



## IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

## WYCHOWYWANIE ZARADNYCH DZIECI. PORADNIK BEZ KANTÓW

Autor: Denise D. Witmer  
Tłumaczenie: Tomasz Misiorek  
ISBN: 978-83-246-1689-3  
Tytuł oryginału: The Everything Parents Guide to Raising a Successful Child  
Format: 180x235  
Stron: 296



+ do koszyka

do przechowania

### Twoje dziecko — urodzony szczęściarz

Dzieci mają wręcz cudowną moc, aby zmieniać się we wszystko, w co tylko zapragną  
**Jean Cocteau**

Popatrz na te wszystkie pewne siebie, wygadane i zadowolone dzieciaki. Budzą powszechną sympatię i zachwyty otoczenia, brylują w szkole i z łatwością wyróżniają się z tłumu. Na pewno chcesz, żeby i Twoje dziecko było mądre oraz zaradne, by znalazło w życiu spełnienie i cel. Jednocześnie strachem napawa Cię myśl, że popełnisz jakiś straszliwy błąd, który zaważy na życiu tego brzdąca. Spokojnie, być może fach rodzica to nie bułka z masłem, jeśli jednak kochasz swoją latorośl miłością bezwarunkową, powodzenie wisi w powietrzu.

Pamiętaj, że to Ty jesteś kluczem do sukcesu swojego potomka. Twoim zadaniem jest wpojenie mu odpowiednich wartości, odkrycie i rozwijanie jego talentów, inteligencji i radości życia. Podświadomie pewnie wiesz, co robić, potrzebujesz jednak kilku celnych wskazówek, by upewnić się, że postępujesz słusznie. Wychowywanie zaradnych dzieci to książka, która będzie dla Ciebie wsparciem i krynicą bezcennych, inspirujących pomysłów. Wykorzystaj je w Twoim autorskim planie rozwoju fantastycznego dzieciaka!

Dlaczego warto wiedzieć?

Twoja pociecha potrzebuje pozytywnych wzorów do naśladowania; ważne, by to rodzice, a nie koledzy w szkole czy anonimowi twórcy opinii w cyberprzestrzeni, byli wyznacznikiem wartości w jej życiu.

- ❖ Kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji.
- ❖ Formowanie pozytywnych cech osobowości.
- ❖ Tworzenie dobrych nawyków i umiejętności.
- ❖ Troska o rozwój inteligencji emocjonalnej.
- ❖ Uczenie wartości poprzez opowieści.
- ❖ Efektywne techniki dyscyplinowania.

## **Wprowadzenie** **11**

### **Rozdział 1.**

#### **Skąd się biorą dzieci odnoszące sukcesy?** **13**

Każde dziecko może odnieść sukces .....	14
Weź głęboki oddech — jesteś normalna .....	14
Twój indywidualizm ma kluczowe znaczenie.....	17
Wykorzystanie Twoich indywidualnych umiejętności .....	18
Ukształtuj zdrowe stosunki w rodzinie .....	19
Kształtowanie cech odpowiedzialnych za sukces.....	22
Życie rodziny w dzisiejszych czasach.....	22

### **Rozdział 2.**

#### **Sukces a „idealny obraz”** **23**

Twój obraz idealnej rodziny .....	24
Twoje oczekiwania .....	24
Definicja dziecka osiągającego sukcesy .....	29
Cele Twojej rodziny .....	31
Nauka autofokusu .....	32
Zamień swoje obrazy w film.....	33

### **Rozdział 3.**

#### **Mocne i słabe strony rodzicielstwa** **35**

Twój indywidualizm jest Twoją siłą .....	36
Celebrowanie indywidualizmu Twojego dziecka.....	36
Gdzie leżą Twoje mocne i słabe strony jako rodzica? .....	38
Akceptowanie swoich słabych stron.....	41
Wykorzystywanie swoich mocnych stron.....	42
Pięć kluczowych umiejętności .....	44

### **Rozdział 4.**

#### **Podjęmowanie decyzji** **47**

Kto decyduje?.....	48
Dzielenie się obowiązkiem podejmowania decyzji .....	50
Komunikowanie decyzji .....	52
Gdy dobre decyzje okazują się złe.....	53
Gdy złe decyzje okazują się naprawdę złe.....	53
Stres związany z podejmowaniem licznych decyzji.....	55
Kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji.....	55

## Rozdział 5.

### Umiejętności organizacyjne 59

Dlaczego bycie zorganizowanym jest takie ważne .....	60
Organizowanie codziennych spraw .....	61
Planowanie obowiązków domowych .....	63
Tworzenie dobrych nawyków .....	64
Równoważenie kariery i rodziny .....	65
Czas z rodziną.....	67
Kształtowanie umiejętności organizacyjnych .....	68

## Rozdział 6.

### Rodzinne finanse 71

Gospodarowanie rodzinnymi pieniędzmi .....	72
Kieszonkowe.....	74
Oszczędzanie.....	76
Koszty studiów.....	77
Ubezpieczenie .....	78
Emerytura .....	80

## Rozdział 7.

### Inteligencja emocjonalna 83

Czym jest inteligencja emocjonalna? .....	84
Jaki jest Twój EQ? .....	86
Poznaj EQ swojego dziecka.....	88
Poprawianie swojego EQ .....	89
Osiągnięcie swojego limitu frustracji .....	91
Modelowanie zdrowego EQ .....	92

## Rozdział 8.

### Samokontrola i samodyscyplina 95

Dlaczego są ważne .....	96
Małe rzeczy, które irytują .....	98
Wybieraj swoje bitwy .....	100
Utrata panowania .....	101
Uspokajające czynności .....	102
Bycie wzorem samokontroli i samodyscypliny .....	105

## Rozdział 9.

### **Moralność i wartości** **107**

Różnica pomiędzy moralnością a wartościami.....	108
Dlaczego dzieci odnoszące sukcesy potrzebują jednego i drugiego.....	109
Ustalenie wartości.....	110
Uczenie wartości poprzez opowieści.....	112
Momenty na naukę.....	113
Gdy Twoje wartości są inne niż wartości Twojego partnera.....	114
Pluralizm i tolerancja.....	114
Bycie wzorem moralności i wartości.....	115

## Rozdział 10.

### **Tworzenie przydatnych narzędzi wychowawczych** **119**

Słuchanie ekspertów.....	120
Słuchanie rodziny, przyjaciół i sąsiadów.....	123
Jak wykorzystywać dobre rady.....	125
Przeładowanie informacjami.....	126
Stawanie się swoim własnym ekspertem.....	127
Pięć kluczowych narzędzi przy wychowywaniu dzieci.....	129

## Rozdział 11.

### **Modelowanie** **131**

Nauka przez naśladowanie zachowań.....	132
Rola wzoru do naśladowania.....	134
Wpływ rodziców.....	135
Wpływ rówieśników.....	135
Rób, jak mówię, nie — jak robię.....	137
Nie zadręczaj się.....	138
Mentorzy.....	138
Naturalny progres modelowania.....	139

## Rozdział 12.

### **Narzędzia komunikacji** **143**

Dzieci potrzebują otwartej komunikacji.....	144
Aktywne słuchanie.....	147
Twój rodzicielski ton.....	150
Naturalne postępy w komunikacji.....	151

## Rozdział 13.

### **Dyscyplina** **155**

Dzieci potrzebują dyscypliny.....	156
Efektywne techniki dyscyplinowania .....	156
Ustalanie rozsądnych oczekiwań .....	159
Naturalne i logiczne konsekwencje .....	161
Nie komplikuj spraw .....	162
Naturalny progres dyscypliny .....	164

## Rozdział 14.

### **Chronienie zaradnego dziecka** **167**

Bezpieczeństwo przede wszystkim.....	168
Media .....	170
Internet.....	173
Chronienie dzieci przed nimi samymi.....	176
Dobre przygotowanie ma znaczenie.....	176

## Rozdział 15.

### **Rozwiązywanie problemów** **177**

Zdobywanie umiejętności rozwiązywania problemów.....	178
Przejęcie odpowiedzialności za problem.....	182
Nie stawaj się problemem .....	182
Nie spiesz się.....	183
Zastosowanie planu działania.....	184
Naturalny postęp w rozwiązywaniu problemów.....	185

## Rozdział 16.

### **Rodzinne tradycje** **189**

Znaczenie rodzinnych tradycji.....	190
Stworzenie prawdziwego domu .....	193
Przekonania religijne .....	194
Wakacyjne zawirowania .....	194
Czas spędzany tylko z dzieckiem .....	195
Ustalanie budżetu tradycji.....	196
Naturalna ewolucja rodzinnych tradycji.....	198

## Rozdział 17.

### Zajęcia pozaszkolne 201

Zacznij wcześniej i zadбай o urozmaicenia .....	202
Kieruj się zainteresowaniami swojego dziecka, a nie własnymi .....	202
Podtrzymuj zaangażowanie dziecka .....	205
Ryzyko przepracowania .....	205
Hobby w wolnym czasie .....	207
Zajęcia wakacyjne .....	209

## Rozdział 18.

### Cechy zaradnych dzieci 215

Pięć kluczowych cech ludzi sukcesu .....	216
Dlaczego te cechy prowadzą do sukcesu .....	217
Wykorzystanie rodzicielskich umiejętności i narzędzi .....	219
Wpływ świata zewnętrznego .....	222
Potęga grup rówieśniczych .....	223
Czas pokaże .....	224

## Rozdział 19.

### Wysoka samoocena i poczucie własnej wartości 225

Dwie ważne cechy .....	226
Ustalanie celów i planowanie .....	228
Rola wzmacniająca .....	229
Różnice w samoocenie pomiędzy płciami .....	231
Problemy wymagające uwagi .....	232
Działania wzmacniające samoocenę .....	234

## Rozdział 20.

### Chęć do nauki 237

Nauka to klucz do przyszłości .....	238
Zwiększenie szans dziecka na sukcesy w nauce .....	240
Problemy z nauczycielami i szkołą .....	242
Nauka poza szkołą .....	245
Problemy wymagające uwagi .....	245
Zajęcia sprzyjające chęci do nauki .....	246

## Rozdział 21.

### Zdolność do miłości **249**

Sztuka miłości .....	250
Okazywanie miłości .....	250
Życzliwość i uprzejmość.....	251
Nierówne traktowanie rodzeństwa.....	252
Związki uczuciowe dzieci.....	253
Problemy wymagające uwagi .....	257
Wspieranie zdolności do miłości .....	258

## Rozdział 22.

### Dobry charakter **259**

Znaczenie charakteru.....	260
Typy osobowości i charakter .....	262
Maniery, maniery i jeszcze raz maniery .....	263
Zasady fair play i gra zespołowa .....	266
Problemy wymagające uwagi .....	267
Działania wspierające dobry charakter .....	267

## Rozdział 23.

### Odporność **269**

Bycie odpornym .....	270
Nauka na bieżąco.....	270
Często poprawiaj, odnawiaj i zmieniaj zasady .....	273
Przewyciężanie powszechnych przeszkód.....	274
Przewyciężanie trudniejszych przeszkód .....	275
Problemy wymagające uwagi .....	276
Działania wspierające odporność .....	278

## Rozdział 24.

### Najlepsze zostaw na koniec **281**

Skąd masz wiedzieć, czy się udało?.....	282
Rezygnacja z kontroli .....	282
Powrót do przeszłości .....	285
Tworzenie własnego losu .....	285
Gratulujemy Ci zaradnego dziecka .....	285

# Spis treści

## **Dodatek A**

**Zasoby książkowe 287**

---

## **Dodatek B**

**Zasoby internetowe 291**

---



# 2

## Sukces a „idealny obraz”

Gdy przygotowujesz rodzinę do rodzinnego zdjęcia, poświęcasz całkiem sporo czasu, by wszystko ustalić. Musisz zaplanować wizyty u fryzjera, kupić nowe ubrania, umówić się na taką porę, która nie będzie kolidowała z codzienną drzemką maleństwa, i tak dalej. Ostatecznie warto się natrudzić — dostajesz idealne zdjęcie, które możesz umieścić w domu na honorowym miejscu. Gdy na nie spoglądasz, zapominasz, ile pracy Cię kosztowało. Właśnie tym jest sukces.

# Twój obraz idealnej rodziny

Prawdopodobnie masz w głowie obraz idealnej rodziny. Dzieci wracają ze szkoły z uśmiechem i odrabiają lekcje, niemowlęta przesypiają całą noc, sypialnia Twojego nastolatka jest posprzątana i tak dalej. Brzmi jak ideał, nieprawdaż?

Niestety, rzeczywistość nie jest idealna. Twoje dziecko będzie się budzić w środku nocy, nie zwracając uwagi na to, że rano musisz wstąpić. Twój nastolatek wróci po wyznaczonej godzinie, prawdopodobnie częściej niż raz. Będziesz chodziła tam i z powrotem po pokoju, wyobrażając sobie wszystkie okropności, jakie mogły mu się przydarzyć, aż wreszcie pojawi się w domu. I jeszcze zapyta, czemu jesteś taka zdenerwowana. To prawdziwy świat rodzica. Na ideał po prostu nie ma tu miejsca.

Jeśli zauważysz, że trzymasz się tego, jaka Twoja rodzina „powinna być”, czas przestać patrzeć na idealny obrazek. „Powinna być” tylko zaciemnia obraz. Gdy zaczynasz patrzeć na to, jak jest naprawdę, że, trzymając się wcześniejszego porównania, na zdjęciu są czerwone oczy itp. — właśnie w tym momencie wchodzisz na drogę prowadzącą do sukcesu — Twojego, Twojej rodziny i Twojego dziecka.

# Twoje oczekiwania

Istnieją dwa podstawowe rodzaje rodzicielskich oczekiwań: jedno, by kierować zachowaniami dziecka, a drugie, by pomóc mu osiągnąć sukces w tym, co robi. Kierowanie zachowaniami poprzez utrzymywanie rozsądnych oczekiwań pomoże Twojemu dziecku wypracować takie cechy jak pewność siebie, odpowiedzialność i poczucie własnej wartości. Pomaganie dziecku w osiągnięciu sukcesu poprzez rozsądne oczekiwania wzmocni jego szacunek do samego siebie i zachęci do sięgania po jeszcze trudniejsze cele.

Chociaż czasami widuje się określenia „poczucie własnej wartości” i „szacunek do samego siebie” używane zamiennie, w rzeczywistości to dwie różne rzeczy. Poczucie własnej wartości oznacza czucie się wartościowym z tego prostego powodu, że jest się żywą, oddychającą istotą ludzką. Szacunek do samego siebie to inaczej poczucie godności.

CIEKAWOSTKA



Może się wydawać, że określając, jakie oczekiwania wobec dziecka mieszczą się w granicach rozsądku, musimy działać nadzwyczaj ostrożnie. Zdefiniowanie oczekiwań zbyt surowo lub nazbyt pobłażliwie może prowadzić do niepożądanych zachowań lub niezrealizowanych do końca osiągnięć. Kluczem do ustalenia obu rodzajów rodzicielskich oczekiwań jest zachowanie równowagi.

### Oczekiwania dotyczące pozytywnych zachowań

Ustalenie rozsądnych oczekiwań w kwestii pozytywnych zachowań nie jest tak trudne, jak może Ci się wydawać. Wystarczą trzy proste kroki: zastanów się, jakiego pozytywnego zachowania oczekujesz od dziecka, wyraźnie zakomunikuj mu swoje oczekiwania i zorganizuj czas na stworzenie i zrealizowanie planu działania. Rodzice najczęściej nie realizują kolejno tych prostych kroków. Dlatego też w efekcie nie otrzymują takiego zachowania, jakiego oczekiwali od dziecka.

Musisz pogodzić się z tym, że Twoje dzieci nie zawsze będą realizowały Twoje oczekiwania. Tak długo jednak, jak oczekiwania będą rozsądne i konsekwentne, dzieci powoli będą spełniać coraz więcej z nich.

UWAGA



Zastanawiając się nad zachowaniami, jakie chętnie widziałabyś u swoich dzieci, zadaj sobie następujące pytania:

- Czy moje dziecko jest pod względem rozwojowym gotowe na dane zachowanie?
- Czy zachowanie to przyniesie mojemu dziecku pozytywne doświadczenia?
- Czy mogę jasno zakomunikować mojemu dziecku zachowanie, którego oczekuję?
- Czy mam czas, by stworzyć i zrealizować plan działania?

Jeśli odpowiedziałas twierdząco na te cztery pytania, Twoje oczekiwania są rozsądne.

Weźmy na przykład dwulatkę, która interesuje się nauką korzystania z nocnika. Czy jest pod względem rozwojowym gotowa na dane zachowanie? Tak. Jest we właściwym wieku i okazuje zainteresowanie. Czy zachowanie przyniesie jej pozytywne doświadczenia? Tak. Nie będzie już musiała chodzić w brudnej pieluszce. Czy możesz jasno zakomunikować dziecku zachowanie, którego oczekujesz? Tak. Istnieje wiele książek dla dzieci, poświęconych nauce korzystania z nocnika, albo możesz użyć jako przykładu jednej z jej koleżanek. Czy masz czas, by zrealizować swój plan? Będziesz musiała podjąć świadomą decyzję o zmianie ustalonego trybu zajęć i okazać cierpliwość oraz zachęcać dziecko, aby móc odpowiedzieć pozytywnie również na to pytanie.

## Oczekiwania dotyczące osiągnięć

Ponieważ korzyści płynące z ustalenia oczekiwań w kwestii osiągnięć będą odczuwalne w przyszłości, może być tak, że będziesz się nimi bardzo przejmować. Czy naciskasz za mocno, a może nie dość mocno? Czy Twoje dziecko naprawdę interesuje się grą na fortepianie, czy też bierze lekcje, żeby Tobie zrobić przyjemność? W wielu przypadkach odpowiedź na te pytania będzie brzmiała: „nie wiem!”. To nic złego! Nie znamy przyszłości. Ustalaj oczekiwania w ten sposób, by Twoje dziecko cieszyło się podróżą przez życie i stale czegoś się uczyło. Sukcesy w dziedzinach, w których dziecko postanowi coś osiągnąć, przyjdą same.

### Co robić, gdy moje dziecko się buntuje?

Jeśli Twoje dziecko zaczyna się buntować, w ten sposób wysyła Ci informację, że czas, byś się wycofała. Dowiedz się, co ono o tym myśli, i zmodyfikuj swoje oczekiwania.

PYTANIE



Stwórz środowisko, w którym uwydatnią się indywidualne mocne strony Twojego dziecka. Jeśli opierając się na tych mocnych stronach, ustalisz rozsądne oczekiwania, zrobisz dużo dla zbudowania w nim pewności siebie, będącej kluczową cechą dla trwałego sukcesu. Jedną z podstawowych rzeczy przy ustalaniu oczekiwań w ten sposób, by dziecko cieszyło się i uczyło na drodze do osiągnięć, jest pomoc dziecku w samodzielnym motywowaniu siebie. Można to osiągnąć przez:

- Upewnienie się, że cel jest czymś, czego dziecko chce, a nie czymś, czego Ty chcesz dla dziecka.
- Pozwolenie dziecku na częściowe decydowanie o tym, w jaki sposób cel zostanie osiągnięty.
- Pomoc dziecku w oszacowaniu i dostosowaniu jego własnych oczekiwań do rzeczywistości.
- Dostrzegania wszystkich kroków — i tych drobnych, i dużych — w kierunku realizacji celu.

## Dzieci mające zbyt wysokie oczekiwania wobec siebie

Mówimy, że dziecko ma osobowość typu A, gdy nie potrafi pozostawać bezczynne, bezustannie chce coś robić i ma trudności w relaksowaniu się albo poczucie winy z powodu zażywania relaksu. Okazuje determinację do wygrania każdej gry, nawet z przeciwnikami mającymi mniejsze umiejętności. Robi wszystko szybko. Jest niecierpliwe w stosunku do rzeczy dziejących się w swoim tempie. A także przejawia tendencję do ocenienia wszystkich aktywności pod kątem ich mierzalnych rezultatów.

Jeśli Twoje dziecko ma osobowość typu A, być może będziesz musiała pomóc mu w zmniejszeniu oczekiwań. Możesz to zrobić, dzieląc cel na

mniejsze cele. Zachęć dziecko, by skupiło się na wydzielonym celu. W miarę jak będzie realizowało kolejne pomniejsze cele, będzie też postępowo w realizacji większego, ale nie mów mu o tym. Staraj się, by skupiało się na tych mniejszych, chwalcąc każdy krok. To nauczy je, że należy zwolnić i dochodzić do wszystkiego krok po kroku.

### Dzieci mające zbyt niskie oczekiwania wobec siebie

Dzieci z natury nie są leniwe. Jeśli odkryjesz, że Twoje dziecko unika aktywności, ustalania celów albo nie ma w stosunku do siebie żadnych oczekiwań, powinnaś pójść do pediatry i upewnić się, że dziecko nie jest chore. Zwykle coś tak banalnego jak lekka infekcja ucha może pozostać niezauważone, ale dawać pozory lenistwa.

Dziecko, które ma zbyt niskie oczekiwania wobec siebie, może obawiać się rezultatów. Zachęć swoje dziecko, by ustaliło oczekiwania odrobinę wyżej, ale wciąż na pułapie, który z pewnością osiągnie. Poszukaj kompromisu. Swoje oczekiwania określ na poziomie pośrednim pomiędzy tym, co chce osiągnąć dziecko, a tym, co Ty chcesz, by osiągnęło. Realizując kompromisowy cel, zyska wiarę w siebie i chętniej samo podniesie sobie poprzeczkę.

### Różnice pomiędzy płciami

Gdy chłopcy realizują cele, przypisują sukces swoim umiejętnościom, przez co rozwijają pewność siebie. Gdy realizacja celów im się nie udaje, porażką obciążają czynniki zewnętrzne, chroniąc tym samym wiarę we własne siły. W przypadku dziewczynek jest odwrotnie. I tak za każdym razem, gdy dziewczynka odniesie porażkę, będzie przypisywała ją swojemu brakowi umiejętności, co podkopie jej pewność siebie.

Generalnie powinnaś starać się chwalić chłopców i dziewczynki w ten sam sposób. Niechwalenie indywidualnych talentów — niezależnie, jakie by one były — może podkopać u dziecka wiarę w siebie, przez co nie będzie rozwijać zdolności. Dziecko może też nastawić się negatywnie wobec Ciebie, walczyć z Tobą na każdym kroku, a gdy już osiągnie sukces, odebrać Ci jakkolwiek zasługę w jego osiągnięciu.

# Definicja dziecka osiągającego sukcesy

Dziecko osiagające sukcesy to takie, które rozwija stale rosnące umiejętności, pomagające w formowaniu pozytywnych indywidualnych cech prowadzących do życiowych sukcesów. Indywidualne zdolności dziecka czynią je wyjątkowym. Używa ono swoich umiejętności, by rozwijać pozytywne doświadczenia. Ma silne poczucie własnego ja i cieszy się z osiągnięcia celów.

Dzieci osiagające sukces mają rodziców, którzy bezustannie pracują nad swoimi umiejętnościami wychowawczymi. Ci rodzice używają umiejętności, by wzmacniać zdolności dziecka i zachęcać je do pracy nad sobą. Tworzą użyteczne narzędzia wychowawcze w celu rozwijania cech potrzebnych ich dzieciom do osiągnięcia sukcesu.

Dzieci odnoszące sukcesy stają się odnoszącymi sukcesy dorosłymi, mającymi silne poczucie godności i własnej wartości. Cieszą się, mogąc się uczyć nowych rzeczy i być z tymi, których kochają. Mają dobry charakter, zasady moralne i wartości. Są szczęśliwe.

Sukces oznacza korzystny wynik lub osiągnięcie czegoś, co było pożądane albo zamierzone. Ponieważ wszyscy mamy swoje własne wyjątkowe pragnienia czy zamiary, różne są nasze pojęcia udanego życia. Generalnie ludzie definiują sukces jako bycie szczęśliwym, zdrowym i cieszenie się pełnią życia.

## Zdolności Twojego dziecka

Zdolności Twojego dziecka to rzeczy, które ono jest w stanie zrobić, a nie rzeczy, które powinno robić według książki, ani też te, które chciałabyś, aby robiło. Nie zmuszaj dziecko do czegoś, do czego nie jest w ogóle zdolne. Na przykład trzyletnie dziecko lubiące baw się w książeczce do kolorowania nie powinno być zmuszane do malowania zgodnie z liniami. Jeśli będziesz naciskać, by kolorowało poprawnie, może zacząć zupełnie ignorować kolorowanie i nie będzie już potrafiło się nim cieszyć.

UWAGA



Dziecko, które wykazywało jakąś aktywność, ale nagle przestało chcieć ją uprawiać, mogło przeżyć negatywne doświadczenie, którego nie jesteś świadoma. Porozmawiaj z dzieckiem, zadając ogólne pytania. Następnie wypytaj nauczycieli, instruktorów i innych rodziców.

Aby pomóc sobie w skoncentrowaniu się na zdolnościach Twojego dziecka, spróbuj tego: w lewym dolnym rogu kartki papieru wypisz wszystkie uzdolnienia Twojego dziecka, wszystko, co Twoje dziecko dobrze robi. Nie oszukuj! Możesz nawet rozpisać te zdolności w skali od 1 do 10, gdzie 1 znaczy „w porządku”, a 10 „znakomicie”. W prawym dolnym rogu tej samej kartki papieru wypisz wszystkie rzeczy, które dziecko lubi robić. Skonfrontuj obie listy, porównując lubiane czynności ze zdolnościami, które są przy nich przydatne. Odkryjesz, że dziecko dąży do aktywności odpowiadających jego uzdolnieniom. Samo nastawia się na sukces.

Jako jego rodzic możesz pomóc mu zwiększyć szanse na odniesienie sukcesu, po prostu umożliwiając mu uprawianie aktywności, do których przejawia uzdolnienia. Gdy dziecko dzięki nim nauczy się więcej, będzie tym samym szlifowało swoje zdolności. To z kolei doprowadzi do jeszcze większych sukcesów.

## Nieustannie rosnące umiejętności Twojego dziecka

Dziecko potrafiące szybko biegać może zainteresować się takim sportem jak piłka nożna, gdzie umiejętność szybkiego biegania jest przydatna. Tam nauczy się dryblować piłką. Dzięki ćwiczeniom nauczy się szybko biegać z piłką przy nodze. Tak długo, jak jego doświadczenia z piłką nożną pozostaną pozytywne, będzie rozwijać swoje piłkarskie umiejętności.

## Kształtowanie pozytywnych cech osobowości

Cechy osobowości to przymioty czyniące dziecko tym, kim jest. Czy jest aktywne? Czy jest dobrze zorganizowane? Czy lubi się uczyć? Te cechy w dużej mierze pokrywają się z tymi, które wymieniałabyś jako swoje zalety w podaniu o pracę.



Chociaż Twoje dziecko ma naturalne predyspozycje do przejawiania tych cech, można je w nim kształtować i przywracać. Źle zorganizowane dziecko da się nauczyć umiejętności, dzięki którym w jego życiu zapanuje porządek. Dziecko nie lubiące czytać można nauczyć lepiej czytać, zachęcając je interesującą lekturą, tak by nauczyło się lubić czytanie. Dziecko, które często się spóźnia, można nauczyć umiejętności planowania czasu, dzięki której będzie gotowe o właściwej porze.

## Cele Twojej rodziny

Wspólne rodzinne cele pomogą Twojej rodzinie w utrzymaniu jasnej wizji tego, co w życiu jest naprawdę ważne. Pozwolą Wam pamiętać o sobie nawzajem, gdy życie stanie się pełne zajęć. Dadzą poczucie przynależności i pozytywne spojrzenie w przyszłość. Aby stworzyć cele całej rodziny, ułóż najpierw „misję rodziny”. To strategia, w której zawarte są Wasze założenia i przekonania. Obejmuje ona rozsądne oczekiwania, dające możliwość odnoszenia sukcesów.

## Układanie misji rodziny

Najważniejszym elementem misji rodziny jest to, by wszyscy członkowie rodziny wzięli udział w jej układaniu. Jeśli któryś z członków rodziny nie będzie uczestniczył w formułowaniu misji, będzie czuł się wykluczony z jej grona. To sprawi, że główny cel w postaci zbudowania silnego poczucia przynależności nie zostanie osiągnięty. Sprawą podstawową jest, by swój głos mieli wszyscy, od najstarszych do najmłodszych. Jeśli mieszkają z Tobą Twoi rodzice, ich też trzeba włączyć w proces formułowania misji.

Zacznij od zebrania całej rodziny. Zapytaj każdego: czego pragniesz najbardziej dla tej rodziny? Spisz wszystkie odpowiedzi i na ich podstawie stwórz wizję. Wizja to wstęp do ułożenia misji. To długoterminowy cel Twojej rodziny. Może brzmieć na przykład tak: „Pragniemy kochającej rodziny, której członkowie są szczęśliwi i mają wsparcie innych”. Przeczytaj głośno wizję i zapytaj, czy wszyscy zgadzają się z tym, w jaki sposób została sformułowana. Następnie zapytaj: jak powinniśmy starać się zrealizować naszą wizję? Zapisz wszystkie odpowiedzi. To są zachowania ważne dla rodziny. Są w nich rodzinne zasady, to, jak członkowie rodziny chcieliby być traktowani, i rzeczy ważne dla każdego z osobna.

### WSKAZÓWKA



Nie używaj misji rodziny jako narzędzia do modyfikowania zachowań. Jeśli będziesz bezustannie powoływała się na nią, zwracając dzieciom uwagę na ich zachowanie, uniemożliwisz zastosowanie tego narzędzia zgodnie z przeznaczeniem, którym jest zbudowanie silnego poczucia przynależności.

Ostatnim elementem misji będą krótkoterminowe cele, które rodzina chciałaby zrealizować. Może to być coś tak banalnego jak deser do obiadu w każdą środę. Te cele powinny być realistyczne, pozytywne i mierzalne. Należy także określić dla nich ramy czasowe. Na przykład, jeśli chcecie spędzać więcej czasu w gronie rodzinnym, zaplanujcie cotygodniowy rodzinny wieczór. Powiniście wpisać go w misję rodziny: „Aby spędzać więcej czasu razem, rodzina Kowalskich będzie uczestniczyć w różnych zabawach w każdy wtorek o siódmej wieczorem”.

Umieść tak sformułowaną misję w swoim domu w widocznym miejscu, gdzie każdy będzie mógł ją zobaczyć i często czytać. Dobrze do tego są drzwi lodówki. Na rodzinnych zebraniach wspieraj się misją przy ocenie tego, jak pracujecie nad osiągnięciem rodzinnych celów. Modyfikujcie misję, w miarę jak mija czas i dorastają dzieci.

## Nauka autofokusu

Gdy chcesz zrobić zdjęcie, prawdopodobnie korzystasz z dostępnej w większości aparatów fotograficznych opcji autofokusu, czyli automatycznego ustawienia ostrości. Ty decydujesz o punkcie skupienia soczewki tak, aby Twoje zdjęcie nie było nieostre lub zamazane. Aparat skupia soczewkę na najważniejszym obszarze zdjęcia i sprawia, że obraz jest jak najczystszy.

Patrząc na swoją rodzinę realistycznie, ustalając rozsądne oczekiwania, pamiętając, że sukces zależy od osoby i czując przynależność do rodziny, zaczniesz się uczyć, jak automatycznie skupiać się na ważnych aspektach życia Twojego dziecka. Będziesz widziała, że pięknie maluje, nie dostrzegając rozchlapanej na podłodze farby. Gdy coś takiego się przydarzy, zrób krok do tyłu, by dostrzec to, co osiągnęłaś.

# Zamień swoje obrazy w film

Filmy mają wielką moc. Zapisują życie i pozwalają je edytować. Możesz przewinąć do tyłu i powtórzyć poszczególne sceny tyle razy, ile zechcesz. Choć wszystko zawsze kończy się tak samo, za każdym razem, oglądając je, będziesz mogła uchwycić kilka nowych aspektów.

Udane rodziny są jak filmy. Nigdy nie trwają w bezruchu na tyle długo, by ktoś był w stanie zrobić idealne zdjęcie. Stosunki w nich zmieniają się wraz z ich rozwojem i zawsze dużo się w nich dzieje. Automatycznie skupiają się na ważnych elementach podróży przez życie i wycinają błędy. Zaczynij kręcić swój własny film. Nie zadowolaj się strzeleniem tu i ówdzie idealnej fotki. Ciesz się akcją!