

Mariola **Kurczyńska**



101

PORAD RODZICIELSKICH

101

**PORAD
RODZIELSKICH**

Mariola **Kurczyńska**



Edukacja
Rodzicielska
MK

Wrocław 2019

© Copyright by Edukacja Rodzicielska MK, Wrocław 2019

Wszelkie prawa zastrzeżone, kopiowanie w całości lub we fragmentach bez zgody wydawcy zabronione.

Redakcja
Tomasz Krajewski

Korekta
Magdalena Kędzierska-Zaporowska

Skład i łamanie
Paweł Kremer

Projekt okładki
Social Elite

Wydanie I
www.mariolakurczynska.pl

ISBN 978-83-953987-2-8

Druk i oprawa: Mazowieckie Centrum Poligrafii

Dla Oli, mojej ukochanej Córki

Jesteś światłem mojego życia, moją radością, moim wzruszeniem, moją mocą i moją najbardziej wymagającą nauczycielką. Dzięki Tobie nauczyłam się najwięcej.

Kocham Cię, Córciu

Twoja Mama

Dla wszystkich innych dzieci, które przychodzą na świat, aby nauczyć nas kochać i akceptować to, co niedoskonałe, inne niż nasze oczekiwania i wyobrażenia. Pojawiają się, aby motywować nas do edukacji i rozwoju.

Jesteście naszą przyszłością. Będę Was wspierać we wzrastaniu, edukując Waszych rodziców, żebyście mogli pełnymi garściami czerpać miłość z tego świata.

Mariola



Od Autorki

Jestem mamą Oli. To najważniejsza rola życiowa, jaką przyszło mi odegrać. Nie było wcale łatwo! Jako młoda mama nie zdawałam sobie sprawy, że wychowanie dzieci to nie jest bułka z masłem. A wszyscy dookoła tak właśnie mówili. Jak coś było nie tak, należało poczekać, aż wyrośnie. I tyle. A jak nie wyrastało, to winę ponosiła matka. Czyli, w tym konkretnym przypadku, ja. I to wcale nie było fajne.

Moje dziecko dostarczyło mi całego arsenału przeróżnych emocji. Dopóki jej nie było na świecie, nie podejrzewałam nawet, że kiedykolwiek byłabym w stanie na przykład wyjść z siebie i stanąć obok. Nigdy wcześniej nie doświadczyłam tak wielkiej frustracji i niemocy, kiedy nie wiedziałam, jak sobie poradzić z jej zachowaniem.

Obok nieopisanej radości, wzruszeń, bezgranicznego szczęścia i bezwarunkowej miłości życie miało dla mnie w zanadru jeszcze kilka mocniejszych wrażeń.

Przed urodzeniem mojej córki nie znałam smaku skrajnego wyczerpania, silnego stresu, nerwów i złości w takim natężeniu. Nawet nie umiałam sobie czegoś takiego wyobrazić.

A byłam przekonana, że będę matką idealną. Cóż, to się nieco zmieniło, kiedy poczułam smak macierzyństwa.

Moja córka uświadomiła mi, jak wielu rzeczy po prostu nie wiem i nie umiem.

Łapałam się na podnoszeniu głosu i na krzyku, choć wiedziałam, że to nie przynosi efektów. Targały mną wątpliwości, poczucie winy, w myślach miałam chaos. Musiałam więc poszukać innych rozwiązań. Musiałam zdobyć wiedzę.

Dwadzieścia lat temu nie było to takie proste jak dzisiaj. Nie było powszechnego dostępu do internetu. Nie było Facebooka! W księgarniach były tylko poradniki o odżywianiu w ciąży i pielęgnacji noworodka. A o wychowaniu nie było nic.

Zdobycie wiedzy, którą mam, zajęło mi wiele lat. Zdobycie doświadczenia trwało równie długo. W pewnym momencie zorientowałam się, że moje marzenia i plany przestały być aktualne. Stałam się kimś zupełnie innym. Miałam wiedzę, której potrzebowało wielu innych rodziców. W taki właśnie sposób z nauczycielki francuskiego i łaciny stałam się doradcą rodzicielskim i dyrektorem poradni psychologiczno-pedagogicznej. Pracowałam bardzo dużo, zdobywałam cenne doświadczenia i ciągle poszerzałam swoją wiedzę.

I dzisiaj pragnę się tą wiedzą i doświadczeniem z Tobą podzielić.

Przez wiele lat stworzyłam konkretne metody i narzędzia, które są łatwe do zastosowania i szybko przynoszą efekty.

Napisałam tę książkę, ponieważ chcę, żebyś jako rodzic miał/a możliwość wyboru własnej ścieżki, innej niż ta, którą Cię prowadzono w dzieciństwie. Moim marzeniem jest, żebyś mógł/a sam/a decydować, co robić, a nie działać według schematów wyniesionych z domu.

Ten poradnik pozwoli Ci zrozumieć, co dzieje się w głowie a konkretnie w mózgu Twojego dziecka, podpowie, jak reagować na jego zachowania i jak odpowiadać na jego potrzeby.

Empatyczne, pełne miłości z domieszką rodzicielskiej stanowczości podejście do dziecka to najważniejsze elementy moich metod. Dzięki nim będziesz mógł/a odważnie stawiać czoła wyzwaniom rodzicielstwa. Nie straszne będą Ci ataki hysterii, napady szału, strajki głodowe, kupki w majtkach czy wojny między rodzeństwem.

Unikniesz tych niepotrzebnych frustracji, a w zamian za to doświadczysz radości, szczęścia, wzruszeń i bezgranicznej miłości. Wychowanie nie musi być trudne, jeżeli masz odpowiednią wiedzę.

Na kartach tej książki obok naukowych podstaw znajdziesz również opisy przypadków, które dostarczą Ci prawdziwych emocji i pozwolą zrozumieć wiele trudnych zachowań Twojego dziecka.

Wszystkie historie pochodzą z mojej praktyki. Są autentyczne. Aby ochronić prywatność moich klientów, zastosowałam kamuflaż autorski. Celowo zmieniłam imiona, miejsca i specyficzne sytuacje w taki sposób, żeby identyfikacja bohaterów była niemożliwa. Wybrałam takie przypadki, które najlepiej obrazują omawiany przeze mnie problem. Występują one na tyle często i w tak wielu domach, że możesz mieć wrażenie, że mówię właśnie o Tobie albo o Twoim dziecku. Taki efekt jest zamierzony. Jednak wszelkie podobieństwo do znanych Ci osób jest absolutnie przypadkowe.

Zapraszam Cię w pełną przygód i niezapomnianych wrażeń
podróż do świata dziecięcych emocji.

Maniela Kurczyńska

Zanim zacznieś czytać

Oto mail od jednej z Was, najlepszych matek na świecie. Zachwy-
cił mnie tak bardzo swoją prostotą, szczerością i przekazem, że
postanowiłam zamieścić go w mojej książce.

*Mamy, które biorą do ręki tę książkę, to mamy takie
jak ja. Najlepsze mamy na świecie. Jesteśmy najlepsze,
bo chcemy rozwijać siebie, dbając o rozwój naszych
dzieci. Szukamy rozwiązań, szukamy metod, szukamy
wiedzy, szukamy pomocy bo... Bo jesteśmy najlepszymi
matkami naszych dzieci. Gdybyśmy nie były najlepsze,
nie byłoby nas tu.*

Ja byłam najlepsza według moich wyobrażeń, a teraz chce się „popsuć”. „Popsuć się”, by być jeszcze lepsza. Po przeczytaniu, jakie pułapki czyhają na matkę, która przedkłada wszystko ponad dziecko, zostawia ciepłą zupę/kawę, bo dziecko woła „mamo, zobacz”, zostawia chwilkę odpoczynku po dniu pracy, bo dziecko woła „mamo, pobaw się ze mną”, zakłada siódmą parę rajstopek, bo wszystkie niewygodne i trudno, że się spóźnię do pracy, wpada w panikę, kiedy dziecko mówi „głodna jestem”, staje na głowie, bo słyszy „nudzi mi się” i tak dalej.

Teraz wiem, że moje potrzeby są równie ważne. I ważne jest to, by moje dziecko o tym wiedziało. Że mama też ma potrzeby, też się męczy i czasem odmawia. Że mama daje bezpieczeństwo, bo mama to pewność, że mama wie wszystko i wie co robi. I wie, na co teraz jest czas bo Mama poradzi sobie ze wszystkim. Dziś w to wierzę, a zmieniła mnie osoba, która pisze 101 porad, ale w zanadrzu ma ich znacznie więcej!!

Martyna, mama która kochała za bardzo...

Do Nauczycieli od Nauczycielki

Moja książka jest skierowana głównie do Rodziców, jednak spotkała się z ogromnym zainteresowaniem Nauczycieli i terapeutów pracujących z dziećmi. Oto opinia Pauliny Matkowskiej, dyrektorki przedszkola, inspiratorki kilku rozdziałów oraz pierwszej czytelniczki *101 porad rodzicielskich*.

Po najnowszą książkę pani Marioli Kurczyńskiej sięgnęłam z dużym zainteresowaniem. Znam wcześniejsze publikacje Autorki i z uwagą śledzę jej internetową aktywność. Na każdym z zawodowych pól wykazuje się obszerną wiedzą i, co niejednokrotnie ważniejsze, przebo-

gatym doświadczeniem w pracy z dziećmi i rodzicami. Niniejsza publikacja doskonale wpisuje się w dotychczasowy dorobek Autorki i dowodzi, że Pani Mariola wie, co robi! Autorka sama zauważa, że „ryzykuje, wydając książkę, w której pisze, że dziecko nie jest święte, nie trzeba wokół niego skakać...”. To prawda, ryzykuje, ale tylko szybkie wyczerpanie nakładu! Książka Pani Marioli jest bowiem, posługując się krawiecką metaforą, publikacją doskonale skrojoną na obecne czasy.

Książka to obszerny zbiór porad, wskazówek, studiów konkretnych przypadków i źródło sprawdzonych rozwiązań, które można zastosować w każdym domu. W swojej książce Autorka porusza wszystkie palące zagadnienia związane z niełatwą sztuką wychowania dzieci. Nie ma na to gotowych przepisów, ale na szczęście jest Pani Mariola i jej wskazówki, poparte latami doświadczeń w bezpośredniej pracy w dzieci, rodzicami i nauczycielami. Adresatami publikacji są Rodzice, ale jako nauczyciel polecam jej lekturę również nauczycielom przedszkoli i szkół, którzy również stykają się z problemami wychowawczymi.

Ogromnymi zaletami książki Pani Marioli są jej przejrzysta, przystępna formuła oraz bezpośredni język. Pani Mariola, wskazując na konkretne problemy, omawia je rzetelnie i proponuje skuteczne rozwiązania. Każde z omówionych zagadnień jest podsumowane zwięzłą poradą. Zbiór tych porad to swoisty „dekalog” nowoczesnego, świadomego Rodzica. W książce znajdziemy bowiem wskazówki dotyczące wspierania dziecka w każdym aspekcie jego rozwoju. Mowa

tu o rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, rozwoju motorycznym oraz sensorycznym. Znajdziemy w niej też wskazówki dotyczące postępowania z niejadkami, dziećmi nadwrażliwymi. Mowa też o rozterkach związanych z obecnością technologii w życiu dziecka. Książkę Pani Marioli czyta się jednym tchem. Autorce daleko do moralizatorskiego tonu doświadczonej mędrzyni. Woli raczej traktować Rodzica jako partnera, z którym można współpracować i osiągać wyznaczone cele. Autorka nie ocenia, ale celnie wskazuje na nieświadome potknięcia i proponuje rozwiązania, które w prosty sposób eliminują pojawiające się w procesie wychowania problemy. Jako nauczyciel codziennie rozmawiam z rodzicami, którzy miewają trudności wychowawcze. Nie zawsze łatwo im mówić o problemach, poczuciu zagubienia i bezradności. Niektórzy z nich zwyczajnie się tego wstydzą i tracą poczucie rodzicielskiej pewności siebie. Książka Pani Marioli będzie dla nich ważną lekturą, która pokaże, że nie są sami ze swoimi problemami i że nie są to trudności nie do rozwiązania. Z pewnością publikacja znajdzie się na półkach naszej przedszkolnej biblioteczki dla rodziców.

*Paulina Matkowska,
dyrektor Akacyjego Przedszkola
we Wróblowicach pod Wrocławiem*

POTENCJAŁ EMOCJONALNY



1.

Inteligencja emocjonalna dziecka i jak ją rozwijać

W czasie deszczu dzieci się nudzą, to ogólnie znana rzecz. Gdy nie pada zresztą również. Dlatego warto mieć pod ręką kilka pomysłów na zabawy z dzieckiem, które pozwolą zająć jego uwagę na dłużej niż 10 minut. I to bez użycia elektronicznych gadżetów.

Przygotowałam dla Ciebie propozycje dziesięciu zabaw bazujących na Metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. To nieprzypadkowe propozycje, wybrane specjalnie dla Ciebie i Twojego dziecka. Dzięki nim dowiesz się, jak poprzez zabawę poradzić sobie z nieśmiałością i lękiem Twojego dziecka. Jak nauczyć je współodczuwania, odpowiedzialności, czy też wyrażania siebie jako istoty emocjonalnej i wrażliwej.

Dziecięce emocje często budzą nasz niepokój i zmartwienie, ponieważ nie wiemy, jak sobie z nimi poradzić. Zacznijmy od tego, że każde dziecko ma prawo do odczuwania emocji oraz ich wyrażania. Jest przy tym nieistotne, czy chodzi o emocje pozytywne, jak radość, czy też negatywne, jak złość. Dzięki proponowanym zabawom nauczysz dziecko, jak nazywać to, co czuje. Umocnisz w nim też te emocje, które mają dla jego rozwoju znaczenie wręcz strategiczne, to znaczy poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie i innych, pokonywane nieśmiałości, lęków i wiele innych. Niektóre z proponowanych zabaw przypomną nam z pewnością nasze dzieciństwo. Wszystkie podane przykłady odnoszą się do obojga rodziców. Zachęcam do zabawy.

Zabawa nr 1: „Lustro”

Usiądźcie naprzeciw siebie. Ręką w powietrzu pokazuj różne czynności, imitując na przykład kierowanie samochodem, czytanie

książki. Zadanie dziecka polega na tym, by możliwie jak najdokładniej naśladować gesty rodzica.

Drugim wariantem tej zabawy jest naśladowanie min rodzica, na przykład: *mama uśmiechnięta, mama smutna, mama zdenerwowana, mama bardzo zła, mama płacze, mama kocha, mama zadowolona, mama zmęczona, mama przestraszona, mama boi się, mama śpiąca*. Później następuje zamiana ról.

Kolejnym wariantem zabawy jest odgrywanie przez dziecko emocji, które proponuje rodzic. Zadaniem rodzica jest wyjaśnienie i opisanie sytuacji, która budzi daną emocję. Przykłady:

„Teraz Jaś jest smutny, bo zepsuł mu się dźwig”.

„A teraz bardzo się cieszy, bo wchodzi na zjeżdżalnię”.

„A teraz jest szczęśliwy, bo przyjechała babcia”.

„A teraz jest zły na mamę, bo nie dostał czekoladki przed obiadem”.

Najlepiej, jeśli będą to sytuacje, które wydarzyły się naprawdę, z którymi dziecko może się utożsamić. Ta zabawa uczy nazywania i wyrażania emocji, rozwijając przy tym inteligencję emocjonalną dziecka.

Umiejętność rozpoznawania uczuć i emocji jest kluczem do ich obserwowania u siebie i innych. Kontrolowania i wpływania na nie. Stanowi punkt wyjścia do osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej, której w dzisiejszym świecie przypisuje się większe znaczenie, niż ilorazowi inteligencji (IQ). Inteligencja emocjonalna (EQ) jest niczym tarcza, którą dziecko nosi ze sobą i której może użyć

w każdej chwili, jeśli tylko wie, jak się nią posłużyć. To ochrona przed lękliwością, depresją, nerwicą, dysfunkcjami na tle emocjonalnym i wieloma innymi chorobami.

Zabawa nr 2: „Rowerek”

Połóżcie się na plecach w taki sposób, by Wasze stopy opierały się o siebie. Teraz wystarczy już tylko zacząć razem kręcić kółka, bez odrywania stóp. To jak pedałowanie na rowerze. Przykład: *„Jedzie Radek na rowerze, a pan Romek na skuterze. Raz, dwa, trzy, jedź i Ty”*. Zabawa uczy nawiązywania przyjaźni, budowania relacji i współpracy z drugą osobą.

Zabawa nr 3: „Tunel”

Zajmij pozycję w kłku podpartym, tworząc tym samym tunel, którym będzie przechodzić dziecko. Ta zabawa buduje pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu. Do zabawy może dołączyć drugi rodzic bądź inna osoba – większy tunel, większa frajda.

Zabawa nr 4: „Kołyska”

Usiądź w siadzie rozkrocznym. Posadź dziecko tyłem do siebie i obejmij je rękoma. Teraz możesz zacząć kołysać się na boki. W trakcie tej zabawy możecie śmiać się, rozmawiać, śpiewać piosenki – wszystko, na co macie ochotę. Zabawa buduje poczucie

bezpieczeństwa i zaufania. Dziecko odczuwa miłość, akceptację i czułość ze strony rodzica. To podstawa do budowania u dziecka pewności siebie.

Zabawa nr 5: „Hamak”

Posadź dziecko na kocu lub materacu. Chwycie z partnerem jego narożniki i unieście dziecko, bujając je jak w hamaku. Zabawa pomaga w pokonywaniu lęków, budowaniu poczucia bezpieczeństwa i zaufania do obojga rodziców, poczucia wspólnoty, więzi, bliskości i jedności. Jednocześnie stymuluje mózg do tworzenia połączeń neuronalnych między lewą i prawą półkulą, co wpływa na poprawę zdolności koncentracji i uczenia się.

Zabawa nr 6: „Wycieczka”

Posadź dziecko na kocu (rozłożonym lub zrolowanym) i pociągnij, jak na sankach. Jeśli nie masz koca, możesz chwycić dziecko ostrożnie za ręce lub nogi. Zabawa buduje poczucie bezpieczeństwa w przestrzeni, dodaje odwagi, pomaga pokonać lęk przed nieznanym. Buduje również zaufanie do rodzica oraz wzmacnia rolę rodzica jako przywódcy. No i sprawia dziecku ogromną frajdę.

Zabawa nr 7: „Prowadzenie ślepcą”

Zawiąż dziecku opaskę na oczach lub poproś, by je zamknęło. Chwyc je za ręce i zabaw się w jego przewodnika. Zabawa buduje

zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Pomaga w pokonywaniu lęków. Uczy, że świat jest bezpieczny. Pomaga w budowaniu naturalnej relacji rodzic – dziecko.

Zabawa nr 8: „Paczka”

Poproś dziecko, by zwinęło się w kłębek na dywanie. Następnie, klęcząc obok, spróbuj je „rozpakować”. Zabawa uczy pokonywania nieśmiałości, budowania pewności siebie i wiary we własne siły. Uczy otwierania się na innych ludzi i nowe doświadczenia. Pokazuje dziecku, że warto być otwartym.

Zabawa nr 9: „Domki”

Zajmij pozycję w klęku podpartym, tworząc tym samym domek dla dziecka. Zaprosz dziecko do środka. Dziecko wchodzi do domku, siada skulone pod rodzicem, a następnie wychodzi z niego przechodząc między nogami i rękami rodzica. Ta zabawa pozwala poczuć więź z rodzicem, zaufać mu, zbudować poczucie bezpieczeństwa oraz jest podstawą budowania relacji opartej na miłości i zaufaniu.

Zabawa nr 10: „Przepychanki”

Usiądźcie razem na dywanie, plecami do siebie i spróbujcie przepychać się plecami. Zabawa uczy nawiązywania kontaktu i współpracy. Pozwala poczuć się dobrze i bezpiecznie z drugą osobą.

Porada 1

Najprostsze zabawy ruchowe są najlepszą metodą na rozwój inteligencji emocjonalnej i motoryki Twojego dziecka, na budowę zaufania i jego poczucia bezpieczeństwa. Zadbaj o to, by każdego dnia, przez co najmniej 15 minut bawić się z dzieckiem. Z pewnością zaowocuje to rozwojem jego kompetencji emocjonalnych i ogólnej sprawności fizycznej.

Porada 2

Opanowanie złości, nieprzejmowanie się drobiazgami, asertywne reagowanie na zaczepki kolegów to najważniejsze umiejętności emocjonalne dziecka. Nie czekaj, aż „samo zrozumie”. Emocji się nie rozumie. Emocje się odczuwa. Nie zadowolaj się jedynie „chwilą spokoju”. Nie dawaj dziecku telefonu jako uspokajacza. Zawalcz o wyższą stawkę. Baw się z dzieckiem i wychowaj dojrzałego emocjonalnie człowieka.



2.

Jak zadbać
o prawidłowy
rozwój
emocjonalny
i intelektualny
dziecka przed jego
• narodzinami

Każda mama i każdy tata chce, aby ich dziecko było zdrowe i mądre. W tym rozdziale skupimy się głównie na przyszłych mamach. Co zatem powinnaś wiedzieć?

Możesz, a nawet powinnaś zadbać o prawidłowy rozwój emocjonalny i intelektualny Twojego dziecka już na etapie ciąży. To, co się dzieje z mózgiem dziecka przez dziewięć miesięcy przed porodem, ma decydujące znaczenie dla rozwoju jego późniejszych zdolności do nauki i jego potencjału emocjonalnego.

Profesor Michael Crawford ze Szkocji przez dziesięć lat prowadził badania nad wpływem odżywiania kobiet na rozwój mózgu dziecka w okresie płodowym i niemowlęcym. Wynika z nich, że płód potrzebuje niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które są potrzebne do budowy komórek, szczególnie komórek mózgowych (niemających nic wspólnego z tłuszczem odkładającym się w talii). Źródłem wielu tych kwasów tłuszczowych są organizmy morskie. Tłuszcze znajdujące się w rybach i owocach morza sprzyjają zwłaszcza wzrostowi i rozwojowi mózgu. Te same tłuszcze odgrywają niezwykle istotną rolę w rozwoju systemu immunologicznego organizmu. Marzeniem profesora Crawforda było, żeby kobiety ciężarne powróciły do prostych, niewyszukanych pokarmów oferowanych przez naturę: ryb i owoców morza, warzyw liściastych, owoców, orzechów i olejów roślinnych. Niewłaściwa dieta przyszłej matki może spowodować u jej dziecka trwające przez całe życie trudności z nauką.

Na co jeszcze powinnaś zwrócić uwagę w ciąży? Żyjemy w czasach wszechobecnej elektroniki. Nie da się od niej uciec, jednak zdecydowanie warto zachować zdrowy rozsądek, szczególnie będąc w ciąży. Na tę chwilę nauka nie potrafi udzielić jednoznacznej odpowiedzi na temat szkodliwości wpływu urządzeń elektronicznych na zdrowie i rozwój płodu. Badania są w toku, my zaś nie

wiemy, czy i w jakim stopniu nasze dzieci mogą być zagrożone. Dlatego warto samemu zwrócić uwagę na kilka czynników.

Laptopy, tablety, smartfony, routery, ale również lodówki, mikrofalówki, telewizory i inne urządzenia domowego użytku wytwarzają fale elektromagnetyczne. W dzisiejszych czasach jest ich tak dużo, że stworzono nawet nazwę na zanieczyszczenia atmosfery spowodowane ich promieniowaniem – to elektrosmog. Jest dosłownie wszędzie. Nie da się przed nim zupełnie uciec, można jednak ograniczyć jego intensywność, zwłaszcza że wpływ pola magnetycznego na zdrowie nienarodzonych dzieci nie jest do końca znany.

Co możesz zatem robić, aby jak najlepiej zadbać o swoje nienarodzone dziecko?

- Unikaj trzymania laptopa lub tabletu w pobliżu brzucha lub na kolanach;
- Jeśli pracujesz na laptopie, korzystaj z podkładek chroniących przed promieniowaniem elektromagnetycznym. Możesz użyć w tym celu zwykłego koca, którym zakryjesz brzuch w trakcie pracy na komputerze;
- Jeśli możesz, wyłączaj wi-fi w telefonie, jeśli z niego nie korzystasz;
- Odłączaj router od zasilania, jeśli nie korzystasz z internetu;
- Ogranicz ilość i czas trwania rozmów telefonicznych, a jeśli to niemożliwe, staraj się rozmawiać za pomocą zestawu słuchawkowego, by zwiększyć odległość między głową a telefonem;
- Jeśli nie korzystasz z telefonu, odłóż go jak najdalej od siebie. Nigdy nie kładź go sobie na brzuchu;
- Idąc spać, nie odkładaj telefonu w pobliżu – nastaw zwykły budzik;

- Wynieś z sypialni urządzenia elektroniczne, by ograniczyć ich oddziaływanie na organizm podczas snu;
- Nie zasypiaj przy włączonym telewizorze;
- Trzymaj w domu i pracy rośliny doniczkowe, które pochłaniają zanieczyszczenia elektromagnetyczne.

Porada 3

Zdrowie, kondycja fizyczna, psychiczna i intelektualna Twojego dziecka są determinowane od samego początku jego istnienia przez niezliczoną ilość czynników. Aby zadbać o jego jak najlepszy rozwój, koniecznie zwróć uwagę na prawidłowe odżywianie, odpowiednią ilość ruchu i ograniczenie elektrosmogu.

Porada 4

Badania naukowe potwierdzają, że najważniejszym czynnikiem rozwoju układu nerwowego oraz mózgu dziecka są doświadczenia i odczucia matki. Wiemy ponad wszelką wątpliwość, że dziecko odczuwa emocje matki. Zadbaj więc o dobre samopoczucie w czasie ciąży. Unikaj stresu, nieprzyjemnych rozmów, toksycznych ludzi i negatywnych emocji. Dziecko które w łonie matki doświadczyło trudnych emocji, siłą rzeczy będzie podatniejsze na stres oraz będzie miało słabszą odporność emocjonalną.

3.

Jak mądrze chwalić dziecko

Sięgnijmy do klasyki bajek:

*Bywa często zwiedzionym,
Kto lubi być chwalonym.
Kruk miał w pysku ser ogromny;
Lis, niby skromny,
Przyszedł do niego i rzekł: „Miły bracie,
Nie mogę się nacieszyć, kiedy patrzę na cię!
Cóż to za oczy!
Ich blask aż mroczy!
Czyż można dostać
Takową postać?
A pióra jakie!
Szklnięce, jednakie.
A jeśli nie jestem w błędzie,
Pewnie i głos śliczny będzie”.
Więc kruk w kantaty; skoro pysk rozdziawił,
Ser wypadł, lis go porwał i kruka zostawił.*

Ignacy Krasicki, Kruk i lis

Czy warto chwalić dziecko? Czy można chwalić dobrze lub źle? Na co należy zwrócić szczególną uwagę, udzielając pochwały? W odpowiedzi na te pytania słyszę zazwyczaj od rodziców, że w chwaleeniu nie ma nic złego, wręcz przeciwnie – chwalenie jest ważne i potrzebne. Nie sposób się z tym nie zgodzić. To bardzo ważne, jednak w innym aspekcie, niż wydaje się większości rodziców. Pochwały mogą i przyczyniają się do wzmacniania pewności siebie i wiary we własne możliwości. Przyczyniają się też do ich zachwiania. Jak więc postępować, by dziecko wyrosło na pewnego

siebie człowieka, nie zaś na zadufanego w sobie narcyza? Gdzie leży złoty środek? Oto wyjaśnienie.

Zdarza Ci się, patrząc na radosną twórczość Twojego dziecka złożoną z trzech kresek na krzyż, powiedzieć mu: „No bardzo ładnie to narysowałeś. Jesteś bardzo zdolny”? Wielu rodziców tak właśnie postępuje. Być może Ty też masz wrażenie, że jeśli będziesz mówić dziecku, że jest mądre, zdolne, wspaniałe i że jest mistrzem świata, to dziecko w to uwierzy i po prostu tym mistrzem zostanie. A jeśli nie mistrzem świata, to przynajmniej jakimś celebrytą. Atrakcyjna perspektywa. Tyle tylko, że, niestety, tak to nie działa. Wielu rodziców uważa, że ich rola jako rodzica polega na chwaleniu dziecka, powtarzaniu mu, że jest piękne, zdolne i mądre. I że właśnie dzięki temu dziecko wyrośnie na wspaniałego, ambitnego i mądrego człowieka. Nie. Nie wyrośnie.

Wielokrotnie miałam okazję pracować z osobami dorosłymi, które były wychowywane w taki właśnie sposób. Czy faktycznie okazały się mistrzami świata, zrobiły oszałamiające kariery, sięgnęły gwiazd? Nie. Nie wyróżniały się też zbyt na tle innych osób. Jedno jednak było dla nich typowe. Co takiego? Posłużę się wspomnieniem pewnej historii.

Swego czasu do drzwi mojego gabinetu zapukała dziewczyna, studentka psychologii. Wybrała ten kierunek studiów, ponieważ – jak mówiła – chciała lepiej poznać samą siebie. Była bardzo nieszczęśliwa i samotna. Miała przy tym ogromnie wybuchające ego – była przekonana o swej wyższości, doskonałości, wspaniałości i inteligencji, czemu zresztą często dawała wyraz. Wchodziła w konflikty z innymi ludźmi. Negowała i nie umiała konfrontować sama ze sobą tego, dlaczego popełnia błędy, ponosi porażki. Winą za niepowodzenia obarczała osoby postronne. Jeżeli coś jej nie wyszło, to z pewnością dlatego, że ktoś czegoś nie

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

