

Link do produktu: <https://www.księgarniaaps.pl/radosc-rodzicielstwa-p-1868.html>



Radość rodzicielstwa

Cena	59,90 zł
PKWiU	58.11.1
Producent	GWP
Autor	Lisa W. Coyne
Rok wydania	2020
Liczba stron	256
Oprawa	iękka ze skrzydełkami

Opis produktu

Chciałabym po prostu zrobić sobie wolne i mieć święty spokój. Przytłacza mnie to, że wciąż jestem potrzebna.

- Za każdym razem, gdy ona zachowuje się niegrzecznie w sklepie, mam ochotę stamtąd uciec.
- Dzieci mnie wykańczają. Nie proszę się o to. Nie miałem pojęcia, że rodzicielstwo będzie tak wyglądać.
- Tak bardzo się na niego złościę, że czuję, iż tracę kontrolę nad sobą.

Czy zdarzyło wam się czuć i myśleć podobnie, ale nigdy nie odważyliście się wyrazić tego na głos? Takie odczucia i myśli są całkiem naturalne, a jednak nauczyliśmy się je ukrywać z obawy przed oceną. Wpojono nam, że są niewłaściwe i świadczą o tym, iż nie radzimy sobie z wyzwaniem rodzicielstwa. Przyznanie się do nich uważamy za równoznaczne ze stwierdzeniem, że jesteśmy złymi rodzicami. Nie pomaga i to, że rodzice prezentowani w mediach są perfekcyjni: zawsze opanowani, uśmiechnięci, mający czas dla dzieci i wręcz niespożytą energię. Chcąc nie chcąc, zaczynamy się porównywać z takim ideałem i czujemy, że zawodzimy... Wszelkie wady, wpadki, błędy i słabości urastają w naszych oczach do niewyobrażalnych rozmiarów, a każde nieodpowiednie zachowanie dzieci postrzegamy jako swoją rodzicielską porażkę.

Nic dziwnego, że wielu z nas zatraciło radość rodzicielstwa i widzi je jako pasmo uciążliwych obowiązków, stresu i trudności. Czy można to zmienić?

Książka ta pomoże wam stać się lepszymi rodzicami. Autorki podpowiadają, jak skutecznie radzić sobie w różnych sytuacjach wychowawczych oraz lepiej poznać swoje wartości, myśli i uczucia. Terapia akceptacji i zaangażowania, na której zasadach opiera się poradnik, pomaga dostrzec, zrozumieć i zaakceptować własne emocje, niepokoje czy niedociągnięcia – jednak bez ulegania im. Dzięki temu będziecie postępować w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami zamiast działać impulsywnie i automatycznie reagować na to, co podsuwa umysł.

Dostajemy różne instrukcje obsługi, robimy kurs na prawo jazdy, szkolimy się, aby móc wykonywać wybrany zawód... A kiedy i gdzie uczymy się bycia rodzicem? I to takim, który jest świadom różnic w etapach rozwojowych, który potrafi wesprzeć, nie krzywdząc, oraz wysłuchać, rozumiejąc. I który przy tym wszystkim po prostu czerpie radość z rodzicielstwa. Całe szczęście, że z pomocą przychodzą nam autorki książki, wyjaśniając te kwestie.

Joanna Gutral i Arletta Szulwic
www.ZdrowaGlowa.pl

To zadziwiające, jak bardzo wszyscy pragniemy być dobrymi rodzicami, równocześnie pozwalając umysłowi, by bez pardonowo nam w tym przeszkadzał. „Radość rodzicielstwa” to lektura dla tych, którzy są gotowi zawrzeć pokój z samym sobą (i ze swoim dzieckiem) oraz pozwolić sobie na rodzicielski rozkwit. Jak również dla tych, którzy chcą oprzeć swoje rodzicielstwo na tym, co według nauki rzeczywiście działa, a nie na tym, czego latami błędnie uczyli się o wychowaniu dziecka.

Sabina Sadecka
psychoterapeutka ACT, współzałożycielka portalu Opsychologii.pl

Przychodząc na świat, dziecko rozpoczyna długą i pełną zawirowań wędrówkę ku dorosłości. Rolą rodzica jest uważne towarzyszenie dziecku i wspieranie go w tej wędrówce. Wychowywanie młodego człowieka to przywilej, a zarazem wielka

odpowiedzialność. Większość z nas napotyka w rodzicielstwie mniejsze lub większe trudności. Kiedy jednak frustracja doprowadza nas na skraj wytrzymałości i przesłania wartości, którymi chcieliśmy się kierować, powinniśmy zacząć działać. „Radość rodzicielstwa” to kompas dla wszystkich, którzy utknęli na mieliźnie rodzicielstwa.

Kaja Wolnicka

psycholożka, autorka bloga www.Moi-Mili.pl