

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „O nas”

Numer odcinka: RJ #01

Prowadzące: Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Cześć, dzień dobry!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.

Nazywam się Sylwia, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie zwariować. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobywaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzisz w to? Zapraszamy

**SYLWIA: Cześć Ola!**

**OLA: Cześć Sylwia:!**

**SYLWIA: Witamy Cię w pierwszym odcinku podcastu Rodzicem Jestem. O czym będzie dzisiejszy odcinek?**

**OLA: W dzisiejszym odcinku opowiemy trochę o sobie, opowiemy też o naszych projektach i planach. Szczególnie o tym czym się zajmujemy. Na początek chcieliśmy powiedzieć o tym dla kogo jest ten podcast. Oczywiście zapraszamy każdego, ale myślę, że treści przekazywane przez nas przydają się przede wszystkim rodzicom, którzy chcą:**

- rozwijać potencjał tkwiący w ich dzieciach,
- chcą budować lepsze relacje w rodzinie,
- odkrywać sposoby na odnalezienie spokoju i szczęścia w życiu rodzinnym,
- lepiej zorganizować swoje życie, aby czuć się spełnionym w roli rodzica
- i poznać narzędzia dzięki którym będą stawać się lepszymi rodzicami.

**SYLWIA: Jeśli zostaniesz z nami do końca mamy dla Ciebie przygotowany prezent.**

**OLA: To na początek Sylwia: powiedz kilka słów o sobie.**

**SYLWIA:** Dobrze. Nazywam się Sylwia:. Jestem mamą 6-letniej Agaty i żoną Jacka. Zawsze chciałam studiować pedagogikę. Obecnie pracuję w korporacji i prowadzę szkolenia. Prywatnie lubię handmade, lubię grać na gitarze i spędzać czas z przyjaciółmi oraz rodziną. Nie wyobrażam sobie życia bez muzyki, ludzi i dzielenia się wiedzą. Dlatego razem z Olą postanowiłyśmy nagrać podcast, w którym dzielimy się tym co dotychczas udało nam się przeczytać, zobaczyć, wysłuchać. **A teraz Ola o sobie.**

**OLA:** Ja jestem mamą Kacpra i Oliwii. Kacper sześciolatek i Oliwia roczna, żoną Łukasza. Aktualnie na urlopie macierzyńskim. Ogólnie pracuję w bankowości od 9 lat, na stanowisku menedżerskim. Prywatnie bardzo lubię czytać, pływać, podróżować. Lubię też układać puzzle, a interesuję się w szczególności rozwojem osobistym, psychologią i rozwojem dziecka.

**SYLWIA:** To tyle o nas, gdyż nie chcemy Was zanudzić. Jeżeli ktoś ma ochotę na więcej to znajdzie informacje na stronie [www.rodzicemjestem.pl](http://www.rodzicemjestem.pl), w Zakładce o tytule „O nas”.

**OLA:** **A teraz trochę o projektach, które dla Was przygotowujemy, czym się zajmujemy.**

**SYLWIA:** Mamy dwa projekty – jeden to Rodzicielski Drogowskaz, a drugi to podcast Rodzicem Jestem. Jeżeli chodzi o Rodzicielski Drogowskaz na ten moment mamy fanpage, a pracujemy nad blogiem.

**OLA:** Zaczynamy od podcastu, żeby przekazać Wam jak najwięcej wiedzy ,która wydaje nam się bardzo przydatna i praktyczna. Naszą misją jest to, aby pomagać rodzicom zrozumieć siebie i dziecko, tak abyście odnaleźli spokój, szczęście, satysfakcję.  
**Robimy to, bo chcemy:**

- podzielić się swoim doświadczeniem,
- dzielić się zdobytą wiedzą, która może zmienić Wasze życie,
- pomóc innym rodzicom,
- zwiększać świadomość rodziców,
- żeby dzieci miały szczęśliwych rodziców, a rodzice byli szczęśliwi.

**SYLWIA:** Wybrałyśmy też formę podcastu, bo w ten sposób możemy najwięcej Wam przekazać, a oprócz tego nie musimy być pomalowane.

**SYLWIA:** **Tematy, które chcemy poruszać w naszym podcaście...**

**OLA:** to na początek, bo to są rzeczy, które nas mocno zainteresowały do tej pory, a przypuszczam, że z czasem będzie się to zmieniać. Przede wszystkim pod kątem tego, co będzie interesowało Was.

- teoria inteligencji wielorakich
- dziecko i jego rozwój, a w szczególności intelektualny i emocjonalny
- znaczenie rozwoju w pierwszych latach życia

- edukacja finansowa
- rozwój osobisty
- rozwój umiejętności miękkich od najmłodszych lat, czyli komunikacji, asertywności
- rozwój innych kompetencji przydatnych w życiu np. zarządzanie czasem, realizacja wyznaczonych celów czy planowanie
- pozytywna dyscyplina i self-reg – self-reg uczy trafnie rozpoznawać stresory i skutecznie je eliminować, natomiast pozytywna dyscyplina jest bardzo praktyczna, znajdziecie w niej ogrom przydatnych dla rodziców narzędzi
- mindfulness – trening uważności, walka ze stresem; jest to bardzo przydatne, ponieważ pomaga dzieciom powstrzymać się od odruchowych zachowań i przekierowywać uwagę w trudnych sytuacjach
- integracja sensoryczna
- wysoko wrażliwe dzieci
- rodzicielstwo bliskości
- wychowanie bez kar i nagród – w szczególności co zamiast
- dbanie o siebie jako rodzica jest dla nas czymś naprawdę kluczowym; aby stosować porady, które znajdziemy w poradnikach trzeba mieć tą siłę w sobie, mieć zaspokojone potrzeby, żeby móc zrobić coś więcej; nasz przykład jest najważniejszy w wychowaniu dziecka; nasz brak zmęczenia i nasza energia pomagają nam zmieniać wszystkie obszary w rodzicielstwie na których nam zależy

#### **SYLWIA: Następne tematy na których nam bardzo zależy to**

- dbanie o siebie jako rodzica - wiadomo, że szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko
- poruszymy też tematy takie jak: języki miłości, nawyki, emocje, relacje
- będziemy skupiać się na tym, że zabawa jest bardzo istotna w życiu dziecka, bo przez zabawę dziecko najszybciej się rozwija
- chcemy również porozmawiać o edukacji w stylu Montessori
- o szkole
- o rozszerzaniu diety dziecka.

To dopiero załączek tych tematów, które mamy w głowie i którymi na pewno będziemy się z Wami dzielić, bo nas jeszcze wiele rzeczy zaskakuje i pewnie jeszcze więcej zaskoczy.

**OLA: To teraz kilka słów o tym dlaczego warto nas słuchać.**

**SYLWIA:** Dlaczego warto nas słuchać? Chcemy pokazać Ci jak w praktyce wdrażać metody, sposoby, rozwiązania związane z rozwojem dziecka i jak poprawiać relacje w rodzinie. Co chcemy osiągnąć? Przede wszystkim chcemy zapobiegać, nie leczyć. Chcemy zainspirować Cię do działania.

**OLA:** Chcemy, żebyś mógł się z nami uczyć, próbować, wybierać to co do Ciebie pasuje. W naszych początkach rodzicielstwa nie miałyśmy wiedzy, wiele rzeczy

nie wiedzieliśmy i tak naprawdę dopiero z czasem zaczęliśmy ją odnajdywać. Chcemy, żebyś miał to w jednym miejscu, żeby Tobie było łatwiej.

**SYLWIA:** Chcemy pokazać Ci różne możliwe drogi, które pomogą Ci być lepszym rodzicem - nie idealnym, ale po prostu lepszym. Nie wiedząc, że można coś zrobić lepiej, inaczej nawet nie będziesz próbował.

**OLA:** Chcemy, żebyś uczył się z nami, próbował z nami, wybrał to co pasuje do Ciebie. Nasze początki rodzicielstw były też takie, że nie miałyśmy wiedzy i tak naprawdę wiedzę zdobywałyśmy z czasem, a bardzo dużą jej część dopiero w ostatnich latach – rok temu, dwa lata temu. Czemu wcześniej tego nie wiedzieliśmy? W sumie to nie wiem. Po prostu wydawało nam się, że tak jak jest jest dobrze. Tak naprawdę dużo lepiej byłoby, gdybyśmy od początku wiedzieli na co zwracać uwagę, o co się troszczyć, jak to robić. To na pewno wiele pomaga. To wiąże się z tym, że chcemy zapobiegać zamiast leczyć. Tak samo u nas i tak samo chcemy pomóc Wam w tym.

**Co rozumiemy przez zapobieganie?** Wiedzę, świadomość, chęć doskonalenia. Leczenie to już wtedy, gdy już problem. Więc myślę, że lepiej wcześniej zapobiec. Jak pierwsza pomoc, jak szkoła radzenia. Zmotywujemy Cię do działania? Mamy taką nadzieję. Damy ogrom wiedzy? To jest też nasz główny cel. Chcemy w podcaście przeprowadzać dla Ciebie wywiady z najlepszymi ekspertami. Dzięki temu zobaczysz jak dużo zależy od Ciebie. Chcemy podzielić się tym co same już odkryłyśmy, co jest dla nas wartościowe. Szczególnie chcemy opowiadać o tym co znajdziecie w różnych ciekawych, wartościowych książkach, bo jest ich naprawdę wiele. Co jest wartościowego w internecie, bo wiedzy jest ogrom, a nie zawsze wiemy z czego skorzystać w pierwszej kolejności. Może to przytłaczać i przerażać.

Na pewno naszym celem jest to, żeby wszystko było dla Was dostępne w jak największym zakresie za darmo, żebyście mogli z tego po prostu korzystać, żeby jak najwięcej osób mogło stać się lepszymi rodzicami.

**A co jest dla nas zapłatą?**

**SYLWIA:** Wywołać uśmiech na Twojej twarzy, na twarzy Twojego dziecka.

**OLA:** W przyszłości chcemy dołożyć jeszcze więcej. Mamy ogrom pomysłów, na razie nie będziemy ich zdradzać, bo mamy co chwilę nowe pomysły. Zobaczmy co będzie się Wam podobać, co będzie dla Was najbardziej potrzebne i na pewno będziemy Was jeszcze zaskakiwać.

**SYLWIA:** Najważniejsze dwie rzeczy, które są na pewno dużym atutem naszej działalności, naszego podcastu to to, że pokazujemy Wam narzędzia nie zasady. Możecie je stosować, nie musicie. Nie jesteśmy specjalistkami, psychologkami, pedagogkami. Generalnie jesteśmy zwykłymi mamami i to co przekazujemy jest tym co czujemy, co uważamy za dobre, co jest podparte wiedzą, którą zdobywamy. Nie uważamy, że jakaś metoda jest super, ekstra, najlepsza, a inna jest do niczego.

Staramy się pokazać plusy i minusy każdej na którą dotychczas trafiłyśmy. Myślę, że tyle o nas na początek wystarczy.

**Dziękujemy Wam bardzo, że byliście z nami.** Szczególne podziękowania chciałyśmy skierować do kilku osób. Ja **w szczególności chciałam podziękować Dagnie (Banaś).** Dagna była pierwszą osobą, która dodała nam skrzydeł. Skierowała do nas takie ciepłe słowa, co nas podbudowało i wiedziałyśmy, że skoro komuś takiemu się to podoba to warto to robić. Dzięki Dagna.

**OLA: Drugą osobą jest Marek Jankowski z podcastu Mała Wielka Firma,** a to dlatego, że tak właściwie chyba to były pierwsze podcasty, których słuchałyśmy. Chyba od tego zaczęło się nasze zafascynowanie podcastami, potem to już tych podcastów to był ogrom. To był taki początek. Ostatecznie skorzystałyśmy z kursu Marka, który przetał nam szlaki i pomógł w tym jak zabrać się za zrobienie tego podcastu. Dodał nam trochę więcej odwagi. Wsparcie dla kursantów na grupie u Marka też było dla nas bardzo wartościowe.

**SYLWIA:** Marka przepraszamy za wszystkie niedociągnięcia. Będziemy się ciągle doskonalić.

**SYLWIA:** No i najważniejsze podziękowania dla Was. **Dla wszystkich, którzy jesteście z nami od początku na fanpage'u i dla tych, którzy poświęcili te kilkanaście minut swojego czasu aby posłuchać tego pierwszego odcinka. Bardzo Wam dziękujemy. Mam nadzieję, że zostanieie z nami.**

**OLA:** I na koniec chciałyśmy podzielić się z Wami obiecaną niespodzianką – prezentem dla Was.

**SYLWIA:** PDF z testem inteligencji wielorakich oraz propozycje zabaw do rozwijania poszczególnych zdolności. **Co zrobić, żeby go otrzymać?** Wystarczy wejść na stronę <http://test.rodzicielskidrogowskaz.pl>, a następnie zapisać się na nasz newsletter. Dzięki temu poza testem będziecie na bieżąco otrzymywać informacje o nowych odcinkach podcastu bądź innych wartościowych materiałach na stronie.

Wejdź już teraz na naszego fanpage'a i spróbuj wykorzystać w praktyce jedną z przedstawionych inspiracji lub pomysłów. Polecamy Wam tego PDF-a z zabawami i testem dlatego, że jest on też nawiązaniem do jednego z przyszłych odcinków i na pewno Wam się przyda. Na sam koniec zapraszamy Cię na naszą stronę [www.rodzicemjestem.pl](http://www.rodzicemjestem.pl), to strona podcastu. Tam po każdym odcinku będziesz mógł pobrać linki i dodatkowe materiały do danego odcinka. Dziękujemy, że byliście z nami i zapraszamy do słuchania kolejnych odcinków.

**OLA:** Do usłyszenia.

**SYLWIA:** Do usłyszenia.