

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

Zgrana drużyna rodzinna! Jak bez krzyków i zrzędzenia nakłonić dzieci do współpracy

Autor: Elizabeth Pantley

Tłumaczenie: Przemysław Gancarczyk

ISBN: 978-83-246-1622-0

Tytuł oryginału: [Kid Cooperation: How to Stop Yelling,
Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate](#)

Format: A5, stron: 240



*Dzisiejsze zakochane dziecko to to, które wczoraj przytulaliśmy.
Dzisiejsze rozropne dziecko to to, któremu wczoraj dodawaliśmy otuchy.
Dzisiejsze serdeczne dziecko to to, któremu wczoraj okazywaliśmy miłość.
Dzisiejsze mądre dziecko to to, które wczoraj wychowaliśmy.
Dzisiejsze wyrozumiałe dziecko to to, któremu wczoraj przebaczyliśmy.
Dzisiejszy człowiek, który żyje miłością i pięknem, to dziecko, które wczoraj żyło radością.*

Ronald Russell

Bycie zgraną rodziną to sport drużynowy - najważniejsza jest idealna współpraca i oddany trener. Grajcie do jednej bramki, unikajcie kontuzji i nie opuszczajcie boiska przed końcem meczu!

Bez względu na to, jak zaradną, odpowiedzialną i przedsiębiorczą jesteś osobą, Twoje ukochane dziecko pewnie niejedną raz wystawiło na próbę Twoją cierpliwość i nerwy. Czy przebiegła Ci kiedykolwiek przez głowę myśl, że może nie jesteś tak dobrym rodzicem, jakim chciałbyś być? Czy marzysz o tym, by Wasze codzienne potyczki zamieniły się w harmonijną koegzystencję? Czy chcesz wreszcie móc przestać krzyczeć, zrzędzić i nieustannie prawić kazania? W takim razie skorzystaj z rad doświadczonej terapeutki oraz poznaj sprawdzone pomysły innych ludzi, którym udało się ulepszyć swoje życie rodzinne.

Dziecko, które nie chce z Tobą współpracować, potrafi skutecznie zakłócić harmonię panującą w Waszym domu. Zamiast przekupywać, grozić czy błagać swoją pociechę, sięgnij po metody, które pozwolą Wam wyjść z trudnych sytuacji. I, co istotne – które sprawdzają się za każdym razem!

Grunt to rodzinka!

- Naucz się skutecznie wyrabiać w dziecku dyscyplinę i poczucie obowiązku.
- Przekazuj jasne instrukcje, zapewnij wybór i zadawaj pomocne pytania.
- Naucz dziecko kontrolować gniew i rozumieć swoje emocje.
- Spraw, by konfliktowe rodzeństwo ogłosiło zawieszenie broni.
- Zadbaj o wysokie poczucie wartości i pewność siebie Twojego malucha.
- Poznaj wyjątkowo skuteczne metody, takie jak: "time out" czy "reguła Babuni".

Elizabeth Pantley jest szczęśliwą mamą trójki dzieci.

Spis treści

	<i>Od wydawcy</i>	7
	<i>Słowo wstępne</i>	9
	<i>Przedmowa</i>	11
	<i>Podziękowania</i>	13
	Wprowadzenie	15
1	Jaki jest Twój styl wychowawczy?	23
2	Klucze do zwycięzonego sukcesem wychowywania dzieci	33
3	Współpraca	53
4	Karanie a dyscyplinowanie	79
5	Budowanie poczucia własnej wartości Twojego dziecka	113
6	Jak wykształcić dobre relacje pomiędzy rodzeństwem	129
7	Dlaczego odczuwam taki gniew? Jak mogę sobie z tym poradzić?	145
8	Jak możesz zatroszczyć się o innych, jeżeli nie troszczysz się o siebie?	169
9	Pomysły — a nie rozwiązania	195
	<i>O autorce</i>	240

1

Jaki jest Twój styl wychowawczy?

Quiz rozpoczynający się na stronie 24 pomoże Ci w zidentyfikowaniu Twojego stylu wychowawczego — to podstawa, od której możesz rozpocząć pracę. By stać się lepszym rodzicem, musisz zrozumieć, jaki styl wychowawczy reprezentujesz *teraz*. Obiektywne spojrzenie na samego siebie może być trudne. Ten quiz Ci w tym pomoże.

Przeczytaj każde pytanie i wybierz odpowiedź, która najbardziej odpowiada temu, *co wydaje Ci się, że zrobiłbyś* w danej sytuacji. Nawet jeżeli Twoje dziecko jest starsze lub młodsze niż dziecko występujące w danym przykładzie, możesz udzielić odpowiedzi opartej na tym, *co myślisz, że zrobiłbyś*.

Nie zaznaczaj odpowiedzi, która *wydaje Ci się* poprawna. Zamiast tego spróbuj postawić się w danej sytuacji i wybierz odpowiedź, która najlepiej odzwierciedla Twoje możliwe zachowanie. Swoich odpowiedzi nie musisz nikomu pokazywać. Quiz został stworzony po to, aby pomóc Ci obiektywnie spojrzeć na siebie jako rodzica, tak abyś mógł zidentyfikować obszary, w których musisz wprowadzić zmiany.

Zapisz szybko swoje odpowiedzi na kartce. Po skompletowaniu odpowiedzi pokażę Ci, jak obliczyć jego wynik. Quiz pomoże Ci określić Twój aktualny styl wychowawczy oraz sposoby na to, aby pozytywnie go rozwinąć, jeśli istnieje taka potrzeba. Jeżeli masz partnera, byłoby dobrze, gdyby każde z was odpowiedziało na pytania quizu oddzielnie, a po skończeniu tego zadania abyście porównali swoje odpowiedzi. Po prostu skseruj strony, na których znajduje się quiz.

Quiz: Jaki jest Twój styl wychowawczy?

1. Twoja córeczka ma wielki atak hysterii w sklepie spożywczym, ponieważ chce darmowe ciastko, które można dostać na stoisku piekarniczym. Odmawiasz, ponieważ to pora tuż przed obiadem. Wszyscy gapią się na Ciebie, a sprzedawca uśmiecha się i podaje dziewczynce ciastko. Ty...

- A Pozwalasz jej wziąć ciastko.
- B Łapiesz ją za rękę i szybko odchodzisz od stoiska, wyjaśniając: „Kochanie, wiem, że chciałabyś to ciastko. Wiem, że trudno jest odmówić, kiedy ktoś proponuje Ci coś, co sprawia Ci przyjemność. Ale zbliża się pora obiadu i ciastko popsuje Twój apetyt. Możesz zjeść ciastko w domu, po obiedzie. Proszę, przestań płakać”.
- C Łapiesz ją za rękę albo podnosisz i udajesz się w jakies spokojne miejsce lub wychodzisz na zewnątrz, do samochodu, gdzie czekasz, aż się uspokoi i będzie gotowa na to, by wrócić do sklepu.
- D Krzyczysz na nią: „Nie dostaniesz ciastka! Niegrzeczna dziewczynka!”. Dajesz jej klapsa i mówisz: „W tej chwili przestań się tak zachowywać, moja panno!”.

2. Jesteś w kuchni i przygotowujesz obiad. Twoje dzieci są w salonie i biją się o zabawkę. Nagle słyszysz krzyk i płacz. Jedno z dzieci wrzeszczy: „On zabrał moją zabawkę!”. Drugie: „To on zaczął!”. Ty...

- A Mamroczesz do siebie: „Czemu te dzieci nigdy nie mogą się zgodnie bawić?”.
- B Wysłuchujesz uważnie relacji na temat tego, co się stało, a potem karzesz winowajcę.
- C Sugerujesz, żeby dzieci wspólnie rozwiązały problem.
- D Wysyłasz jedno z dzieci (albo oboje) do jego pokoju na czas przerwy (stosujesz metodę „time out”).

3. Twoje dziecko chce wyjść na zewnątrz i bawić się. Odmawiasz, ponieważ zbliża się pora obiadu. Twoje dziecko mówi: „Och, proszę!”. Znowu odmawiasz. Twoje dziecko nalega: „Obiecuję, że pobawię się tylko 10 minut i wrócę. Nawet zabiorę ze sobą zegarek. Tylko do ogrodu... Proszę”. Ty...

A Mówisz: „Dobrze. Ale bądź na pewno z powrotem za 10 minut”.

B Wyjaśniasz swojemu dziecku, że zaraz będzie obiad i za każdym razem, gdy pozwalasz na zabawę poza domem przed obiadem, każdy się spóźnia i obiad stygnie. Tłumaczysz, że nie chcesz zrobić mu na złość, a tylko pragniesz, aby wszyscy razem usiedli do stołu. Twoje dziecko zauważa, że do obiadu zostało jeszcze 15 minut i że pobawi się na podwórku. Myślisz, że jest rozsądne, więc mówisz: „Dobrze, tylko masz wrócić, kiedy cię zawołam”.

C Mówisz: „Możesz pobawić się na zewnątrz *po* obiedzie”. Kiedy Twoje dziecko nadal prosi, mówisz (znowu): „Możesz pobawić się na zewnątrz *po* obiedzie”.

D Mówisz: „Przestań marudzić”. Kiedy Twoje dziecko nadal jęczy, stwierdzasz: „Dosyć tego. Idź do swojego pokoju. Mam dość Twojego marudzenia i kaprysów — dziś wieczorem żadnej telewizji”.

4. Twoje dziecko guzdra się, nie może zdążyć na czas i spóźnia się na szkolny autobus. Ty...

A Odwozisz je do szkoły.

B Odwozisz je do szkoły. Podczas podróży wyjaśniasz znaczenie bycia zorganizowanym i postępowania rano według ustalonego planu. Otrzymujesz od swego dziecka obietnicę, że następnego dnia bardziej się postara.

C To nie może się zdarzyć. Rano w Twoim domu każdy postępuje według ściśle określonego planu.

D Mówisz: „Oto, czym się kończy marnowanie czasu. Teraz będziesz musiał pójść do szkoły pieszo. Wyciągnij z szafy swoją kurtkę”.

5. Twój maluch stale dotyka pokrętła na wieży hi-fi. Wielokrotnie mu tego zabraniałeś. Jesteś zmęczony ciągłą walką. Teraz robi to znowu, a Ty...

- A Ignorujesz go. I tak nic nie zepsuje.
- B Kupujesz mu dziecinną wieżę hi-fi, aby mógł się nią bawić.
- C Przystawiasz wieżę na wyższą półkę.
- D Bijesz go po rękach za każdym razem, gdy dotyka pokrętła. Nauczy się, że nie wolno się nim bawić.

6. Twoje dziecko ma sześć lat. Jak zwykle po wejściu do salonu widzisz zabawki i książki rozrzucone i zaśmiecające każdy centymetr kwadratowy podłogi. Masz dość tego nieporządku, więc...

- A Robisz głęboki wdech i zaczynasz sprzątać pokój.
- B Siadasz ze swoim dzieckiem przy stole. Wyjaśniasz, że dłużej nie będziesz tolerować nieporządku. Prosisz dziecko, aby zaproponowało, jak rozwiązać ten problem.
- C Mówisz do swojego dziecka: „Zabawki mają leżeć w pudełku, a książki na półce. Oczekuję, że posprzątasz ten pokój przed obiadem”.
- D Chwytasz kosz na śmieci i wrzucasz wszystko do niego, wrzeszcząc na swoje dziecko: „Dosyć tego! Te rzeczy idą do śmieci!”.

7. Jest 23:30. Twój dziesięciolatek śpi. Zauważasz, że pies nie dostał jeść i nie był wyprowadzony. To stały problem, więc teraz...

- A Karmisz i wyprowadzasz psa, pomrukując gniewnie o braku odpowiedzialności u Twego dziecka.
- B Karmisz psa i wyprowadzasz go. Rano rozmawiasz z dzieckiem na temat odpowiedzialności związanej z posiadaniem zwierząt.

- C Karmisz psa i wyprowadzasz go. Następnego dnia pomagasz swojemu dziecku stworzyć codzienny plan obowiązków, który ma mu o nich przypominać. Omawiasz plan z dzieckiem i wprowadzasz go w życie.
- D Budzisz swoje dziecko i mówisz: „Zejdź na dół, nakarm i wyprowadź swojego psa! Mam dosyć robienia tego za ciebie”.

8. Złota rybka Twojego ośmiolatka zdechła, ponieważ nie była karmiona. Karmienie rybki należało do jego obowiązków. Twoje dziecko leży na kanapie i szlocha, a Ty...

- A Mówisz: „Proszę, nie płacz, kochanie. Kupię ci inną złotą rybkę. Kupię ci nawet dwie złote rybki!”.
- B Czujesz się winny, ponieważ nie nakarmiłeś rybki swojego dziecka.
- C Siadasz obok dziecka i mówisz: „Na pewno jest ci smutno, że straciłeś swoją rybkę”. Wykazujesz zrozumienie dla smutku, jakie odczuwa Twoje dziecko, ale jest to jedna z tych lekcji życia, które po prostu trzeba przejść.
- D Mówisz: „Być może to nauczy cię, że masz być odpowiedzialny za swoje obowiązki w przyszłości. Gdybyś nakarmił rybkę, żyłaby nadal”.

9. Po raz drugi w tym miesiącu Twój dziesięcioletni syn gubi zeszyt, a Ty...

- A Kupujesz kolejny i prosisz, żeby bardziej uważał.
- B Rozmawiasz z nim o odpowiedzialności. Mówisz, ile kosztował nowy zeszyt. Uczysz go, jak lepiej dbać o swoje rzeczy. Wyciągasz z niego obietnicę, że będzie bardziej się starał.
- C Każesz mu korzystać z luźnych kartek papieru i zaoszczędzić pieniądze z kieszonkowego na nowy zeszyt.
- D Odbierasz mu przywilej oglądania telewizji lub zabawy poza domem.

10. Kilku przyjaciół Twojego siedemnastoletniego syna okolicykowało sobie nosy i teraz dumnie pokazują wpięte w nie kolczyki. Twój syn także chce przebić sobie nos, a Ty...

- A Nie zgadzasz się, ale on i tak to robi.
- B Mówisz „nie”, ale on prosi Cię codziennie o zgodę. Obiecujesz, że nigdy nie założy kolczyka na spotkanie rodzinne. Przyrzeka, że nie będzie nosił go do szkoły. Zarzeka się, że kolczyk będzie malusieńki. Zgadzasz się.
- C Mówisz, że ten pomysł naprawdę Ci się nie podoba, i wyjaśniasz, dlaczego, ale stwierdzasz, że syn powinien sam podjąć decyzję.
- D Bezwzględnie mu tego zakazujesz! Żaden z Twoich synów nie może nosić kolczyków w nosie!

11. Jest sobota, pada deszcz. Twoja sześcioletnia córeczka chce wyjść do ogrodu i bawić się w kałużach, a Ty...

- A Odmawiasz. Wtedy ona stwierdza, że dzieci sąsiada są na zewnątrz. I że będzie uważać. Mówi, że na zewnątrz jest ciepło, a deszcz tylko mży. Zgadzasz się.
- B Mówisz, że pada deszcz i że musi poczekać, aż przestanie. Następnie wynajdujesz dla niej inne zajęcie.
- C Mówisz: „Jasne. Proszę, przynieś ręcznik i suche ubranie i połóż je przy drzwiach — przydadzą ci się, jak wrócisz”.
- D Mówisz: „Ty głuptasie. Leje deszcz. Znajdź sobie jakieś zajęcie w domu”.

12. Wchodzisz do pokoju i przyłapujesz swoją trzyletnią córkę na tym, jak pisze kredkami po ścianie.

- A Mówisz: „Och, moja kochana! Zobacz, co zrobiłaś! Teraz muszę sprzątać ten bałagan. Co właściciel mieszkania na to powie? Nie wolno pisać po ścianach! Idź i pobaw się w salonie, a ja posprzątam”.
- B Mówisz: „Jaki bałagan! To jest moja wina, zostawiłam cię tu samą z kredkami i bez żadnej kartki. Proszę, nie rób tego więcej”.

- C Mówisz stanowczo: „Nie piszemy po ścianach. Piszemy po papierze. Teraz weźmiemy gąbkę i pomożesz mi zetrzeć ślady kredki ze ściany”.
- D Bijesz ją po rękach i krzyczysz: „Nie wolno tak robić! Zła dziewczynka!”, po czym odsyłasz ją do jej pokoju.

Punkty za Twoje odpowiedzi

Daj sobie:

- 0 punktów za każdą odpowiedź A,
- 2 punkty za każdą odpowiedź B,
- 4 punkty za każdą odpowiedź C,
- 6 punktów za każdą odpowiedź D.

Zsumuj je. Przeczytaj poniżej opis odpowiadający uzyskanemu przez Ciebie wynikowi. Jeżeli suma zdobytych punktów plasuje się na granicy dwóch kategorii, przejrzyj również i ten drugi opis. (Być może pomocne dla Ciebie okaże się przeczytanie wszystkich opisów, ponieważ wielu z nas od czasu do czasu stosuje różne style wychowawcze).

0 – 14 punktów: rodzic liberalny

Prawdopodobnie z trudem przychodzi Ci odmówienie czegoś swojemu dziecku. Być może zbyt łatwo pozwalasz przejąć kontrolę nad sytuacją małemu uparciuchowi. Możesz być sfrustrowany i odczuwać gniew, ponieważ czujesz, że masz zbyt mały wpływ na działania swojego dziecka. Choć może to bardzo utrudniać Ci życie, bądź pewien, że nie jesteś złym rodzicem ani słabym człowiekiem. Po prostu musisz zdobyć kilka nowych umiejętności. Kiedy już nauczysz się strategii, która doprowadzi do tego, że Twoje dziecko będzie z Tobą współpracować, bycie rodzicem i Twoje dziecko sprawi Ci o wiele więcej radości. Nie poddawaj się! Poświęć nieco czasu na lekturę tej książki i przećwiczenie umiejętności i technik w niej opisanych. Po kilku krótkich miesiącach będziesz mógł przejąć kontrolę nad swoim życiem rodzinnym i umocnić poczucie własnej wartości.

14 – 36 punktów: rodzic demokratyczny

Próbowałaś nakłonić swoje dziecko do współpracy i prawdopodobnie masz na swoim koncie jakieś sukcesy w tym zakresie. Traktujesz swoje dziecko jak równe sobie i próbujesz postępować sprawiedliwie i być konsekwentny. Dlaczego więc masz wrażenie, że mógłbyś robić to lepiej? Dlaczego Twoje dziecko wciąż tak często źle się zachowuje? Najprawdopodobniej Twój styl wychowawczy Cię krępuje. *Zbyt mocno* próbujesz być doskonałą w każdej sytuacji i zawsze postępować sprawiedliwie i rozsądnie. Zbyt uparcie chcesz traktować swoje dziecko jak równego sobie partnera. Zbyt mocno koncentrujesz się na długoterminowych wynikach, kiedy karzesz swoje dziecko — „Czy jestem zbyt surowy? Czy zbyt uległy? Czy zrobienie tego będzie właściwe?”. Lepiej zrobiłbyś, gdybyś *mniej mówił*, a *więcej działał*. Dzięki temu zrozumiałbyś, że rodzic i dziecko nie są równymi sobie partnerami. W swoim domu musisz mieć autorytet, kiedy Twoje dziecko rośnie, i jako autorytet zbudować fundament dla przyjaźni, która ukształtuje się między Tobą a Twoim dzieckiem, gdy ono stanie się dorosłym człowiekiem.

Powszechnie występującą cechą demokratycznego rodzica jest tendencja do prawienia kazań, pouczania i moralizowania do tego stopnia, że dziecko przestaje słuchać (zjawisko „bycia głuchym na to, co mówi rodzic”).

Nabierz otuchy! Poświęć nieco czasu na lekturę tej książki i przećwiczenie w praktyce przedstawionych tutaj zaleceń. Po kilku krótkich miesiącach poczujesz, że masz większą kontrolę nad tym, co się dzieje, że to Ty rządysz, a szacunek Twoich dzieci do Ciebie wzrośnie dziesięciokrotnie.

36 – 50 punktów: rodzic zrównoważony

Dlaczego czytasz tę książkę? Naprawdę świetnie sobie radzisz (chyba że kłamałeś, odpowiadając na pytania quizowe). Z pewnością przeczytałeś jakieś książki o wychowaniu lub wzięłeś udział w jakimś kursie dotyczącym tego zagadnienia. Świetnie!

Jako rodzic zrównoważony możesz mieć problem z byciem zbyt wymagającym dla samego siebie. Obfitość wiedzy, jaką posiadasz w kwestii wychowania dzieci, może spowodować, że będziesz skupiał się na własnych niepowodzeniach, gdy będziesz miał złą chwilę czy ciężki dzień. Miej na uwadze to, że nie istnieje rodzic doskonały i że Twój styl wychowawczy jest i zdrowy, i produktywny.

Nie ma ważniejszej pracy niż wychowanie swojego dziecka. Im więcej będziesz posiadał wiedzy, tym bardziej skorzysta na tym dziecko. Myślę, że w tej książce znajdziesz kilka wspaniałych pomysłów i może kilka ważnych nowych umiejętności, które pomogą w wyklarowaniu się Twojego stylu wychowawczego. Wiem sama po sobie, że im większą wiedzą dysponuję i więcej się uczę, tym bardziej pewna siebie i zdolna do wielu rzeczy się czuję. Nie przestawaj wykonywać tej dobrej pracy!

50 – 72 punktów: rodzic autokratyczny

Tak, proszę pana, kapitanie, szefie! Sądzę, że jedna z dwu następujących sytuacji to obraz Twojego domu:

Jeżeli Twoje dziecko ma mniej niż 15 lat, jest dość grzeczne. Zachowuje się poprawnie, ponieważ wie, że musi. Jednak jest tu wewnętrzna sprzeczność. Dziecko, które zachowuje się dobrze z obawy przed karą albo z powodu pragnienia otrzymania nagrody, nie rozwija wewnętrznej samodyscypliny, która będzie mu służyć, gdy przestanie czuć oddech rodzica na karku. Dzieci autokratycznych rodziców mogą nabawić się urazy do autoritetów i często nie potrafią wyrazić tego, co kryje się w ich myślach. Mogą także uzależnić się od tego, że mają kogoś, kto mówi im, co mają zrobić — to zła cecha, prowadząca do sytuacji, w której dzieci skierują się w stronę niewłaściwych ludzi lub przyłączą się do grupy przestępczej. W dodatku autokratyczne podejście do dziecka może sprawić, że zostanie nadwrażona więź pomiędzy rodzicem a dzieckiem, i uniemożliwić efektywną komunikację.

Jeżeli Twoje dziecko ma więcej niż 15 lat, prawdopodobnie stajesz wobec nowych problemów. Autokratyczny styl wychowania powoduje, że w młodym człowieku rodzi się bunt i metody, które sprawdzały się do tej pory, już nie skutkują.

Jeżeli żaden z powyższych opisów nie pasuje do Twojej sytuacji, oznacza to, że wychowanie nie sprawia Ci wielkiej przyjemności. Zbyt często krzyczysz, bijesz dzieci i odczuwasz zbyt wielki stres. *Próbujesz* nauczyć czegoś swoje dzieci, ale Twoje wysiłki skutkują tylko tym, że wpadasz w gniew.

Nie poddawaj się! Masz kilka dobrych pomysłów, którym trzeba nadać nieco subtelności i kontrolować sposób ich wprowadzenia w życie. Kiedy przeczytasz tę książkę i zastosujesz w praktyce przedstawione tu umiejętności, zauważysz, że opada Ci zarówno ciśnienie krwi, jak i ton głosu. Będziesz bardziej cieszył się swoimi dziećmi, a one będą bardziej cieszyć się Tobą.

Co teraz?

Teraz masz obraz Twojego własnego stylu wychowawczego — czegoś, nad czym aż do tej chwili niezbyt mocno się zastanawiałeś. Poznanie swojego stylu to efektywny punkt startowy dla pozytywnego rozwoju. Jeśli oceniłeś swoje siły i słabości, możesz przeprowadzić zmiany, które pozwolą Ci stać się bardziej zrównoważonym rodzicem.

Jeżeli razem z partnerem odpowiadaliście na pytania, możecie przejrzeć swoje wyniki i przedyskutować różnice i podobieństwa waszych stylów wychowawczych. To podejście jest pomocne w wypracowaniu przez partnerów pewnego poziomu porozumienia na temat problemów dotyczących karania dzieci i oczekiwań wobec nich. Czytanie tej książki we dwoje otworzy pole do dyskusji, która może prowadzić do większej zgody i pracy zespołowej w wychowywaniu dzieci.

Kiedy będziesz korzystał z zawartych w tej książce wytycznych mających na celu usprawnienie Twojego stylu wychowawczego, pamiętaj, aby pozwolić sobie na trochę czasu i nabranie praktyki podczas wprowadzania zmian. Twoje życie to doświadczenia, wspomnienia i wrażenia, które ukształtowały Twój aktualny styl wychowawczy. Potrzeba cierpliwości, praktyki i wytrwałości, by się zmienić. Zorientujesz się, że Twój czas i wysiłek były warte swojej ceny, gdy zobaczysz, jak pozytywny wpływ te zmiany mają na Twoją rodzinę.