



*To, czego dzieci potrzebują, w obfitości dostarczają dziadkowie.
Dają bezwarunkową miłość, dobroć, cierpliwość, poczucie humoru,
komfort, lekcje życia oraz, co najważniejsze, ciasteczka.*

Rudolph Giuliani

Jesteś babcią, dziadkiem, a może rodzicem, który rozważa zakup tej książki dla swojej mamy, teściowej, taty lub teścia?

Pewnie jesteś ciekawa/y, jaka jest zawartość tej książki, jak jest napisana, a być może towarzyszą Ci obawy, że „to nie dla Ciebie” albo „moją mamę i tak nic nie przekona”...

To naturalne. Gdy zależy nam na relacjach z jakąś osobą, nie chcemy jej urazić. Z tego właśnie powodu, na prośbę naszych Czytelniczek i Czytelników, udostępniamy Ci trzy rozdziały książki, które pozwolą Ci zobaczyć i poczuć, w jaki sposób wprowadzamy babcię i dziadków w podejście do wychowania współczesnych rodziców.

Mamy nadzieję, że to pozwoli Ci podjąć decyzję, czy ta książka będzie trafionym prezentem, np. z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka, czy ciekawym sposobem na poinformowanie rodziców i teściów o tym, że zostaną wkrótce dziadkami ♥

Życzę Ci przyjemnej lektury i wspaniałych chwil w rodzinnym gronie.

Barbara Falenta



Spis treści niniejszego dokumentu:

1. Rozdział „Babcu, Dziadku – nie bójcie się dziecięcych emocji”
2. Rozdział „Wspierający dziadkowie i szczęśliwi rodzice – o relacjach międzypokoleniowych”
3. Rozdział „Relacja z wnukami, czyli dlaczego wasza więź jest wyjątkowa”
4. Spis treści bestsellera „Mamy dla Babci i Dziadka. Kochaj mocno, wspieraj mądrze. Książka o tym, jak świadomie wspierać rozwój wnuków i dbać o relacje w rodzinie”
5. Kod rabatowy upoważniający do zakupu książki 20% taniej.

„Ta książka uratowała moje relację z mamą. Nie sądziłam, że w ogóle to przeczyta, a ona mimo początkowego oporu przeczytała i nawet zaczyna to stosować! Jestem tak bardzo wdzięczna za tę książkę.” -

Karolina

„Książka porusza chyba wszystkie najważniejsze zagadnienia, które mogą się stać zarzewiem konfliktu między rodzicami i dziadkami – od kwestii zdrowotnych, po żywienie dzieci, kary i nagrody czy bliskościowe metody wychowania. Ciekawie poruszone są tematy związane ze współczesną rolą dziadków. Ta książka pomaga lepiej się zrozumieć w rodzinie. To jedyna tego typu książka na rynku.”

- Agnieszka



Mamy dla Babci i Dziadka

Kochaj mocno, wspieraj mądrze

Książka o tym, jak świadomie wspierać
rozwój wnuków i dbać o relacje w rodzinie



Autorzy: Barbara Falenta oraz 1200 rodziców, babć i dziadków

Wydawnictwo: Mamy dla Mamy

Rok wydania: 2023

Sklep on-line: www.MamyDlaMamy.pl

Rozdział:

Babciu, Dziadku – nie bójcie się dziecięcych emocji

Poprzednie pokolenia kładły nacisk na niewyrażanie emocji. Komunikaty typu: „Złość piękności szkodzi” czy „Chłopaki nie płaczą” były kiedyś na porządku dziennym. O ile dzisiejsi młodzi rodzice przełamują pewne stereotypy i zaczynają inaczej postrzegać płacz, złość czy inne trudne uczucia, o tyle wy jako najstarsi członkowie rodziny możecie nieświadomie powielać wcześniejsze podejście do emocji. Nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ głównie to jest wam znane. Sami byliście tak wychowywani, dlatego nie wiecie, że można zrobić coś inaczej. A nawet jeśli można, to macie wątpliwości, czy to na pewno będzie dobre, lepsze.

Wielu rodziców pyta jak was, swoich rodziców i teściów, przekonać, abyście nie bali się emocji wnucząt, abyście ich nie tłumili, abyście nie przypinali dzieciom łatek ani nie krytykowali za to, co przeżywają. Myślę, że nie warto koncentrować się na usilnym przekonywaniu was do swoich racji. Warto natomiast pokazać i wyjaśnić inną perspektywę.

Dlaczego warto pozwolić na wyrażanie emocji?

Każdy człowiek ma wrodzoną zdolność i potrzebę naturalnego, natychmiastowego uwalniania przeżywanych emocji. Natura bardzo mądrze to wymyśliła, ponieważ tylko wtedy, kiedy na bieżąco wyrażamy to, co czujemy, pozostajemy w równowadze i nasze ciało czuje się po prostu dobrze. Natomiast emocje, które są blokowane i pozostają niewyrażone, nie znikają – zostają w ciele i przy najbliższej okazji ponownie dają o sobie znać. Niestety najczęściej są one wtedy mocno zintensyfikowane. Warto pamiętać, że im dłużej będziemy je ignorować, tym bardziej będą o sobie przypominać, chociażby w postaci różnych dolegliwości. Ciało, które nie jest oczyszczone z tego, co dla niego trudne, choruje. Nie ignorujmy tego, co próbuje nam przekazać.

- ❖ Jeśli sygnalizuje, że się złości – sprawdźmy, z czego ta złość wynika.
- ❖ Jeśli daje znać, że się smuci – sprawdźmy, czego mu brakuje.
- ❖ Jeśli płacze – sprawdźmy, z czym mu źle.

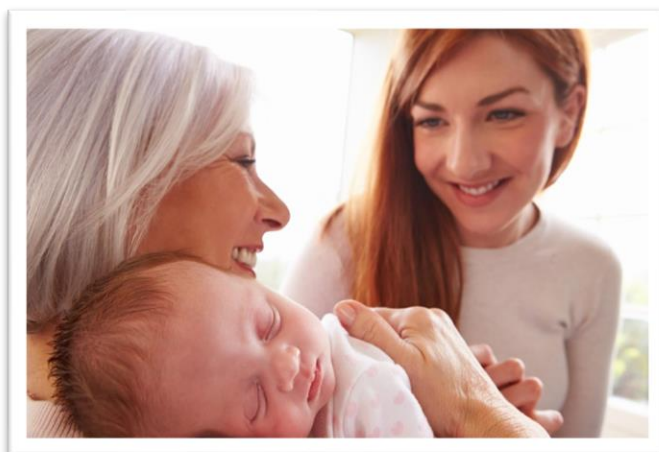
Każda emocja jest dobra, ważna i potrzebna, ponieważ o czymś nam mówi – o zaspokojonej bądź niezaspokojonej potrzebie, np. radość lub spokój są efektem zaspokojenia potrzeby uwagi, bliskości, bycia widzianym i słyszonym, z kolei złość lub frustracja pojawiają się na skutek braku akceptacji, zrozumienia czy odpoczynku. Potrzeby są uniwersalne, każdy ma je takie same od momentu narodzin i tak naprawdę



wszystko, co w życiu robimy, robimy po to, aby je zaspokoić. Nie ma w tym nic złego. Jest to konieczne do pozostania w równowadze.

Reagowanie na trudne emocje

Większość osób dorosłych, kiedy widzi dziecko, które płacze, smuci się lub złości, czuje ogromny dyskomfort, dlatego od razu zabieramy się za działania mające na celu jak najszybsze przerwanie tego stanu. Robimy to na różne sposoby, np. mówiąc: „No już nie płacz, wszystko jest ok”; „Daj spokój, przecież nic takiego się nie stało”; „To naprawdę nie jest powód do płaczu”. Tego typu komunikaty nie sprawiają, że mały człowiek czuje się lepiej i przestaje przeżywać to, co w danej chwili przeżywa. Wręcz przeciwnie: bez wsparcia i przyzwolenia na wyrażenie emocji, przykre uczucia stają się jeszcze mocniejsze i jeszcze trudniejsze. Płacząc, złościąc się czy nawet nieodpowiednio odzywając, maluchy komunikują, że w danym momencie jest im z czymś źle i nie potrafią sobie z tym poradzić. Komunikują to, ponieważ potrzebują, abyśmy im pomogli – nie zrobimy tego, blokując przeżywane przez nie emocje.



Czego nie warto robić w takich sytuacjach?

- ❖ Nie krzyczcie – to tylko spotęguje trudne emocje oraz zachowanie dziecka.
- ❖ Nie róbcie długich wykładów – w chwilach przeżywania silnych emocji część mózgu odpowiedzialna za przyswajanie racjonalnych argumentów jest „wyłączona”.
- ❖ Nie stosujcie gróźb typu „Uspokój się, albo wszystko powiem rodzicom” – nie chcemy, aby dzieci bały się dorosłych.
- ❖ Nie wprowadzajcie kar („Jak nie przestaniesz płakać, to nie będzie oglądania bajek”) – nie można karać dziecka za to, że z czymś sobie nie poradziło.
- ❖ Nie wprowadzajcie również nagród za zmianę zachowania na pożądane przez was, np. „No już, uspokój się, to dam ci czekoladkę” – to jedynie odwraca uwagę od problemu, zamiast go rozwiązać.
- ❖ Nie odwracajcie uwagi dziecka od przeżywanych emocji, np. „O, zobacz! Śmieciarka jedzie!” – w ten sposób maluch traci okazję do nauki poradzenia sobie z tym, co w danej chwili czuje.



Jak możecie pomóc wnukom, kiedy przeżywają coś trudnego?

- ❖ Zaakceptujcie to, co w danym momencie przeżywa wasz wnuk/wnuczka.
- ❖ Spójrzcie na małego człowieka z otwartością i chęcią pomocy.
- ❖ Nawet jeśli nie rozumiecie, o co mu chodzi, pokażcie, że może na was liczyć, np. mówiąc „Jestem obok ciebie” lub przytulając, jeśli maluch tego chce.
- ❖ Sprawdźcie, co może być przyczyną trudnej emocji:
 - „Płaczesz, bo jesteś głodny/śpiący?”
 - „Krzyczysz, bo nie wiesz, jak spokojnie i dokładnie powiedzieć, czego teraz potrzebujesz?”
 - „Złosisz się o to, że nie dałam ci tych cukierków przed obiadem?”

Pamiętajcie, że każde zachowanie dziecka jest dla dorosłych jakimś komunikatem – warto nauczyć się je odpowiednio odczytywać.

Nie bójcie się dziecięcych emocji. One muszą się po prostu „przetoczyć”. Płacz czy złość to nic złego. Pozwolenie dzieciom, aby przeżyły swoje emocje to jedyny sposób nauki radzenia sobie z nimi.

Pamiętajcie, że wasze działania nie powinny być nastawione na jak najszybsze uspokojenie dziecka, a na wsparcie go w przeżywaniu emocji:

- ❖ nazwijcie głośno to, co widzicie, że dzieje się z dzieckiem: „Złosisz się na mnie, tak?”; „Płaczesz, bo jest ci smutno?”; „Chcesz mi teraz coś ważnego powiedzieć?”;
- ❖ zaproponujcie maluchowi np. przytulenie albo powiedzcie, że zaczekacie obok, aż jego złość/smutek minie;
- ❖ poszukajcie wspólnie rozwiązania danej sytuacji, np. „Chodź ze mną do kuchni, przygotujemy do jedzenia coś, co lubisz”; „Możemy pójść na plac jeszcze raz, ale najpierw chwilę odpocznijmy”; „Nie mogę dać ci tego noża do zabawy, ale możesz wziąć sobie te narzędzia”.

Małe dzieci nie znają jeszcze swoich potrzeb ani nie mają rozwiniętego słownictwa na tyle, aby sprawnie mówić o tym, czego w danym momencie potrzebują. Z tego powodu często nie wiedzą, jak inaczej dać o czymś znać niż poprzez krzyk, płacz czy złość. Z czasem się tego uczą, jednak na początku swojej drogi potrzebują dużo akceptacji, towarzyszenia i pokierowania.

Czy dzieci naprawdę są „niegrzeczne”?

To, co napisałam powyżej, dotyczy również dziecięcych zachowań postrzeganych przez dorosłych jako „niegrzeczne”. Przedstawiam to określenie w cudzysłowie, ponieważ chciałabym pokazać, że trudne zachowania nie są intencjonalne ani złośliwe. Dzieci rodzą się dobre, zachowują się dobrze i chciałyby zachowywać się dobrze.



Natomiast kiedy zachowują się „źle”, powinien być to dla nas komunikat, że o coś im chodzi, a nie umieją przekazać tego w inny sposób. Chwytają się wielu różnych, niekoniecznie odpowiednich sposobów, ponieważ prawdopodobnie innych jeszcze nie znają, bądź wiedzą, że akurat to „niegrzeczne” zachowanie wywoła jakąś reakcję u dorosłych, np. zdenerwowanie lub podniesiony głos. Co prawda nie takiej reakcji realnie potrzebują, ale będzie to odpowiedź na ich potrzebę zwrócenia na siebie uwagi czy też poświęcenia im chwili (dla dzieci często jakakolwiek reakcja opiekuna jest lepsza niż niereagowanie).

Oczekiwania wobec wnucząt

Nie wolno zapominać o dostosowaniu oczekiwań czy wymagań wobec dziecka do jego wieku:

- ❖ nie oczekujcie, że roczny maluch dobrowolnie zrezygnuje z czegoś, co jest dla niego ciekawe, niezależnie od tego, jak bardzo byłoby to dla niego niebezpieczne;
- ❖ nie oczekujcie, że dwulatek, który jest w okresie intensywnego poznawania świata, a tym samym w ciągłym ruchu będzie siedział grzecznie przy stole podczas rodzinnego spotkania;
- ❖ nie oczekujcie, że trzylatek, u którego występuje naturalnie w tym okresie zwiększony poziom wstydu oraz nieśmiałości będzie chętnie witał się na wejściu z wszystkimi członkami rodziny.

Oczekiwanie bezwzględności posłuszeństwa od dzieci, które są w szczytach swojego rozwoju i wszystkiego się uczą, nabywają kompetencje, kształtują umiejętności, zwyczajnie nie ma sensu. To są aspekty, których nie sposób przeskoczyć. Dlatego warto oszczędzić sobie i dziecku frustracji.

„Nic się nie stało” – czy aby na pewno?

Z pewnością znane jest wam hasło: „Nic się nie stało”. Nie pomaga ono, podobnie jak komunikaty blokujące przeżywanie emocji. Dlaczego? Jeśli dziecko z jakiegoś powodu płacze, to dla niego jednak coś się stało. Nawet gdyby miało chodzić o bolące



kolano po upadku czy odmowę związaną z kupnem lizaka. Dla tego małego człowieka stało się bardzo dużo. Bo przecież gdyby nic się nie stało, to by nie płakało, prawda? Zaakceptujcie to. Zamiast mówić: „Nic się nie stało” powiedzcie: „Upadłaś i teraz boli cię rączka? Chodź, pomasuję. Za chwilę pewnie przestanie.”



Obszar emocji nie należy do najłatwiejszych – na szczęście w dzisiejszych czasach mamy dostęp do większej wiedzy na ich temat. Wiemy już, jak szkodliwe dla zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego, jest tłumienie tego, co przeżywamy. Wiemy, jak ważna jest akceptacja naszych uczuć. Mamy też konkretne wskazówki dotyczące tego, jak opiekować się tym, co trudne, szczególnie u małych dzieci, które potrzebują wsparcia niezbędnego do prawidłowego rozwoju. Wierzę, że książka, którą trzymacie obecnie w rękach będzie dla was pomocna oraz przyczyni się do budowania lepszej relacji z waszymi wnukami.

Dominika Słowikowska – psycholog, coach, kreatorka inicjatywy „Pomogę ci Mamo” (www.pomogecimamo.pl); mama Miłosza

Rozdział: Wspierający dziadkowie i szczęśliwi rodzice – o relacjach międzypokoleniowych

To dzieje się naprawdę. Jesteście już babcią i dziadkiem. Na świecie i w waszej rodzinie pojawiło się kolejne pokolenie. To duża zmiana i zwykle ogromna radość. Pamiętajcie, że to jeszcze większa życiowa zmiana dla waszego dziecka, które teraz również zostało rodzicem.

Pierwszy okres tuż po urodzeniu dziecka wywołuje sporo zamieszania w życiu młodych stażem rodziców. Uczą się oni dziecka, uczą się swojej nowej roli, mama jest w połogu oraz może zmagać się z różnymi dolegliwościami i wyzwaniem, jak karmienie piersią czy domyślanie się, o co chodzi noworodkowi. Pojawia się doświadczenie nieprzespanych nocy, wszechogarniająca miłość, ale może też baby blues czy depresja poporodowa. Naturalny jest także lęk o dziecko, niepewność i niepokój, czy wszystko robimy dobrze, „czy to normalne”. Niektóre osoby po prostu nie czują się pewnie, trzymając na rękach noworodka.

To sytuacja, którą doskonale znacie. Jakiś czas temu byliście w tym samym miejscu. Dlatego chętnie spieszycie z pomocą, radą, doświadczeniem. To całkowicie zrozumiałe. Ten tekst ma na celu zachęcić was do zatrzymania się i sprawdzenia, jak czują się z tym wasze dzieci.



W rodzicielstwie jest bowiem tak, że często potrzebujemy sami nauczyć się różnych rzeczy, popełnić trochę błędów, poszukać po omacku, porozmawiać z przyjaciółkami. Niekoniecznie chcemy dostawać dobre rady, dotyczące każdego nowego aspektu opieki nad dzieckiem – kąpieli, przewijania, ubierania, noszenia, usypiania.

Warto pamiętać też o tym, że trudno dokładnie przewidzieć, jakie będą potrzeby konkretnej pary młodych rodziców. Są mamy, które chętnie przyjmą odwiedziny już w szpitalu na oddziale poporodowym, podzielią się radością, a potem – często z lęku – zaproszą do siebie swoich rodziców czy teściów na dwa tygodnie albo i trzy miesiące. Są jednak i tacy rodzice, którzy chcą w pierwszym okresie życia dziecka i formowania się nowego układu rodzinnego przebywać głównie sami, mieć wokół ciszę, spokój, czas dla siebie. Dlatego warto sprawdzać, czego potrzebują młodzi rodzice, bo to oni są w tej chwili najważniejsi, i dać im właśnie to. Bardzo polecam pytanie wprost, czy i kiedy można ich odwiedzić.

Temat pomocy młodym rodzicom obejmuje o wiele więcej kwestii. Dobrze jest porozmawiać z młodymi rodzicami, czy potrzebują pomocy i jakiej. Dla niektórych to będzie obecność i pobycie razem, zajęcie się dzieckiem i umożliwienie mamie wzięcia prysznicza czy wypicia ciepłej kawy. Dla innych – ugotowanie i dostarczenie obiadu. Droga Babciu, drogi Dziadku, możecie na przykład wyjść na spacer z dzieckiem i dać mamie czas na drzemkę. Pomocowych pomysłów może być wiele, jednak najważniejsze jest, żeby były przedmiotem rozmów i ustaleń. Jeśli macie pomysły na pomoc, ale spotykacie się z odmową, uszanujcie to, nie naciskajcie. Pamiętajcie, że młoda mama jest wciąż pod wpływem hormonów oraz koktajlu emocji, traktujcie ją życzliwie i uważnie.

Kolejna ważna dla świeżo upieczonych rodziców kwestia to rady na temat opieki nad dzidziusiem – przodują w tym zwykle babcie. To temat, który często staje się kością niezgody pomiędzy rodzicami dziecka i ich rodzicami. Z jednej strony sytuacja wydaje się niewinna, wynika z dobrych intencji. Trzeba jednak wiedzieć, że dawanie niechcianych rad to jedna z poważnych barier w komunikacji. Dzieje się tak z kilku powodów.

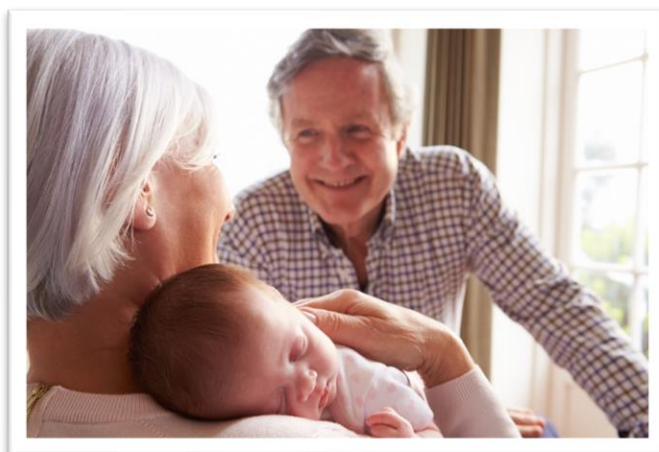
Po pierwsze, w sytuacji, kiedy dostajemy radę, mamy przekonanie (często słuszne), że stoi za nią krytyka sposobu, w jaki wykonujemy jakąś czynność. A z natury człowieka wynika potrzeba poczucia, że robimy różne rzeczy dobrze, prawidłowo, w odpowiedni sposób. Staramy się tak działać właściwie każdego dnia. Kiedy uczymy się nowych umiejętności, na dodatek związanych z tak „interaktywnym” i nieprzewidywalnym podmiotem, jakim jest noworodek, potrzebujemy znaleźć na nie



swój sposób, swoją ścieżkę. Może czasem twoja córka lub syn ubiera dziecko za cienko albo za grubo, może temperatura kąpielii nie jest optymalna, może mama nadal będzie niewyspana, bo zamiast drzemki z dzieckiem rozmawiała przez telefon albo prasowała. Potrzebujemy tych czynności, błędów, dobrych i gorszych decyzji, żeby nauczyć się nowego obszaru życia, jakim jest rodzicielstwo. I oczywiście wspaniale byłoby się uczyć na cudzych błędach, ale człowiek tak nie funkcjonuje – mamy potrzebę eksplorowania, doświadczania, próbowania. Poza tym – kto miałby stwierdzić, które z zachowań naprawdę były błędem? Nie ma ostatecznej instancji.

Po drugie, dobre rady powodują, że nie czujemy się bezpiecznie, mamy świadomość, że jesteśmy cały czas bacznie obserwowani i oceniani, że już nie jest to czas spędzony w rodzinnym gronie, ale „pole minowe”, gdzie w każdej chwili można się „podłożyć”. A funkcjonowanie w takich okolicznościach jest po prostu nieprzyjemne – dobre samopoczucie i poczucie bezpieczeństwa to podstawa dobrostanu w trakcie tak dużej zmiany życiowej.

Po trzecie, świat bardzo się zmienił przez ostatnich 30 lat, a zmiany te dotyczą różnych dziedzin, które mają znaczenie dla małego człowieka i jego rodziców. Z jednej strony mamy coraz więcej wiedzy psychologicznej i neurobiologicznej, dotyczącej dziecka, więzi z rodzicami, zagrożeń związanych z pozostawieniem dziecka żeby się wypłakało, pozytywnego wpływu noszenia, bujania, kołysania czy wreszcie zalet związanych ze wspólnym spaniem. Warto pozwolić rodzicom korzystać z tej wiedzy, zanim wyrwie wam się „Nie noś, bo się przyzwyczai” lub „A gdzie czapeczka?”. Z drugiej strony, mamy też inny „osprzęt” – pieluchy jednorazowe, mokre chusteczki, gotowe zupki w słoiku, wózki jak rakiety i wynalazki do uwalniania niemowlaka od kataru. I wy jako babcia i dziadek zwykle nie jesteście na bieżąco, to wasze dzieci są. Czytają informacje w internecie, opinie innych rodziców, rozmawiają ze swoimi rówieśnikami, z lekarzami aktualizującymi swoją wiedzę. Tak, w tym przypadku dzieci wiedzą lepiej ;) Po czwarte, może być tak, że nie pamiętacie kwestii związanych z opieką nad dzieckiem tak dobrze, jak wam się wydaje. Pamięć często płata figle, dlatego zanim wypowiecie poradę, poobserwujcie trochę córkę/syna czy synową/zięcia i ich dziecko, zobaczcie, jak świetnie sobie radzą. Pamiętajcie też, że zawołaną krytykę można wyczytać z pozornie niewinnego pytania „Tak to robisz?” czy „Nie bierzesz najpierw tego?”.



Podsumowując, jako babcie i dziadkowie powinniście starać się powstrzymać od komentowania różnych decyzji i wyborów waszych dzieci, dotyczących niemowlęcia. To nie jest wasze dziecko, to dziecko innej pary dorosłych ludzi. Ludzi, którzy podjęli decyzję o sprowadzeniu potomka na świat, często się do tego dobrze przygotowywali, sporo czytali i obserwowali. Teraz to jest ich czas. A waszą rolą jest dawać im wsparcie. Bardzo lubię słowo „wsparcie”. To takie słowo, które pozostawia drugiemu człowiekowi decyzje i autonomię. Osoba wspierająca stoi nieco z tyłu i asekuruje, uważnie słucha, czego ten drugi człowiek potrzebuje i sprawdza, czy dobrze rozumie. Sprawdza też, czy sama ma zasoby, żeby wspierać. To właśnie wsparcia potrzebują młodzi rodzice. A zatem takiej obecności swoich rodziców, która nie będzie dodatkowym obciążeniem, zwłaszcza psychicznym. Będzie emanowała życzliwością i wiarą w to, że młodzi rodzice działają najlepiej jak potrafią w danym momencie.

Życzę Wam, żebyście potrafili być wspierającymi rodzicami dla swoich dzieci w tym ważnym momencie życia, jakim są narodziny ich dziecka. I głęboko wierzę, że to możliwe.

Małgorzata Jonczy-Adamska – psycholożka, pedagożka, mama

Rozdział:

Relacja z wnukami, czyli dlaczego wasza więź jest wyjątkowa

Babciu, Dziadku, w życiu swojego wnuka jesteś kimś absolutnie wyjątkowym. Może ostoją, bezpieczną przystanią? Może kimś, kto oferuje mu unikalne umiejętności, hobby, pomysły na zabawę lub spędzanie razem czasu? To, w jaki sposób będziesz pełnić rolę babci lub dziadka zależy m.in. od stanu zdrowia, wieku, dzielącej was odległości, ale przede wszystkim od chęci każdej ze stron – twoich, wnuków i ich rodziców.

Amerykańska psycholożka Helen Bee [1] na podstawie badań socjologów Franka F. Furstenberga i Andrew J. Cherlina wyróżniła trzy typy relacji z wnukami:

- ❖ związek zdystansowany: cechuje go rzadki kontakt, dystans fizyczny i/lub emocjonalny, niewielki wpływ na życie wnuków;
- ❖ związek towarzyski: to najczęstszy rodzaj relacji, który charakteryzuje się serdecznością, miłością i ciepłem, ale też zadowoleniem, że to do rodziców należy odpowiedzialność za dzieci i obowiązki związane z ich wychowaniem;



- ❖ związek zaangażowany: to najrzadszy typ relacji, gdzie wnuki z seniorami łączą bardzo bliskie więzi. Zwykle powstaje, gdy dziadkowie i/lub babcie przejmują opiekę nad dziećmi w znacznym wymiarze lub w ogóle zamieszkują razem.

Z kolei o tym, w jaki sposób seniorzy pełnią swoje role wobec najmłodszego pokolenia pisał filozof i socjolog Naum Chmielnicki [2]. Wyróżnił następujące rodzaje czy też style:

- ❖ styl formalny – to, co wypada lub „należy”;
- ❖ styl „zastępczych rodziców” – podejmowanie wobec wnuków roli rodziców;
- ❖ rola „krynicy mądrości rodzinnej” – przekazywanie tradycji i opowieści rodzinnych;
- ❖ postawa rozrywkowa – wspólna zabawa i obopólna przyjemność płynąca z relacji z wnukami;
- ❖ rola „życziwych Mikołajów” – rzadki kontakt z wnukami, obdarowywanie ich prezentami.

Sposobom pełnienia roli babci w szczególności przyjrzała się pedagogka Teresa Kukołowicz [2], która podzieliła kobiety pod tym względem na trzy grupy. W pierwszej umieściła babcie, które dbają o wygląd i kondycję fizyczną, o młodym usposobieniu, otoczone przyjaciółmi i realizujące swoje pasje, od czasu do czasu wspierające dzieci w opiece nad wnukami czy finansowo. Do drugiej zaliczyła babcie zadowolone z przejścia na emeryturę, których aktywność ogranicza się do czynności wynikających z jej roli w rodzinie. Z kolei trzecia grupa objęła babcie zaangażowane jednocześnie w swoje pasje i życie wnuków. Badacze wyróżniają szereg różnic między babciami a dziadkami [3]. Warto zacząć od tego, że na przestrzeni wieków długość życia uległa znacznemu wydłużeniu, co sprawia, że role te pełni się przez wiele lat. Kobiety zwykle dożywają dorosłości przynajmniej najstarszego wnuka, coraz liczniej też doświadczają narodzin prawnuków, za to mężczyźni w ogóle częściej zyskują szansę być dziadkami i aktywnie pełnić tę rolę. Badania dowodzą również, że babcie skupiają się bardziej na relacjach interpersonalnych, za czym idzie większy wpływ na wnuczeta, szczególnie te płci żeńskiej, za to dziadkowie chętniej są doradcami swoich wnuków i ich „pragmatycznym wsparciem”. Warto podkreślić, że według badaczy rozwiedzeni dziadkowie rzadziej mają kontakt z wnukami niż ci żonaci.

Niezależnie od tego, jaką babcią lub dziadkiem zdecydowałaś/łeś się być dla twojego wnuka lub wnuczki jest to bardzo ważna relacja. Dlaczego?

- ❖ Wraz z rodzicami otaczasz wnuka miłością, która poza poczuciem bezpieczeństwa, poczuciem bycia ważnym i szanowanym jest jednym z niezwykle ważnych czynników wpływających na rozwój dziecka.



- ❖ Masz wiedzę i doświadczenie, które może być źródłem nauki, ale też czas, by wraz z wnuczką lub wnukiem eksplorować świat.
- ❖ Przekazujesz wartości i tradycje rodzinne, które niejako „zakorzeniają” dziecko w rodzinie.
- ❖ Możesz być oparciem, ze spokojem wysłuchać i udzielić wsparcia.
- ❖ Możesz dysponować większą cierpliwością i wyrozumiałością niż rodzice.



Szerzej o tym, co wyróżnia więź babci i dziadka z wnukiem piszę w rozdziale dotyczącym psychologicznych aspektów tych ról.

A co jeśli jestem daleko?

Znaczącym czynnikiem w budowaniu relacji z wnukami jest odległość, jaka was dzieli. Dawniej

domy były wielopokoleniowe lub rodziny mieszkaly blisko. Dziś coraz częściej ludzie migrują między miastami czy krajami, co uniemożliwia codzienne spotkania. Łatwiej o nie, gdy mieszkacie w pobliżu i możecie po prostu „wpadać” do siebie.

Jak budować relację, gdy to niemożliwe? Na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat pojawiły się nowe szanse na utrzymywanie kontaktu na znaczne odległości. Na pewno z pomocą przychodzi tu nowoczesna technologia. Masz możliwość skontaktowania się ze swoimi wnukami poprzez telefon, listy i wiadomości e-mail, media społecznościowe czy komunikatory umożliwiające wideorozmowy.

To nigdy nie zastąpi kontaktu fizycznego i realnej bliskości, jednakże umożliwia budowanie relacji, pogłębianie więzi i daje dziecku sygnał, że jest dla ciebie ważne. Pamiętaj, by zamienić z nim kilka słów, gdy dzwonisz do jego rodziców lub oni do ciebie, opowiedz mu, co u ciebie, dopytaj co u niego i wysłuchaj z zainteresowaniem. Wyślij kartkę z życzeniami, może maluch wyśle ci narysowany przez siebie obrazek? Przesyłajcie sobie aktualne zdjęcia, umówcie się z dziećmi na wideorozmowę, gdy w czasie rzeczywistym będziecie mogli się nawzajem zobaczyć. Naradźcie się wspólnie, jak możecie wspierać waszą relację z wnukiem. Może rodzice też będą mieli jakiś pomysł, może chcielibyście ich o coś poprosić? Zastanówcie się, jak zorganizować spotkania. Dla wnuków bardzo cenne mogą być wasze wizyty, zobaczenie ich domu, nowych zabawek. Jeśli z jakichś powodów wyjazdy są dla ciebie trudne, zastanów się, co mogłoby być pomocne, by choć raz na jakiś czas udać się w taką podróż. Zaprosź rodzinę



do siebie, jeśli chcesz i masz taką możliwość zaprosz wnuki na dłuższy czas (może wakacje?), ale miej na uwadze, że twoje odwiedziny też są bardzo ważne.

A kiedy już się spotkacie...

Jeszcze niedawno bycie rodzicem sprowadzane było głównie do czynności opiekuńczych i zapewnienia bezpieczeństwa dzieciom. Mniejszą wagę przykładano do budowania relacji czy wspierania rozwoju dziecka. Dziś bezpieczeństwo oczywiście nadal jest najważniejsze (pamiętaj, by przygotować mieszkanie na odwiedziny małego dziecka – z biegiem czasu zapominamy, jak wiele zagrożeń czyha na malucha;

► rozdziały 10, 11), ale już wiemy, że bycie babcią czy dziadkiem nie musi sprowadzać się do ugotowania obiadu i zapewnienia opieki – możecie razem przeżywać niesamowite przygody!

- ❖ Może opowiesz wnukowi lub wnuczce o zabawach z czasów swojego dzieciństwa? Może wypróbujecie kilka z nich? Dzieci lubią opowiadania, a przy okazji przybliżysz kawałek rodzinnej historii.
- ❖ Pamiętasz, jak fajnie pograć w planszówki?
- ❖ Włącz wnuka lub wnuczkę w przygotowanie obiadu – to dla nich cenna lekcja, która jednocześnie wspiera waszą relację i może być świetną zabawą!
- ❖ A może porządki w ogrodzie? Majsterkowanie? Wspólna praca łączy, a jej zauważalne efekty dodają sił!
- ❖ Niemal każde miasto ma teraz szeroką ofertę dla dzieci – spektakle, koncerty, różnorakie zajęcia, wystawy – może skorzystacie?
- ❖ A co powiesz na wspólną lekturę?
- ❖ Jakie zainteresowania, pasje ma dziecko? Może ci o nich opowie, pokaże? A może pokażesz mu swoje?

Każda wspólna aktywność nie tylko zbliży was do siebie, ale także może okazać się czymś niezwykle ciekawym. Czerpcie od siebie nawzajem, razem poznawajcie, doświadczajcie, odkrywajcie świat.

Więź z wnukami a konflikt z ich rodzicami

Czasami zdarza się tak, że choć bardzo zależy ci na relacji z wnukami, to z własnym dzieckiem lub jego małżonkiem trudno jest się dogadać, istnieje napięcie lub otwarty konflikt. Co wtedy? Przede wszystkim warto poszukać rozwiązania – spór dotyka nie tylko was, ale też twoje wnuki, które doskonale wyczuwają emocje członków rodziny, co może budzić ich niepokój, podważać zaufanie, wywoływać wewnętrzny konflikt, bo zależy im na relacji i miłości was wszystkich. Jeśli poprawa kontaktów na



ten moment nie jest możliwa, wytłumacz jak istotna jest dla ciebie relacja z wnukami i zaproponuj, w jaki sposób kontakt z nimi mógłby być realizowany – może rodzice mogliby podrzucić wnuka w wybrane dni? Może znajdziecie razem inne rozwiązanie? Jeśli jednak w żaden sposób nie jesteście w stanie dojść do porozumienia, możesz zaproponować mediacje rodzinne lub poszukać porady u prawnika.

Twoja relacja z wnukiem wnosi do jego życia wartość zupełnie inną niż te z rodzicami czy innymi członkami rodziny. Pełnisz w jego życiu różne role: powiernika, przyjaciela, mediatora, nauczyciela, czasem pewnie też wychowawcy, świętego Mikołaja lub dobrej wróżki. Możesz realizować swoją rolę w różny sposób, jednakże pamiętaj, by swoje potrzeby i oczekiwania przedyskutować z rodzicami wnuka lub wnuczki – to pomoże uniknąć rozczarowań i konfliktów.

*Joanna Ostrejko-Sochal – psycholog, psychoterapeuta, FB: Joanna Ostrejko-Sochal
psycholog – Fundament Przyszłości*



Spis treści książki „Mamy dla Babci i Dziadka”

Jesteście ważni, jesteście potrzebni

1. Będę babcią, będę dziadkiem...Jak odnaleźć się w nowej roli?
2. Zagadnienia prawne, o których babcia i dziadek powinni wiedzieć
3. Zachowaj sprawność i dobre samopoczucie dla siebie... i dla wnuków
4. Dbaj o swój kręgosłup! O noszeniu i podnoszeniu dzieci
5. Miłość, szacunek i akceptacja przez trzy pokolenia
6. Relacja z wnukami, czyli dlaczego wasza więź jest wyjątkowa

Porozumienie bez konfliktów, czyli o relacji dziadków ze swoimi dziećmi

7. Wspierający dziadkowie i szczęśliwi rodzice – o relacjach międzypokoleniowych
 - ❖ Historia: Chcę być najlepszą możliwą wersją mamy i babci
8. O mądrej opiece i szacunku dla wspólnych zasad
9. Jak rozmawiać, żeby się zrozumieć? O komunikacji międzypokoleniowej
 - ❖ Wiersz Katarzyny

Jak się przygotować na pojawienie się wnuka/wnuczki?

10. Jak przygotować mieszkanie bezpieczne dla małego dziecka?
11. 5 powodów, dla których warto pozbyć się środków czystości
12. Jak przygotować zwierzęta na pojawienie się dziecka
13. Odwiedziny u nowego członka rodziny
14. Jak wybierać bezpieczne zabawki?

Jak wspierać zdrowy rozwój dziecka?

15. Z jakimi kompetencjami rodzi się dziecko?
16. Główne etapy rozwoju dziecka (0–3 lata)
17. Uwaga: bobas! Fizjoterapeuta radzi, jak poprawnie pielęgnować maluszka
18. Smoczek – dawać czy nie dawać? Oto jest pytanie
19. „Jak to śpicie razem?!” O współspaniu z dzieckiem
20. SIDS – jak ograniczyć ryzyko jego wystąpienia?
21. Warto wiedzieć: Przebodźcowanie dziecka
22. „Powiedz ba-ba”. Rozwój mowy u dziecka
23. Negatywny wpływ technologii na rozwój dziecka
24. Sposoby na katar, kaszel i przeziębienie
25. To była chwila nieuwagi...Podstawowe zasady bezpieczeństwa
26. To wykuj na blachę! Pierwsza pomoc u dzieci
27. Odpieluchowanie dziecka – jak zrobić to na spokojnie?



Jak zadbać o zdrowe żywienie dziecka?

28. Karmienie piersią – dlaczego jest tak ważne
29. Groźne jedzenie nie takie groźne. Naukowo o diecie laktacyjnej
30. Kiedy i jak zacząć rozszerzanie diety dziecka?
31. Bezmięśne nie znaczy bezwartościowe. Maluch na diecie wege
32. BLW, czyli przepis na brudną kuchnię i szczęśliwe dziecko
33. Etapy żywienia dzieci
34. Kim jest niejadek?
35. Nadwaga i otyłość u dzieci. Przyczyny i profilaktyka
36. I w tym też jest cukier?! O pułapkach w produktach dla dzieci

Jak zapewnić dziecku harmonijny rozwój psychiczny?

37. Kilka ważnych słów na początek
38. Przytulaj mnie... O znaczeniu kontaktu fizycznego dla rozwoju dziecka
39. „Nie noś, bo przyzwyczaisz”?! O zaletach noszenia w chuście
40. „Niech sobie popłacze”?! O fatalnych skutkach wyłakiwania dziecka
- ❖ Wiersz Agnieszki
41. Babciu, Dziadku– nie bójcie się dziecięcych emocji
42. Dziadku, nie krzycz na mnie! O destrukcyjnym wpływie złości dorosłego
43. Babciu, on mnie popchnął! O czym mówi agresywne zachowanie dziecka?
44. Koniec z tematami tabu. Seksualność małego dziecka
45. Jak być babcią i dziadkiem dziecka chorego lub niepełnosprawnego?
46. Czy na pewno chcesz mieć grzeczną wnuczkę i posłusznego wnuka?
47. Jestem ważny, kochany, akceptowany. O poczuciu własnej wartości
48. „Ja sam!”, czyli jak wspierać samodzielność u dziecka
49. „Rób tak, jak mówię, nie tak, jak sam robię!”, czyli jak dzieci się od nas uczą
50. (Nie takie) nowe podejścia wychowawcze
51. Rodzicielstwo bliskości to nie bezstresowe wychowanie
52. NVC jako droga do dobrej relacji z dzieckiem... i resztą świata
53. Fatalne skutki stosowania kar i nagród
54. Być jak detektyw stresu. O podejściu Self-Reg
55. Pozytywna dyscyplina, czyli wychowanie we wzajemnym szacunku
56. Czy z maluszkiem można się dogadać? Komunikacja z dzieckiem 0–3
57. Babciu, dziadku, pobaw się ze mną! Znaczenie zabawy dla rozwoju dziecka
58. Poczytaj mi, babciu, poczytaj mi, dziadku! Dlaczego warto czytać dzieciom
59. „Chłopiec czy dziewczynka?” O znaczeniu płci w wychowaniu
60. Gdy wnuki chodzą do (nie)zwykłej szkoły



Rodzeństwo – piękna wizja, trudna relacja

61. Nie każdy chce, nie każdy może

62. „To kiedy będziecie mieli drugie dziecko?” O trudnym pytaniu i trudnej decyzji

63. Jak pies z kotem czy papużki nierozłączki? O wspieraniu relacji rodzeństwa

Rodzice także są ważni

64. Hormony i ich wpływ na emocje kobiety w ciąży

65. Połóg – ważny czas po porodzie. Aspekt psychologiczny

66. Baby blues i depresja poporodowa. To może się przytrafić każdemu

67. Tata ma doła? Tak, to możliwe! O depresji u ojców

68. Zaangażowany tata to skarb!

❖ Bo czasem wystarczy BYĆ. Historia dziadka na medal

69. Matka Polka – v. 2.0

70. Rozwód to nie koniec świata

71. Strata dziecka – aspekt psychologiczny

❖ Zastanawiałam się, ile człowiek może udźwignąć

72. Co ma wspólnego zgaga z włosami dziecka? Kilka słów o przesądach

73. Szukanie wsparcia to nie słabość

(Na kolejnej stronie znajdziesz kod rabatowy, który obniży cenę książki o 20%.)





BESTSELLER napisany przez rodziców i dziadków z myślą o Twoich rodzicach i teściach, który pomoże im zrozumieć współczesnych rodziców

„Mamy dla Babci i Dziadka. Kochaj mocno, wspieraj mądrze” – książka o tym, jak babcie i dziadkowie mogą świadomie wspierać rozwój wnuków, budować z nimi bliskość i więź oraz dbać o relacje międzypokoleniowe rodziny. To bestseller, który stał się najczęściej wręczanym prezentem dla babć i dziadków!

Dzięki książce „Mamy dla Babci i Dziadka. Kochaj mocno, wspieraj mądrze”:

- ✓ dowiedzą się, jak udzielać Wam – rodzicom – wsparcia zamiast krytyki;
 - ✓ przeczytają, jak świadomie kształtować bliską relację z wnukami;
 - ✓ poznają kwestie prawne dotyczące sprawowania opieki nad wnukami;
 - ✓ zrozumieją swoją rolę w procesie wychowywania dzieci.
- W empatyczny i pełen szacunku sposób wprowadzisz ich zasady dotyczące wychowywania dziecka.
 - 73 ważne tematy, których współcześni dziadkowie powinni być świadomi.
 - Piękne ilustracje i wzruszające cytaty.
 - Ozdobne pudełko prezentowe dołączane GRATIS do każdej książki!
 - **Teraz -20% z kodem: BABCIA**

Spraw prezent dziadkom i zadбай o harmonijne relacje w rodzinie oraz o rozwój swojego dziecka!

www.MamyDlaMamy.pl

www.MamyDlaMamy.pl

