

DOCEŃ SWOJE DZIECKO



I POZWÓL MU ROZKWITNAĆ!

# WYCHOWANIE

## NAJTRUDNIEJSZA ZE SZTUK PIĘKNYCH

Elżbieta Chlebowska



Jak **komunikować się** z dzieckiem, czyli sztuka rozmowy, słuchania i mówienia „nie”  
// Jak **ustalać normy** i nie dopuścić do ich przekraczania, czyli sztuka balansowania  
na linii // Jak **traktować uczucia i emocje** dziecka, czyli sztuka cierpliwości  
i powściągnięcia pierwszego odruchu // Jak zostać superbohaterem,  
czyli sztuka wzbudzania podziwu

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

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

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

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

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

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

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

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-8018-4

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

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

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

# Spis treści

Rekomendacje .....	5
Wstęp .....	9
<b>1.</b> Certyfikat rodzica? .....	11
<b>2.</b> Co zrobić, by być wystarczająco dobrym rodzicem/wychowawcą? ...	15
<b>3.</b> Autorytet nauczyciela .....	27
<b>4.</b> Wędrówka po schodach .....	31
<b>5.</b> Mogę więcej, niż myślę, że mogę .....	41
<b>6.</b> Król Czas .....	45
<b>7.</b> Komunikacja .....	49
<b>8.</b> Sztuka rozmowy .....	53
<b>9.</b> Znaczenie słów .....	63
<b>10.</b> Sztuka słuchania .....	67
<b>11.</b> Jak mówić NIE? .....	73
<b>12.</b> Normy i zasady .....	79
<b>13.</b> Uczucia i emocje .....	93
<b>14.</b> Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami? .....	103
<b>15.</b> Jak sformułować komunikat? .....	109
<b>16.</b> Płacz dziecka .....	113
<b>17.</b> Imię dziecka .....	117
<b>18.</b> Samodzielność .....	121
<b>19.</b> Jak w teatrze — uwalnianie z ról .....	129
<b>20.</b> Karać czy nie karać? .....	135

<b>21.</b>	Zamiast karania .....	141
<b>22.</b>	Ocena = samoocena .....	147
<b>23.</b>	Ale... ..	155
<b>24.</b>	Samosprawdzająca się przepowiednia .....	157
<b>25.</b>	To przecież takie proste! .....	161
<b>26.</b>	Plany na przyszłość .....	165
<b>27.</b>	Wspólne pasje .....	171
<b>28.</b>	Rodzic superbohaterem? .....	175
<b>29.</b>	Bez porażek .....	181
<b>30.</b>	Gdy masz już wszystkiego dość .....	189
<b>31.</b>	Trudna młodzież .....	193
<b>32.</b>	Jak rozmawiać z nastolatkiem? .....	197
<b>33.</b>	Rodzeństwo .....	205
<b>34.</b>	Trudna sztuka czy cudowna przygoda .....	213

ROZDZIAŁ 30.

*Gdy masz już  
wszystkiego dość*

Zdarzają się takie momenty, że masz wszystkiego dość. Każde zachowanie dziecka Cię irytuje, wydaje się, że specjalnie rozlało zupę, z premedytacją powiedziało coś niemilego, absolutnie na złość spóźniło się do domu. Co za okropne dziecko!

Takie momenty zdarzają się chyba wszystkim i czasem mają niewiele wspólnego z zachowaniem dziecka. Mamy prawo mieć gorszy dzień, kiepski nastrój, ból głowy. Niekiedy mamy problemy w pracy, jesteśmy przepracowani, niedocenieni za włożony wysiłek, relacje w pracy są niezadowolające albo grozi nam zwolnienie. Bardzo często od naszego samopoczucia zależy to, jak patrzymy na świat — w tym: na nasze dziecko. Zależność ta działa w obie strony — tak widzimy świat, jak się czujemy, i tak się czujemy, jak widzimy świat. Nasze myślenie w pewien sposób kreuje rzeczywistość, bo nastawia nas na to, co chcemy zobaczyć.

Jeśli myślę o tym, że nikt nie docenia mojej ciężkiej pracy, nikt nie szanuje tego, co robię — to znajduję w rzeczywistości tylko takie sytuacje, słowa, zachowania innych, które potwierdzą moje myślenie. To tak, jakby moje uszy były nastrojone na odbiór słów potwierdzających brak doceniania i szacunku, oczy zauważały tylko wybrane gesty, mimikę czy zachowanie, a mój mózg interpretował słowa i sytuacje neutralne lub dwuznaczne tak, by pasowały do moich aktualnych oczekiwań. A jeśli słyszę i widzę tylko takie komunikaty, to utrwała się i pogłębia mój nieprzyjemny stan. Taki czas bywa nie tylko trudny dla mnie samego, ale także (a czasem nawet przede wszystkim) dla moich Bogu ducha winnych bliskich.

Jest na to sprawdzony sposób. Usiądź wygodnie, zrób sobie dobrą kawę lub herbatę i weź coś do pisania. Zapisz najpierw wszystko, co Cię dziś w dziecku zirytowało — słowo, które zabolowało, zachowanie lub gest, które uznałaś za obraźliwe, sytuację, w której zaobserwowałaś brak szacunku. Zapisz to w punktach i... wyrzuć do śmieci. Na następnej kartce zapisz każdą sytuację, słowo, gest, które mówiły coś zupełnie innego. Najmniejsze drobiazgi, które świadczą o tym, że Twoje dziecko jest w porządku, zachowuje się dobrze. Zmień po prostu punkt odniesienia — zauważ coś ponad to, co przed chwilą

widziałaś. To nie zawsze jest proste — czasem Twój nastrój utrwalił taką wizję świata, że te kolorowe promyczki nie mogą się przebić. Próbuj. Gwarantuję, że kiedy zauważysz, odkryjesz, nazwiesz jeden pozytywny przekaz, to zaczną pojawiać się następne. Wtedy możesz napisać list do dziecka — list wyjątkowy. Napisz o sobie, co lubisz w jego zachowaniu, z czego się cieszysz, co Ci pomaga w codziennym życiu i co pomaga, kiedy jest Ci źle. Napisz, z czego jesteś dumna, co Cię wzrusza i co rozczuła. Jeśli takich treści będzie sporo, możesz napisać także o tym, co Ci przeszkadza i czego nie lubisz. Ta część nie powinna stanowić więcej niż 10% całego przekazu — tylko to, co wyjątkowo zabolalo, przeszkadzało — ale nie w ubiegłym roku, tylko dzisiaj! Pisz o sobie, stosuj komunikaty jasno mówiące o Twoich odczuciach, bez oceniania dziecka. Napisz, jak się czujesz po tym zachowaniu, jak ono na Ciebie działa. Krótko i konkretnie. Ten kawałek ma być niewielki.

Moje najmłodsze dzieci razem z całą swoją grupą przedszkolną dostały takie listy na mikołajki, kiedy miały 4 lata. Każdy list napisany przez nauczycielkę z przedszkola zaadresowany był do dziecka, a na kopercie naklejony był wizerunek Świętego Mikołaja. List był dodatkiem do słodyczy, ale zarówno w mojej pamięci, jak i w pamięci moich dzieci tych słodyczy w ogóle mogło nie być. List był najważniejszy. Pani pisała do każdego dziecka właśnie w ten sposób, o tym, co lubi w zachowaniu każdego, co jej się podoba, co ją zachwyca, co rozczuła. Pisała o postępach, z których jest dumna. Tylko w niektórych listach znalazła się informacja, JEDNA informacja o tym, co jest dla pani trudne. Odczytywałam te listy dzieciom wielokrotnie. Były zachwycone i poruszone. A ja byłam pełna uznania dla pomysłu tej nauczycielki i wysiłku, który musiała włożyć w jego wykonanie. Do końca pobytu w przedszkolu pani pozostała ukochaną powierniczką, nawet te dzieci, które sprawiały pewne kłopoty, jakby poprawiły się. Wszyscy rodzice zgodnie twierdzili, że dla dzieci było to ważne. U mnie nadal ten list jest jedną z ważniejszych pamiątek z lat edukacji przedszkolno-szkolnej.

Bardzo odpowiada mi ten sposób i stosuję go w różnych sytuacjach. Moje już nastoletnie dzieci dostawały takie pozytywne listy. Sprawdza się to także w kontaktach ze współmałżonkiem — list nie podnosi głosu, pisząc, trzeba uspokoić emocje, konieczne jest nabranie dystansu. Rodzice z grup, które prowadziłam, czasem z ogromnym zaskoczeniem mówią o cudzie — wystarczyło w piękny pozytywny sposób coś napisać, żeby zmienić zachowanie, z którym walczyli miesiącami.

*Dlatego ludzie wpadają w spiralę zniechęcenia,  
gdy uderzą się w palec u nogi, wstając rano z łóżka.  
Cały ich dzień tak wygląda. Nie mają pojęcia,  
że zwykła zmiana nastawienia i emocji  
może zmienić ten dzień — i życie.*

— BOB DOYLE



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



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

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

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

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

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**



Wszyscy rodzice w mniejszym lub większym stopniu zmagają się z trudnościami dotyczącymi wychowania dziecka. Czasem ogarnia ich frustracja, czasem czują się bezradni, a czasem potrzebują po prostu drobnej podpowiedzi, by relacje z dzieckiem wróciły na właściwe tory i znów zaczęły sprawiać przyjemność obu zainteresowanym stronom. Jeśli czujesz, że w tej sferze warto by coś poprawić, ale nie wiesz, od czego zacząć i jak wyjść poza zakłętą krąg schematów zachowań wyniesionych z własnego dzieciństwa, sięgnij po tę publikację.

Jej autorka – matka czwórki dzieci, pedagog szkolny, pracownik poradni psychologiczno-pedagogicznej, terapeutka, socjoterapeutka, trenerka w Szkole dla Rodziców i Wychowawców – pokazuje, jak rozmawiać z dzieckiem (także nastoletnim!), by nie przypominało to rzucania grochem o ścianę ani gry w ping-ponga. Uczy wyznaczania rozsądnych granic bez deptania godności matego człowieka. Podpowiada, w którym momencie warto dać dziecku prawo do samodzielnego podejmowania decyzji i ponoszenia konsekwencji tych wyborów. Zwraca uwagę na znaczenie wspólnych zainteresowań, omawia kwestie planów na przyszłość, a wszystko to z życzliwością, humorem i taktem. Kup, przeczytaj, zastosuj – i poczuć się lepiej we własnej rodzinie!

## Wychowaj dobrze swoje dziecko... to najlepsza polisa na przyszłość!



**Osobowość OdNOWA**

(Nr katalogowy: 14834)



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

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

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

Cena 32,90 zł

ISBN 978-83-246-8018-4



9 788324 680184