



# Michał Zawadka

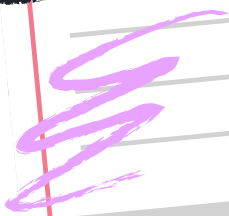


CHECK

LISTA

ŚWIADOMEGO

RODZICIELSTWA



## **Witaj, Kochany Rodzicu!**

Gratuluje Ci, że podjąłeś decyzję o dążeniu do świadomego rodzicielstwa!

Jest to niezwykła podróż, pełna wyzwań, radości i rozwoju.

Cieszę się, że jesteś gotowy na podejmowanie tego pięknego wyzwania każdego dnia.

Ze swojej strony chcę Cię wspierać na tej drodze.

Od lat prowadzę w świadomym rodzicielstwie tysiące rodziców i wspieram mentalnie setki tysięcy młodych ludzi.

Mogliśmy się już spotkać w książkach, które dla Was piszę, na warsztatach, konferencjach lub w social mediach.

Dziękuję Ci za zaufanie i cieszę się, że chcesz się ze mną rozwijać.

Dzisiaj przygotowałem dla Ciebie check listę, która wierzę pomoże Ci rozwijać się jako rodzic, dbać o siebie, tworzyć silne więzi z dzieckiem i budować harmonijne środowisko rodzinne.

Niech ta lista stanie się Twoim przewodnikiem, a każdy jej punkt będzie podpowiedzią i krokiem w stronę pełniejszego i świadomego rodzicielstwa.

Gotowy na pracę nad sobą i swoją rodziną?

Zaczynamy!

**PS. Na końcu listy czeka na Ciebie coś wyjątkowego ;)**

Michał



## DLA SIEBIE:

- 1. Jeśli nie zadbasz o swoją energię zabraknie Ci jej, by zadbać o dziecko.
- 2. **Dbaj o swoje granice, żeby dziecko nauczyło się dostrzegać i dbać o swoje.**
- 3. Twoje potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby dziecka.
- 4. **Bądź aktywnym przykładem dla dziecka, zamiast opowiadać, że coś kiedyś robiłaś/eś.**
- 5. Rodzicielskie poczucie winy niczego nie rozwiązuje. Zamiast obwiniać siebie zmień swoje zachowania.
- 6. **Przestań się porównywać z innymi rodzicami, jesteś najlepszym rodzicem swojego dziecka.**
- 7. Słuchaj regularnie swoich myśli, uczuć i sygnałów swojego ciała i dbaj o relację ze sobą.
- 8. **Taką samą uwagą, jaką dajesz swojemu dziecku, obdarz siebie.**
- 9. Zrób listę swoich wartości i działaj w zgodzie z nimi.
- 10. **Podaruj dziecku swój rozwój.**

## Z DZIECKIEM:

- 11. Doceniaj, nie oceniaj.
- 12. NIE powiedziane z miłości jest cenniejsze od TAK rzuconego dla własnego spokoju.**
- 13. Przyjrzyj się temu, co irytuje Cię w zachowaniu Twojego dziecka – ktoś je tego nauczył.
- 14. To nie problem jest ważny, a dziecko w problemie jest ważne.**
- 15. Nie zamieniaj swoich blokad i obaw przed światem na wstyd dziecka.
- 16. Bądź rodzicem dziecka, które masz, a nie rodzicem dziecka, które chciałabyś/łbyś mieć.**
- 17. Jesteś rodzicem, lecz nie właścicielem swojego dziecka.
- 18. Wychowuj dziecko w poczuciu odpowiedzialności, nie w poczuciu winy.**
- 19. Bądź dumny ze swojego dziecka, a nie zawiedziony jego wynikami.
- 20. Zamiast demaskować niewiedzę dziecka, zadawaj pytania, które odkryją jego potencjał.**

# NAUCZ DZIECKO:

- 21. By czuło się ważne dla siebie, dzięki temu nie będzie uzależnione od opinii innych.
- 22. Że błąd to nie porażka, a cenna lekcja.**
- 23. Że prośenie o pomoc jest odwagą, a nie słabością.
- 24. Praktykowania wdzięczności, by widziało piękno w małych rzeczach.**
- 25. Wyrażania własnego zdania.
- 26. Podejmować własne decyzje, z każdą kolejną będzie coraz bardziej ufać sobie.**
- 27. Bycia dumnym z siebie i swoich działań.
- 28. Że szczęście się czuje, a nie posiada.**
- 29. Że to nie problem jest ważny, a to, co się z nim robi.
- 30. Że jego wartość jest w nim, nie w opiniach o nim.**

# EMOCJE:

- 31. To nie czas leczyć rany, a zrozumienie i przepracowanie problemu.
- 32. Traумы, problemy i negatywne nawyki rodzica to nie krąg życia, przerwij je.**
- 33. Nie poprawiaj złego humoru dziecka, a zaakceptuj dziecko ze złym humorem.
- 34. Pozytywne nastawienie jest najlepszym przewodnikiem do szczęścia.**
- 35. Kochanie siebie nie oznacza, że cały świat masz gdzieś.
- 36. Emocje to nie parzący kamień. Uczcie się je dostrzegać, nazywać, akceptować, wyrażać.**
- 37. Każdy ma prawo do trudnych chwil, i to jest OK.
- 38. Naucz dziecko samoregulacji w trudnych momentach.**
- 39. Emocje połączone są z wewnętrznymi potrzebami. Rozumiejąc je, dowiesz się, czego potrzebuje dziecko.
- 40. Praktykuj działania, które dostarczają Ci pozytywnych odczuć.**

# RELACJE:

- 41. Spędzaj czas z dzieckiem, a nie obok niego.
- 42. Uwierz w swoje dziecko i daj mu przestrzeń na samodzielność i sprawczość.**
- 43. Rozmawiając z dzieckiem słuchaj dziecka, a nie własnych odpowiedzi.
- 44. Twoje dziecko nie potrzebuje zgody na własne marzenia.**
- 45. Oddzielaj zachowanie od dziecka, a sytuacje od relacji.
- 46. Nie porównuj. Podziwiaj cudze dzieci, bez kwestionowania wartości swoich.**
- 47. Reaguj po poznaniu intencji działania, nie pod wpływem własnych ocen i interpretacji.
- 48. Nie zamieniaj marzeń swojego dziecka w niemożliwe, tylko dlatego, że ich nie rozumiesz lub się ich boisz.**
- 49. Granice wobec dziecka zmniejszaj wprost proporcjonalnie do przekazywanej odpowiedzialności.
- 50. Dziecko w problemie nie przychodzi do Ciebie, żeby dowiedzieć się, że jest słabe, niegrzeczne i beznadziejne. Przychodzi, bo wierzy, że może na Ciebie liczyć.**

# KOMUNIKACJA:

- 51. Wypowiedziane słowa milkną po chwili, w sercu mogą pozostać na lata. Wypowiadaj je z miłością.
- 52. Słowa, które wypowiadasz do dziecka zależą od Twojego wyboru, nie od okoliczności i sytuacji.**
- 53. Jeżeli już wiesz, co Twoje dziecko powie, to zamknij się i posłuchaj, co ma do powiedzenia.
- 54. Zamiast być przeciwko dziecku w problemach, bądź razem z dzieckiem przeciwko problemom.**
- 55. Sposób myślenia Twojego dziecka o sobie to konsekwencja słów, jakie do niego wypowiadasz.
- 56. Naucz dziecko rozmawiać z samym sobą.**
- 57. Pracujcie codziennie nad pozytywnym dialogiem wewnętrznym. To fundament komunikacji ze światem.
- 58. Jeszcze żaden rodzic nie dostał niestrawności od połykania niewypowiedzianych słów, które mogą krzywdzić jego dziecko.**
- 59. Każde rodzicielskie „ja to wiem” zmniejsza wiedzę na temat Twojego dziecka, nie zakładaj, słuchaj.
- 60. Częściej używaj słów „miło Cię widzieć”, niż „jak było w szkole”.**



**Wielkie brawa dla Ciebie** za pracę z listą świadomego rodzicielstwa! Twoja praca i zaangażowanie dla dobra swojego dziecka są godne podziwu. Gratuluje.

Niezależnie jak bardzo kochamy nasze dzieci, czasem jednak wszyscy potrzebujemy wsparcia i inspiracji, prawda?

W związku z tym **mam dla Ciebie świetną wiadomość!**

Zapraszam Cię do dalszego rozwoju i dbania o swoje umiejętności rodzicielskie.

Przed nami **jedyna w tym roku edycja warsztatów "Ja jako rodzic"**, której celem będzie pogłębienie i przepracowanie wielu z punktów zawartych na naszej check liście.

Dzięki temu warsztatowi jeszcze lepiej zrozumiesz siebie i swoje dziecko, zbudujesz silniejsze relacje rodzinne i będziesz czerpać radość z rodzicielstwa. To nie tylko okazja do poszerzenia wiedzy i umiejętności, ale także świetna możliwość poznania innych rodziców i dzielenia się doświadczeniami.

**„Ja jako rodzic” to cykl 4 spotkań**, które poprowadzę dla Ciebie osobiście. **Każde nasze spotkanie składa się z wiedzy, medytacji i sesji Q&A!**

**Liczba miejsc jest ograniczona!** Zaczynamy już 12 marca.

Zapisz się już dziś i razem budujmy lepszy świat dla naszych dzieci! **Zapiszesz się na [www.michalzawdka.pl](http://www.michalzawdka.pl)**

Na koniec jeszcze prezent ode mnie.

**Dla pierwszych 20 osób przygotowałem 10% rabatu.**

Przy zapisie wpisz **kod: ŚWIADOMOŚĆ**

Podaruj dziecku swój rozwój.

Do zobaczenia.

Michał