

**Podcast: Rodzicem Jestem**

**Tytuł: "Jak być asertywną i pewną siebie w macierzyństwie?"**

**Numer odcinka: RJ #34**

**Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother**

**Gość: Monika Wojtysiak**

Cześć. Dziś przygotowaliśmy dla Ciebie kolejne nagranie z serii Rodzicielskich Drogowskazów. W tej serii odcinków przypominamy nagrania rozmów z pierwszej w Polsce podcastowej konferencji Kierunek Szczęście.

Jeśli słuchasz naszego podcastu w dniu publikacji, to pewnie bardzo poważnie myślisz co sprezentować swojej mamie, albo jeśli jesteś bardziej zorganizowana niż my, to pewnie już Twój prezent jest ślicznie zapakowany.

My z tej okazji też przygotowaliśmy coś dla Ciebie. Do jutra możesz zakupić nasz workbook "Spokojna mama..." z 20% rabatem. Workbook znajdziesz na stronie naszego internetowego sklepu [www.rodzicielskidrogowskaz.pl](http://www.rodzicielskidrogowskaz.pl), a pierwsze dwa rozdziały zupełnie za darmo możesz pobrać ze strony naszego podcastu [www.rodzicemjestem.pl](http://www.rodzicemjestem.pl). Już nawet te dwa rozdziały mogą sprawić, że spojrzysz z innej perspektywy na swoje macierzyństwo. Tymczasem wracamy do dzisiejszego odcinka i rozmowy o asertywności.

Przy rozmowie dotyczącej proaktywności mówiliśmy o tym, że powinnaś dokonywać wyborów reakcji zgodnych z Twoimi potrzebami. Jednak w życiu każdej z nas mogą się pojawiać obszary, w których mimo szczerych chęci nie potrafimy wybrać reakcji zgodnej z naszymi wartościami i potrzebami.

Może się to zdarzyć w pracy, ale też w życiu osobistym i rodzinnym. Co jest tego powodem? Najczęściej brak asertywności i pewności siebie. Nie mamy tutaj na myśli asertywności błędnie rozumianej jako sztuka mówienia nie. Wręcz przeciwnie. Naszym zdaniem asertywność to sztuka mówienia tak. Mówienia tak swoim potrzebom i granicom, przy jednoczesnym uwzględnieniu potrzeb i granic innych. Mówiąc jeszcze prościej asertywność to nic innego jak szacunek dla siebie i dla innych.

Właśnie o to w tym wszystkim chodzi. O postawienie granicy w miejscu, w którym Ty czujesz się dobrze z dokonaniem wyborem, ale przy okazji nie krzywdzisz tym drugiej strony. Ta granica może być inna w zależności od sytuacji. Trudniej postawić granicę w



życiu zawodowym i może ona być bardziej odsunięta od Twoich potrzeb. Szczególnie na początku pracy, kiedy jeszcze nie czujesz się pewnie w nowym miejscu i w nowych obowiązkach.

Tak samo jest w rodzicielstwie, głównie przy pierwszym dziecku. Wszystko jest dla Ciebie nowe, więc bardziej potrzebujesz wsparcia innych i może Ci trudniej przychodzić stawianie granic wszędzie tam gdzie ktoś wtrąca się w Twój sposób wychowania. W obu przypadkach z czasem, kiedy nabierasz większego doświadczenia i czujesz się pewniej w swojej roli, asertywność może być dla Ciebie łatwiejsza. Jednak wtedy paradoksalnie może być trudniej ją wprowadzić.

Wracając do pewności siebie. Jeśli bardziej ufasz sobie, lepiej znasz siebie i swoją wartość, bardziej wierzysz w swoje umiejętności, to masz dobre fundamenty do budowania postawy asertywnej. Bez pewności siebie naszym zdaniem asertywność nie zaistnieje w Twoim życiu.

W jaki sposób budować pewność siebie i asertywność? Co może nam pomagać, a co przeszkadzać? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w rozmowie z Moniką Wojtysiak, która na co dzień uczy kobiety jak być pewnymi siebie i asertywnymi. Zapraszamy.

**SYLWIA:** Dzisiaj będę rozmawiać z Moniką Wojtysiak. Moniki nie poznałam osobiście, choć była ku temu okazja. Miałam być u Moniki na szkoleniu właśnie w temacie asertywności i pewności siebie. Niestety wtedy się nie udało, ale dzisiaj będziemy miały okazję porozmawiać z Moniką o asertywności.

Zanim przejdziemy do tej rozmowy, chciałam Monikę serdecznie przywitać. Cześć Monika.

**MONIKA:** Cześć Sylwia. Witam Cię bardzo serdecznie.

**SYLWIA:** Chciałam Ci również podziękować, że zgodziłaś się być częścią tego projektu. Projektu dla rodziców, dla mam i że właśnie poruszymy ten temat, który jest niezwykle ważny dla każdego rodzica. A myślę, że w szczególności dla mam, które rozpoczynają swoją drogę w nowej roli, w roli mamy.

Zanim o asertywności, ja Ciebie krótko przedstawiłam, ale Ty na pewno zrobisz to lepiej. Powiedz Moniko kim jesteś i czym na co dzień się zajmujesz?

**MONIKA:** Sylwia, dziękuję bardzo w ogóle za tak miłe wprowadzenie. Rzeczywiście nie miałyśmy okazji poznać się na warsztacie, ale myślę, że ten kontakt, który udało nam się nawiązać przez internet i teraz przez to dzisiejsze spotkanie jest równie miłe. Także dzięki Ci za zaproszenia do tej rozmowy.

Natomiast, jeżeli chodzi o mnie, kim jestem. Przede wszystkim jestem mamą i myślę, że to jest ta najważniejsza rola. Zawodowo natomiast jestem, właśnie tak jak już wspomniałaś, trenerem i coachem biznesu. Co oznacza, że na co dzień pracuję w korporacjach, ale również dla małych i średnich firm, szkoląc ich. Pracuję z ich

zespołami, ale także z menedżerami nad ich efektywnością i niejednokrotnie nad ich asertywnością.

Jako coach pracuję także z kobietami. Właśnie najczęściej w temacie asertywności, pewności siebie, wyznaczania sobie celów. W moim odczuciu jest to bardzo mocno ze sobą powiązane.

**SYLWIA:** Nasza konferencja ma prowadzić nas małymi krokami poprzez budowanie nawyków do szczęścia. Szczęścia zdefiniowanego przez każdego z nas, bo każdy moim zdaniem ma swoją definicję szczęścia. Jaka jest Twoja definicja szczęścia? Czym jest dla Ciebie szczęście?

**MONIKA:** Właśnie wyjęłaś mi to z ust w kontekście tego, że szczęście dla każdego z nas oznacza co innego. Natomiast, jeżeli chodzi o mnie to dla mnie szczęście to jest chyba takie spełnienie. Spełnienie w kontekście pogodzenia ról i funkcji, które w życiu pełniemy. Ja osobiście pełnię kilka ról. Myślę, że jak każda z nas tak naprawdę, z nas kobiet. Zresztą jak każdy chyba człowiek, bo mężczyźni też.

Jestem kobietą i dla mnie ważne jest to, żeby czuć się dobrze sama ze sobą i to jest taka podstawowa funkcja, którą mam od urodzenia. Druga taka rola to jest rola żony. I tutaj staram się być dobrą, a przynajmniej znośną żoną. Tak patrzę teraz na mojego męża czy słyszy czy nie słyszy. Nie słyszy, bo ciekawa jestem co on by powiedział na ten temat. Daję sobie taką rezerwę, żeby było przynajmniej znośną żoną i z pełną świadomością, że od jakiegoś czasu uczę się tej roli. Mimo tego, że to trwa już kilka lat, to też nie muszę być w tym idealna i chcę sobie dać takie prawo.

Podobnie jak właśnie z rolą mamy. Z tą rolą, która jest chyba najważniejsza w moim odczuciu ze względu na to, że kreujemy nowych ludzi, wychowujemy ich i wypuszczamy w świat, więc pod tym kątem ta rola jest najważniejsza. Jest to rola, która daje rzeczywiście dużo radości, dużo miłości i satysfakcji. Jednocześnie uważam, że jest najbardziej wymagająca i najtrudniejsza, ale też najbardziej rozwijająca.

Rozwijająca pod tym kątem, że uczymy się komunikacji z dziećmi. Uczymy się, przynajmniej ja się nauczyłam, cierpliwości. Bardzo mocno trenuję i rzeczywiście to macierzyństwo bardzo mnie pod tym kątem rozwinęło. Myślę, że rozwinęło mnie także pod kątem słuchania, pytania, uważności na siebie, ale też na dzieci. Uważności na swoje uczucia, ale również w kontekście uczenia dzieci takiej uważności na uczucia. Bo mam takie poczucie, że my - a przynajmniej ja i jak rozmawiam z ludźmi, którzy urodzili się w tym samym czasie co ja, bądź wcześniej - to raczej byliśmy uczeni tego, żeby nie być uważnym na siebie, na swoje uczucia.

Mogą o tym świadczyć teksty, które często słyszeliśmy po tym jak dziecko się przewróciło "wstawaj, nie płacz, nic się nie stało". Byliśmy od tego odsuwani. A tutaj staram się trochę inaczej do tego podchodzić. Trochę też stawiać granice dziadkom czy wujkom, którzy właśnie mówią czemu tak pocieszasz swoje dziecko, przecież masz dwóch chłopaków, oni muszą być silni. Owszem oni muszą być silni...

**SYLWIA:** A chłopaki nie płaczą - to tekst, który przez całą naszą konferencję przewinął się już chyba trzy razy. To są takie utarte stereotypy, które szkodzą na dłuższą metę.

**MONIKA:** Dokładnie tak. Nawet jak to powiedziałaś to aż poczułam ciarki przechodzące mi po całym ciele. Jak mocno to gdzieś rezonuje, jak mocno to nam towarzyszyło przez te lata. To, że właśnie chłopcy nie płaczą, a dziewczynki powinny to czy tamto. I to są te rzeczy, które mają lub miały bardzo mocny wpływ na to, że wiele z nas nie jest asertywnym albo ma problem z asertywnością, bo asertywność i pewność siebie w ten sposób się rozburza.

Więc reasumując odpowiedź czym jest dla mnie szczęście to umiejętność pogodzenia tych ról w kontekście tego, żeby w każdej z nich czuć się dobrze i być sobą.

**SYLWIA:** Bardzo dużo opowiedziałaś o roli mamy. O tym co się stało, kiedy już nią zostałaś. Jak bardzo macierzyństwo wpłynęło na Twój rozwój, na postrzeganie świata, na uważność. Jak sobie je wyobrażałaś? Jak to było zanim byłaś mamą? Spodziewałaś się tego co Cię spotkało?

**MONIKA:** Myślę, że nie spodziewałam się tego co mnie spotkało, jeśli mam być szczerą. Szczególnie, że mam dwóch chłopaków, każdy z nich jest inny i często słyszę, że moje dzieci są głośne, są bardzo asertywne, co też dla mnie jako dla mamy nie jest łatwe. Natomiast patrząc na te wszystkie reklamy, gdzie macierzyństwo jest pokazane w taki błogi sposób, przyjemny, to rzeczywistość bardzo szybko to zweryfikowała. Codzienne kolki, nocne wstawanie czy brak drzemek w ciągu dnia pokazało, że macierzyństwo nie wygląda tak bajkowo.

Myślę, że nie spodziewałam się, że będzie aż tak hardcorowo.

**SYLWIA:** Mówiłaś, że masz dzieci asertywne. Zaczęłyśmy już dosyć dużo o asertywności mówić. A jaka jest Twoja definicja asertywności? Czym tak właściwie asertywność jest albo czym nie jest?

**MONIKA:** Jeżeli chodzi o asertywność, to w moim odczuciu nie ma jednej definicji, podobnie jak ze szczęściem. Bardzo mocno się to też pojawia na warsztatach czy szkoleniach. Kiedy pytam uczestników czym asertywność jest, to tworzy się bardzo szeroka definicja. Myślę, że każdy daje taką definicję jaką w danym momencie czuje. I bardzo często pojawia się, że asertywność to jest trochę taka samoświadomość, trochę umiejętność stawiania granic. Innym razem jest to umiejętność odmawiania. Jeszcze innym razem umiejętność wyrażania siebie, w ogóle odzywania się nawet, na przykład na zebraniu czy odzywania się w momentach, kiedy na coś się nie zgadzam, kiedy coś nie jest w zgodzie ze mną czy w zgodzie z moimi wartościami.

Ta definicja, która jest mi najbliższa, w zgodzie ze mną, to właśnie takie dbanie o siebie, czyli przede wszystkim bycie sobą. Umiejętność bycia sobą i wyrażania siebie w sposób autentyczny, ale to co jest bardzo ważne bez intencji zranienia drugiej osoby. I to myślę, że jest kwintesencja asertywności - dbajmy o to, żeby być asertywnym, ale bez intencji ramięcia innej osoby.

I co tutaj mam na myśli np. w kontekście właśnie dzieci. Gdyby nasze dziecko poprosiło nas o lody na śniadanie, to Sylwia zgodziłabyś się? Dajesz dzieciom lody na śniadanie?

**SYLWIA:** Teoretycznie nie, ale mam przestrzeń na rozmowę. Już teraz mam przestrzeń na to, żeby wysłuchać drugiej strony i próbować znaleźć rozwiązanie, w którym obie strony będą wygrane, a nie będzie na moim. Bardziej skupiam się na relacji niż na racji. To jest hardcorowy przykład. Akurat u mnie jedzenie jest kwestią, z którą mieliśmy trochę przebojów, więc strzeliłaś w dziesiątkę.

Jest to trudne, ale właśnie szukam tej przestrzeni na to, żeby druga strona mogła swoje argument wypowiedzieć. Zazwyczaj, jeżeli nie chcę jej dać lodów na śniadanie, to nie jest w niej problem, tylko ja mam jakieś przekonania z tym związane. Pytanie na ile one są słuszne i na ile opierają się na faktach, a na ile są to moje obawy i moje niedopracowania. Przykład był dosyć z grubej rury, ale staram się, żeby ta przestrzeń była. Co nie znaczy, że zawsze jest, bo czasami daję sobie przyzwolenie na to, żeby powiedzieć po prostu nie. Nie chce mi się tego tłumaczyć. Dzisiaj nie.

**MONIKA:** Super powiedziałaś, że dajesz tą przestrzeń na rozmowę. W kontekście szczególnie wychowania dzieci to jest bardzo ważne. Nawet kiedy chcę powiedzieć nie, w moim odczuciu najpierw ważne jest to, żebyś zjadła/zjadło coś konkretnego. U mnie w domu bardzo często jest najpierw konkrety, potem maszkiety, jak przystało na śląską rodzinę. Więc właśnie tutaj jest ta przestrzeń na to, żeby powiedzieć w porządku, ja nie mam problemu z tym, żeby dać Ci te lody, ale dla mnie ważne jest to, żebyś najpierw zjadł coś co jest w moim odczuciu bardziej zdrowe, to jest też ważne dla Ciebie. I tutaj tłumaczymy swoje intencje.

Pomimo tego, że dziecko może być niezadowolone z tego, że najpierw nie dostanie lodów, to my działamy w najlepszej intencji dla niego. Nie chcemy mu zrobić krzywdy i nawet, jeżeli ono rozplacze się, bo nie dostanie teraz tych lodów i nie będzie gotowe na to, żeby przyjąć nasze argumenty, to tutaj my zachowaliśmy się najlepiej jak potrafiliśmy. Tak jak powiedziałaś Sylwia, wytłumaczyłaś, rozmawiasz, dajesz tą przestrzeń na wysłuchanie. Natomiast masz prawo na to, żeby jako rodzic wyznaczyć granice. Nawet nie tyle masz prawo, ale to jest nasz obowiązek.

**SYLWIA:** Tak, dokładnie. Granica to nie jest narzucanie. W granicach też jest kawałek miejsca na to, żeby wysłuchać tej drugiej strony i jej argumentów, niezależnie od tego czy ma 4 lata, 2 czy 16 lat.

**MONIKA:** Umówmy się, te rozmowy bez względu na wiek nie bywają łatwe.

**SYLWIA:** Też mają swój urok.

**MONIKA:** Dokładnie tak. Natomiast im bardziej dajemy przestrzeń dzieciakom na to, żeby z nami rozmawiały, tym z wiekiem one są bardziej konkretne, bardziej oparte na argumentach.

**SYLWIA:** Chyba nawet bym powiedziała, że zwłaszcza tutaj lokalnie na Śląsku za często używamy słowa "nie". Tak byliśmy wychowani jako dzieci, że nawet się nie

zastanawiamy co za tym "nie" stoi. A propos jeszcze definicji asertywności. Tak jak wspomniałaś, każdy ma swoją. Ja chciałam się dwoma podzielić.

Jedna jest najkrótszą definicją asertywności jaką słyszałam i jest zapożyczona od Oli Budzyńskiej, Pani Swojego Czasu. Ona mówi ja jestem ok i Ty jesteś ok. To jest to o czym Ty mówiłaś, że dbam o siebie nie krzywdząc jednocześnie innych.

A druga, która jest z kolei mi bardzo bliska i ułożyła się w mojej głowie. Asertywność jest dla mnie umiejętnością mówienia tak - sobie, swoim potrzebom i swoim granicom. Czyli dokładnie przeciwieństwem tego odmawiania innym, tylko od drugiej strony, od strony siebie. Jeżeli dbam o swoje granice, swoje potrzeby i wartości, to to jest dla mnie asertywność.

**MONIKA:** Dokładnie tak. I to jest też coś co wpływa na to, że budujesz swoją pewność siebie. Jeżeli masz uważność na siebie, potrafisz powiedzieć swoim potrzebom tak. W momencie, kiedy wszyscy tak jak powiedziałaś, na przykład u nas na Śląsku - pocieszę Cię, że to nie tylko u nas tak jest, jeżdżę po całej Polsce i rzeczywiście w całej Polsce tak byliśmy wychowywani - mają taką tendencję mówienia "nie", wychowywania w taki a nie inny sposób.

Więc ta umiejętność właśnie mówienia sobie tak jest bardzo ważna, szczególnie w momencie kiedy masz małe dzieci. Kiedy powinnaś się poświęcić rodzinie, powinnaś być sfokusowana cały czas na dzieciach, powinnaś dbać bardziej o nie, a nie o siebie. Osobiście uważam, że to jest bardzo zgubne. I bardzo lubię używać takiego porównania - jak leci się samolotem i stewardessa na początku wychodzi i mówi, że w razie niebezpieczeństwa wylecą maseczki, tutaj są kamizelki itd., to jak mówi o maseczce, szczególnie do osób, które lecą z dzieckiem, to kojarzysz komu najpierw trzeba założyć maskę.

**SYLWIA:** Oczywiście. To jest też jeden z moich ulubionych przykładów, który obrazuje najpierw mama, potem dziecko. Z pustego nikt nie należy.

**MONIKA:** Dokładnie tak, jeżeli założymy maskę najpierw dziecku, to my sami możemy po prostu nie przeżyć, żeby je później uratować i w efekcie nikt z nas nie przeżyje. A jeżeli damy tę maskę najpierw sobie, zadbamy najpierw o siebie, damy tę siłę i energię najpierw sobie, to jesteśmy w stanie uratować naprawdę wszystkich. I to jest właśnie taki idealny przykład na to jak warto być asertywnym i że taki zdrowy egoizm jest właśnie zdrowy.

**SYLWIA:** Wspomniałaś też, że asertywność zbliża nas do budowania pewności siebie, pomaga nam dbać o swoje granice, o siebie. Jakie jeszcze są korzyści z tego, że będziemy asertywni?

**MONIKA:** Przede wszystkim jest ich bardzo dużo. Tak jak powiedziałaś, to są korzyści związane właśnie z budowaniem pewności siebie. Jeżeli budujemy tę pewność siebie, to dużo łatwiej osiągamy pewne cele, bo mamy dużą większą wiarę w to, że nam się uda je zrealizować. Nawet nie tyle, że nam się uda, ale że my mamy zasoby do tego, żeby zrealizować te cele i mamy większą pewność siebie, większą determinację. Przede

wszystkim umiejętność planowania, takiego poczucia wpływu, ale też większą odporność psychiczną, która pozwala nam się dużo łatwiej odnaleźć w rzeczywistości.

Co za tym idzie bywamy bardziej konsekwentni i bardziej zdeterminowani w realizacji tych celów. A umówmy się w kontekście konferencji związanej z macierzyństwem, daje nam to dużo łatwiejsze, spokojniejsze możliwości wychowawcze. Tak sobie myślę teraz kiedy o tym rozmawiamy.

**SYLWIA:** Możemy działać zgodnie z tym co czujemy, a nie z tym co nam narzuca świat, otoczenie.

**MONIKA:** Środowisko. Dokładnie.

**SYLWIA:** Nie wiem jak u Ciebie, ale u mnie praca nad asertywnością jest ciągła. Zaczęła się kilka lat temu i nadal trwa. Myślę, że jeszcze daleka droga przede mną. Napotkałam dużo wyzwań. Powiedz jakich wyzwań możemy się spodziewać, kiedy stwierdzamy tak to jest kawałek, nad którym chcę pracować, to jest dla mnie ważne, chcę być asertywna i pewna siebie?

**MONIKA:** To jest bardzo dobre pytanie. Myślę, że to co już wspomnialiśmy przed chwilą, możemy spotkać się z brakiem akceptacji naszego środowiska, czytaj naszych najbliższych. Przecież, jeżeli jesteśmy całe życie w roli osoby uległej, zgadzającej się na przykład na wszystko, poświęcającej się dla wszystkich, to w momencie kiedy zaczynamy dbać o siebie to nasza rodzina - to może być mąż, mogą być nasze mamy, babcie czy przyjaciółki - może wyrażać niezadowolenie z tego, że nagle zaczynamy zachowywać się inaczej.

Ja osobiście jako trener jeżdżę po Polsce zostawiając rodzinę. Zobacz co ja już mówię - powinnam powiedzieć, że wyjeżdżając do pracy. Mój mąż zostaje z dziećmi i świetnie sobie radzi. Niejednokrotnie jednak słyszałam od mojej mamy, babci "Monika, ale jak Ty tak możesz zostawiać tego biednego męża z tą dwójką dzieci?". Ale ja mówię "Hola, hola. Przecież mój mąż też wyjeżdża w delegację. Dlaczego nikt wtedy nie zadzwoni do mnie i nade mną, w sensie nad kobietą się nie zastanowi, dlaczego ona taka biedna została sama z dwójką dzieci?"

Dlaczego ma być tak, że to mężczyźni mają być tacy biedni, a dla nas to ma być takie oczywiste. Przecież obydwoje jesteśmy rodzicami, mamy te same prawa i o dziwo obydwoje tak samo dobrze potrafimy się tymi dziećmi zająć.

**SYLWIA:** Myślę, że to też jest często w nas kobietach wyzwanie, żeby jednak powiedzieć sobie, że ten tata też potrafi to zrobić tak jak my. Nie zawsze mamy na to przestrzeń i gotowość.

**MONIKA:** Oj tak. Powiem Ci to też jest taki obszar, w którym ja sama sobie musiałam dać taką przestrzeń i tę gotowość na to, że jeżeli mój mąż zrobi mleko, już jak przeszliśmy na butle, trzy minuty później, jeżeli dziecko te trzy minuty dłużej popłacze, to się nic nie stanie. Ani jemu, ani temu dziecko się nic nie stanie.

Dziecko akurat jest bardzo elastyczne i bardzo łatwo uczy się każdego z nas osobno i dopasowuje się. Wiadomo, że mama, tata, babcia, dziadek nie będą obsługiwać tego dziecka w taki sam sposób. To jest coś co mnie bardzo mocno pomogło dać taką akceptację na to, że rzeczywiście dzieci bardzo łatwo się dopasowują i uczą się tego, że każde z nas, w sensie rodzice, dziadkowie obsługują to dziecko w inny sposób.

Fantastyczny przykład, teraz mój 3 i pół latek sporo czasu spędził z dziadkami i nawet wczoraj powiedział do mojego męża jak wycierał mu ręce ręcznikiem "Wiesz, bo mój dziadek Grzegorz to wyciera mi najpierw jedną rączkę, a potem drugą". Na co mój mąż pięknie odpowiedział "A widzisz ja robię to inaczej". Dzieci się dopasowują. Potem są w stanie powiedzieć, bo właśnie ten mój młodszy syn swego czasu mówiąc mi o tej samej sytuacji mówi "Mamusiu, wycieraj mi tak jak dziadek". Mówię "Dobrze, nie ma sprawy."

Trochę niby odbiegliśmy od tematu, ale właśnie chodzi o to, że jeżeli my damy innym prawo na to, żeby byli sobą i byli w stanie na przykład opiekować się tymi dziećmi, czy dbać o te dzieci w taki, a nie inny sposób, to te dzieci też oddają to samo. I na przykładzie właśnie tego wycierania rączek idealnie widać, że dziecko potem jest w stanie powiedzieć, ale ja wolę, żeby wycierał mi właśnie tak jak np. dziadek, najpierw jedną rękę, a potem drugą.

**SYLWIA:** Bycie asertywnym, tak jak już wspomnieliśmy to jest tak naprawdę droga. Można powiedzieć ciągły proces, nauka. Jak małymi krokami w takiej codzienności można dążyć do asertywności?

**MONIKA:** To jest bardzo dobre pytanie. Znowu myślę, że tutaj bardzo nam się przyda taka samoświadomość i uważność na to o co nam tak naprawdę chodzi. Co tak naprawdę chcemy uzyskać dzięki temu, że chcę zacząć pracować nad tą moją asertywnością. Czy chcę uzyskać przestrzeń dla siebie, czy chcę zadbać o to, żeby to moje dziecko było bardziej asertywne?

Osobiście mogłabym powiedzieć, że u mnie przede wszystkim to jest uważność na to co myślę, co czuję, widzę i słyszę. W kolejnym kroku to jest komunikowanie się z dziećmi, z mężem komunikatem JA, czyli mówienie od siebie tego co ja w danej chwili myślę, czuję w odniesieniu do danego zachowania. Czyli tutaj mówienie np. jestem niezadowolona, kiedy nie posprzątałeś swojego pokoju pomimo tego, że umówiliśmy się na to. Czyli bez takiego oceniania, że Ty jesteś niedobry, nie słuchasz, bo to czy tamto.

Ta uważność na to co czujemy i komunikat JA, to takie dwa pierwsze, ważne w moim odczuciu kroki. Z tego co się orientuję to pozytywna dyscyplina też ma fajne koło uczuć, z którego zresztą też bardzo mocno korzystaliśmy i ono u nas jest. Zresztą podobnie jak karty z pozytywnej dyscypliny. Są u nas w domu i niejednokrotnie z dziećmi sobie oglądamy i zastanawiamy się z czego moglibyśmy skorzystać następnym razem albo w jakich sytuacjach moglibyśmy wykorzystywać te, a nie inne metody. Także z takich małych kroków to myślę, że właśnie te rzeczy.

**SYLWIA:** A jak to było u Ciebie z asertywnością? Miałaś ją wrodzoną? Uczyłaś się jej, uczysz się jej nadal? Jak pamiętasz początki?



**MONIKA:** Z asertywnością u mnie było podobnie jak u Ciebie. Właśnie ta kwestia wychowania, o którym mówiliśmy, to jest rzecz, która w moim odczuciu bardzo mocno w nas zabija asertywność. Jako dzieci my się wszyscy rodzimy asertywni. Przecież jak dziecko jest głodne to co robi?

**SYLWIA:** Daje znać tak jak potrafi.

**MONIKA:** A że nie potrafi mówić to płacze. Podobnie jest jak ma mokrą pieluchę, coś go boli, coś jest niewygodne. To jest właśnie pierwszy syndrom tego, że nasze dzieci są asertywne. Tak samo my byliśmy asertywni i dawaliśmy te sygnały. Natomiast właśnie to środowisko, o którym już wspomnieliśmy, czyli rodzice, potem przedszkola, szkoły, w których trzeba było być cicho, nie odzywać się, najlepiej słuchać nauczycieli, odczytało nas asertywności.

Ja jeszcze chodziłam do szkoły kiedy nauczyciel historii rzucał w dzieciaki kluczami, czy pojawiało się uderzenie linijką czy książką po rękach, co w dzisiejszych czasach jest już niedopuszczalne. Natomiast umówmy się, że takie właśnie zachowania miały miejsce. Jak np. w innej szkole ktoś wyzywał ucznia, kiedy się odpowiednio nie nauczył i wystarczyłoby nazwać rzecz po imieniu, czyli drogi Kowalski, nie przygotowałeś się na lekcję, bo nie opanowałeś materiału, to zamiast tego było słychać Ty durniu, Ty taki, Ty owaki.

To było też coś na co ja osobiście nie miałam zgody. Powiem Ci szczerze, że to był taki czas, w którym faktycznie bardzo mocno na asertywności, pewności siebie utraciłam. Wręcz uciekałam od tego, żeby się nie narażać na takie sytuacje. Momentem, w którym zaczęłam odbudowywać asertywność było kiedy zaczęłam starać się o pracę. Dostałam fajną pracę w banku.

Potem kolejnym krokiem był moment, kiedy miałam bardzo młodą szefową, bo moja menadżerka miała 22 lata, a ja zaczynałam pracę wraz z rozpoczęciem studiów, więc miałam 19 lat. Pomimo tego, że nie była dla mnie autorytetem jako menedżer, to była dla mnie autorytetem pod kątem wieku tzn. w jak młodym wieku ona tym menadżerem została. Pamiętam, że zaczęłam sobie wyznaczać cele i stwierdziłam, że ja też tak chcę. Chcę rozwijać siebie właśnie w kategoriach zawodowych i faktycznie tak się stało.

Czyli wyznaczanie sobie celów pomogło mi w tym, żeby budować swoją asertywność i swoją pewność siebie. Wyznaczanie najpierw takich małych celów. Owszem najpierw wyznaczyłam sobie cel długoterminowy powiedzmy, że w kontekście tych trzech lat - chciałam tak jak ona zostać managerem w wieku dwudziestu dwóch lat. Jednak zatrzymałam się nad tym co musi się zdarzyć wcześniej, co powinnam zrobić, żeby za te trzy lata mogło się to wydarzyć.

Czyli taka fajna metoda właśnie małych kroków, o których rozmawialiśmy wcześniej. Jeżeli wyznaczymy sobie małe cele, to zaczynamy wierzyć w swoje możliwości. Zaczynamy bardziej ufać sobie, a jeżeli ufamy sobie, to automatycznie budujemy pewność siebie. Jak mamy zbudowaną już pewność siebie na jakimś obszarze, to jest

nam dużo łatwiej być asertywnym. Jak jest nam dużo łatwiej być asertywnym, to znowu buduje pewność siebie. Dla mnie to jest bardzo mocno ze sobą powiązane.

**SYLWIA:** Rozmawialiśmy też o asertywności w kontekście dzieci. Mówisz, że Twoje dzieci są asertywne. Chciałam Cię zapytać jak uczyć dzieci asertywności, ale to chyba nie jest odpowiednie pytanie. W sumie odpowiedź na nie już poniekąd padła. Jeżeli my będziemy asertywni, to nasze dzieci też będą to chłonąć i to będzie im przekazywane przez osmozę poniekąd. Czy są jakieś sposoby, którymi możemy podbudować tą asertywność i pewność siebie u dziecka?

**MONIKA:** Bardzo fajną rzeczą, którą stosuję i bardzo fajnie się sprawdza - widzę, że mój mąż też ją już od jakiegoś czasu stosuje, co mnie ogromnie cieszy - to jest uczenie dziecka takiej wewnątrzsterowności. Co tutaj mam na myśli. Jeżeli dziecko zrobi coś fajnego, to uciekanie od tego co robili np. moi rodzice, czyli mówienie "o jestem z Ciebie dumny", bo wtedy uczymy dziecka zewnątrzsterowności, ale komunikaty do tego dziecka w stylu "możesz być z siebie dumny" albo pytanie "jesteś z siebie dumny, jesteś zadowolony albo co myślisz o tym co zrobiłeś".

To pozwala właśnie rozwijać dziecku umiejętność przede wszystkim uważności, mówienia o uczuciach. Co jest też bardzo ważne w kontekście asertywności i pewności siebie. To jest fantastyczne kiedy dziecko potrafi - przykład u nas z wakacji kiedy mój dwuletni syn wchodzi za rękę z cicią do kurek, które widzi pierwszy raz w życiu i mówi "Jestem dzielny i odważny i na pewno sobie poradzę". Także dzięki temu, że dajemy dziecku przestrzeń na to, żeby to ono samo oceniło siebie i jak się z tym czuje, to jest coś co możemy zrobić, w czym możemy temu dziecku ułatwić bycie pewnym siebie i takim asertywnym.

Natomiast w kontekście tego jak my jako mamy się możemy w tym czuć, to nie wiem jak u Ciebie wygląda sytuacja z dziećmi. Czy Twoje dzieci są mocno zdeterminowane, asertywne, czy potrafią mocno wyznaczać granice?

**SYLWIA:** Jak teraz o tym mówisz to myślę, że moja córka całkiem dobrze sobie z tym radzi. Ostatnio jak dyskutowaliśmy w trójkę, ja, mąż i ona na jakiś temat, to poczuła się pominięta i bardzo jasno to zaznaczyła mówiąc czy ktoś w tym domu zapytał o jej potrzeby w tym aspekcie. Więc może tego nie zauważam tak na co dzień, ale właśnie te małe kroczki do tego prowadzą. Widzi, że rozmawiamy o tym, że coś mi się nie podoba, ja bym tu chciała inaczej i jak Ty to widzisz. Czasami nie ma co ukrywać są to dosyć głośne rozmowy, nie ma ideałów.

To też jest coś co bym chciała podkreślić bardzo mocno, żeby nie czuć straszego poczucia winy, kiedy pokłócili się z mężem przy dziecku i ono coś usłyszy. Jeżeli zobaczy całość sytuacji, że finalnie doszliśmy do rozwiązania, pogodziliśmy się, wyszło jak wyszło, może droga nie była do końca taka jak byśmy wszyscy chcieli i mówimy o tym głośno, to naprawdę takie doświadczenie dużo więcej daje niż to, że będziemy mówić dziecku, że nie wolno się kłócić czy dążyć do zrozumienia i tak dalej, a ono widzi zupełnie co innego.

To jest tak jak mówisz taka wewnątrz- i zewnątrzsterowność. Co innego mówimy, a co innego dziecko widzi. Jesteśmy ludźmi, mamy jak najbardziej prawo do błędów i to jest kolejna rzecz, że dziecko się uczy, że można popełnić błędy i to nie jest koniec świata, czego nas też nie uczono.

**MONIKA:** Dokładnie.

**SYLWIA:** Wszystkie drogi prowadzą do asertywności.

**MONIKA:** Ale dokładnie tak jest, bo rzeczywiście nas uczono takiego dużego perfekcjonizmu. Nie wiem jak u Ciebie, ale ja w domu słyszałam o przyniosłaś piątkę, szkoda, że nie szóstkę. Miałam ten komfort słuchając koleżanek w liceum, że nie dostawałam lania czy nikt w żaden sposób na mnie nie krzychał jak przyniosłam gorszą ocenę do domu. Tutaj muszę przyznać faktycznie wielki szacunek dla moich rodziców, że o to bardzo fajnie zadbali. Natomiast powielając pewnie schematy, w których sami byli wychowani, to niejednokrotnie usłyszałam piątka, gdyby była szóstka, to byłoby się z czego cieszyć.

Faktycznie to potem buduje w nas taką chęć bycia perfekcyjnym, co wcale nie jest dla nas zdrowe, nie jest dla nas dobre. I to co powiedziałaś, taka spójność i autentyczność w kontekście relacji, bycia sobą. Umiejętność przyznawania się do błędów - to też jest bardzo ważna rzecz. Tak jak powiedziałaś, nawet jeżeli się pokłócimy z mężem, to przyznanie się wszyscy przed sobą - bo żyjemy wszyscy w jednym domu, więc warto się każdy przed sobą przyznać - że zachowałam się nie fajnie, przepraszam, to też jest umiejętność bycia asertywnym. Także to jest też bardzo ważne.

U nas w domu na przykład jak chłopcy rzeczywiście się leją, to wchodzimy w ten schemat "przepróś go". Nie ukrywam, że pomimo tego, że potrafią się kochać, przytulać, dbać o siebie i jest to urocze, to jesteśmy normalną rodziną i chłopcy jak zaczną się (mam różnicę między chłopakami dwóch lat czyli jeden ma 3,5 a drugi 5,5) trzaskać jeden przed drugim, to patrzymy tylko, żeby nie było rozlewu krwi. Ale też staramy się dopytywać co się wydarzyło na chwilę przedtem, żeby nie było takiej reakcji na to dziecko drugie. Czyli jak przychodzi młodszy i mówi, bo ten pierwszy mnie uderzył, to standardowym odruchem jest to, że chce się lecieć do tego starszego i powiedzieć "coś Ty zrobił, że ten młodszy płacze".

I nie ukrywam to się zdarza u nas w domu, natomiast staramy się pilnować, żeby brać jednego i drugiego, nawet tych płaczących i zapytać co się po kolei wydarzyło. Kto w tym momencie tak naprawdę zrobił coś co spowodowało, że ten drugi się nie poczuł komfortowo. Żeby też uczyć dzieci sytuacji przyczynowo-skutkowych i zwracać uwagę na to, że to nie jest tak, że skoro młodszy płacze to starszy za każdym razem ma dostać jakieś tam konsekwencje z tego tytułu. Czy rozmowę, czy zastanowić się 5 minut nad swoim zachowaniem. Nie, bo często jest tak, że tam młodszy płacze, bo ten starszy na przykład mu oddał. Nie, że go uderzył.

**SYLWIA:** Ja tutaj z perspektywy starszej siostry wiem, że bardzo często nawet, jeżeli ten starszy zacznie, on się przyczyni, to obrywa podwójnie. On już ma poczucie winy, że coś zrobił, a do tego przychodzi rodzic i mu dowala. To do niczego nie prowadzi. On

zazwyczaj chce po prostu uwagi albo ma jakąś inną potrzebę niezaspokojoną i on, powiedzmy "oprawca", zazwyczaj potrzebuje więcej pomocy niż ten pokrzywdzony.

My tego zupełnie nie jesteśmy nauczeni, bo to przecież taka niesprawiedliwość. To są na pewno trudne dla nas sytuacje. I zmiana perspektywy i spojrzenia na to też wymaga dużo nauki i takiego bycia, ale nie wchodzenia w te konflikty. Towarzyszenia bardziej w tym i pomoc w rozwiązywaniu tych problemów, a nie rozwiązywania ich za dzieci. Czego znowu nie zostaliśmy nauczeni, więc mamy co robić.

**MONIKA:** Zdecydowanie tak, ale powiem Ci, że ja z uważnością na siebie ostatnio jesteśmy zaprzyjaźniona i właśnie jak to wszystko opowiadałaś, to moje ciało rezonowało całą sobą, przechodziły mi ciarki w kontekście tego, że to się dzieje. Ta świadomość nasza rodzicielska zaczyna być coraz większa. Idziemy właśnie w takie świadome wychowywanie dzieci, a nie tego co zostało po nas.

Nas wychowywano właśnie w takim ubijaniu asertywności. Potem było to wychowywanie bezstresowe totalnie. A tutaj pozytywna dyscyplina jest czymś rewelacyjnym, bo daje prawo do tego, żeby wyrażać siebie, szanować drugiego człowieka, ale przy jednoczesnym trzymaniu granic.

**SYLWIA:** Pozytywna dyscyplina jest dla mnie jednym z wielu narzędzi. Myślę, że fiksowanie się na tym, że coś u mnie nie działa, wymaga tego, żeby się zatrzymać i wybierać to co z nami współgra. Nawet ja będąc edukatorką pozytywnej dyscypliny bardzo wiele rzeczy z tego odrzuciłam, bo po prostu one nam nie grały, nie nadawały się do naszej rodziny. Te narzędzia mają być dla nas, a nie my dla narzędzi.

Myślę, że jest dużo możliwości. Dużo rzeczy do wyboru, wiele fajnych rzeczy przekazuje NVC, pozytywna dyscyplina, rodzicielstwo bliskości, ale nie we wszystkim musimy się od razu czuć dobrze. Być może to nie ten moment, nie ten czas. Na pewno coś co chcemy wdrożyć na siłę odniesie tylko odwrotny skutek. Dopasujmy narzędzia do nas, a nie w drugą stronę. Nie dopasowujemy się my do narzędzi. Właśnie w kontekście różnego rodzaju metod wychowawczych, to przede wszystkim podążajmy za sobą.

**MONIKA:** Dokładnie za sobą, za swoją intuicją. Tak jak wspomniałaś, za tym co do nas pasuje, co jesteśmy w stanie wdrożyć tymi małymi krokami.

**SYLWIA:** A w jaki sposób Ty wprowadzasz nowe nawyki do swojego życia?

**MONIKA:** Znowu tutaj jest uważność i świadomość. Jak tak zastanawiam się teraz nad tym, to daję sobie chyba takie duże prawo do tego, żeby eksperymentować. Sprawdzać jak mi jest z tym co próbuje wprowadzić nowego, jak się z tym czuję, jak moja rodzina na to reaguje z takim przyzwoleniem na to, że nie muszę tego zrobić w sposób perfekcyjny. Też rozmawiałyśmy o tym wcześniej. Natomiast mnie to bardzo pomaga.

Myślę, że można to nazwać wprost - leczącej się perfekcjonistki - właśnie dawanie sobie prawa do tego, że jeżeli mi się nie uda czegoś wprowadzić, to nic się nie stanie. Z taką pełną zgodą i akceptacją do tego, żeby nie być perfekcyjną, nie być doskonałą, nie być

taką surową w stosunku do siebie. To jest coś co daje mi ogromny spokój, duże poczucie bezpieczeństwa i pozwala na bycie bardzo autentyczną i bycie sobą. I to jest znowu coś co wspiera i buduje asertywność i pewność siebie. Także bardzo serdecznie zachęcam do tego, żeby dać sobie prawo do próbowania, po prostu, do doświadczania.

**SYLWIA:** My mamy bardzo dużą wyrozumiałość dla innych, dla dzieci, a dla siebie już gorzej.

**MONIKA:** Dokładnie tak jest. Jesteśmy dla siebie najgorszymi katami, w sensie w stosunku do siebie jesteśmy najbardziej surowi. Często jak pracuję z klientkami nad pewnością siebie, czy poczuciem własnej wartości, to zadaje takie pytanie "Czy swojej przyjaciółce powiedziałabyś to samo? Czy dla swojego dziecka byłabyś tak samo surowa? To dlaczego robisz to sobie?"

**SYLWIA:** Warto sobie czasami wyobrazić, że tam w środku jest nasza przyjaciółka i to do niej mówimy. I wtedy się zatrzymać na chwilę i troszkę łagodności dla siebie i empatii. Już dosyć dużo powiedziałaś między wierszami na temat tego w jaki sposób Ty się sobą opiekujesz. A jakie sposoby byś poleciła innym mamom, które mają mało czasu, są często zmęczone? Jak w takich, jakby nie patrzeć trudnych warunkach, można o siebie zadbać?

**MONIKA:** Każdy musi znaleźć sposób na siebie. Może podzielę się tym jak ja sobie radziłam w momencie kiedy dzieci były bardzo małe i było trudno. Gdzie znajdowałam tą przestrzeń na zadbanie o siebie, bo to nie muszą być nie wiadomo jakie rzeczy. To mogą być naprawdę drobne kwestie, takie jak na przykład półgodzinna kąpiel w pianie raz na jakiś czas, a nie tylko szybki prysznic, żeby się ogarnąć i lecieć do dziecka. Pamiętam ja sobie te kąpiele łączyłam z serialem na telefonie.

Zresztą do dziś dnia tak robię, tutaj włącza się tak zwany multitasking, czyli w kontekście właśnie czerpania przyjemność z bycia w pianie plus serial czy film w tle. Dodatkowo ratowałam się tym, że umawiałam sobie w miarę regularnie wizytę u kosmetyczki na coś co mi pozwalało się czuć lepiej ze sobą. U mnie to było rzesy. Mnie to po prostu dodawało pewności siebie w 100%. Do dziś dnia powtarzam, że rzesy i obcasy, to mój plus do pewności siebie. Szczególnie przy tym jak dzieciaki były kolkowe, rano wstawałam i nie musiałam się malować, robić oka, bo to już było zrobione.

To była rzecz, którą znalazłam na siebie. Jak miałam umówione wizyty to też był czas kiedy mogłam się oderwać od dzieci. Mogłam pobyć z kimś dorosłym, porozmawiać i wrócić stęskniona do dzieci. Więc dla mnie poza tym aspektem takiego samopoczucia, tego jak sama się ze sobą czuję i jak wyglądam, to był ten obszar, który mnie pozwalał zadbać o moją psychikę też. Akurat dziewczyna, do której chodzę jest moją bardzo dobrą koleżanką, więc tutaj na dwóch obszarach załatwiłyśmy ten temat.

Spotkania z koleżankami. To może być spotkanie przy piaskownicy z dziećmi, ale to może być wyrwanie się z domu na pół godziny na fitness, spacer. Myślę sobie, że też takie zadbanie o naszych mężów w tych sytuacjach jest dobre. U nas się zdarzało, że niejednokrotnie mówiłam do męża może Ty w tym tygodniu wyjdiesz, zrobisz coś dla

siebie, pójdziesz na koszykówkę, umówisz się z kimś na piwo. Żeby właśnie ta równowaga mogła gdzieś tutaj zadziałać.

Dzisiaj na przykład pierwszy raz od naprawdę bardzo dawna jesteśmy z mężem sami bez dzieci. Udało nam się sprzedać dzieci z czego jesteśmy bardzo zadowoleni. Jesteśmy nad polskim morzem. Właśnie wyjechaliśmy na weekend, bo też stwierdziliśmy, że sytuacja, w której aktualnie jesteśmy, czyli takiego lokautu, pracy z domu, bycia z dziećmi 24 godziny na dobę, bo wszyscy pracujemy w domu, dzieci nie chodzą do przedszkola, jest to też bardzo trudny czas dla nas. I powiem Ci, że my też pokonałyśmy swoje granice, bo zostawiliśmy dwójkę naszych jeszcze małych dzieci z moim teściem. Nawet wczoraj się zastanawialiśmy z mężem jak im tam będzie. Ja mówię Piotrek nieważne jak im tam będzie, przeżyją, ale my będziemy zdrowsi.

**SYLWIA:** To co powiedziałaś, o czym też rozmawialiśmy, że zazwyczaj te przekonania są gdzieś w nas. Więcej się martwimy niż potrzeba, bo u nas jest jakaś obawa, a dzieci pewnie mają się świetnie.

**MONIKA:** Dokładnie tak jak mówisz. A nawet jeżeli pójdą później spać, to są elastyczni - to o czym rozmawialiśmy wcześniej - nic im się nie stanie. Nie będzie to miało jakiegoś większego wpływu na ich życie.

**SYLWIA:** Powiedz jeszcze czy jesteś w stanie polecić jakieś książki, które byłyby wsparciem dla nas, jeżeli chcielibyśmy pracować na swoją asertywność, pewnością siebie. Czy są jakieś, które wyjątkową Cię urzekły i chętnie byś je poleciła?

**MONIKA:** Jeżeli chodzi o nas dorosłych, bo tak jak mówiłyśmy zaczynam pracę od siebie, to bardzo serdecznie polecam książkę "Trening asertywności" Marii Król-Fijewskiej. To jest takie myślę sobie must have, od którego warto zacząć. Drugą taką pozycją jest "W co grają ludzie" Erica Berne. Trzecią pozycję, którą można sobie przeczytać to są "Mosty zamiast murów" Johna Stewarta. To jest tak naprawdę opracowanie zbiorowe. Te trzy książki to są takie książki, które rzeczywiście mi bardzo mocno w tej asertywności też pomogły. A pewnie w kolejnym pytaniu chcesz zapytać czy jest coś dla dzieci.

**SYLWIA:** Dokładnie tak. Jest coś dla dzieci?

**MONIKA:** Jak najbardziej tak. Bardzo fajnymi pozycjami są pozycje z podserii "Akceptuję co czuję". To jest "Pewność siebie. Akceptuję co czuję" bądź "Moje emocje. Akceptuję co czuję.". Jeżeli jest jakaś opcja, to podeślę Ci też tytuły mailowo. I jeszcze takie pozycje "Ja i moje emocje. Jestem wściekły. Jak pokonać złość" oraz "Ja i moje emocje. Przestańcie się kłócić. Jak przywrócić zgodę" właśnie w momencie kiedy jest rodzeństwo. To są takie pozycje, które też bardzo fajnie pokazują dzieciakom jak uczucia są ważne i uważność na uczucia, umiejętność mówienia o tym, wyrażania ich, czyli tak naprawdę budowania właśnie asertywności w taki, a nie inny sposób.



**SYLWIA:** Zanim zakończymy naszą rozmowę chciałam Cię zapytać czy jest coś co chciałybyś powiedzieć na koniec. Podsumować. Coś co chciałybyś przekazać każdej osobie, która nas w tej chwili będzie słuchać.

**MONIKA:** Tak sobie teraz myślę, że rozmawialiśmy o tym, że w budowaniu asertywności bardzo pomaga wyznaczanie sobie celów, więc taka prośba ode mnie. Zastanów się przez chwilę co Ty możesz zrobić dla siebie, jaki możesz sobie wyznaczyć cel, w kontekście właśnie budowania asertywności. Co może być takim pierwszym krokiem, który możesz zrobić, żeby zacząć wierzyć w siebie i ufać sobie.

Pomyśl o tym, żeby to było określone w czasie, żebyś miała możliwość sprawdzenia czy to się działo. Czyli tutaj zawsze zadaję takie pytanie po czym poznasz, że to zrealizowałaś. Do kiedy chcesz to zrobić, żeby było określone w czasie. I bardzo ważna rzecz - jak się za to nagrodzisz, bo myślę, że to dodaje nam motywacji do tego, żeby zrealizować to zadanie, ten cel.

**SYLWIA:** Czyli ten pierwszy krok, bo ten jest najtrudniejszy. Bardzo Ci dziękuję. Zanim pozwolę Ci wrócić nad te piękne widoki, to jeszcze powiedz gdzie mogą słuchacze Ciebie znaleźć, gdyby chcieli więcej tego co dziś nam przekazałaś. Gdzie są Twoje miejsca w sieci?

**MONIKA:** Jeżeli chodzi o sieć, to na Facebooku i LinkedIn można mnie znaleźć z imienia i nazwiska, czyli Monika Wojtysiak. Natomiast pod kątem marki, tego co robię to jest Power Pris na Facebooku, na LinkedIn, nawet na Instagramie. Także Power Pris Inspirujemy do rozwoju - tam się pojawiają jakieś treści. Jeszcze nie ma ich tak dużo jak ja bym chciała, natomiast myślę, że to wszystko się za niedługo zmieni.

**SYLWIA:** Bardzo Ci Moniko dziękuję za dzisiejszą rozmowę. Cieszę się, że nasze ścieżki jednak się spotkały. Dla mnie to była bardzo wartościowa rozmowa i mam nadzieję, że dla naszych słuchaczy też. I że każdy z niej coś weźmie dla siebie, bo taki był cel tej rozmowy. Bardzo dziękuję i być może jeszcze kiedyś do usłyszenia. Albo zobaczenia, bo w sumie blisko do siebie mamy.

**MONIKA:** Sylwia to ja Ci bardzo dziękuję. Dla mnie to też była ogromna przyjemność rozmawiać z Tobą. Tym bardziej, że czuję, że rzeczywiście pod wieloma względami jest nam bardzo blisko do siebie i nie tylko pod kątem tej asertywności. Bardzo dziękuję Tobie za zaproszenie, a wszystkim słuchaczom za to, że poświęciliście czas. I ogromnie trzymam kciuki za realizację tych celów, za bycie asertywnym i za to, żebyście dali sobie prawo na to, żeby doświadczać. Wielkie dzięki jeszcze raz.

**SYLWIA:** Ja też dziękuję. Do usłyszenia.

**MONIKA:** Do usłyszenia.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na [fanpage Rodzicielski Drogowskaz](https://fanpage.RodzicielskiDrogowskaz), 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!