

EDYTA ZAJĄC

# RODZIC NAJLEPSZY POD SŁOŃCEM

Cztery kroki do szczęśliwego dzieciństwa  
Twojego dziecka



sensus

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: Grzegorz Krzystek  
Projekt okładki: ULABUKA

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/rodzic>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-5517-0

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Wstęp 9

## *Część pierwsza*

### **SKĄD WZIĄĆ CIERPLIWOŚĆ? 19**

Twoja filiżanka, którą opróżniasz za szybko 21

Jak zappełnić filiżankę pozytywną energią? 35

## *Rozdział 1.*

### **Rodzic zestresowany 45**

Jak stres wpływa na funkcjonowanie człowieka? 46

Jak wykorzystać stres? 51

## *Rozdział 2.*

### **Kiedy wszystko wymyka się spod kontroli 71**

Jak stworzyć zestaw kryzysowy? 72

## *Rozdział 3.*

### **Kiedy krzyczysz, Twoje dziecko nie słyszy Twoich słów, tylko Twój podniesiony głos 75**

Krzyk i rodzic 76

Instrukcja obsługi krzyku 76

### *Rozdział 4.*

#### **Moc pauzy 79**

Czym jest pauza? 79

Gdy pauza nie istnieje 81

Kiedy wykorzystać moc pauzy? 82

Instrukcja obsługi pauzy 83

### *Część druga*

#### **GDZIE SĄ GRZECZNE DZIECI? 93**

Jak ja rozumiem dzieci? 95

Model G.A.S.Z.E.N.I.E. 97

Jak zgasić negatywne zachowania? 98

### *Rozdział 5.*

#### **Dziecko i zmiana 107**

Dziecko w obliczu zmiany 108

Cztery sposoby na radzenie sobie ze zmianami w życiu dziecka 109

### *Rozdział 6.*

#### **Dzielenie się nie jest takie dobre! 115**

Dorośla szkoła życia 116

Jak uczyć dziecko, że potrzeby innych są ważne? 118

### *Rozdział 7.*

#### **Wykorzystaj siłę jednozadaniowości 121**

### *Rozdział 8.*

#### **Jak najczęściej mów „tak” 125**

Wyzwanie dla Ciebie 126

*Część trzecia***PIĘKNA RELACJA Z DZIECKIEM 129***Rozdział 9.***Wybaczenie 147***Rozdział 10.***Metoda 12 minut 151**

Metoda 12 minut — instrukcja obsługi 152

*Rozdział 11.***Rozmowy przy poduszce 157**

Przed snem 157

Czy Twoje dziecko przesypia odpowiednią liczbę godzin? 160

*Rozdział 12.***Pozytywna psychologia w życiu dziecka 167**

Magia psychologii pozytywnej 168

*Część czwarta***SPEŁNIONY RODZIC 181**

Określ obszary zmiany 188

Co podpowiada Ci intuicja? 189

Styl życia 192

*Rozdział 13.***Tworzenie pozytywnego domu 197***Rozdział 14.***Leniuchowanie z dzieckiem 201**

**W ramach podsumowania 207**

**Dodatki do książki 208**

**Tradycje rodzinne — przykłady 209**

Urodziny 209

Tradycje świąteczne 210

Piękna codzienność 211

Ważne momenty w roku 212

**Jak uwiecznić wspomnienia rodzinne? 215**

**Listy przeżyć na cały rok 219**

*M*arzenia o większej cierpliwości do własnych dzieci pojawiają się bardzo często w moich rozmowach z mamami. Wersja idealna jest taka, że bez względu na zachowania, słowa, gesty dzieci zachowujesz spokój. Rozwiązujesz problem, nie podnosisz głosu, nie krzyczysz, nie wściekasz się i nie warczysz na wszystkich wokół jak rozjuszone zwierzę. Uśmiechasz się, bierzesz dziecko za rękę, ofiarowujesz mnóstwo czułości, ciepła i używasz delikatnych słów. To ideał. Może być też inaczej. Czasem wystarcza bzdura i ostatnie opary cierpliwości ulatują daleko od Ciebie.

## Twoja filiżanka, którą opróżniasz za szybko

Cierpliwość jest czymś, co dla wielu z nas pozostaje marzeniem. Często obiecujemy sobie, że następnego dnia zaczniemy wszystko od nowa, weźmiemy głęboki oddech, nie zapalimy się tak od razu, porozmawiamy, będziemy bardziej czułe. Czy takie przyrzeczenie zawsze udaje się spełnić?

Spójrz dziś na swoją cierpliwość trochę inaczej niż do tej pory. Wyobraź sobie piękną porcelanową filiżankę, która zachwyca Cię za każdym razem, kiedy na nią spoglądasz. Gdy delikatnie chwytasz za jej uszko, dostrzegasz w środku płyn. Filiżanka jest wypełniona cieczą aż po same brzegi. Co to jest? Nazwijmy to pozytywną energią.

Pozytywna energia jest w każdym z nas. Każdy z nas nosi w swoich dłoniach prześliczną filiżankę i każdego dnia opróżnia ją w swoim tempie. Kolejne krople znikają z niej wtedy, gdy starasz się dobrze wypaść w pracy, rozwiązujesz konflikt z bliską Ci osobą, stajesz na wysokości zadania, błyskawicznie załatwiasz milion spraw ze swojej listy zadań czy walczysz z wyjątkowo trudnym klientem. Energia znika z filiżanki także wtedy, gdy oddajesz się jednej rzeczy w stu procentach. Płyn wyparowuje, gdy po raz kolejny nie wysypiasz się, nie odpoczywasz i przeciążasz swój organizm. Mnóstwo kropeł znika z zawrotną prędkością wówczas, gdy udajesz, że coś Cię nie rusza, nie pozwalasz sobie na płacz i robisz wszystko, aby wyjść na tę dzielną. Najdzielniejszą z dzielnych. Bardzo szybko docierasz do dna filiżanki wtedy, gdy w domu panują *ciche dni*, gdy znów klócisz się z partnerem, Twoje dzieci non stop chorują lub przeróżne wypadki losowe (małe i duże) dają Ci w kość.

Każdy człowiek ma swój własny sposób reagowania na różne sytuacje życiowe. Może być tak, że Twoja cierpliwość będzie nie do wyczerpania aż do momentu, w którym wyzwiań będzie za dużo. Może być też tak, że to drobiazg wyprowadzi Cię z równowagi, a nie wielkie sprawy, z którymi aktualnie się zmagasz. Dlaczego tak się dzieje? Spójrz na swój sposób reagowania jak na skomplikowany system. Każdego dnia wykonujesz obowiązki, pracujesz, godzisz wiele różnych ról i odpowiadasz nie tylko na własne emocje — radzisz sobie też z tymi uczuciami, które mają inni ludzie. Jeżeli w jednym czasie stanie przed Tobą zbyt wiele wyzwań, a Ty nie zadbasz o swój poziom pozytywnej energii, nie możesz liczyć na własną cierpliwość. Będziesz wybuchać, będziesz negatywnie nastawiony, a Twoje rodzicielstwo będzie obarczone poczuciem winy. Na poniższym rysunku możesz zobaczyć kilka przykładów codziennych drobnych wyzwań, które wpływają na poziom Twojej pozytywnej energii w ciągu dnia. Zwróć uwagę na to, że Twój nastrój



i nastawienie zależą zarówno od tych oczywistych rzeczy (np. od sytuacji w Twoim związku), jak i od drobiazgów, które na pierwszy rzut oka nie są obciążające. Każda z tych rzeczy sprawia, że Twoja filiżanka się opróżnia. Im więcej takich sytuacji w ciągu dnia, tym większe prawdopodobieństwo, że nie będziesz już mieć pozytywnej energii do radzenia sobie z kolejnymi wyzwaniami — przede wszystkim w rodzicielstwie.



**Rysunek: przykłady rzeczy, które mogą sprawić, że Twój poziom pozytywnej energii obniży się w ciągu dnia**

Twoja filiżanka pozytywnej energii opróżnia się w związku z tym, co dzieje się w kilku obszarach Twojego życia. Poniżej pokrótce je opisałam.

## OTOCZENIE

To, jak wygląda przestrzeń, w której przebywasz, ma duży wpływ na to, jak się czujesz i jak reagujesz. Bałagan, sterty niepotrzebnych rzeczy, nieporządek, trudność w znalezieniu przedmiotów, chaos — to wszystko sprawia, że generuje się stres<sup>1</sup>. Wpływ nadmiaru przedmiotów na Twój stan może nie być dla Ciebie zauważalny. Jak to się dzieje, że powstaje stres?

- **Bałagan jest sygnałem dla naszego umysłu** — jeśli otaczają Cię niezliczone przedmioty, śmieci, w zlewie jest sterta brudnych talerzy, a stół ugina się pod ciężarem przeróżnych rzeczy, Twój umysł otrzymuje bardzo jasną informację o tym, że lista rzeczy do wykonania jest jeszcze bardzo długa. Jeszcze coś jest do zrobienia, coś jest pilne, coś przeszkadza.
- **Bałagan przeciąża** — sygnały, które docierają do Ciebie, wiążą się nie tylko z nieznośnym wrażeniem, że trzeba coś jeszcze dzisiaj wykonać. Nadmiar nieuporządkowanych rzeczy to nadmiar informacji. Wszystkie Twoje zmysły atakowane są tym, co widzisz, czujesz, czego dotykasz. Twój umysł jest przeciążony bodźcami.

---

<sup>1</sup> Jeśli chcesz przeczytać interesujące wyniki badań nad wpływem liczby przedmiotów w domu na powstawanie stresu, zachęcam Cię do lektury książki *Life at Home in the Twenty-First Century: 32 Families Open Their Doors* autorstwa Jeanne Arnold, Anthony'ego P. Graescha, Elinor Ochs oraz Enza Ragazziniego.

- **Bałagan sprawia, że trudno jest się skoncentrować** — im więcej bodźców dociera do Ciebie, tym większe prawdopodobieństwo rozpraszania się. Wyobraź sobie, że pracujesz przy komputerze i za każdym razem, gdy podnosisz wzrok, widzisz sterty papierów, plamy na stole, kilka otwartych książek, paragon ze sklepu, stare zdjęcie, notes, próbkę kremu i skarpetkę do zacerowania, którą położyłaś na biurku, żeby o niej nie zapomnieć. Wszystko to odwraca Twoją uwagę chociaż na krótki moment. Powrót do produktywności i stanu skupienia się na zadaniach jest w takiej sytuacji niezwykle trudny.
- **Bałagan wpływa na jakość relaksu i wypoczynku** — liczba atakujących Cię bodźców decyduje o tym, czy chwila dla Ciebie będzie wiązać się z rzeczywistym ładowaniem baterii. Im więcej chaosu, tym trudniej o relaks — zarówno fizyczny, jak i umysłowy.
- **Bałagan rodzi mnóstwo negatywnych emocji** — żyjemy w kulturze, która bombarduje nas teoriami dotyczącymi tego, jak *powinniśmy* żyć. Porównujemy się do innych ludzi i często oceniamy swoje życie na podstawie takich zestawień. Stan otoczenia staje się źródłem wielu frustracji, poczucia winy i pretensji do samego siebie. Może pojawić się wstyd, związany z tym, że ktoś może zobaczyć, jak wygląda nasz dom, wnętrze samochodu czy nawet zawartość torebki. Gdy nie jesteśmy tacy, jacy *powinniśmy* być, powstaje cały wachlarz negatywnych emocji.
- **Bałagan wpływa na poczucie kontroli** — a raczej na jego niski poziom. Jeśli otacza Cię chaos, nie możesz znaleźć rzeczy, których potrzebujesz, wciąż wyrzucasz jedzenie mimo tego, że obiecujesz sobie, że lepiej wykorzystasz to, co kupujesz, spóźniasz się i zapominasz o ważnych wydarzeniach, masz wrażenie, że nie panujesz nad swoim życiem. Działasz od przypadku

do przypadku. Wciąż biegiesz, starając się wypełnić zadania, które przed Tobą stoją. Jednocześnie masz wrażenie, że wystarczy drobiazg i upadniesz na kolana. Gdy nie ma poczucia kontroli, pojawia się nieprzyjemne odczucie, że katastrofa jest tuż-tuż.

Chaos w Twoim otoczeniu ma duży wpływ na poziom Twojej pozytywnej energii każdego dnia. Nieuporządkowane, przepełnione przedmiotami pomieszczenia sprawiają, że Twoje dziecko również jest niespokojne. Bałagan często jest przyczyną konfliktów w rodzinie i problemów w komunikacji. Im więcej chaosu w Twoim otoczeniu, tym mniej jest w Tobie energii do radzenia sobie z pozostałymi wyzwaniami.

## RELACJE Z NAJBLIŻSZYMI

Tworzenie szczęśliwych związków bywa trudnym zadaniem, wymaga pracy, zaangażowania i gotowości do rozumienia drugiego człowieka. To, jak kształtują się nasze relacje z najbliższymi, wpływa na to, jak wykorzystujemy pozytywną energię w ciągu dnia. Jesteś jak lustro — Twoje zachowania, reakcje i decyzje odzwierciedlają to, jakie związki z ludźmi tworzysz. Jeśli Twoje związki nie są dla Ciebie psychicznie obciążające, masz większą szansę na wykorzystanie pozytywnej energii do radzenia sobie z wyzwaniami w innych sferach życia.

Relacje z bliskimi ludźmi mają bardzo duży wpływ na całe Twoje życie. Konflikty, trudności, kłótnie o drobiazgi, wątpliwości czy kryzysy angażują, męczą i sprawiają, że zapas Twojej pozytywnej energii się zmniejsza. Zwróć uwagę na to, jak trudne emocje związane z różnymi relacjami, w jakich pozostajesz, mogą wpływać na Ciebie w roli rodzica:

- **Konflikty w relacji z partnerem** — nie żyjemy w próżni. Trudne momenty w związku oddziałują na to, jak zachowujemy się na innych polach życia. Konflikty w relacji z partnerem mogą być przyczyną ogólnego podenerwowania. Zwróć uwagę na to, kiedy najczęściej tracisz cierpliwość wobec swoich dzieci. Czy dzieje się to po kłótni z partnerem? A może masz mniej cierpliwości, kiedy on jest obok (bo dzięki temu zobaczy, jak wiele wyzwań przed Tobą stoi)? Warto zwrócić uwagę na schematy, które się powtarzają.
- **Samotność** — to stan, który może być bardzo niedocenianym powodem mniejszej cierpliwości do dzieci. Bez względu na to, czy wychowujesz swoje dziecko z jego tatą, czy samodzielnie, samotność może być Twoim częstym towarzyszem. Mnóstwo obowiązków, zmartwień, kredyty, zawsze coś do zrobienia w domu, praca, którą kończy się wieczorami, niewiele okazji do rozmów, bycia z kimś bliskim, dzielenia się swoimi trudnościami. A gdy dodamy do tego wszystkiego małe szanse na oddanie własnych obowiązków choć na chwilę drugiej osobie, może być bardzo trudno trwać w pozytywnym nastawieniu do dzieci.
- **Toksyczni rodzice lub teściowie** — to, jak wyglądają Twoje relacje z rodzicami i teściami, ma wpływ na to, jak wychowujesz swoje dziecko. Konflikty i trudne sytuacje tworzą klimat, który wyczuwa każdy maluch. Nawet jeśli dziecko będzie wspańiale traktowane zarówno przez rodziców, jak i dziadków, toksyczna relacja między nimi będzie wpływać na to, jak ten mały człowiek rozumie świat. Rodzic, zmagający się z toksycznością, traci mnóstwo energii na radzenie sobie z sytuacją, łagodzenie swoich emocji oraz angażowanie się w tę relację. Czasem może rozładowywać napięcie poprzez bardziej gwałtowne reakcje na zachowania dziecka. Idealną ilustracją tego jest jedno z afrykań-

skich przysłów *Omwana takulila nju emoi*<sup>2</sup>, które mówi wprost: *Dziecko nie dorasta w tylko jednym domu. Dziecko tworzą doświadczenia, przeżycia, ale też to, co obserwuje ono na co dzień.*

## INNI LUDZIE

Twoja filizanka pozytywnej energii jest niezwykle delikatnym przedmiotem. Oznacza to, że na jej zawartość wpływają nie tylko znaczące bodźce, ale też drobne sytuacje — szczególnie te związane z innymi ludźmi. Czasem ostatnie zasoby cierpliwości znikają podczas spotkania z wyjątkowo niemilą panią w sklepie. Niekiedy wystarczy być świadkiem nieprzyjemnej wymiany zdań.

Nie tylko bliscy ludzie tworzą nasz emocjonalny świat. Każdy człowiek, z którym spotykasz się w ciągu dnia, może mieć pozytywny lub negatywny wpływ na poziom Twojej energii. Jeśli masz to szczęście, że otaczają Cię serdeczni i życzliwi ludzie, zasoby Twojej cierpliwości będą nienaruszone. Jeżeli jednak zmagasz się z osobami, które są trudne we współpracy i konfliktowe, możesz mieć duży problem z zachowaniem cierpliwości na późniejsze chwile dnia.

- **Kłopoty w pracy** — konflikt ze współpracownikami, nieprzyjemna rozmowa z szefem, nagana, spóźnienie na ważne spotkanie, nadgodziny, brak elastyczności — zarówno duże, jak i pozornie drobne rzeczy mają wpływ na to, ile pozytywnej energii zostanie Ci danego dnia. Zwróć uwagę na momenty, w których przenosisz napięcia z pracy na swoje życie rodzinne.
- **Toksyczna atmosfera w miejscu pracy** — szkodliwe zachowania wiążą się z różnymi działaniami. O toksyczności mówimy wtedy, gdy zachowania drugiego człowieka wpływają negatywnie

---

<sup>2</sup> *Omwana takulila nju emoi* to przysłowie mające swoje korzenie w kulturze królestwa Bunyoro (Uganda).

na Twoje emocje. Toksyczna atmosfera powstaje zarówno wtedy, gdy plotkujesz, jak i wtedy, gdy ktoś plotkuje o Tobie. Choć może Ci się wydawać, że plotkowanie to nieszkodliwy sposób spędzania czasu, sprawia ono, że skupiasz się na negatywnych aspektach życia innych ludzi, wykorzystujesz swoją energię do rozważania ich, a także generujesz mnóstwo niszczących emocji (np. żal, zawiść, zazdrość, agresję). Wszystko to wpływa na Twój stan emocjonalny po powrocie do domu.

- **Nieprzyjemne epizody** — poziom Twojej pozytywnej energii zależy również od tego, z jakimi sytuacjami stykasz się w ciągu dnia. Każdy z nas od czasu do czasu ma kontakt z ludźmi, którzy wysysają energię — nieuprzejmy sprzedawca, kurier, który niszczy przesyłkę, czy sąsiadka, która postanawia niemiło coś skomentować. Takie sytuacje mogą mieć duże znaczenie wtedy, gdy się nimi przejmujesz, przeżywasz je lub analizujesz.

Nie żyjesz w próżni — reagujesz na otoczenie, na zachowania innych ludzi oraz na emocje, którymi Cię bombardują. Nagromadzenie takich wydarzeń oraz Twój sposób reagowania na nie wpływa na to, ile pozytywnej energii pozostanie w Twojej filizance.

## TWÓJ STYL ŻYCIA

Brak cierpliwości i pozytywnego nastawienia w obliczu przeróżnych zdarzeń w życiu zwykle wiążemy bezpośrednio z tym, co dzieje się w danym momencie. Przykładem jest sytuacja, w której rodzic krzyczy na dziecko. Gdy pojawia się poczucie winy, taki rodzic najczęściej zastanawia się nad tym, jak spokojnie reagować na dziecięce wybryki. A gdyby tak spojrzeć na to wydarzenie z nieco szerszej perspektywy?

To, w jaki sposób reagujesz, nie wynika tylko z tego, co dzieje się w danej chwili. Na Twoje zachowania wpływa również Twój styl życia i to, czy dbasz o swoje zdrowie i samopoczucie. Poziom Twojej pozytywnej energii w ciągu dnia maleje wtedy, gdy częścią Twojej codzienności są:

- **Zmęczenie** — brak odpoczynku, chwili dla siebie, spokojniejszego momentu w ciągu dnia może mieć bardzo duży wpływ na to, jak reagujesz na codzienne sytuacje. Ciekawe jest to, że u wielu osób zmęczenie daje o sobie znać wtedy, gdy zostają przekroczone pewne granice, przykładowo kiedy nie pozwalasz sobie na odrobinę relaksu przez dłuższy czas lub gdy praca mocno daje Ci w kość — kiedy kończysz ją wieczorami czy wstajesz bardzo wcześnie rano, żeby ze wszystkim zdążyć.
- **Brak ruchu** — aktywność fizyczna jest niezwykle ważna zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Zasada jest jedna: **gwałtowną emocję rozładowuje gwałtowna reakcja**. Oznacza to, że jeżeli w Twoim życiu pojawia się silne uczucie (np. agresja, zazdrość, zawiść, frustracja), możesz je rozładować poprzez ruch. W przypadku wielu takich uczuć nie wystarcza moment refleksji — emocje wpływają na to, jak funkcjonuje organizm, i dlatego aby sobie z nimi poradzić, trzeba również zadbać o ciało. Brak ruchu sprawia, że uczucia gromadzą się w ciele. Im więcej trudnych emocji jest w Twoim życiu, tym większe napięcie towarzyszy Ci każdego dnia. Radzenie sobie z nim wyczerpuje zasoby pozytywnej energii, a także wpływa na to, że pojawiają się reakcje, których nie chcesz (np. krzyk).
- **Niezdrowa dieta** — to, jak się odżywasz, ma bardzo duży wpływ na Twoje reakcje na codzienne wyzwania. Każdego dnia dostarczasz swojemu organizmowi paliwo, które będzie napędzać go do działania. Jeżeli to paliwo jest złej jakości, Twoje reakcje będą takie same. *Stresująca* dieta to:



- duże ilości kofeiny,
  - wysoko przetworzone produkty,
  - skłonność do podjadania,
  - pomijanie posiłków,
  - objadanie się połączone z długimi przerwami między posiłkami,
  - nadmierne spożycie cukru.
- **Deprywacja snu** — dla wielu wciąż zajętych osób sen może być stratą czasu. Ile rzeczy można nadrobić późnym wieczorem, gdy dzieci już leżą w swoich łóżeczkach! Okazuje się jednak, że niedobory snu (czyli poniżej 7 godzin przespanych w ciągu doby) wpływają negatywnie na całość funkcjonowania człowieka. Amnesty International<sup>3</sup> uznaje długotrwałe pozbawianie snu za torturę. Lekarze natomiast wskazują wpływ deprywacji snu na stan zdrowotny człowieka — obniża się odporność, pojawiają się zaburzenia hormonalne, zwiększa się ryzyko wystąpienia cukrzycy i chorób układu krwionośnego, a także prawdopodobieństwo wystąpienia otyłości — aż o 60%<sup>4</sup>. Perspektywa psychologiczna ma również duże znaczenie. Osoby, które ograniczają liczbę godzin przespanych w ciągu doby, są bardziej zestresowane (ze względu na wyższy poziom hormonu stresu we krwi), mniej kreatywne i produktywne. Mają problemy z pamięcią i zdolnością do koncentracji. Dla rodzicielstwa bardzo duże znaczenie ma fakt, że niedosypianie wpływa na procesy poznawcze, między innymi na wyciąganie wniosków i interpretowanie wydarzeń. Oznacza to, że w wymagającym momencie,

---

<sup>3</sup> Informacje o rodzajach tortur i stanowisku Amnesty International możesz znaleźć na stronie <https://www.amnesty.org/>.

<sup>4</sup> Badania Eve Van Cauter z University of Chicago opisane między innymi w książce *Taka praca nie ma sensu*.

takim jak histeria dziecka w sklepie, może pojawiać się rozdrażnienie, brak zrozumienia emocji dziecka, a w rezultacie zachowania, które nie sprzyjają radosnemu rodzicielstwu (np. krzyk, nieprzyjemne komentarze, szarpanie, szantażowanie, karanie).

- **Jeden cel — lub kilka *jedynych*** — brak celów może odebrać nadzieję na przyszłość. Jeśli masz przed sobą niewiele do zrealizowania, możesz w pewnym momencie trafić na bardzo niebezpieczną ścieżkę prowadzącą do frustracji i niezadowolenia ze swojego życia. Gdy pojawiają się wyzwania, trudniejsze momenty lub gdy trwa kryzys, potrzebna jest nam nadzieja. Wyobraź sobie sytuację, w której przez dłuższy czas zmagasz się z rodzicielskimi wyzwaniami. Załóżmy, że Twój niejadek od kilku tygodni odmawia zjedzenia niemal każdego posiłku. Pojawia się stres, pojawiają się nerwy, nie masz już pomysłów na to, jak ten problem rozwiązać. O tak, to jest koniec świata! A teraz wyobraź sobie, że w tej męczącej sytuacji przypomnisz sobie swoje małe cele — stworzysz z dzieckiem listę przeżyć, która daje Wam mnóstwo radości, poczytacie wspólnie książki w ramach akcji *Oczytane dzieci* lub po prostu postawisz sobie i swojej rodzinie drobne wyzwania, które pozwalają przestać myśleć o problemie numer jeden.

## NIESPRZYJAJĄCE SYTUACJE

Powtórzmy: ilość pozytywnej energii w filiżance jest ograniczona. Gdy zaczyna się dzień, masz do dyspozycji mnóstwo sił do działania, zmagania się z obowiązkami, zadaniami i rodzinnymi sprawami. Sen i nocny odpoczynek działają jak reset — kolejnego dnia możemy zacząć wszystko od nowa. W miarę upływu czasu ilość energii maleje. Pozytywna moc ulatuje również wtedy, gdy stajesz w obliczu drobnych i większych nieprzyjemnych sytuacji. Każda rzecz, która

wytrąca Cię z równowagi, wymaga Twojej elastyczności czy szukania rozwiązań, konsumuje energię.

Gdy czujesz, że nie masz w sobie cierpliwości, zwróć uwagę na to, co wydarzyło się w Twoim życiu w ostatnim czasie. Pozornie drobne rzeczy mogą być obciążające psychicznie — mogą budzić niepokój, rodzić znaki zapytania, martwić lub mogą być przyczyną zmian planów. Jeżeli nie udało Ci się znaleźć chwili na uporanie się ze skutkami tych wydarzeń lub bagatelizujesz je ze względu na to, że mogą być uznane za błahe, będą one pozbawiać Cię tak cennej pozytywnej energii. Poniżej przedstawiam Ci listę niesprzyjających sytuacji, które mogą mieć wpływ na to, jak funkcjonujesz w relacjach ze swoimi dziećmi i innymi ludźmi:

- Nieprzewidziany wydatek.
- Brak możliwości zaspokojenia swoich potrzeb — zarówno tych podstawowych, jak i wyższych. Osoba, która wciąż odkłada na bok kwestie dbania o siebie i wspierania swojego rozwoju, zużywa dużo pozytywnej energii na frustrację.
- Choroba dziecka — a wraz z nią konieczność zmiany planów, dostosowywania się do nowej sytuacji, lęk o zdrowie malucha, stres związany przykładowo z kolejkami u lekarza czy z uzyskaniem pomocy specjalisty.
- Ząbkowanie — nieprzespane noce, cierpienie dziecka, płacz, problem ze znalezieniem rozwiązania i pomocy dla malucha.
- Stłuczka, zniszczenie czegoś ważnego, zgubienie — to generuje stres, jest powodem do zmartwień, pretensji do samego siebie, a także wymaga podejmowania działań, które naprawią daną sytuację.

- **Problemy z karmieniem piersią, odżywianiem niejadka — lęk o zdrowie dziecka, czasem również wyrzuty sumienia, poczucie winy, cały wachlarz negatywnych emocji.**
- **Ukrywanie emocji — stawanie na wysokości zadania bez względu na koszty, udawanie bohatera. Wszystko to wiąże się z niechęcią do proszenia o pomoc, czasem również ze wstydem. Ukrywanie emocji nie sprawia, że one znikają. Efekt jest przeciwny — wszystkie skrywane odczucia kumulują się i wpływają na całość funkcjonowania człowieka.**

To, ile sfer Twojego życia wiąże się z trudnościami, wyzwaniem, nieprzyjemnościami czy drobnymi niepowodzeniami, wpływa na poziom Twojej pozytywnej energii. Jeśli mimo trudności w jakiejś sferze odnajdujesz ukojenie w innej — masz szansę na zachowanie cierpliwości i regenerację zszarganych nerwów. Jeżeli jest tak, że nadwyrężasz swoje siły psychiczne na każdym polu, nie masz szans na spokojne reagowanie na to, co dzieje się w Twojej relacji z dzieckiem.

Jeśli Twoja filiżanka jest pełna, masz w sobie mnóstwo pozytywnego nastawienia, bardzo dużo cierpliwości, zadowolenia i nadziei. Rozwiązujesz problemy z wdziękiem, ciepłem i radością. Nie czekasz z niecierpliwością na wieczór, nie traktujesz wieczornego leniuchowania jak nagrody za wyczerpujący dzień. Nie spoglądasz z nadzieją na zegarek, licząc na to, że nadszedł upragniony czas usypiania dzieci. Cieszysz się chwilą, którą masz — bawisz się z dzieckiem, żartujesz z nim, czytasz bajkę na dobranoc. Nosisz w sobie spokój, który sprawia, że dzień kończy się wspaniale.

Jeśli jednak Twoja filiżanka jest opróżniana za szybko, masz za mało energii na to, aby dawać cierpliwość swoim dzieciom. Wybuchasz. Wystarcza Ci drobiazg. Buzują w Tobie wyjątkowo trudne emocje.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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  
**Helion** 

# WYSTARCZY TYLKO MIESIĄC, BY STAĆ SIĘ LEPSZĄ MAMĄ, LEPSZYM TATĄ...

Najlepszy rodzic pod słońcem, czyli jaki? Perfekcyjny, nieomylny i bezbłędny? Oddający sto procent swojego czasu dziecku czy może cieszący się własną, niezależną częścią życia? Czy można stać się najlepszym rodzicem, jeśli ma się za sobą trudne doświadczenia i nie raz, nie dwa dokonało się nie najlepszego wyboru wychowawczego? Rodzicielstwo to nieustający rozwój. Tę piękną przygodę zaczynamy jako czysta kartka i wraz z kolejnymi miesiącami uczymy się znaczenia słów „spełnione rodzicielstwo”. I choć każdy z nas od czasu do czasu popełnia błąd lub podejmuje niezbyt dobre decyzje, nic nie jest stracone. Zawsze przecież można zacząć od nowa. Najlepszy pod słońcem rodzic jest w każdym z nas — trzeba tylko obudzić go ze snu.

*Rozpocznij miesiąc pracy nad piękniejszym rodzicielstwem:  
Zbuduj pokłady cierpliwości, z których możesz czerpać bez końca  
Zadbaj o konsekwencję w działaniu i stwórz dzięki temu szczęśliwy dom  
Stwórz z dzieckiem piękną relację  
Zadbaj o swój rozwój, który będzie inspirować Twoje dziecko  
do własnych poszukiwań*

W ciągu tych czterech tygodni przepracujesz najważniejsze tematy związane z Twoim kluczowym życiowym zadaniem — byciem matką lub ojcem. Przeanalizujesz to, co wydarza się w Twojej psychice, nastawieniu i emocjach, gdy wchodzisz w rolę rodzica. Ze swoich obserwacji wyciągniesz budujące wnioski i na ich podstawie wprowadzisz zmiany, które uczynią Cię rodzicem najlepszym pod słońcem, czyli szczęśliwym!

**EDYTA ZAJĄC** jest psychologiem, trenerem i pisarką. Psychologia to dla niej praktyka — dlatego na swoim blogu pokazuje, jak ją wykorzystać, do czego może się przydać i jak sprawić, by codzienność miała w sobie choć odrobinę magii. Jest żoną Mirka i mamą trójki dzieci.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint.PL



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

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>

ISBN 978-83-283-5517-0



cena 39,00 zł

9 788328 355170