

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Rodzicielstwo Pełne Spokoju”

Numer odcinka: RJ #07

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Agnieszka Pieniążek

Cześć!

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 odejść od zmysłów. 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!

OLA: Na tą rozmowę czekałyśmy z niecierpliwością. Naszym gościem dzisiejszego 7 już odcinka podcastu będzie Agnieszka Pieniążek.

Agnieszka jest mamą trójki dzieci: 2 młodych dżentelmenów i uroczej dziewczynki, a także żoną. Wspiera kobiety w budowaniu silnych więzi rodzinnych. Pomaga w problemach małżeńskich i rodzicielskich oraz skupieniu się na tym, co naprawdę ważne. Promuje Rodzicielstwo Pełne Spokoju.

Agnieszka prowadzi bloga Domowe Zawierowania oraz podcast Powstań i świeć. O sobie mówi, że w pierwszej kolejności jest chrześcijanką – katoliczką. Wiara wpływa na każdą dziedzinę jej życia. Z wykształcenia jest socjologiem i pedagogiem z certyfikatem koordynatora projektów i ukończoną szkołą trenerów. Ukończyła też szereg szkoleń i programów u specjalistów z USA, w tym dotyczący nurtu Peaceful Parenting czy Relationship Development. Jej pasją jest taniec, gotowanie, czytanie, i ciągły rozwój.

Zapraszamy Cię do wysłuchania naszej rozmowy :)

SYLWIA: Cześć Agnieszka!

AGNIESZKA: Cześć!

SYLWIA: Dziękuję, że zgodziłeś się poświęcić nam swój czas zwłaszcza teraz, gdy przygotowujesz się do kursu, który na pewno pochłania Ci trochę czasu. **Co to będzie za kurs? Dla kogo go dedykujesz?**

AGNIESZKA: To jest kurs, który jest skierowany do rodziców. Do mam albo do tatusiów dzieci w wieku od 0 do 8 lat. Szczególnie dla takich rodziców, którzy mają jakieś pytania, wątpliwości, którzy nie wiedzą jak sobie radzić z różnymi sytuacjami rodzicielskimi. Do rodziców, którzy chcą jako rodzice się rozwijać. Dla mnie to jest najważniejszy przymiot osób, które zapraszam na ten kurs.

SYLWIA: Mówisz o czymś takim jak **Rodzicielstwo Pełne Spokoju. Rodzicielstwo i spokój** dosyć ciekawie brzmi. **Czym w ogóle jest Peaceful Parenting?**

SYLWIA: To jest taki nurt, którego ja osobiście uczyłam się u Doktor Laury Markham. To jest psycholog kliniczny z Uniwersytetu Kolumbii w Stanach Zjednoczonych. On wpisuje się w te współczesne nurty rodzicielstwa bez kar i nagród. Mamy wysyp różnych spojrzeń jak wychowywać dzieci nawet w ramach spojrzenia bez kar i nagród. Mamy Pozytywną Dyscyplinę, Rodzicielstwo Bliskości.

To co mnie bardzo urzekło w tym konkretnym nurcie to jest ogromne zaopiekowanie rodzicem. To jest przekonanie o tym, że jeżeli ja chcę mieć pozytywny wpływ na swoje dziecko/dzieci przede wszystkim muszę przyjrzeć się samemu sobie jako rodzicowi, jak ja wchodzę w kontakt z nim, w interakcje, jak ja reaguję. Od moich reakcji zależy ogrom zachowań moich dzieci. To jest pierwszy element, który mnie bardzo porusza.

Druga rzecz - to co w samej tej nazwie - ten spokój, że to jest Peaceful Parenting. Przyszedł w moim rodzicielstwie taki moment, gdy bardzo za tym zatęskniłam. Źle się czułam z tym jakim jestem rodzicem, jaką jestem mamą. Coraz częściej wychodziła ze mnie kiepska strona mocy. Coraz więcej podnoszenia głosu, ostrych, nieprzyjemnych reakcji. Bardzo mi się to nie podobało, źle się z tym czułam. Szukałam sposobu na to - jak pozostać w zgodzie ze swoimi wartościami, z tym jakim ja chcę być człowiekiem. Równocześnie być dobrym rodzicem, który przekazuje swoim dzieciom wartości, uczy je tego co jest według mnie ważne w życiu.

SYLWIA: Wspomniałaś, że **Peaceful Parenting** podobnie jak **Pozytywna Dyscyplina** opiera się na czymś takim jak **niestosowanie kar. Co proponuje zamiast kar?**

AGNIESZKA: Trudno odpowiedzieć na to pytanie w taki bardzo szybki sposób. To jest zupełnie inny sposób myślenia o rodzicielstwie niż to co mogłabym nazwać takim tradycyjnym podejściem.

W tradycyjnym podejściu rodzic jest przekonany o tym, że to on ma władzę nad dzieckiem, on rządzi w domu, dyktuje warunki, decyduje co dziecko może robić, a czego nie może robić. Ze względu na to, że ma większe doświadczenie, jest starszy, lepiej rozumie kontakty społeczne, wie co jest dopuszczalne, a co nie. Chce kontrolować zachowanie dziecka poprzez różnego rodzaju środki. Głównymi środkami są kary i nagrody. Kary i nagrody działają w świecie zwierząt i różne badania laboratoryjne pokazują, że rzeczywiście szczury w laboratorium albo inne zwierzęta świetnie uczą się

co robić, a czego nie robić za pomocą kar i nagród. Jednak człowiek jest nieco bardziej skomplikowanym stworzeniem i dużo więcej różnych czynników wchodzi w grę.

Kary i nagrody czasami działają krótkofalowo to na dłuższą metę niosą za sobą konsekwencje, których my jako rodzice niekoniecznie chcemy. Uczą dzieci rzeczy, których często wcale nie chcemy nauczyć dzieci.

Co zamiast tego? Przede wszystkim ten nurt opiera się na przekonaniu takim, że człowiek jako gatunek ma w sobie wpisane to, że dzieci chcą podążać za swoimi rodzicami. To jest nieodłączny element ich życia. One od samego początku kiedy tylko się rodzą są nakierowane całe na kontakt z drugim człowiekiem. To potwierdza mnóstwo dyscyplin wiedzy, chociażby neurobiologia, która pokazuje jak wspaniale nasze ciało jest zaprogramowane, żeby wchodzić w relację z rodzicami. Cała teoria przywiązania, która tworzy się w pierwszych miesiącach życia. Mnóstwo badań pokazuje, że dzieci są jakby zaprogramowane, żeby wchodzić w kontakt z rodzicem i za nim podążać. Gdyby dzieci nie miały takiego instynktu podążania za rodzicem to by zginęły w tym świecie. Dawno, dawno temu było tak, że tygrysy by je zagryzły. Teraz by zginęły tak, że zagubiły by się w świecie interakcji społecznych, w tym wszystkim co je otacza. My jako gatunek ludzki mamy to w sobie wpisane.

Natomiast muszą być spełnione pewne czynniki. Jeżeli dziecko ma poczucie, że rodzic naprawdę chce jego dobra, stoi po jego stronie, wtedy chce za nim podążać, widzi w swoim rodzicu lidera. To jest taki najważniejszy element tego całego nurtu Peaceful Parenting, Rodzicielstwa pełnego Spokoju. To jest to przekonanie, że jeżeli ja stanę się liderem dla mojego dziecka to będę mogła/mógł na niego pozytywnie wpływać. Będę mógł/mogła uczyć je zachowań o jakie mi chodzi, jakie chciałabym mu przekazać jako mojemu dziecku, mojemu synowi, mojej córce. I tylko wtedy.

Natomiast nie da się osiągnąć bycia liderem za pomocą kar. Dziecko bardziej się wtedy mnie boi. Ono tak naprawdę robi to co ja mu każę, bo boi się kary, czuje się zastraszone, zestresowane. Rzeczywiście robi lub nie robi tą rzecz, której ja chcę, ale wcale nie z tego powodu o który mi jako rodzicowi chodzi. Nie dlatego, że mam autorytet, taki dobry autorytet. Nie dlatego, że ono chce mnie słuchać, że ono chce się ode mnie uczyć. Między innymi na to kładzie nacisk. Co robić, żeby ten dobry autorytet zbudować, żeby stawać się liderem, żeby dziecko chciało za mną podążać jako takim nauczycielem życia.

SYLWIA: Jakie narzędzia Rodzicielstwo Pełne Spokoju proponuje nam rodzicom?

AGNIESZKA: W pierwszej kolejności najważniejszym narzędziem wychowawczym jestem ja sama. To jakim ja jestem człowiekiem. Tak naprawdę już tutaj jest ogrom działań jakie my jako rodzice możemy wykonać. To jest przyglądanie się temu o co mi w rodzicielstwie chodzi. Jakie ja sobie stawiam cele? Jakich metod chcę do tego użyć? Dlaczego dane zachowanie dziecka tak bardzo mnie denerwuje? Dlaczego ja reaguję takimi ostrymi reakcjami na to co ono zrobiło? Dlaczego w tym momencie na nie krzyczę, a za chwilę na inną rzecz, która denerwuje innego rodzica ja reaguję uśmiechem? Po pierwsze przyglądanie się sobie jako rodzicowi. Dzieci mają wspaniałą umiejętność wyciągania z nas wszystkiego czego wcześniej nie widzieliśmy. Tak jak już wspomniałam ja jak zostałam mamą to zobaczyłam u siebie mnóstwo zachowań, których wcześniej nie widziałam. Ja nigdy w życiu nie krzyczałam na innych ludzi.

Natomiast na swoje dzieci zaczęłam. Nigdy w życiu nie odzywałam się w tak nieprzyjemny, ostry sposób do innych ludzi. Do moich dzieci zaczęłam mówić. One zaczęły naciskać we mnie różne guziki, które już tam wcześniej były. Tylko ja po prostu nie wiedziałam o tym, że one tam są. One zaczęły wydobywać wszystko na wierzch. To jest wspaniała umiejętność dzieci - wydobyć na wierzch wszystko to co we mnie jako w rodzicu wymaga uleczenia. Tu jest cały ogrom działań, które możemy podjąć w kwestii samego siebie, leczenia swoich zranień, też z dzieciństwa. Nasze dzieciństwo ma ogromny wpływ na to jakimi my jesteśmy rodzicami. To, że ja się uczę regulować swoje emocje. Uczę się mówić o tym czego potrzebuję. To jest jakby jeden dział takich narzędzi.

Kolejny dział to narzędzia związane z budowaniem więzi. Więzy jest głównym motywatorem dla naszych dzieci, żeby one chciały za nami podążać. Tutaj jest też mnóstwo różnych sposobów na to jak tę więź budować. Niektóre z tych sposobów są czerpane na przykład z rodzicielstwa przez zabawę, co bardzo polecam. Jest dużo różnych działań, budowanie różnych rytuałów bliskości, okazywanie empatii 24 godziny na dobę. Tutaj jest cały szereg różnych działań, które może podjąć.

Trzeci dział to jest trenowanie nowych umiejętności. W tym dziale możemy mówić o tym co ja nazywam stawianiem limitów zachowaniu dziecka, czy taki coaching emocjonalny. Uczymy dzieci jak sobie radzić z emocjami. Jak przez nie przychodzić. Jak wydobyć o co chodzi w moich emocjach bez ranienia innych ludzi.

To są trzy główne filary i w każdym z tych filarów jest wór pełen różnych działań, które my możemy podjąć. Wszystkie te filary są ze sobą powiązane. Nie ma Rodzicielstwa Pełnego Spokoju jeżeli weźmiemy tylko jeden z nich. Jeśli ja będę tylko trenować umiejętności, a nie będę poświęcać czasu na budowanie więzi to nic to nie da, bo dziecko nie będzie chciało się ode mnie uczyć

SYLWIA: Wspomniałaś o czymś takim jak stawianie limitów, czyli setting limits czy to jest to samo co stawianie granic?

AGNIESZKA: To jest trudne pytanie, bo różne nurty podchodzą w różny sposób do tego tematu. To jest taki punkt sporny, nawet w gronie osób, które obracają się w kręgach wychowania bez kar i nagród.

Niektórzy mówią, że nie ma czegoś takiego jak stawianie granic. Dlatego, że granice zazwyczaj w psychologii są rozumiane jako granice osobiste. To jest coś co ja mam w sobie. To są takie moje granice cielesne, czyli niektórym pozwalam podejść na określoną odległość, niektórym osobom pozwalam się dotknąć, innym nie, niektórym pozwalam się przytulić, innym nie. Są też granice takie psychologiczne. Wiele osób uważa, że granice to są tylko wyłącznie osobiste. Moje własne granice. Takich granic nie trzeba stawiać. Je się pokazuje innym ludziom. Nie trzeba ich stawiać, bo ja już je po prostu w sobie mam. Nie muszę ich tworzyć sztucznie. Te granice się pokazuje. Dlatego właśnie ja stworzyłam taki trochę dziwnie brzmiący twór, czyli stawianie limitów, po to aby nie używać słowa granice. Ono by wprowadzało zamęt jak to jest z tymi granicami, jeżeli to są tylko te osobiste.

Stawianie limitów to jest coś innego niż pokazywanie granic osobistych. Pokazywanie granic osobistych polega po prostu na tym, że ja mówię drugiej osobie czego nie chcę albo czego potrzebuję. Natomiast w ramach stawiania limitów jest miejsce na pokazywanie granic osobistych, ale to jest znacznie szersze pojęcie. To jest taki moment, kiedy ja jako rodzic widzę, że moje dziecko zaczyna zachowywać się w sposób, który może być raniący dla kogoś. Na przykład jest dla mnie, ale może być raniący dla siostry czy brata jego. Na przykład zaczyna bić, wyrzywa zabawki, sypie piaskiem oczkiem w piaskownicy, na kogoś krzyczy, dziecko na które moje dziecko krzyczy jest przestraszone. Czyli różne zachowania, które uznaje że są niewłaściwym zachowaniem. To jest miejsce na stawianie limitów. Ale też takie sytuacje kiedy chciałabym, żeby na przykład moje dziecko myło zęby każdego wieczora. Ono jest jeszcze małe i ono nie umie zrozumieć umysłem swoim konsekwencji tego, że ono nie będzie robiło tego każdego dnia. W pewnym wieku próba racjonalnego tłumaczenia nic nie da. To też może być miejsce na stawianie limitów. Czyli to jest takie moje zachowanie, które ma na celu zachęcenie dziecka do tego, żeby zrobiło coś co według mnie jest bardzo ważne albo żeby przestało robić coś co według mnie jest szkodliwe. Bardzo ważne jest to, że jest bardzo cienka granica między stawianiem limitów, a karaniem dziecka.

Dlatego tak ważny jest ten pierwszy filar Rodzicielstwa Pełnego Spokoju, czyli przyglądanie się sobie jako rodzicowi i regulowanie swoich emocji. Jeśli ja będę tworzyć mnóstwo skomplikowanych i wymyślonych zasad dla moich dzieci. Będę im kazać to robić, a tego nie robić. Na każdą rzecz będę się oburzać co ono robi, np. powie coś głośniej niż zwykle. Na każdym kroku będę próbowała stawiać limity. To się nie da. Większość z tego stawiania limitów przerodzi się w karanie, bycie takim nieprzyjemnym, wyciąganie konsekwencji zachowania itd. Bardzo ważny jest element przypatrywanie się sobie. O co mi w ogóle chodzi. Czy ja naprawdę stawiam ten limit ze względu na dobro dziecka, czy ja to robię tylko po to żeby mi było wygodniej. To są dwie różne rzeczy. Stawiać limit można za pomocą różnych sposobów, różnych narzędzi. Natomiast główna myśl jest taka, że wychodzę na przeciw dziecku, spotykam się z nim w tym miejscu, w którym ono aktualnie jest i tam pomagam mu podjąć właściwą decyzję, Taką, która będzie decyzją dobrą dla niego i dla ludzi wokół niego.

SYLWIA: Agnieszka, na początku wspomniałaś o tym, że w Peaceful Parenting urzekło Cię to jak bardzo zaopiekowany jest rodzic. W jaki sposób my mamy powinnyśmy dbać o siebie?

AGNIESZKA: Ja słowo dbać o siebie rozumiem bardzo szeroko. Mówię o tym właśnie w kursie, bo to jest bardzo ważny element Rodzicielstwa Pełnego Spokoju.

Dla mnie dbać o siebie to z jednej strony podejmować działania, które mają na celu przywrócić mi zasoby do życia, przywrócić energię. Wrócić do równowagi emocjonalno-psychiczno-fizycznej. Na przykład zadbać o swoje ciało, o to co jem, ile wody piję, czy się ruszam. Zadbać po prostu tak stricte o swoje ciało. Ale także zadbać o swoje emocje, o kontakt z innymi dorosłymi, zaspokoić różne takie potrzeby emocjonalno-fizyczne. To jest jeden z elementów dbania o siebie.

Natomiast dla mnie dbać o siebie to jest też wychodzić ze swojej strefy komfortu po to aby się rozwijać. Z jednej strony są to działania, które są dla nas przyjemne, ale z drugiej

strony czasami są to też działania, które są trudne. Właśnie po to, żeby się rozwijać i wzrastać w swoim człowieczeństwie i w tym jakim jestem rodzicem. W tym drugim dziale to ja rozumiem wszystkie działania, które mają na celu np. przyglądanie się moim myślom, temu co psychologia poznawcza nazywa zniekształceniami poznawczymi. Mamy tego mnóstwo w sobie i to ma ogromny wpływ na to jakimi rodzicami jesteśmy. Jak myślimy o świecie, o sobie, o innych ludziach.

Działania rozwojowe często są bardzo niewygodne. Wiążą się z tym, że musimy podjąć jakiś trud. Dla mnie to też jest dbanie o siebie. Dlatego, że w dalszej perspektywie to właśnie te działania decydują o tym czy ja jestem spełniona w życiu, czy ja jestem szczęśliwa, czy ja jestem spokojniejsza. Może w danym momencie, kiedy ja muszę podjąć ten trud rozwoju to jest bolesne. Natomiast z tego rodzi się coś pięknego. To właśnie te działania decydują o tym, że jestem coraz lepszym rodzicem.

Można zarówno dbać o siebie w taki sposób, żeby pamiętać o swoich podstawowych potrzebach. Ja wiem, że jest mnóstwo kobiet, mam, które mówią, że nie mają na nic czasu, nie mają czasu pójść siku zrobić, co oczywiście nie jest prawdą. To jest kwestia tego jak my się przyzwyczaiłyśmy działać. Nasze dzieci naprawdę nie potrzebują być z nami 24 godziny na dobę. Nawet jeżeli czasami tak mówią i wołają nas na każdym kroku to nic się nie stanie jeżeli ja w spokoju wypiję tą herbatę czy kawę, poczytam sobie 5 stron książki, pozwolę mu się chwilę pobawić samemu. Tego typu działania pomagają nam wrócić do równowagi i ja mogę wtedy wrócić z nowymi siłami. Zadbaj o to, żeby przynajmniej raz na jakiś czas wyjść z domu. Choćby to miało być 15 minut spaceru wokół bloku. Odetchnąć świeżym powietrzem. Jeżeli mogę, jeśli jest taka szansa, okazja to spotkać się z koleżanką, wyjść na kawę, poćwiczyć - zależnie co kto z nas lubi. Uwolnić się od takiego przekonania, że ja muszę być z dzieckiem non stop. Jak ja wychodzę i ono zostaje z tatą i zaczyna płakać, że ja wychodzę to wcale nie oznacza, że ja muszę zostać. To też może być moment na postawienie limitu. Ja jako mama wiem, że ja muszę mieć czasami czas kiedy jestem z innymi dorosłymi. To będzie dla ich dobra. O ile ono zostaje z drugim kochającym rodzicem, babcią, dobrą opiekunką czy z kimkolwiek innym o kim ja wiem, że będzie dobrze zaopiekowane. To temu dziecku nic się nie dzieje. Nawet jeżeli ono płacze w momencie kiedy ja wychodzę. W większości przypadków ja też mam takie doświadczenie, że jak ja tylko wyjdę i zamknę drzwi za sobą to dziecko przestaje płakać, bo zostaje z tatą i się świetnie bawia. Bardzo często kwestia zadbania o siebie to jest przede wszystkim pozwolić samemu sobie na to, żeby o siebie zadbać. Pozwolić sobie na to, że ja też potrzebuję tego. Myślę, że to jest coś czego ja się bardzo nauczyłam dzięki Rodzicielstwu Pełnego Spokoju. Dbanie o siebie to jest absolutna konieczność, a nie dodatek do mojego życia. Jeśli ja chcę być dobrym rodzicem to ja muszę to robić.

SYLWIA: Często jest tak, że my same sobie wmawiamy, że to dziecko bez nas sobie na pewno nie poradzi mimo, że ma drugiego pełnowartościowego rodzica. O czym często zapominamy. Dlatego jest bardzo ważne, żebyśmy znalazły ten czas dla siebie i go wygospodarowały.

Bardzo często to nasze lęki, nasze zapalniki odbijają się na dziecko. Nasze czasami nieświadome oczekiwania wy wpływają na wierzch nie w taki sposób jakbyśmy chciały. Jak możemy pracować nad samoświadomością, samokontrolą?

AGNIESZKA: Tak jak powiedziałam naprawdę cudownym darem jest to, że nasze dzieci się pojawiają w naszym domu. One są najlepszym sposobem na to, żeby z nas wyciągnąć to wszystko. Te wszystkie rzeczy w nas są, one już były wcześniej zanim te dzieci się urodziły. Natomiast my po prostu wtedy nie byliśmy/nie byliśmy tego świadomi. Dzieci to z nas wyciągają. To jest pierwszy element. Trzeba to wyciągnąć na powierzchnię, do światła wyciągnąć.

Są różne sposoby na to, żeby jakoś to przepracowywać. Bardzo ważnym etapem jest przyglądanie się temu o co mi chodzi, jakie mi emocje towarzyszą, jakie myśli się we mnie pojawiają. Można robić to po prostu pisząc. Można sobie założyć mały pamiętniczek czy dziennik. Nawet kilka słów dziennie napisać o jakiejś sytuacji, która była dla mnie trudna. Co się wtedy we mnie działo? Jakie myśli mi towarzyszyły? Jakie emocje się pojawiły? Jak zareagowałam/-em na konkretne zachowanie dziecka. Można też o tym mówić innym ludziom. Natomiast z tym mówieniem ważne jest, aby wybrać taką dobrą osobę do mówienia, żeby to nie była osoba, która od razu będzie wyskakiwała z dobrymi radami, albo będzie nas utwierdzać w naszych przekonaniach, że tak przecież to dziecko się beznadziejnie zachowało, masz prawo się złościć, Ktoś kto będzie takim lustrem, czyli po prostu posłucha. W etapie wyciągania na powierzchnię to jest ważne, żeby to przetworzyć poprzez opowiadanie o tym. Czy na kartce papieru czy drugiemu człowiekowi.

Jak już zacznę to widzieć w jasnym świetle to wtedy powoli będę mogła podejmować konkretne działania, żeby się z tym rozprawić. Nie jestem w stanie teraz powiedzieć jakie to mają być działania, dlatego, że z każdym lękiem, zapalnikiem można sobie radzić w trochę inny sposób. Każdy z nich jest inny i wymaga trochę innych działań.

Jednym z działań jest pozbywanie się naszych zniekształceń poznawczych. Ja na ten temat mam całe wyzwanie "Zatrute myśli" i tam podaję kilka konkretnych sposobów jak sobie radzić z tymi zatrutymi myślami. Jednym ze sposobów jest to, żeby wyciągnąć taką myśl, nazwać jakie to jest zniekształcenie, ja w tym wyzwaniu daję listę dziesięciu rodzajów zniekształceń. Nazwać jakie to jest zniekształcenie, a później poszukać myśli, która będzie odpowiedzią na to zniekształcenie. Powoli zacząć wprowadzać tą myśl do swojej głowy. Chociażby przez to, żeby zacząć sobie często ją powtarzać. Można sobie ją zapisać na kartce i czytać. Przypominać sobie o niej i często ją powtarzać. Ja myślę, że wiele osób myśli, że tego typu przemiany odbywają się nagle. Ja nagle zdam sobie sprawę z tego w czym mam problem i jak tylko sobie zdam sprawę to zniknie. Tak nie jest. To wymaga naprawdę dużo pracy i często wiąże się z dużą ilością nieprzyjemnych emocji i z dużą ilością sytuacji ćwiczenia się w tym nowym sposobie reagowania. Będzie dużo momentów kiedy ja dalej będę reagować tak jak wcześniej. Na przykład może być tak, że wiele rodzicom się z tym zmagają, że bardzo ciężko jest im znieść płacz dziecka. Dziecko zaczyna płakać i nagle rodzic czuje, że u niego rodzi się wiele silnych, nieprzyjemnych emocji np. złość, żal, frustracja. Różne tego typu rzeczy. Aż do tego punktu, że rodzic sam wpada w ten mechanizm fight, flight or freeze, czyli stan walki albo ucieczki, gdzie wyłącza się racjonalne myślenie, a schodzimy na poziom gadziego

mózgu. Rodzic wtedy sam zaczyna zachowywać się jak dziecko. Sam zaczyna krzyczeć, straszyć karą i różne inne rzeczy robić, o których potem myśli co to miało być, co to było za moje dziwne zachowanie. Pierwszym krokiem w takiej sytuacji to jest to, żeby sobie uświadomić, że płacz mojego dziecka nie jest dla mnie sytuacją zagrożenia. Ten mechanizm walki i ucieczki uruchamia się w nas kiedy nasz mózg postrzega daną sytuację jako zagrożenie mojego życia. Płacz mojego dziecka nie jest zagrożeniem mojego życia, ale my często tak reagujemy. Pierwszy element tej pracy ze sobą to będzie np. poprzyczepianie w wielu miejscach w domu jakichś przypominajek, choćby zieloną kartę papieru albo napis STOP, albo coś takiego co będzie mnie hamowało i będzie mi przypominało, że to nie jest sytuacja alarmowa. Nawet jeśli w pierwszej sekundzie wpadnę w ten stan walki i ucieczki to stopniowo będę mogła coraz szybciej z niego wychodzić. Aż do momentu kiedy się okaże, że ten płacz w wielu sytuacjach tak bardzo nie wrzuca mnie w ten mechanizm. Ja już nawet nie reaguję w taki sposób. Tylko jestem w stanie od samego początku zachować spokój i wtedy dopiero mogę podjąć odpowiednie działania. Tak naprawdę jest mnóstwo różnych narzędzi i dużo zależy od konkretnej sytuacji o którą chodzi.

SYLWIA: Wspomniałaś o wyzwaniu “Zatrute myśli”, które na pewno byłoby dobre na początek. Gdzie je możemy znaleźć?

AGNIESZKA: Na mojej platformie kursowej www.kursy.domowezawirowania.pl tam jest lista aktualnie dostępnych kursów, które są w stałym dostępie. Po zakupie od razu wysyłana jest wiadomość mailowa z dostępem do pierwszego dnia danego kursu i później systematycznie każdego dnia są kolejne. Drugi kurs, który może być bardzo przydatny dla rodziców to są “Emocje na służbie”. Dotyczy on stricte emocji. Emocje i myśli są ze sobą nieodłącznie powiązane, emocje płyną z naszych myśli. Tak naprawdę te dwa kursy się nawzajem uzupełniają i zazębiają. Jeśli chodzi o same emocje w ramach kursu Rodzicielstwo Pełne Spokoju będę dołączać jako bonus ebook, który będzie mówić o tym jak się uczyć regulacji własnych emocji. To jest temat tak ważny, że chciałam dać dodatkowe materiały, narzędzia do tego, bo z tym tematem większość z nas ma największe trudności.

SYLWIA: Na pewno z radzeniem sobie z emocjami. Dziwimy się, że dzieci nie potrafią sobie radzić, a my sami mamy z tym problem.

Co w takim przypadku, gdy odkrywamy Peaceful Parenting czy Pozytywną Dyscyplinę czy Rodzicielstwo Bliskości i próbujemy do tego przekonać męża, a on ma zupełnie inne poglądy?

AGNIESZKA: To znowu jest bardzo szeroki temat i jestem w stanie w tak krótkim czasie dać tutaj takie ogólne wskazówki, pierwsze kroki. Największy błąd jaki zwykle popełniamy w takiej sytuacji i najczęściej popełniają kobiety, bo to one zwykle częściej szukają wskazówek, czytają różne blogi, różne książki. Tak jak mówisz trafią na jakiś super pomysł, zaczną widzieć, że to jest coś co im się podoba. Próbuje przekonać męża, żeby też się za to wzięł. Jeśli ogólnie dobrze się dogadują w małżeństwie ze sobą to wtedy jest szansa, że ten mąż zechce się tym tematem zainteresować. Natomiast wystarczy, że są drobne rysy na tej więzi i relacji to w większości przypadków próba

przekonywania męża do tego, że to jest nowy super sposób to w większości przypadków to nie zadziała.

Jest bardzo dużo powodów dlaczego tak jest. Główny powód jest taki, że większość osób robi to w bardzo krytyczny sposób wobec męża. Nagle ja zaczęłabym stosować nowe metody i widzę, że mąż trzyma się tych wcześniejszych i zaczynam go strofować. Zaczynam mówić "nie mów tak do naszych dzieci, to na nie źle wpłynie, bo nie powinniśmy ich karać, bo ono może sobie samo decydować ile zje, nie krzycz na nie". Generalnie tego typu komunikaty to jest takie zmienianie przez krytykowanie. My jesteśmy przekonani, że to jest najlepszy sposób, żeby kogoś zmienić, pomóc komuś się zmienić, a to jest najgorszy możliwy sposób i on nie działa zarówno jeśli chodzi o dzieci jak i dorosłych. Tak naprawdę takie zmienianie przez krytykowanie sprawia, że ten człowiek jeszcze bardziej się utwierdza w tym, że to on ma rację. Nawet jeżeli gdzieś tam w głębi serca czuje, że fajnie byłoby się tym zainteresować, bo to wygląda ciekawie. To jeżeli ja będę w taki sposób próbować go do tego przekonać to on stanie okoniem i powie to ja mam rację, nie będę tego słuchał, czytał, bo ja mam rację. Tylko i wyłącznie dlatego, że to mój sposób przekazywania tych informacji sprawił, że on się poczuł atakowany i czuje, że musi się bronić. Taki sposób przekazywania jakichkolwiek treści nie pomaga drugiej osobie przyjąć tych treści tylko właśnie blokuje. To jest największy błąd jaki najczęściej popełniamy. Jest go bardzo łatwo popełnić. Większość z nas wzrastała w takim środowisku, gdzie to zmienianie przez krytykowanie jest normą. My się tego nauczyliśmy. Tak robimy wobec naszych dzieci. To samo próbujemy na mężach i żonach robić. Natomiast to nie działa.

Pierwszym krokiem jest budowanie naprawdę bliskiej, ciepłej relacji, bezpiecznej atmosfery pomiędzy nami do tego, aby stworzyć u drugiej osoby gotowość do rozważenia tego nowego podejścia. Do tego, że on będzie chciał posłuchać o co mi chodzi. O ile nie dochodzi na przykład do rękoczynów albo takich naprawdę ostrych zachowań np. jeden z rodziców non stop krytykuje dziecko, wyzywa go, używa bardzo ostrego języka. Jeżeli nie dochodzi do tych dwóch sytuacji to naprawdę nie ma potrzeby w taki ostry jednoznaczny sposób stopować danego zachowania drugiego rodzica. Dlatego, że w większości przypadków niesie to za sobą więcej negatywnych konsekwencji niż pozytywnych.

To jest kwestia uczenia się nowych sposobów reagowania - jak w danej sytuacji, kiedy dzieje się coś o czym ja wiem, że niekoniecznie służy naszym dzieciom. Czy to jest na tyle mała sprawa, że ja mogę to odpuścić w tym momencie, a później jak już emocje opadną porozmawiać z mężem i porozmawiać z naszymi dziećmi o tym co się stało i jak one mogą sobie radzić w takiej sytuacji. Ja osobiście wierzę w to, że naszą rolą jako rodziców nie jest usuwać spod nóg naszych dzieci wszelkie kłody, które tam się pojawiają, ale uczyć nasze dzieci jak żyć pomimo tych kłód, jak przejść przez te kłody, jak przez nie przeskoczyć. Ja wierzę w to, że to jest nasze główne zadanie. Wzmocnić nasze dzieci, uzbroić je w konkretne narzędzia, żeby one wiedziały jak żyć w świecie w którym nie wszyscy się wobec nich fajnie zachowują. Niektórzy na nie krzyczą, ktoś w szkole powie im niefajne, nieprzyjemne rzeczy, ktoś będzie się z nich wyśmiewał. Mnóstwo takich nieprzyjemnych rzeczy czeka na każde dziecko za rogiem. Czasami jest tak, że niektóre z tych zachowań czekają na nie w naszym domu. Nawet ja czasami, jak nie

ogarnę swoich emocji, też robię takie rzeczy. Naszym zadaniem jest przede wszystkim nauczyć nasze dzieci jak żyć szczęśliwie i w taki sposób, że ja dbam o swoje granice w takim konkretnym świecie. Jeżeli to jest drobna sprawa to często w danej chwili zostawiam ją. Nie reaguję od razu, nie wtrącam się w to co się dzieje. Później rozmawiam z mężem o tym, jeżeli uznam. Często jest tak, że ja widzę, że mój mąż zapalił się nagle czymś tam, zdenerwował się i powiedział o dwa słowa za dużo i ja widzę, że on już żałuje tego co zrobił, za chwilę sam idzie i przeprasza nasze dzieci. Był czas, że ja też próbowałam zmieniać przez krytykowanie.

Natomiast drążąc ten nurt Rodzicielstwa Pełnego Spokoju nauczyłam się nowych sposobów reagowania. W zasadzie już teraz jest tak, że ja prawie w ogóle nie czuję, żebym ja musiała wobec męża coś mu podpowiadać. Chyba, że sam zapyta. U nas też jest tak, że ja więcej czytam, słucham, uczę się nowych rzeczy. Natomiast on często po prostu przychodzi pyta albo rozmawiamy o jakiś trudnościach, coś nowego się pojawi, ale tylko i wyłącznie dlatego, że stworzyliśmy team małżeński. Jesteśmy jedną drużyną. Ta świadomość, że gramy do jednej bramki, oboje chcemy dobra dla naszych dzieci.

Drużyna piłkarska kiedy gra w piłkę nożną i biegnie jakiś zawodnik z piłką i nagle on tą piłkę straci z jakiegoś powodu to nikt z jego drużyny nie staje na środku boiska i mu nie mówi, co Ty robisz, co Ty nie wiesz, że tej piłki nie można oddawać przeciwnikowi, tyle razy to ćwiczyliśmy, a Ty dalej robisz to samo. Co oni robią? Biegną i próbują przejąć tą piłkę, bo wiedzą, że grają dla jednej drużyny. To nie jest czas na pouczanie tej osoby. Dokładnie tak samo jest w rodzicielstwie. My jesteśmy jedną drużyną. Czas na treningi jest poza grą na boisku. Czyli nie w momencie kiedy dzieje się jakaś trudna sytuacja, kiedy się spieszymy, kiedy jesteśmy zestresowani, gdy ktoś powie jakieś głupie słowo. Tylko później o tym rozmawiamy, na spokojnie. To jest taka główna myśl. Jesteśmy jedną drużyną, Nie gramy przeciwko sobie jako rodzice. Nawet jeśli dzisiaj mamy inne spojrzenie na to jaką taktykę zastosować to jesteśmy w stanie dojść do porozumienia.

Nie robi się tego przez strofowanie osoby na środku boiska. Tylko przez rozmawianie, poznawanie. Jaką ty masz wizję rodzicielstwa, o co ci tak naprawdę chodzi, czego ty byś chciał dla naszych dzieci, jak ty to widzisz, czego się obawiasz, bo może ty myślisz, że jeżeli przestaniemy stosować kary to nasze dziecko będzie rozpuszczone, będzie robić wszystko co mu się żywnie podoba. To są takie najczęstsze obawy, które towarzyszą, więc trzeba tak naprawdę poznać o co chodzi, bo zawsze ten mój mąż ma jakiś powód, że zachowuje się wobec naszych dzieci w taki a nie inny sposób.

SYLWIA: Podsumowując to co powiedziałaś to komunikacja powinna być na pierwszym miejscu, a do wszystkiego trzeba dojrzeć i czasami powinniśmy też dać tej drugiej stronie chwilę na to, żeby mogła sama się wgryźć w dany temat. Każdą zmianę trzeba zacząć od siebie.

Agnieszka bardzo często podkreślasz, że w rodzicielstwie bardzo istotną kwestią jest więź. Jej powinniśmy poświęcić bardzo dużo czasu jeżeli weźmiemy pod uwagę wszystkie filary Rodzicielstwa Pełnego Spokoju. Dlaczego tak jest?

AGNIESZKA: To jest związane z tym jak my jako ludzie jesteśmy stworzenie. To dotyczy każdego człowieka bez względu na to w jakim jesteśmy wieku. My wpływ na drugą osobę mamy tylko wtedy, gdy mamy więź z tą osobą. Wtedy kiedy ta osoba

naprawdę czuję, że ja mam jej dobro na sercu, że mi na niej zależy, ja chcę dla niej czegoś dobrego. To dotyczy zarówno dorosłych jak i dzieci. To jest taki najbardziej ogólny powód dla którego Rodzicielstwo Pełne Spokoju działa tylko wtedy, gdy my mnóstwo energii wkładamy w budowanie więzi. To jest jeden powód.

Drugi powód jest taki, że po prostu dzieci od samego początku życia są zaprogramowane na to, żeby wchodzić w więź. Kontakt z rodzicem dla dziecka jest podstawowym źródłem poczucia bezpieczeństwa w świecie. Jeżeli nie ma poczucia kontaktu z rodzicem, tym mniej bezpiecznie dziecko się czuje.

To jest trochę tak, że dziecko ma sobie takie radary, które przeczesaują otoczenie i szukają cały czas tych sygnałów kontaktu z rodzicem. Z tą osobą do której są przywiązane. Jeżeli mają te sygnały, jakiegokolwiek one by były, to wtedy dziecko może być spokojne, może dążyć do współpracy z drugim człowiekiem, może się spokojnie bawić, chętniej podzieli się zabawką z innym dzieckiem, będzie podejmowało różne działania, które my jako rodzice lubimy. W takim sensie, że widzimy, że dziecko jest spokojne i dobrze się czuje w świecie. Natomiast jeżeli te jego radary pokażą, że nie ma kontaktu, uwagi, bliskości z rodzicem to nagle się alarm włącza u dziecka. Jego ciało zaczynają zalewać hormony stresu i schodzi na poziom gadziego mózgu. Dziecko zaczyna podejmować działania, których my tak bardzo nie lubimy, Czyli te wszystkie rzeczy, które możemy nazwać niepożądanymi zachowaniami. Zaczyna krzyczeć, bić, głośno płakać, wyrwać zabawki i różne tego typu rzeczy. Im młodsze dziecko tym więcej tego poczucia kontaktu potrzebuje. Dzieci różnią się między sobą. Jeden są takie, że mają jakby bardziej stabilne to poczucie kontaktu z rodzicem, a innym bardzo łatwo to poczucie zachwiać. Dziecko bardzo łatwo traci ten kontakt. Potrzebuje więcej sygnałów i częstszych. Potrzebuje, żeby rodzic sprawdzał co jakiś czas i dawał sygnał. Tymi sygnałami może być przytulenie, pogłaskanie, spojrzenie w oczy, ciepłe słowo, wspólna zabawa, czas spędzony, mnóstwo różnych rzeczy zależnie od dziecka, zależnie od możliwości.

To jest dlatego tak ważne, bo, dziecko które czujesz się spokojnie i bezpiecznie w świecie wtedy jest gotowe podejmować działania dobre, dobre decyzje. Potrafi wtedy współpracować, bawić się spokojnie z innymi dziećmi, mówić o swoich potrzebach. Oczywiście wszystko na poziomie wieku w którym jest. To przychodzi czas, że dziecko się tego uczy. Natomiast tylko wtedy. Jeżeli ono nie czuje się pewnie w świecie, nie czuje się bezpiecznie, wtedy cały czas trwa w stanie stresu, Wtedy każdy drobny bodziec jest w stanie je jakby zepchnąć z tej krawędzi, wpada w ten stan walki i ucieczki i zaczyna robić, rzeczy, które są tymi niewłaściwymi zachowaniami.

Trzeci element jeśli chodzi o więź to jest to, że więź jest ważna dla nas jako rodziców. To jest to coś co osładza nasze rodzicielstwo. Rodzicielstwo to jest jedno z najtrudniejszych zadań jakie nas czeka w życiu. Wymaga naprawdę masę pracy, czasami łez, potu i trudnych decyzji, trudnych działań. Natomiast ta więź z dzieckiem, ta bliskość, to poczucie kontaktu, to jest coś co wlewa miód w nasze rodzicielskie serce. Sprawia, że naprawdę czujemy się ważni, wyjątkowi, aż chce się czasami żyć jak się usłyszy dziecięcym głosem kocham cię mamę czy przytulenie małych rączek. Ta więź

jest potrzebna też dla nas, że ona pomaga nam przetrwać ten trud, który jest związany z rodzicielstwem.

SYLWIA: Ciężko mi będzie się rozstać, ale zbliżamy się powoli do końca. Słuchając Ciebie odczuwa się po prostu wewnętrzny spokój. Wierzę w to, że Rodzicielstwo Pełne Spokoju może istnieć. **Agnieszka, powiedz już tak na sam koniec gdzie możemy Cię znaleźć?**

AGNIESZKA: Prowadzę bloga www.domowezawirowania.pl. To jest pierwsze miejsce. Też na moim fanpage pod tą samą nazwą Domowe Zawirowania jest mnóstwo różnych materiałów takich dostępnych bezpłatnie zarówno dotyczących rodzicielstwa jak i relacji takich dorosłych, czyli przede wszystkim małżeńskich. Co tydzień we wtorek prowadzę bezpłatne transmisje na moim fanpage, gdzie odpowiadam na różne pytania. Można też oczywiście zapisać się na mój newsletter, na mojej stronie www.domowezawirowania.pl można znaleźć miejsce do zapisu. Moje kursy tak jak powiedziałam, które można znaleźć na platformie www.kursy.domowezawirowania.pl. Tam są aktualne dostępne kursy - Małżeński Starter, Emocje na służbie, Zatrute myśli. Niedługo będzie Rodzicielstwo Pełne Spokoju. Od pierwszego marca rusza możliwość zapisania się na ten kurs, gdzie będziemy mówić o tych o trzech filarach. Do tego będzie sporo dodatkowych bonusów, które dotyczą też tych tematów o które mnie pytałaś, bo między innymi będzie e-book o emocjach, będzie webinar jak sobie radzić jeżeli mamy inną wizję rodzicielską jako rodzice. Będę rozszerzać ten temat i krok po kroku podpowiadać różne sposoby działania jak to rozwiązać tę trudność. Będą też takie ja to nazywam uspokajankami, czyli takie krótkie nagrania, które można sobie włączyć, takie 3 minuty, w momencie kiedy już para z uszu mi bucha i potrzebuję czegoś co mnie wyciszy, uspokoi. Czyli dużo różnych dodatkowych bonusów, żeby jeszcze bardziej móc to wszystko rzeczywiście wprowadzić w swoje rodzicielstwo.

SYLWIA: Brzmi pięknie, także zachęcamy Was wszystkich do skorzystania, odwiedzenia Agnieszki w Domowych Zawirowaniach. Agnieszka bardzo Ci dziękuję za poświęcony czas. Dziękuję za odpowiedź na wszystkie pytanie. Myślę, że temat na pewno nie został wyczerpany i odsyłam wszystkich do strony, facebooka Agnieszki, tam na pewno znajdziecie wiele więcej jeżeli Was temat zainteresował. Agnieszka, Tobie życzę wszystkiego dobrego i pełnego spokoju rodzicielstwa. Czego też życzymy naszym słuchaczom. Dziękuję Ci bardzo, że byłaś tutaj dzisiaj z nami.

AGNIESZKA: Ja też bardzo Wam dziękuję i tego samego Wam życzę Rodzicielstwa Pełnego Spokoju.

SYLWIA: Dziękujemy bardzo. Do usłyszenia.

OLA: W dzisiejszym odcinku Agnieszka opowiedziała nam o **Rodzicielstwie Pełnym Spokoju**.

Głównymi filarami tego nurtu są takie zagadnienia jak samoświadomość i samoregulacja rodzica, która polega na poznaniu siebie. Rodzicielstwo pełne spokoju opiera się na tezie, że możemy mieć wpływ na dziecko tylko wtedy kiedy będziemy czuli się dobrze sami ze sobą. Głównym założeniem takiego sposobu wychowania dziecka jest budowanie więzi. Jeśli nie zbudujemy więzi i nie zadamy o nasze relacje z dzieckiem o wiele trudniej będzie nam naprawiać niechciane zachowania. Według



Agnieszki najważniejszym narzędziem tego nurtu jesteśmy my same - dlatego po pierwsze - przyglądaj się sobie.

Inne narzędzia to budowanie więzi np. poprzez zabawę, poprzez bliskość, poprzez okazywanie empatii praktycznie 24h na dobę. Dodatkowym narzędziem jakie proponuje Rodzicielstwo Pełne Spokoju jest stawianie limitów.

Kolejnym tematem jaki poruszyliśmy było dbanie o siebie. Według Rodzicielstwa Pełnego Spokoju dbanie o siebie to bardzo szerokie pojęcie - od prawidłowego odżywiania się poprzez dbanie o swój wygląd, samopoczucie, ale także emocje, relacje z otoczeniem, a także własny rozwój.

Na sam koniec Agnieszka radziła w jaki sposób powinnyśmy, a właściwie czego nie powinnyśmy robić, aby przekonać naszego męża do naszych metod wychowawczych. Przede wszystkim należy odrzucić nauczanie przez krytykowanie - co często łatwo nam przychodzi, bo tak większość z nas wychowywano. Jeśli chcemy, aby bliska nam osoba podążała podobną rodzicielską drogą przede wszystkim musimy budować bliską relację, bezpieczną atmosferę, po to aby stworzyć przestrzeń i dać miejsce na gotowość do rozważenia naszego podejścia.

Agnieszka podkreślała, że jeśli nie dochodzi do drastycznych sytuacji (np. bicia dziecka, poniżanie, ciągła krytyka) nie ma potrzeby, aby ostro reagować na zachowania drugiej strony.

Nas temat Rodzicielstwa Pełnego Spokoju bardzo wciągnął. Jeśli tobie też się spodobał daj znać, jeśli masz jakieś pytania napisz do nas. Dziękujemy za wysłuchanie oraz za wszystkie ciepłe słowa, które dostajemy od Was. Dziękujemy też za wszystkie wskazówki, uwagi oraz opinie.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na [fanpage Rodzicielski Drogowskaz](#), stronę podcastu www.rodzicemjestem.pl oraz blog www.rodzicielskidrogowskaz.pl. Jeśli spodobał Ci się podcast zostaw swoją opinię na iTunes. Dzięki temu będziemy wiedzieć, że to co robimy ma sens. Do usłyszenia!