

Dominika Słowikowska

Autorka projektu POMOGĘ CI MAMO



Rodzicielstwo może być łatwiejsze

O dzieciach i wychowaniu bez presji

FILIA

Dominika Słowikowska

**Rodzicielstwo
może być łatwiejsze**

O dzieciach i wychowaniu bez presji

FILIA

*Dziękuję za Twoje zaufanie –
czytając tę książkę, spełniasz moje marzenie 😊*

Spis treści

Wstęp	9
1. Czy przeszłość to naprawdę zamknięty rozdział?	15
2. Kim dzisiaj jesteśmy?	29
3. Zmiana jest możliwa.....	35
4. Błędne przekonania	71
5. (Nie)wspierające otoczenie.....	81
6. Co z tymi emocjami?	101
7. Bycie rodzicem w dzisiejszych czasach.....	109
8. Kary	129
9. Porady dla mam <i>versus</i> rzeczywistość.....	137
10. Jak budować wartościową relację z dzieckiem?.....	147
11. Obecność i rola ojców	155
12. Pod powierzchnią dziecięcych zachowań	163
13. Co chce Ci powiedzieć Twoje dziecko?	189
14. Jak minimalizować trudne sytuacje z udziałem dzieci?	199
15. Jak wspierać dzieci w emocjach?	205
16. Bunt dwulatka.....	227
17. Dziecko w placówce.....	237
18. Samotność dzieci	253
19. Emocje rodziców	261
20. Czy rodzic-psycholog ma łatwiej?	293
Dodatek. Jak? – wypróbowane sposoby na różne sytuacje.....	297
To już koniec.....	331
Podziękowania.....	334

Wstęp

Ta książka była moim marzeniem od 2017 roku. Już na początku swoich działań, w ramach stworzonej przeze mnie inicjatywy „Pomogę Ci Mamo”, wiedziałam, że chcę ją napisać i że kiedyś ją napiszę. Nie wiedziałam tylko kiedy.

Lata mijały. Nie było dnia bez pytania od moich obserwatorów w mediach społecznościowych: *Kiedy książka?* Odpowiadałam tylko: *Będzie*. No i jest. Trzymasz ją właśnie w rękach.

Dlaczego dopiero dziś? Głęboko wierzę, że wszystko dzieje się w momencie, w którym ma się dzieć. Nie wcześniej, nie później, tylko właśnie wtedy. Fakt, że napisałam ten poradnik dopiero po ponad pięciu latach, ma sens. Przez ten czas zdobywałam nieprawdopodobnie cenną wiedzę oraz doświadczenie. I dziś czuję, że to jest dokładnie to, co chciałam dać od siebie wszystkim rodzicom.

Z pewnością ważną rolę odgrywa tutaj również fakt, iż wcześniej nie miałam czasu na pisanie książki. Jak to możliwe? Po prostu angażowałam się w tyle różnych projektów, że na ten nie było już przestrzeni. Kiedy w listopadzie 2022 zweryfikowałam swoje zawodowe plany, założenia i priorytety, kiedy zaczęłam odrzucać niektóre propozycje, wreszcie udało

mi się zrobić miejsce w kalendarzu. I nie musiałam długo czekać. Odpowiedź od życia na moje działania i decyzje przyszła niezwykle szybko! W ciągu tygodnia otrzymałam mail o chęci wydania mojej autorskiej książki. Byłam w szoku! Dostałam wówczas niezwykle mocne potwierdzenie tego, do czego doszłam w trakcie ostatnich, dość intensywnych miesięcy mojej pracy w obszarze rozwoju osobistego.

Zalała mnie fala radości. Wspólnie z wydawnictwem zaczęliśmy omawiać treść książki, format, a także dopełniać formalności związane z naszą współpracą. Poprosiłam jednak o modyfikację dwóch punktów w umowie, co spowodowało, że moment jej podpisania odwłókł się o jakieś dwa tygodnie. W tym czasie zadziała się rzecz dla mnie nieprawdopodobna. Otóż na dzień przed ostateczną akceptacją dokumentów dostałam kolejny mail... Była to wiadomość od innego wydawnictwa z propozycją i ogromną chęcią wydania mojej autorskiej książki... Niewiarygodne, prawda? Tak, to się naprawdę wydarzyło! Nie mogłam w to uwierzyć, bo przez ponad pięć lat była cisza. A kiedy podjęłam odpowiednie decyzje i miałam w sobie wewnętrzną zgodę, życie zaproponowało mi więcej, niż się spodziewałam.

Co zrobiłam dalej? Wydawać by się mogło, że decyzja była prosta. To drugie wydawnictwo się spóźniło i musiałam odmówić. Zaproponowali mi jednak taki temat, że czułam, jak moje serce rozpada się na kawałki. Był dokładnie taki, o jakim marzyłam... Właśnie tak od początku widziałam swoją pierwszą książkę oczyma wyobraźni. Z ogromnym smutkiem odpisałam, że spóźnili się dosłownie kilkanaście dni.

Pamiętam, że po wysłaniu tego maila jechałam na spotkanie. W pewnym momencie stałam na światłach i odsłuchi-

wałam wiadomość głosową od mojego bardzo dobrego znajomego, który wiedział o wszystkim. Powiedział wtedy: *Dom, zatrzymaj się i zadaj sobie pytanie o to, którą książkę chciałabyś napisać, ALE poszukaj odpowiedzi nie w głowie, lecz w sercu...* Zrobiłam tak, jak mówił. Odpowiedź przyszła z prędkością światła! Tu nie było nad czym dywagować. Zrozumiałam, że czas, w którym pierwsze wydawnictwo modyfikowało punkty w umowie, był po to, aby zdążyła przyjść do mnie druga propozycja. Propozycja, którą czułam sercem. I którą ostatecznie wybrałam.

Dzielę się z Tobą tą historią, ponieważ chciałabym, aby ta książka była dla Ciebie inspiracją już od pierwszych stron. Bo to nie będzie książka tylko o dzieciach i o ich wychowywaniu. W *Rodzicielstwo może być łatwiejsze* odniosę się do wielu codziennych obszarów, które składają się na to, jakim jesteś człowiekiem, a tym samym – jakim jesteś rodzicem.

Jeśli masz plany i marzenia, których od dłuższego czasu nie możesz zrealizować, to zachęcam Cię, abyś przyjrzał(a) się, czy w Twoim życiu jest na nie miejsce. Być może potrzebujesz zwerifikować swoje codzienne zajęcia, to, co Cię pochłania, czym wypełniasz swój czas i życiową przestrzeń. Czasami trzeba coś pożegnać, aby powitać nowe. Nie da się robić wszystkiego naraz. Poza tym, czy dokładanie kolejnych elementów nie powoduje – tak dobrze znanej rodzicom – narastającej frustracji i poczucia niewyrabiania się?

Te życiowe projekty możemy porównać do ubrań. Jeśli chcemy kupić i powiesić w szafie nowe, należy zrobić porządek ze starymi i prawdopodobnie części się pozbyć. Dokładając jedynie kolejne nabytki na półki i wieszaki, zrobimy bałagan, przestaniemy klarownie widzieć to, co w tej szafie mamy,

a i żadnych z ubrań nie potraktujemy wyjątkowo, bo będzie ich aż tyle... Dlatego zdecydowanie warto raz na jakiś czas zrobić przegląd tego, co mamy – zarówno w szafie, jak i w życiu.

Historią o początkach tej książki chciałam zwrócić Twoją uwagę na to, z jakiego poziomu podejmujemy większość decyzji. To głowa dominuje. Na co dzień kierujemy się tym, co podpowiada nam nasz umysł. Serce jest niedoceniane, niesłyszane, a bardzo często to właśnie ono wie najlepiej, co dla nas dobre. Decyzje i działania płynące z serca są tymi najpiękniejszymi. Bo są prawdziwe i zgodne z nami samymi. Dlatego kiedy nie wiesz, co robić, zapytaj serca – ono poprowadzi Cię właściwą ścieżką.

O czym jest ta książka?

Z pewnością nie jest pozycją pełną wskazówek, które spowodują u Ciebie wyrzuty sumienia oraz poczucie, że jako rodzic jesteś do niczego, bo nie podążasz za tym, jak w dzisiejszych czasach „należy” wychowywać dzieci.

Moim zamysłem było, aby krok po kroku, strona po stronie, rozdział po rozdziale, wyjmować razem z Tobą kolejny ciężki kamień, który dźwigasz w swoim życiowym bagażu, i wyrzucać go jak najdalej.

Moim zamysłem było pokazanie Ci, że już dziś jesteś najlepszym rodzicem pod słońcem, a to, że możesz coś jeszcze zmienić, nie oznacza, że do tej pory wszystko robiłaś/robiłeś źle.

Moim zamysłem nie było wytykanie Ci błędów, a pokazanie, jak możesz je wykorzystać, by stać się jeszcze lepszym rodzicem dla swojej pociechy. Bo przecież zawsze można być jeszcze lepszym.

Moim zamysłem było pootwieranie wielu okien i drzwi wokół Ciebie, dzięki czemu więcej zobaczysz i Twoje rodzicielstwo stanie się łatwiejsze. Bo może takie być.

Moim zamysłem było pokazanie Ci wielu różnych perspektyw patrzenia na dzieci i ich wychowywanie, a przede wszystkim patrzenia na swoje życie.

Moim zamysłem było nakierowanie Cię na działanie zgodne z tym, co czujesz, a nie zgodne z tym, jak „trzeba”.

Moim zamysłem było pokazanie Ci, kim tak naprawdę dzisiaj jesteś i jak możesz wyswobodzić się z tego, co odbiera Ci wolność, radość i spełnienie.

Moim zamysłem było stopniowe uwalnianie Cię od dotychczasowych przekonań, schematów i wierzeń.

Moim zamysłem było sprawienie, żebyś był(a) dla siebie łagodniejszy/łagodniejsza i traktował(a) siebie z miłością, bo wtedy tak samo będziesz traktować swoje dziecko i innych ludzi wokół siebie.

Moim zamysłem było wzmocnienie Twoich rodzicielskich skrzydeł, których moc jest potężna, ale została przez wiele czynników, osób i zdarzeń osłabiona.

Chcę, żebyś wiedział(a), że zawsze będę stała po Twojej stronie, bo w Ciebie wierzę. Wierzę w Twoją wartość, mądrość, dobro. I wiem, że każdego dnia dajesz z siebie wszystko, by Twoje dziecko było szczęśliwe. By czuło się widziane i słyszane. By czuło się ważne i akceptowane. By czuło się kochane.

Tę książkę pisałam z poziomu serca, dlatego mam nadzieję, że trafi tam, gdzie ma trafić.

Życzę Ci nad wyraz przyjemnej i wzmacniającej lektury!

Dominika

1. Czy przeszłość to naprawdę zamknięty rozdział?

Zanim przejdę do tego, jak wygląda obecnie proces wychowywania dzieci i z czym jako rodzice mierzymy się na co dzień, muszę zrobić z Tobą krok do przeszłości. Przeszłość to coś, co jest za nami i teoretycznie pozostaje bez wpływu na teraźniejszość, nie mówiąc o przyszłości. Ale czy na pewno? No właśnie niekoniecznie. Dlaczego? Bo to przecież ta **przeszłość spowodowała, że dzisiaj jesteśmy tacy, jacy jesteśmy**. I jeśli chcielibyśmy być inni, to nie wystarczy, że tak sobie zdecydujemy – i jutro nastąpi diametralna przemiana. Podobnie rzecz ma się w obszarze wychowywania naszych pociech. Nawet jeżeli nie podobało nam się to, jak wychowywali nas rodzice, nie wystarczy, że w przypadku swoich dzieci zrobimy coś po swojemu – i wszystko będzie w porządku.

Rzeczywistość wygląda nieco inaczej. Brakuje nam pełnej świadomości tego, że jako rodzice przenosimy na nasze pociechy naszą przeszłość – problemy z dziecięcych lat, konflikty z rodzicami, kompleksy, lęki, niespełnione marzenia. Mamy za dużo niepodomykanych spraw i niepokładanych relacji. A to, w jaki sposób postrzegamy własne dzieciństwo i doświadczenia z nim związane, w dużym stopniu decyduje o tym, jak

wychowujemy swoje dzieci oraz jaki styl przywiązania z nimi tworzymy. Bardzo często nie bierzemy tego aspektu w ogóle pod uwagę, sądząc, że dzieciństwo już było, minęło, a ważne jest tylko to, co tu i teraz. Tak, to jest ważne, powiedziałabym nawet, że najważniejsze, ale to przeszłość nas ukształtowała. **Znaczenie ma wszystko, co do tej pory przeżyliśmy, i wszystkie osoby, które na swojej drodze spotkaliśmy.** Od samego początku, od pierwszego dnia życia.

Możesz pomyśleć, że przecież dzieci są za małe, żeby pamiętać szczegóły z okresu, kiedy je wychowywano... Znam to. Wiele osób dorosłych uważa, że z dzieciństwa nic się nie pamięta. Argumentują to tym, że sami nie potrafią sobie wielu rzeczy przypomnieć. Sęk w tym, że nie musimy sobie tych szczegółów przypominać, ażeby miały one wpływ na to, jacy jesteśmy i jak się zachowujemy w stosunku do innych ludzi. **Sposób skonstruowania i funkcjonowania naszego mózgu pozwala na zapisywanie naszych wspomnień, emocji czy wydarzeń nawet bez udziału świadomości.** Jest za to odpowiedzialna pamięć ukryta, obecna w nas już od chwili naszych narodzin, a my nawet nie musimy mieć świadomego udziału w procesach jej kodowania. Co więcej, charakteryzuje się ona tym, że kiedy uzyskujemy do niej dostęp, nie mamy wrażenia, jakbyśmy cokolwiek sobie przypominali.

Dzieciństwo jako punkt wyjścia

Jeśli jako dzieci coś przeżywaliśmy, z czymś sobie nie radzieliśmy, a nasi rodzice nie potrafili nam w tym pomóc, to te wewnętrzne przeżycia i zranienia zaczną ujawniać się w póź-

niejszych etapach naszego życia. Może być to na przykład gniew lub frustracja w stosunku do najbliższych nam osób, do dziecka albo do życiowego partnera, którego będziemy za to wszystko nieświadomie obwiniać. Bardzo często oczekujemy właśnie od najbliższych zaspokajania naszych niezaspokojonych w dzieciństwie potrzeb i pragnień, co jest z góry skazane na niepowodzenie, bo oni nie mają takiej mocy. Osoba, z którą tworzysz swoją codzienność, nie jest ani Twoim rodzicem, ani Twoim terapeutą. Przyjrzyj się swoim oczekiwaniom wobec niej, bo często jest tam sporo naszych własnych obciążeń, którymi w pewnym momencie obarczamy drugą osobę. Zweryfikuj to, czego tak naprawdę chcesz od swojej partnerki/partnera, aby nie stać się ofiarą swoich oczekiwań, ponieważ są one największym źródłem rozczarowań w życiu. Rolą drugiego człowieka nie jest wypełnianie naszych deficytów z przeszłości. To sprawa między Tobą – osobą dorosłą, a Tobą – małym dzieckiem. To właśnie w tej relacji trzeba to uzdrowić, co w konsekwencji pozwoli na budowanie dojrzałego związku partnerskiego, opartego na fundamentach miłości i obfitości, a nie na braku.

Niedawno miałam konsultację z pewną mamą, cudowną kobietą. Po kilkudziesięciu minutach rozmowy z moich notatek wyłonił się pewien schemat jej działania. Okazało się, że niemal każdego dnia wikała się ona w sytuacje (zarówno ze swoimi dziećmi, mężem, jak i teściami), w których bardzo walczyła o to, by jej zdanie było na wierzchu. Niejednokrotnie kończyło się na złości oraz krzyku, za pomocą którego chciała jeszcze mocniej wyrazić i podkreślić swoją potrzebę bycia usłyszaną. W końcu. Kiedy zapytałam ją, jak było w przeszłości, czy rodzice brali jej zdanie pod uwagę, słuchali jej, rozmawiali z nią – pojawiły się

łzy. Już wtedy wiedziała, do czego dążę. I myślę, że Ty, drogi czytelniku, też już wiesz...

Różne codzienne sytuacje mogą automatycznie uruchamiać nam jakiś program, zakodowane przekonanie lub emocję. Coś, co w ogóle nie jest związane z obecnym zdarzeniem czy osobą. Po prostu zostało to w nas kiedyś zapisane i będzie wracało w podobnych momentach. Dlatego musimy rozpoznać faktyczne źródło tych uczuć i świadomie się tym zaopiekować – w odpowiedni, nieraniący innych sposób. Musimy odpowiedzieć sobie na pytanie: *Dlaczego tak czuję i tak się zachowuję? Skąd się to wzięło i o co mi tak naprawdę chodzi?* **Przepracowanie i poukładanie sobie tego daje niesamowite ukojenie i wewnętrzny spokój.** Jesteśmy wówczas zaskoczeni, jak wiele widzimy i rozumiemy, również zależności typu: nasi rodzice i ich zachowania *versus* my i nasze zachowania w stosunku do własnych pociech.

Może to być dość niepokojące dla osób, które nie miały łatwo w początkowym okresie swojego życia. W takich sytuacjach pojawia się stres przed powtórzeniem błędów naszych rodziców oraz przed przeniesieniem pewnych schematów działania na nasze pociechy, a także inne osoby, z którymi tworzymy swoją codzienność. I te obawy są całkowicie zrozumiałe, ponieważ chcemy zbudować najpiękniejszą i najbardziej wartościową relację z własnym dzieckiem. Chcę Cię uspokoić – nie wszystko jest przesądzone. Przeszłość to nie wyrok. **O naszym życiu decyduje nie to, co nam się przydarza. Decyduje o nim to, co zrobimy z tym, co nam się przydarza.**

Kiedyś usłyszałam takie zdanie: *Nie masz wpływu na to, jakie karty dostaniesz od życia, ale masz wpływ na to, jak rozegrasz partię.* Świetne, prawda? A przede wszystkim prawdziwe. Dlatego chcę Ci powiedzieć, że Twoje dzieciństwo niczego nie

przekreśla, wręcz przeciwnie – może stać się Twoim zasobem, bo tam, gdzie Twoje największe zranienie, tam ukryty jest Twój największy skarb.

Jak to rozumieć? Otóż uważam, że wczesne lata naszego życia przygotowują nas na wyzwania, jakie będziemy napotykać na swojej drodze w dorosłości. To może być trudna do przyjęcia perspektywa dla osób, które doświadczyły wielu zranień i bólu w okresie bycia dzieckiem. Mogą one nie widzieć sensu swojego cierpienia, ale prawda jest taka, że to właśnie wiele z tych zdarzeń jest dla nas najsilniejszą motywacją do działania, zmiany oraz rozwoju. Pokażę Ci to na swoim przykładzie. Gdybym nie miała takiego dzieciństwa, jakie miałam, najprawdopodobniej:

- ♥ nie podjęłabym decyzji o terapii ani nie wykonałabym żadnego kroku w kierunku pracy z wieloma specjalistami w kolejnych latach,
- ♥ nie wybrałabym psychologii jako wiodącego kierunku w moim życiu, a w konsekwencji pewnie nie obrałabym ścieżki zawodowej, którą kroczę dzisiaj,
- ♥ nie próbowałabym dowiedzieć się, dlaczego to dzieciństwo nie było bardziej kolorowe, co w efekcie nie doprowadziłoby mnie do tylu odkryć w trakcie zgłębiania wiedzy w tym temacie,
- ♥ nie zafascynowałby mnie aż tak bardzo obszar rozwoju i wychowywania dzieci oraz bycia rodzicem,
- ♥ nie miałabym tylu impulsów do tak regularnej i intensywnej pracy w obszarze rozwoju osobistego, w ramach którego zaopiekowałam się odpowiednio swoimi zranieniami, deficytami, bólem, żalem, niezaspokojonymi od lat potrzebami.

Podobno wychowanie dzieci mamy we krwi, więc skąd to uczucie przytłoczenia, paniczne szukanie wiedzy w internecie czy pragnienie bycia rodzicem idealnym? Dlaczego polscy rodzice są w czołówce najbardziej wypalonych rodzicielstwem?

Zdecydowanie za bardzo oddaliliśmy się od swojej intuicji i zamiast podążać za nią oraz sygnałami płynącymi od naszych dzieci, kierujemy się tym, co mówią nam inni.

Dlatego często wpadamy w pułapkę presji, napięcia i nerwów.

Autorka (psycholog, coach i mama) z czułością i wielką empatią pokazuje, jak czerpać radość z rodzicielstwa i jak pracować z własnymi przekonaniem i powielanymi schematami.

Wyjaśnia, co kryje się pod powierzchnią dziecięcych emocji i zachowań oraz jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Obala wciąż obecne i mocno krzywdzące mity oraz przekonania dotyczące bycia rodzicem, zdejmując ciężar, który na swoich barkach niosą każdego dnia matki i ojcowie. Dlatego lektura tej książki przynosi uczucie ulgi i lekkości.



pomogecimamo.pl

wydawnictwofilii.pl



FILIA

NA FAKTACH

cena 49,90 zł

ISBN 978-83-8280-946-6



9 788382 809466