

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Szczęśliwy rodzic szczęśliwych dzieci. NLP w Twoim domu

Autor: Sue Beever

Tłumaczenie: Cezar Matkowski

ISBN: 978-83-246-2660-1

Tytuł oryginału: [Happy Kids Happy You: Using NLP to Bring Out the Best in Ourselves and the Children We Care for](#)

Format: A5, stron: 256



Skuteczne narzędzia do poluzowywania napięć

– Zmień zakazy w nakazy – Nie szczędź pochwał – dziecku i sobie – Demonstruj postawę: „Rób, co mówię i co robię” – Ustal i utrzymuj rozsądne granice – Rozpocznij taniec odpowiedzialności – Zrób przerwę na uporządkowanie myśli – Świętuj Wasze sukcesy – Odszukaj dobry humor – Uwzględniaj swoje potrzeby

Podręcznik dla rodziców, opiekunów i nauczycieli

Język NLP – słowa, które wreszcie zrozumie Twoje dziecko

Mimo że znasz swoje dziecko lepiej niż ktokolwiek inny na świecie, czasem bardzo trudno Wam się porozumieć. Ileż to razy maluch reagował całkiem inaczej, niż można się było tego spodziewać, na Twoje rozsądne zakazy? Jak często powtarzanie poleceń przypominało rzucanie grochem o ścianę? Czy czujesz, że brak Ci już słów i pomysłów, by dotrzeć do swojej pociechy?

Spróbuj zmienić sposób, w jaki komunikujesz się z dzieckiem. Skorzystaj z zestawu narzędzi, które oferuje Ci NLP (programowanie neurolingwistyczne), i z zadowoleniem obserwuj osiągnięte efekty. Dzięki temu podręcznikowi poznasz metody pozwalające na szybkie rozwiązanie wszelkich, nawet najtrudniejszych problemów dotyczących Waszych relacji. Te proste wskazówki pomogą Ci działać w każdej sytuacji bez zbędnych nerwów, z niekłamanym entuzjazmem, co z pewnością przyniesie ogromny pożytek całej Twojej rodzinie. I co najważniejsze – metody te odwołują się zarówno do Twoich rodzicielskich potrzeb, jak i zróżnicowanych potrzeb Twoich dzieci, dzięki czemu stanowią doskonałe wsparcie w:

- sprawnym organizowaniu życia rodzinnego;
- lepszym rozumieniu Twojego dziecka;
- skutecznym wspieraniu jego rozwoju;
- rozpoznawaniu i zaspokajaniu Twoich potrzeb;
- rozwijaniu pewności siebie, zachowaniu dobrego humoru i cieszeniu się rodzicielstwem!

Sue Beever

SZCZĘŚLIWY RODZIC SZCZĘŚLIWYCH DZIECI

NLP W TWOIM DOMU

SKUTECZNE NARZĘDZIA DO POLUZOWYWANIA NAPIĘĆ

- Zmień zakazy w nakazy
- Nie szczędź pochwał – dziecku i sobie
- Demonstruj postawę: „Rób, co mówię i co robię”
- Ustal i utrzymuj rozsądne granice
- Rozpocznij taniec odpowiedzialności
- Zrób przerwę na uporządkowanie myśli
- Świątuj Wasze sukcesy
- Odszukaj dobry humor
- Uwzględniaj swoje potrzeby



Spis treści

Pierwsze kroki

Witamy na stronach poradnika	11
Twoje dziecko Cię potrzebuje!	12
Jak korzystać z tej książki?	13
Dziel się tym, co działa	18
Jak rodzic z rodzicem... ..	19

Rozdział 1. W danej chwili

Wprowadzenie.....	25
Zmień zakazy w nakazy.....	27
Zmień światło czerwone na zielone.....	33
Kiedy wiesz, że musisz powiedzieć „Nie!”	37
Przedstawiaj skuteczne rozwiązania	39
Uzyskaj zgodę	45
Daj się zaskoczyć! Nie szczędź pochwał	51
Zejdź do ich poziomu.....	59
Stań obok	65
Działaj wspólnie.....	71
Podsumowując.....	77

Rozdział 2. Bardziej złożone sytuacje

Wprowadzenie.....	83
Dostajesz to, na czym się skupiasz.....	85
Ustal i utrzymuj rozsądne granice	91
Dawaj i bierz: taniec odpowiedzialności.....	99
Popatrz na to z innej strony.....	107
Oczyść umysł	115
Dowiedz się, co wie Twoje ciało	129
Podsumowując.....	137

Rozdział 3. Zadbaj o SIEBIE

Wprowadzenie.....	141
Przerwa na uporządkowanie myśli.....	143
Uspokój się	149
Skoncentruj się na codziennych sprawach	151
Korzystaj z widzenia peryferycznego.....	153
Daj się zaskoczyć... sobą	159
Nie szczędź sobie pochwał.....	161
Codziennie świętuj sukcesy	165
Porozmawiaj ze sobą!.....	169
Znajdź swój dobry humor	177
Uwzględnij swoje potrzeby	179
Dostosuj swoje oczekiwania	185

Rozdział 4. Ciesz się podróżą

Wprowadzenie.....	191
Słowa i czyny	193
Kopiowanie jest fajne!.....	201
Jak ci się to podoba?	211
Ćwiczenie czyni mistrza.....	219
Chwile wyboru.....	229

To dopiero początek...

Jak rodzic z rodzicem	233
Dziel się tym, co działa	233
Następny etap.....	237

Załączniki

Załącznik I.....	241
Załącznik II.....	245
Załącznik III.....	246
Podziękowania.....	249



Dawaj i bierz: taniec odpowiedzialności

Czy wiesz, jak często małe dzieci wykazują się wielką determinacją w wykonaniu czegoś samodzielnie? Można powiedzieć, że są zaprogramowane do działania, niezależnie od tego, czy potrafią to zrobić, czy też nie!

W ten sposób dzieci uczą się nowych rzeczy, a my chcemy, aby rozwijały się i poznawały nowe umiejętności. Pragniemy bowiem, aby po pewnym czasie zmieniły się w kompetentnych dorosłych, zdolnych do wzięcia odpowiedzialności za siebie i swoje życie. Z drugiej strony tuż po narodzeniu dzieci są całkowicie od nas zależne, dlatego też w procesie wychowania przechodzimy od sytuacji, w której jesteśmy **całkowicie odpowiedzialni** za dziecko, do momentu, w którym praktycznie **pozbywamy się całej odpowiedzialności**.

Przestrzeń pomiędzy tymi dwoma biegunami można określić jako rejon *tańca odpowiedzialności*, w którym zachodzą cykliczne zmiany zależności pomiędzy rodzicem a dzieckiem. Jako rodzic musisz ciągle analizować sytuację, aby wiedzieć, kiedy powinieneś wejść w rolę nauczyciela i przewodnika, a kiedy usunąć się w cień i pozwolić dziecku działać samodzielnie.

Taniec odpowiedzialności często może prowadzić do konfliktów. Przykładowo:

Twoje dziecko chce zrobić coś samo.

zaś my

Z jakiegoś powodu nie możemy mu na to pozwolić. Być może nie mamy czasu, jest to zbyt niebezpieczne albo wiemy, że ostatnim razem doprowadziło to do nieprzyjemnych sytuacji.

Albo

Chcesz, aby dziecko wzięło odpowiedzialność za jakieś działanie, do którego jest całkowicie zdolne.

zaś ono

Nie chce!

W takim momencie często odczuwamy frustrację oraz złość na siebie i na dziecko.

Poniżej chcę przedstawić metodę pozwalającą zachować większą pewność siebie oraz lepszą kontrolę nad tym, ile odpowiedzialności dajesz swoim dzieciom w poszczególnych sytuacjach.

Metoda

Poniższa metoda pomaga ocenić Twój aktualny poziom odpowiedzialności za dziecko, a następnie odpowiednio go dostosować.

Zwróć uwagę na to, że wspomniany poziom odpowiedzialności uzależniony jest od tego, co Twoje dziecko robi. Może się on wahać pomiędzy dwoma biegunami:

pełna ----- **żadna**

Kiedy przejmujesz pełną odpowiedzialność za dziecko

Kiedy Twoje dziecko przejmuje odpowiedzialność za swoje działania

A teraz zastanów się:

Czy przejmujesz zbyt wiele odpowiedzialności?

Być może za bardzo starasz się kontrolować każdą sytuację i nie zdajesz sobie sprawy z tego, do czego dąży Twoje dziecko.

Sugerowane działania:

Odsuń się i daj dziecku więcej „przestrzeni”, aby mogło przejąć odpowiedzialność za swoje działania. Poniżej znajdziesz wskazówki pozwalające Ci osiągnąć ten cel.

Czy wyznaczasz dziecku zbyt wiele obowiązków?

Być może oczekujesz od dziecka zbyt wiele i dopiero niedawno dotarło do Ciebie, że potrzebuje ono więcej wsparcia, pomocy, kontroli czy, w skrajnych przypadkach, także ratunku.

Sugerowane działania:

Wkrocz i zdejmij z dziecka część odpowiedzialności. Zainteresuj się bardziej tym, co ono robi. Poniżej znajdziesz stosowne wskazówki.

Czy udało Ci się zrównoważyć odpowiedzialność?

W tym przypadku wszystko przebiega w miarę spokojnie albo udaje Ci się zachować spokój podczas egzekwowania zasad, dzięki czemu dzieci mogą zrozumieć negatywne konsekwencje swoich działań.

Sugerowane działania:

Tak czy inaczej możesz cieszyć się swoją zdolnością oceny sytuacji oraz umiejętnościami rodzicielskimi (patrz też **Daj się zaskoczyć... sobą!**, str. 159).

Kilka przykładów

Zauważasz, że Twoje dziecko zakłada buty bardzo, bardzo powoli, przez co masz ochotę zrobić to za nie. Orientujesz się jednak, że oznaczałoby to **przyjęcie zbyt dużej odpowiedzialności**, ponieważ możesz w międzyczasie zająć się innymi swoimi sprawami, przy okazji dając dziecku czas na dokończenie ubierania się. Dlatego też *odsuwasz się*, aby umożliwić mu działanie we własnym tempie.

Twoje uczące się chodzić dziecko potyka się, przewraca i zaczyna płakać. Masz ochotę przytulić je i pocieszyć, ale dochodzisz do wniosku, że jest to drobny upadek, więc takie zachowanie byłoby **przyjęciem zbyt dużej odpowiedzialności** za tak rozwinięte dziecko. Dlatego też decydujesz się na powiedzenie, że nic strasznego się nie stało, i zachęcasz je, aby samo *podeszło do Ciebie*, jeżeli chce się przytulić. Oddając mu decyzję o tym, czy chce podejść, czy też nie, **oddajesz mu część odpowiedzialności** za zaspokajanie własnych potrzeb.

Przez ostatnie kilka dni dziecko chętnie przebiera się i przygotowuje do snu, skupiając się na wszystkim, co może wykonać samo, zaś Ty starasz się to zawsze doceniać. Jednak tego dnia, wbrew Twoim oczekiwaniom, sytuacja zmienia się diametralnie. Zaczynasz się złościć, nie wiedząc, *dlaczego* dziecko zachowuje się w taki sposób. Po chwili dochodzisz jednak do wniosku, że z trzylatkami czasami jeszcze tak bywa, więc **przejmujesz większą odpowiedzialność** i pomagasz mu przygotować się do snu, ciesząc się tym, że teoretycznie jest ono w stanie zrobić to samodzielnie.

Wskazówki pomagające osiągnąć dobry wynik

- ✓ Kiedy przejmuje zbyt wiele odpowiedzialności, skorzystaj z **Przerwy na uporządkowanie myśli** (str. 143), aby zrobić *krok w tył* i przekazać dziecku więcej odpowiedzialności. Możesz też **Przedstawić mu skuteczne rozwiązanie** (str. 39). To ostatnie działanie zachęci dziecko do zdecydowania, czego naprawdę chce, co jest ważnym elementem kształtowania się poczucia odpowiedzialności.
- ✓ Wiele opisanych w tej książce metod pomoże Ci skutecznie *wkroczyć* i przejąć część odpowiedzialności. Szczególnie dobrze sprawdzają się w tym celu metody **Ustal i utrzymuj rozsądne granice** (str. 89) oraz **Działaj wspólnie** (str. 71), ułatwiający współpracę z dzieckiem.
- ✓ Rozwijaj u swojego dziecka pewność siebie i pomagaj mu w uczeniu się skutecznego działania poprzez wyznaczanie obowiązków adekwatnych do jego umiejętności. Niech będą one na tyle poważne, aby dziecko czuło się zmotywowane do działania i podejmowania wyzwań, ale jednocześnie na tyle proste, aby dziecko nie odczuwało przytłoczenia lub niekompetencji.
- ✓ Kiedy wszystko idzie zgodnie z planem, dobrze jest podkreślić przyjmowany poziom odpowiedzialności. **Daj się zaskoczyć** (str. 51) zdolnościami dziecka i pochwal je za dobre wykonywanie obowiązków.
- ✓ Dawaj swojemu dziecku *wystarczająco dużo* obowiązków, aby mogło ono odczuwać ich konsekwencje, ale w skali na tyle *małej*, aby nie było to szkodliwe dla Ciebie ani dla niego. Jeżeli na przykład dziecko mówi, że nie chce nałożyć rękawiczek w chłodny, zimowy poranek,

a Ty decydujesz, że nie będziesz go do tego zmuszać, na wszelki wypadek weź rękawiczki do kieszeni. Kiedy dziecko powie, że chce je założyć, zwróć uwagę na to, jak jest mu zimno, i wyjaśnij, że w zimne dni warto zakładać rękawiczki przed wyjściem z domu. Potem możesz z udawanym zaskoczeniem „znaleźć” je w swojej kieszeni.

W miarę upływu czasu takie doświadczenia nauczą dziecko przyjmowania odpowiedzialności za swoje działania. Pamiętaj, że jesteś odpowiedzialną, dorosłą osobą, więc zakres odpowiedzialności dawanej dziecku powinien opierać się na Twojej subiektywnej ocenie. Pozwalanie na to, aby dziecko ponosiło *lekke* konsekwencje, nie oznacza braku troski, a wiarę w to, że dziecko jest w stanie uczyć się na własnych błędach.

- ✓ Łatwo jest przejmować nadmierną odpowiedzialność, kiedy traci się z oczu własne potrzeby. Zapoznaj się z metodami opisanymi w rozdziale 3., aby dowiedzieć się, jak **Zająć się SOBĄ!**, zwłaszcza poprzez **Znajdowanie swojego dobrego humoru** (str. 177).
- ✓ W miarę dorastania dzieci uczą się przyjmowania coraz większej odpowiedzialności za siebie. Istnieje wiele narzędzi i materiałów wyjaśniających, czego należy oczekiwać od dziecka w określonym wieku. Nie możesz jednak zapominać, że kwestia odpowiedzialności jest układem *dynamicznym*, mogącym zmienić się w dowolnym momencie i uzależnionym od zmieniających się potrzeb, nastrojów i oczekiwań nie tylko dziecka, ale również Twoich.

Teraz Twoja kolej

W każdej sytuacji, w której bierze udział Twoje dziecko, poświęć chwilę na ocenę poziomu odpowiedzialności, jaką przejmujesz za nie w danej chwili.

Pomyśl o sytuacjach, w których wszystko przebiega zgodnie z planem, co zwykle oznacza, że poziom odpowiedzialności został dobrany prawidłowo. Zastanów się też nad dwoma kwestiami:

- Jak wiele odpowiedzialności dajesz swojemu dziecku?
- Jak wiele odpowiedzialności dziecko przejmuje?

Daj się zaskoczyć zachowaniem swojego dziecka w konkretnych sytuacjach. Nie zapomnij też o pochwaleniu siebie za umiejętne dostosowywanie poziomu odpowiedzialności.

A teraz pomyśl o sytuacjach, w których nie wszystko poszło po Twojej myśli. Dopasuj odpowiednio poziom odpowiedzialności przejmowanej za swoje dziecko i jego działania. Zastanów się, czy korzystniej będzie *odsunąć się* i wziąć mniejszą odpowiedzialność, czy też *wkroczyć* i przejąć kontrolę. Jak dużo odpowiedzialności zechcesz przejąć, kiedy znajdziesz się w takiej sytuacji po raz kolejny?

Im częściej będziesz dostosowywać swój poziom odpowiedzialności, tym łatwiej będzie Ci dostrzegać zmiany sytuacji i odpowiednio na nie reagować.

Na koniec...

Zachowuj równowagę i elastyczność, aby skutecznie dostrajać poziom odpowiedzialności. Podobnie jak w tańcu, musisz wyczuć rytm, aby porozumieć się z partnerem, którym w tym przypadku są Twoje dzieci.

Z życia wzięte

Mark

Za każdym razem, kiedy pytam moją trzyletnią córkę, czy chce coś zrobić, mogę być pewien, że odpowiedź będzie zwykle brzmiała „nie”, nawet jeżeli spytam o coś, co ona sama bardzo lubi. Początkowo uznawałem, że nie będę jej do niczego zmuszać, ale po pewnym czasie okazało się, że nigdzie nie wychodzimy ani nie robimy nic razem, więc w domu zaplanowała nuda. Wtedy zrozumiałem, że daję córce zbyt wiele odpowiedzialności, przez co muszę dopasowywać się do decyzji trzylatki!

Kiedy to przemyślałem, doszedłem do wniosku, że „nie” może po prostu oznaczać niechęć przerywania tego, co dziecko robi w danej chwili, a nie odrzucenie propozycji rodzica. W ten sposób przejąłem z powrotem odpowiedzialność za to, co będziemy robić, i przestałem konsultować takie decyzje z córką. Teraz na ogół zakładam, że będziemy robić to, co zapropONUję.

Cały czas nie przestaje mnie też dziwić to, jak chętnie moje dziecko przygotowuje się do wyjścia, jednocześnie z uśmiechem informując mnie, że wcale nie chce tego robić.

Wynik!

Helen

Wykorzystuję „zasady domowe” oraz pozytywne i negatywne konsekwencje, aby zachęcić moją sześcioletnią córkę do bardziej odpowiedzialnego zachowania. Regularnie daję jej kieszonkowe (którym bardzo lubi zarządzać) za pomocne i pozbawione kłębności zachowanie w ciągu tygodnia. Poza kieszonkowym daję jej też stałą sumę pieniędzy za każdy tydzień, w którym wykonywała swoje obowiązki szczególnie pilnie i odpowiedzialnie. Do jej zadań należą obecnie takie rzeczy, jak nakrywanie do stołu przy śniadaniu oraz sprzątnięcie stołu po posiłkach. Na dodatek do kieszonkowego może jednak liczyć tylko wtedy, gdy będzie wywiązywać się ze swoich zadań w **każdym** dniu tygodnia. Jeden dzień lenistwa oznacza przepadek premii.

Moja córka zawsze może decydować o tym, czy chce solidnie wypełniać swoje obowiązki, czy też nie. Na ogół jednak się z nich wywiązuje. Muszę przyznać, że jestem bardzo zadowolona z jej pomocy.

Wynik!

Język NLP – słowa, które wreszcie zrozumie Twoje dziecko!

Mimo że znasz swoje dziecko lepiej niż ktokolwiek inny na świecie, czasem bardzo trudno Wam się porozumieć. Ileż to razy maluch reagował na Twoje rozsądne zakazy całkiem inaczej, niż można się było tego spodziewać? Jak często powtarzanie poleceń przypominało rzucanie grochem o ścianę? Czy czujesz, że brak Ci już słów i pomysłów, by dotrzeć do swojej pociechy?

Spróbuj zmienić sposób, w jaki komunikujesz się z dzieckiem. Skorzystaj z zestawu narzędzi, które oferuje Ci NLP (programowanie neurolingwistyczne), i z zadowoleniem obserwuj osiągnięte efekty. Dzięki temu podręcznikowi poznasz metody pozwalające na szybkie rozwiązanie wszelkich, nawet najtrudniejszych problemów dotyczących Waszych relacji. Te proste wskazówki pomogą Ci działać w każdej sytuacji bez zbędnych nerwów, z niekłamanym entuzjazmem, co z pewnością przyniesie ogromny pożytek całej Twojej rodzinie. I co najważniejsze – metody te odwołują się zarówno do Twoich rodzicielskich potrzeb, jak i zróżnicowanych potrzeb Twoich dzieci, dzięki czemu stanowią doskonałe wsparcie w:

- **sprawnym organizowaniu życia rodzinnego;**
- **lepszym rozumieniu Twojego dziecka;**
- **skutecznym wspieraniu jego rozwoju;**
- **rozpoznawaniu i zaspokajaniu Twoich potrzeb;**
- **rozwijaniu pewności siebie, zachowaniu dobrego humoru i cieszeniu się rodzicielstwem!**

Sue Beaver jest autorką programu „Szczęśliwy rodzic szczęśliwych dzieci”. Jest też matką, pisarką, trenerką i Mistrzem Praktykiem Programowania Neurolingwistycznego (NLP). Bazując na osobistych doświadczeniach z własnymi dziećmi, opracowała program „Szczęśliwy rodzic szczęśliwych dzieci”, będący zbiorem narzędzi NLP pozwalających rozwinąć najbardziej pożądane cechy w nas i naszych dzieciach. Sue pracuje z wieloma rodzicami i osobami zawodowo zajmującymi się opieką nad dziećmi, organizując warsztaty, grupy ćwiczeniowe i osobiste szkolenia.



księgarnia internetowa:

<http://sensus.pl>

Cena: 37,00 zł

ISBN 978-83-246-2660-1



9 788324 626601



dziecko
dziecko.sensus.pl

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