

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Self-reg”

Numer odcinka: RJ #16

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Marika Koman

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:** Gościem dzisiejszego odcinka podcastu jest Marika Koman. Marika jest mamą trójki dzieci, miłośniczką zwierząt, Digital Girl i fanką nowych technologii. Jeśli trzeba zorganizować niemożliwe, ona na pewno tego dokona.

Jest pasjonatką i promotorką self-reg i prawą ręką Natalii Fedan, która propaguje self-reg w Polsce i przetłumaczyła książkę Dr Stuarta Shanker “Self-reg”.

Marika na co dzień pracuje jako Wirtualna Asystentka. Jest przedsiębiorczą kobietą, która gdy została mamą, wiedziała, że chce znaleźć swoją niszę w biznesie. Zależało jej na tym, aby mogła realizować się zawodowo, a jednocześnie spędzać czas z dziećmi i obserwować jak rozwijają się i poznają świat. Dzięki tym poszukiwaniom zdała sobie sprawę, że najlepszym rozwiązaniem jest stworzenie własnej marki i robienie tego co lubi i umie robić, czyli wsparcie innych w biznesie.

Jej wykształceniem kierunkowym jest Zarządzanie Zasobami Ludzkimi, jednak całym sercem zaangażowała się w promowanie metody Self-reg w Polsce.

Jak wspominałam jest mamą trójki dzieci, które będzie okazja usłyszeć w tle, bo zostały pod opieką dziadka. Dodatkową atrakcją tego odcinka będzie komponowana przez maluchy Mariki muzyczka w tle. Mam nadzieję, że nie będą przeszkadzać Ci te dźwięki, bo rozmowa jest bardzo wartościowa.

**SYLWIA:** Cześć Marika!

**MARIKA:** Cześć Sylwia!

**SYLWIA:** Bardzo Ci dziękuję, że znalazłaś czas. Wiem, że przy trójce dzieci nie jest to łatwa sprawa, więc tym bardziej dziękuję. Podobno do trzech razy sztuka i myślę, że tym razem nam się uda.

**MARIKA:** Też mam taką nadzieję, szczególnie, że to nasz trzeci raz.

**SYLWIA:** Słyszemy się po raz kolejny. Teraz już niestety nie na żywo.

**MARIKA:** No niestety. Jednak mam nadzieję, że jeszcze w jakimś niedalekim czasie nam się uda. Cieszę się, że mogę z Tobą jeszcze raz porozmawiać.

**SYLWIA:** Marika, to o czym chciałam z Tobą porozmawiać to **Self-Reg.** Samoregulacja, samokontrola? Dobrze przetłumaczyłam?

**MARIKA:** **Samoregulacja.** Samokontrola to jest zupełnie coś innego.

**SYLWIA:** Więc jaka jest różnica między samokontrolą a samoregulacją?

**MARIKA:** Wyobraź sobie te wszystkie muszę. To wszystko co tak Cię spina. Nazwijmy to konwenanse. Idziesz do bardzo nie lubianej ciotki na imieniny i wiesz, że zaraz usłyszysz nieprzyjemny komentarz na temat swojego makijażu. I słyszysz ten komentarz. Pierwsza twoja reakcja jaka się pojawia - masz ochotę krzyknąć.

**SYLWIA:** To jest delikatna reakcja.

**MARIKA:** Prawda. Reakcja na samokontrolę jest taka - "ciociu rozumiem, że może Ci się mój makijaż nie podobać, tak wyszło, przykro mi". Przykładowo. To jest właśnie ta nasza samokontrola, ale wewnątrz gotuje się. Te emocje złe. Później - pomyśl jak wtedy się czujesz. Twoja energia, jak jesteś na samokontroli, bardzo szybko spada. **Samoregulacja różni się tym, że szukasz przyczyn pod spodem. Szukasz przyczyn, zadajesz sobie pytania, szykujesz się na to co może się zdarzyć. Wiesz, że tak będzie i reagujesz łagodniej i to nie zabiera tak bardzo twojej energii.** Nie czujesz się potem taka wymęczona, stłamszona. Masz potem więcej możliwości reagowania.

**SYLWIA:** W przypadku tej ciotki, która tak skomentuje makijaż, jakby to w praktyce wyglądało, ta samoregulacja?

**MARIKA:** Patrzyć na nią przez pryzmat jej własnego stresu. To znaczy, zastanawiasz się co u niej musi się dziać, że jest taka nieprzyjemna. Co sprawia, że według niej takie komentarze są w porządku? Co ona sobie rekompensuje w jakiś sposób Ciebie poniżając? Wtedy się zmienia perspektywa. Patrzyć na taką osobę trochę łagodniej. Te wredne komentarze tak bardzo Cię nie dotyczą. Nie są takie irytujące, obraźliwe, nie męczą tak bardzo.

Może się okazać, że ta ciotka ma bardzo niskie poczucie własnej wartości. Ma dużo problemów w różnych obszarach stresu. U niej się to gromadzi i w ten sposób

rozładowuje tą swoją kumulującą się złość, właśnie na Tobie. Możemy popatrzeć na nią z takim politowaniem.

Fajnym przykładem jest kłótnia z teściową. Jesteś żoną swojego męża. Idziecie do teściów. Teściowa zaczyna krytykować twoje gotowanie. Pierwsze co myślisz sobie - nic dobrego. Nie będziemy tutaj epitetami rzucać. Natomiast spójrzmy na nią przez pryzmat jej stresu. Ona mówi to do Ciebie, bo boi się o swoje dziecko.

**SYLWIA:** Myślę, że większość uwag teściowych pod kątem swoich synowych jest właśnie z obawy o dziecko. Zwłaszcza jeżeli to jest syn, synuś mamusi. To widać jak się ma rodzeństwo. Ja jestem córeczką tatusia i sama to bardzo często odczuwałam na swojej skórze, natomiast mój brat był takim synusiem mamusi. I tak jest poniekąd. Nie wiem z czego to wynika, ale myślę, że gdzieś tam psychologicznie jest to uzasadnione.

**MARIKA:** Chyba tak. Ja się akurat w ten temat jeszcze nie zagłębiałam. Chociaż u mnie są i dziewczyny i chłopak. Zobaczmy jak to będzie w przyszłości wyglądało. Ja na razie nie deklaruję, że będę świetną teściową.

**SYLWIA:** Na pewno będziemy.

**MARIKA:** Możemy tak marzyć.

**SYLWIA:** Będziemy się starać.

**MARIKA:** Oczywiście. Zawsze przede wszystkim z szacunkiem do drugiego człowieka. Trzeba spojrzeć na tą dorosłą, z naszej perspektywy dojrzałą kobietę, jak na matkę, która się troszczy. Na przykład po prostu powiedzieć "mamo Krystyno", "proszę Pani", bo różnie się zwracamy do teściowych...

**SYLWIA:** Ja mam łatwo, bo jest moją imienniczką.

**MARIKA:** To wygodnie. Powiedzieć po prostu: "dbam, możesz spać spokojnie". To trochę zmienia relację, zmienia perspektywę, ułatwia, uspokaja. Nie ma takiego napięcia w relacjach. Widzisz **Self-Reg zmienia bardzo perspektywę**. Nie wiem czy zauważyłaś - oprócz tego, że jestem gadułą - ja mówię o samoregulacji w kontekście dorosłych. W większości Self-Reg jest reklamowany jako metoda radzenia sobie z dziećmi. Jednak to co jest dla mnie bardzo ważne - rodzic, który nie zna samoregulacji, który nie umie tego praktykować na sobie, to będzie mu ciężko nauczyć tego swoje dziecko.

**SYLWIA:** To jest typowe modelowanie. Jeżeli nie będziemy czegoś robić, to nie liczymy na to, że nasze dziecko będzie to potrafiło.

**MARIKA:** Tutaj jest świetna analogia do dekompresji w kabinie samolotowej. Jest ten moment kiedy wypadają maski. Jaka jest zasada? Najpierw maskę zakłada sobie rodzic, a dopiero potem zakłada dziecku. Rodzic musi przetrwać, aby móc pomóc swojemu dziecku. Podobnie jest z **Self-Reg. Najpierw musimy pomóc sobie. Rodzic, który będzie w równowadze, który będzie dobrze wyregulowany, naprawdę dużo łatwiej pomoże swojemu dziecku**, niż taki który będzie cały czas gdzieś na krawędzi swoich nerwów.

**SYLWIA:** Podsumowując teściową i ciotkę od makijażu - generalnie samoregulacja u nas powinna się skupić na zagłębieniu pod powierzchnię tej drugiej osoby. Nie skupiać się na czubku góry lodowej, który my widzimy tylko spróbować wejść pod wodę i sprawdzić co się dzieje. Spróbować też pomóc tej osobie. Może ona potrzebuje pomocy, rozmowy czy czegośkolwiek z naszej strony. Zapytać o jej potrzeby.

**MARIKA:** Tylko, żeby zapytać o czyjeś potrzeby my musimy mieć dużo zasobów. My musimy być zadbani pod tym względem.

**SYLWIA:** Czyli wracamy do punktu wyjścia - trzeba zacząć od siebie.

**MARIKA:** Dokładnie.

**SYLWIA:** Jak ty trafiłaś na Self-Reg? Jak się zaczęła Twoja historia z Self-Reg? Dlaczego, po co i czemu?

**MARIKA:** To jest ciekawa historia. Ja zawodowo nadal jestem wirtualną asystentką. Już prawie dwa i pół roku temu zaczęłam współpracować z Natalią Fedan. Natalia jest tłumaczem pierwszej książki Self-Reg. Jest facylitorem tej metody. Ukończyła kursy w kanadyjskiej Mehrit Center. W zeszłym roku była w Kanadzie na takiej konferencji self-regowej. Zaczęłam z nią pracować, wspierać ją w jej działaniach firmowych, w prowadzeniu kursów tak od strony technicznej. Siłą rzeczy brałam też udział w tych kursach. Przygotowywałam grafiki. Czytałam o tym dużo. Sporo też z Natalią na ten temat rozmawiałyśmy. Zaczęłam poznawać inne trenerki, bo teraz jest już nas kilkanaście, jeśli nie prawie 20 lub trochę więcej. Jest też jeden trener - mężczyzna. Ja się zakochałam w tej metodzie. Zaczęłam widzieć jakie cudowne zmiany w postrzeganiu innych wprowadza w życie. Zresztą Natalia zawsze mówiła, że ja jestem taką naturalną self-regerką. Czuję to jakoś wewnętrznie i bardzo mi naturalnie przychodziło stosowanie tych metod w życiu codziennym. W tej chwili jestem w trakcie kursu Mehrit Center, kursu pierwszego stopnia.

**SYLWIA:** Po prostu Cię urzekło.

**MARIKA:** Tak to było tak naturalne dla mnie, żeby w to wejść.

**SYLWIA:** Miałam podobnie z Pozytywną Dyscypliną i myślę, że Self-Reg jest takim idealnym dopełnieniem Pozytywnej Dyscypliny. Tylko to jest tak jak mówisz - to musi zaskoczyć, trzeba tym żyć, trzeba przede wszystkim to zrozumieć. Bardzo często jest tak, że nie rozumiemy pewnych rzeczy i dlatego mamy do nich negatywny stosunek.

**MARIKA:** Tak, szczególnie, że książka - ta pierwsza książka Self-Reg - na początku w odbiorze jest dosyć trudna.

**SYLWIA:** Wiem. Od niej zaczynałam, o czym już Ci kiedyś wspominałam. Była dla mnie nie do przejścia na tamten moment. Teraz już jest ten czas, gdzie sięgnięcie po nią byłoby bardzo wartościowe. Nie jest na pewno łatwym podręcznikiem.

**MARIKA:** Pamiętam, że jak pierwszy raz po nią sięgnęłam to moja średnia córka miała chyba 2 czy 3 miesiące, moja starsza córka miała 15 miesięcy. Między nimi jest bardzo mała różnica. Jeszcze do tego pracowałam, więc możesz sobie wyobrazić jak wyglądały moje dni. Któregoś wieczora sięgnęłam po nią taka mocno zmęczona i sobie

pomyślałam: o matko kochana! I to było na początku współpracy z Natalią. Wtedy sobie pomyślałam - na razie nie, na razie ją odłożę, wrócę do niej za chwilę. W międzyczasie poznawałam materiały, które Natalia przygotowywała dla kursantów do kursu "Odstresowany Rodzic". Bardzo fajny kurs. W sumie przeszło go prawie pół tysiąca osób w kilka edycji. I powiem szczerze jak zapoznałam się z tymi materiałami powiedzianymi po ludzku, to mocno zmieniło moją perspektywę. To czytanie zrobiło się już dużo łatwiejsze. Więc łatwiej mi było po tej pierwszej edycji zapoznać się z tą książką. Natomiast teraz pojawiła się książka "Samoregulacja w szkole", która w moim odczuciu jest dużo łatwiejsza. Jest przyjaźniejsza też graficznie do czytania.

**SYLWIA:** Też ostatnio gdzieś widziałam, aczkolwiek nie wiem na ile to jest powiązane z tymi dwoma książkami - Self-Reg dla dzieci. Taką kolorową. Też jakaś nowość wydawnicza. Wygląda genialnie.

**MARIKA:** Tak. Miałam przyjemność ją przeczytać jeszcze jak była w formie napisanej jako plik. Napisała ją Agnieszka Stażka-Gawrysiak. Gorąco polecam. Agnieszka jest świetnym trenerem, facylitatorem, prowadzi wspaniałe warsztaty. Książka też jest bardzo dobra. Ona jest skierowana dla takich dzieciaków w wieku mniej więcej późnoprzedszkolnym i wczesnoszkolnym.

**SYLWIA:** To jest książka kierowana dla rodzica takich dzieciątek? Czy typowo dla dzieci?

**MARIKA:** To są bajki dla dzieci. Jednak rodzic jak najbardziej może je czytać. Nie oszukujmy się przez bajki jest nam pewne rzeczy łatwiej przyswajać. Pokazywać nawet samemu sobie pewne zachowania. Ja ją gorąco polecam. Teraz jest przedsprzedaż, bo 18 maja będzie już do dostania w formie fizycznej. Jest to naprawdę świetna sprawa.

**SYLWIA:** Wróćmy trochę do Self-Regu - do definicji. W Self-Regu jest kilka takich pojęć, które warto byłoby wyjaśnić. Jednym z nich, chyba najistotniejszym są **stresory**. Co to takiego?

**MARIKA:** Ja lubię łopatologicznie wyjaśnić.

**SYLWIA:** I bardzo dobrze.

**MARIKA:** **Stresory to jest to wszystko co nas otacza, a powoduje u nas duże napięcie, duży spadek energii.** Teraz już tłumaczę tak hipertopatologicznie. Na przykład stresorem mogą być bardzo wysokie dźwięki lub hałas. Załóżmy, że jesteśmy po pracy i nasza praca polega na tym, że siedzimy w ogromnym open space.

**SYLWIA:** Znam to.

**MARIKA:** Ten ogromny open space jest dodatkowo call center.

**SYLWIA:** To nawet nie musi być call center. Jak już jest open space to wierz mi, że cały czas jest głośno.

**MARIKA:** Teraz wyobraźmy sobie, że musimy wejść po tych 8, a nawet 9 godzinach licząc jakieś przerwy, bo tak często są ułożone dyżury w takich miejscach, musimy

wejść do następnego głośnego miejsca np. przedszkola po dziecko. Wzdryga nas. Czujesz ten dreszcz, który Ci przechodzi po kręgosłupie? Hałas plus hałas.

**SYLWIA:** Tak, ciarki.

**MARIKA:** Już na samą myśl o tym czujesz się zmęczona - matko z hałasu do hałasu. To nas bardzo drenuje z energii.

**SYLWIA:** Ja też to widzę po moim dziecku, które wraca z przedszkola i ewidentnie potrzebuje, nawet nie powiedziałabym u niej wyciszenia, ale oderwania się od tej przedszkolnej rzeczywistości np. wyjścia na rower. Chcąc, nie chcąc w przedszkolu są dzieci i jest tam głośno.

**MARIKA:** Dokładnie. Ja na przykład krótko, bo kilka miesięcy pracowałam w takim call center. Jak byłam sporo młodsza. Do dzisiaj mam wstręt do rozmów telefonicznych. Nie cierpię, jeśli mogę odwlec rozmowę telefoniczną robię to robię to na wszystkie możliwe sposoby. Oczywiście w ramach obowiązków zawodowych zdarza mi się dzwonić. Nie boję się dzwonić, ale ...

**SYLWIA:** ... narodziło się jakieś takie wewnętrzne przekonanie.

**MARIKA:** Tak, to jest taki trudny moment.

**SYLWIA:** Taki stresor mówiąc self-regowo.

**MARIKA:** Tak. To jest taki typowy stresor biologiczny, czyli hałas. Mówmy na razie o biologicznych, bo są najprostsze do znalezienia. Dla niektórych dużym stresorem mogą być zapachy. To jest ciekawa rzecz. Wyobraź sobie malutkie dziecko, które ma 4-5 miesięcy i jest w takiej sytuacji, że przychodzą goście, jakaś bliższa rodzina. Wujek chce je wziąć na ręce. Wujek, którego zawsze lubiło, nosił je prawie od urodzenia. Wszystko jest ok, jeśli chodzi o kwestie poznania. Tym razem dziecko płacze. Okazuje się, że wujek zmienił perfumy. Jak często jest tak, że wsiadasz do windy i myślisz sobie - znowu ta sąsiadka z 5 piętra jechała, bo czujesz ją po zapachu.

**SYLWIA:** Mnie najłatwiej jest przypomnieć sobie pierwszy trymestr mojej ciąży. Jak otwierałam lodówkę to po prostu w dwie sekundy wyciągałam co potrzebowałam. Niezależnie co tam się znajdowało. A oliwki Bambino do dziś nie mogę używać. Mam nadzieję, że to nie jest żadna antyreklama. Mimo, że wcześniej ją bardzo lubiłam, to jej zapach do dzisiaj powoduje, to co mówisz, że przechodzą mi ciarki po plecach, nawet na samą myśl.

**MARIKA:** No właśnie, ja na przykład na początku ciąży pojechałam do dziadków, gdzie całą drogę tłumaczyłam mojej mamie w samochodzie, że nie mogę wytrzymać zapachu jajeczniczy. Nie mogę wytrzymać zapachu jajek. Po czym jak przyjechałyśmy na miejsce moja mama zrobiła jajecznicę dla całej rodziny. Więc ja ostentacyjnie, na hormonach wyszłam, mówiąc - nie kochasz mnie.

Inny przykład z mojej bliskiej rodziny - synek, pierwsze dziecko od długiego czasu, które pojawiło się w naszej najbliższej rodzinie. Miałam okazję być parę razy przy jego kąpielach. Jego mama używała konkretnej marki i mi się prze-przyjemnie kojarzy ten



zapach, z takim małym dzidziusiem. Uwielbiam ten zapach choć minęło już dobrych 6 lat.

**SYLWIA:** Gdzieś tam w głowie jest. Wystarczy sobie przypomnieć. Są też takie zapachy, które nam się kojarzą z kimś lub z czymś niekoniecznie negatywnie, ale też pozytywnie.

**MARIKA:** Stresory nie są identyczne dla każdego. Dlatego to co ja często podkreślam **Self-Reg pomaga zadawać pytania, pomaga szukać, ale nie daje gotowej odpowiedzi.** U każdego może być coś innego. Nie ma jednej recepty dla wszystkich.

**SYLWIA:** Myślę, że żadna z metod nie daje gotowych recept, a są to tylko pewnego rodzaju drogowskazy. Każdemu będzie coś innego "leżeć", bądź nie. Ważne, żeby to było w zgodzie z nami. To jest chyba podstawa. I z szacunkiem podchodzić do tych, którzy myślą inaczej.

W Self-Regu spotkałam się z takim sformułowaniem czy stwierdzeniem, że istnieje coś takiego jak **błędne koło stresu**. Czy możesz przybliżyć, wytłumaczyć o co chodzi?

**MARIKA:** Nie ma takiej ścisłej definicji. Ze względu na to, że my się uczymy w języku angielskim to każda z nas dokłada swoje rozumienie. Oczywiście koncepcja jest ta sama, ale każda to inaczej opisuje. **Moja definicja i założenie błędnego koła stresu jest takie, że to jest stresowanie się stresem.** To znaczy wchodzisz już w taki moment, kiedy napierasz sama na siebie, że Ty się musisz zrelaksować, musisz się odstresować, musisz sobie pomóc. Jednak to powoduje dalszą frustrację, bo na przykład nie możesz, nie masz takich możliwości, nie masz zasobów różnego rodzaju. Chciałabym o tym jeszcze trochę poopowiadać, jeśli będziemy miały możliwość. To jest takie nakręcanie się. To jest błędne koło stresu. Wchodzisz głębiej i zużywasz więcej energii niż powinnaś.

**SYLWIA:** Czyli jakie zasoby potrzebujemy, żeby wyjść z tego koła?

**MARIKA:** To jest indywidualne. Pewnie obserwujesz różnego rodzaju grupy rodzicielskie na Facebooku, różne blogi itp. Często kobiety mówią - jak ja mam zadbać o siebie, jeśli nie mogę wyjść do kina na 3 godziny, jeśli nie mogę jechać do SPA na weekend. Nie ma się kto w tym czasie zająć dziećmi, nie mam finansów, pieniędzy na to. To jest takie - wiem, że muszę, ale nie mogę.

**SYLWIA:** To jest trochę źle zadane pytanie.

**MARIKA:** Właśnie, zastanówmy się co możemy zrobić przy tym co mamy. Tego kubka nie musimy od razu napełniać - porównuje nas samych do kubka, naszych emocji, naszego odpoczynku. Co zrobić, żeby napełnić ten kubek tak, żeby wziąć przynajmniej dwa łyki tej potrzebnej wody. Fajnie Kasia z bloga Workshop zrobiła jakiś czas temu post odnośnie tego co mogę zrobić, gdy mam 5,10,15 minut.

**SYLWIA:** Właśnie chciałam coś dodać w tym temacie, ale dokończ myśl. Później rozwinę jak to u mnie wyglądało z tą ciągłą frustracją, że nie mogę pojechać na weekend do SPA.

**MARIKA:** Ja mam piękny widok na Warszawę. Jak było ciepło to dla mnie tym zadaniem było wyjście dosłownie na chwilę na balkon, popatrzenie sobie na światła

miasta nocą i odetchnięcie kilka razy miejskim, świeżym powietrzem. Orzeźwienie się i powrót do domu, dalej do obowiązków.

Zaczęłam też szukać takich aktywności z dziećmi, które mnie też sprawiają przyjemność. Jeżeli nie cierpię siedzieć w piaskownicy, to może na przykład moja mama, babcia pójdzie czy pójda z tatą do tej piaskownicy. Ja nie muszę. Mogą ze mną pójść na taki plac zabaw gdzie nie ma piaskownicy albo piaskownica jest najmniej atrakcyjna i będziemy robić coś zupełnie innego. Ważne, aby zadbać w tych aktywnościach o siebie. Było tak, że chodziliśmy do muzeów. Wybierałam takie gdzie było coś ciekawego dla dzieciaków, było na przykład kolorowo. Wiedziałam, że to jest moment kiedy mogę z nimi iść, jeśli chodzi o ich możliwości, ich zasoby i szliśmy sobie do muzeum. Dla mnie to była frajda, bo sobie zobaczyłam zbiory. Dla nich to była frajda, bo coś nowego. Na placu przed muzeum można było pobiegać. W środku też dużo kolorów. Na przykład pod tym względem świetne jest Muzeum Żydów Polskich w Warszawie, bo w środku na wystawie są pokazane realne uliczki, w pewnych momentach jakby idziesz przez miasteczko. Masz zrobioną też stację kolejową, gdzie dziecko może udawać, że kupuje bilety. Te bilety były na kartoniku, z którego sobie odrywałaś i mogłaś je zabrać do domu. Jest tam też taki punkt - Centrum Króla Bartusia, który nawiązuje do książki Korczaka i tam jest cała przestrzeń totalnie zrobiona pod dzieci.

**SYLWIA:** Wracając do tych naszych zasobów. Myślę, że tutaj istotną kwestią jest to, że nie musi to być od razu cały tydzień. Czasami 15 minut naprawdę potrafi nas postawić na nogi. Ja akurat miałam tak, że słuchałam kiedyś podcastu Dominika Juszczyka Z pasją o mocnych stronach. Był to odcinek, który był dla mnie genialny, bo właśnie w tym odcinku opowiadał, że wstaje rano po prostu godzinę wcześniej i tę godzinę przeznacza na jakieś swoje aktywności, na to co lubi. Ja nie byłam taka genialna, bo normalnie wstaję o 5:30, więc dla mnie 4:30 to jeszcze środek nocy. Natomiast wstając pół godziny wcześniej, które pozwalało mi przez 15 minut poczytać, a drugie 15 minut porobić sobie na szydełku, powodowało, że kiedy musiałam obudzić dziecko, to już byłam zrelaksowana. Zupełnie inaczej się czułam, bo robiłam coś na co nigdy nie miałam czasu w ciągu dnia, a wieczorem kończyło się frustracją, że nie zrobiłam nic dla siebie. Nie zawsze mi się to wstawanie udaje, ale przychodzi taki moment, że muszę do tego wrócić. Myślę, że chodzi o to, żeby zacząć. Nie musi to być od razu 2 godziny, ale nawet te 15 minut - małymi kroczkami.

**MARIKA:** Czasami to może być dodanie przyjemnych rzeczy do codziennych rytuałów, które masz. Na przykład, jeśli kąpiesz dzieci, to wybierz płyn, którego zapach Tobie się podoba, żeby to było też przyjemne dla Ciebie. Jeśli kąpiesz się w samotności, to zapal sobie przy tym świecę. Niech będzie świetnie.

**SYLWIA:** Dokładnie. To jest czasem 10-15 minut a tak nam zapełnia ten nasz kubeczek, że później możemy z niego czerpać w momencie kiedy mamy do czynienia z trudnymi emocjami dziecka, czy naszymi.

**MARIKA:** Ja też często byłam w takich sytuacjach, kiedy myślałam sobie muszę coś mieć już teraz natychmiast. Nie mówię o rzeczach materialnych, ale o takich przeżyciach. I tu również potrzeba sporo pracy własnej, żeby sobie wytłumaczyć, że jak



nie teraz to za 2 godziny albo jutro. To jest w porządku. Teraz zrobimy coś innego tak, żeby wszyscy byli usatysfakcjonowani.

**SYLWIA:** Czyli szukanie takiego złotego środka korzystając z dostępnych zasobów.

**MARIKA:** Tak, chodzi o to, żeby mówiąc kolokwialnie nie być "na spinie", że wszystko musi być idealnie. To też jest nauka odpuszczania.

**SYLWIA:** Co nie jest łatwe, zwłaszcza dla nas mam.

**MARIKA:** Dlatego uwielbiam Olę Budzyńską Panią Swojego Czasu, która robi stories i z tyłu wisi pranie. Powiedzmy sobie szczerze, mamy dwie ręce. Czasami mamy jedno dziecko, czasami mamy dwoje, troje.

**SYLWIA:** I trzeba sobie zadać pytanie co się stanie, jeśli to pranie będzie trochę wisało. Ja okna myłam w tym roku tylko raz. Jestem na dobrej drodze do odpuszczania. Mam wrodzone lenistwo.

**MARIKA:** To też jest w porządku. Ja niedawno zaczęłam na Instagramie obserwować dziewczynę ze Stanów Zjednoczonych. Ona ma 5 rodzeństwa i ma swoich dzieci chyba piątkę. Wrzuciła zdjęcie swoich rodziców i podpisała je: dziadkowie z czwórką ze swoich 41 wnucząt.

**SYLWIA:** Widziałam podobne zdjęcie, które pokazuje całą rodzinę. Na samym czubku są rodzice, a poniżej było kilkadziesiąt osób, a to właściwie tylko 3 pokolenia.

**MARIKA:** Tam chyba wnuków była prawie setka. Do czego w tym momencie chciałam nawiązać. Jesteśmy w Polsce, jest taka duża migracja do innych miast. Ja mam to szczęście, że mam rodzinę blisko. Nawet jeżeli do dziadków mam 100 km w jedną stronę, to nadal jest stosunkowo blisko. Są jednak takie osoby, które mają dwoje, troje czy nawet jedno dziecko, ale nie mają obok nikogo bliskiego - rodziny, przyjaciół, których mogliby poprosić o pomoc. **Co jest też ważne w naszym kursie, to nie bać się prosić o pomoc.**

**SYLWIA:** Zaczynają się tworzyć takie wioski wsparcia i zapewne wynika to z tej migracji. Dzisiaj z Olą rozmawiałyśmy na temat tego co się zmieniło w chodzeniu do szkoły kiedyś, a dzisiaj. Pamiętam jak chodziłam do szkoły miałam czas, żeby odrobić lekcje i wyjść na podwórko. Teraz jest z tym problem, nie ma na to czasu. I Ola mnie racjonalnie sprowadziła na ziemię. Zapytała o której wracałam do domu. Nosiłaś klucze na szyi, byłaś w domu o 12.00 czy najpóźniej o 13.00, odrobiłaś lekcje i wybiegałaś. Obecnie dzieci są w domu o godzinie 17.00, dwie godziny odrabiania lekcji i muszą się kłaść spać. Bardzo się to zmieniło. Brakuje również takiego wsparcia - kiedyś była mama, ciocia, wujek czy nawet sąsiadka. Teraz już tego nie ma.

**MARIKA:** Ja się wychowywałam na warszawskim Tarchominie. W moim bloku wszyscy się znali. To był niski blok 3 piętrowy. Nawet jak wychodziłam na plac zabaw przed blokiem, to każdy tam spozrzał. Świetnie znałam moich sąsiadów. Wiele osób ciągle tam mieszka. Mówimy sobie dzień dobry. Rozmawiamy już w tym momencie o ich wnukach. Czasami proponują mi pomoc w opiece nad moimi dziećmi, jeśli jestem u mojej mamy. Co jest fantastyczne, że sąsiadka, która mieszka drzwiami w drzwiach mojej mamy, puka i

mówi: "Mariko jakbyś potrzebowała mojej pomocy, to daj znać, bo jestem teraz 2-3 dni w domu". To jest ekstra. Ludzie teraz się przeprowadzają, nie znają innych. Mieszkają w blokach-molochach. Czasami po 2-3 latach widzisz sąsiada pierwszy raz. Kiedyś dzieci były na placu zabaw i krzyczały do mamy, żeby zrzuciła im picie albo pytały czy mogą zostać dłużej. W tej chwili trochę jesteśmy sztywni i zamknięci w tej samokontroli i konwenansach.

**SYLWIA:** Boimy się też o dzieci. Media nas karmią głównie negatywnymi wiadomościami.

**MARIKA:** Tak, jesteśmy taką negatywną papką. **W Self-Reg jest fajne to, że często w ramach takiej regeneracji podkreśla się rolę natury. Przebywanie na łonie natury może nas wyciszyć, zrelaksować, uspokoić, wyrównać nasze skołatane nerwy.** Mogę to bez problemu zdradzić - w czasie naszego kursu foundation pokazywane są różne filmy, które nagrywa Stuart Shanker, który opracował tę metodę. Na wielu z nich w tle są drzewa, woda, pomost. Jak się słucha jego przyjemnego, głębokiego głosu z naturą w tle, to dla mnie to jest kwintesencja. Myślę, że właśnie tak mogłabym pracować na łonie natury. Przypominam sobie wtedy moment kiedy miałam okazję posiedzieć nad jeziorem czy pochodzić po parku. My o tym zapominamy w naszym codziennym pędzie.

**SYLWIA:** **W Self-Reg dużo miejsca poświęca się stresowi - są stresory, koło stresu, samoregulacja, czyli panowanie nad stresem. Czy nie jest tak, że bardzo często my rodzice jak słyszymy brak stresu w wychowaniu, to jest to równe z wychowaniem bezstresowym?**

**MARIKA:** Jak słyszymy wychowanie bezstresowe, to wyobrażamy sobie same złe rzeczy. **Jedno z pytań, które zadaję na warsztatach, to czy uważasz, że jest tylko zły stres. Nie, jest też dobry stres. Stres jest nam potrzebny w sytuacjach, gdy musimy się zmobilizować do czegoś.**

Na przykład stres bezpośrednio przed egzaminem bardzo nas motywuje, wywołuje duży napływ energii, która jest nam potrzebna w krótkim okresie czasu. **I co jest ważne przy samoregulacji - my wiemy, że teraz jesteśmy zestresowani i wiemy jak potem to wyrównać.** Dla przykładu piszemy maturę z języka polskiego. Wiemy, że musimy się skupić, napisać ją, ale później musimy zadbać o siebie. Skończyłam pisać, to idę na lody, bo sprawia mi to frajdę albo wychodzę ze znajomymi, bo tego potrzebuję po takim dużym napięciu. Odpuszczę, nabiorę nowej energii. **Znamy siebie dzięki samoregulacji, czasami robimy to nieświadomie. Wiemy czego potrzebujemy.** Ja na przykład czekając na egzamin ustny z języka angielskiego poszłam obok szkoły na lody i wróciłam z brudną marynarką. Wiedziałam, że muszę przez chwilę o tym nie myśleć. Wyrównałam to wyjściem i krótką przyjemnością w postaci sporej dozy słodczy. Wróciłam i byłam nadal zmobilizowana. Po całym egzaminie poszliśmy do łazienek posiedzieć, pogadać, pożartować z naszych pytań i odpowiedzi.

**SYLWIA:** Czyli potwierdza się to co mówiłaś na początku, że bardzo naturalnie weszłaś w Self-Reg. Widać, że już w czasach licealnych czułaś go już wewnątrz mimo, że z definicji jeszcze go nie znałaś.

**MARIKA:** Na pewno nie znałam, ale wiedziałam jak o sobie zadbać i żeby to było w miarę wyrównane. Ja byłam bardzo wściekłą nastolatką, często byłam poirytowana. Z perspektywy czasu widzę to bardzo dokładnie, ale wielu rzeczy nie byłam świadoma np. że mam mizofonię tzn. nadwrażliwość na dźwięki. To powodowało różne spięcia w domu.

**SYLWIA:** Jak można nad mizofonią zapanować? Z tego co wiem nie jest to jednostka chorobowa, ale schorzenie.

**MARIKA:** Ja miałam bardzo duże problemy przy stole w związku z dźwiękami powodowanymi przez jedzenie.

**SYLWIA:** Pytam nie bez przyczyny. Również zauważam, że są pewne dźwięki przy stole, które mnie tak irytują, nie potrafię nad tym zapanować. Wiem, że nie jestem jedyną osobą i jest to coraz częściej spotykane i coraz częściej się o tym mówi. Dlatego pytanie czy są jakieś metody, żeby nad tym zapanować?

**MARIKA:** W sytuacjach typowo domowych, gdzie zasiadaliśmy całą rodziną do stołu, to np. włączałam sobie muzykę i starałam się skupiać bardziej na niej, niż na jedzeniu. Czasami siadałam trochę dalej i starałam się zamykać uszy od środka. Wiem, że może brzmi to śmiesznie.

**SYLWIA:** Dla osób, które nie mają problemu nadwrażliwością wydaje się zabawnie. Natomiast dla mnie dźwięk ugryzionego jabłka powoduje, że mam ciarki na całym ciele i zaczynam głębiej oddychać, żeby właśnie zamknąć uszy od środka.

**MARIKA:** Mnie było trudno w pracy jak koleżanka przy biurku obok "otworzyła kopalnię jogurtu" tzn. że jogurtu już w opakowaniu nie było, a ona go tam nadal szukała. W momencie kiedy widziałam, że ona sięga po jogurt, to wychodziłam i szukałam sobie zajęć trochę dalej. Posiadanie dzieci bardzo mnie znieczuliło. Dzieci szczególnie na początku mlaszczą, siorbią i co bądź, ale wtedy też staram się skupiać na czymś innym. Rozmawiam głośno z dziećmi, kiedy one jedzą i w ten sposób przekierowuję swoją uwagę.

**SYLWIA:** Pracując w open space różne dźwięki działają na mnie irytująco, więc często zakładałam słuchawki i staram się słuchać muzyki. Natomiast **świadomość jest połową sukcesu. Często nie wiedziałam dlaczego jestem wkurzona. Dopiero z czasem znalazłam przyczynę.**

**MARIKA:** U mnie w domu np. ogórek był taką przystawiającą kością niezgody. Dla kogoś kto nigdy tego nie doświadczył może to się wydawać śmieszne. **Nasze dzieci mogą mieć dokładnie to samo. Możemy nie wiedzieć dlaczego nagle są wściekłe, rzucają czymś, krzyczą, płaczą i jęczą. Często po prostu nie potrafią tego zwerbalizować, dlatego ważne jest badanie i poszukiwanie.**

**SYLWIA:** Jak Tobie w codziennym życiu pomaga Self-Reg?

**MARIKA:** To jest dla mnie tak naturalne. Podam przykład zakupów z dziećmi. Muszę je zaplanować tzn. idę wtedy kiedy dzieci są wyspane, najczęściej rano tuż po otwarciu sklepów, bo wtedy jest mniej ludzi. Mam ten komfort, że pracuję z domu i mogę

pozwoić sobie na tę godzinę przerwy od obowiązków zawodowych. Dbam też, żeby dzieci przed wyjściem były najedzone. Ewentualnie mam w zapasie pod ręką jakieś przekąski, które mogą zjeść w sklepie. Czasem stosuję też trik każdej matki Polki - biorę trzy butki a czwartą masz do ręki i płacę w kasie za cztery. Teraz różne sklepy wprowadzają fajne rzeczy np. godziny bez muzyki. Lidl w Anglii ma godziny z przygaszonym światłem. To ma być bezpośrednim wsparciem dla dzieci z autyzmem, ale w praktyce jest świetne dla wszystkich dzieci, ponieważ nie mają wtedy tylu bodźców zewnętrznych.

**SYLWIA:** Myślę, że to jest dobre nie tylko w przypadku autyzmu, ale również dzieci wysoko wrażliwych z różnymi schorzeniami np. nadwrażliwość na dźwięk czy światło. Nie słyszałam o tym, ale to fajna sprawa.

**MARIKA:** To jest świetnie. U nas w Polsce chyba Auchan wprowadza też godziny bez muzyki - musiałabym dokładnie sprawdzić, ale chyba są w godzinach popołudniowych.

Kiedy muszę iść na zakupy z dziećmi, gdy są głodne, zmęczone lub mają dużo potrzeb ruchowych, po prostu wiem, że awantura może wyniknąć. Jeśli dziecko kładzie mi się na środku sklepu i odstawia scenę, to jestem na to przygotowana emocjonalnie. Biorę głęboki oddech, jeśli trzeba biorę na ręce, znajduję coś czym mogę dziecko zająć. Jestem wewnętrznie przygotowana.

Przeszłam dużą zmianę myślenia. Jednym z pierwszych pytań jakie sobie zadajemy w samoregulacji, to co to "co Ci to robi?". Jak rozmawiam z innymi kobietami, to pytam co jest dla Ciebie trudne. Często słyszę wyjście na zakupy, bo moje dziecko krzyczy. Wtedy pytam co Ci to robi i otrzymuję odpowiedź "bo ludzie na mnie patrzą". Ale czy to jest ważne? Co się może stać? Nikt nie rzuci w Ciebie kamieniem, co najwyżej może zapytać co jest nie tak.

**SYLWIA:** To jest takie genialne. Wydaje się to banalne i proste, ale wcale takie nie jest, bo bardzo rzadko potrafimy sobie zadać to pytanie.

**MARIKA:** Cały czas jesteśmy w gorsecie konwenansów, których nauczyli nas rodzice, dziadkowie. Oczywiście dobrze jest mieć pozytywną opinię wśród ludzi, tylko za jaką cenę. Pytanie czy to, że będę dobrze postrzegana przez osobę, którą spotkam na chwilę może raz w życiu jest ważniejsze niż komfort mój i mojego dziecka?

**SYLWIA:** Ładnie to ujęłaś. Powiedz mi w jaki sposób możemy uczyć dziecka samoregulacji?

**MARIKA:** Przede wszystkim zadajemy dużo pytań, szczególnie kiedy dziecko jest już bardziej werbalne. Mogę to pokazać na przykładzie mojej 4 latki. Jak wraca z przedszkola nie pytam jej "co robiłaś w przedszkolu, co było na obiad" tylko pytam "co Ci się najbardziej podobało, co było trudne". Kiedy zaczyna mi odpowiadać, to pytam "co możesz z tym zrobić" i ona zaczyna szukać rozwiązań, tego co dla niej jest w porządku. Ostatnio mnie bardzo zaskoczyło, kiedy przed zaśnięciem - to jest dobry moment na rozmowę, dzieci często zaczynają więcej o sobie mówić - powiedziała do mnie "Krzysio Igrekowski jest niedobry". Zapytałam ją dlaczego tak uważa i odpowiedziała "bo on się bawi inaczej". Pytałam dalej czy nie podoba jej się ta jego

zabawa inaczej i czy musi się z nim bawić w tym momencie kiedy on się bawi w taki sposób i co może zrobić innego. Stwierdziła, że nie musi, że może się pobawić z kimś innym. Odpowiedziałam jej, że w takim razie kiedy będzie w podobnej sytuacji, to zawsze może pójść gdzieś indziej i to będzie dla niej lepsze. Chodzi też o to, żeby dostosować sposób komunikacji do wieku dziecka. W ten sposób wie, że nie robimy nikomu przykrości, ale idziemy bawić się gdzieś indziej.

**SYLWIA:** Wie, że to jest sytuacja, do której trzeba się dostosować, ale bez robienia przykrości i z szacunkiem dla siebie i innych.

**MARIKA:** Dla mnie ważne jest to, żeby moje dzieci szanowały innych, ale też żeby czuły się dobrze z tym kim są.

**SYLWIA:** Self-Reg działa w dwie strony - to ma być szacunek dla mnie, ale też dla Ciebie.

**MARIKA:** Dokładnie. W sytuacjach trudnych dla dziecka np. "Kasia nie chce się ze mną bawić", powinniśmy zapytać czy Ty zawsze chcesz się bawić z każdym, zawsze chcesz się bawić z Kasią. Trochę się wtedy zmienia rozumienie, jak przekładasz sytuację na siebie. Ja też czasami nie chcę czegoś robić, więc rozumiem, że ktoś inny też może tego nie chcieć.

**SYLWIA:** W jaki sposób my jako rodzice możemy się nauczyć samoregulacji?

**MARIKA:** W bardzo podobny sposób - zadając sobie pytania, szukając swoich przyjemności, rzeczy które nas uszczęśliwiają, uspokajają. Rzeczy, które pozwalają nam się poczuć lepiej w danej sytuacji. Oczywiście polecam książki. Polecam warsztaty, bo możemy wtedy przepracować tematy w sytuacji jeden na jeden.

**SYLWIA:** Czyli od czego zacząć?

**MARIKA:** Polecam stronę [www.self-reg.pl](http://www.self-reg.pl). To strona Natalii, na której jest sporo artykułów dotyczących samoregulacji - jest też jeden mój. Po zapoznaniu się z artykułami napisanymi przystępnym językiem, polecam książki. Jeżeli jesteśmy rodzicami dziecka przedszkolnego polecam zacząć od "Samoregulacja w szkole SELF-REG. Spokój, koncentracja, nauka" Stuart Shanker. Jeśli ktoś ma więcej zasobów, to może sięgnąć po ogólny Self-Reg czyli "Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości" Stuart Shanker, Teresa Barker. Jest trudniejsza i wymaga od nas więcej skupienia i czasami notatek na boku. Polecam też bloga DyleMatki [www.dylematki.pl](http://www.dylematki.pl).

Mam swój kanał na Instagramie Słowo na M i na Facebooku. Trochę więcej na Instagramie się dzieje. Poczyniłam też kroki, żeby stworzyć swój podcast i blog - mam nadzieję, że już niedługo wystartuje. Docelowo będę mówiła o samoregulacji, o macierzyństwie, byciu mamą, miłości do siebie, dzieci i partnera, co robić, żeby pomóc sobie. Jestem po zarządzaniu zasobów ludzkich, więc łączę w sobie wiele pasji do człowieka i chcę, żeby było nam dobrze w życiu. Chcę, żebyśmy znaleźli równowagę w życiu i w pracy. Chciałabym to wszystko przekazywać u siebie na stronie.



**SYLWIA:** Z niecierpliwością czekam na podcast, bo zdecydowanie wolę słuchać niż czytać w Internecie. Na pewno masz już jednego słuchacza. Chciałam Cię jeszcze zapytać gdzie Cię można znaleźć, ale chyba już większość z tych miejsc wymieniałś. Chyba, że jeszcze gdzieś jesteś online?

**MARIKA:** Polecam też grupę Self-Reg dla rodziców na Facebooku. Bardzo dużo się tam teraz dzieje. Mamy grupę świetnych adminiek, profesjonalistek. Teraz się kończy wyzwanie związane z obszarami stresów, Self-Reg.

**SYLWIA:** Podsumowując, powiedz dlaczego warto żyć z Self-Reg.

**MARIKA:** Życie z Self-Reg, to dobre życie, w którym wiesz dlaczego coś się dzieje. Kiedy wiesz dlaczego to masz pełen spokój i możesz pomóc sobie i innym. Dla mnie to jest po prostu styl życia. To nie tylko metoda. Ułatwia nam to kontakt z naszym dzieckiem, partnerem, rodziną, z ludźmi w pracy i pozwala żyć spokojniej.

**SYLWIA:** Zachęcamy wszystkim do wejścia na stronę Self-Reg i innych miejsc, które zaproponowała Marika oraz poznania Self-Reg, żeby nasze życie było spokojniejsze. Dziękuję Ci bardzo za tą rozmowę. Życzę jak najszybszego uruchomienia podcastu i wszystkiego najlepszego.

**MARIKA:** Ja również dziękuję i życzę wszystkiego dobrego.

**OLA:** W dzisiejszym odcinku gościem naszego podcastu była Marika Koman. Marika opowiadała o samoregulacji. Na początku wytłumaczyła czym jest Self-Reg i czym różni się od samokontroli. Self-Reg, czyli samoregulacja to umiejętność radzenia sobie ze stresem. Samoregulacja pozwala zużywać mniej energii i skuteczniej odbudowywać nasze zasoby zwłaszcza w trudnych dla nas sytuacjach i okolicznościach.

Nierozłącznym elementem samoregulacji jest świadomości istnienia stresorów, czyli bodźców, które powodują, że nasz organizm potrzebuje uruchomić dodatkowe zasoby energii, bo coś sprawia, że nasz stan równowagi zostaje zaburzony. Marika wytłumaczyła, czym jest błędne koło stresu. W dwóch słowach to stresowanie się stresem, czyli napieranie na siebie i ciągłe nakręcanie się, że muszę się odstresować, a nie mam na to zasobów na przykład w postaci czasu.

Bardzo dużą uwagę w naszej rozmowie poświęciliśmy uzupełnianiu naszych zasobów. Ważne, żeby dbać o nasze baki z paliwem, bo kiedy włączy się rezerwa możemy stanąć w najbardziej nieodpowiednim momencie. Warto zwrócić uwagę, że czasami małe rzeczy napętniają nasze baki z paliwem. Pobaw się z dzieckiem w zabawę, która też Tobie sprawia przyjemność. Podczas kąpieli dziecka użyj płynu, którego zapach Ty lubisz, a jeśli już znajdziesz 10 minut na samotną kąpiel - zapal zapachowe świece lub posłuchaj muzyki.

Ciekawym wątkiem rozmowy była mizofonia, czyli nadwrażliwość na niektóre dźwięki. Marika dla osób z tym problemem proponuje odwrócenie swojej uwagi. Marika twierdzi, że na nią działa to świetnie. Jak widać to narzędzie sprawdza się nie tylko na przedszkolakach.





Kluczem do samoregulacji jest zadawanie sobie pytanie Co mi to robi? Często nie zastanawiamy się nad przyczyną naszej reakcji, a tylko skupiamy się na skutku. Warto poszukać źródła naszego złego samopoczucia. I tutaj pytanie do samego siebie Co mi to robi? jest idealnym rozwiązaniem.

Na koniec Marika powiedziała dlaczego warto żyć zgodnie z filozofią Self-reg. Jej zdaniem dzięki samoregulacji nasze życie staje się spokojniejsze i relacje z otoczeniem mniej konfliktowe.

Tyle na dziś. A jeśli chcesz poznać więcej praktycznych sposobów jak zmniejszyć ilość stresu w Twoim życiu rodzinnym, pobierz nasz prezent, który znajdziesz pod odcinkiem. Znajdziesz w nim sposoby na to jak dzięki samoregulacji możesz pomóc dziecku w radzeniu sobie z trudnymi emocjami. Wejdź i pobierz już teraz.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na fanpage [Rodzicielski Drogowskaz](#), stronę podcastu [www.rodzicemjestem.pl](http://www.rodzicemjestem.pl) oraz blog [www.rodzicielskidrogowskaz.pl](http://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!