

JOANNA MADEJ

@psychologia_domowa

A stylized illustration of a hand holding a branch, rendered in shades of pink and red. The hand is positioned on the right side of the cover, with the fingers gently gripping a thin, leafless branch that extends towards the left. The background is a solid dark pink color.

Maty człowiek
**WIELKA
SPRAWA**

**Odpowiedzi
na 100 pytań,**

*które zadaje sobie
każdy rodzic*

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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/poraro

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2775-9

Copyright © Joanna Madej 2026

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp 7

Dzieci i granice 21

Dzieci i ich temperament 49

Dzieci i emocje 67

**Dzieci i zachowania impulsywne oraz
agresywne** 103

Dzieci i trudne zachowania 125

Rodzice i emocje 209

Dzieci i poczucie własnej wartości 253

Dzieci i dziadkowie 267

Dzieci i ekrany 277

Dzieci i sen 287

Dzieci i placówki edukacyjne 301

Zakończenie 319

Bibliografia 321

Wstęp

DLACZEGO PISZĘ TĘ KSIĄŻKĘ?

Gdy piszę tę książkę, jestem w samym centrum emocjonalnych tornad moich dzieci. Nie patrzę z dystansu, nie pozostaję w bezpiecznej odległości, ale znajduję się dokładnie w środku. W wirze płaczu, pisków, kłótni o to, kto pierwszy wyjdzie z wanny, naciśnię przycisk w windzie i wśród niekończących się próśb o zabawy w udawanie kotka czy księżniczek. Często w nich uczestniczę — nawet wtedy, gdy nie mam na to siły. Wciąż próbuję zasłużyć na order Matki Roku.

Pssst... zdradzę Ci sekret: nikt takich odznaczeń nie przyznaje.

Jestem mamą trójki — w wieku: sześć lat, trzy lata oraz rok — co oznacza, że moja codzienność to ciągła jazda bez trzymanki.

O napisaniu tej książki myślałam od dawna — ale nie sądziłam, że nastąpi to teraz. Zawsze odkładałam to na moment, kiedy dzieci trochę podrosną. Po pierwsze — bo wtedy będę mieć więcej czasu. Po drugie — bo moja obecna perspektywa pełna zmęczenia i chaosu mogłaby wpłynąć na to, co napiszę. Ale wiesz co? To właśnie dlatego postanowiłam napisać ją teraz. Nie wtedy, kiedy moje dzieci będą starsze i zapomnę,

jak to było. Nie chcę pisać z perspektywy kogoś, kto ma już wszystko poukładane, dzieci odchowane, więc z dystansem i ze spokojem może przekazać Ci złote rady.

Nie chcę być jednym z tych głosów, które radzą po latach: *Oj, to minie, ciesz się chwilą!*

To minie. Oczywiście. Ale ja wiem, że niektóre chwile są naprawdę trudne i mam prawo czuć się zupełnie wykończona właśnie teraz. Jak mam się cieszyć chwilą, w której właśnie jedno moje dziecko wylało sok na kanapę, drugie woła *Mamo, kupa!*, a trzecie krzyczy, żeby je wreszcie wziąć na ręce.

Nie będę Cię przekonywać, że każda trudna sytuacja jest „darem”, który masz przyjąć z uśmiechem. Ale pokażę Ci, jak możemy przejść przez to razem, by odzyskać nieco kontroli w tym całym rodzicielskim zamieszaniu. Bo jestem w tym razem z Tobą.

Dokładnie wiem, jak wygląda rzeczywistość rodzica, gdy:

- Nie przespałaś całej nocy, a rano i tak musisz działać na pełnych obrotach.
- Masz w głowie pięknie opisane teorie wychowawcze, ale Twoje dziecko akurat nie czytało tych samych książek.
- Spacer z dziećmi, który miał być relaksujący, kończy się emocjonalnym rollercoasterem, bo jedno chce na ręce, drugie biegnie w przeciwną stronę, a trzecie postanawia usiąść na środku chodnika i nigdzie się nie ruszać.
- Zaczynasz dzień od kawy, ale nie masz czasu jej wypić.
- Słyszysz *Mamo! Mamo! Mamo!* średnio 53 razy na minutę i zastanawiasz się, czy zaraz nie zwariujesz.

- Robisz wszystko, żeby być cierpliwą mamą, ale Twój dzień już zaczął się od awantury o to, że podałaś dziecku buty z szuflady, a ono chciało SAMO i... czujesz się rozmontowana na resztę dnia.
- Jesteś zmęczona, ale nie masz możliwości, żeby odpocząć — bo czy ktoś widział rodzica, który może odpoczywać w spokoju?

Rodzicielstwo jest piękne, ale ogromnie wyczerpujące.

Nie zrozum mnie źle. Uwielbiam moje dzieci. Naprawdę. Są cudowne, kochane, zabawne i pełne niesamowitych pomysłów. Ale jednocześnie potrafią mnie wykończyć na milion sposobów.

Nie wiem, jak często w ciągu dnia balansujesz między absolutnym zachwytem a myślą: *Czy ja na pewno się do tego nadaję?* Jeśli zdarzają Ci się takie sytuacje — jesteś w dobrym miejsu.

Nie znajdziesz tu porad od osoby, która zawsze ma kontrolę, nigdy nie krzyknęła, nigdy nie poczuła się wyczerpana albo sfrustrowana. Nie znajdziesz tu idealnych rozwiązań, które sprawią, że Twoje dziecko nagle zacznie stosować się do każdej Twojej prośby, a Ty odzyskasz domową harmonię. Bo sama wciąż na to czekam.

Nie powiem Ci, jak sprawić, by Twoje dziecko było zawsze grzeczne, posłuszne i współpracujące. Bo to nie jest celem rodzicielstwa. Dzieci mają swoje emocje, potrzeby i granice — tak jak my. Nie zawsze reagują tak, jak byśmy tego chcieli, i nie zawsze proponowane sposoby będą działały. I to jest w porządku.

Znajdziesz tu konkretne wskazówki: co możesz zrobić, gdy masz wrażenie, że już nie wiesz, co robić.

W tej książce opisałam sporo rozwiązań w formie INSTANT, czyli krok po kroku. Nie dlatego, że chcę Cię przekonać, że to jedyna słuszna droga w rodzicielstwie, ani dlatego, że chcę Ci obiecać, że taki schemat postępowania zawsze będzie działać, tak jak my, dorośli, byśmy oczekiwali — że dziecko coś zrobi lub nie zrobi. Tak nie będzie. Robię to dlatego, że wiem, jak bardzo czasem potrzebujemy wskazówek — czegoś, co w danym momencie da nam punkt zaczepienia i uwolni od uczucia bezsilności. Te szybkie sposoby nie są po to, by dziecko działało jak w zegarku — bo nie ma czegoś takiego jak stuprocentowa współpraca. Są po to, byś miała możliwość złapania oddechu i nabrania poczucia, że masz wytyczony jakiś kierunek, kiedy w Twojej głowie pojawia się to przytłaczające: *Nie wiem, co robić*.

Zrób sobie kawę (jeśli zdążysz ją wypić, zanim wystygnie), znajdź chwilę dla siebie (jeśli to w ogóle możliwe) i oddaj się lekturze tej książki jak rozmowie z kimś, kto naprawdę Cię rozumie.

Ja Cię rozumiem.

WSPÓŁCZESNE TRENDY W WYCHOWANIU OKIEM PSYCHOLOGA. CZY ZAWSZE MUSZĘ POSTĘPOWAĆ TAK, JAK PISZĄ W KSIĄŻKACH I SOCIAL MEDIACH?

Jedna to perspektywa mamy, która codziennie przeżywa wzloty i upadki rodzicielstwa. Ale mam jeszcze inną — perspektywę psycholożki, która na co dzień spotyka rodziców z tymi samymi wyzwaniami, pytaniami i wątpliwościami.

Kiedy zaczynałam pracę jako psycholog, wielu rodziców przychodzących do mnie było przekonanych, że dziecko powinno być przede wszystkim posłuszne i robić to, co mu każą. W myśl przeświadczenia, że „dzieci i ryby

głosu nie mają”, zadawali pytania: *Co zrobić, żeby dzieci nas słuchały? Jak sprawić, by były grzeczne?* Dziś tendencja się zmieniła, choć pytanie pozostaje w gruncie rzeczy to samo: *Jak sprawić, by dzieci nas słuchały?* Tyle że teraz towarzyszy też temu refleksja: *Przecież zrobiłam wszystko, co trzeba — jestem łagodna, cierpliwa, moje dziecko się mnie nie boi, staram się być wyrozumiała i empatyczna, nazywam emocje, odpowiadam na potrzeby, a mimo to ono wciąż mnie nie słucha i... czuję się tym wykończona i sfrustrowana. Co robię źle?*

Z ogromnym smutkiem słucham rodziców, którzy opowiadają, jak ich sytuacja wymknęła się spod kontroli. Czują się zagubieni w natłoku sprzecznych i zalewających ich informacji pochodzących z mediów społecznościowych. Czują się oszukani, bo stosowane przez nich metody nie przynoszą oczekiwanych efektów — zamiast harmonii i bliskości pojawia się frustracja, wyczerpanie i poczucie porażki dotyczące zarówno siebie, jak i własnego dziecka.

Gdy o tym piszę, przypomina mi się taka anegdota, którą usłyszałam na jednym ze szkoleń prowadzonym przez Asię Sowińską, zorganizowanym przez Instytut Pomocy Profesjonalnej.

Pewna mama wybrała się ze swoim 3-letnim synkiem nad wodę w upalne popołudnie. Chłopiec z radością bawił się kamieniami, raz po raz upuszczał je na stopę mamy, a potem spoglądał na nią i zawadiacko się uśmiechał.

Na początku kobieta odwzajemniała uśmiech, bo cieszyła się jego radością. Z czasem jednak zaczęła odczuwać dyskomfort.

— Nie rzucaj, proszę, kamieni na moją stopę — powiedziała łagodnie. Chłopiec nie zareagował i kontynuował zabawę.

— Nie wolno rzucać kamieni na moją stopę! — upomniwała go stanowczo. Nic się nie zmieniło.

— Jeśli nie przestaniesz, pójdziemy stąd — ostrzegła.

Mimo to dziecko nadal rzucało. W końcu mama, zirytowana, szarpnęła go za rękę i zabrała znad wody.

A wystarczyło... zabrać stopę.

Współcześni rodzice często czują się pozbawieni poczucia sprawczości w relacji ze swoim dzieckiem. Czasami tak bardzo się obawiamy, że zasmucimy, zranimy lub strauumatyzujemy nasze dziecko, że myślimy, jakbyśmy nie mogli zrobić już NIC.

Jako ludzie mamy skłonność do wpadania w skrajności — widać to wyraźnie w podejściu do wychowania. Odchodząc od restrykcyjnych metod, wielu z nas przechodzi na przeciwną stronę — do uznania całkowitej wolności dziecka i zrzucania odpowiedzialności za powstrzymywanie swoich impulsów prowadzących do niepożądanych zachowań, których niejednokrotnie Mały Człowiek nie jest w stanie i nie potrafi regulować.

Współcześni rodzice boją się mówić o swoich granicach i utrzymaniu tych granic w trosce o relację z dzieckiem, która gwarantuje zdrowy rozwój emocjonalny.

To, co bywa dla mnie trudne w przekazie, który dominuje w mediach społecznościowych na temat wychowania, to jego idealizacja. Promowane podejście opiera się na bliskiej, uważnej, pełnej empatii i zrozumienia relacji z dzieckiem i na regulowaniu emocji — zarówno własnych, jak i dziecka. Jednocześnie to wizja rodzicielstwa, w której zawsze jesteśmy spokojni, cierpliwi, gotowi na rozmowę i dostrojeni do potrzeb dzieci.

Choć to piękny i wartościowy kierunek, często sprawia wrażenie, jakby był stworzony dla świata, w którym rodzice nigdy się nie męczą, nie

mają słabszych dni i zawsze postępują zgodnie z teorią. W tym przekazie brakuje miejsca na codzienne trudności, emocjonalne przeciążenie czy zwykłe ludzkie niedoskonałości.

Jednak w narracji dotyczącej bliskiej relacji z dzieckiem zapominamy, że więź — choć wymaga troski — nie jest krucha ani łatwa do zerwania jak delikatna, cienka nić.

Przez przekaz, który widzimy w mediach społecznościowych, łatwo nabrać przekonania, że każdy nasz błąd rodzicielski, a nawet mówienie o swojej granicy, która zasmuca dziecko, prowadzi do zerwania więzi.

Bezpieczna baza, czyli rodzic, do którego dziecko może przyjść, gdy jest zdenerwowane czy smutne, jest fundamentem zdrowych relacji. To, co naprawdę się liczy, to ogólny klimat emocjonalny w rodzinie — wystarczająco dobre rodzicielstwo. Nie chodzi o to, by w każdej z 10 sytuacji reagować idealnie, lecz o to, by zachować zdrowe proporcje. Ważne, by przeważały chwile, w których jest ciepło, zrozumienie i spokój. Jeśli w 6 na 10 sytuacji udaje się nam odpowiedzieć na potrzeby dziecka z zachowaniem równowagi i empatii, to budujemy relację, w której czuje się bezpieczne i wie, że może na nas polegać. To właśnie ta przewaga chwil ciepła, akceptacji i zrozumienia daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i buduje naszą nierozzerwalną więź.

Nie naruszamy ani nie zniszczymy więzi z dzieckiem tylko dlatego, że czasem podniesiemy głos, popełnimy błąd wychowawczy, zdecydujemy o osobnym spaniu, pošlemy je do żłobka czy przedszkola, wybierzemy systemową szkołę zamiast edukacji domowej lub nie zastosujemy konkretnej metody wychowawczej uznawanej przez internetowych speców za *bliskościową*.

Gdy zaczynamy myśleć o tym, że możemy zaszkodzić naszemu dziecku, pojawia się w nas niepokój i niepewność, które stopniowo odbierają nam rodzicielską sprawczość. Czujemy, jakbyśmy nie mogli już niczego zrobić dobrze. Ta obawa prowadzi do wewnętrznego napięcia, które sprawia, że zaczynamy unikać konfliktowych sytuacji mogących wywołać nieprzyjemne uczucia, a jednocześnie coraz więcej wymagamy od siebie, a coraz mniej od dzieci. Dokładamy wszelkich starań, by nasze dziecko nie doznawało frustracji i rozczarowania, a to prowadzi do wycieńczenia, bo przecież nie jesteśmy robotami, a nasze zasoby mają swój kres.

Myślę, że to ogromnie ważne, żeby spoglądać na różne metody wychowawcze jako na takie, które służą lub nie służą naszej rodzinie. Bo jeśli coś służy, to znaczy, że jest dobre również dla naszej relacji z dzieckiem.

Jak wspomniałam, w ostatnich latach spotykam w swoim gabinecie coraz więcej rodziców, którzy źle interpretują rodzicielstwo bliskości — nie z winy samej idei, ale z powodu trudności w jej zrozumieniu i praktycznym zastosowaniu.

Rodzice się zastanawiają: *Czy mogę poprosić moje dziecko, żeby posprzątało zabawki, które wcześniej rozrzuciło? Czy to już kara? Czy nie zaważy to na jego indywidualności? A co, jeśli nie chce? Może ma do tego prawo? Może nie jest na to emocjonalnie gotowe? Może zmuszając je do sprzątania, narzucam mu swoją wolę i zaburzam jego autonomię? Czy to nie osłabi naszej więzi? Może powinienem mu towarzyszyć i sprzątać razem z nim? A może po prostu zaakceptować, że teraz nie ma na to ochoty?*

Być może nadszedł moment, w którym warto się zatrzymać i pomyśleć: Czy przypadkiem nie zatracamy swojej sprawczości, bo się boimy, że każde nasze działanie wpłynie negatywnie na dziecko?

Uważność, szacunek, empatia, podążanie za dzieckiem — to wszystko ma ogromną wartość. Ale zdarza się, że wpadamy w pułapkę, w której to my, dorośli, tracimy równowagę. Bliska relacja, która z założenia ma dawać poczucie bezpieczeństwa, w pewnym momencie może stać się dla nas ciężarem, jeśli przestaniemy zauważać i mówić o własnych granicach.

- **Wrażliwość na potrzeby dziecka** — pozwala budować bezpieczną więź i pomaga dziecku czuć się kochanym. Ale jeśli prowadzi do zapominania o własnych potrzebach, rodzic może szybko poczuć się przeciążony i wypalony. Wrażliwość nie powinna oznaczać całkowitej rezygnacji z siebie — bo dziecko potrzebuje nie tylko kochającego, ale i stabilnego dorosłego.
- **Podążanie za dzieckiem** — wzmacnia relację i pozwala dziecku na rozwój w zgodzie z jego indywidualnym tempem. Ale jeśli oznacza rezygnację z własnych granic, może skutkować poczuciem chaosu — zarówno u rodzica, jak i u dziecka. Podążanie nie oznacza, że dziecko samo kieruje wszystkim — to my jesteśmy jego przewodnikami, bo to nasz mózg jest w pełni rozwinięty i dzięki temu potrafimy przewidywać konsekwencje różnych sytuacji i wyborów.
- **Empatia i akceptacja emocji** — dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i uczą, że jego emocje są ważne. Jednak dzieci potrzebują nie tylko akceptacji swoich stanów, ale też przewodnictwa po swoim wewnętrznym chaosie.
- **Bliskość fizyczna i emocjonalna** — zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa. Ale jeśli wynika z lęku rodzica przed odrzuceniem (*Jeśli powiem o swojej granicy, to dziecko nie będzie mnie kochać*), może prowadzić do sytuacji, w której to dziecko przejmuje kontrolę nad dynamiką rodzinną. Bliskość jest piękna, ale to my jesteśmy dorośli — i to my mamy dawać poczucie bezpieczeństwa, a nie szukać go u dziecka.

Wszystkie te wartości są niezwykle ważne, ale gdy stają się jedynym drogowskazem, mogą sprawić, że zgubimy po drodze siebie. A przecież rodzicielstwo to nie tylko potrzeby dziecka, to też nasze potrzeby. Zdrowe wychowywanie to nie oddanie całej władzy dziecku, ale mądre przewodnictwo, które daje mu poczucie, że świat jest bezpieczny, przewidywalny i że nie musi wszystkiego kontrolować.

Czasem zapominamy, że dziecko nie chce być naszym projektem, który musi „udać się idealnie”. Ono chce po prostu mieć nas — prawdziwych, obecnych, ale i świadomych swoich własnych granic. Bo to właśnie my, a nie dziecko, jesteśmy dorośli.

„CHCĘ DAĆ DZIECKU WSZYSTKO, CZEGO JA NIE MIAŁAM”. CZY TO DOBRY KIERUNEK?

Niestety, w rodzicielstwo nie wchodzimy z czystą kartą. Każdy z nas niesie swój własny bagaż doświadczeń, przekonań i schematów wyniesionych z dzieciństwa. Nawet jeśli pracujemy nad sobą, nasze trudności mogą wciąż stanowić przeszkodę w budowaniu relacji, która będzie służyła zarówno nam, jak i dziecku.

Na przykład może nami kierować lęk przed odrzuceniem — z obawy, że jeśli postawimy granice, nasze dziecko przestanie nas kochać, oddali się od nas. Może być też tak, że zamiast świadomie wychowywać, dążymy do tego, by robić wszystko inaczej, niż kiedyś nasi rodzice. Jeśli doświadczyliśmy surowości, sami unikamy dyscypliny. Jeśli brakowało nam bliskości, jesteśmy w ciągłej gotowości do przytulania i natychmiastowego reagowania. W takich sytuacjach próbujemy unikać powielania błędów naszych rodziców, zamiast odpowiadać na realne potrzeby własnego dziecka.

Jeśli nasze działania wynikają z intencji odwrotności — *Nie chcę, żeby było tak, jak u mnie w dzieciństwie* — bardzo często napotykamy te same trudności, przed którymi chcieliśmy uciec. **Odwrotność nie jest rozwiązaniem, bo wciąż pozostajemy w tym samym schemacie, lecz po drugiej stronie.**

Przykładowo osoba, która w dzieciństwie doświadczała surowej dyscypliny lub przemocy, może unikać wyznaczania wszelkich granic w trakcie wychowywania swojego dziecka, bo nie chce, by przeżywało to samo, co ona. W efekcie wchodzi w identyczną relację, tylko w odwrotnej roli — teraz to ona staje się osobą podporządkowaną, a dziecko przejmuje kontrolę nad nią. Paradoksalnie wciąż tkwi w tym samym schemacie zależności, tyle że zamiast być ofiarą rodzica, jest ofiarą własnego dziecka.

Świadome rodzicielstwo to nie działanie na przekór własnej historii, ale refleksja nad tym, co faktycznie służy dziecku, a co jest naszą własną, nieprzepracowaną przeszłością. Warto na bieżąco zadawać sobie pytanie: *Czy to, co robię, służy mojemu dziecku, czy bardziej moim własnym lękom i tęsknotom?*

Jeśli robimy coś z intencją odwrotności, nie gwarantujemy dziecku poczucia bezpieczeństwa ani prawdziwej bliskości emocjonalnej, bo funkcjonujemy w stanie ciągłego napięcia, lęku i gotowości.

Gdy mamy trudność z regulacją własnych emocji lub problem z wyznaczaniem granic, często pozwalamy dziecku na coraz więcej — aż w końcu przychodzi moment, gdy napięcie sięga zenitu i następuje wybuch.

Brak umiejętności stawiania granic prowadzi do niestabilności, której dziecko nie rozumie — raz spotyka się z pobłażliwością, innym razem z surowością. Rodzic w jednej chwili jest pełen ciepła, pozwala na

wszystko, pozostaje w ciągłej gotowości do reagowania i przytulania, a w następnej — wypala się i eksploduje jak wulkan, krzycząc przez długi czas. Po chwili pojawia się poczucie winy, więc ponownie wraca do skrajnej bliskości i pobłażliwości... i tak cykl się powtarza.

Dziecko zaczyna postrzegać nas jako osobę nie zrównoważoną, która działa na zasadzie dwóch skrajnych trybów: ON/OFF — albo całkowita akceptacja i pobłażliwość, albo nagły, intensywny wybuch. Dziecko wychowywane w takiej dynamice nie czuje się bezpiecznie — nie dlatego, że go nie kochamy, ale dlatego, że nie rozumie, co się dzieje. W jego oczach jesteśmy nieprzewidywalni. A prawdziwe poczucie bezpieczeństwa wynika z poczucia równowagi — ze świadomości, że rodzic jest obecny, ciepły, ale jednocześnie pewny siebie i stabilny w swoich reakcjach.

W rzeczywistości mało który rodzic podejmujący się wychowania nie ma trudnych własnych doświadczeń, śladów ze swojego dzieciństwa, nieprzepracowanych emocji czy dawnych przekonań, które mogą wpływać na relację z dzieckiem. Dlatego, zamiast dążyć do promowanego w social mediach ideału opieki nad dzieckiem, który może być nieosiągalny, warto skupić się na równowadze — na bliskości, określaniu własnych granic, podążaniu za dzieckiem, ale również na świadomym kierowaniu i wyznaczaniu ram.

W tej książce dam Ci sporo wskazówek, które ja roboczo nazywam *narzędziami*. Po co? Bo kiedy dysponujemy dodatkowymi narzędziami wychowawczymi — wiemy, jak zachować się w określonej sytuacji, tak by wpływać na zachowanie dziecka — mamy znacznie większą szansę, że jego reakcje nie wywołają w nas silnych emocji i nie przekroczą wyznaczonych przez nas granic. Dzięki temu możemy reagować w porę, świadomie i z poczuciem, że mamy prawo oraz możliwość wpływać na sytuację w sposób, który służy zarówno nam, jak i dziecku.

Chciałabym, aby ten poradnik pomógł Ci zbudować świadomość większej pewności w rodzicielstwie — by dał Ci narzędzia, które pozwolą odzyskać sprawczość i wewnętrzny spokój w realizacji codziennych wyzwań. Nie chodzi o perfekcję, ale o przekonanie, że wiesz, jak reagować, kiedy pojawiają się trudne momenty. Bo im więcej mamy poczucia pewności i równowagi, tym więcej poczucia bezpieczeństwa ma nasze dziecko.

Mam nadzieję, że znajdziesz tutaj coś, co sprawi, że Twoje rodzicielstwo stanie się lżejsze, a relacja z dzieckiem będzie jeszcze głębsza i bardziej autentyczna.

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 

Pierwsza pomoc dla (poirytowanej) mamy i (zmęczonego) taty

Oto przewodnik dla rodziców, którzy pragną żyć w dobrej relacji — z dzieckiem, z samymi sobą i z codziennością, która nie zawsze jest łatwa. Został napisany przez specjalistkę — psycholożkę i psychoterapeutkę w trakcie certyfikacji, ale przede wszystkim mamę trójki dzieci, żyjącą aktualnie w samym środku ich emocjonalnych tornad. Joanna Madej doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że rodzicielstwo, choć przynosi mnóstwo radości i satysfakcji, często bywa bardzo trudne i ogromnie wyczerpujące.

Co robić, kiedy dziecko nie współpracuje, nieustannie mówi „nie”? Gdy ucieka, krzyczy i kładzie się na sklepowej podłodze w ataku histerii? Kiedy bije siebie, rodzica, inne dzieci? Jak przygotować malca na pierwsze dni w żłobku i w przedszkolu? W jaki sposób podejść do różnic w poglądach na wychowanie, ujawniających się między Tobą a Twoim partnerem, dziadkami i innymi członkami rodziny? Wreszcie — jak sobie radzić ze sobą i z własnymi odczuciami, także negatywnymi, które ujawniają się w relacji z dzieckiem?

Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w tej książce — wraz z konkretnymi wskazówkami, jak możesz postępować w sytuacjach szczególnie trudnych. Wtedy, gdy masz wrażenie, że nic nie da się zrobić, i kiedy towarzyszy Ci jedynie bezsilność i poczucie rezygnacji...

Nie poddawaj się.

Czytaj.

Korzystaj z fachowej wiedzy popartej latami doświadczeń wychowawczych.