

„MAM JUŻ DOSYĆ BYCIA RODZICEM!”

czyli co robić albo nie robić, by być spokojniejszym
rodzicem i nie kłócić się z nastolatkiem



WSTĘP

Czy zdarza się, że Twój nastolatek od czasu do czasu **WYPROWADZA CIĘ Z RÓWNOWAGI**? Czy chciałabyś wiedzieć, co zrobić, by zapanować nad swoimi **EMOCJAMI**?

Współczesne rodzicielstwo można porównać do jazdy rollercoasterem, raz wzloty, a raz upadki, zwłaszcza gdy w domu mamy nastolatka. Pewnie często słyszysz od innych i sama tak uważasz, że nastolatki „kiedyś” byli bardziej posłuszni i nie buntowali się, a Ty sama dobrze pamiętasz, że byłaś „lepszym” nastolatkiem niż Twoje dziecko, przez co Twoi rodzice z Tobą mieli „raj”, a Ty ze swoimi dziećmi przechodzisz „piekło”. Nieustannie zmieniający się świat nastolatków jest jak tajemniczy kontynent, który rodzice próbują zrozumieć – jeszcze wczoraj byłaś niepodważalnym bohaterem dla swojego dziecka, a już dzisiaj największym wrogiem.

A może już nie masz potrzeby zrozumienia tego, bo jedyne, o czym marzysz to mieć **ŚWIĘTY SPOKÓJ**, bo coraz częściej spotyka Cię myśl: **„Mam już dosyć bycia rodzicem!”**? Może odczuwasz czasami zrezygnowanie? Chcesz przestać się o wszystko kłócić ze swoim nastolatkiem i znowu poczuć spokój i sens bycia rodzicem? Pragniesz tego, co wielu innych rodziców!



A co, gdybyśmy mogli przenieść się ponad ten burzliwy okres i znaleźć sposoby na to, by żyło Ci się z Twoim nastolatkiem dużo, dużo łatwiej?

Wchodzisz w to?

SUPER!

To czas na przedstawienie się. Nazywam się Justyna, jestem psychologiem z kilkuletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i ich rodzicami. Od dzisiaj będę Twoim przewodnikiem w drodze do Twojego celu. Jest to jeden z wielu darmowych materiałów przygotowanych przez ParentWise, czyli przez portal, który jest odpowiedzią na potrzeby rodziców. Wspiera w rodzicielskiej podróży, pomaga w budowaniu szczęśliwej relacji z Twoim dzieckiem. Dostarcza skutecznych narzędzi do poprawienia Twojego życia rodzinnego.

Ten poradnik nie jest kolejnym zestawem pustych rad.

To kompas, który pomoże Ci w Twoim rodzicielstwie.



Poradnik jest podzielony na 4 rozdziały:

Rozdział 1: „Jeden z największych błędów rodzica, który odbija się na życiu nastolatka” za pomocą ćwiczenia ustalisz, co dokładnie w Twoim dziecku sprawia, że wpadasz w złość, która skutkuje krzykiem na Twoje dziecko.

Rozdział 2: „Czy to, o co się teraz złościś, będzie istotne za kilka dni?” nakieruje Cię do określania sytuacji, które spotykają Cię w życiu, ale nie są warte tracenia przez Ciebie nerwów.

Rozdział 3: „Kim jesteś i co tak naprawdę jest dla Ciebie istotne?”, w trakcie którego określisz priorytety swojego życia.

Rozdział 4: „Przerwij i uspokój się” zawiera trzy skuteczne techniki na niedopuszczanie do kłótni z Twoim dzieckiem, które są jednocześnie uspokajające.



Zawarte w poradniku metody, techniki i ćwiczenia bazują na najnowszych **badaniach i doświadczeniach ekspertów** w dziedzinie **psychologii**. Poradnik jest kumulacją sposobów, które potrzebujesz do wykorzystywania w codzienności, by osiągnąć określony cel.

Nie obiecuję, że jak przeczytasz ten poradnik, to wszystko nagle się zmieni. Natomiast obiecuję, że jeśli zastosujesz się do zawartych tu wskazówek, wykonasz wszystkie ćwiczenia, to nie tylko odzyskasz **spokój ducha, dziecko przestanie wyprowadzać Cię z równowagi**, ale również zbudujesz głębszą, bardziej satysfakcjonującą **wieź ze sobą**. Tak, ze sobą! Ponieważ ten poradnik jest dla CIEBIE, by TOBIE żyło się o wiele lepiej.

Jeśli będziesz miała jakieś pytania związane z rodzicielstwem lub odnośnie do tego poradnika, to napisz na info@parentwise.pl, lub wyślij wiadomość na Facebooku:

@ParentWisePL

Zapraszam Cię do odkrywania tej drogi razem ze mną.



ROZDZIAŁ 1: JEDEN Z NAJWIĘKSZYCH BŁĘDÓW RODZICA, KTÓRY ODBIJA SIĘ NA ŻYCIU NASTOLATKA





"W najciemniejszych chwilach pamiętaj: każdy dzień jest nowym początkiem." – Autor nieznany

W tym rozdziale zajmiemy się tematem wybuchów złości w kontaktach z własnym dzieckiem, które skutkują krzykiem na potomka. W polskiej kulturze krzyk jest często używaną formą przekazu irytacji, złości. Przeważnie następuje nagle, ale ślad pozostawia na dłużej. Rodzice najczęściej przyznają się do tego, że przez zachowanie dziecka zdarza im się zostać wyprowadzonym z równowagi, przez co kończy się to kłótnią pomiędzy obiema stronami. Krzyki i napady irytacji w stosunku do dziecka mogą mieć negatywne skutki, ponieważ według badań, dzieci w tym również nastolatki uczą się zachowań poprzez obserwacje swoich rodziców, dlatego również zaczynają do Ciebie krzyczeć. Dochodzi do wzajemnego „nakręcania się” i wyprowadzania się z równowagi.

Dlaczego ten temat jest taki ważny?

Podaję Ci, że zależy Ci na **szczęściu** oraz **spokojnym życiu**. Zarówno Twoim, jak i Twojego dziecka. Nastolatek, mimo że nie mówi o tym, to potrzebuje mieć przy sobie kompana w postaci dorosłej osoby, której może ufać, dzielić się swoimi pragnieniami, marzeniami oraz obawami, jak i ukazywać swoje niedoskonałości, bez obawy o ocenianie i krytykę. Gdy spotykają go po drodze wybuchy agresji, krzyki ze strony dorosłego, któremu **ufa**, to stopniowo zaczyna się od niego oddalać. Niechętnie dzieli się z rodzicem tym, co dzieje się w jego życiu, bo nie jest pewny reakcji zwrotnej. Czasami zaczyna również robić „na złość”, bo chce, by rodzic poczuł to, co on. Poczuj **złość, smutek, żal, wstyd, zazdrość**.

Jeżeli nie weźmiesz spraw w swoje ręce, to zastanów się, jak będzie wyglądało Wasze przyszłe życie? Prawdopodobnie dziecko będzie próbowało Cię omijać, bo będziesz kojarzyła się z „krzykiem”. Będziecie coraz bardziej się oddalać, aż staniecie się dla siebie obcymi ludźmi. A może masz wśród swoich znajomych osoby, których kontakt z rodzicami w młodości opierał się wyłącznie na kłótni, bo oni jako nastolatki zdaniem rodziców „zawsze byli winni”? Czy myślisz, że dobrze wspominają ten okres, kiedy rodzice często na nich krzyczeli?

Według badań osoby dorosłe, na które rodzice krzyczeli w dzieciństwie, mają problemy z asertywnością, nieufnością, trudności z podejmowaniem decyzji, doświadczają zaburzeń lękowych i depresyjnych. Podejrzewam, że nie chcesz tego dla swojego dziecka.

Jeżeli przeczytasz ten rozdział i zastosujesz się do ćwiczenia, które będziesz miał za zadanie zrobić, to wykonasz duży krok w kierunku lepszego życia Twojego i Twojego dziecka. Świadomość problemu, który występuje i podejmowanie działania jest połową sukcesu. Nikt nie jest idealny i nawet jeżeli zdarzą Ci się znowu sytuacje, że zareagujesz krzykiem, to będziesz w stanie pomyśleć „dlaczego to zrobiłam?”, „co tak naprawdę wtedy czułam?”. Z czasem, przy stosowaniu ćwiczenia, sytuacji kończących się wybuchem agresji będzie coraz mniej. Wpłynie to pozytywnie na Ciebie, na Waszą rodzinę oraz na przyszłość Twojego dziecka.



No to zaczynamy!

W tej części chcę Cię zachęcić do działania, bo przecież „Samo się nie robi!”, zgadzasz się ze mną?

Zaczniemy od tego, że musimy zdefiniować, dlaczego dziecko wyprowadziło Cię z równowagi, że doszło do krzyków oraz kłótni. Podejrzewam, że gdybyś miała teraz odpowiedzieć na to pytanie, to odpowiedź brzmiałaby: „Przez jego zachowanie”. I tutaj zaczyna się problem. Bo co to tak właściwie znaczy?

Zastanowimy się głębiej, co tak naprawdę w zachowaniu Twojego dziecka wywołuje u Ciebie irytację i co oprócz irytacji wtedy odczuwasz. Może to jest smutek, ponieważ dziecko kolejny raz powiedziało, że w domu u koleżanki lub kolegi jest lepiej? A może złość, że znowu nie wyszło na spacer z psem, którego tak bardzo chciało?

Prawdopodobnie wiele z tych nerwowych sytuacji, które wydarzyły się pomiędzy Tobą a dzieckiem, było zbędnych. Zastanawiałaś się kiedyś nad tym?

Podczas tego ćwiczenia będziesz miała za zadanie wypełnić „Dziennik »Złych« Emocji”, który bazuje na „Dzienniku Emocji” praktykowanego m.in. przez Aarona T. Beck’a, który był kluczowym dla nauki amerykańskim psychiatrą. Narzędzie jest często stosowane w terapii poznawczo-behawioralnej.

Weź do ręki „Kartę Pracy nr 1”. W tabeli wypisz wszystkie wydarzenia, kiedy nastolatek wyprowadził Cię z równowagi, które w tym momencie pamiętasz. Następnie oceń w skali od 1 do 10 siłę wymienionych emocji. 1 oznacza nieodczuwanie danej emocji, 10 to doznawanie jej w pełni. Kolejnym krokiem jest wypisanie podpunktów:

- „Co wtedy myślałaś”,
- „Jak się zachowałaś?”,
- „Jak zareagowało Twoje ciało w trakcie lub po sytuacji?”.

Pomóc mogą Ci przykłady podane pod tabelą oraz „Wzór wypełnienia do karty pracy nr 1”.

Do dzieła!



PODSUMOWANIE

Zrobione? Co dalej?

Uzupełniony przez Ciebie „Dziennik »Złych« Emocji” będzie bazą do działania na kolejnym etapie. Zanim przejdziesz do następnego rozdziału, w międzyczasie uzupełniaj go o nowe wydarzenia (życzę Ci jednak, by nic takiego nie miało już miejsca) oraz o te, o których sobie przypomnisz.



ROZDZIAŁ 2: CZY TO, O CO SIĘ TERAZ ZŁOŚCISZ, BĘDZIE ISTOTNE ZA KILKA DNI?

„Często gniew wynika z tego, że przejmujemy się rzeczami, które nie są tego warte”. Lucjusz Anneusz Seneka

W tym rozdziale zastanowimy się, czy sytuacje, przez które Twoje dziecko wyprowadza Cię z równowagi, są faktycznie istotne. Często ludzie mają zakorzenione schematy postępowania, które wynieśli ze swojego domu rodzinnego. Niekoniecznie są one dobre i sprzyjające. Często jesteśmy nieświadomi tego, że można inaczej. Psychologowie są zdania, że w życiu człowieka są sytuacje, na które reagujemy zbyt emocjonalnie, a które z perspektywy czasu są mało znaczące.

Bo czy zawsze warto się denerwować czymś, o czym za jakiś czas nie będzie się pamiętało?

„Czy to o co się teraz złościysz, będzie istotne za kilka dni?”

Dlaczego ten temat jest taki ważny?

Ludzki umysł jest bardzo podatny na emocje. Często w chwilach słabości, zmęczenia, stresu lub złości podejmujemy irracjonalne decyzje. Skupiamy się na jednym detalu, który powinien być nieznaczący, ale w danym momencie wydaje nam się najbardziej kluczowy. Ten mały detal wychodzi na główny plan, przysłaniając obraz całości. Ten mały detal, ta kolejna kłótnia, te kolejne kilka słów za dużo...

A gdyby tak wyjść krok do przodu i być w pełni przygotowanym na sytuacje, które nam nie sprzyjają i nie pozwalać im zawładnąć naszymi myślami?

Jeśli nic nie zmienisz w swoim życiu, to w kółko będą powielane schematy wywołujące w **Tobie złość** oraz **złe samopoczucie** spowodowane konkretnymi wydarzeniami, o których za kilka miesięcy możesz już nie pamiętać. Natomiast to, że nie będziesz pamiętać konkretnych sytuacji, nie zmienia faktu, że będą odczuwane skutki w Twojej relacji z nastolatkiem, nawet w dalszej przyszłości. Nastolatek może zacząć być pozornie posłusznym w stosunku do Ciebie, tylko po to, by unikać konfliktów, a w międzyczasie prowadzić życie pełne tajemnic i kłamstw. Albo może zacząć się buntować, bo nie jest w stanie kolejny raz znosić Twojego krzyku. Jedno jest pewne, jeżeli nie dojdzie do żadnej zmiany, komunikacja pomiędzy rodzicem a nastolatkiem będzie dalej zakłócona.

A jeśli się zmienisz i zastosujesz się do moich porad i ćwiczeń, to na pewno zyskasz wiele. Przestaniesz tracić nerwy przy wielu sytuacjach związanych z Twoim dzieckiem, bo będziesz świadoma, że one tak naprawdę nie są tak bardzo istotne, jak kiedyś myślałaś. Może zmienisz niesprzyjające Tobie schematy myślenia i działania na takie, które dobrze wpłyną na Ciebie i Twój kontakt z nastolatkiem. Odzyskasz spokój, który często traciłaś.

Myślę, że jest to warte spróbowania.

A więc przechodzimy do konkretów!

W tej części zależy mi, byś odrzuciła ze swojego życia mało istotne sprawy, które zajmują Twoją głowę i przez które tracisz nerwy, krzyczysz na dziecko i kłócisz się z nim. Warto byś zadbała o to, by mało znaczące sytuacje nie psuły dalej Twojego kontaktu z dzieckiem i Twojego komfortu psychicznego i fizycznego.

Poniekąd wrócimy do tego, co już zrobiłaś, czyli do „Dziennika »Złych« Emocji”. Będziesz miała za zadanie przeanalizowanie sytuacji, które wymieniłaś w poprzedniej części i odpowiedzenie na jedenaście pytań. Pytania są na zasadzie odpowiedzi „TAK/NIE”. To wszystko zrobisz w „Karcie Pracy nr 2”. I tym razem pomoże Ci w tym „Wzór wypełnienia do Karty Pracy nr 2”.

Do dzieła!

Podsumowanie:

Jeżeli wykonałaś ćwiczenie zawarte w tym rozdziale, to znaczy, że poważnie podchodzisz do sprawy i faktycznie dążysz do celu.

BRAWO!

Wdrażaj w codzienność to, że nie warto tracić nerwów na nieistotne sprawy. Zmieniaj niesprzyjające dla Ciebie schematy myślenia. Dalej, jeżeli będzie taka potrzeba ze względu na sytuację, uzupełniaj „Dziennik »Złych« Emocji” i powtarzaj kroki, które już podjęłaś. Nie zawsze udaje się pozbyć wszystkich niesprzyjających sytuacji, ale systematyczność w działaniach daje duże rezultaty!

W kolejnym rozdziale skupimy się na tym, by przypomnieć sobie, jakie masz priorytety życiowe.

Jak będziesz gotowa, przejdziemy dalej!



ROZDZIAŁ 3: KIM JESTEŚ I CO TAK NAPRAWDĘ JEST DLA CIEBIE ISTOTNE?

„Przemyślenie samego siebie jest początkiem wszelkiej mądrości”. Sokrates

W tym rozdziale, którego prawdopodobnie nie spodziewałaś się w moim poradniku będziemy zastanawiać się nad tym, kim jesteś, jakie przyjmujesz role życiowe i co tak naprawdę jest dla Ciebie ważne. Zrozumienie siebie pozwala budować głębsze i mocniejsze relacje z innymi, również z własnym nastolatkiem. Poprawia się zdrowie psychiczne, dochodzi do redukcji stresu oraz do samorealizacji.

Dlaczego ten temat jest taki ważny?

Musisz sobie przypomnieć, że nie jesteś tylko matką! Według badań aż 34,4% **Polek** posiadających dzieci określa siebie w głównej mierze jako **Matka**, 16,5% jako **Kobieta**, 16,3% jako **Człowiek**, a jako **Siostra**, **Córka**, **Partnerka** niewielkie procenty badanych osób. Często skupiamy się tylko na jednej roli – roli rodzica, pomijając to, że w życiu ustalaliśmy wiele innych priorytetów. Również zdarza się, że przelewamy własną frustrację na dziecko, bo nie spełniamy się w rolach, które mamy.

Jeżeli zaniedbasz inne swoje role, zapomnisz „kim jeszcze jesteś” może się okazać, że mocno zboczyłaś z drogi, którą chciałaś obrać. Możesz czuć frustracje, denerwować się, a to może być powodem kłótni z Twoim dzieckiem. W pewnym momencie dziecko wybędzie w świat, a Ty uświadomisz sobie, że całą swoją energię i uwagę skupiałaś wokół niego, zapominając o sobie, o swoich planach i marzeniach.

A jak przypominasz sobie albo ustalisz teraz, kim tak naprawdę jesteś i co jest dla Ciebie ważne, to znacznie przyczynisz się dla swojego dobrostanu. Może wrócisz do jakiejś swojej pasji, która była dla Ciebie ważna przez większość Twojego życia, ale którą zaniedbałaś, bo „jesteś matką”. Albo nadrobisz czas ze znajomymi, bo Twoim priorytetem jest przede wszystkim bycie dobrą przyjaciółką.

Co będziesz robić?

Kolejny raz z pomocą przychodzę ja i kolejny raz będziesz miała za zadanie wykonanie ćwiczenia. „Analiza ról i priorytetów życiowych”, którą będziesz wypełniała, bazuje na narzędziu „Analiza ról życiowych”. Jest ono często stosowane w coaching’u i planowaniu osobistym. Podstawy obu tych narzędzi nawiązują do teorii rozwoju psychospołecznego autorstwa Erika Eriksona. Żeby osiągnąć cel określony w tej części poradnika, musisz przypomnieć sobie to, kim byłaś, zanim zostałam matką i jakie wtedy miałaś plany życiowe na przyszłość. Czy teraźniejszość pokrywa się z tym, co planowałaś? Może zmieniły Ci się przez ten czas plany i czujesz się zadowolona z tego, kim jesteś teraz? A może jest zupełnie inaczej, niż miało być i nie odpowiada Ci to. Co możesz zrobić, by było inaczej?

Ćwiczenie znajdziesz w *Karcie Pracy nr 3*. Zacznij po kolei wypełniać punkty zawarte w ćwiczeniu. Zanim przejdziesz do kolejnego punktu w karcie pracy, upewnij się, że poprzedni jest uzupełniony. Inspirację, przykłady oraz pomoc znajdziesz we „Wzorze wypełniania Karty Pracy nr 3”.

Powodzenia!

PODSUMOWANIE

Przypomniałaś sobie jakie role chciałaś, przyjmujesz i chcesz przyjmować w **SWOIM ŻYCIU**. Nie jesteś tylko i wyłącznie **MATKĄ**, jesteś również **KOBIETĄ**, być może dalej **CÓRKĄ**, również **PRZYJACIÓŁKĄ**, **PARTNERKĄ**, **PRACOWNICZKĄ** i być może przyjmujesz wiele, wiele innych ról, które są dla Ciebie ważne. W każdej z tych ról spełniasz się na swój sposób, w każdej roli jesteś **WAŻNA**. Ważna dla siebie, jak i ważna dla innych.

Pamiętaj o tym!

Przypomniałaś sobie i wyznaczyłaś jakie role i jakie czynności są dla Ciebie ważne. Ustaliłaś, co możesz robić, by je spełniać. Wracaj do ćwiczenia, kiedy tylko będziesz chciała, przypominaj sobie, co zapisałaś, próbuj wdrażać w życie i wpisuj nowe rzeczy.

W kolejnym i jednocześnie ostatnim rozdziale pokaże Ci trzy ćwiczenia, które polecam stosować w przypadku, gdy czujesz, że tracisz kontrolę nad swoimi emocjami.



ROZDZIAŁ 4: PRZERWIJ I USPOKÓJ SIĘ



„Nie ma potrzeby robić wielkiego hałasu w celu znalezienia spokoju”. – Autor nieznany

W ostatniej, ale ważnej części zajmiemy się zmianą schematów postępowania, gdy czujesz, że mimo wszystko zaczynasz tracić nerwy w kontakcie ze swoim nastolatkiem. Poprzez ćwiczenia pomogę Ci wrócić na właściwe tory i będziesz mogła doświadczyć życiowego spokoju.

Dlaczego ten temat jest taki ważny?

Jako osoba, która w swoim życiu ma wiele zadań i wiele priorytetów jesteś narażona na to, że możesz mimo wszystko mieć momenty, gdy w kontakcie z własnym nastolatkiem tracisz nerwy. Sytuacje są różne, może miałaś cięższy dzień w pracy, może ktoś był dla Ciebie niemiły i jesteś bliska przelania swoich żalów na dziecko. Zamiast tego lepiej zastosować ćwiczenia, które przygotowałam dla Ciebie.

Jeżeli nie będziesz próbowała przerywać wzorców oraz podejmować kroków do uspokojenia się, to znowu zawładną Tobą uczucia, takie jak wymieniałaś w „Dzienniku »Złych« Emocji”. Ponownie będziecie do siebie krzyczeć, kłócić się, a później żałować...

A może lepiej zrobić inaczej, nauczyć się nowych sposobów radzenia sobie ze stresem i nie dopuszczać do krzyków i kłótni z mało znaczących powodów? Zgadzasz się, że brzmi dobrze? I jest to jak najbardziej do zrealizowania!

No to zaczynamy!

W tej części przedstawię Ci trzy skuteczne, polecane przez psychologów, naukowców i lekarzy techniki relaksacyjne, które bardzo dobrze sprawdzają się w sytuacjach, gdy będziesz traciła nerwy, ponieważ można je szybko zastosować.

1. Technika Relaksacji Progresywnej Jacobsa – opracowana przez amerykańskiego lekarza i psychologa Edmunda Jacobsa. Polega na świadomym rozluźnianiu mięśni w celu redukcji napięcia i stresu.

Krok po kroku:

- **Znajdź spokojne miejsce:** przejdź do bezpiecznego miejsca, w którym nie będziesz miała zakłóceń.
- **Skoncentruj się na oddechu:** zacznij od kilku głębokich oddechów, by się uspokoić.
- **Zacznij od stóp:** skupienie zaczynaj od stóp i stopniowo kieruj się w górę. Skupiaj się na jednej partii ciała na raz. Na przykład, zacznij od napinania stóp i stopniowo przechodź do łydek, ud itd.
- **Napięcie i rozluźnienie:** każdą grupę mięśniową napinaj kilka sekund, a następnie rozluźniaj. Skupiaj się na uczuciu rozluźniania i odprężania i sprawdź, jak reaguje Twoje ciało.
- **Powtarzaj:** i wyobrażaj sobie, jak napięcie opuszcza Twoje ciało z każdym powtórzeniem.
- **Zakończ oddechem:** gdy już się w pełni zrelaksujesz, to wróć do spokojnego oddychania przez kilka minut.

2. Technika Wizualizacji – bardzo ceniona i często stosowana w medycynie, psychologii oraz sporcie. Polega na tworzeniu w umyśle obrazów i scenariuszy, które mają wpływać na nasze emocje i zachowanie.

Krok po kroku:

- **Znajdź spokojne miejsce:** przejdź do bezpiecznego miejsca, w którym nie będziesz miała zakłóceń.
- **Zamknij oczy:** pomoże Ci to w lepszej wizualizacji.
- **Wybierz miejsce:** wyobraź sobie miejsce, które Cię uspokaja i odpręża. Być może będzie to las, może plaża albo inne miejsce, w którym czujesz się dobrze.
- **Wejdź w szczegóły:** wyobraź sobie szczegóły tego miejsca. Co słyszysz? Co widzisz? Jakie czujesz zapachy? Poczuj się tak, jakbyś tam faktycznie teraz była.
- **Wczuj się w emocje:** skoncentruj się na tym, co czujesz, będąc w tym miejscu. Uspokój się, zrelaksuj, poczuj radość.
- **Zamknij wizualizację:** po kilku minutach wizualizacji wróć do teraźniejszości i otwórz oczy.

3. Oddech 4-7-8 – technika oddechowa, którą opracował amerykański lekarz Andrew Weil. Opiera się na starożytnych praktykach jogi i oddechu, która jest stosowana od setek lat.

Krok po kroku:

- **Znajdź spokojne miejsce:** przejdź do bezpiecznego miejsca, w którym nie będziesz miała zakłóceń.
- **Zamknij oczy i skup się na oddechu.**
- **Wdech (4 sekundy):** wdychaj powietrze przez nos przez 4 sekundy.
- **Zatrzymaj oddech (7 sekund):** zatrzymaj oddech na 7 sekund.
- **Wydech (8 sekund):** wydychaj powietrze przez usta przez 8 sekund.
- **Powtórz:** powtórz cykl oddechowy kilka minut, skup się na rytmie oddechu i poczuć, jak się uspokajasz.
- **Zakończ:** gdy zakończysz ćwiczenie, wróć do normalnego oddechu i otwórz oczy.

Przechodźmy do działania!

Mimo że prawdopodobnie teraz czujesz spokój i nie zanosi się na to, żeby coś miało się zmienić, to żebyś umiała korzystać z tych technik, należy je wdrażać w życie. Teraz spróbuj zastosować wszystkie trzy techniki, ponieważ któraś może przypadnie Ci najbardziej do gustu. Przez kolejne dwa tygodnie stosuj każdą z technik przynajmniej jeden raz dziennie np. rano, po południu lub wieczorem. Później zdecyduj, która technika jest u Ciebie najskuteczniejsza i stosuj ją codziennie.

PODSUMOWANIE

Poznałaś trzy techniki uspokajające. Ćwicz je, by pamiętać o nich w sytuacjach kryzysowych. Oprócz tego stosuj je w celach relaksacyjnych. Na pewno świetnie pomogą po ciężkim i wymagającym dniu pracy!



ZAKOŃCZENIE

Jeżeli to czytasz, to podejrzewam, że udało Ci się wdrożyć wszystkie ćwiczenia w swoje życie rodzicielskie.

BRAWO!

Pamiętaj, że praktyka czyni mistrza, dlatego wracaj do poradnika i ćwiczeń w nim zawartych, kiedy tylko będziesz miała taką potrzebę. Z czasem zobaczysz, że wszystko wejdzie Ci w nawyk i będziesz jeszcze bardziej spokojna i rozluźniona.

JESTEM Z CIEBIE DUMNA!

Zrobiłaś bardzo duży krok w stronę lepszego rodzicielstwa.

Zachęcam Cię do skorzystania z innych naszych materiałów dostępnych na platformie ParentWise oraz do polecania nas rodzicom, którzy tak jak Ty chcą osiągnąć swój rodzicielski cel.

Może znajdziesz dla siebie coś jeszcze w naszej ofercie, co będzie kolejnym strzałem w 10? 😊

Pozdrawiam

Justyna z ParentWise!