

BARRIE DAVENPORT, S.J. SCOTT

# RODZINNY MINDFULNESS



26 NAWYKÓW,  
DZIĘKI KTÓRYM  
TY I TWOJE DZIECKO  
BĘDZIECIE BARDZIEJ OBECNI  
I MNIEJ ZESTRESOWANI

sensus

Tytuł oryginału: Mindful Parenting Habits: 26 Practices for Raising Your Child with More Presence and Less Stress (From Infancy to Kindergarten)

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-7431-7

Translated and published by Helion S.A. with permission from Oldtown Publishing. This translated work is based on Mindful Parenting Habits: 26 Practices for Raising Your Child with More Presence and Less Stress (from Infancy to Kindergarten) by Barrie Davenport and S.J. Scott. © 2019 Oldtown Publishing. All Rights Reserved. Oldtown Publishing is not affiliated Helion S.A. or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

Polish edition copyright © 2021 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/nauwro>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Dodatkowe materiały do książki można znaleźć pod adresem:

<https://ftp.helion.pl/przyklady/nauwro.zip>

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Rzeczywistość rodzicielstwa .....	7
Do kogo jest skierowana ta książka? .....	11
Czym tak naprawdę jest uważność? .....	14
Czym jest uważne rodzicielstwo? .....	16
Dziesięć korzyści uważności .....	19
Historia o rodzicielstwie Barrie .....	27
Historia o rodzicielstwie Steve'a .....	30
Uważne rodzicielstwo podczas pierwszych lat życia dziecka .....	32
Dziesięć głównych wyzwań rodzica .....	34
Jakie są Twoje wartości jako uważnego rodzica? .....	44
<b>NOWORODKI I NIEMOWLĘTA (0 – 12 MIESIĘCY) .....</b>	<b>51</b>
Czego można się spodziewać na tym etapie? .....	53
Czego potrzebuje Twoje dziecko na tym etapie? .....	54
1. Praktykuj obecność i świadomość .....	55
2. Praktykuj wdzięczność .....	58
3. Regularnie stosuj metodę trzech uważnych oddechów .....	61
4. Naucz się odpuszczać .....	63
5. Dbaj o siebie — niech to będzie Twój priorytet .....	65
6. Wyrób w sobie nawyk krótkich medytacji .....	71
7. Naucz się uważnego chodzenia .....	74
8. Pamiętaj, że to też minie .....	77
9. Naucz się rozróżniać rodzaje płaczu swojego dziecka .....	79
10. Pisz o swoich uczuciach i zapisuj najważniejsze skoki rozwojowe swojego dziecka .....	83

<b>MAŁE DZIECKO (1 – 3 LATA) .....</b>	<b>88</b>
Czego można się spodziewać na tym etapie? .....	91
Czego potrzebuje Twoje dziecko na tym etapie? .....	93
11. Dowiedz się więcej o tym etapie rozwoju .....	94
12. Zaczynaj dzień na spokojnie .....	100
13. Zostań ekspertem w dziedzinie dziecięcych ataków hysterii ....	102
14. Staraj się zrozumieć frustrację swojego dziecka .....	109
15. Stosuj metodę STOP, żeby reagować z uważnością .....	113
16. Postaw na uważną dyscyplinę .....	115
17. Spójrz na świat oczami małego dziecka .....	124
18. Stwórz przewidywalną rutynę .....	129
<b>PRZEDSZKOLAK (3 – 5 LAT) .....</b>	<b>166</b>
Czego można się spodziewać na tym etapie? .....	170
Czego potrzebuje Twoje dziecko na tym etapie? .....	172
19. Pomóż dziecku zidentyfikować jego emocje .....	174
20. Praktykuj aktywne słuchanie i uważną komunikację .....	182
21. Ćwicz dyscyplinę opartą na stawianiu granic .....	190
22. Opóźnij kontakt z urządzeniami cyfrowymi .....	199
23. Wspieraj niezależność swojego dziecka .....	211
24. Uczyń zabawę z uważności .....	222
25. Zwolnij i nie rób tyle .....	234
26. Zadbaj o prostotę otoczenia swojego dziecka .....	243
Końcowe uwagi na temat nawyków uważnego rodzica .....	256
Więcej książek Steve’a .....	259
Więcej książek Barrie .....	261

# Czym tak naprawdę jest uważność?

Możliwe, że ostatnio często słyszysz i czytasz o uważności. Istnieją setki książek, czasopism, stron internetowych i podcastów poświęconych tej tematyce, które opisują liczne korzyści praktykowania uważności dla umysłu, ciała i emocji.

Praktykowanie uważności wywodzi się z pradawnych tradycji religijnych, ale w dzisiejszej kulturze Zachodu uważność stanowi raczej świecką praktykę, która może przybierać formę wielu różnych aktywności. Oto kilka z nich:

- medytacja uważności,
- medytacja z przewodnikiem,
- uważne oddychanie,
- obserwacja myśli,
- świadomość ciała,
- joga, qigong i inne praktyki ascetyczne,
- wizualizacja,
- afirmacje.

Oprócz nich istnieją dziesiątki innych sposobów na praktykowanie uważności w codziennym życiu. Tak naprawdę można być uważnym w prawie wszystkim, co się robi — od mycia naczyń po prowadzenie samochodu pełnego pasażerów.

W naszej książce *Mindfulness w 10 minut* napisaliśmy: „Mindfulness to bardzo prosta koncepcja. Oznacza, że stajesz się celowo świadomy chwili obecnej, zwracając dużą uwagę na własne uczucia, myśli i to, co odbierasz za pomocą zmysłów”<sup>1</sup>.

**Otwierasz się całkowicie na doświadczanie wszystkiego, co przyniesie dana chwila, powstrzymując się od oceniania i nie rozpraszając uwagi.**

Prawdopodobnie jednak zdajesz sobie sprawę z tego, że Twoje umysł i emocje nie zawsze chętnie z Tobą współpracują i reagują na starania, aby skupić całkowitą uwagę na wykonywanym zadaniu albo zachodzącej właśnie interakcji. Twój „małpi umysł” łatwo się rozprasza i przeskakuje od myśli do myśli. Takie przypadkowe myśli mogą wywołać negatywne emocje, które jeszcze bardziej odciągają Cię od tego, czym się w danej chwili zajmujesz.

Nie jest łatwo wyciszyć ten „małpi umysł” — a musimy to zrobić, jeśli chcemy kontrolować własne myśli, zamiast pozwalać, żeby to one kontrolowały nas. Praktyki uważności (zwłaszcza medytacja) pomagają ujarzmić nasze myśli tak, abyśmy mogli cieszyć się chwilą, zamiast zatracać się w dawnych żalach albo zamartwiać się o przyszłość — albo też pozwalać, aby wydarzenia bieżące odwracały naszą uwagę.

Dzięki uważności stajemy się też bardziej proaktywni i skupieni na wszystkim, co robimy, ponieważ nie musimy się zmagać z umysłowym „bałaganem” reakcyjnych myśli i zachowań. Uważność uczy skupiać uwagę, żyć w wolniejszym tempie i rozwijać kreatywność, zamiast bezmyślnie reagować na to, co się dzieje wokół nas.

---

<sup>1</sup> <https://sensus.pl/ksiazki/mind10.htm>.

# Czym jest uważne rodzicielstwo?

Dla rodzica koncepcja bycia obecnym, świadomym i uważnym może się wydawać szczególnie trudna do zrealizowania. Mama lub tata są ciągnięci w kilkunastu różnych kierunkach przez różne sprawy i zobowiązania, które domagają się ich czasu i energii. A dzieci instynktownie wiedzą, jak naciskać nasze przyciski, żeby zmusić nas do reakcji.

Dziecko potrafi wyczuć, że znajdujemy się w kiepskim stanie emocjonalnym i wybiera właśnie ten moment, żeby pokazać nam tę mniej uroczą wersję siebie. Nic dziwnego, że rodzice tracą nerwy, gdy ich dzieci robią aferę w miejscu publicznym, albo wpadają we wściekłość, gdy ich maluchy stroją fochy przy obiedzie.

Trudno jest nie zareagować (albo powstrzymać się przed przesadną reakcją) na takie gierki naszych dzieci, zwłaszcza gdy jesteśmy zestresowani i przytłoczeni obowiązkami. Jednak nawet wtedy, gdy jesteśmy w doskonałej formie, możemy mieć trudności z określeniem, co powinniśmy zrobić i jak zareagować na irytujące, budzące silne emocje albo żenujące sytuacje związane z zachowaniem naszych dzieci.

Na szczęście uważne rodzicielstwo daje nam plan, dzięki któremu lepiej radzimy sobie z wyzwaniem i odpowiednio reagujemy w konfliktowych sytuacjach, nie tracąc głowy i nie mówiąc czegoś, czego później moglibyśmy żałować.

Według Justina Parenta, głównego autora badania<sup>2</sup> przeprowadzonego na Uniwersytecie Vermont dotyczącego wpływu uważnego rodzicielstwa na samopoczucie dzieci, rodzicielstwo takie charakteryzuje się trzema kluczowymi elementami:

1. Dostrzeganie własnych emocji w sytuacji konfliktu między Tobą a dzieckiem.
2. Zrobienie krótkiej pauzy, zanim pod wpływem gniewu zareagujesz na zachowanie dziecka.
3. Uważne wysłuchanie punktu widzenia dziecka, nawet jeśli się z nim nie zgadzasz.

Ćwiczenie tych umiejętności nie tylko pomoże Ci utrzymać bliską więź z dzieckiem, ale też nauczy je, jak reagować w trudnych sytuacjach w zdrowy, mądry sposób.

Wierzmy również, że uważne rodzicielstwo obejmuje kilka dodatkowych umiejętności, które będą wspomagać Twoje wysiłki w dążeniu do tego, aby być takim rodzicem, jakim chcesz być, i wychować szczęśliwe, zdrowe, odnoszące sukcesy dzieci. Oto one:

- samodzielne praktykowanie aktywności opartych na uważności (takich jak medytacja) po to, aby wzmocnić ogólną umiejętność bycia obecnym i uważnym, wspomagając swoje wysiłki na drodze do uważnego rodzicielstwa;
- podejmowanie proaktywnych działań w relacji ze współmałżonkiem lub partnerem (lub samodzielnie, jeśli jesteś samotnym rodzicem) w celu określenia wartości związanych z rodzicielstwem i rodziną oraz tego, jak chcesz je pielęgnować w relacjach z dziećmi;

---

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25633828>.



- zachowanie elastyczności i otwartości, żeby dostosowywać swoje rodzicielskie umiejętności do kolejnych etapów rozwoju dzieci oraz do ich unikalnych potrzeb emocjonalnych.

Bardzo ważne jest, aby rozróżniać uważne rodzicielstwo i zwykłe praktykowanie uważności. I jedno, i drugie sprawia, że człowiek staje się bardziej obecny i świadomy oraz mniej zestresowany.

**Jednakże samo praktykowanie uważności (poprzez medytację, jogę itd.) nie wystarczy, żeby poradzić sobie w trudnych emocjonalnie sytuacjach, które napotykasz jako rodzic. Musisz nauczyć się umiejętności, które są charakterystyczne dla uważnego rodzicielstwa.**

To, że chcesz poświęcić czas na przeczytanie tej książki i dowiedzieć się czegoś więcej o tym, jak być uważnym rodzicem, świadczy o ważnej podstawowej wartości wyznawanej przez Ciebie i Twoją rodzinę. Chcesz być kimś więcej niż opiekunem i żandarmem — chcesz być obecny(a) w relacjach ze swoimi dziećmi w dobrych i złych chwilach, a także pokazać im na własnym przykładzie, że dzięki uważności Wasze życie staje się bogatsze, mniej stresujące i bardziej satysfakcjonujące.

Dzięki temu Ty i Twoje dzieci będziecie się cieszyć wyjątkowymi i długotrwałymi korzyściami, które wpłyną na poprawę Waszych relacji, a także zapewnią dzieciom mocny fundament na cały okres ich rozwoju, zanim wkroczą w dorosłość.

# Dziesięć korzyści uważności

*Jeżeli codziennie zagłębiamy się w głąb siebie, nie tylko pielęgnujemy swoje „ja”, ale też zasiewamy ziarno tak bardzo potrzebnej alternatywy dla panujących obecnie norm kulturowych. Niech nasza wewnętrzna praca będzie błogosławieństwem i niech pomoże uczynić nasz świat bardziej życiodajnym, sprawiedliwym i spokojnym dla nas i dla innych ludzi, dla naszych dzieci, dla naszej planety i dla naszej przyszłości.*

— Abby Seixas, *Finding the Deep River Within: A Woman's Guide to Recovering Balance and Meaning in Everyday Life*

Istnieje mnóstwo podpartych naukowo korzyści włączenia uważności do swojego życia zarówno z punktu widzenia rodzicielstwa, jak i ogólnie człowieczeństwa.

Przyjrzyjmy się kilku z nich (niektóre przedstawiliśmy już w naszej książce *Mindfulness w 10 minut*) i przekonajmy się, jaką rolę odgrywają uważność i uważne rodzicielstwo w życiu Twoim, Twoich dzieci i całej Waszej rodziny.

## **1. Uważność zmniejsza tendencję do snucia rozważań i nadmiernego rozmyślania.**

Snucie rozważań to niewłaściwa forma autorefleksji, która ma działanie uzależniające. Kiedy stale siedzisz „w swojej głowie”, na okrągło wspominając przeszłość, snując ponure refleksje i skupiając się na

negatywnym myśleniu, znacząco zwiększasz u siebie ryzyko wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak depresja czy stany lękowe.

Rozpamiętywanie przeszłości odwraca Twoją uwagę od teraźniejszości i utrudnia bycie emocjonalnie dostępnym dla dzieci. Jednak badania naukowe potwierdzają, że praktykowanie uważności pomaga zmniejszyć skłonność do nadmiernego rozmyślenia. W badaniu z 2008 roku<sup>3</sup> przeprowadzonym przez Chambersa i jego zespół umieszczono w ośrodku praktykowania medytacji uważności osoby, które nigdy wcześniej nie medytowały. U wszystkich zaobserwowano dużo większą uważność, mniejszą skłonność do snucia rozważań i mniej objawów depresji niż u przedstawicieli grupy kontrolnej.

## **2. Uważność łagodzi stres.**

Jeżeli masz dzieci, stres jest nieunikniony. Wymagania dotyczące Twojego czasu, energii i emocji mogą negatywnie wpłynąć na Ciebie, a także na Twoją relację ze współmałżonkiem lub partnerem.

Wyniki badań Chambersa i jego zespołu (a także wielu innych badań) sugerują, że praktyka mindfulness może obniżyć poziom hormonu stresu — kortyzolu. Wspomniane badanie wskazało na istnienie bezpośredniego powiązania między niższym poziomem kortyzolu a lepszymi wynikami na skali uważności.

## **3. Uważność jest pomocna w reakcjach emocjonalnych.**

Uważność pomaga radzić sobie z własnymi reakcjami na stres związany z rodzicielstwem i zarządzać reakcjami emocjonalnymi — a także pokazywać dzieciom na własnym przykładzie, jak należy się zachowywać w takich sytuacjach. Nauczysz się zrobić pauzę, zanim

---

<sup>3</sup> <https://rd.springer.com/article/10.1007/s10608-007-9119-0>.

wybuchniesz na dzieci, i uspokoić się, żeby dać sobie czas na bardziej przemyślaną reakcję.

W badaniu<sup>4</sup> zaprezentowanym przez American Mindfulness Research Association stwierdzono: „Jedną z zalet bycia uważnym jest to, że ta umiejętność pomaga w reagowaniu na różne sytuacje w opanowany sposób, zamiast odruchowo ulegać emocjom”.

Badanie przeprowadzone przez Ortner i jej zespół w 2007 roku<sup>5</sup> wykazało, że medytacja uważności umożliwia zdystansowanie się od obrazów negatywnie wpływających na emocje i pomaga lepiej się skupić na funkcjach poznawczych. Taką różnicę zaobserwowano u badanych, gdy porównano ich z osobami, które oglądały te same obrazy, ale nie praktykowały medytacji uważności.

#### **4. Uważność poprawia jakość naszych relacji.**

Badania<sup>6</sup> jednoznacznie potwierdzają, że posiadanie dzieci negatywnie wpływa na satysfakcję, jaką pary odczuwają ze swojego związku. Jednak mindfulness może pomóc w złagodzeniu czynników stresujących związanych z wychowywaniem dzieci, tak abyście oboje mogli być lepszymi rodzicami i szczęśliwszymi partnerami.

#### **5. Uważność zmniejsza odczuwany lęk.**

Gniew, stres, frustracja, załamania nerwowe i stany lękowe mogą być stałymi gośćmi w Twoim domu, dopóki mieszkają w nim dzieci.

---

<sup>4</sup> <https://goamra.org/emotional-reactivity-lessens-mindfulness-brain-study-shows/>.

<sup>5</sup> <https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-007-9076-7>.

<sup>6</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2702669/>.

Praktykowanie uważności przyczynia się do zmniejszenia ciała migdałowatego<sup>7</sup> — ośrodka strachu w mózgu. Jednocześnie prowadzi do zwiększenia kory przedczołowej, dzięki czemu nasze mózgi są spokojniejsze i stabilniejsze.

Praktykowanie utrzymywania dystansu i powstrzymywania się przed ocenianiem niespokojnych myśli i uczuć pomaga osłabić lękowe reakcje na te myśli.

## **6. Uważność sprawia, że lepiej śpimy.**

Bezsennosc i problemy ze snem to typowe reakcje na stres; często zmagają się z nimi rodzice niemowląt i kilkuletnich dzieci. Pielęgnowanie nawyku uważności zwiększa uczucie spokoju i osłabia skłonność do snucia rozważań, które mogą utrudnić zasypianie.

Badanie przeprowadzone w 2015 roku<sup>8</sup> na starszych osobach potwierdziło, że medytacja uważności pomaga lepiej wyspać się w nocy. Według tego badania medytacja uważności może „zwiększyć reakcję relaksacyjną dzięki efektowi, jakim jest wzmocnienie czynników związanych z uwagą, które utrudniają kontrolowanie autonomicznego układu nerwowego”.

Możliwe, że uważność nie uchroni Cię przed „nocnymi akcjami” Twojego dziecka, ale może ona ułatwić Ci szybsze zaśnięcie, kiedy już położysz się z powrotem do łóżka. Może też Ci pomóc w zapamiętaniu nad niepokojącymi myślami, które nie dają Ci zasnąć, a dotyczących Twoich starszych dzieci.

---

<sup>7</sup> <https://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/what-does-mindfulness-meditation-do-to-your-brain/>.

<sup>8</sup> <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2110998>.

## **7. Uważność pomaga bardziej docenić własne dzieci.**

Kiedy dzieci są małe, czas szybko leci, nawet jeśli poszczególne dni wydają Ci się długie i stresujące. Urocze, sympatyczne i budzące podziw rzeczy, które Twoje dzieci robią dzisiaj, już nigdy nie wrócą. Dlatego tak ważne jest, aby sobie uświadomić, jak cenny i wartościowy jest Wasz czas spędzony razem.

Uważność pomaga być obecnym w relacjach z dziećmi i rozkoszować się radością, którą wnoszą do Twojego życia. Dzięki uważnemu rodzicielstwu Twoim priorytetem staje się zbudowanie silnych więzi z dziećmi w stosunkowo krótkim czasie, gdy znajdują się pod Twoją opieką.

## **8. Uważność to umiejętność, której można nauczyć dzieci.**

Nie musi to być samodzielna forma aktywności zarezerwowana tylko dla dorosłych. Umiejętności tej można nauczyć następnego pokolenie, pomagając dzieciom w zwracaniu większej uwagi na otaczający je świat i w lepszym radzeniu sobie ze stresem i trudnymi emocjami.

Dr Lisa Firestone, publikująca teksty w „Psychology Today”<sup>9</sup>, pisze: „Nauczanie dzieci praktyk uważności wspomaga rozwój ich środkowej kory przedczołowej, czyli części mózgu, która reguluje ciało, ułatwia dostrajanie się w procesie komunikacji, wzmacnia »przycisk pauzy«, przywraca emocjonalną równowagę, łagodzi strach, a także rozwija empatię, intuicję i poczucie moralności — a to wszystko są cechy, w które chcielibyśmy wyposażyć nasze dzieci w ich podróży przez życie”.

---

<sup>9</sup> <https://www.psychologytoday.com/us/blog/compassion-matters/201311/the-rewards-mindful-parenting>.

## **9. Uwaga pomaga lepiej sobie radzić w konfliktach między rodzicami a dziećmi.**

Jednym z kluczowych aspektów uważności jest umiejętność zrobienia pauzy i wysłuchania tego, co ma do powiedzenia druga strona. Każdy rodzic powinien ją posiadać, ponieważ uczy ona, jak zwracać uwagę na to, co próbują nam przekazać nasze dzieci, nawet wtedy, gdy są rozgniewane albo przeżywają załamanie nerwowe.

Chociaż Twoim zadaniem jako rodzica jest dyscyplinowanie swoich dzieci, dzięki uważności jesteś w stanie zrobić pauzę i wysłuchać dziecko, zamiast bezmyślnie reagować na jego złe zachowanie.

Czasami Twoje dziecko wpada w histerię, bo jest sfrustrowane i nie potrafi opisać słowami, co się dzieje w jego wewnętrznym świecie. Uwaga pomaga dotrzeć głębiej i zrozumieć emocje, jakie kryją się za tym zachowaniem.

## **10. Uważne rodzicielstwo może ochronić Twoje dzieci.**

Według niedawno przeprowadzonego badania<sup>10</sup> praktyki uważnego rodzicielstwa mogą uchronić Twoje dzieci przed lękiem, wyładowaniem emocji, a nawet zażywaniem narkotyków, kiedy już podrosną i wejdą w okres dojrzewania.

Badanie to wykazało, że rodzice, którzy prezentowali bardziej uważne style rodzicielstwa, obejmujące więcej pozytywnych, a mniej negatywnych zachowań, obserwowali więcej pozytywnych zachowań u swoich dzieci, które rzadziej miały problemy ze zdrowiem psychicznym i osiągały lepsze wyniki w różnych obszarach życia.

---

<sup>10</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25633828>.

Badacze zauważyli też, że osoby mające bardziej uważny styl rodzicielstwa rzadziej odczuwały negatywne emocje i chętniej okazywały dzieciom pozytywne emocje niż te, których styl rodzicielstwa zawierał mniej elementów uważności.

Ogólnie rzecz biorąc, dzięki praktykom uważności i uważnego rodzicielstwa cała rodzina zyskuje więcej przestrzeni na uspokojenie się i wyciszenie emocji. Pomagają one dostrzec to, czego nie widać na pierwszy rzut oka, i podejmować bardziej przemyślane decyzje, dostosowane do bieżącej sytuacji.

Zyskujesz swobodę, aby uświadomić sobie własne ograniczenia i je zaakceptować, a także okazać sobie większą wyrozumiałość w swoich rodzicielskich zmaganiach. Uważność może sprawić, że cała rodzina zwolni tempo, zacznie cieszyć się chwilą i celebrować czas spędzony razem, a także doceni te wszystkie małe rzeczy, które często umykają naszej uwadze.

Kiedy wykorzystujesz uważność w rodzicielstwie i komunikacji z dziećmi, pomagasz stworzyć w domu atmosferę, dzięki której Twoje dzieci wyrosną na szczęśliwszych, zdrowszych i odnoszących większe sukcesy ludzi.

Według badania<sup>11</sup> opublikowanego w czasopiśmie „Clinical Child and Family Psychology Review” uważne rodzicielstwo jest ramą, która znacząco zwiększa poczucie szczęścia i satysfakcję z relacji zarówno u dzieci, jak i u rodziców:

Nasz model uważnego rodzicielstwa sugeruje, że rodzice, którzy potrafią utrzymać uwagę i akceptować potrzeby swoich dzieci dzięki praktykom mindfulness, tworzą rodzinny kontekst pozwalający na odczuwanie trwalszej satysfakcji i radości z relacji

---

<sup>11</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2730447/>.



między rodzicem a dzieckiem. Takie podejście do uważnego rodzicielstwa sugeruje, że rodzice, którzy mają naturalną zdolność do bycia uważnym albo nauczyli się tej umiejętności, mają większe szanse na zbudowanie lepszej jakości relacji ze swoimi dziećmi i częściej unikają cykli zachowań świadczących o braku przystosowania, które wywodzą się z automatycznych zachowań i hedonistycznych motywacji. Takie podejście znacząco różni się od instrumentalnych modeli zachowania; naszym zdaniem to właśnie ono pozwala na pielęgnowanie rodzinnych relacji, w których panują większa otwartość i zaufanie, oraz stylów rodzicielstwa, które sprzyjają zdrowemu rozwojowi psychospołecznemu dziecka (Baumrind 1989).

W tej książce przedstawimy proste strategie pomagające wprowadzić element uważności do stylu rodzicielstwa, a także pokażemy, w jaki sposób uważność może wzmocnić Twoją relację ze współmałżonkiem lub partnerem (jeżeli go masz) i sprawić, że staniesz się szczęśliwszym i bardziej zrównoważonym człowiekiem.

Jeżeli te korzyści uświadomiły Ci, że uważne rodzicielstwo jest kluczowe dla zdrowia, szczęścia i sukcesów Twoich dzieci, a także dla Twojego szczęścia i sukcesu jako rodzica, to mamy nadzieję, że zmotywaliśmy Cię wystarczająco do nauki odpowiednich umiejętności.

Przypominamy, że Twoim celem nie jest osiągnięcie doskonałości, lecz wzbogacenie cudownego przywileju wychowywania dziecka o większą celowość, świadomość, spokój i radość.



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# MAŁE DZIECKO? TYLKO UWAŻNOŚĆ!

Wyobrażenia o rodzicielstwie bywają naiwne. Wyidealizowany, pastelowy obraz szczęśliwej rodziny ma niewiele wspólnego z rzeczywistością: dziecko wywraca świat rodziców do góry nogami i powoduje u nich stan permanentnego wykończenia. A potem jest tylko trudniej. Każdy etap jego rozwoju oznacza kolejny zestaw problemów. Dodatkowo współcześni rodzice muszą się mierzyć z zalewem sprzecznych porad, trendów czy stylów wychowawczych. Sprawy nie ułatwiają ciężkie zmiany kulturowe, społeczne i technologiczne. Wychowanie dziecka staje się poważnym wyzwaniem.

To praktyczny poradnik, dzięki któremu sprostanie roli rodzica stanie się łatwiejsze. Podane tu strategie i techniki pozwolą Ci osiągnąć umysłowe skupienie potrzebne do tego, aby działać w sposób przemyślany, a nie reaktywny, a także okazywać troskę i współczucie w interakcjach z dziećmi, ze współmałżonkiem i ze sobą. W książce znalazły się informacje dotyczące poszczególnych etapów rozwoju dziecka. Zaprezentowane strategie to metody gotowe do wdrożenia: zostały dokładnie opisane, a opisy uzupełniono szeregiem porad i wskazówek. Szybko się przekonasz, że praktykowanie uważności prowadzi do zadziwiających zmian w nastawieniu i większej stabilizacji emocjonalnej. W efekcie stresujące sytuacje będą mniej stresujące, a radosne chwile – jeszcze piękniejsze!

## W KSIĄŻCE:

- uważność rodzica w pierwszych latach życia dziecka
- najważniejsze wyzwania rodzicielstwa
- strategie dla rodziców niemowląt
- strategie dla rodziców dzieci w wieku 1 - 3 lat
- strategie dla rodziców przedszkolaków



Barrie Davenport jest certyfikowanym coachem, blogerką i uznaną mentorką. Ma dar prostego wyjaśniania złożonych zagadnień. Lubi jeździć na rowerze i spędzać czas z rodziną.



S.J. Scott jest psychologiem i autorem bestsellerów „Wall Street Journal”. W swoich książkach nie opisuje wydumanych strategii, tylko przystępnie przekazuje wiedzę, którą można natychmiast wprowadzić w życie.

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

**sensus**

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-7431-7



cena 44,90 zł

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowości>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

9 788328 374317