

Link do produktu: <https://www.sensowniej.pl/uprawa-adehadowca-w-warunkach-domowych-o-wychowywaniu-ewa-suchowiejko-p-68.html>



Uprawa adehadowca w warunkach domowych - o wychowywaniu Ewa Suchowiejko

Cena	26,50 zł
Numer katalogowy	id68
Kod EAN	9788375193886
Producent	Dehon Wydawnictwo Księży Sercanó

Opis produktu

Uprawa adehadowca w warunkach domowych Ewa Suchowiejko

Wychowanie siebie, by wychować dzieci

Książka powstawała przez 10 lat i jest zapisem refleksji mamy trzech synów, która uparcie pracowała i pracuje nad tym, by zmienić siebie i swoje przyzwyczajenia, by móc wychować swoje dzieci, minimalizując szkody, jakie może poczynić. Ci chłopcy już są dorośli, żaden nie ma depresji (a to już sukces w dzisiejszych czasach), uczą się i pracują, więc może podjęte przez mamę działania miały pozytywne skutki.

Fragment rozdziału "Elementarz ogrodnika"

"Jeżeli twoje działania nie są skuteczne, to ty jesteś jedyną osobą, która może to zmienić. Jest akcja i jest reakcja. Reakcje mogą być bardzo różne i powodować zupełnie odmienne skutki. Terapeuta może pomóc, ale daje ci tylko teorie, jednak to ty sam możesz wprowadzić je w życie. Sam decydujesz, jak zareagujesz na wydarzenia, które się dzieją na postępowanie twoich dzieci i reszty rodziny.

Jeżeli twoja reakcja jest nieskuteczna, nie rozwiązuje problemu, a może nawet go pogłębia, możesz to zmienić. TY O TYM DECYDUJESZ.

Być może niektórzy w tym momencie, z pełnym rezygnacją westchnieniem, powiedzą sobie w duchu: "To nie jest takie proste...", już, już otwierając usta, by przedłożyć swoje liczne wymówki i tłumaczenia, mające usprawiedliwić niemożność zmiany siebie.

Tak! Ustalmy to sobie już na początku, to nie jest takie proste i nie ma być. Kropka. Nikt nie obiecywał, że będzie. Może po prostu ma być trudne i ma wymagać wysiłku, bo naprawdę wartościowe i cenne jest dopiero wtedy, kiedy okupimy to własnym pełnym zaangażowaniem. Wtedy dopiero się rozwijamy i przeżywamy życie świadomie, kiedy dzień pod dniem i chwila po chwili bierzemy je z całym bogactwem inwentarza - również z tym, co nie jest takie proste. Bywa, że to, co trudne, jest właśnie najbardziej cenne.

Poza tym stwierdzenie "to nie jest takie proste" sugeruje, że serwuję tutaj proste rozwiązania. Nic z tego. Proste jest podążanie utartym szlakiem, zdanie się na własne nawyki i przyzwyczajenia. To jest proste, tyle, że zupełnie nieskuteczne.

Co z tego, że będziesz szedł tą drogą, skoro ona doprowadzi cię dokądś indziej, niż chcesz dojść?"

/fragment książki/

Spis treści:

Podziękowania

Wstęp

I Elementarz ogrodnika

Ogrodnik i róża

Moje dziecko jest wyjątkowe

Jak działa mózg dziecka z ADHD

Pewność siebie ogrodnika

Bez obwiniania

Ogrodnik i potrzeby rośliny

II Przyjrzyjmy się z bliska ogrodnikowi

Ogrodniku, wyhoduj się sam

Rola terapeuty

Przegląd narzędzi ogrodnika

Co jest dla Ciebie ważne?

Co dajesz swoim dzieciom?

Niepozbywany rodzic, motywacja i odpowiedzialność

Nawyki z dzieciństwa i inne koszty ofiarne

Bagaż dzieciństwa

Poznaj swój temperament

Czy jesteś konsekwentny?

Przekonania

Zmiana przekonań?

Proces zmiany

„To nie tak powinno wyglądać...”

III Słońce

Iść w stronę słońca...

... by widzieć wyraźnie i się ogrzać

... by zrozumieć siebie i innych

Pan Niegrzeczny

Jak „dawać słońce”?

Kochać, jak to łatwo powiedzieć...

... czyli frustracje ogrodnika

... i frustracje dziecka z ADHD

Mur

Co się sprawdza w rozwalaniu muru?

Dobre emocje

Dobra komunikacja werbalna i niewerbalna

Czas wolny

Zamiast podsumowania

W słońcu... w stronę oazy...

IV Woda

Granice są potrzebne

Gdzie jest granica

Granice dają bezpieczeństwo

Dziecko dokonuje wyboru

Celowość zasad

Oczekiwania

Konsekwencje

Okiełznać dzikiego mustanga czy nie?

Rodzice czy mama i tata?

Ustalenie zasad i konsekwencji

Niektóre zasady z bliska

Oddaję swoje sprawy Panu Bogu, bo On wie lepiej, co jest dla mnie dobre

Nie biję i nie krzywdzę ludzi i zwierząt, ale mam prawo się bronić – najlepiej słownie

Mam prawo być wysłuchany i wyrażać własne zdanie

Staram się być życzliwy i kulturalny wobec innych ludzi

Mam prawo czuć i wyrażać wszelkie emocje – jednak w sposób, który nie narusza praw innych ludzi

Mam prawo do błędów i do tego, by się na nich uczyć

Chcę rozwijać w sobie dobre nawyki

Dzieci mają prawo dostawać dobry przykład od rodziców i dziadków

V Ziemia
Co jest ważne?
Wpływ rodziców
Samoświadomość
Przekonania
Sprzątanie – teoria i praktyka
Przykład rodzica
Narzędzia zmiany
Co z odkładaniem na później?
Świadomość tego, na co mam wpływ
Plan dnia
Okiełznać przestrzeń
Szkoła
Relacje z rówieśnikami
Wakacje
Czas wolny – czas chroniony
To tylko narzędzia...

VI Powietrze

Informacje o produkcie:

Oprawa miękka
Format: 135x215
Waga: 470 g
Stron: 374
EAN: 9788375193886
ISBN: 978-83-7519-388-6