być stosowana w wychowaniu dziecka od lat najmłodszych.

Znakomicie daje się tu wykorzystać pęd dziecka: 1) do opanowywania świata go otaczającego i 2) do naśladowczego eksperymentowania wszelkich funkcji wykonywanych przez dorosłych. Małe dzieci na ogół bardzo lubią czynności wykonywane względem nich samych i chętnie biorą w nich udział. Dlatego też systematyczne wdrażanie dziecka małego do porządku jest o wiele łatwiejsze, aniżeli dziecka starszego, które zakosztowało już rozkoszy wyzyskiwania usługowości wychowawców.

Gorliwość wychowawców w ułatwianiu dzieciom spełniania powszednich funkcji: mycia, ubierania się, jedzenia itp.—wypływa z dwóch źródeł. Z *nieopatrznej tkliwości*, „żeby się dziecko niepotrzebnie nie męczyło, bo na to ma jeszcze czas“ i z wrodzonego *braku cierpliwości*. Bo przecież dużo łatwiej, prędzej i sprawniej wykona daną czynność osoba dorosła, aniżeli dziecko. I będzie koniec. Będzie można przejść do czegoś innego. A gdy się tylko pilnuje, aby dziecko samo dobrze się umyło, właściwie naciągało skarpetki, równo sznurowało buciki, to dorosłej osobie pali się podłoga pod stopami. I albo stale dziecko popędza, albo chwytą, że źle hamowanym zniecierpliwieniem, gąbkę, ręcznik czy bucik i sama wykonywa daną czynność do końca, ku przestraszowi i rozpaczowi dziecka.

Lecz nie na samym przykrym przeżyciu ogranicza się taki odruch wychowawcy. Paraliżuje on wiarę dziecka we własne uzdolnienie i we własne siły, a także pozbawia go wewnętrznych pobudek do wyrabiania w sobie *zaradności* i owej tak *bezcennej samowystarczalności*.

Jedyną metodą, zapewniającą cierpliwość wychowawcom i realne korzyści dzieciom, jest *współrzędność w wykonywaniu czynności*.

Tu się stosuje zasady indukcji, dziecko przyswaja sobie wiele umiejętności drogą prostego *naśladownictwa*.

Zdolność naśladownictwa u dzieci jest dalszym etapem rozwojowym ich skłonności *eksperymentalnych*, które, jakżeśmy uprzednio stwierdzili, objawiają się wraz z pierwszymi oznakami budzącej się u dziecka *świadomości*.

Naśladownictwo jest długotrwałym i nieocenionym sprzymierzeńcem wychowawców. Ułatwia znakomicie dostęp do umy-

słowości dziecka i niepostrzeżenie wdraża je do kojarzenia pojęć. Np. mama sznurowuje jeden bucik, dziecko drugi. Mama układa bieliznę w szafie, dziecko układa swe chusteczki. Mama rozbiera się i chowa swe zwierchnie ubranie po spacerze, dziecko porządkuje i rozmieszcza tak samo swe rzeczy.

Wdraża się do *systematyczności i porządku* już wtedy, kiedy jest jeszcze dalekie bardzo od uświadomienia sobie tych pojęć.

Metoda naśladownictwa kryje w sobie jednak groźne niebezpieczeństwo; możliwość przeszczepienia dziecku z równą łatwością *złych nawyków*, o ile wychowawca będzie świecił dziecku złym przykładem.

I dlatego jest rzeczą tak ważną i doniosłą, aby wychowywanie dziecka spoczywało w rękach rodziców i wychowawców świadomych swych zadań, obowiązków i odpowiedzialności.

I aby oni nie ustawali ani na chwilę w pogłębianiu swej wiedzy wychowawczej i nieustannej kontroli nad samymi sobą — co właśnie stanowi podstawy samowychowania.

Jeśli podstawy samowychowania posiadają wychowawcy, staje się pewnikiem, że potrafią tę niezbędną do rozwoju duchowego zdolność przekazać również i swym wychowankom.

A jedynym terenem do tego jest codzienny szary dzień życia w rodzinnym zespole i własny dom.

Aby dziecko w wieku przedszkolnym pozyskać dla spraw codziennych rodziny, aby ono poczuło się z nimi zespolone, a nie umiejscowione na ich szczycie — trzeba w dziecku wzbudzić umiejętnie *zainteresowanie dla toku gospodarskich spraw*.

Żeby to osiągnąć, dziecko musi się czuć ważne i pożyteczne. Trzeba mu przydzielić obowiązkowe jakieś zajęcia, które by jednak nosiły charakter czynności odpowiedzialnych, a nie prowizorycznych i były obliczone na zaspokojenie potrzeb ogólnych, a nie wyłącznie samego dziecka. To jest bowiem zaprawą



Kilkuletnie dziecko może już opiekować się zwierzętami.

do obowiązkowości i samokontroli. Dziecko nie może np. zapomnieć podlać kwiatów lub uporządkować klatki z kanarkiem, bo kwiaty powędzną, a ptaszek umrze z głodu.

Dziecko nie może nie dopatrzyć, jeśli ma pod swoją opieką kontrolę zapasów domowych, że np. cukier czy herbata już są na wyczerpaniu i na kolację nie wystarczy. A jeśliby dziecko zapomniało o tym powiadomić matkę, to choćby ona nawet, przewidując to, zaopatrzyła się w świeży zapas, nie powinna dać dzieciom cukru, aby wiedziały, że przeoczenie obowiązku nie jest nigdy dla nikogo obojętne i że pociąga za sobą konsekwentne skutki.

Danie mimo wszystko cukru stworzyłoby w umyśle dziecka okazję do niezdrowej ufności, że: „przy mamusi to zawsze jakoś to będzie“.

Zarówno zbyt łatwe prostowanie niedociągnięć dziecięcych, jak wyręczanie dzieci w ich obowiązkach jest z gruntu fałszywym stanowiskiem wychowawców i przynosi zarówno dzieciom, jak i wychowawcom więcej strat niż korzyści.

Tak samo wadliwa w założeniu swym jest metoda przyuczania dzieci do prac gospodarskich *za pomocą zabawy*.

Nie można się na co dzień *bawić w gospodarstwo*, bo w ten sposób ugruntowałoby się w pojęciach dziecka zgoła nieistotne wyobrażenie o znaczeniu i doniosłości tego gospodarstwa dla codziennej egzystencji człowieka.

Tak samo niewskazane jest *rozgraniczanie zajęć odpowiednich dla chłopców lub dla dziewczynek*.

Życie poucza, że na obozach zarówno chłopcy, jak dziewczęta muszą sprostać obowiązkom administracyjno-gospodarczym. Muszą umieć zapewnić sobie choćby najprymitywniejsze warunki codziennej egzystencji; a więc muszą sobie zdobyć produkty, ocenić ich świeżość i użytkowość, muszą je sporządzić i ugotować; muszą także umieć sobie zreperować odzież, uprać bieliznę, przygotować nocleg. Czyż to nie są umiejętności, które powinno się nabywać w domu, latami doświadczenia?

Przecież w dziecku, po drugim okresie naśladownictwa, następuje trzeci — *logicznego wiązania funkcji ze świadomą wolą*.

A do tego potrzebne są już dwie zdobycze: 1) świadomość intencji i 2) świadomość wyników, osiąganych przy pomocy tych, a nie innych czynności.

I dlatego dziecko musi się zaprawiać w często powtarzających się pewnych czynnościach, aby osiągnęło w wykonywaniu ich najwyższą *sprawność*.

Opanowanie wszelkich trudności technicznych wykonania jest miarą osiągniętej sprawności. A to się zdobywa wyłącznie *praktyką*.

I znów wracamy do tego, że terenem tej praktyki dla dziecka powinien być dom i gospodarstwo.

Dar sprawności uzyskanej w czynnościach codziennych nie ogranicza się wyłącznie do ułatwiania nam ich w dzieciństwie.

Użycza on człowiekowi i w dalszym życiu nieocenionego przymiotu — *łatwego opanowywania trudności fachowych w każdym zawodzie*.

Aby jednak nieczym nie zamącić najlepszych wyników wychowawczych, jakie dziecko osiągnąć może na terenie gospodarstwa domowego, wychowawcy powinni posługiwać się wyłącznie metodą indukcyjną, unikając systemu *przełamywania niechęci dzieci* do pewnych jakichś czynności.

Są np. dzieci, które nie znoszą ścierania kurzu, ślania łóżek, czyszczenia odzieży, cerowania pończoch lub skarpetek. A do innych prac odnoszą się nie tylko z chęcią, ale i z zamiłowaniem.

Nie należy takich dzieci do niczego zmuszać, bo w rezultacie obrzydzi im się prace domowe. Raczej należy przeczekać, aż *sam rozumowo przełamią* swą niechęć i wezmą się do tych prac jedynie z wewnętrznej potrzeby uzupełnienia swych umiejętności gospodarskich.

A przy racjonalnym postępowaniu wychowawców młodzież zawsze przychodzi do tych właśnie pozytywnych wyników, co staje się najlepszym wyrazem ich poszanowania dla prac domowych.

III.

Pragnąc należycie ocenić i najracjonalniej wykorzystać rolę dziecka na terenie domu, dobrze jest uświadomić sobie poszczególne fazy jego współudziału w całokształcie życia rodziny od chwil niemowlęcych, aż do młodzieńczości. Udział dziecka w gospodarstwie domowym i pracach z nim związanych ulega na przestrzeni czasu całemu szeregowi przeobrażeń.

Z. fazy: 1) *eksperymentalnej* — okresu niemowlęstwa i 2) *naśladowniczej* — najwcześniejszego dzieciństwa, mały człowiek świadomy już swych czynów i zamierzeń przechodzi chętnie w rolę 3) *współczynną*, którą już tylko jeden krok dzieli od roli 4) *zastępczej*, czyli *wyręczającej*.

I to się zaczyna w okresie początków wieku szkolnego, kiedy dziecko staje się pełnowartościowym członkiem rodziny, który nie tylko przyjmuje i wchłania świadczenia, idące ku niemu od strony rodziny, ale usuje świadczenia wymieniać obustronnie.

W tym czasie dziecko zaczyna sobie uświadamiać właściwości środowiska, w jakim się znajduje. I nie pozostaje ono obojętne na stan, poziom, zewnętrzny wygląd otoczenia, w którym przebywa.

Dziecko przy tym chętnie zestawia, przeprowadza porównania pomiędzy własnym a innymi, znanymi mu domami rodzinnymi — i wnioskuje. W ten sposób zaczyna ono stawiać *wymagania swemu domowi* i często okazuje się, że chciałoby ten dom widzieć innym, aniżeli on jest.

Karcenie dziecka z tego powodu, doszukiwanie się w nim objawów *wstydu* z racji biedy czy skromnych warunków finansowych rodziców — jest krzywdzącą dziecko niesprawiedliwością.

Bo ono nie przez wstyd, lecz przez głębokie przywiązanie do rodzinnego domu, pragnie go widzieć piękniejszym, a nie znajduje jeszcze środków na urzeczywistnienie swych zamierzeń.

A tak mało jest tych przewidujących rodziców, którzy nie zagłuszając, lecz powoli stopniowo umacniając dziecko w jego *rekonstrukcyjnych porywach*, dochowują się w młodości, zarówno w dziewczętach, jak i chłopcach, *twórczych*, pełnych inicjatywy i wytrwałości *pracowników dla domu*.

Ale do tak doskonałych wyników dla stron obu, to znaczy dla rodziców i dla dzieci, dochodzi się stopniowo, wystrzegając się pilnie popełniania błędów wychowawczych w okresie rozwoju i kształtowania się zarówno sprawności fizycznej, jak i władz duchowych i umysłowych dziecka.

Z chwilą gdy dziecko odczuje, że pozostawiona mu jest samodzielność w jakiejkolwiek dziedzinie życia gospodarczego,

automatycznie budzą się w jego psychice dwa nowe motory działania: 1) *obowiązkowość* i 2) *odpowiedzialność*.

I tu rola wychowawcy polega na tym, aby zgodnie z temperamentem dziecka przewidział właściwe źródła zasilania jego niesłabnącej *wytrwałości*.

Wytrwałość jest jedynym współczynnikiem do pokonania wszelkich nastroczających się trudności w pracy i do uzyskania najwyższej, bo nawykowej, jak to się mówi, machinalnej sprawności wykonania. Dlatego dziecko w pracach domowych nie powinno i nie może wykonywać czynności niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia; bo z konieczności albo je będzie wykonywało źle, straci do siebie zaufanie, znienawidzi wreszcie dane zajęcie, albo też przeforsuje się, aby za wszelką cenę dobrze wykonać daną czynność i może spowodować wypadek. Np. rozpalać ognia, zamykanie i otwieranie okien na piętrze, siekanie tasakiem, wyżymanie przez wyżymaczkę, to są czynności, z którymi dziecko zapoznawać się musi w późniejszych latach.

Stopniowe wprowadzanie dziecka do coraz trudniejszych i niebezpieczniejszych zajęć rozwija jego zainteresowania pracami domowymi, sprzyja też rozwojowi jego przymiotów indywidualnych: 1) *zaradności* i 2) *przedsiębiorczości*, a jak te właściwości charakteru są nieodzowne w życiu — nikogo przekonywać nie ma potrzeby. Stwierdzenie tego jednak rzuca najwłaściwsze światło na wartość nieocenionej i niczym niezastąpionej szkoły, jaką stwarza dom rodzinny, wyposażający małego człowieka w przygotowanie do życia.

Aby to przygotowanie było najkompletniejsze, trzeba jeszcze zwrócić uwagę na jedno. Dziecko, które zapoznaje się z domem, opanowuje i przenika jego sprawy codzienne, czyni to *fragmentarycznie*, a przecież żyje całością życia tego domu. Gdybyśmy się więc nie zatroszczyli o wprowadzenie dziecka w całokształt życia rodzinnego, nie dalibyśmy mu najważniejszej *umiejętności obejmowania całości organizacyjnej danej jednostki*, którą w tym wypadku stanowi dom. W ten sposób dziecko miałoby silnie rozwinięte zdolności *wykonawcze*, bo np. umiałoby doskonale sprzątnąć, nakryć do stołu, pielęgnować kwiaty, wreszcie ugotować obiad dla wszystkich domowników; ale nie posiadałoby zdolności *organizacyjnych*, bo nie potrafiłoby zarządzić domem i zatroszczyć się o potrzeby wszystkich

członków rodziny np. przez ciąg jednego tygodnia. A właśnie należycie przygotowane i rozbudzone w człowieku właściwości *organizacyjne* stanowią najcenniejsze źródło inicjatywy twórczej na przyszłość.

Gdy młodzież dobrze zna swój dom, może dopiero wtedy pokusić się o wprowadzenie w nim racjonalnych i naprawdę pożytecznych zmian na lepsze. A trzeba się liczyć zawsze z tym, że dzieci dorastające przechodzą nieuchronne porywy przekształcania oblicza domu. I najjaskrawiej występuje to u dzieci wrośniętych korzeniami najgłębszego przywiązania do swych rodzinnych środowisk.

W tej chęci zrekonstruowania, upiększenia, odmłodzenia domu wypowiada się i chęć okazania tkliwej wdzięczności dla rodziców i chęć odwzajemnienia się im przez nową pracę i nowy wysiłek podjęte dla wspólnego dobra.

I tu należy podkreślić dodatnie znaczenie reformy nauczania w średnich zakładach naukowych, które tak znakomicie przyczyniają się do rozwoju uzdolnień technicznych wśród młodzieży, ucząc ją podstaw rzemiosła. Coraz częściej stajemy wobec faktów, że chłopcy 12—14-letni, nie tylko namiętnie konstruują aparaty radiowe, modele szybowców lub małych jachtów, lecz nie wzdragają się zreperować dzwonek, złutować przeciekający kocioł lub miednicę, a nawet wprawić nowe dno do rondla lub kubelka.

To są świadczenia dzieci na rzecz rodzinnego domu, które posiadają wybitnie *użytkowy charakter*. Ale są i świadczenia zdobniczo-artystyczne. Dziś wyroby w drzewie, szkłe i metalu, prowadzone w pracowniach szkolnych, osiągnęły duże wartości estetyczne. Dziś młodzież potrafi sobie doskonale zrobić na warsztacie szkolnym sprzęt sportowy, jak saneczki, kajak itp. Potrafi też *domeblować* własny dom środkami na wskroś domowymi. Ławy do hallów, stoliki, zydle, taborety, półki na książki, apteczki, wieszaki do ubrań, wszystko, co jest z prostych desek lub dykty, młodzież robi z zapalem i z doskonałymi wynikami. A to stwierdzenie własnej przydatności i użyteczności dla rodzinnego domu pozwala dzieciom najistotniej ocenić *ogrom prac* skapitalizowanych w domu przez wszystkich domowników i pozwala im również uświadomić sobie *głębką więź* łączącą ich z tym domem.

ZESPOLONE ŚWIATY W KRĘGU RODZINNYM.

Dążenie człowieka, silniejsze ponad wszystko, do zakładania ogniska rodzinnego, jest dyktowane instynktowną ucieczką przed samotnością.

Małżeństwo, nadzieja posiadania dzieci, stwarzają tę niezawodną ochronę przed widmem gorzkiej, opuszczonej starości. Bo przecież tylko starość obawia się osamotnienia. Młodość ani nawet wiek dojrzały nie napotyka ją na swej drodze.

Rodzina — to słowo przywodzi nam zawsze przed oczy obraz domowego zacisza w jego najdoskonalszej realizacji. Wypełniają je wielkie i drobne radości; płonie niegasnące zarzewie wymiennych uczuć; panuje niezachwiane poczucie pewności i bezpieczeństwa, a z każdego kąta wykwita najmilsze zapewnienie: „to wszystko moje!”

A jednak rzeczywistość nie szczędzi przykładów, które przeczą tej romantycznej, a tak przecież naturalnej wizji. Domy rodzinne dzisiaj są jakby karykaturalnym zespoleniem kontrastów — ludzkich typów i charakterów. Coraz częściej gmachy rodzinne, zbudowane z pozorów zewnętrznych, groźnie się zarysowują, a pod ich zwaliskami życie rodzinne zniekształca się lub zamiera.

Coś się w strukturze rodzinnej popsuło. A usiłowania naprawy, jeśli nawet są podejmowane, to krzątają się niestrudzenie około form zewnętrznych. I to jest zasadniczy błąd, popełniany nieomal przez wszystkich.

To potwierdza też, że owa „ucieczka w małżeństwo“ przed samotnością — często zawodzi.

Czasem rozdziela ludzi — śmierć. Kiedy indziej — sami bliźni. Lecz staje się najtragiczniejsze, jeśli ludzie współżyjący ze

sobą w rodzinnym kręgu stanowią odrębne, obce i nieprzenikające się wzajemnie światy.

I trudno przesądzać, czy liczba tych właśnie tragedii rodzinnych, uśpionych pod narkozą codziennej poprawności, nie jest najliczniejsza?

Zharmonizowanie życia rodzinnego i stała kontrola nad jego rytmem — nie jest rzeczą łatwą. Współżycie dwojga ludzi dorosłych wymaga wielu wzajemnych ustępstw i dobrej woli poszanowania własnych indywidualności. A gdy do tego przychodzą dzieci?

Toteż zdarza się, że dzieci bywają niekiedy *zawadą*, zamiast stać się *łącznikiem* pomiędzy małżonkami. Początkowo stają się bierną przyczyną dysharmonii życia codziennego, a później najistotniejszym jej źródłem. Ta niepokojąca atmosfera domu kształtuje się i narasta wraz z latami.

Dzieci i rodzice, rodzice pomiędzy sobą — zaczynają tworzyć jakieś zamknięte „kredowe koła” wrogości; wymieniają objawy obustronnego lekceważenia lub obnoszą się z poczuciem osobistej wyższości, jaskrawo przerastającej, w ich mniemaniu, poziom otoczenia, w którym zmuszeni są przebywać.

Życie tego pokroju środowisk rodzinnych urasta na podstawach jedyne go założenia: *osiągnięcia przewagi jednego nad drugim*. A taka rywalizacja jednostek prowadzi najkrótszą drogą do zburzenia rodzinnego ogniska!

Rodzice nigdy nie wiedzą, *kiedy* dzieci od nich odchodzą, chociażby niebacznie odejściu temu sami dopomagali. A niebezpieczeństwo największe istnieje zawsze w okresie *młodości*, w tym krótkotrwałym wycinku czasu, kiedy świeżo rozkwitła *dorosłość* dzieci wyrównywa się z wczesną jeszcze *dojrzałością* rodziców.

Aby ten moment zrozumieć należycie, trzeba sobie uprzytomnić w plastycznym wykresie dwóch pionów o różnych poziomach — współistnienie rodziców i dzieci na przestrzeni czasu. Podzielić je można na *trzy odrębne fazy*. Niemowle, które przychodzi na świat, koncentruje na sobie całą uwagę i wysiłki wychowawcze rodziców. Bo wychowywać dziecko zaczyna się od pierwszej chwili jego istnienia, a nie od jakiejś nieokreślonej bliżej daty: „kiedy będzie większe”. Do najszczytniejszego spełnienia roli wychowawców potrzebna jest rodzicom, poza miło-

ścią, cierpliwością, szczodłą ofiarnością i samoopanowaniem, wielka doza *wiedzy*. Trud wychowawczy i odpowiedzialność za jego wyniki obarczają w pierwszym rzędzie — matkę.

To matka przede wszystkim *pochyla się* nad kolebką dziecka, a potem lata całe trwa w postawie pochylenia ku temuż dziecku, wspierając jego chwiejne kroki, uchylając grozę czyhających nań niebezpieczeństw, a potem wspomagając bezustannie jego wysiłki w poznawaniu świata. Dziecko i matka kroczą tak koło siebie. I rok za rokiem matka z pochyłonej pozycji coraz wyraźniej się prostuje, bo dziecko podраста, nadrabiając tym różnicę dzielących je poziomów.

Lata płyną szybko, aż przychodzi chwila, gdy dziecko nie bez zdziwienia odczuwa nagle, że osiągnęło jakąś inną, znacznie wygodniejszą postawę. Że nie potrzebuje ustawicznie podnosić głowy do góry ku matce, lecz że stojąc obok niej, *może jej patrzeć twarzą w twarz*.

Oto początek *krótkotrwałego momentu wyrównania poziomów pomiędzy rodzicami i dziećmi*. Momentu decydującego o losach ich dalszego współżycia.

Okres ten przeoczony lub zbagatelizowany przez rodziców staje się początkiem... końca. Wykorzystany należycie kładzie najtrwalsze fundamenty pod niezniszczalny sojusz dwóch światów.

Aby jednak rozkwitła dorosłość dzieci mogła osiągnąć istotne przymierze z dojrzałością rodziców, musi być w okresie poprzedzającym należycie wypracowana przez samych wychowawców.

Wychowywanie dziecka — to funkcja stała, nieprzerwana, ogarniająca nie tylko dziecko, ale i matkę.

Praca matki rozwijać się musi i powinna na trzech współrzędnych płaszczyznach: 1) bacznej obserwacji nad rozwojem duchowym i fizycznym dziecka; 2) bezustannej kontroli własnego z dzieckiem postępowania oraz 3) również bezustannego uzupełniania własnego ogólnego wykształcenia w tym celu, aby móc brać udział w pracach i zainteresowaniach dziecka bez szkody dla własnego autorytetu i bez obawy utraty zaufania dziecka.

Szczytowym osiągnięciem każdego światłego wychowaw-

cy jest doprowadzenie dziecka do samowychowania. Wtedy wychowawca może sobie powiedzieć, że rola jego została należycie spełniona.

Podstawą samowychowania jest umiejętność zwracania uwagi na własne postęпки i sumienna oraz sprawiedliwa ich ocena. Tę umiejętność należy przeszczepiać dziecku od lat najmłodszych, wciągając je do współpracy tak, aby ono odczuwało potrzebę pracy nad sobą i chętnie ją spełniało.

Można do tego wyniku dochodzić przeróżnymi drogami. Już dwuletniemu dziecku można przed wieczorem przywieść na pomieć dzień przeżyty, w formie np. bajeczki o nim samym. Na treść takiej bajeczki złożyłyby się jednak same dobre przeżycia, ze świadomym pominięciem i przemilczeniem wszelkich zatańgów, uporów, nieporozumień. Ten system pozwala na ugruntowanie w umyśle dziecka pojęć dobrych i ich przewagę nad złymi, które dzięki temu stają się mało znaczące, mniej godne uwagi. Sprzyja to również różniczkowaniu i sublimowaniu tych dobrych pojęć i uczuć.

Po trzech miesiącach takich gawęd wieczornych 2½-letnie dziecko doskonale rozróżnia, kiedy jest *dobrze*, a kiedy tylko *grzeczne*. Jeśli chętnie spełni czyjąś prośbę, choćby nawet spełniało tym samym dobry uczynek, oddało komuś przysługę — *jest tylko grzeczne*. Natomiast jeśli zrobi coś dobrego z własnej woli, przyjdzie komuś z pomocą samorzutnie, podzieli się swoją własnością — *jest wtedy dobrze*.

Kalendarzyki dobrych uczynków prowadzone przez same dzieci przy pomocy matek; dni dobrej woli; rekordy samoopanowań, cierpliwości, wytrwałości pomiędzy rodzeństwem; a nawet współzawodnictwo dzieci z rodzicami w kształtowaniu woli, w wyzbywaniu się drobnych słabostek — to wszystko niezawodne sposoby do zjednania dzieci dla pracy samowychowawczej, które czynią oba światy ufne i sobie bliskie.

Czynnikiem nie wyzyskanym dotychczas należyście w samowychowaniu dzieci jest *gospodarstwo domowe*. A posiada ono niczym nie zastąpione wartości wychowawcze zarówno dla dziewcząt, jak i dla chłopców. Dzieci przez umiejętnie dozowane przyzwyczajanie ich i przyuczanie do czynności gospodarskich zdobywają cenne przymioty: zaradności, sprawności funkcjonalnej i samowystarczalności.

Zdobycie sprawności na terenie błahych, ale codziennych i nieuniknionych funkcji, wyposaża człowieka w bystrość orientacji, łatwość organizowania i planowania każdej czynności i wiarę w nieomylność oraz celowość własnych ruchów.

Sprawność, a więc i udolność życiowa każdego człowieka zależy bezpośrednio od przeszkolenia, jakie przeszedł w najmłodszej młodości w zakresie techniki życia codziennego. A tą jedyną szkołą sprawności dla dziecka może być dom.

Planowy podział zajęć dziecka, stopniowe przekazywanie mu troski o własne potrzeby, niedostrzegalna dla dziecka pomoc przy pokonywaniu trudności w funkcjach cięższych lub wykonywanych przez nie po raz pierwszy, wreszcie zainteresowanie dziecka z biegiem czasu ogólnymi czynnościami gospodarskimi domu i powierzanie niektórych jego wyłącznej odpowiedzialności — oto sposoby niezawodne wyposażenia dziecka w sprawność i zaradność, a także pogłębienia jego uczucia łączności z domem. Ale nie wszyscy rodzice mają cierpliwość, czas, ochotę, a nawet świadomość konieczności stosowania podobnych metod wychowawczych do swoich dzieci. Dzieci sobie rosną, a rodzice podjęcie trudu wychowawczego odkładają z roku na rok.

Tacy rodzice nawet do niepokojących wybryków dorastającej młodzieży potrafią odnosić się z rozbajającym lekceważeniem i nieuzasadnionym spokojem. Wygodna z pozoru dla stron obu, rodziców i dzieci, taktyka pobłażliwego przeczekiwania wybryków młodości nie daje w rezultacie oczekiwanego zespoleńia, lecz stwarza nieunikniony duchowy rozłam.

Dzieci nie lubią, gdy rodzice wyzbywają się lekko poczucia odpowiedzialności za ich czyny. Nie szanują rodziców słabych i bezwolnych. Tak samo, jak nie przemawiają do młodych umysłów „twarde zakazy“ i „niewzruszone zasady“ rodziców, których oni sami nie przestrzegali we własnej młodości i nie potwierdzają czynami w życiu obecnym. Gdyby nie owa, zbyt nieudolnie nieraz inscenizowana w środowisku domowym „szlachetność dla przykładu“, nie byłoby powodu do gorzkich skarg wyrwujących się niekiedy rodzicom z głębi serca: „Ten chłopak, to chyba nie moje dziecko?! Jakże on ma pojęcia, co za ideały? W czym się przejawia jego poczucie osobistej godno-

ści? O! za moich czasów młodzież była inna! Dzieci inaczej odnosiły się do rodziców!“ Może i inaczej. Ale trudno przesądzać, kiedy na ogół było lepiej. Dawniej, czy dziś!

Najpewniej zawsze, w każdej epoce istnieli i istnieją rodzice-wychowawcy i rodzice, którzy o dzieci swe mało się troszcza. Zawsze więc ukształtowany typ dzieci był i będzie odpowiednikiem własnych rodziców.

Wartości duchowe natomiast były i pozostaną jednym z najważniejszych współczynników wychowawczych i *na ich rozbudowie jedynie można opierać nierozzerwalną więź pokoleniową.*

Młodzież łatwo zdobywa szczyty duchowej doskonałości, ale musi wieść ją tam świadoma i mocna dłoń wychowawcza.

A cóż ma począć młodzież, której nie uświadomiono o istnieniu drzemających w niej duchowych wyposażań? Której nie zaprawiono do posiłkowania się nimi? Więc jaki ma ona czynić z tych wartości użytek? *Troska rodziców nie może ograniczać się wyłącznie do zaspokajania potrzeb fizycznych dziecka.* Świat duchowy naszych dzieci, świat ich zamięłowań, porywów i entuzjazmu — nie może nam być obcy! Rodzice muszą brać w tym świecie czynny udział, muszą w kształtowaniu się jego odegrać właściwą rolę. Aby tego dopełnić, trzeba posiadać niezachwiane zaufanie młodości. A to jest osiągalne jedynie wtedy, gdy przez cały ciąg obcowania naszego z dzieckiem *nie zaciemniłszy własnego obrazu* w jego bystrych i wnikliwych oczach — mętnością drobnych bodaj kłamstw, wątpliwych kompromisów i takich postępów, które w duszy dziecka musiały obudzić wątpliwość sądu i tym samym nas odarły z wartości prawdy i nieskazitelności.

A jest tak w życiu, że *dla szczęścia i dobra dziecka rodzice powinni nie ustawać w zdobywaniu szczytów człowieczeństwa* na drodze doskonalenia swych władz duchowych i umysłowych. A wtedy i trzeci, końcowy okres współżycia z dziećmi nie będzie zatruty rozczarowaniem ani grozą widma samotności.

Bo przyjdzie chwila, że *wyrównane czasowo poziomy znów się rozbiegą*, tym razem przeważając szalę na korzyść dzieci. To one przerosną sprawnością i tężyzną swych władz umysłowych i fizycznych własnych rodziców. I wtedy w obcowaniu

z nimi — *dzieci ku rodzicom się pochylą.* Ale to pochylenie nie będzie przymusem lub brzemieniem dla żadnej ze stron obu, będzie raczej normalnym biegiem życia, święcącego swój triumf niezniszczalności.

I wtedy — dwa światy dojrzałości i starości nie rozbiegą się na dwa krańce; a nawet nie zespolone już pod jednym dachem rodzinnego domu ciążyć będą nadal ku sobie, związane najtrwalszymi więzami — szczodrością wzajemnych uczuć i przywiązania.

OGRAŁA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA
przy K. O. S. B.
w Białymstoku

SPIS ROZDZIAŁÓW.

Matko, nie bój się dziecka	5
Dzień matki	9
Wyprawka niemowlęcia	13
Konserwacja wyprawki	22
Sprzęty dziecka i ich użytkowość	26
Wózki dziecięce	30
Naczynia dobre i niewskazane	36
Naczynia stołowe	39
Ubiór dziecka współczynnikiem zdrowia	44
Odzież racjonalna chroni przed chłodem	49
Jak należy prać wełnę	53
Wzorowy pokój dziecka	57
Własny kąt dziecka w domu	61
Rola wychowawcza zabawki	65
Dziecko nie chce się myć	70
Sposoby podawania posiłków	75
„Ja spać nie będę“	80
Spacer jako współczynnik zdrowia dziecka	84
Wyjazd na letnisko	88
Z dzieckiem w uzdrowisku	91
Wywczasy razem z mamą	95
Zajęcie dziecka — odpoczynkiem matki	99
Dziecko na tle życia towarzyskiego dorosłych	104
Uroczystości i przyjęcia okolicznościowe dla dzieci	108
Najmłodsi sportowcy	115
Dziecko jest chore	119
Apteczka domowa	123
Czy to są objawy charakteru?	128
Dziecko w gospodarstwie domowym	132
Zespołone światy w kręgu rodzinnym	143

TEJŻE AUTORKI:

SŁUŻBA DOMOWA

Tow. Wyd. „Bluszcz”. Warszawa, 1930

KOBIETO, BĄDŹ ZARADNA

Wyd. P. K. O. Warszawa, 1937

W PRZYGOTOWANIU:

WSKAZANIA HIGIENICZNE

DLA PRACOWNIC DOMOWYCH

Wszystkie ilustracje umieszczone w niniejszej książce, z wyjątkiem ilustracji na str. 77 oraz na okładce, zostały użyczone przez redakcję pisma „Młoda Matka”, Warszawa, Litewska 16 i są jego własnością.

— EX LIBRIS —
Biblioteki Kuratorium Ośw.
w Białymstoku