

Hunter Clarke-Fields
przedmowa dr Carla Naumburg

Sztuka uwważnego rodzicielstwa



Jak właściwie reagować w trudnych
sytuacjach i wychować życzliwe,
pewne siebie dziecko

LAURUM

Hunter Clarke-Fields
przedmowa dr Carla Naumburg

Sztuka uważnego rodzicielstwa

Jak właściwie reagować w trudnych
sytuacjach i wychować życzliwe,
pewne siebie dziecko

Przekład
Aleksandra Banasik



Spis treści

Przedmowa	11
Wprowadzenie	17

CZĘŚĆ I **Zerwij z nawykiem reaktywności**

1	Zachowanie wewnętrznego spokoju	33
2	Rozbrajanie wyzwalaczy	63
3	Uważne współczucie – praktyka, która zaczyna się od siebie	91
4	Radzenie sobie z trudnymi uczuciami	115

CZĘŚĆ II **Jak wychować śmiałe, życzliwe dziecko**

5	Słuchaj, pomagaj, uzdrawiaj	145
6	Właściwe słowa	167
7	Uważne rozwiązywanie problemów	191
8	Utrzymywanie harmonii w domu	217

Podziękowania	247
Polecane publikacje i zasoby	249
Bibliografia	251

Właściwe słowa

*Traktuj dziecko tak, jakby już było osobą,
którą może się stać.*

– Haim Ginott

Zanim zaszłam w pierwszą ciążę, byłam rezolutną, spełnioną kobietą, która brała sprawy w swoje ręce i kończyła to, co zaczynała. A potem zostałam matką i rodzicielstwo sprowadziło mnie do parteru. Kiedy skupiłam się na zmniejszeniu reaktywności, stałam się nieco spokojniejsza i to w dużej mierze pomogło. Jednak wciąż zwracałam się do córki w sposób, który niezmiennie wywoływał jej opór.

Pewnego razu – w zwykły dzień, jakich wiele – moja córka zaczęła narzekać i odmawiać włożenia butów. Czułam, jak zaczyna we mnie narastać frustracja. W przeszłości robiłam przecież trudniejsze rzeczy. *Zagryzę zęby i wytrzymam! Dam radę!* Wzięłam głęboki wdech i powoli wypuściłam powietrze. Kiedy poczułam, że moje ramiona lekko się rozluźniają, powiedziałam głosem „miłej mamusi”:

– Maggie, włóż buty. Wychodzimy z domu.

Nie zadziałało.

– Nie! Nie chcę! – odparła ze złością.

– Włóż buty. Zaraz wychodzimy.

– Nie! Nie! Nie!

No i bum! Eksplozja. Łzy. Krzyk.

Sytuacja wymknęła się spod kontroli i zaczęła eskalować. Straciłam nad sobą panowanie i podniosłam głos. Nie jestem z tego dumna, ale przyznaję się, że siłą wepchnęłam swoją córkę w buty, doprowadzając nas obie do płaczu i skrajnej zgrzyoty. Co takiego się stało? Moja porażka była przesądzona z chwilą, w której niewłaściwie odezwałam się do swojego dziecka. Język, którym się posłużyłam, kolejny raz wywołał w nim opór. Wydałam córce rozkaz, a jej najwyraźniej się to nie spodobało.

Kiedy problem leży po twojej stronie

W poprzednim rozdziale nauczyliśmy się, jak słuchać, aby umożliwić dzieciom samodzielne rozwiązywanie problemów. Słuchanie to złoty standard w pomaganiu innym i budowaniu więzi, zwłaszcza z dzieckiem. Dzięki uważnemu słuchaniu umieszczasz pokątną lokatę na koncie waszej relacji, a to daje ci solidną podstawę do budowania kapitału bliskości. Już samo to zmotywuje twoje dziecko do częstszej współpracy.

Ale co, jeśli to *ty* masz problem? Z tego rozdziału dowiesz się, jak rozmawiać z dzieckiem, aby *zaspokoić własne potrzeby*, jednocześnie nie naruszając łączącej was więzi.

Rozwijanie świadomości własnych potrzeb

Każdy z nas ma potrzeby – między innymi potrzebę snu, czasu sam na sam ze sobą, spokojnego otoczenia, spotkań z przyjaciółmi, zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Jednak kiedy zostajemy rodzicami, bardzo często spychamy

te potrzeby na dalszy plan, aby móc skupić się na potrzebach naszych dzieci – zwłaszcza w okresie niemowlęcym – bo tak jesteśmy uwarunkowani przez społeczeństwo. Wiele osób uważa wręcz, że potrzeby rodziców w zakresie ćwiczeń fizycznych, medytacji czy spotkań towarzyskich są mniej ważne niż dziecięce aktywności. Jeśli należysz do tej grupy, posłuchaj mnie uważnie:

Twoje potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby twojego dziecka.

Rozwiązaniem problemu konkurencyjnych potrzeb nie jest udawanie, że niczego nie potrzebujesz, że twoje potrzeby nie mają znaczenia lub że można je odłożyć na ponad osiemnaście lat. Aby zbudować zdrowy, trwały związek, który nie jest skażony urazą, musisz zacząć od uświadomienia sobie, czego naprawdę potrzebujesz.

Czasami jesteśmy tak przyzwyczajeni do wypierania własnych potrzeb, że ograniczamy się jedynie do tych absolutnie podstawowych, a o istnieniu innych zwyczajnie zapominamy. Poświęć chwilę na wykonanie ćwiczenia, aby przypomnieć sobie, które potrzeby zaniedbujesz w swoim życiu.

Ćwiczenie: Jakie są twoje potrzeby?

Przejrzyj poniższą listę podstawowych ludzkich potrzeb. Nie jest ona wyczerpująca, ale to dobry punkt wyjścia do rozwinięcia samoświadomości i odkrycia potrzeb, które być może zaniedbałeś w codziennym życiu. Pamiętaj, że kiedy dbasz o siebie, twoje dziecko uczy się na twoim przykładzie. Zapisz w swoim dzienniku, które z wskazanych potrzeb chcesz poświęcić więcej uwagi.

czułość	harmonia	odpoczynek/sen
powietrze	humor	bezpieczeństwo
uznanie	przynależność	autoekspresja
piękno	niezależność	aktywność
wybór	intymność	seksualna
komunikacja	radość	schronienie
wspólnota	nauka	przestrzeń
towarzystwo	miłość	stabilność
swoboda	żałoba	zachęta
empatia	ruch/aktywność	wsparcie
równość	fizyczna	dotyk
pożywienie	porządek	zaufanie
wolność	poczucie celu	ciepło
wzrost	szacunek (do siebie)	woda

Teraz zastanów się, w jaki sposób możesz zaspokoić zaniedbywane dotychczas potrzeby. Jakie konkretne działania możesz podjąć w tym tygodniu? Może umówisz się z kimś na kawę? A może wynajmiesz opiekunkę na kilka godzin? Zapisz swój zamiar w dzienniku, a następnie podejmij niezbędne kroki, aby go zrealizować!

Stawianie zdrowych granic

Jeśli twoim priorytetem jest zaspokajanie potrzeb innych ludzi, być może miałeś rodzica, który stawiał własne potrzeby na szarym końcu. Czas przełamać ten niezdrowy schemat pokoleniowy, dla własnego dobra i dla dobra swojego dziecka. Jeśli masz zamiar wychować dobrego człowieka, musisz

wiedzieć, jak umiejętnie pokazać dziecku, że jego zachowanie uderza w twoje potrzeby.

Dzieci potrzebują zdrowych granic. Badania wykazują, że dzieci, które dorastają z permisywnymi rodzicami – nieprzestrzegającymi zdrowych granic i nieegzekwującymi właściwych oczekiwań behawioralnych – mają większą skłonność do egocentryzmu, gorzej radzą sobie z samoregulacją, są bardziej impulsywne i częściej sięgają po narkotyki niż inne dzieci (Shapiro, White 2014). Miejsce bezwarunkowej pobłażliwości powinny zająć zdrowe granice – ich wyznaczanie ma niebagatelne znaczenie dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego naszych dzieci i nas samych.

Dzieci są z definicji niedojrzałe. Możemy się spodziewać, że będą nas denerwować, przeszkadzać nam i powodować w nas frustrację. Mogą być bezmyślne, niechlujne i destrukcyjne – nie z wrodzonej złośliwości, lecz z naturalnej potrzeby zaspakajania własnych potrzeb. Kiedy ich zachowanie koliduje z *naszymi* potrzebami, musimy znaleźć taki sposób komunikacji, który nie będzie rodził urazy ani wywoływał oporu. Dzięki temu podtrzymamy więź łączącą nas z dziećmi, a tym samym umocnimy nasz wpływ na ich zachowanie.

Bariery komunikacyjne

Tak jak w poprzednim rozdziale, przyjrzyjmy się najpierw, czego *nie należy* mówić. Mamy tu do czynienia z tymi samymi barierami:

Rozkazywanie

Zastraszanie

Doradzanie/Proponowanie rozwiązań

Obwinianie

Ośmieszanie/Osądzanie Deprecjonowanie

Zastosowanie tych metod zatrzyma przepływ informacji między tobą a dzieckiem, zaburzając komunikację i budząc w dziecku niechęć lub urazę.

Aby naprawdę zrozumieć, dlaczego te narzędzia są postrzegane jako bariery, najlepiej doświadczyć ich na własnej skórze. W następnym ćwiczeniu poproszę cię, abyś wyobraził sobie, jak to jest być dzieckiem rodzica, który się nimi posługuje.

Ćwiczenie: Bariery w praktyce

Wyobraź sobie, że jesteś sześciolatkiem, którego po skończonej przekąsce zostawiło na podłodze okropny bałagan (jeśli to trudne, wyobraź sobie scenariusz z udziałem współlokatora). Pochłonęło cię coś innego – książka, puzzle, projekt zawodowy – więc zapomniałeś o plamie z keczupu i chlebowych okruchach. Teraz wyobraź sobie, że słyszysz każdą z poniższych odpowiedzi od twojego rodzica (lub współlokatora) i zapisz swoje autentyczne reakcje, pamiętając, że odpowiadasz z punktu widzenia dziecka. Jakie uczucia wywołuje w tobie taki język? Spróbuj naprawdę postawić się w sytuacji swojego dziecka.

„Podnieś to w tej chwili. Nie chcę tu widzieć tego bałaganu”.
(Rozkazywanie)

„Jeśli w tej chwili tego nie pozbierasz, będziesz mieć szlaban na telewizję”. (Zastraszanie)

„Nie powinieneś był zostawiać takiego bałaganu na podłodze”.
(Obwinianie)

„Czasami jesteś takim flejtuchem! Posprzątaj ten swój śmietnik”.
(Ośmieszanie/Osądzanie)

„Gdybym był na twoim miejscu, od razu bym po sobie posprzątał”. (Doradzanie/Proponowanie rozwiązań)

Zapisz swoje reakcje w dzienniku. Jeśli masz ochotę, przeczytaj te odpowiedzi swojemu partnerowi i poproś go o zapisanie własnych reakcji. Wykorzystaj je jako punkt wyjścia do rozmowy.

Jakie się czuleś w roli odbiorcy tak sformułowanych komunikatów? Miałeś ochotę współpracować czy raczej odczuwałeś niechęć? Szczere odpowiedzi na te pytania mogą naprawdę otworzyć ci oczy. Jeśli zdasz sobie sprawę, że twój własny język był źródłem niechęci i oporu twojego dziecka, okaz sobie współczucie (rozdział 3). Pamiętaj, że prawdopodobnie nie jest to język, który wybrałeś świadomie, lecz który odziedziczyłeś. Masz możliwość to zmienić. Kiedy zaczniesz ćwiczyć bardziej umiejętne zwracanie się do dziecka, z czasem będzie ci to przychodziło coraz łatwiej i naturalniej.

Przyjrzyjmy się po kolei każdej z barier:

Rozkazywanie. „Podnieś to w tej chwili. Nie chcę tu widzieć tego bałaganu”. Patrząc z perspektywy dziecka, nietrudno dostrzec, dlaczego taki komunikat wywołuje w nim niechęć. Dzieci każdego dnia mierzą się z lawiną poleceń wydawanych przez dorosłych, dlatego stawiają opór, kiedy mówi się im, co mają robić. Rodzic trzaska z bata, a dziecko chce „zachować twarz”.

Zastraszanie. „Jeśli w tej chwili tego nie pozbierasz, będziesz mieć szlaban na telewizję”. Groźby wywołują u dzieci podobny rodzaj oporu co rozkazy, ponieważ opierają się na szantażu i manipulacji. Dziecko zostaje przyparte do muru i albo będzie się opierać, albo ulegnie, ale w każdym przypadku będzie

czuło urazę. Chociaż groźby mogą „zadziałać” w danej chwili, *zmniejszają* prawdopodobieństwo dobrowolnej współpracy ze strony dziecka w przyszłości.

Obwinianie. „Nie powinieneś był zostawiać takiego bałaganu na podłodze”. „Czasami jesteś takim flejtuchem! Posprzątaj ten swój śmietnik”. Obwinianie i ośmieszanie to upokarzające taktyki. Poprzez tego typu wypowiedzi rodzic podkreśla błąd i kwestionuje charakter dziecka, wywołując w nim poczucie winy, odrzucenia lub przekonanie o byciu niekochanym. Dziecko ma w takiej sytuacji silne poczucie niesprawiedliwości, w związku z czym aktywnie sprzeciwia się komunikatom rodzica. To, co rodzic nazywa współpracą, dla dziecka jest *podporządkowaniem się*, ale niezależnie od określenia zawsze oznacza to samo – konieczność przyznania, że to rodzic ma rację.

Ośmieszanie. Wyzwiska są deprecjonujące i mają destrukcyjny wpływ zarówno na twoje dziecko, ja i na waszą relację. *Bliskość i więź są tym, co skłania dziecko do współpracy.* Ośmieszanie dziecka wyzwiskami, podobnie jak obwinianie go, narusza tę delikatną łączność, dlatego należy go całkowicie unikać.

Doradzanie i proponowanie rozwiązań. Czy często zdarza ci się udzielać rad? „Gdybym był na twoim miejscu, od razu bym po sobie posprzątał”. Postawienie sprawy w ten sposób może nie wydawać się tak szorstkie, jak inne bariery, ale zwykle nie przynosi pożądanego efektu i również wywołuje niechęć. Kiedy jesteś gotów zrobić dla kogoś coś miłego, a ten ktoś mówi ci, że powinieneś zrobić dokładnie to, co zamierzałeś, myślisz

prawdopodobnie: „Nie trzeba mi było o tym przypominać”. Możesz też poczuć irytację, zwłaszcza jeśli w twoim odczuciu ta druga osoba nie ufa ci na tyle, aby pozostawić ci swobodę działania. Doradzanie wiąże się z tym samym problemem co rozkazywanie: dzieci nie lubią, kiedy im się mówi, co mają robić. Ponadto wysyła dziecku komunikat o braku wiary w jego zdolność do samodzielnego rozwiązywania problemów.

Czy dostrzegasz, dlaczego te typowe reakcje mogą wywoływać w dziecku niechęć? Co więcej, mogły już utrwalić w jego zachowaniu pewien schemat oporu. Spoglądając na własne reakcje z dziecięcego punktu widzenia, możesz naprawdę przekonać się, jak bardzo nieuprzejme, a nawet niegrzeczne są niektóre z tych barier. Mimo to ten sposób rozmawiania z dziećmi wciąż jest społecznie akceptowany. Być może największym problemem jest jednak to, że te metody są *nieskuteczne*. Język barier w rzeczywistości przynosi efekt odwrotny do zamierzonego, ponieważ wywołuje w dzieciach opór i niechęć wobec naszych próśb, a to sprawia, że są *mniej* skłonne do współpracy.

Problematyczne komunikaTY

Jeśli przyjrzyj się omówionym przykładom nieumiejętnej komunikacji z dzieckiem, dostrzeżesz w nich pewną prawidłowość: wszystkie skupiają się na drugiej osobie. Dzieci odbierają tzw. komunikaty „ty” jako krytyczne oceny, a to wywołuje w nich silną niechęć. Pomyśl o tym w ten sposób: jeśli *moje* potrzeby nie są zaspokajane – na przykład, kiedy czuję zmęczenie i nie mogę cieszyć się przestrzenią życiową, bo wszędzie są porozrzucane rzeczy dzieci – to jest to *mój* problem.

Mimo to nagminnie wyrażamy siebie za pomocą komunikatów „ty”, atakując tym samym nasze dzieci.

PrzyJAzna komunikacja

Dobra wiadomość jest taka, że ponieważ język i nawyki mówienia są *wyuczone*, można się ich oduczyć. Uświadomienie sobie, że nasze nawykowe sposoby i wzorce komunikacji są nieskuteczne, jest niezbędnym krokiem do przerwania tych utrwalonych schematów i stworzenia nowych, skuteczniejszych nawyków. Proszę, nie obwiniaj się za swoje ewentualne błędy i nie wstydz się ich. Celebryzuj za to swoją nowo nabytą świadomość jako początek nowego wzorca uważnej komunikacji z dzieckiem.

Transformująca rola intencji

Nie można wznieść domu bez fundamentu. Nasze intencje stanowią podstawę komunikacji, dlatego aby zmienić język, musimy zmienić *intencję*.

Spójrzmy prawdzie w oczy: wchodząc w interakcje z naszymi dziećmi, zwykle próbujemy nimi manipulować, aby *zmusić* je do spełnienia naszych oczekiwań. Musimy zmienić ten sposób myślenia – porzucić chęć zmieniania drugiej osoby na rzecz wyrażania własnych niezaspokojonych potrzeb.

I tu przydaje się trening uważności, ponieważ pozwala nam rozwinąć samoświadomość i daje wgląd w to, co dzieje się pod powierzchnią. Niezależnie od sytuacji możemy *zaciekawić* się drzemającymi w nas niezaspokojonymi potrzebami. Kiedy schodzimy na ten głębszy poziom, automatycznie pojawia się w nas współczucie dla nas samych i dla naszych dzieci. Możemy wyrażać siebie z *intencją ciekawości i troski* – zarówno o siebie, jak i o innych.

Zwykle jednak nasze zachowania wypływają z zupełnie innej intencji. Nasze nieuświadomione nastawienie mentalne

budzi w nas sceptycyzm: *Nie ufam ci. Muszę zmusić cię do zrobienia tego, czego chcesz*. Zastanówmy się, jak zmieniłyby się twoje interakcje z dzieckiem, gdybyś zamiast tego spróbował spojrzeć z perspektywy: *Muszę się upewnić, że moje potrzeby są zaspokajane*. Ponieważ, czy tego chcemy, czy nie, we wszystkich interakcjach międzyludzkich staramy się zaspokoić własne potrzeby. Kiedy zaczynamy dostrzegać to w nas samych i w naszych dzieciach, tendencja do obwiniania i osądzania zaczyna naturalnie zanikać.

Intencja jest bardzo ważna. Nowy język prawdopodobnie nie zadziała, jeśli będzie podszyty tą samą starą intencją manipulacji. Dzieciaki przejrzą nas na wylot. Odbiorą nasz przekaz jako zawołowaną próbę sprawowania nad nimi kontroli i będą mu się opierać. Jeśli spróbujemy po prostu zastosować „technikę” bez *intencji ciekawości i troski*, nasze dzieci od razu to wyczują.

Wiemy już, że groźby i rozkazy zmniejszają prawdopodobieństwo dobrowolnej współpracy. Co zatem sprawia, że dzieci chcą z nami współpracować? Silna więź i szczerze komunikowanie swoich odczuć w związku z tym, jak ich zachowanie wpływa na nasze potrzeby.

Umiejętna konfrontacja: komunikaty „ja”

Jeśli powstrzymamy się od obwiniania i zawstydzania, a zamiast tego przyjrzymy się wpływowi, jaki wywiera na nas zachowanie dziecka, nasz język w naturalny sposób przybierze perspektywę „ja”. Stosowanie *komunikatów „ja”* to sprawdzona i skuteczna metoda komunikacji, w której nasze wypowiedzi zazwyczaj zaczynają się od „ja”, a nie od „ty”. Komunikaty „ja” są świetne, ponieważ pomagają nam zaspokoić nasze

potrzeby bez uruchamiania w dziecku defensywnej postawy. Pomagają nam również wziąć odpowiedzialność za własne uczucia i przestać sugerować, że są one spowodowane przez nasze dzieci. W interakcjach z dziećmi możemy używać komunikatów „ja” do wyrażania własnych potrzeb, oczekiwań, problemów, uczuć lub obaw z szacunkiem i bez atakującego tonu, a nawet do wyrażania pochwał i uznania w bardziej umiejętny sposób.

Dalece nieskuteczny język konfrontacji jest całkowicie skoncentrowany na „ty”:

„(Ty) zostawiłeś bałagan”.

„Jeśli (ty) nie przestaniesz, to...”.

„(Ty) powinieneś wiedzieć, że tak się nie robi”.

„(Ty) zachowujesz się jak dziecko”.

„(Ty) nie powinieneś był tego robić”.

Kiedy jednak mówimy dzieciom, jak się czujemy w związku z ich niedopuszczalnym zachowaniem, nasze słowa automatycznie układają się w komunikaty „ja”:

„(Ja) czuję się zniechęcony, gdy widzę taki bałagan”.

„(Ja) jestem zmęczony i nie mam w tej chwili siły się ścigać”.

„(Ja) czuję się zestresowany, kiedy musimy się śpieszyć”.

Dzieci odbierają komunikat „ja” jako stwierdzenie faktu dotyczącego uczuć rodzica, więc powoduje to mniejszy opór.

Jak wykorzystywać komunikaty „ja” w obliczu trudnych zachowań? Zaczynj od oparcia się na fundamencie uważności. Sprawdź, jak się czujesz w danej sytuacji. Jakie masz myśli i potrzeby? Czy doświadczasz fizycznych doznań w ciele?

Kiedy zdasz sobie sprawę, jaki wpływ ma na ciebie konkretne zachowanie, możesz szczerze podzielić się tym ze swoim

dzieckiem. Jeśli otwarcie i z życzliwością wyrazisz, co się z tobą dzieje, twoje dziecko nie będzie miało z czym się kłócić. Twój komunikat zachęca teraz do empatii, a nie do stawiania oporu. Dziecko zaczyna współpracować, ponieważ tego *chce*, a nie dlatego, że zostało do tego zmuszone.

Wróćmy zatem do dziecka, które zostawiło bałagan na podłodze. Ponownie wyobraź sobie, że jesteś na jego miejscu. Tym razem rodzic kuca do twojego poziomu, patrzy ci w oczy i mówi: „Czuję się sfrustrowany tymi resztkami na podłodze, ponieważ nie mogę przez to korzystać z pokoju tak, jak bym chciał”. Jak się teraz czujesz? Co odpowiesz?

Termin *komunikat „ja”* został ukuty przez Thomasa Gordona, amerykańskiego psychologa i psychoterapeutę. Gordon po raz pierwszy opisał go w swojej książce *Parent Effectiveness Training*, opublikowanej w 1970 roku (wyd. pol. *Wychowanie bez porażek, czyli Trening Skutecznego Rodzica* – przyp. tłum.). Według autora jasny komunikat „ja” składa się z trzech elementów: nieobwiniającego opisu zachowania, wpływu, jaki to zachowanie wywiera na odbiorcę, czyli ciebie, oraz twoich uczuć.

Opisz zachowanie. Użyj prostych, neutralnych stwierdzeń pozbawionych oceny. Na przykład: „Kiedy twoje włosy nie są uczesane...” zamiast „Jesteś taki rozczochrany!”.

Opisz konkretny, namacalny efekt. Jaki wpływ ma na ciebie to zachowanie? Pamiętaj, aby skupić się na sobie, nie na rodzeństwie czy też innych osobach. Które z twoich potrzeb nie są zaspokajane? Z namacalnym efektem mamy do czynienia, jeśli:

- wymaga od ciebie nakładów czasu, pieniędzy lub energii (np. wymiana poduszek, naprawianie zniszczeń, załatwianie niepotrzebnych spraw itd.);

Dowiedz się, jak dzięki stosowaniu praktycznych strategii wywodzących się z uważności, empatycznej komunikacji i kompromisowego rozwiązywania konfliktów unikać rodzicielskich pułapek i wychować dobrego, życzliwego człowieka.

Jako rodzic starasz się być dla swoich dzieci wzorem życzliwości, cierpliwości i empatii. Jednak w chwili słabości lub pod wpływem stresu na pewno zdarza Ci się zachować w sposób dalece odbiegający od tego, co uznajesz za idealny model rodzicielstwa – na przykład krzyczeć. Nie jesteś w tym osamotniony, drogi rodzicu. Nasze reakcje są często głęboko zakorzenione w podświadomości i prawdopodobnie przejąłeś je bezwiednie od swoich opiekunów. Jak zatem przerwać tę sztafetę pokoleń i stać się rodzicem, jakim zawsze chciałeś być?

Sztuka uważnego rodzicielstwa to skarbnica praktycznych wskazówek, która pozwoli Ci pogłębić swoją uważność i zachować spokój nawet w obliczu najgorszych ataków furii Twojego dziecka. Dzięki niej będziesz umiał w tych trudnych chwilach okazać mu współczucie i miłość oraz zapewnisz mu konstruktywne wsparcie. Zdobędziesz osiem podstawowych umiejętności, które pomogą Ci nie tylko nie tracić zimnej krwi, ale także budować silne relacje i działać tak, aby dzieci współpracowały, ponieważ tego chcą, a nie dlatego, że grozisz im karą czy przekupujesz nagrodą. Ponieważ kiedy dzieci doświadczają życzliwości i cierpliwego podejścia, same uczą się w ten sposób postępować. Dzięki temu niezastąpionemu przewodnikowi zobaczysz, że zapanowanie nad własnymi automatycznymi reakcjami może mieć pozytywny wpływ nie tylko na twoje dzieci, ale także na całe przyszłe pokolenia.

ISBN 978-83-8231-021-4



9 788382 310214 >

Książka dostępna również jako e-book

www.laurum.plL 22005
Cena 42,90 zł