

Dobrostan

W NASZYM DOMU
CZ. II

Institut Edukacji Pozytywnej

SPIS TREŚCI

<i>Rola rodzica / opiekuna jako „regulatora emocji”</i>	_____	04
<i>Sposoby na stres i napięcie w rodzinie</i>	_____	08
<i>Wspieranie dzieci i nastolatków w ich trudnościach</i>	_____	12
<i>Kryzysy domowe i trudne momenty – jak przez nie przejść razem?</i>	_____	16
<i>Małe codzienne rzeczy, które robią wielką różnicę</i>	_____	20
<i>Kiedy rodzic potrzebuje pomocy – i jak o nią prosić?</i>	_____	24
<i>Zakończenie – plan na nasz domowy „dobrystan”</i>	_____	28
<i>Bibliografia</i>	_____	32



**PORADNIK POWSTAŁ PRZY WSPARCIU
FUNDACJI TVN**

*“Regulacja emocjonalna
dziecka nie oznacza
tłumienia jego uczuć,
lecz wspieranie ich
wyrażania w bezpieczny
i konstruktywny
sposób.”*





Rozdział 1.

Rola rodzica / opiekuna jako regulatora emocji

Dzieci uczą się radzenia sobie z emocjami przede wszystkim przez obserwację i kontakt z dorosłymi. Rodzic lub opiekun pełni w tym procesie rolę „regulatora emocji” – osoby, która pomaga dziecku zrozumieć, nazwać i odpowiednio wyrazić uczucia, a także odzyskać spokój w sytuacjach napięcia. Regulacja emocjonalna dziecka nie oznacza tłumienia jego uczuć, lecz wspieranie ich w bezpieczny i konstruktywny sposób.

„Regulacja współdzielona” to proces, w którym dorosły aktywnie wspiera dziecko w zarządzaniu emocjami, zanim dziecko samo nauczy się tego w pełni.

Polega to na:

- obecności i uważnym reagowaniu na potrzeby emocjonalne dziecka,
- nazywaniu emocji i ich źródeł,
- proponowaniu sposobów radzenia sobie, takich jak oddech, przerwa czy ruch.

Dzięki temu dziecko uczy się rozpoznawać swoje uczucia, obserwować reakcje ciała i stopniowo przejmuje odpowiedzialność za samoregulację.

Kluczowym elementem skutecznej regulacji jest obecność rodzica – nie tylko fizyczna, ale przede wszystkim emocjonalna. Uważność w kontakcie z dzieckiem polega na:

- słuchaniu bez oceniania,
- reagowaniu spokojem i empatią,
- tworzeniu poczucia bezpieczeństwa.

Dziecko, które doświadcza spokoju i akceptacji dorosłego, łatwiej przetwarza trudne emocje i rozwija odporność emocjonalną.

Kiedy „wystarczająco dobry rodzic” to najlepsze, co można dać

Nie istnieje rodzic idealny – to fakt, który może być trudny do zaakceptowania. Ważne jest, aby rodzic był „wystarczająco dobry”: konsekwentny, empatyczny, obecny, a jednocześnie potrafiący przyznać się do własnych ograniczeń. To właśnie taki rodzic uczy dziecko radzenia sobie z emocjami, rozwiązywania problemów i budowania zdrowych relacji. Perfekcja nie jest potrzebna – stabilność, ciepło i akceptacja są fundamentem bezpiecznego rozwoju emocjonalnego.

Biologiczne fundamenty współregulacji

Warto podkreślić, że proces ten ma silne oparcie w neurobiologii, a konkretnie w mechanizmie działania neuronów lustrzanych oraz funkcjonowaniu układu nerwowego. Badania z zakresu teorii poliwalgalnej (m.in. dr Stephena Porges) wskazują, że niedojrzały układ nerwowy dziecka nie posiada jeszcze wykształconych struktur niezbędnych do samodzielnego wyciszenia silnego pobudzenia.

Stabilny emocjonalnie rodzic działa jak „zewnątrzny mózg” dziecka, dosłownie rzeźbiąc ścieżki neuronalne odpowiedzialne za jego przyszłą odporność psychiczną.

ĆWICZENIA DLA WASZEJ RODZINY!

1. Rysowanie termometru emocji

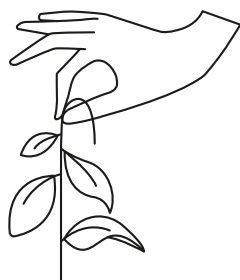
To ćwiczenie służy rozwijaniu uważności i pomaga domownikom zrozumieć, że emocje nie pojawiają się nagle w pełnym napięciu, lecz mają swoją dynamikę. Pracę zaczynamy od narysowania na dużym arkuszu papieru kształtu termometru i podzielenia go na kilka wyraźnych sekcji kolorystycznych. Dolna część, zazwyczaj niebieska lub zielona, symbolizuje stan pełnego spokoju, relaksu i bezpieczeństwa, w którym ciało jest rozluźnione. Środkowe piętra, oznaczone kolorem żółtym i pomarańczowym, reprezentują narastającą irytację, niepokój lub nadmierną ekscytację, czyli momenty, w których czujemy już pierwsze sygnały napięcia. Na samym szczycie znajduje się pole czerwone, oznaczające „wrzenie” – stan wściekłości lub paniki, w którym tracimy kontrolę nad zachowaniem.

Praktyka polega na tym, by każdego dnia, na przykład przed wspólnym posiłkiem, każdy członek rodziny zaznaczał swój aktualny stan za pomocą magnesu lub naklejki. Kluczowe jest tutaj modelowanie postawy przez dorosłego. Kiedy rodzic otwarcie przyznaje, że po trudnym dniu jego temperatura emocjonalna jest na poziomie pomarańczowym i potrzebuje chwili oddechu, uczy dziecko rozpoznawania sygnałów z ciała, zanim nastąpi niekontrolowany wybuch. Z czasem taka wizualizacja pozwala domownikom na szybszą reakcję i wdrożenie strategii uspokajających, zanim „rtęć” dotrze do niebezpiecznego, czerwonego pola.

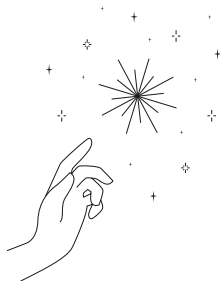
2. „Alarmowy Utwór”: Regulacja przez ruch

Pierwszym krokiem jest wspólny wybór jednego, konkretnego utworu muzycznego, który wszystkim domownikom kojarzy się z energią, radością i ruchem. Może to być ulubiona piosenka z bajki lub rytmiczny hit, który naturalnie zachęca do podrygiwania. Utwór ten staje się swoistym bezpiecznikiem domowej atmosfery.

Gdy tylko rodzic zauważy, że między dziećmi narasta konflikt lub w powietrzu zaczyna gęstnieć napięcie zwiastujące trudne zachowania, włącza wybraną muzykę bez zbędnych komentarzy, pouczeń czy oceniania sytuacji. Zasada zabawy jest prosta: w momencie usłyszenia pierwszych taktów wszyscy przerywają swoje dotychczasowe zajęcia i oddają się swobodnemu tańcu, skakaniu lub wygłupom przez czas trwania piosenki. Intensywny ruch fizyczny pomaga organizmowi „spalić” nadmiar kortyzolu i adrenaliny, a rytm i towarzyszący mu często śmiech aktywują układ przywspółczulny, odpowiedzialny za regenerację i odprężenie. To radykalna zmiana kontekstu, która pozwala rozładować trudną atmosferę w sposób bezpieczny i pełen bliskości.



*Spokój w rodzinie nie
polega na braku burz,
ale na wspólnej nauce
tańca w deszczu. Kiedy
stajesz się bezpieczną
przystanią dla emocji
swojego dziecka,
budujesz w nim siłę,
która przetrwa każdą
życiową nawałnicę.*



Rozdział 2.

Sposoby na stres i napięcie w rodzinie

Codziennie życie rodziny bywa pełne wyzwań – szkoła, praca, obowiązki domowe, konflikty między rodzeństwem czy zmiany w rytmie dnia. Stres i napięcie mogą kumulować się w domu, wpływając na relacje i samopoczucie wszystkich członków rodziny. Ważne jest, aby wprowadzać proste strategie redukcji stresu, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, a także tworzyć przestrzeń bezpieczeństwa i wsparcia w domu.

Relaksacja to narzędzie, które pomaga wyciszyć ciało i umysł. Warto wprowadzać ją w codziennym rytmie życia:

- Uważny oddech – wspólne liczenie oddechów, „oddech kwiatka i świecy”, głębokie wdechy i spokojne wydechy, pozwalają opanować napięcie.
- Mindfulness – krótkie ćwiczenia uważności, np. skupienie się na dźwiękach, kolorach czy dotyku przedmiotów, pomagają zredukować stres i poprawiają koncentrację.
- Proste rozciąganie lub ćwiczenia ruchowe – joga dla dzieci, wspólne rozciąganie czy krótki spacer w naturalnym otoczeniu sprzyjają wyciszeniu i poprawie nastroju.

Rytuały rodzinne nie tylko integrują, ale też pomagają rozładować napięcie:

- „Niedziela bez ekranów” – czas wspólnych aktywności, gier planszowych, spacerów czy rozmów.
- „Wieczór wdzięczności” – codzienna lub cotygodniowa chwila, w której każdy członek rodziny dzieli się tym, za co jest wdzięczny.
- Mini-rytuały wyciszające – wspólne czytanie, relaks przy muzyce, ciepła herbata lub masaż dłoni dla młodszych dzieci.

Kiedy „wystarczająco dobry rodzic” to najlepsze, co można dać

Czasem stres w rodzinie narasta i codzienne konflikty stają się trudne do opanowania. W takich sytuacjach warto:

- Zatrzymać się i odetchnąć – kilka minut przerwy pozwala ochłonąć i spojrzeć na sytuację spokojniej.
- Wyznaczyć strefy wyciszenia – miejsce, gdzie każdy może odpocząć i zebrać myśli.
- Rozmawiać o emocjach w sposób bezpieczny – nazywać uczucia, szukać przyczyn napięcia, proponować rozwiązania zamiast krytyki.
- Szukaj wsparcia na zewnątrz – jeśli napięcie utrzymuje się długo, warto korzystać z poradni, psychologów lub konsultacji online dla rodzin.

Stosowanie tych strategii w codziennym życiu buduje odporność psychiczną dzieci i dorosłych oraz wzmacnia więzi rodzinne, czyniąc dom miejscem bezpieczeństwa i wsparcia. Oto kilka polecanych ćwiczeń, które możecie wykonać w swojej rodzinie:

1. Oddech kwiatka i świecy. Dziecko wyobraża sobie, że wącha kwiatek podczas wdechu, a zdmuchuje świecę podczas wydechu. Wykonajcie 5–10 powtórzeń razem, powoli i świadomie.
2. Rytuał wdzięczności. Każdy członek rodziny mówi, za co jest dziś wdzięczny.

Można to robić przy kolacji lub przed snem, w formie krótkiej rundki.

3. Mini-medytacja uważności. Skupienie uwagi na jednym zmysle: dźwiękach, zapachach lub dotyku przedmiotu. Wystarczy 2–3 minuty, by uspokoić myśli i ciało.

4. Rozciąganie i ruch. Wspólne proste ćwiczenia: rozciąganie ramion, skłony, krótki taniec przy ulubionej muzyce. Rozluźniają napięte mięśnie i poprawiają nastrój.

5. Chwila wyciszenia w „strefie spokoju”. Każdy może na chwilę udać się w wyznaczone miejsce w domu, usiąść wygodnie i zamknąć oczy. 3–5 minut w ciszy pomaga odzyskać równowagę emocjonalną.

6. Krótka rozmowa o emocjach. Po ćwiczeniach lub wspólnym relaksie porozmawiajcie, co dziś było trudne i co sprawiło radość. Pomaga dzieciom nazywać emocje i uczy konstruktywnego rozwiązywania napięć.

ĆWICZENIA DLA WASZEJ RODZINY!

1. Taniec napięcia i ulgi

Ta zabawa wykorzystuje ruch do fizycznego wyrzucenia skumulowanych emocji poprzez gwałtowną zmianę rytmu i nastroju. Zaczynacie od włączenia bardzo dynamicznej, energicznej muzyki, przy której wszyscy domownicy starają się „wytanńczyć swój stres”, wykonując mocne, szybkie i ekspresyjne ruchy całym ciałem. Po kilku minutach płynnie zmieniacie utwór na bardzo łagodny i kojący, przechodząc w fazę „tańczenia ulgi”, gdzie ruchy stają się miękkie, powolne i płynne. Taka sekwencja pozwala dzieciom i dorosłym poczuć w ciele wyraźną różnicę między stanem napięcia a momentem rozluźnienia, co ułatwia późniejsze rozpoznawanie tych sygnałów w sytuacjach stresowych.

2. Wieczór wdzięczności

To proste ćwiczenie buduje poczucie bezpieczeństwa i wzmacnia więzi rodzinne tuż przed snem, wyciszając układ nerwowy po całym dniu wrażeń. Rytuał polega na zgaszeniu górnego, ostrego światła i zapaleniu jednej świecy lub malej lampki, co natychmiast zmienia atmosferę w domu na bardziej intymną i spokojną. Siedząc w kręgu, każdy z domowników dziękuje

innej wybranej osobie za jedną konkretną rzecz, która wydarzyła się tego dnia, na przykład za wspólne zrobienie herbaty czy pomoc w znalezieniu zabawki. Dzięki skupieniu uwagi na drobnych gestach życzliwości, mózg przedstawia się z trybu czuwania na tryb regeneracji i wdzięczności.

3. Niedziela na bosy

Jest to trening uważności polegający na całkowitym odcięciu się od cyfrowych rozpraszaczy i powrocie do bezpośredniego kontaktu z naturą oraz własnymi zmysłami. Na początku ćwiczenia wszyscy odkładają telefony do wspólnego pudełka, a następnie wychodzą bosy na trawę w ogrodzie lub po prostu spacerują bez obuwia po domowym parkiecie. Kluczem jest zachowanie całkowitej ciszy i skupienie się wyłącznie na doznaniach płynących ze stóp oraz na dźwiękach otoczenia, których zwykle nie zauważamy w codziennym pośpiechu. Taki spacer sensoryczny uziemia emocje, pomaga obniżyć poziom kortyzolu i uczy dzieci czerpania spokoju z bycia „tu i teraz”.

4. Balon zmartwień

Tó ćwiczenie ma charakter symbolicznego pożegnania z trudnymi emocjami, co pomaga dziecku poczuć realną sprawczość w radzeniu sobie z lękiem. Zadaniem dziecka jest narysowanie na nadmuchanym balonie symbolu swojego stresu lub opisanie markerem tego, co sprawia mu trudność, a następnie wspólne zdecydowanie o losie tego „zmartwienia”. Możecie wspólnie wypuścić balon przez okno, obserwując jak odlatuje, lub głośno go przebić, co stanowi jasny sygnał dla psychiki, że etap napięcia został zakończony. Takie fizyczne działanie sprawia, że abstrakcyjny stres staje się czymś namacalnym, co można nazwać, wyrzucić z siebie i ostatecznie pożegnać.



Rozdział 3.

Wspieranie dzieci i nastolatków w ich trudnościach

Dzieci i nastolatki, tak jak dorośli, przeżywają różne trudności emocjonalne i sytuacje stresowe. Czasem są w stanie same sobie z nimi poradzić, innym razem potrzebują wsparcia rodzica lub specjalisty. Ważne jest, aby umieć rozpoznać sygnały, właściwie reagować i wiedzieć, gdzie szukać pomocy.

Nie zawsze dziecko wprost mówi o swoim cierpieniu. Warto obserwować: zmiany w zachowaniu (wycofanie, agresja, utrata zainteresowań),

- problemy ze snem lub apetytem,
- nagłe spadki wyników w szkole,
- częste skargi na ból ciała bez wyraźnej przyczyny,
- wyraźne oznaki smutku, lęku, poczucia winy lub bezradności.

Dostrzegając te sygnały, warto spokojnie porozmawiać i zapytać, jak dziecko się czuje, pokazując, że jego emocje są ważne.

Czego nie mówić, gdy dziecko przeżywa kryzys?

Niektóre reakcje dorosłych mogą niechcący pogłębiać trudności dziecka:

- „Nie martw się, to nic takiego” – bagatelizowanie uczuć.
- „Bądź silny/ dzielny” – wymuszanie natychmiastowego radzenia sobie.
- „Inni mają gorzej” – porównania, które mogą zwiększać poczucie winy.

Zamiast tego lepiej: słuchać uważnie, akceptować emocje dziecka, nazywać je i pokazywać, że jest się obecnym w trudnej chwili.

Kiedy i jak szukać wsparcia specjalisty?

Czasem sytuacja wymaga wsparcia psychologa, pedagoga czy terapeuty. Warto zwrócić się po pomoc, gdy:

- trudności dziecka utrzymują się dłużej niż kilka tygodni,
- zaburzają codzienne funkcjonowanie w szkole lub w domu,
- pojawiają się myśli samobójcze, samookaleczenia lub inne zachowania zagrażające zdrowiu.

Poszukując specjalisty, można skorzystać z poradni psychologicznych, interwencji kryzysowej lub konsultacji online. Ważne, aby dziecko czuło, że decyzja o wsparciu jest wspólna i bezpieczna.

**Ważne jest, aby umieć
rozpoznać sygnały,
właściwie reagować i
wiedzieć, gdzie szukać
pomocy.**

ĆWICZENIA DLA WASZEJ RODZINY!

1. Komiks: „Trudny dzień bohatera”

Tworzenie historii o fikcyjnej postaci to bezpieczny sposób na to, by dziecko mogło opowiedzieć o własnych trudnościach bez poczucia bycia ocenianym. Wspólnie narysujcie prosty komiks o bohaterze – może to być superbohater, pies czy robot – który zmaga się z ciężkim dniem, na przykład ktoś go zawiodł lub coś ważnego mu się nie udało. Skupcie się na tym, jak postać poradziła sobie z narastającym napięciem i kto podał jej pomocną dłoń w kryzysowym momencie. Dzięki takiemu projektowi dzieci często „przemycają” opisy własnych przeżyć, co daje rodzicom bezcenny wgląd w ich świat emocjonalny i pozwala wspólnie wypracować skuteczne strategie radzenia sobie z problemami.

2. Skala nastroju 1–10

Wprowadzenie prostej, liczbowej skali do codziennej rutyny pomaga rodzinie monitorować dobrostan psychiczny bez konieczności prowadzenia długich i czasem trudnych rozmów. Umówcie się, że każdego wieczoru każdy domownik podaje jedną liczbę od 1 do 10, która najlepiej oddaje jego dzisiejsze samopoczucie, gdzie jedynka oznacza bardzo zły nastrój, a dziesiątka pełnię szczęścia. Taki szybki meldunek pozwala wyłapać tendencje spadkowe – jeśli u kogoś z Was ocena obniży się o więcej niż dwa punkty i utrzyma na tym poziomie przez tydzień, jest to jasny, umowny sygnał, że czas zareagować, porozmawiać i wspólnie poszukać wsparcia.

3. Lista pomocy

Stworzenie fizycznej listy kontaktów wspierających buduje w dziecku poczucie, że w trudnych chwilach nigdy nie jest pozostawione samo sobie i zawsze istnieją rozwiązania problemów. Usiądźcie razem i spiszcie na kartce numery telefonów oraz imiona osób, do których można się zwrócić w razie kryzysu – od zaufanej cioci czy babci, po pediatrę lub psychologa. Gotowa lista, powieszona w widocznym miejscu, na przykład na drzwiach pokoju, działa jak emocjonalna apteczka pierwszej pomocy, która daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i uczy je, że prośenie o wsparcie jest dojrzałą oraz skuteczną metodą dbania o siebie.



*„Wspólne przechodzenie
przez kryzys nie
wymaga od Was bycia
niezniszczalnymi. Wymaga
odwagi, by przyznać: ‘Jest
mi trudno’, i miłości, by
odpowiedzieć: ‘Jestem
tu przy Tobie’. To w tych
najciemniejszych chwilach
rodzi się najprawdziwsze
zaufanie”.*



Rozdział 4.

Kryzysy domowe i trudne momenty – jak przez nie przejść razem?

Każda rodzina doświadcza kryzysów – śmierci bliskiej osoby, rozvodu, utraty pracy czy przeprowadzki. Takie sytuacje mogą wywoływać silne emocje, lęk, smutek, poczucie niepewności. Ważne jest, aby w tym czasie dzieci i nastolatki czuły, że są bezpieczne i mogą liczyć na wsparcie dorosłych.

Śmierć, rozwód, utrata pracy, przeprowadzka – jak rozmawiać?

Badania wskazują, że dzieci i młodzież w Polsce coraz częściej doświadczają trudności emocjonalnych związanych z sytuacjami kryzysowymi w rodzinie. Raport UNICEF Polska z 2024 roku pokazuje, że 40% dzieci i młodzieży w wieku 12–17 lat deklaruje, że nie czuje się szczęśliwe, a co czwarte dziecko stwierdza, że jego prawa nie są przestrzegane przez nauczycieli. Takie dane podkreślają znaczenie otwartej i empatycznej komunikacji w rodzinie podczas trudnych momentów.

- Mów otwarcie, w prostych słowach, dostosowanych do wieku dziecka.

- Nie ukrywaj emocji – pokazanie, że i dorośli odczuwają smutek czy stres, uczy dzieci, że to naturalne.
- Pozwól dziecku zadawać pytania i wyrażać swoje uczucia.
- Unikaj nadmiernego uspokajania typu „wszystko będzie dobrze”, zamiast tego potwierdzaj emocje: „Rozumiem, że to dla Ciebie trudne”.

Znaczenie wspólnego przeżywania i „domowego wsparcia kryzysowego” _____

Wspólne przeżywanie trudnych chwil w rodzinie ma kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego dzieci. Raport „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce: rosnący kryzys, który nie może dłużej czekać” z 2025 roku wskazuje, że rodzice coraz częściej zauważają u swoich dzieci niepokojące objawy: wycofanie, drażliwość, lęki, trudności z koncentracją, zaburzenia snu. W takich momentach obecność i uważność rodzica dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i przynależności.

- Spędzajcie razem czas, nawet w prostych czynnościach – posiłek, spacer, wspólne gotowanie.
- Twórzcie rytuały wsparcia: krótkie rozmowy wieczorne, dziennik uczuć, wspólne dzielenie się tym, co było trudne lub radosne.
- Pamiętaj, że obecność i uważność rodzica dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i przynależności.

Dane wskazują na rosnącą liczbę dzieci i młodzieży w Polsce, które potrzebują wsparcia psychicznego. Raport z 2025 roku wskazuje, że 20% młodych ludzi w wieku 12–17 lat doświadczyło przynajmniej jednego poważnego epizodu depresyjnego w ciągu ostatniego roku, z czego ponad połowa nie otrzymała żadnej pomocy psychologicznej. To podkreśla znaczenie budowania odporności psychicznej w rodzinie.

- Ucz dzieci, że kryzysy są częścią życia i można się z nimi mierzyć krok po kroku.
- Wspieraj samodzielność w rozwiązywaniu drobnych problemów i pode-

jmowaniu decyzji.

- Modeluj pozytywne strategie radzenia sobie ze stresem: oddech, rozmowy, ruch, humor, proste techniki relaksacyjne.
- Celebryj małe sukcesy i pokazuj, że po trudnych chwilach można odzyskać równowagę.

ĆWICZENIA DLA WASZEJ RODZINY!

1. Kapsuła czasu odporności

To ćwiczenie polega na stworzeniu fizycznego dowodu na to, że jako rodzina potraficie radzić sobie z trudnościami i odzyskiwać równowagę. Każdy z domowników wybiera i wkłada do specjalnego słoika lub pudełka przedmiot, który przypomina mu o przetrwaniu jakiegoś wymagającego momentu – może to być pamiątkowe zdjęcie, własnoręczny rysunek, motywujący cytat czy nawet kamień znaleziony podczas ważnej wycieczki. Po wypełnieniu kapsuły wspólnie ją zamykacie i ustalacie jasną zasadę: „Otwieramy to pudełko tylko wtedy, gdy znowu nadejdzie ciężki czas i będziemy potrzebowali przypomnienia o naszej wewnętrznej sile”. Taki rytuał buduje w dzieciach i dorosłych przekonanie o własnej skuteczności oraz daje namacalne wsparcie w chwilach wątplenia.

2. Historia naszych burz

Stworzenie wizualnej osi czasu Waszej rodziny pozwala spojrzeć na kryzysy nie jako na porażki, ale jako na etapy rozwoju, które już udało Wam się pokonać. Na długim arkuszu papieru narysujcie linię czasu i zaznaczcie na niej najważniejsze „burze” lub trudne momenty, przez które wspólnie przeszliście w ostatnich latach. Pod każdym z tych punktów dopiszcie konkretne rzeczy, które wtedy Wam pomogły – na przykład czyjaś pomoc, długa rozmowa, wspólny wyjazd czy po prostu czas. Widok takiej mapy uświadamia wszystkim domownikom, że choć trudności są nieuniknione, macie już wypracowane skuteczne narzędzia, by je przetrwać i wyjść z nich silniejszymi.

3. Plan na czarną godzinę

Przygotowanie konkretnego schematu działania w obliczu kryzysu pozwala uniknąć chaosu i poczucia bezradności, gdy emocje biorą górę. Usiądźcie razem w spokojnym momencie i ustalcie trzy proste, gotowe kroki, które podejmiecie, gdy wydarzy się coś bardzo trudnego: określcie, kogo pierwszego powiadomicie o sytuacji, co zrobicie wspólnie w ciągu pierwszych dwudziestu czterech godzin oraz jak zadbać o podstawowe potrzeby, takie jak regularny sen i wspólne posiłki. Posiadanie takiego planu „pod ręką” daje rodzinie poczucie kontroli nad sytuacją i pozwala szybciej przejść z fazy szoku do fazy konstruktywnego działania i wzajemnego wsparcia.



“Wielka miłość nie składa się z wielkich czynów, ale z tysiąca drobnych uprzejmości, które każdego dnia splatają naszą wspólną historię. To nie spektakularne wydarzenia, lecz te małe, powtarzalne momenty bliskości tworzą fundament, którego nic nie zdoła zburzyć”



Rozdział 5.

Małe codzienne rzeczy, które robią wielką różnicę

W codziennym życiu to właśnie drobne gesty i nawyki mają ogromny wpływ na dobrostan rodziny. Regularne praktykowanie pozytywnych rytuałów wzmacnia więzi, redukuje stres i buduje poczucie bezpieczeństwa.

Kiedy dzieci pytają: „Po co myć zęby?“, odpowiadamy: „Bo małe ruchy codziennie chronią przed dużym bólem”. Minuta śmiechu przy myciu naczyń, trzy dobre słowa zapisane na kartce i przyklejone do lustra, wspólne „rociąganie się” zanim rankiem zacznie się gonitwa — to drobne pestki, z których wyrastają drzewa odporności naszych dzieci.

Przykłady mikro-nawyków wspierających dobrostan

Mikronawyki to drobne, powtarzalne czynności, które wprowadzają pozytywne zmiany w życiu rodzinnym. Badania wskazują, że regularne praktykowanie takich nawyków może znacząco poprawić dobrostan psychiczny. Na przykład, codzienne wspólne posiłki, krótkie rozmowy przed snem czy wspólne spacerowanie mogą wzmacniać więzi rodzinne i redukować stres.

Warto również wprowadzić rytuały wdzięczności, takie jak dzielenie się tym, za co jesteśmy wdzięczni danego dnia, co może poprawić nastrój i poczucie spełnienia.

Naszym celem jako rodzica jest wprowadzenie drobnych, codziennych rytuałów, które wzmacniają więzi i poczucie bezpieczeństwa.

Kroki dla rodzica

1. Wyznacz stały moment dnia na krótką rozmowę z dzieckiem – np. przy śniadaniu lub przed snem.
2. Wprowadź codzienny, wspólny rytuał – spacer, wspólne czytanie, krótka gra planszowa.
3. Zachęcaj dziecko do tworzenia „mini-nawyków” – np. pisanie lub rysowanie swoich uczuć codziennie przez 5 minut.
4. Doceniaj regularność – pochwal dziecko za konsekwencję w drobnych czynnościach.
5. Ustal prosty rodzinny „sygnał dobrego nastroju” – np. gest lub słowo, które przypomina o pozytywnym momencie dnia.

Znaczenie śmiechu, wspólnego czasu, wdzięczności

Śmiech, wspólny czas i praktykowanie wdzięczności mają kluczowe znaczenie dla dobrostanu rodziny. Regularne spędzanie czasu razem, dzielenie się radościami i wspólne przeżywanie emocji wzmacnia więzi i poczucie bezpieczeństwa.

Praktykowanie wdzięczności, nawet w małych gestach, może poprawić nastrój i poczucie spełnienia. Dzieci uczone wdzięczności są bardziej empatyczne i lepiej radzą sobie w relacjach interpersonalnych. Naszym celem jako rodzica jest wzmocnienie pozytywnych emocji, poczucia więzi i empatii.

Kroki dla rodzica

1. Codziennie poświęć kilka minut na śmiech i zabawę – np. żarty, krótki film komediowy lub wspólną grę.
2. Wprowadź zwyczaj „trzech dobrych rzeczy dnia” – każdy w rodzinie dzieli się tym, co pozytywnego wydarzyło się danego dnia.
3. Wspólnie twórzcie „księgę wdzięczności” – dziecko zapisuje lub rysuje rzeczy, za które jest wdzięczne.
4. Zachęcaj dziecko do wyrażania radości w domu – np. tańcem, śpiewem, spontanicznymi gestami.
5. Celebryj wspólne sukcesy – małe i duże osiągnięcia każdego członka rodziny.

Dom jako miejsce „ładowania emocjonalnych baterii”

Dom powinien być miejscem, które daje poczucie bezpieczeństwa, spokoju i wsparcia. Badania wskazują, że dzieci wychowywane w stabilnym, pełnym miłości środowisku domowym lepiej radzą sobie ze stresem i wyzwaniem życiowymi. Warto zadbać o to, aby dom był przestrzenią, w której każdy członek rodziny czuje się akceptowany, szanowany i wspierany. Regularne praktykowanie pozytywnych rytuałów, takich jak wspólne posiłki, rozmowy czy wspólne spędzanie czasu, może znacząco poprawić atmosferę w domu i wpłynąć na dobrostan całej rodziny.

Kroki dla rodzica

1. Stwórz wyraźnie określone „strefy spokoju” – miejsce w domu, gdzie dziecko może się wyciszyć.
2. Ustal regularne, rodzinne momenty na rozmowę o emocjach – np. wspólne posiłki, wieczory tematyczne.
3. Wprowadzaj proste rytuały łagodzące napięcie – np. wspólne oddechy, krótkie medytacje, przytulanie na koniec dnia.
4. Daj dziecku możliwość wyboru – pozwól mu decydować o drobnych sprawach w domu, wzmacniając poczucie kontroli i bezpieczeństwa.

ĆWICZENIA DLA WASZEJ RODZINY!

1. Gra planszowa „DOBRYSTAN”

Samodzielne stworzenie domowej gry planszowej to doskonały sposób na to, by dbanie o relacje stało się dla dzieci atrakcyjną zabawą, a nie kolejnym obowiązkiem. Na dużej tekturze narysujcie wspólnie krętą ścieżkę z polami, z których każde kryje w sobie małe zadanie wzmacniające więzi lub poprawiające nastrój. Mogą to być pola takie jak „powiedz coś miłego osobie po Twojej prawej stronie”, „zapropnuj wspólne działanie na najbliższy wieczór” czy „zrób coś relaksującego przez pięć minut”, na przykład wspólne przeciąganie się lub krótki masaż ramion. Regularne granie w taką planszówkę, na przykład w każdy piątkowy wieczór, uczy domowników, że o dobrą atmosferę w rodzinie można dbać w sposób aktywny, radosny i pełen wzajemnego docenienia.

2. 3 × 60 sekund

Tó ćwiczenie udowadnia, że nawet najbardziej napięty plan dnia pozwala na chwilę regeneracji, jeśli tylko wykorzystamy do tego codzienne, rutynowe czynności. Wykorzystując minutnik w łazience podczas wieczornej toalety, podzielcie trzy minuty na trzy równe, intensywne etapy dbania o dobrostan: pierwsze sześćdziesiąt sekund poświęćcie na wspólny śmiech i robienie głupich min do lustra przy szczotkowaniu zębów, kolejne na spokojne rozciąganie całego ciała, a ostatnią minutę na kilka głębokich, wspólnych oddechów. Taka krótka, trzyminutowa sekwencja pozwala domknąć dzień w poczuciu bliskości i spokoju, zamieniając zwykły obowiązek w mały, domowy rytuał dbania o układ nerwowy przed snem.

3. Poczta serca

Stworzenie rodzinnej skrzynki na dobre wiadomości pomaga pielęgnować kulturę doceniania i zauważania drobnych gestów, które często umykają nam w codziennym pośpiechu. Przygotujcie ozdobne pudełko oraz małe karteczki, na których przez cały tydzień każdy z domowników może anonimowo lub pod nazwiskiem zapisać mile spostrzeżenie o innym członku rodziny, na przykład: „bardzo lubię, gdy opowiadasz mi żarty” albo „dziękuję, że pomogłeś mi dziś z zakupami”. Uroczyste otwieranie pudełka i wspólne odczytywanie wiadomości, na przykład w niedzielne popołudnie przy kubku ciepłego kakao, staje się wzruszającym podsumowaniem tygodnia, które karmi poczucie własnej wartości każdego członka rodziny i buduje głęboką więź.



Rozdział 6.

Kiedy rodzic potrzebuje pomocy – i jak o nią prosić?

Być rodzicem to ogromna radość, ale też odpowiedzialność i nieustanne wyzwania. Każdy rodzic pragnie dobrze wychować swoje dziecko, zapewnić mu bezpieczeństwo i wspierać jego rozwój. Jednak nie ma idealnych rodziców ani gotowych recept na wszystkie sytuacje. Czasem pojawia się zmęczenie, poczucie bezradności czy wątpliwości – i to właśnie w takich momentach warto pamiętać, że proszenie o pomoc nie jest oznaką słabości, lecz siły i troski o dziecko.

Każdy rodzic prędzej czy później zadaje sobie pytanie: „Czy dobrze sobie radzę?”. To naturalne, bo wychowanie dziecka wiąże się z nieustannymi wyborami, a codzienne obowiązki potrafią przytłoczyć. Autorefleksja rodzicielska to moment zatrzymania się i przyjrzenia własnym emocjom, zachowaniom oraz relacji z dzieckiem.

Warto zadać sobie kilka prostych pytań:

- Czy mam cierpliwość do swojego dziecka, czy częściej reaguję złością?
- Czy potrafię znaleźć czas na rozmowę i wspólne spędzanie chwil?
- Czy czuję, że rozumiem jego potrzeby, czy częściej je bagatelizuję?

- Czy w ostatnim czasie częściej towarzyszy mi bezradność i zmęczenie niż radość z bycia rodzicem?

Odpowiedzi nie zawsze muszą być łatwe. Ale już samo zauważenie trudności jest ważnym sygnałem – to pierwszy krok do zmiany. Autorefleksja nie oznacza oceniania się w kategoriach „dobry” czy „zły” rodzic, ale uważnego sprawdzenia, jak się czuję i czego mi brakuje, aby móc wspierać dziecko najlepiej, jak potrafię.

Świadomy rodzic to ten, który umie przyznać, że czasem jest mu ciężko i że nie musi wszystkiego robić sam. Pytanie „czy ja daję radę?” warto potraktować nie jako wyrzut sumienia, lecz jako zaproszenie do zadbania o siebie i poszukania wsparcia, gdy jest potrzebne.

Znaczenie własnych granic i samowspółczucia

Rodzicielstwo często kojarzy się z pełnym poświęceniem – stawianiem potrzeb dziecka ponad własne. Jednak aby być obecnym, cierpliwym i wspierającym rodzicem, trzeba pamiętać, że granice i troska o siebie nie są egoizmem, lecz koniecznością.

Każdy człowiek ma ograniczone zasoby energii, cierpliwości i uwagi. Gdy rodzic stale przekracza swoje granice – nie odpoczywa, nie słucha własnych potrzeb, odkłada je „na później” – szybko pojawia się frustracja, wyczerpanie i poczucie winy. W takiej sytuacji trudno o spokojny kontakt z dzieckiem. Dlatego ważne jest, by umieć mówić „stop” i zadbać o równowagę.

Równie istotne jest samowspółczucie – czyli traktowanie siebie z życzliwością. Zamiast surowo oceniać: „znów straciłam cierpliwość, jestem złym rodzicem”, warto powiedzieć: „miałam trudny dzień, potrzebuję chwili oddechu, następnym razem spróbuję inaczej”. To pozwala zmieniać swoje zachowania bez poczucia winy, a jednocześnie daje przestrzeń na rozwój i uczenie się.

Pokazując dziecku, że rodzic potrafi stawiać granice i jednocześnie być dla siebie wyrozumiałym, uczymy je zdrowych wzorców: szacunku do samego siebie, empatii oraz świadomości, że nikt nie musi być idealny, by być wystarczająco dobrym. Granice i samowspółczucie to fundament rodzicielstwa, w którym jest miejsce zarówno na miłość do dziecka, jak i na troskę o własne dobro.

Skąd wiadomo, że to moment, by szukać wsparcia? _____

Sygnaly mogą być różne. Bywa, że rodzic zauważa trudności w zachowaniu dziecka – częste wybuchy złości, zamykanie się w sobie, problemy w szkole, brak motywacji czy zaburzenia snu. Innym razem to sam rodzic zaczyna czuć, że coś jest nie tak: narasta frustracja, brak cierpliwości, trudności w rozmowie z dzieckiem, czy poczucie winy, że nie radzi sobie w codziennych sytuacjach. To naturalne i zdarza się każdemu. Najważniejsze to umieć rozpoznać, że „samemu jest mi trudno” i potrzebuję spojrzenia z zewnątrz.

Jak prosić o pomoc? _____

Pierwszym krokiem jest przełamanie wewnętrznego oporu – wielu rodziców obawia się oceny („co pomyślą inni, jeśli powiem, że sobie nie radzę?”). Warto pamiętać, że profesjonaliści są po to, aby wspierać, a nie oceniać.

Pomoc można znaleźć na różnych poziomach:

- Rozmowa z innymi rodzicami – czasem już samo usłyszenie, że inni mają podobne doświadczenia, daje ulgę.
- Kontakt z nauczycielem czy wychowawcą – mogą podpowiedzieć, jak dziecko funkcjonuje w szkole i jakie działania warto podjąć.
- Specjalista (psycholog, pedagog, logopeda, terapeuta) – to osoba, która profesjonalnie doradzi i pokaże narzędzia pomocne w codziennych trudnościach.

Kiedy decydujemy się poprosić o pomoc, dobrze jest mówić konkretnie: „Zauważyłam, że moje dziecko ostatnio często się wycofuje i trudno do niego dotrzeć. Chciałabym lepiej zrozumieć, jak mogę je wspierać”. Taka postawa ułatwia specjalistom znalezienie najlepszych rozwiązań.

ĆWICZENIA DLA WASZEJ RODZINY!

1. Pudełko „Nie muszę być idealny/a”

To ćwiczenie ma na celu odczarowanie lęku przed popełnianiem błędów i zamianę poczucia winy w uzdrawiający śmiech. Przygotuj małe pudełko lub stoik, do którego wszyscy domownicy mogą wrzucać krótkie zapiski o swoich codziennych gafach, drobnych potknięciach czy zabawnych niedociągnięciach, podchodząc do nich z dużą dawką humoru. Raz w tygodniu usiądźcie razem, by wspólnie odczytać te zapiski, co pozwoli każdemu poczuć ogromną ulgę i zrozumieć, że błędy są naturalną częścią życia, a nie powodem do wstydu. Taki rytuał uczy dzieci, że akceptacja własnych słabości pod hasłem „to też jestem ja” jest fundamentem prawdziwej pewności siebie i buduje w domu atmosferę pełną luzu oraz wzajemnej wyrozumiałości.

2. Dziennik „Wystarczająco dobry”

Prowadzenie takiego dziennika to prosty sposób na zmianę nawyku samokrytyki w nawyk doceniania własnych starań, nawet jeśli nie wszystko poszło zgodnie z planem. Każdego wieczoru przed snem wpisz do specjalnego zeszytu tylko jedno zdanie, które zaczyna się od słów: „Dziś zrobiłem lub zrobiłam X i to jest OK”. Może to być cokolwiek – od przygotowania kolacji, przez spokojną rozmowę z dzieckiem, aż po danie sobie prawa do odpoczynku zamiast sprzątania. Skupienie się na tym, co udało się zrealizować w ramach bycia „wystarczająco dobrym”, pomaga wyciszyć wewnętrzny krytyka i pozwala zasnąć z poczuciem spokoju oraz satysfakcji z własnych działań.

3. Lusterko łagodności

To ćwiczenie wykorzystuje prosty, wizualny przypominacz, aby zatrzymać automatyczny proces oceniania siebie podczas codziennych czynności. Na lustrze w łazience lub przedpokoju przyklej małą, kolorową naklejkę z napisem: „Zanim skrytykujesz siebie, mrugnij i uśmiechnij się jak do przyjaciela”. Za każdym razem, gdy spoglądasz w swoje odbicie i w Twojej głowie pojawia się krytyczna myśl dotycząca wyglądu lub zachowania, naklejka przypomina o wykonaniu tego drobnego gestu życzliwości wobec siebie. Ta krótka chwila zatrzymania uczy traktowania własnej osoby z taką samą łagodnością i empatią, jaką bez wahania okazujemy bliskim nam ludziom.



Zakończenie

Plan na nasz domowy „dobrystan”

Ten rozdział podsumowuje wszystkie wskazówki z poradnika i zachęca do wprowadzenia w życie codziennego planu wspierania dobrostanu całej rodziny. Warto pamiętać, że dobrostan nie jest pojedynczym wydarzeniem, lecz efektem codziennych, świadomych działań, drobnych rytuałów i uważności na potrzeby dzieci i dorosłych.

Nie gwarantujemy w niej, że nagle wszystko stanie się proste, a każda nasza wskazówka się sprawdzi w każdym domu. Jednak możecie wspólnie spróbować, stawiać małe kroki, a może czasem zrobić stumilowy skok. Wierzmy, że zobaczycie, że bycie rodzicem nie działa według instrukcji, ale możemy korzystać z wielu podpowiedzi i odnaleźć nasz rodziny sposób na DobryStan w naszym domu. Tego Wam życzymy, a jeśli zabraknie Wam czasem siły, coś przzerośnie Wasze możliwości, na chwilę zwątpicie pamiętajcie, że na stronie poradniaonline.pl jesteśmy i zawsze będziemy dla Was i Waszych dzieci.

Tworzenie domowego manifestu dobrostanu

Tworzenie manifestu to proces, który pozwala rodzinie wspólnie określić wartości i zasady, które będą kierować codziennym życiem. Manifest staje się punktem odniesienia w trudnych momentach i przypomnieniem, jak chcemy traktować siebie nawzajem. To okazja, aby dzieci poczuły, że ich potrzeby i emocje są ważne, a każdy głos w rodzinie ma znaczenie.

Praktyczne kroki:

- Zorganizuj rodzinne spotkanie, aby wspólnie wypisać najważniejsze wartości i zasady życia w domu (np. szacunek, uważność, wspieranie emocji).
- Stwórzcie widoczny fizyczny zapis manifestu – plakat, tablicę lub kartkę na lodówce.
- Regularnie wracajcie do manifestu i w razie potrzeby wprowadzajcie aktualizacje.
- Zachęcaj dzieci do dzielenia się pomysłami i oceniania, które zasady działają najlepiej w praktyce.
- Przypominajcie sobie manifest w codziennych sytuacjach – to ułatwia utrwalenie pozytywnych nawyków.

Indywidualny i rodzinny plan dbania o zdrowie psychiczne

Planowanie codziennych działań sprzyjających dobrostanowi pozwala rodzinie lepiej radzić sobie ze stresem, napięciem i trudnymi emocjami. Ważne jest, aby uwzględnić potrzeby każdego członka rodziny oraz wspólne rytuały, które wzmacniają poczucie bezpieczeństwa i więzi.

Praktyczne kroki:

- Spisz indywidualne potrzeby każdego członka rodziny – co pomaga odpocząć, zrelaksować się i odzyskać równowagę emocjonalną.
- Zdefiniujcie wspólne rytuały rodzinne: codzienny spacer, wieczorne rozmowy, weekendowe „bez ekranów”.
- Stwórzcie prosty harmonogram dnia z uwzględnieniem snu, ruchu,

zdrowego odżywiania i chwil relaksu.

- Cotygodniowo dokonujcie podsumowania – co się udało, co wymaga poprawy, aby plan był elastyczny i dostosowany do realiów życia rodzinnego.
- Zachęcaj dzieci do uczestnictwa w planowaniu – wzmacnia to poczucie kontroli i odpowiedzialności.

Karta „pierwszej pomocy psychicznej” na lodówkę

Karta pierwszej pomocy psychicznej to praktyczne narzędzie dla rodziny w sytuacjach trudnych emocjonalnie. Dzięki prostym wskazówkom każdy członek rodziny może szybko znaleźć wsparcie dla siebie i innych, zanim emocje staną się przytłaczające.

Praktyczne kroki:

- Przygotuj prostą kartę z instrukcjami: np. „Oddychaj głęboko przez 3 minuty”, „Nazwij emocje: ‚Czuję... bo...’”, „Poszukaj wsparcia u rodzica/opiekuna”, „Użyj bezpiecznego miejsca do wyciszenia”.
- Umieść kartę w widocznym miejscu w domu – lodówka, tablica w pokoju dziennym lub przy wejściu.
- Regularnie przeglądajcie kartę z dziećmi, przypominając sobie, jak z niej korzystać w codziennych sytuacjach.
- Użyj kolorów lub piktogramów, które ułatwią dziecku szybkie odnalezienie właściwej strategii.
- Zachęcaj do wspólnego dopisywania własnych pomysłów – karta staje się żywym narzędziem rodzinnym.

ĆWICZENIA DLA WASZEJ RODZINY!

1. Rodzinna burza mózgów – „Mapa naszej przyszłości”

To ćwiczenie pozwala zamienić domową przestrzeń w miejsce, które aktywnie wspiera Wasze dobre samopoczucie dzięki wspólnie ustalonym zasadom. Na dużym arkuszu papieru narysujecie plan Waszego domu, a następnie w każdym z pomieszczeń zapiszecie konkretne działania, które pomagają Wam dbać o dobrostan w tej konkretnej części wspólnej przestrzeni. W kuchni może to być „wspólne przygotowywanie niedzielnych śniadań”, w salonie „piątkowe wieczory z planszówkami”, a w sypialniach „strefa bez telefonów przed snem”. Gotowy arkusz zawieście w widocznym miejscu jako Wasz rodzinny manifest, który codziennie przypomina wszystkim domownikom, że dobre relacje buduje się poprzez proste, codzienne wybory i wspólne cele.

2. Strategia „Jeśli – to”

Stworzenie listy konkretnych reakcji na trudne sytuacje pomaga automatycznie wdrożyć techniki regulacji emocji, zanim napięcie przejmie kontrolę nad Waszym zachowaniem. Wspólnie spiszcie jasne scenariusze postępowania, zaczynając zdania od słowa „jeśli”, po którym następuje opis trudnego momentu, oraz „to”, określające wspierającą reakcję. Przykładowo możecie ustalić, że „jeśli ktoś z nas wraca do domu zdenerwowany, to robi trzy głębokie oddechy na ganku przed wejściem”, albo „jeśli ktoś płacze, to inna osoba bez oceniania proponuje mu kubek ciepłego kakao”. Takie jasne instrukcje dają każdemu członkowi rodziny poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa, zamieniając impulsywne reakcje w wypracowane, pełne empatii nawyki.

3. Przegląd miesięczny

To ćwiczenie uczy elastyczności i pokazuje, że dbanie o rodzinny dobrostan to proces, który stale ewoluuje wraz z potrzebami domowników. Raz w miesiącu wyznacznacie czas na krótkie spotkanie przy Waszej „Mapie przyszłości”, aby wspólnie zastanowić się, co w ostatnim czasie działało dobrze, a co wymaga poprawy. Zamiast wprowadzać gwałtowne zmiany, skupcie się na ewolucji i dodajcie lub zmieńcie tylko jeden element na mapie, dopasowując go do aktualnego etapu Waszego życia. Takie regularne aktualizacje sprawiają, że domowe zasady pozostają żywe i autentyczne, a każdy członek rodziny ma realny wpływ na to, jak wygląda Wasza codzienna rzeczywistość.

BIBLIOGRAFIA

1. Center on the Developing Child, Harvard University. (2024). Building the brain's "air traffic control" system: How early experiences shape the development of executive function. Harvard University. <https://developingchild.harvard.edu>
2. Gromkowska-Melosik, M. (2024). Psychiczne zdrowie dzieci w Polsce: Raport 2024. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
3. World Health Organization. (2025). Mental health and psychosocial well-being of children and adolescents. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240055860>
4. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2023). The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind. New York, NY: Delacorte Press.
5. Gottman, J., & Declaire, J. (2019). The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child. New York, NY: Simon & Schuster.
6. Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent communication: A language of life (3rd ed.). Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
7. Mindell, J., & Owens, J. (2020). A clinical guide to pediatric sleep: Diagnosis and management of sleep problems (3rd ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
8. Katz, L. F., & Windecker-Nelson, B. (2024). Parenting for emotional well-being: Everyday practices. New York, NY: Guilford Press.
9. Ammerman, R. T., & Putnam, F. W. (2022). Family stress and resilience: Evidence-based interventions. New York, NY: Springer.
10. Fundacja „Życie warte jest rozmowy”. (2025). Wsparcie psychologiczne dla dzieci i rodziców w kryzysie. <https://www.zwzr.pl>
11. PoradniaOnline.pl, Fundacja Instytut Edukacji Pozytywnej. (2025). Poradnictwo online dla rodziców i dzieci. <https://www.poradniaonline.pl>
12. Ośrodek Rozwoju Edukacji. (2024). Wsparcie psychologiczne dzieci i młodzieży w szkołach i w domu. Warszawa: ORE. <https://www.ore.edu.pl>
13. Harvard University, Center on the Developing Child. (2016). Serve and return interaction shapes brain architecture. <https://developingchild.harvard.edu/resources/serve-return-interaction-shapes-brain-architecture/>
14. World Health Organization. (2022). Mental health and psychosocial well-being: family support and parenting. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240054636>
15. American Psychological Association. (2020). The power of parental support in mental health. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
16. OECD. (2021). Supporting families and children beyond COVID-19: Social policy responses. <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/supporting-families-and-children-beyond-covid-19-2c6e0b5c/>
17. UNICEF. (2021). The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>



Dziękujemy za zapoznanie się z materiałem

To była druga część cyklu “Dobrostan w naszym domu”. Zapraszamy do zapoznania się z kolejnym:

- “Dodatkowe aktywności”

Dobrostan

W NASZYM DOMU CZ. II

wsparcie rodziny

W chaosie codziennych obowiązków, porannej kawy pitej w pośpiechu i niekończących się list zadań, łatwo zapomnieć o tym, co najważniejsze: wewnętrznym spokoju. Ten poradnik to zaproszenie do zatrzymania się i odkrycia, że fundamentem szczęśliwego dzieciństwa nie są idealne warunki, lecz świadoma troska o to, co niewidoczne – o dobrostan psychiczny całej rodziny. To podróż w głąb relacji, która pokazuje, że siła i odporność psychiczna dzieci zaczynają się od siły i spokoju ich rodziców.

W środku znajdziesz nie tylko teorię, ale przede wszystkim praktyczny zestaw narzędzi: gotowe ćwiczenia, proste rytuały i sprawdzone wskazówki, które pomogą Wam na co dzień. Nauczysz się języka emocji, dowiesz się, jak prowadzić rozmowy, które budują, a nie ranią, i zamienisz swój dom w prawdziwą strefę bezpieczeństwa. To nie jest książka o byciu idealnym rodzicem. To przewodnik o tym, jak być obecnym, wspierającym i wystarczająco dobrym przewodnikiem dla swoich dzieci w świecie pełnym wyzwań.



INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

instytutep.pl