

JOANNA KOKOSZKIEWICZ



# Mama w sam raz

*Jak wrzucić na luz i być w końcu szczęśliwą mamą*

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: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Projekt okładki: Urszula Buczkowska  
Fotografia autorki na okładce: Tatiana Pałucka, Twoja Sesja  
Stylizacja: Katarzyna Gruk, Twoja Sesja

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

ISBN: 978-83-283-4900-1

Copyright © Helion 2018

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

O książce	7
O autorce	9
<b>Rozdział 1. Jak macierzyństwo może Cię zmienić</b>	<b>13</b>
Jak wygląda prawdziwe życie mamy	13
Koniec rozmów o kupkach i zupkach	18
Gdy zapominasz o sobie	19
Zacznij od siebie, zamiast zmieniać swoje dziecko	22
Miałam dość	25
<b>Rozdział 2. Zacznij od siebie</b>	<b>31</b>
Postaw siebie na pierwszym miejscu	31
Podaruj sobie BMW	35
MIŁOŚĆ — kochaj bliźniego swego jak siebie samą	36
BEZPIECZEŃSTWO — stawiaj granice	41
WOLNOŚĆ — słuchaj siebie	47
<b>Rozdział 3. Jak być mamą w sam raz</b>	<b>57</b>
Uważność	57
Zatroszcz się o swoje ciało	67
Umysł	73
Emocje	84
Wrzuć na luz	100
Ty i inni	108
Ty i praca	132
Zaufaj życiu	138
<b>Zakończenie</b>	<b>143</b>
Z cyklu „Dziecko prawdę Ci powie”	146
<b>Podziękowania</b>	<b>149</b>
<b>Nota</b>	<b>150</b>



## ZACZNIJ OD SIEBIE

### Postaw siebie na pierwszym miejscu

„Moje dziecko jest dla mnie najważniejsze”.

„Jest moim oczkiem w głowie”.

„Dla niego mogę zrobić wszystko”.

Czy te zdania brzmią znajomo? Słyszałaś je w swojej głowie? A może nawet wypowiadałaś je na głos? Ja tak, słyszałam je w swojej głowie przez całe moje czternastoletnie macierzyństwo. Dzieci zawsze były dla mnie priorytetem, moim oczkiem w głowie. Wszystko w moim życiu działało się pod ich dyktando, było organizowane dla nich i pod nich.

Mieszkamy z mężem z dala od mojej i jego rodziny. Wychowaliśmy je właściwie bez instytucji babci. Gdy urodził się mój syn, nie wróciłam do pracy w korporacji, tylko poświęciłam się jego wychowaniu.

Budowaliśmy dom, żeby nasz syn, a wkrótce też i córka, mieli własne pokoje, żeby mogły pomieścić dużo zabawek. Żeby mieli ogródek, w którym będą mogli grać w piłkę nożną i hasać do woli. Zawsze szukaliśmy najlepszych lekarzy dla ciągle chorujących dzieci. Nieprzespane noce przez kilka pierwszych lat życia naszych dzieci były

moim chlebem powszednim. A marzenie, żeby wreszcie przespać całą noc, na długo zagościło w mojej głowie.

Obce było nam podrzucanie dzieci do babci na weekend, żebyśmy mogli pobycć sami ze sobą. Przez 12 lat nigdzie nie wyjechaliśmy z mężem sami, bez dzieci — ani na dłużej, ani nawet na weekend. Z zazdrością patrzyłam na koleżanki, które co drugi weekend podrzucały dzieci do dziadków i wyjeżdżały gdzieś z mężami lub z przyjaciółkami.

Wiem, że nie jestem jedyną mamą, która przez to przechodziła. Wiele dzieci jest bardziej wymagających niż były moje. Być może Ty też odnajdujesz się w tej historii. Kiedy chcesz dla swoich dzieci jak najlepiej i poświęcasz temu całe swoje życie.

Czy żałuję, że tak się potoczyło moje macierzyństwo? Nie. Niczego nie żałuję. Mogłam przeżyć swoją miłość tak, jak chciałam. Mogłam być przy moich dzieciach we wszystkich najważniejszych dla nich momentach ich życia. Spędziłam z nimi ogrom czasu, mamy mnóstwo wspólnych wspomnień i dobre relacje. Tak wybrałam, te decyzje mnie ukształtowały, taka była moja droga.

I nadal będę twierdzić, że moje dzieci są dla mnie bardzo ważne. Są moim oczkiem w głowie. Mieszczą się bardzo wysoko na mojej liście priorytetów.

Tylko po wielu latach macierzyństwa zrozumiałam, i dziś chcę się tym z Tobą podzielić, że... — uwaga — to ja mam być dla siebie najważniejsza. Tak, tak. To ja mam być dla siebie najważniejsza. Brzmi dziwnie? Jak to, ja mam być ważniejsza niż moje dziecko? Przecież to egoistyczne i nieludzkie? Wcale nie i zaraz Ci pokażę dlaczego.

Zobacz. Wyobraź sobie, że trafiasz do szpitala. Jesteś pacjentem całkowicie zależnym od personelu medycznego. Czeką Cię leczenie, być może operacja. Niewiele wiesz na temat swojej choroby. Obce są Ci procedury, którym Cię tutaj poddają. Nie wiesz, jakie leki masz przyjmować. Jesteś trochę przestraszona, całkowicie zależna od innych ludzi. Jedną z Twoich głównych potrzeb, potrzeba bezpieczeństwa, nie jest zaspokojona. Wiesz jedno — chcesz przeżyć.

A teraz wyobraź sobie, że ordynator szpitala mówi Ci, że Ty jesteś tutaj najważniejsza. Wszystko w szpitalu będzie organizowane pod Twoje dyktando. WSZYSTKO. Czy na pewno tego chcesz? Czy nie czujesz przerażenia? To miłe, że brane są pod uwagę Twoje potrzeby, ale nie chcesz, żeby wszystko było pod Twoje dyktando. Ty nie wiesz wszystkiego, nie wiesz, co masz dyktować i komu.

Wolisz oddać odpowiedzialność komuś, kto się na tym zna. Komuś, kto zatroszczy się o Ciebie najlepiej, jak potrafi. Liczysz też, że ordynator, który podejmuje najważniejsze decyzje, zna się na tym. Że skończył odpowiednie studia i szkolenia. Otacza się dobrymi specjalistami. Jest wyspany i będzie w stanie podjąć najlepszą decyzję. Jednym słowem, wie, jak się Tobą zaopiekować. Chcesz, żeby tak było, bo to od tych decyzji może zależeć Twoje życie.

Zauważ, że w szpitalu nie mówi się, że „pacjent jest najważniejszy”. Mówi się o tym, że „dobro pacjenta jest najważniejsze”. Widzisz różnicę? Najważniejsi są Ci, którzy opiekują się pacjentem, właśnie dlatego, że dobro pacjenta jest najważniejsze — jego zdrowie, samopoczucie i życie.

Albo wyobraź sobie, że lądujesz na obcej planecie. Jesteś obcym przybyszem. Rozglądasz się przerażona. Nie wiesz, w którą stronę pójść ani co Cię tutaj spotka. Nie wiesz, jak zdobyć pożywienie, gdzie się przespać. Nie wiesz też, kto jeszcze tutaj mieszka — może są to dzikie zwierzęta, które chcą Cię pożreć.

Nagle spotykasz tubylca, który mówi Ci, że to on zaprosił Cię na tę planetę. Czego od niego oczekujesz? Tego, że powie Ci, że Ty jesteś tutaj najważniejsza, że od teraz to Ty podejmujesz decyzje i że wszystko jest dla Ciebie i pod Ciebie? Ale Ty nie masz bladego pojęcia o życiu na tej planecie.

I nie zrozum mnie źle. Nie chodzi mi o to, żeby nie brać pod uwagę potrzeb swojego dziecka. Trzeba je brać pod uwagę, jak najbardziej. Ale to nie ono ma pociągać w tym życiu za sznurki. Ono może być obciążone nadmierną odpowiedzialnością. Dziecko oczekuje bowiem, że to Ty będziesz odpowiedzialna, że Ty, która masz dowód osobisty i kluczyki do samochodu, zaopiekujesz się nim na tej obcej dla niego planecie.

Tak wiele w jego życiu zależy od Ciebie. Tak jak Ty potrzebujesz wiedzy i doświadczenia ordynatora w szpitalu, tak Twoje dziecko potrzebuje tego samego od Ciebie.

- Tego, żebyś wiedziała, na czym Ci zależy zarówno w Twoim życiu, jak i w wychowaniu dziecka.
- Tego, żebyś słuchała siebie i realizowała swoje cele.
- Tego, żebyś miała do siebie zaufanie.
- Tego, żebyś odważnie podejmowała decyzje.
- Tego, żebyś dbała o siebie po to, żebyś miała siłę zadbać o nie.
- Tego, żebyś była stabilna emocjonalnie.
- Żebyś po prostu była szczęśliwą, zadowoloną z życia mamą!

Zobacz: jeśli chcesz swojemu dziecku dać miłość, spokój, troszczyć się o nie, to sama musisz mieć z czego czerpać.

Jak chcesz mu okazywać miłość, jeśli sama już zapomniałaś, czym jest miłość do siebie? Jak możesz reagować ze spokojem na jego poty, jeśli w Twojej głowie panuje chaos, zdenerwowanie i zamęt?

Z pustego i Salomon nie naleje. Czyż nie tak? Żeby napęłnić ich kubeczek z potrzebami, sama musisz mieć napęlniony swój dzban.

Dlatego zapraszam Cię do wykonania pierwszego zadania w tej książce. Będzie ich dużo więcej. Ważne, żebyś je naprawdę wykonywała. Od samego przeczytania ich treści niewiele się w Twoim życiu zmieni.

### Zadanie dla Ciebie

Sprawdź, czy przypadkiem:

- Nie poświęcasz się jako matka w imię nakazów i zakazów oraz tego, co inni sobie pomyślą.
- Nie realizujesz cudzych celów — Twojej mamy, teściowej albo męża.
- Nie zapominasz o swoich przyjemnościach.
- Nie zapominasz o randce z mężem.



- Nie zapominasz o tym, żeby dbać o siebie na poziomie fizycznym, emocjonalnym czy duchowym.
- A może mylisz zdrową troskę o swoje dzieci z nadopiekuńczością i ograniczaniem swobody?
- A teraz odpowiedz sobie na pytania:
- Co najgorszego się stanie, jeśli postawisz siebie na pierwszym miejscu?
- Czego się boisz?
- Że zaniedbasz swoje dzieci?
- Że będą miały do Ciebie żal?
- Że coś im się stanie?

Zobacz, Ty nie zaniedbujesz swoich dzieci ani ich nie porzucasz. Ba! Dbasz o nie, i to bardzo, dlatego musisz zadbać o siebie. Dlatego musisz znaleźć przestrzeń na swoje własne potrzeby, niezwiązane z macierzyństwem. Bycie dla siebie najważniejszą to nie jest egoizm. To jest najlepszy sposób zadbania o dzieci. To są altruizm i empatia!

Dlatego, paradoksalnie, jeśli to dzieci są dla Ciebie najważniejsze, to Ty powinnaś być jeszcze wyżej w tej hierarchii. Chcesz dobrze zająć się dziećmi, zajmij się więc najpierw sobą.

Innymi słowy, jeśli Twoje dziecko jest dla Ciebie ważne, to Ty sama musisz być dla siebie jeszcze ważniejsza. Daj sobie przyzwolenie na to, by poczuć się ważna. Jeśli nie kochasz siebie, to jak możesz naprawdę kochać swoje dzieci? Dzieci potrzebują Cię zadbanej, odpowiedzialnej, mądrej, świadomej i szczęśliwej.

Gotowa na to, żeby dać to teraz sobie? Tak? No to zaczynamy!

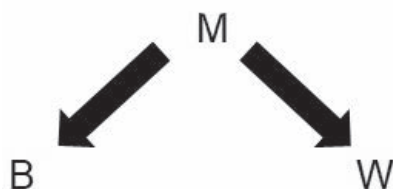
## Podaruj sobie BMW

Jak już wiesz, potrzebujesz dobrej relacji ze sobą, jeśli chcesz taką samą zbudować ze swoim dzieckiem. A relacja z rodzicem jest dla niego szalenie ważna. Jest taką mapą, na podstawie której będzie kształtowało swój obraz i budowało relacje z innymi.

Od pierwszych chwil życia naszego dziecka, my, mamy, jesteśmy maksymalnie skupione na tym, żeby zaspokoić jego potrzeby.

To oczywiste, tak nas wyposażyla natura. Dziecko potrafi świetnie dopominać się o swoje, a my jesteśmy świadome, że bez opieki osoby dorosłej noworodek nie jest w stanie przeżyć. Instynktownie chcemy dać mu wszystko, czego potrzebuje. Często niestety zapominamy o tym, że najpierw musimy zaopiekować się sobą.

Dzieci mają trzy główne potrzeby emocjonalne, które układają się w łatwy do zapamiętania akronim BMW — Bezpieczeństwo, Miłość, Wolność.



Miłość jest tym uczuciem, którego dzieci pragną od rodziców zawsze i chcą w nieograniczonej ilości.

A bezpieczeństwo i wolność są jak dwie szale wagi. W początkowych latach swego życia dziecko potrzebuje bardzo dużo poczucia bezpieczeństwa i dopiero odkrywa, czym jest wolność. Z wiekiem ta szala się przechyla i dzieci zaczynają chcieć coraz więcej wolności. Dlatego dziecko raczkujące potrzebuje jej niewiele, dwulatek więcej, a nastolatek chce sam pojechać z kolegami na biwak.

Z kolejnych podrozdziałów dowiesz się, jak dbać o poczucie bezpieczeństwa, miłość i wolność swoją, a przez to także swojego dziecka.

## MIŁOŚĆ — kochaj bliźniego swego jak siebie samą

Zacznijmy od miłości jako tej fundamentalnej potrzeby dziecka. Żeby czuć się kochane, dziecko musi odczuwać Twoją bezwarunkową akceptację jego uczuć i potrzeb. Nie będziesz potrafiła tego prawdziwie zrobić, jeśli najpierw nie zaakceptujesz tego u siebie.

Powiem Ci, że po warsztatach dla rodziców, w których sama wzięłam udział jako mama 13 lat temu, uważałam, że potrafię świetnie akceptować emocje moich dzieci. Bo przecież stosuję zaproponowane zwroty i mam wszystkie narzędzia. Kiedy mój syn trochę podrośł, na moje kolejne „Wygląda na to, że jesteś zdenerwowany” zareagował gwałtownie „Mamo, przestań już tak do mnie mówić!”.

Prawdopodobnie przesadzałam w naszej komunikacji z tym zwrotem lub robiłam to mechanicznie. Wiem jednak na pewno, że brzmiałam sztucznie właśnie dlatego, że nie dawałam miłości najpierw sobie, nie akceptowałam tego, co naprawdę czułam i czego potrzebowałam. A sama też odczuwałam irytację. Zamiatałam ją jednak pod dywan, tylko po to, żeby profesjonalnie i idealnie stosować proponowany na warsztatach sposób mówienia.

Zdecydowałam więc, że chcę to zmienić, i postanowiłam, że najpierw zaakceptuję swoje emocje, które czułam w tej sytuacji. Okazało się, że wówczas moje komunikaty zaczęły być naprawdę moje i przestały być książkową regułką. A czasem w ogóle nie były potrzebne, bo wystarczyło z dziećmi posiedzieć i pomilczeć lub je tylko przytulić.

Wyobrażam sobie, że pewnie każdego dnia Twoje dziecko staje przed Tobą ze swoim kubeczkem i mówi:

— Mamo! Napełnij mój kubeczek potrzeb. Zauważ, pobądź, przytul, ukochaj, pobaw się, wysłuchaj, pomóż.

Chciałabyś napełnić jego kubeczek, nalać ze swojego, ale Twój jest kompletnie pusty lub jest tam taka mała odrobinka, że ledwo Tobie starcza. Nie poświęcasz uwagi sobie, pędzisz gdzieś w kołowrotku swoich zajęć, nie przytulasz swojego wewnętrznego dziecka, nie kochasz siebie, nie dajesz sobie prawa do rozrywki, nie słuchasz swoich potrzeb, pragnień, nie słuchasz swego ciała. Jak możesz więc podzielić się czymś, czego nie masz?

Dlatego, pamiętaj, napełniaj swój kubeczek potrzeb, a właściwie dzban, bo być może masz do obdzielenia więcej niż jedno dziecko.



# 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** 

## MACIERZYŃSTWO BEZ LUKRU, ALE I BEZ DZIEGCIU!

Narodziny pierwszego dziecka są ważnym, ale też trudnym momentem w życiu kobiety. To prawdziwe trzęsienie ziemi, po którym nic już nie jest takie, jakie było wcześniej. Zmienia się kobiece ciało — czasem długo trzeba czekać, żeby wcisnąć się w jeansy sprzed ciąży. Zmienia się relacja z partnerem — dochodzą nowe obowiązki, dziecko skupia na sobie pełnię uwagi dwojga ludzi, którzy do tej pory mieli czas tylko dla siebie. Zmienia się rytm dobowy — spokojnie przespane godziny są marzeniem. To realne życie. Jednak całkiem inaczej wygląda rzeczywistość kreowana przez media. Każdego dnia karmią nas one przekonaniem, że macierzyństwo to bułka z masłem, pasmo zachwyków i źródło nieustającej radości.

## STARAMY SIĘ TEMU SPROSTAĆ, GONIĄC WCIĄŻ ZA BYCIEM LEPSZĄ MATKĄ. ZA BYCIEM MATKĄ IDEALNĄ.

To prawda, że każde dziecko potrzebuje bezpieczeństwa, miłości i wolności. Ale żeby mu je dać, sama najpierw musisz być dla siebie dobra. Ta książka pomoże Ci się taką stać. Wzmocni Twoją wiarę w siebie i ufność we własną matczyną mądrość. Dzięki niej wrzucisz na luz, porzucisz gonitwę za byciem matką idealną i staniesz się mamą w sam raz. Przystaniesz się osądzać i krytykować. Zyskasz siłę do tego, żeby sprostać codziennym rodzicielskim wyzwaniom. Zaczyniesz realizować własne cele i celebrować uważność. Zobaczysz, jak pozbyć się lęków, obaw i ciągłego poczucia winy. Ujarmisz złość i pokonasz frustrację. Dojdiesz do porozumienia z partnerem i nauczysz się odpuszczać, by naprawdę cieszyć się nie tylko macierzyństwem, ale po prostu życiem.

## POJAWIENIE SIĘ DZIECKA ZMIENIA RODZINĘ I ZMIENIA KOBIETĘ.

**JOANNA KOKOSZKIEWICZ** — mama, żona, coach i trener. Kiedy po wielu latach pracy w korporacji 14 lat temu urodziła swoje pierwsze dziecko, a po 4 latach drugie, postanowiła, że nie wraca na etat, tylko skupia się na macierzyństwie, swoim rozwoju i rodzącej się pasji do pomagania kobietom w ich wyzwaniach związanych z byciem mamą i wychowywaniem dzieci. Najbardziej lubi wspierać mamy podczas indywidualnych sesji coachingowych. Wszelkownie wykształcona (absolwentka MBA, filologii angielskiej, dyplomowany coach i trener), nieustannie doskonali swoje umiejętności i wachlarz narzędzi, dzięki którym jej klientki stają się świadome siebie, o wiele szczęśliwsze i bardziej spełnione jako mamy i kobiety. Jest certyfikowanym coachem międzynarodowej wspólnoty Zen Coachingu. Uwielbia zumbę i kizombę, praktykowanie uważności i wegetariańskie jedzenie. Na jej stronie [www.joannakokoszkiwicz.pl](http://www.joannakokoszkiwicz.pl) świadome siebie mamy znajdują wiele pomocnych porad i informacji, jak mądrze zadbać o siebie i o dziecko. Prowadzi na Facebooku grupę **Mamy w sam raz**, w której wspiera mamy i pomaga im w ich wyzwaniach.

OSOBOWOŚĆ  DNOWA

**sensus**


ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint<sup>PL</sup>**



ISBN 978-83-283-4900-1



cena 29,90 zł

 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/nowości>

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>

9 788328 349001