

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Życie samotnego rodzica. 50 praktycznych rad

Autor: Barry G. Ginsberg

Tłumaczenie: Katarzyna Rybak

ISBN: 978-83-246-1111-9

Tytuł oryginału: 50 Wonderful Ways to Be  
a Single-Parent Family

Format: A5, stron: 192



### Rodzicu, nie jesteś sam!

- Ciesz się swoim dzieckiem
- Nie daj się przeciwnościom
- Wychowaj szczęśliwego człowieka
- Zmień swoje życie na dobre

Wychowanie dziecka to wyzwanie, z którym wielu rodziców zmagają się w pocie czoła, nierzadko intensywnie korzystając z pomocy dziadków oraz innych bliższych i dalszych krewnych. Dla samotnego rodzica to zadanie jeszcze trudniejsze. Jak sprostać oczekiwaniom potomka? Jak stworzyć szczęśliwy dom? I najważniejsze – jak odegrać rolę zarazem mamy i taty, pozostając ciągle sobą? Każdy rodzic ma swoje własne, sprawdzone sposoby. Wątro jednak upewnić się, że nie przegapiliśmy czegoś ważnego i naszemu dziecku nic nie zabraknie do szczęścia.

Takie pytania leżą u podstaw tej książki. Jej autor jest jednocześnie psychologiem i rodzicem, doskonale więc zdaje sobie sprawę z możliwości, ograniczeń, lęków i frustracji towarzyszących wszystkim osobom samotnie wychowującym dzieci. Poznaj zatem wypróbowane i skuteczne metody stawania się rodzicem wspaniałym dzięki:

- efektywnej organizacji wspólnych zajęć, obowiązków i zabawy;
- umiejętności rozmowy z dzieckiem i wysłuchiwanie go;
- sięganiu po wsparcie innych członków rodziny;
- kultywowaniu rodzinnych tradycji;
- znalezieniu czasu na zatroszczenie się o siebie;
- trzymaniu się zasad i pozostaniu elastycznym.

**Bez względu na to, z jakich osób składa się Wasza rodzina,  
możecie stworzyć zgrany zespół!**

# Spis treści

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Przedmowa</b>                                                | <b>7</b>  |
| <b>Wstęp</b>                                                    | <b>9</b>  |
| <b>Część I — Jak radzić sobie ze zmianami?</b>                  | <b>13</b> |
| 1. W poszukiwaniu dobrych stron                                 | 14        |
| 2. Jak wytworzyć w sobie nastawienie „potrafię to zrobić”?      | 18        |
| 3. Pamiętaj o swoich mocnych stronach                           | 22        |
| 4. Jak zaspokoić potrzeby dzieci?                               | 26        |
| 5. Zatroszcz się o siebie                                       | 30        |
| 6. Poznaj sztukę gospodarowania czasem                          | 34        |
| 7. Podziel się ciężarem: nie jesteś w stanie zrobić wszystkiego | 38        |
| 8. Decyzje — sprawa rodzinna                                    | 42        |
| 9. Jak stworzyć system wsparcia?                                | 44        |
| 10. Zaangażuj drugiego z rodziców                               | 48        |
| 11. Kultuwuj tradycje i rodzinne zwyczaje                       | 52        |
| 12. Naucz się radzić sobie ze stresem                           | 54        |
| <b>Część II — Jak rozmawiać i słuchać?</b>                      | <b>57</b> |
| 13. Okazywanie szacunku                                         | 58        |
| 14. Zorganizuj czas na rozmowę                                  | 62        |
| 15. Zwracaj uwagę na uczucia                                    | 64        |
| 16. Poznaj siebie                                               | 66        |
| 17. Powiedz, co myślisz                                         | 70        |
| 18. Okaż zrozumienie                                            | 72        |
| 19. Naucz się aktywnego słuchania                               | 74        |
| 20. Jak rozmawiać z małymi dziećmi?                             | 78        |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 21. Jak rozmawiać z nastolatkami?    | 80 |
| 22. Jak rozmawiać z bliskimi?        | 84 |
| 23. Jak rozmawiać z drugim rodzicem? | 88 |
| 24. Rozmowy prowadzą do zmian        | 90 |

### **Część III — Praca i zabawa** **93**

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 25. Jak pogodzić pracę i dom?                                      | 94  |
| 26. Jak radzić sobie z napięciem zawodowym w domu?                 | 98  |
| 27. Jesteśmy zespołem                                              | 102 |
| 28. Organizuj regularne spotkania rodzinne                         | 106 |
| 29. Realistyczne spojrzenie na prace wykonywane w domu             | 110 |
| 30. Jak radzić sobie z obowiązkami szkolnymi i odrabianiem lekcji? | 114 |
| 31. Jak zachować równowagę między pracą a zabawą                   | 118 |
| 32. Znaczenie zabawy                                               | 122 |
| 33. Wspólna zabawa                                                 | 126 |
| 34. Poświęć czas na zabawę                                         | 128 |
| 35. Zorganizuj specjalny czas na zabawę z każdym z dzieci          | 130 |
| 36. Jak obchodzić święta i inne okazje?                            | 134 |
| 37. Przygotuj się na randkę                                        | 136 |
| 38. Włącz innych do wspólnej zabawy                                | 140 |

### **Część IV — Bycie razem** **143**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| 39. Jak znaleźć wspólny język?                        | 144 |
| 40. Naucz się tolerować różnice                       | 148 |
| 41. Bądź „elastyczny”                                 | 152 |
| 42. Ustal jasne granice                               | 156 |
| 43. Zachowaj rozsądek, ustalając zasady               | 158 |
| 44. Jak konstruktywnie sprawować władzę rodzicielską? | 162 |
| 45. Jak wykorzystać konflikt?                         | 166 |
| 46. Jak być w dobrych stosunkach z całą rodziną?      | 170 |
| 47. Jak być w dobrych stosunkach z drugim rodzicem?   | 174 |
| 48. Jak porozumieć się z małymi dziećmi?              | 178 |
| 49. Jak porozumieć się z nastolatkami?                | 180 |
| 50. Jak być w dobrych stosunkach z dalszą rodziną?    | 184 |

### **Zakończenie** **187**

Część II

# Jak rozmawiać i słuchać?



## 13. Okazywanie szacunku

Szacunek jest podstawą każdego poważnego i bliskiego związku, jak też elementem każdej poważnej rozmowy. Szanując daną osobę, prawdziwie akceptujemy i cenimy jej znaczenie w naszym życiu. Szacunku w stosunku do innych możemy nauczyć się jednak dopiero wtedy, kiedy sami czujemy się szanowani. Mechanizm ten działa na zasadzie wzajemności: szacunek do innych rodzi się z poczucia, że jest się samemu szanowanym. W związku opartym na szacunku każda osoba pozostaje otwarta na oddziaływanie drugiej osoby.

Możemy okazywać szacunek na wiele dyskretnych sposobów — nawet w sposób niewerbalny — w trakcie ważnej rozmowy. Pomyśl o tym, jak witasz się ze swoją córką, kiedy ta wraca ze szkoły. Z doświadczenia wiesz, że pod koniec dnia jest zmęczona i bardzo chciałaby coś zjeść. Jeśli w pierwszej kolejności pytasz ją: „Jak minął ci dzień?”, skupiasz się na własnej potrzebie uzyskania informacji, nie szanując jednocześnie jej emocjonalnej i fizycznej potrzeby ciszy i zjedzenia czegoś. Mógłbyś okazać szacunek, mówiąc: „Cieszę się, że cię widzę. Zjedz trochę ciastek i napij się mleka”. W ten sposób dziecko poczuje się ważne i docenione oraz będzie bardziej otwarte na Twoje wysiłki.

Okazywanie szacunku związane jest również z posiadaniem oczekiwań względem innych i przekonaniem, że osoby te są w stanie spełnić te oczekiwania. W związku z tym, że Robert czuje się winny z powodu następstw, jakie miał dla dzieci rozwód, jego oczekiwania względem nich są zaniżane. Kiedy wraca z pracy, a prace domowe, o które prosił, nie są wykonane, wpada w złość, ale ostatecznie robi wszystko sam. Karol natomiast uważa, że dzieci mogą pomóc rodzicowi, biorąc na siebie odpowiedzialność za wykonywanie prac domowych. Jeśli obowiązki nie są wykonane, Karol poświęca chwilę, aby porozmawiać z dziećmi o tym, jak ważne jest wykonywanie prac

domowych. W celu wykształcenia w dzieciach poczucia odpowiedzialności opracował on również system nagród i ponoszenia konsekwencji. W ramach rewanżu Karol upewnia się, że jako ojcu udaje mu się spełnić oczekiwania dzieci. Oczywiście, bardzo istotne jest realistyczne podejście do oczekiwań.

Mówienie o oczekiwaniach w taki sposób, by okazywać szacunek, jest bardzo istotne dla charakteru relacji. Mówiąc: „To dla mnie bardzo ważne, abys odrobił pracę domową”, okazujesz szacunek. Jeśli natomiast powiesz: „Lepiej odrób pracę domową”, wysuwasz żądanie.

Pamiętaj o tym, że nawet jeśli jesteś zdenerwowany na swoje dzieci, ich uczucia są tak samo ważne dla nich, jak Twoje uczucia dla Ciebie.

Zastanów się, czy podejmujesz następujące działania w celu okazania szacunku:

- Biorę pod uwagę poglądy innych osób.
- Staram się zrozumieć punkt widzenia innych.
- Rozmawiając z ludźmi, staram się wyrażać własną opinię i mówić o pewnych sprawach z własnego punktu widzenia, a nie zakładać, że inni nie mają racji.
- Rozmawiając z ludźmi, biorę pod uwagę swoje uczucia.
- Nie krytykuję innych osób, kiedy z nimi rozmawiam.
- W trakcie rozmowy staram się skupiać na pozytywnych sprawach.

Po każdej ważnej rozmowie zastanów się nad nią ponownie. Przypomnij sobie, w jaki sposób wyraziłeś szacunek do drugiej osoby i co wyrażało jej szacunek do Ciebie. Zwróć uwagę na to, jak dobrze poczułeś się w związku z tym, że udało się Wam przekazać to uczucie wzajemnego poszanowania. Jeśli nie możesz sobie niczego przypomnieć, zastanów się nad tym, co mogliście oboje powiedzieć, aby okazać sobie wzajemnie szacunek. Jeśli chcesz, możesz zapisywać swoje przemyślenia, dzięki czemu będziesz mógł je przeglądać pod koniec dnia lub tygodnia.

Pamiętaj, że posiadanie oczekiwań względem innych, jak też spełnianie ich oczekiwań, jest okazywaniem szacunku. Okazując szacunek, tworzymy relacje, które są pełne zaufania, troski, poczucia bezpieczeństwa, jak też bliskości.

---



## 14. Zorganizuj czas na rozmowę

Rozmowa uznawana jest często za coś, co w oczywisty sposób wpisane jest w życie rodzinne. Zakładamy, że wciąż ze sobą rozmawiamy. Jeśli jednak zastanowisz się nad tą kwestią, dostrzeżesz, że to, co powszechnie uznajemy za rozmowę, nie jest w rzeczywistości uważną wymianą myśli.

Zdarza się, że często komunikujemy się z inną osobą, jeśli czegoś od niej oczekujemy lub gdy pragniemy wyrazić złość, niepokój, niezadowolnienie. Kiedy znajdujemy się w takim właśnie stanie psychicznym, większość z tego, co wypowiadamy, brzmi jak groźba lub żądanie.

W związku z tym, że wszyscy jesteśmy w dzisiejszych czasach bardzo zajęci, często komunikujemy się ze sobą „w biegu”. Jeśli taka sytuacja ma miejsce, jest wielce prawdopodobne, że osoba, z którą rozmawiamy, nie skupia uwagi na rozmowie, ale na konieczności zaspokojenia własnych potrzeb. W takim przypadku udzielane w pośpiechu odpowiedzi sprawiają, że czujemy się zignorowani i nieważni.

Jednakże, co gorsza, zdarzają się sytuacje, kiedy w ogóle nie rozmawiamy, ale chowamy wszystko w sobie. Takie zachowanie prowadzi do tego, że między ludźmi powstają bariery. Kiedy moje dzieci były małe, pracowałem na dwa etaty i chodziłem na zajęcia. Wracałem do domu na kolację, po czym znów udawałem się do biura, z którego wracałem w momencie, kiedy dzieci już spały. Pewnego wieczoru, zdarzyło mi się wrócić do domu około ósmej po to tylko, aby mój syn spojrzał na mnie znad książek i zapytał: „Co tutaj robisz, tato?”.

Po tej alarmującej wypowiedzi postanowiłem poświęcać swoim trzem synom jeden wieczór w tygodniu, jak również sobotnie poranki. Spędzaliśmy czas we czwórkę, ale poświęcałem również chwilę każdemu chłopcu z osobna. Wszyscy byliśmy zadowoleni z takiego rozwiązania.

To doświadczenie udowodniło, że nie możemy tak po prostu oczekiwać, że znajdzie się czas, aby porozmawiać ze sobą w bliski i satysfakcjonujący sposób. Musimy sprawić, aby taki czas się znalazł.

Oto kilka pomysłów na to, jak znaleźć czas na bycie razem:

- Zorganizuj spotkanie rodzinne, aby porozmawiać o wspólnym spędzaniu czasu. Przed spotkaniem poproś każdego w rodzinie, aby zapisał plany na nadchodzący miesiąc. ( Jeśli Twoje dzieci są małe, poproś je, aby podyktowały swój plan zajęć komuś, kto go zapisze). Zakup lub przygotuj samodzielnie duży terminarz i przynieś go na spotkanie.
- Poproś jedną z osób, aby sprawowała rolę sekretarza, który zbierze rozkłady zajęć od poszczególnych osób a następnie wprowadzi ich plany do głównego terminarza.
- Spotkajcie się w umówionym terminie, aby porozmawiać o wspólnym spędzaniu czasu. Postaraj się zorganizować czas, który będzie spędzać całą rodziną, jak też wygospodaruj chwilę na bycie z każdym z Twoich dzieci z osobna.
- Ustalone pory wspólnego spędzania czasu zapisz w głównym terminarzu i umieść go w widocznym miejscu, w pomieszczeniu, w którym przebywa cała rodzina.

Może się zdarzyć, że z powodu nieprzewidzianych okoliczności ktoś z członków rodziny nie będzie w stanie dotrzymać wcześniejszych zobowiązań. W takich sytuacjach pomocne może się okazać wyznaczenie tzw. dat „zrobię to później”. Ważne jest również ustalenie między sobą sposobów radzenia sobie w sytuacjach, kiedy nie możesz nadrobić czegoś, czego nie udało Ci się zrobić wcześniej.

Świadomość potrzeby prowadzenia głębokich rozmów — takich, podczas których poświęca się czas na wzajemne słuchanie oraz na przekazywanie istotnych informacji — każdemu w rodzinie może pomóc poczuć się bardziej docenianym i szanowanym. Poza tym świadomość taka zapewni rodzinie spójność.

---

## 15. Zwracaj uwagę na uczucia

Uczucia stanowią motywację do podjęcia działań i przemyśleń. W wielu rozmowach, zwłaszcza z bliskimi osobami, pragniemy mówić o tym, jak się ogólnie czujemy oraz jak czują się inni. Czasem mieszkają w nas uczucia, których sobie nie uświadamiamy lub na które nie zwracamy uwagi. Zawsze są w nas jakieś uczucia, nawet jeśli nie jesteśmy tego w pełni świadomi. To właśnie one czynią nas ludźmi oraz pozwalają nam doświadczać życia takiego, jakim ono jest.

Jednak dla wielu osób mówienie o uczuciach jest trudne. W obawie przed tym, że inni ludzie będą postrzegać je jako jednostki skłonne do wzruszeń i słabe, osoby te traktują okazywanie uczuć jako coś negatywnego. Niemniej jednak, kiedy otwarcie zaakceptujemy nasze uczucia i poczujemy swobodę ich wyrażania, nasze relacje z innymi staną się bliższe. Najlepiej czujemy się wtedy, kiedy możemy dzielić uczuciami.

Kolejnym problemem wielu ludzi jest trudność w wyrażaniu tego, co tak naprawdę mają na myśli. Na przykład Zofia rzadko mówi o tym, co myśli. Kiedy ktoś wręcza jej upominek lub obdarza ją komplementem, mówi: „Naprawdę nie musiałeś!”, podczas gdy tak naprawdę myśli: „Czuję się z tym dobrze”. Kiedy chce, aby jej dzieci wiedziały o tym, jak bardzo jest zdenerwowana, zamiast powiedzieć: „Jestem zdenerwowana tym, że to zrobiliście”, mówi: „Co za bałagan!”. W rezultacie ludzie, z którymi rozmawia Zofia, kończą dyskusję, a ona wciąż nie czuje się usatysfakcjonowana.

Z tego względu bardzo istotne jest nauczanie się używania w rozmowach sformułowań określających uczucia, takich jak: „Czuję smutek, gdy...” lub „Czuję się dobrze, gdy...”. Kiedy już używanie słów określających uczucia będzie nam przychodziło z łatwością, stanemy się w większym stopniu zdolni uświadamiać sobie, jak rozumieć przeżycia nasze i innych osób. W rezultacie mamy większe poczucie kontroli nad sobą oraz możemy lepiej zrozumieć innych.

Oto kilka metod, których stosowanie pomoże Ci stać się bardziej świadomym uczuć.

**Rozmawiając z bliską osobą**, posłuchaj, ile razy użyłeś słowa wyrażającego uczucie. Spróbuj dostrzec również, jak często takiego słowa używa druga osoba.

**Naucz się rozpoznawać uczucia, które są w Tobie, kiedy rozmawiasz.** Rozpocznij od zadania sobie pytania, czy czujesz się dobrze, czy źle w związku z tym, o czym mówisz. Następnie pomyśl o innych słowach wyrażających uczucia, wyrazach, które mogłyby zostać użyte zamiast „dobrze” i „źle”.

**Naucz się rozpoznawać uczucia innej osoby.** Zastanów się, w jaki sposób wyraża szczęście lub smutek? Czy wyraz jej twarzy oddaje uczucia, czy łatwo wyczytać je z tonu głosu lub postawy? A może w słowach, które wypowiada?

*Upewnij się, że w trakcie rozmowy bierzesz pod uwagę swoje uczucia.*

Na rodzinnym spotkaniu możesz spróbować następującej „zabawy”. Poproś każdą osobę o podanie jednego słowa wyrażającego uczucie. Powtarzaj to do chwili, w której nikt nie potrafi już wymienić żadnego takiego słowa. Nagrodę przekaz ostatniej osobie w kolejce. Zapisz wszystkie słowa, zrób kopie powstałej listy i rozdaj je członkom rodziny.

Uczucia są skomplikowane i ważne jest, abyśmy brali pod uwagę ich siłę. Oto kilka istotnych wskazówek, o których powinieneś pamiętać.

- Nasze uczucia motywują nas do mówienia i robienia tego, co robimy.
  - Używaj słów wyrażających uczucia — dzięki nim łatwiej wyrazisz, co myślisz, i sprawisz, że inni będą Cię mogli lepiej zrozumieć.
  - Słuchaj tak, aby rozpoznać i zrozumieć uczucia innych osób.
  - Okazując innym, że rozumiesz ich uczucia, sprawiasz, iż lepiej się czują i bardziej Ci ufają.
-

## 16. Poznaj siebie

To, w jaki sposób odbieramy siebie, wpływa na wszystko, co robimy w życiu, łącznie z tym, jak dalece czujemy się usatysfakcjonowani i spełnieni. Sposób postrzegania własnej osoby ma również wpływ na nasze relacje z innymi ludźmi, zwłaszcza z tymi, którzy są dla nas szczególnie ważni.

Dobra znajomość siebie pomaga Ci również brać odpowiedzialność za swoje czyny. Znając siebie lepiej, możesz stać się bardziej otwarty, asertywny i odpowiedzialny. Tym samym inni potrafią lepiej Cię zrozumieć, jak też lepiej odpowiedzieć na Twoje potrzeby. Gdy posiadasz wiedzę na temat samego siebie, istnieje większe prawdopodobieństwo, że będziesz czuł zadowolenie z siebie i innych, z którymi ponadto poczujesz się bliżej związany. Jeśli zachodzi taka potrzeba, możesz poprosić o pomoc. Świadomość tego, że nikt nie jest w stanie wszystkiego zrobić lub wiedzieć, pozwala Ci na korzystanie z pomocy innych, z którymi możesz dzielić się swoimi mocnymi stronami.

Jednym z głównych zadań rodziców jest wspomaganie dzieci w procesie poznawania samych siebie. Jednakże, zanim zaczniesz pomagać dzieciom w zdobywaniu wiedzy o sobie, musisz poznać samego siebie. Przede wszystkim zastanów się nad tym, jaki wpływ mają na Ciebie Twoje uczucia i co jest dla Ciebie ważne. Zdolność rozpoznawania mocnych i słabych stron sprawia, że postrzegasz siebie bardziej obiektywnie i potrafisz dokonać wyborów, które są dla Ciebie najkorzystniejsze.

Przyjrzyjmy się przypadkowi Filipa, który czuł się sfrustrowany z powodu byłej żony. Kobieta nigdy nie przywoziła dzieci z powrotem do domu o ustalonej wcześniej porze, co bardzo denerwowało mężczyznę. W rezultacie musiał powstrzymywać negatywne uczucia, które potęgowały uczucie frustracji. Chcąc rozwiązać ten problem,

Filip spróbował szczerze ocenić to, co czuje. Uświadomił sobie, jak bardzo ceni uczucia dzieci. W związku z tym uznał, że ich potrzeba spotkania z matką ma pierwszeństwo przed jego uczuciem frustracji związanym z byłą żoną. Takie podejście pomogło mu poradzić sobie z istniejącym problemem.

Oczywiście, nie jest łatwo nauczyć się rozpoznawania tego, co tak naprawdę Tobą kieruje. Jedną ze strategii, którą możesz wykorzystać, polega na przejęciu odpowiedzialności za siebie. Oznacza to, że nie obwiniasz innych ani też nie „zrzucasz” na nich odpowiedzialności za to, jak się czujesz, ale uświadamiasz sobie, że możesz kontrolować swoje uczucia. Tak więc, zamiast złościć się na byłego partnera lub krytykować go, zdaj sobie sprawę z tego, jak bardzo czujesz się sfrustrowany, i poszukaj sposobów na to, aby poczuć się ze sobą lepiej (patrz niżej).

Kolejnym krokiem, jaki możesz podjąć, jest pamiętanie o swoich uczuciach. Robiąc sobie przerwy w ciągu dnia:

1. Poświęć chwilę na relaks.
2. Sprawdź, jak się czujesz ze sobą w tej określonej chwili.
3. Używaj słów określających uczucia, aby opisać swój nastrój. Rozpocznij od stwierdzenia: „Czuję się dobrze”, lub: „Czuję się źle”. Następnie spróbuj urozmaicić opis, używając wyrazów pokrewnych, takich jak: zadowolony, podekscytowany, sfrustrowany, zdenerwowany, zraniony, przejęty, zmartwiony. Pomogą Ci one wydobyć głębiej Twoich uczuć.
4. Ustal, czy Twoje uczucia są powiązane w jakiś sposób z daną chwilą lub jakimś innym aspektem Twojego życia.
5. Zadaj sobie pytanie: „Czy to, w jaki sposób się czuję, jest zgodne z wartościami, które wyznaję, i z tym, jak oceniam siebie?”.
6. Zastanów się nad tym, w jaki sposób możesz reagować, dostosowując się do swoich wartości i uczuć.

7. Nagradzaj siebie, kiedy jesteś w stanie działać w sposób zgodny ze swoimi wartościami i uczuciami.
8. Naucz się afirmować samego siebie. Jednym ze sposobów wykształcenia takiego stanowiska względem siebie jest dostrzeganie swoich dobrych stron. Na przykład zamiast określać siebie mianem „osoby nadpobudliwej”, możesz opisać siebie jako kogoś, kto ma tendencję do wyolbrzymiania sytuacji i pochopnego podejmowania działań. Codziennie rano i wieczorem powtarzaj sobie następujące stwierdzenia:

- Cenię siebie.
- Jestem ważny.
- Mam kontrolę nad sobą.
- Moje uczucia są ważne.
- Jestem kochany.

Pamiętaj o tym, że wiedza o sobie nie jest czymś wrodzonym: poznanie siebie wymaga praktyki i wnikliwej analizy.

---



## 17. Powiedz, co myślisz

Prowadzenie rozmów z ludźmi jest trudniejsze, niż się wydaje. Najczęściej pragniemy przekazać informację jak najszybciej, nie mając czasu na przemyślenie tego, co chcemy powiedzieć, jak również na zrobienie tego w sposób zrozumiały dla innych. Często się zdarza, że po prostu wyrzucamy z siebie cokolwiek, co przyjdzie nam na myśl i co zresztą rzadko jest tym, o czym chcemy powiedzieć naprawdę. Innym razem nie mamy zwyczajnie wpływu na to, co chcemy rzeczywiście powiedzieć.

Dla Ciebie — samotnego rodzica — to niezwykle istotne, aby zarówno dzieci, jak i bliskie osoby rozumiały Twoje pragnienia. Jeśli tego nie czynią, stres ulega natężeniu, a życie staje się cięższe.

Kiedy dzieci Konstancji wracają do domu po weekendzie spędzonym z ojcem, trudno jej poradzić sobie z nimi. Czując frustrację, Konstancja mówi im: „Ojciec pozwala wam na wszystko”. Tego typu uwaga rani uczucia dzieci, a co gorsza, podkreślając konflikt istniejący między rodzicami, sprawia, że zaczynają mieć one względem ojca mieszane uczucia. Dostrzegając konsternację i zranione uczucia dzieci, Konstancja przeprosza je i uświadamia sobie, że tak naprawdę chce im powiedzieć: „Bardzo martwi mnie chłopcy to, że kiedy wracacie do domu, z trudem mogę ułożyć was do snu”.

Prowadząc rozmowy w ten sposób, odkrywamy ich znaczenie (jak również znaczenie relacji). Jednakże aby rozmowy były znaczące oraz przynosiły satysfakcję, należy poświęcić im dużo uwagi. Zastosuj się do następujących wskazówek:

- Zrozum siebie i punkt, w którym się znajdujesz. Zadaż sobie pytanie: „Co czuję?” oraz „Dlaczego chciałbym o tym powiedzieć?”.
- Bądź otwarty, zwłaszcza dla osób, na których Ci zależy. Bycie bezpośrednim buduje zaufanie. Kiedy ludzie nie potrafią być ze sobą szczerzy, rozmowy kończą się niepowodzeniem. Jeśli chcesz,

aby Twoje rozmowy stały się bardziej bezpośrednie, zadaj sobie pytanie: „Czy czuję się dobrze, mówiąc o tym drugiej osobie?” oraz „W jaki sposób mogę powiedzieć drugiej osobie to, co chcę, aby mnie zrozumiała i aby nie było mi przykro z powodu tego, że to powiedziałem?”.

- Bądź subiektywny. Łatwiej jest obwiniać innych za problemy niż samego siebie. Kiedy jednak myślimy o problemie w ten sposób, tracimy potencjał, dzięki któremu moglibyśmy go rozwiązać. Pamiętaj, że postrzegamy świat z naszej perspektywy, i jedyne, co tak naprawdę znamy, to nasze uczucia. Tak więc, kiedy chcemy coś powiedzieć, bardzo istotne jest, abyśmy byli subiektywni w naszej wypowiedzi. Musisz sobie uświadomić, że to, co uznajemy za pewnik, nie jest *jedyną* słuszną prawdą. Mów o tym, co jest dla Ciebie naprawdę ważne. Zaakceptuj i uszanuj fakt, że inna osoba może mieć inny punkt widzenia.
- Pamiętaj o tym, co pozytywne w związku. Im więcej ktoś dla nas znaczy, tym bardziej zależy nam na zrozumieniu ze strony tej osoby. Bardzo ważne jest, aby okazywać sobie nawzajem, ile dla siebie znaczymy, tak często i intensywnie, jak to możliwe. Nie zapomnij powtarzać często: „Kocham cię”, „Jesteś dla mnie ważny”, „Dobrze się czuję, kiedy postępujesz w ten sposób”. Spróbuj zachęcić dzieci, aby robiły to samo.

Postaraj się myśleć o pozytywnych aspektach relacji, nawet w chwilach zdenerwowania. Możesz na przykład powiedzieć: „Jestem naprawdę zdenerwowany tym, że nie posprzątałeś łazienki; wiesz, jakie to dla mnie ważne, aby było w niej czysto” lub „Czuję się dotknięty, kiedy wciąż mnie o to pytasz. Chciałbym, żebyś zrozumiał, że to dla mnie ważne”. Mówienie tego, co naprawdę chciałbyś powiedzieć, wymaga zastanowienia i praktyki, ale jest tego warte. Pamiętaj, że najlepsze efekty można osiągnąć, jeśli wszyscy staną się bardziej bezpośredni w wyrażaniu uczuć i chętni do wspólnego szukania rozwiązań.