

INTRO.....	4
Rozdział 1 – Rodzic idealny nie istnieje. Ale wszyscy udają, że są	8
Rozdział 2 – Dziecko jako projekt inwestycyjny	14
Rozdział 3 – Presja porównywania: cudze dzieci zawsze są lepsze.....	22
Rozdział 4 – Smartfon jako trzecie ramię rodzica.....	28
Rozdział 5 – Rodzic zmęczony, ale ambitny	35
Rozdział 6 – Rodzina jako marka osobista	42
Rozdział 7 – Szkoła: fabryka lęków w nowoczesnym opakowaniu.....	49
Rozdział 8 – Bliskość na siłę	56
Rozdział 9 – Wakacje jako test rodzicielskiej kompetencji ...	62
Rozdział 10 – Rodzic na terapii, dziecko w projekcie naprawczym	68
Rozdział 11 – Strach przed traumą: każde słowo może być „tym jednym”	75
Rozdział 12 – Dziecko jako centrum wszechświata	81
Rozdział 13 – Perfekcyjna śniadaniówka i inne iluzje kontroli	87
Rozdział 14 – „Moje dziecko takie nie jest”: iluzja wyjątkowości	93
Rozdział 15 – Związek po dziecku: dwoje dorosłych w cieniu trzeciego	99
Rozdział 16 – Rodzic jako menedżer emocji	105
Rozdział 17 – Dziecko jako dowód sukcesu.....	111

Rozdział 18 – Granice, które mają być miękkie, ale skuteczne	118
Rozdział 19 – Rodzic 24/7: brak przerwy jako nowa norma	125
Rozdział 20 – Poczucie winy jako stały element wyposażenia	131
Rozdział 21 – Dzieciństwo pod nadzorem: kamery, lokalizatory, aplikacje.....	136
Rozdział 22 – Dziecko jako sens życia. I co, jeśli to za dużo?	142
Rozdział 23 – „Dzieci kiedyś miały gorzej”: nostalgia jako narzędzie usprawiedliwiania.....	148
Rozdział 24 – Rodzicielstwo jako pole bitwy ideologicznej	153
Rozdział 25 – Samotność w tłumie rodziców.....	158
Rozdział 26 – „Kiedyś mi podziękujesz”: przyszłość jako straszak.....	163
Rozdział 27 – Dziecko a pieniądze: edukacja czy projekcja lęków?.....	168
Rozdział 28 – „On taki jest”: etykiety, które zostają na lata	173
Rozdział 29 – Kłótnie przy dziecku: mit idealnego domu ...	179
Rozdział 30 – Rodzic jako projekt rozwojowy bez końca ...	184
Rozdział 31 – „Moje dziecko nie ma problemów”: zaprzeczenie jako tarcza	189
Rozdział 32 – Dziecko a twoje niespełnione marzenia	195
Rozdział 33 – Rodzicielstwo a lęk przed przyszłością świata	200
Rozdział 34 – Dziecko jako lustro: najtrudniejsza konfrontacja	205

Rozdział 35 – Brutalna prawda: nie masz kontroli. I to jest w porządku	210
--	-----

INTRO

Rodzicielstwo w XXI wieku to nie jest instynkt.
To projekt.

Z budżetem.
Z checklistą.
Z opinią z Internetu.

I z nieustannym poczuciem, że robisz to źle.

Kiedyś dzieci się po prostu rodziły.
Teraz dzieci są wdrażane.

W harmonogram.
W aplikację.
W system wartości, który zmienia się co trzy miesiące.

Masz być bliskościowy, ale stanowczy.
Wspierający, ale nie nadopiekuńczy.
Nowoczesny, ale nie „bezsresowy”.
Konsekwentny, ale elastyczny.

I najlepiej jeszcze uśmiechnięty.

Rodzicielstwo stało się konkursem.

Na najbardziej świadomego.
Na najbardziej wyedukowanego.
Na najbardziej zmęczonego.

Bo zmęczenie też jest walutą.

- Jeśli nie jesteś wykończony, to znaczy, że się nie starasz.
- Jeśli twoje dziecko nie chodzi na trzy zajęcia dodatkowe,

to sabotujesz jego przyszłość.

- Jeśli nie czytasz o neurorozwoju przed snem, to żyjesz w średniowieczu.

W XXI wieku dziecko nie jest tylko dzieckiem.
Jest projektem społecznym.

Dowodem twojej kompetencji.
Twojej moralności.
Twojego poziomu empatii.

Twojego Instagrama.

Bo dziś wychowujesz nie tylko dziecko.
Wychowujesz wizerunek.

Zdjęcia śniadaniówki muszą być estetyczne.
Plac zabaw ma być drewniany i „sensoryczny”.
A ty masz wyglądać jak ktoś, kto to wszystko ogarnia.

Nawet jeśli nie ogarnia.

Zwłaszcza jeśli nie ogarnia.

Bo nikt nie ogarnia.
Tylko nikt się nie przyznaje.

- Wszyscy czytają te same poradniki.
- Wszyscy mają te same wątpliwości.
- Wszyscy udają, że wiedzą, co robią.

Dziecko płacze.

Google już czeka.

„Czy to normalne?”
„Czy to trauma?”
„Czy to moja wina?”

Wychowywanie dzieci w XXI wieku to ciągła analiza.

Czy powiedziałem to dobrze?
Czy nie powiedziałem za ostro?
Czy nie powiedziałem za miękko?

Twoje dzieciństwo było chaotyczne.
Teraz próbujesz zrobić wszystko idealnie.

A perfekcja ma swoją cenę.

- Presję.
- Poczucie winy.
- Porównywanie się do ludzi, których nawet nie znasz.

To nie jest książka o tym, jak być lepszym rodzicem.

Nie dam ci checklisty.
Nie dam ci metody 5 kroków.
Nie dam ci „sprawdzonego systemu”.

Dostaniesz coś gorszego.

Lustro.

Zobaczysz w nim swoje ambicje.
Swoje lęki.
Swoje niespełnione marzenia przebrane za „dobro dziecka”.

Zobaczysz, jak bardzo chcesz, żeby twoje dziecko było
szczęśliwe.

I jak bardzo boisz się, że to nie wyjdzie.

Bo w XXI wieku nie wychowujemy tylko dzieci.

Wychowujemy przyszłych ludzi sukcesu.

Przyszłych szczęśliwych dorosłych.

Przyszłe wersje nas, tylko poprawione.

I może właśnie w tym tkwi problem.

Bo dziecko nie jest aktualizacją systemu.

Nie jest projektem naprawczym.

Nie jest terapią twojego dzieciństwa.

Jest człowiekiem.

A to znacznie bardziej niewygodne.

Rozdział 1 – Rodzic idealny nie istnieje. Ale wszyscy udają, że są

Rodzic idealny nie istnieje.

Ale internet twierdzi inaczej.

Wystarczy otworzyć dowolną platformę i zobaczysz ich setki.

Uśmiechnięci.

Zorganizowani.

Z dziećmi, które nigdy nie krzyczą w sklepie.

Ich domy są czyste.

Ich relacje są głębokie.

Ich komunikacja jest bez przemocy.

Ich dzieci jedzą warzywa.

Ty stoisz w kuchni o 21:37.

Włosy w nieładzie.

Z zimną kawą.

I zastanawiasz się, czy to już porażka.

W XXI wieku rodzicielstwo jest publiczne.

Nie wystarczy być rodzicem.

Trzeba być dobrym rodzicem.

Widocznie dobrym.

- Jeśli nie pokazujesz, jak czytasz dziecku książkę, to czy w ogóle czytasz?
- Jeśli nie publikujesz przemyśleń o emocjach, to czy w

ogóle je rozumiesz?

- Jeśli twoje dziecko ma tabletki, to czy nie zrujnowałeś mu mózgu?

Rodzicielstwo stało się tożsamością.

Kiedys byłeś kimś.

Teraz jesteś „mamą” albo „tatą”.

I to nie byle jakim.

Świadomym.

Masz znać style przywiązania.

Masz rozróżniać regulację emocji od tłumienia.

Masz wiedzieć, czym jest przebudźcowanie.

A najlepiej jeszcze mieć na ten temat opinię.

Problem w tym, że im więcej wiesz, tym mniej jesteś pewny.

Bo każda metoda ma przeciwników.

Każdy ekspert ma kontr-eksperta.

Każda decyzja ma konsekwencje, które ktoś już opisał w dramatycznym wątku.

- Dajesz nagrody? Uczysz manipulacji.
- Nie dajesz nagród? Odbierasz motywację.
- Podnosisz głos? Trauma.
- Nie podnosisz głosu? Brak granic.

Nie ma wyjścia bez komentarza.

W tym świecie rodzic nie ma prawa do błędu.

A przecież dziecko to jeden wielki eksperyment.
Żywy.
Dynamiczny.
Nieprzewidywalny.

Każde dziecko jest inne.
Ale presja jest taka sama.

Masz być cierpliwy.

Zawsze.

Masz być spokojny.

Zawsze.

Masz rozumieć, że „ono dopiero się uczy”.

Nawet jeśli krzyczy trzecią godzinę.

Nawet jeśli rzuca jedzeniem.

Nawet jeśli właśnie wylało sok na laptopa, na którym pracujesz.

I wtedy czujesz coś, czego nie wolno ci czuć.

Złość.

Zmęczenie.

I myśl: „Nie tak to miało wyglądać.”

Ale tego się nie mówi.