

Witajcie, Drodzy Rodzice!

*Wiemy, że macie mnóstwo na głowie. Codziennosc z dziećmi to nieustanne wyzwania, lista zadań, pośpiech i czasami poczucie, że brakuje Wam rąk i spokoju. Właśnie dlatego przygotowaliśmy coś wyjątkowego, coś, co **nie jest kolejnym obowiązkiem, ale ratunkiem** – szansą na odnalezienie **spokoju, radości i głębszego połączenia** w Waszych rodzinach, nawet w największym chaosie. Zapraszamy Was na cykl czterech inspirujących spotkań, które krok po kroku pokażą, jak uważność może odmienić Wasze rodzicielstwo i całe życie rodzinne.*

Każde spotkanie to 1,5 godziny skoncentrowanej, praktycznej wiedzy i doświadczeń, które zaprojektowano tak, byście poczuli się **zrelaksowani, wzmocnieni i gotowi na wszystko**, co przyniesie dzień.

Rodzice otrzymają nagrania i materiały do pracy własnej z dostępem przez 6 miesięcy. Materiały te obejmą opisy prostych, angażujących zabaw z dziećmi oraz nagrania do skanowania ciała i praktyk indywidualnych.

Kurs prowadzi doświadczony praktyk z 30-letnim doświadczeniem własnej praktyki mindfulness, posiadający certyfikat „Karuna Trainer for compassion, mindfulness and mindfulness based communication methods” w nurcie psychologii kontemplatywnej. Prowadzący ma również wiele lat doświadczenia w prowadzeniu zajęć z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi – prowadzi zajęcia również w naszym przedszkolu.

Uważność w Rodzicielstwie

Spotkanie 1: Odkryj Swoją Supermoc: Uważność w Rodzicielstwie

Tytuł: Od Chaosu do Spokoju: Jak Uważność Staje się Twoją Rodzicielską Supermocą!

Zakres: Pierwsze spotkanie to **wstęp do świata uważności**, pokazujący, jak ta prosta, ale niezwykle potężna umiejętność może całkowicie odmienić Wasze podejście do wyzwań rodzicielstwa. Odkryjemy, czym tak naprawdę jest mindfulness – nie jako skomplikowana technika, ale jako **naturalna zdolność bycia tu i teraz**. Porozmawiamy o tym, dlaczego uważność to nie luksus, ale **podstawa szczęśliwego i spełnionego życia rodzinnego**, która przynosi natychmiastowe efekty, nawet gdy dzieci są nieświadome Waszych wysiłków.

Korzyści dla rodzica w kontekście wychowania i bycia z dzieckiem: Czy zdarza Wam się czuć przytłoczeni? Jakbyście żyli z „głośno słuchanym dźwiękiem”, gdzie wszystko jest ekstremalne, a każda minuta to nowa emocja do opanowania? Rozumiemy to doskonale! Właśnie dlatego to spotkanie to absolutny must-have. Uważność może Wam w tym pomóc między innymi:

- **zachować spokój w sytuacji kryzysowej** – w obliczu nagłych wybuchów złości, kłótni dzieci czy niespodziewanych problemów, będziecie w stanie reagować z większą opanowaniem;



- **czuć większą więź z naszymi dziećmi i innymi ludźmi** – głębiej doświadczycie bliskości i zrozumiecie ich potrzeby;
- **być cierpliwy** – zyskacie zdolność do spokojniejszego znoszenia trudnych momentów, takich jak wielokrotne powtarzanie tej samej historii;
- **rzućmy się w wir działania** – nauczycie się angażować w zabawę i codzienne czynności z pełną obecnością, czerpiąc z nich radość;
- **nie mów czegoś, czego moglibyśmy żałować** – zyskacie przestrzeń między impulsem a reakcją, co pozwoli Wam wybierać słowa z większą mądrością;
- **zachowaj poczucie perspektywy** – trudne sytuacje nie będą już tak przytłaczające, bo zyskacie wewnętrzny spokój.

Są to cechy, które mogą poprawić życie każdego – ale znaczenie tych korzyści docenią zwłaszcza rodzice. Przebywanie w towarzystwie dzieci jest jak życie przy głośniejszym dźwięku. Wszystko jest bardziej ekstremalne, a dzieci każdego dnia mogą delektować się całą gamą ludzkich emocji. Oczywiście każdy – niezależnie od tego, czy jest rodzicem, czy nie – czasami doświadcza wyzwań. Ale kiedy zostaniesz rodzicem, zaskakujące (a czasem przytłaczające) może być odkrycie, jak często będziesz musiał radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Na rodziców można wymiotować, krzyczeć, szturchać ich w oczy, budzić się kilka razy w nocy; będą musieli rozdierać dzieci, które próbują się gryźć; usłyszą „Chcę tego lizaka” 27 razy; zostaną upokorzeni w supermarkecie; usłyszą „nienawidzę cię” i „kocham cię” w tej samej minucie; będą musieli złapać dziecko spadające ze ściany; czasami będą musieli zrobić wszystko jedną ręką; będą musieli przeczytać tę samą historię sześć razy z rzędu; będą musieli ratować dławiące się dziecko; pociesz płaczącego, uspokój tego, który boi się ciemności; będą musieli poradzić sobie z ciągłym hałasem, chaosem i bałaganem – to wszystko i jeszcze więcej – być może w ciągu jednego dnia. **Uważność może pomóc rodzicom poradzić sobie z tym wszystkim.** Dzieci są niezwykle wrażliwe i niemal natychmiast wynagrodzą Wasze wysiłki, okazując miłość, radość i zaufanie.

Podstawy badań lub przykłady z książek, co pomaga: Dr Lawrence Cohen, autor „**Playful Parenting**”, podkreśla, że mindfulness to „głębokie zrozumienie jej mocy i jasny, praktyczny, wnikliwy przewodnik do wykorzystania tej mocy we własnej rodzinie”. **Jon Kabat-Zinn** w „**Full Catastrophe Living**” uznaje uważność za klucz do bycia obecnym w każdej chwili, co pozwala znaleźć spokój i równowagę w środku największego chaosu. Badania potwierdzają, że zwiększona świadomość i koncentracja pomagają efektywniej zarządzać czasem.

Najlepsze i najciekawsze zajęcia:

- **„Uważne Oddychanie” – Twoja Kotwica Spokoju:** Proste, 5-minutowe ćwiczenie, które pokaże Wam, jak oddech jest zawsze dostępny, by przywrócić Was do teraźniejszości i uwolnić od gonitwy myśli. Poczujecie, jak ten jeden oddech może uspokoić umysł i ciało, nawet w najbardziej stresujących momentach.

- **„Uważne Słuchanie” – Odkryj, Co Naprawdę Słyszysz:** Zatrzymamy się na chwilę, by świadomie wsłuchać się w otoczenie. To prosta droga do zanurzenia się w chwili obecnej i uświadomienia sobie, jak wiele dźwięków nas otacza, a jednocześnie jak często umyka nam to, co najważniejsze – słuchanie naszych dzieci. Ta praktyka otwiera drogę do głębszego połączenia i zrozumienia.
- **„Dzieci jako Nasi Nauczyciele Obecności”:** Zastanowimy się, jak dzieci naturalnie żyją chwilą. Kiedy bawią się z pełnym zaangażowaniem, bez samoświadomości, zapraszają nas do bycia równie obecnymi. Kate, mama Zacharie, zauważyła, jak syn pytający o rzeczy, które ona brała za oczywiste, przywraca ją do ciekawości i zainteresowania „nawet małymi rzeczami w życiu”.
- **„Moja historia – siła poddania się”:** Podzielę się osobistymi, historiami, jak zatrzymać się odkrywając niezwykłą moc uważności. To doświadczenie nauczyło mnie, że „bycie w kontroli i wysokie ideały nie czynią dobrego rodzica. To zdolność do **powitania wszystkiego, co dzieje się w danej chwili**, sprawia, że jesteśmy naprawdę zdolni sprostać wyzwaniom rodzicielstwa”. Ta opowieść pokaże Wam, że największa siła tkwi w akceptacji.

Spotkanie 2: Odzyskiwanie Czasu: Uważność w Codziennych Rutynach

Tytuł: Zaskakująco Proste Sposoby na Spokój i Efektywność: Uważność w Twoim Grafiku Rodzinnym!

Zakres: W styczniu, kiedy Nowy Rok często przynosi postanowienia, ale i poczucie przytłoczenia, skupimy się na **integracji uważności z codziennymi, rutynowymi czynnościami**. Nauczycie się, jak każda z nich – od mycia naczyń po poranną gonitwę – może stać się okazją do odnalezienia spokoju i zwiększenia efektywności. Pokażemy, jak prostowanie naszego otoczenia (także tego mentalnego) może znacząco wpłynąć na nasz wewnętrzny spokój.



Korzyści dla rodzica w kontekście wychowania i bycia z dzieckiem:

- **Zwiększona efektywność i oszczędność czasu:** Uważność pomaga lepiej wykorzystywać czas, redukując rozpraszanie i zwiększając koncentrację. To oznacza mniej szukania zgubionych rzeczy i więcej energii na to, co naprawdę ważne.
- **Głębsze połączenie z dziećmi:** Dzieci naturalnie pragną Waszej obecności. Kiedy stajecie się bardziej uważni, one to czują i odpowiadają na to w sposób, który buduje silniejsze więzi, nawet jeśli nie wiedzą, że to „mindfulness”.
- **Mniejszy stres i większy spokój:** Dzięki uważnemu wykonywaniu zadań domowych, takich jak sprzątanie czy gotowanie, zmniejszycie poziom stresu i znajdziecie chwilę spokoju nawet w środku dnia.

- **Nowa perspektywa na codzienność:** Nauczysz się doceniać małe, cudowne aspekty bycia rodzicem, które w pośpiechu mogłyby umknąć Twojej uwadze.
- **Redukcja wewnętrznego hałasu:** Uważność pomoże Wam uporać się z „fizycznymi listami zadań” (takimi jak bałagan) i „mentalnymi listami zadań” (nieustannymi myślami), prowadząc do większego spokoju umysłu.

Podstawy badań lub przykłady z książek, co pomaga: Thich Nhat Hanh w książce „Peace is Every Step” uczy, że „każda czynność, nawet najbardziej zwyczajna, może stać się praktyką duchową”. Amber Hatch w „Mindfulness for Parents” podkreśla, że uważność to sposób na bycie „bardziej obecnym, bardziej radosnym”. Koncepcja „dzwonek uważności” Thich Nhat Hanha, gdzie codzienne wydarzenia (np. krzyk dziecka) stają się sygnałem do powrotu do chwili obecnej, jest niezwykle praktyczna. Emily, mama Owena, zauważa, że uważność otwiera jej oczy na rzeczywistość i pozwala dostrzec „wiele cudownych aspektów mojego dziecka i bycia mamą, które inaczej bym przegapiła”.

Spotkanie 3: Taming Your Inner Storm: Zarządzanie Trudnymi Emocjami z Uważnością

Tytuł: Spokój w Sercu Rodzica: Jak Przyjmować i Przekształcać Trudne Emocje

Zakres: Kwiecień, z jego zmienną pogodą, symbolizuje często zmienność naszych własnych emocji. Na tym spotkaniu zajmiemy się **trudnymi emocjami**, które są nieodłączną częścią rodzicielstwa: złością, frustracją, lękiem, poczuciem winy. Poznamy sprawdzone techniki rozpoznawania, akceptowania i konstruktywnego zarządzania własnymi uczuciami, aby nie dominowały nad Waszymi reakcjami i relacjami z dziećmi. Nauczymy się stwarzać przestrzeń między impulsem a reakcją, aby świadomie wybierać odpowiedzi, a nie automatycznie reagować.



Korzyści dla rodzica w kontekście wychowania i bycia z dzieckiem:

- **Odzyskanie kontroli nad reakcjami:** Zamiast pozwalać emocjom dyktować Wasze działania, nauczycie się pauzować i wybierać bardziej świadome i wspierające odpowiedzi.
- **Budowanie empatii i autentyczności:** Akceptacja własnych trudnych emocji pozwoli Wam lepiej zrozumieć i wspierać uczucia Waszych dzieci, a także modelować zdrową postawę wobec emocji.
- **Mniej poczucia winy i więcej współczucia dla siebie:** Zrozumiecie, że trudne emocje są naturalne i nie świadczą o byciu „złym rodzicem”. Będziecie potrafili traktować siebie z życzliwością, nawet gdy popełnicie błędy.
- **Zwiększona odporność psychiczna:** Praktyka uważności w trudnych chwilach buduje wewnętrzną siłę, która pozwoli Wam „przejść przez burzę”, a nawet wykorzystać wyzwania jako okazję do wzrostu.

Podstawy badań lub przykłady z książek, co pomaga: Amber Hatch podkreśla, że „mindfulness pozwala rodzicom zatrzymać się na chwilę i zastanowić nad swoimi reakcjami, co prowadzi do bardziej świadomego i spokojnego rodzicielstwa”. Autorka dzieli się osobistym doświadczeniem radzenia sobie z żalobą, porównując ból do fal porodowych – „Walka z nimi lub ignorowanie ich powoduje intensywne cierpienie. Tylko poddając się im, możemy uczynić je nieszkodliwymi”. To podejście buduje **equanimity** – stan wewnętrznej równowagi, który pozwala akceptować rzeczywistość taką, jaka jest, bez poczucia przytłoczenia. Rumi trafnie zauważył: „Emocje są jak goście: pozwól im przyjść, ale nie pozwól, by rządziły Twoim domem”. Elisha i Stefanie Goldstein, psychologowie i nauczyciele uważności, podkreślają, że akceptacja naszych niedoskonałości jako rodziców jest najmądrzejszą i najważniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić, aby przejść do większej łatwości i gracji w sobie.

Spotkanie 4: Głębsze Połączenie: Uważna Komunikacja w Rodzinie

Tytuł: Słuchaj Sercem, Mów z Mądrością: Budowanie Silnych Więzi przez Uważną Komunikację

Zakres: W czerwcu, u progu lata i wakacji, skupimy się na tym, co najważniejsze w relacjach: na **komunikacji**. Nauczycie się, jak techniki mindfulness mogą pomóc w **bardziej uważnym słuchaniu** swoich dzieci i partnera, oraz jak skuteczniej przekazywać własne myśli i uczucia, budując **zaufanie** i **zrozumienie**. Odkryjecie, jak unikać barier komunikacyjnych i jak mówić, aby dzieci słuchały, a Wy słuchali, by rozumieć.



Korzyści dla rodzica w kontekście wychowania i bycia z dzieckiem:

- **Wzmocnione relacje i zaufanie:** Uważne słuchanie i szczerą komunikacją budują głębokie zaufanie i poczucie bycia widzianym i słyszonym w rodzinie.
- **Skuteczniejsze rozwiązywanie problemów:** Dzięki lepszej komunikacji, będziecie w stanie rozwiązywać konflikty i wyzwania z większą łatwością i empatią.
- **Modelowanie zdrowych nawyków komunikacyjnych:** Wasze dzieci uczą się przez obserwację. Kiedy świadomie komunikujecie się z nimi i między sobą, przekazujecie im cenną lekcję na całe życie.
- **Mniej frustracji, więcej harmonii:** Uważna komunikacja zmniejsza nieporozumienia i frustracje, wprowadzając więcej spokoju i harmonii do Waszego domu.
- **Słuchanie z ciekawością, a nie osądzaniem:** Nauczycie się zadawać pytania, które otwierają, a nie zamykają rozmowę, pomagając Wam zrozumieć perspektywę dziecka.

Podstawy badań lub przykłady z książek, co pomaga: Amber Hatch podkreśla, że „uważne słuchanie to klucz do budowania silnych i zdrowych relacji z dziećmi. Dzięki mindfulness rodzice mogą lepiej zrozumieć, co ich dzieci naprawdę chcą przekazać, co prowadzi do głębszego zaufania

i otwartości”. **Mitch Abblett**, psycholog kliniczny, radzi, by „zatrzymać się, wziąć oddech i połączyć się z tym, co naprawdę kryje się za działaniami dziecka”. **Faber i Mazlish** w klasycznej książce „**Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły**” pokazują, jak ważne jest „aktywne słuchanie”, które pozwala dzieciom czuć się wysłuchanymi i rozwija ich emocjonalną inteligencję. **Dave Morris** w swoim TED talku o improwizacji mówi, że „słuchanie to gotowość do zmiany” – co jest fundamentalne w uważnej komunikacji.

Dołącz do nas i daj sobie szansę na rodzicielstwo, które karmi i wzbogaca, a nie wyczerpuje! To nie jest tylko kurs; to podróż do głębszego połączenia ze sobą i ze swoimi dziećmi. To inwestycja, która **zmieni każdą chwilę z Waszymi pociechami w skarb**, niezależnie od tego, ile lat mają. Nie czekajcie, aż chaos przejmie kontrolę – odzyskajcie spokój i radość już teraz!

Zarejestrujcie się już dziś! Niech to zaproszenie będzie tym, co poruszy Was do działania – dla Was, dla Waszych dzieci i dla Waszego rodzinnego szczęścia!