



Hal Runkel

PROJEKT

JAK WYCHOWAĆ SZCZĘŚLIWE DZIECI, ZACHOWUJĄC PRZY TYM SPOKÓJ

MĄDRE WYCHOWANIE



Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).

Hal Runkel

**Projekt Mądre Wychowanie
Fragment**

Przełożyła
Edyta Skrobiszewska



Wydawnictwo NASZA KSIĘGARNIA

Projekt Mądre Wychowanie Fragment

Spis treści

[Zajrzyj na strony](#)

Dedykacja

Jak czytać tę książkę?

CZĘŚĆ PIERWSZA

ROZDZIAŁ PIERWSZY

KTO NAPRAWDĘ WYMKNAŁ SIĘ SPOD KONTROLI?

NAJWIĘKSZY WRÓG KAŻDEGO RODZICA

NAJWIĘKSZE KŁAMSTWO O RODZICIELSTWIE

ISTNIEJE LEPSZY SPOSÓB

PYTANIA

ROZDZIAŁ DRUGI

KTO ŻYJE POD DYKTANDO PILOTA, OD PILOTA GINIE

CO OZNACZA: „JA TU DOWODZĘ”?

CO NAPRAWDĘ WYKRZYKUJEMY?

USPOKÓJCIE SIĘ

PYTANIA

ROZDZIAŁ TRZECI

BÓL DORASTANIA

WYZWANIE REAKTYWNOŚCI

SZANSA ROZWOJU

ZALETY DORASTANIA

PYTANIA

CZEŚĆ DRUGA

ROZDZIAŁ CZWARTY

PARADOKS RODZICIELSTWA

ZACZNIJCIE Z WIZJĄ KOŃCA

JAKIE CELE SOBIE STAWIACIE JAKO RODZICE?

NIE SKUPIAJCIE SIĘ NA REZULTATACH

WPROWADZANIE DZIECI W DOROSŁOŚĆ

PYTANIA

ROZDZIAŁ PIĄTY

ODSUŃCIE SIĘ

NIE MOŻEMY MÓWIĆ, ŻE COŚ NALEŻY DO NICH, ALE WCIAŻ

ZACHOWYWAĆ SIĘ TAK, JAKBY NALEŻAŁO DO NAS

POTEĞA OPANOWANIA

OSIEM SPOSOBÓW NA STWORZENIE PRZESTRZENI DLA DZIECI

PYTANIA

ROZDZIAŁ SZÓSTY

RZUCANIE RĘKAWICY

ODMAWIANIE PODNIESIENIA RĘKAWICY

DLACZEGO DZIECI POWINNY NAS SŁUCHAĆ?

PYTANIA

ROZDZIAŁ SIÓDMY

POTEGA ETYKIETEK

MAGIA SAMOSPEŁNIAJĄCEJ SIĘ PRZEPOWIEDNI

CZY WSZYSTKIE ETYKIETKI SĄ SZKODLIWE?

STRATEGIE ODNIESIENIA SUKCESU

PYTANIA

CZEŚĆ TRZECIA

ROZDZIAŁ ÓSMY

DWIE STRONY RODZICIELSTWA

METODA „BEZ KRZYKU”

RODZICIELSTWO TYPU „NAJLEPSZY PRZYJACIEL”

WALKA O RÓWNOWAGĘ STRUKTURALNĄ W RODZINIE

PYTANIA

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

PRAWDA O KONSEKWENCJACH

OCHRONA DZIECI CZY WYSTAWIANIE ICH NA PRÓBY: PRAWDZIWI

DYLEMAT

GDZIE CHCIELIBYŚCIE BYĆ, KIEDY DZIECI POPEŁNIĄ BŁĄD?

PYTANIA

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

SŁOWO O POROZUMIEWANIU SIĘ

INNY RODZAJ OBIETNICY

POTEGA BYCIA KONSEKWENTNYM

PYTANIA

CZEŚĆ CZWARTA

ROZDZIAŁ JEDENASTY

CO TO ZNACZY BYĆ SAMOLUBNYM?

KULTUROWE ZAMIESZANIE

WKŁADANIE APARATU TLENOWEGO

PYTANIA

ROZDZIAŁ DWUNASTY

OPÓR WOBEC REWOLUCJI

TRUDNE TRZYLATKI

REWOLUCJA, KTÓREJ WSZYSCY PRAGNIEMY

ZACZYNA SIĘ OD JEDNEGO ZDANIA

PYTANIA

PODZIĘKOWANIA

Zajrzyj na strony
www.wnk.com.pl



Znajdź nas na Facebooku
www.facebook.com/WydawnictwoNaszaKsiegarnia



Poznaj naszą ofertę z serii [PORADNIKI](#)
<http://www.wnk.com.pl/poradniki/14/kategoria.html>

W serii:

Projekt Szczęście

Mężczyźni wolą krągłości

Projekt Szczęśliwe Matżeństwo

Drugie życie po raku

Dzieci z chmur

Projekt Mądre Wychowanie

W przygotowaniu:

Projekt Szczęśliwy Dom

Gry i zabawy dla dzieci

Masz szlaban na zawsze

Dla Jenny, oczywiście.

A także dla Hannah i Brandona.

Wicie, co o was myślę...

Jak czytać tę książkę?

Napisałem tę książkę w jednym celu: **ABY PRZYWRÓCIĆ SPOKÓJ NA ŚWIECIE**, zaczynając od rodziców i ich dzieci. Wierzę, że dzięki wprowadzeniu w życie zawartych w niej zasad będziecie mogli się cieszyć takimi relacjami z dziećmi, o jakich zawsze marzyliście, relacjami, które charakteryzuje radość, współpraca, harmonia i – przede wszystkim – wzajemny szacunek. Spokój w rodzinie nie jest aż tak trudny do osiągnięcia, jak mogłoby się wydawać.

Aby ta książka była pomocna, rozplanowałem ją tak, aby w logiczny sposób – krok po kroku – przedstawić wam metodę „bez krzyku”. Na początku niektóre proponowane zasady mogą wam się wydać zbyt radykalne, wręcz heretyckie, bo stoją w sprzeczności z wieloma popularnymi metodami wychowawczymi. I chociaż pokusa przejrzenia spisu treści i przejścia od razu do interesujących was zagadnień może być duża, z całego serca radzę, byście przeczytali książkę od samego początku.

Jest ona podzielona na cztery części, te zaś składają się z wielu rozdziałów. We wnioskach na końcu każdej części przedstawiam prawdziwe historie ludzi takich samych jak wy. Niektóre zdarzenia poznałem podczas sesji terapeutycznych z pacjentami, inne opowiedzieli mi koledzy lub przyjaciele. Czuję się zaszczycony, mogąc współpracować z bardzo odważnymi osobami, które decydują się poświęcać czas, pieniądze i energię na to, by nauczyć się, w jaki sposób, skupiając się na sobie, tworzyć relacje z innymi ludźmi. Towarzystwo im w tym procesie i obserwowanie zmian, jakie zachodzą w ich związkach, to błogosławieństwo, na które nie zasłużyłem.

W każdej z tych historii zobaczycie siłę działania metody „bez krzyku”. Oczywiście imiona i szczegóły zostały zmienione w celu ochrony danych, ale wydarzenia są jak najbardziej prawdziwe. Wybrałem je, ponieważ wspaniale ilustrują zasady, o których mowa w poprzedzającej je części książki. Jak sami się przekonacie, ukazują one relacje rodzic-dziecko na różnych etapach życia. I chociaż historia każdego człowieka jest inna, jestem pewien, że znajdziecie w nich także siebie.

Przede wszystkim jednak chcę, byście zaczerpnęli z tej książki to, co zainspiruje was do zrewolucjonizowania waszych związków, a odrzucili całą resztę. Nie musicie robić tego wszystkiego, co opisałem, by cieszyć się takimi relacjami z dziećmi, jakich pragniecie, czy żeby być takimi rodzicami, jakimi chcecie być.

Jedyne, co musicie uczynić – sami się o tym przekonacie – to zachować spokój.

Napiszcie do mnie na feedback@screamfree.com i powiedzcie, w jaki sposób ta książka wpłynęła na was. Z niecierpliwością czekam na opowieści o tym, w jaki sposób *Projekt Mądre Wychowanie* zmienił wasze życie. Zainspiruje mnie to do dalszej pracy na rzecz przywrócenia spokoju na świecie.

CZEŚĆ PIERWSZA

Zostańcie rodzicami „na luzie”, jakich wasze dzieci naprawdę potrzebują



*Rodzice mogą mówić, ale nie nauczać,
chyba że sami stosują się do swoich nauk.*

ARNOLD H. GLASGOW, PSYCHOLOG

*Wychowując dzieci, postradałam rozum,
ale odnalazłam swą duszę.*

LISA T. SHEPHERD, RODZIC

Każde dziecko chce mieć fajnych rodziców. Nie, nie chodzi o to, żeby byli na czasie z najnowszymi trendami (to zdecydowanie działa przeciwko nim). Wbrew powszechnemu przekonaniu fajny rodzic to wcale nie taki, który zezwala dziecku na wszystko. To, czego każde dziecko chce, to rodzic, który potrafi ZACHOWAĆ ZIMNĄ KREW nawet wtedy, kiedy robi się gorąco. A właściwie SZCZEGÓLNIIE WTEDY, kiedy robi się gorąco. Dzieci chcą, żebyście byli spokojni wtedy, kiedy one same nie panują nad sobą.

Tego właśnie najbardziej potrzebują.

Rodzice stają przed najtrudniejszym z wyzwań: mają stworzyć szczęśliwą rodzinę, w której wzajemny szacunek i współpraca byłyby na porządku dziennym. I muszą tego dokonać, żyjąc w kulturze, w której brak odpowiedzialności i dogadzanie sobie są wręcz gloryfikowane. Nic dziwnego, że są zestresowani bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Czują się przytłoczeni i niedocenieni. Sądzę, że wszyscy oni pragną pomocy.



**Jestem przekonany, że rodzice
szukają kogoś, kto przedstawi im
inspirującą wizję innego życia.**



Rodzice szukają kogoś, kto przedstawi im inspirującą wizję innego życia. Wszyscy zetknęliśmy się z różnego typu programami oferującymi niezawodne techniki wychowywania idealnych dzieci. Słyszeliśmy o niezliczonych porażkach poniesionych przez ostatnie dwa pokolenia i o konieczności szybkiego powrotu do starych dobrych czasów. Przede wszystkim jednak byliśmy bombardowani hasłami wzywającymi do poświęcania się dla naszych dzieci, skupiania całej naszej uwagi na ich potrzebach i bycia przy nich w każdej sytuacji.

Słuchaliśmy tego wszystkiego i wielu innych mądrości, ale żadna z nich nie poskutkowała. Całkowite poświęcanie się dzieciom jest wręcz szkodliwe, powoduje, że rodzice czują się przytłoczeni i sfrustrowani, niezdolni do wychowania własnego dziecka.

Zatem o co chodzi? Co jest nie tak? Jak wyplątać się z tego bałaganu? Kilka lat temu genialny terapeuta rodzinny, rabin Edwin Friedman, zadał podstawowe pytanie: „Kiedy ostatnio trafiliście na poradnik, który mówiłby rodzicom, aby MNIEJ skupiali się na swoim dziecku?^[1]”.

Ten może być pierwszym, na jaki się natknęliście. Niewykluczone, że *Projekt Mądre Wychowanie* jest pierwszą książką, która mówi rodzicom, by przestali traktować dzieci jak centrum swojego świata i skoncentrowali się na sobie.

Czy problem polega na tym, że zbyt wiele uwagi poświęcamy naszym dzieciom? Oczywiście. W odpowiedzi na popularną wśród pokolenia naszych rodziców zasadę „dzieci-powinno-się-widzieć-ale-nie-słyszeć” wpadliśmy w drugą skrajność – „dzieci-są-pępkiem-naszego-świata”. Wozimy je do szkół, na treningi i dodatkowe zajęcia autami oklejonymi nalepkami. A czyje imię na nich widnieje? Czyje imię zdobi auto, za które sami zapłaciliśmy? Niezależnie od tego, czy jest to odznaka wzorowego ucznia, czy piłka do gry, wszystko to dobitnie pokazuje światu, kto jest właścicielem pojazdu. I naszego życia. Nie jest to dobre ani dla dzieci, ani dla nas.

Projekt Mądre Wychowanie wskaże drogę wyjścia z tego bałaganu, sposób na przywrócenie rodzicom i dzieciom właściwego miejsca w ich rodzinie.

DLACZEGO METODA „BEZ KRZYKU”?

Nie wszyscy krzyczą na dzieci. Nie wszystkim jest trudno zachować spokój. Ale wszyscy rodzice do pewnego stopnia zmagają się z nerwami. Martwimy się o nasze pociechy, o wybory, jakich dokonują, zastanawiamy się, jacy ludzie z nich wyrosną. Tak bardzo skupiamy się na tych obawach, że przejmują one nad nami kontrolę.

Projekt Mądre Wychowanie ma uspokoić nasze reakcje na te obawy. Metoda nosi nazwę „bez krzyku”, bo właśnie krzyk jest najbardziej powszechną odpowiedzią na niepokój, choć nie jedyną. Niektórzy rodzice odcinają się od całej sytuacji albo starają się wynagrodzić dzieciakom krzyki i awantury (zdarzyło wam się kiedyś sprzątać po nich, bo byliście zbyt zmęczeni ciągłymi sporami?). Niektórzy z nas po prostu się poddają... i potem wciąż na nowo ulegają. Wszystkie te reakcje to tylko inna forma „krzyku”. I każda z nich jest nieskuteczna w nawiązaniu takich stosunków z dziećmi, jakich byśmy pragnęli. Ale jest nadzieja. I JEST na to sposób.

W tej książce pokażę wam, jak osiągnąć spokojne, pełne miłości stosunki z każdym z waszych dzieci. Bo właśnie w tym tkwi haczyk – trzeba pozostać niewzruszonym, pamiętając jednocześnie o potrzebach drugiej strony. Wielu rodziców oszczędza sobie nerwów, odcinając się od trudnej sytuacji. Inni pozostają zaangażowani, ale pozwalają, by nerwy kierowały ich poczynaniami. *Projekt Mądre Wychowanie* nauczy was, jak obniżyć poziom stresu, nie tracąc przy tym więzi emocjonalnej. Dzięki temu będziecie mieli wyjątkowe relacje z dziećmi i pozostałymi członkami rodziny – relacje inspirujące dla innych – a rolę lidera zapewnią wam wasz spokój i autorytet. Niezależnie od wieku dzieci i błędów, jakie do tej pory popełniliście, możecie odzyskać tę pozycję w rodzinie.



**Waszą najważniejszą rolą w rodzinie jest bycie ZACHOWUJĄCYM SPOKÓJ
AUTORYTETEM.**



Ucząc się koncentrowania na sobie, możecie się wyciszyć i dorosnąć – a tym samym zacząć zmieniać sposób wychowywania dzieci, co znacząco wpłynie na całą waszą rodzinę. Możecie zacząć już dziś wprowadzać w życie zasady, dzięki którym stworzycie nowe więzi z waszymi dziećmi. Te zmiany nie będą łatwe i nie przyjdą automatycznie. Aby stać się niekrzyczącym rodzicem, trzeba przejść trudną drogę i stawić czoło prawdzie o sobie samym i swoich związkach z innymi. Droga jest trudna, ale nie niemożliwa do pokonania. No i będą też przyjemne chwile – metoda „bez krzyku” zachęca was do lepszego traktowania samych siebie.

Wszystko zaczyna się od jednej fundamentalnej zmiany. Jak się przekonacie, w rodzicielstwie nie chodzi o dzieci, lecz o rodziców.

[1] Edwin H. Friedman, *Friedman's Fables*, The Guilford Press (1990).

ROZDZIAŁ PIERWSZY

*W rodzicielstwie nie chodzi o dzieci,
lecz o rodziców*



Nie chodzi o ciebie, tylko o mnie.
GEORGE COSTANZA, *KRONIKI SEINFELDA*

Najlepsze, co możecie zrobić dla swoich dzieci, to skupić się na sobie.

To zdanie może teraz nie mieć dla was najmniejszego sensu. Może wręcz wydawać się oburzające. Co takiego? Mam przestać myśleć o potrzebach moich dzieci i skoncentrować się na swoich? Przecież to wbrew wszelkim zasadom.

Wcale nie. Nie proponuję wam, byście umieścili dzieci na ostatnim miejscu waszej listy priorytetów. Mówię jedynie, byście skupili uwagę na sobie, a wtedy wasze relacje z rodziną staną się zdrowsze i szczęśliwsze.

Wielu z nas ma fałszywy obraz tego, jak powinny wyglądać nasze relacje z innymi. Nie chodzi mi o to, że wszystkie nasze związki są niewłaściwe, ale funkcjonujący model więzi, zgodnie z którym związek ma szansę trwać, jeśli zaspokajamy potrzeby drugiej strony, spełniamy jej pragnienia i ją uszczęśliwiamy, jest wadliwy. Wiem, że kwestionowanie tego modelu związku jest w najlepszym razie kontrowersyjne, ale proszę, czytajcie dalej.



Skupiając się na sobie, stworzycie zdrowsze, szczęśliwsze relacje ze wszystkimi członkami swojej rodziny.



W tej książce wyjaśnię wam, czemu ten model więzi jest wadliwy, szczególnie w przypadku relacji rodzic-dziecko. Na razie powinniśmy rozważyć kilka prostych kwestii. Jest rzeczą oczywistą, że są na tym świecie sprawy, na które mamy wpływ, i takie, na

które wpływu nie mamy. Zadajcie więc sobie pytanie: Czy warto tracić energię na coś, czego nie możecie zmienić? Odpowiedź brzmi: Nie bardzo. Kolejne pytanie: Do której kategorii zaliczycie swoje dzieci? Innymi słowy, czy macie nad nimi kontrolę, czy nie? I jeszcze trudniejsze pytanie: Nawet gdybyście mogli kontrolować swoje dzieci, to czy powinniście? Czy o to chodzi w rodzicielstwie? A co, jeśli to nie dzieci wymknęły się spod kontroli?

KTO NAPRAWDĘ WYMKNAŁ SIĘ SPOD KONTROLI?

Moje dzieci, Hannah i Brandon, miały cztery i dwa lata. I to był jeden z TYCH sobotnich poranków. Moja żona Jenny i ja zasiedzieliśmy się poprzedniego wieczoru, mieliśmy więc pewność, że dzieci obudzą się o nieprzyzwoicie wczesnej porze. I tak weekend rozpoczął się od jęków, płaczu i narzekania – dzieci też nie były zadowolone.

Korzystając z całej swej rodzicielskiej mądrości, podjąłem decyzję: wychodzimy z domu. Pójdziemy na śniadanie do Waffle House. Pierwsza restauracja, do której weszliśmy, była zatłoczona, ale na szczęście w podmiejskiej strefie Atlanty nie brakuje lokali Waffle House. Wsiedliśmy do auta, przypięliśmy dzieciaki w fotelikach, uspokoiliśmy ich jęki obietnicą ogromnej ilości syropu klonowego i podjechaliśmy do oddalonej o około sto metrów następnej restauracji. Kolejka była tu równie długa jak w pierwszej.

Ponowne zapakowanie dzieci do auta nie wchodziło w grę, postanowiliśmy więc poczekać. Na szczęście obsługa Waffle House wykazała się zdrowym rozsądkiem – mieli kredki i czyste kartki. Mogliśmy nawet z żoną chwilę porozmawiać. Obie strony wydawały się zadowolone.

Jakby tego było mało, mój wzrok przykuł pewien komunikat. Jeśli nasze dzieci narysują obrazek, dostaną papierową czapkę Waffle House – taką samą, jaką nosi facet od grilla – oraz darmowego gofra. Czasami życie jest cudowne. Dzieci kolorowały obrazki, ja rozmawiałem z żoną. Czas płynął i nim się zorientowaliśmy, zaprowadzono nas do stolika – żona i córka usiadły po jednej stronie, a ja z synem po drugiej. Kelnerka przyniosła dzieciom czapki i udało mi się nawet jedną z nich przymierzyć.

Jeśli kiedyś byliście w restauracji sieci Waffle House, to zapewne zachwyciła was konsekwencja w wystroju ich wnętrza. Wszystkie stoliki stoją tu wokół kuchni, a otaczają je ogromne okna. Ta otwarta przestrzeń pozwala obserwować innych gości.

Ja czułem się znakomicie, ale moje dzieci od rana nic nie jadły. Głodne maluchy, które od dłuższego czasu tylko czekają, mogą się... zniecierpliwic. Czteroletnia Hannah zносиła

to w miarę dobrze i tylko trochę narzekała. Ale dwuletni Brandon swoim zachowaniem pokazał, ile ma lat, jeśli wiecie, o co mi chodzi. Dwulatki nie przejmują się takimi rzeczami, jak mówienie ściszym głosem czy zachowywanie się jak duży chłopiec, kiedy co rusz są pakowane do auta i z niego wyciągane, a zamiast śniadania dostały tylko kilka obietnic. Współpraca ze mną na pewno nie zajmowała wówczas wysokiej pozycji na liście priorytetów Brandona. Mnie zaś rodzinne śniadanie nie wydawało się już tak wspaniałym pomysłem.

Ale przecież jestem licencjonowanym terapeutą małżeńskim i rodzinnym, doradcą w kwestii stosunków międzyludzkich. Wiem, jak kontrolować siebie i nie tracić opanowania. Wiem, że nie należy krzyczeć i stosować metod siłowych. Potrafię zachować spokój w obliczu narastającego stresu i nerwów. Ale właśnie wtedy mój syn rzucił widelec na podłogę. Moje postanowienie zaczynało słabnąć.

Widelec wydał głośny dźwięk i wszyscy popatrzyli w naszą stronę. Kilka osób wskazało nawet na mnie palcem i zaczęło coś szeptać (przynajmniej takie odniosłem wówczas wrażenie). Spojrzałem na swoją idealną żonę, która siedziała razem z moją idealną córką. Między rodzicami z kilkorgiem dzieci panuje niepisana zasada: jesteś odpowiedzialny za tę latorośl, która siedzi obok ciebie. Tak więc podczas gdy kobiety mojego życia cieszyły się anielską sielanką, ja i mój syn znaleźliśmy się na skraju trzeciej wojny światowej.

Nic go nie cieszyło, nic nie było w stanie powstrzymać zbliżającego się ataku szału. Wreszcie przyniesiono jego gofra i byłem przekonany, że konflikt zbrojny został zażegnany. Zacząłem kroić jedzenie, ale nie, on tak nie chce. Może chce zjeść rękami całego gofra w jednym kawałku? Nie wiem. Wiem natomiast, że sam zbliżam się niebezpiecznie blisko do granicy, za którą puszczą mi nerwy.

Ale przecież jestem ekspertem w zakresie relacji interpersonalnych, prawda? Jestem osobą, która zamierza pewnego dnia napisać książkę *Projekt Mądre Wychowanie*. Miałbym pozwolić dwulatkowi wyprowadzić mnie z równowagi? Niestety, tak! Widzicie, synowi tak spodobała się moja reakcja na upadający widelec, że zapragnął sprawdzić, co się stanie, jeśli zrzuci też na podłogę gofra – razem z talerzem.

Wiecie, co się może stać? Tatusz się zdenerwuje! I właśnie to się stało.

Pospiesznie przeprosiłem osoby, którym syrop pobrudził buty, chwyciłem Brandona i poprosiłem o wybaczenie faceta przy sąsiednim stoliku, którego mój syn kopnął w głowę. Potem wybiegliśmy z restauracji. Wzrok wszystkich skierowany był na nas, a mój dwulatek nie przestawał krzyczeć. I kopać. I bić. Ze złości aż się zadyszałem. Drzwi pchnąłem z taką siłą, że przeszklone ściany zadrżały. Ten dźwięk przykuł uwagę wszystkich w restauracji. Goście mogli podziwiać, jak stoję z synem na chodniku, krzyczę na niego, używam wielu trudnych słów, nadymam się, dżgam go palcem i ogólnie

zastraszam chłopczyka, który ma niecały metr wzrostu. Ale ze mnie chojrak!

Wreszcie nieprzyjemna scena dobiegła końca. Wróciłem z Brandonem na miejsce, by dokończyć miłe rodzinne śniadanie. Naprzeciwko mnie siedziała Jenny, moja kochająca żona. Myślałem, że powie coś pokrzepiającego, ale ona nie potrafiła opanować ironicznego uśmiešku. A ja byłem niczym wulkan i tylko czekałem na pretekst, żeby wybuchnąć.

– Co? – warknąłem.

– Fajna czapka.

Dopiero wówczas zorientowałem się, że nadal mam na głowie papierową czapeczkę Waffle House. Całą tę scenę wywołał śmieszny człowieczek w śmiesznej czapeczce, który chciał jedynie zostać potraktowany poważnie.

NAJWIĘKSZY WRÓG KAŻDEGO RODZICA

Szczerze powiedziawszy, nie potrzebowałem czapeczki, żeby poczuć się głupio. Sam to sobie zapewniłem swoją idiotyczną reakcją. W gruncie rzeczy właśnie takie zachowanie jest naszym największym wrogiem, kiedy chcemy mieć z dziećmi wspaniałe relacje.

Pozwólcie, że powtórzę. **EMOCJONALNA REAKTYWNOŚĆ JEST NASZYM NAJWIĘKSZYM WROGIEM, KIEDY CHCEMY MIEĆ Z DZIEĆMI WSPANIAŁE RELACJE.**

Może nie wyniesiecie z lektury tej książki nic innego, ale zapamiętajcie przynajmniej to jedno: największym wrogiem rodziców nie jest telewizja, nie są to wszystkie te rzeczy, które mają negatywny wpływ na dzieci, nie są to nawet narkotyki i alkohol. Wrogiem, z którym toczymy najbardziej zażartą bitwę, są nasze emocjonalne reakcje. Dlatego najlepsze, co możemy uczynić dla naszych pociech, to nauczyć się koncentrować na sobie, a nie na nich. Skupmy się na tym, na co mamy wpływ – na wyciszeniu własnych emocji i opanowaniu niewłaściwych reakcji.

Co takiego złego jest w emocjonalnej reaktywności? Czytajcie dalej, wszystko wyjaśnię wam kolejne rozdziały. Na razie zastanówcie się nad jedną sprawą: jak możemy mieć wpływ na decyzje podejmowane przez nasze dzieci, jeśli nie mamy wpływu na nasze własne decyzje? Reagując emocjonalnie, cofamy się, znów stajemy się niedojrzali. Pomyślcie o mnie w Waffle House. Aby powstrzymać dwulatka przed niedojrzałym zachowaniem, sam stałem się niedojrzały.

Czy to może być skuteczne? Krzycząc i zastraszając, mogę uzyskać uległość dziecka, ale jakim kosztem? Jakie relacje będą nas łączyły, jeśli zdecyduję się wszystko załatwiać

krzykiem?

Jeśli chcemy mieć wpływ na nasze dzieci, musimy w pierw zapanować nad sobą. Dopiero wówczas zyskamy wolność wyboru naszych reakcji, niezależnie od zachowania naszych pociech.

Zatem jeśli emocjonalna reaktywność jest naszym największym wrogiem, skąd się bierze? I, co ważniejsze, jak możemy sobie z nią poradzić? Wielu z nas nie jest w stanie wyobrazić sobie gorszego uczucia niż wrażenie przytłoczenia. Możemy odczuwać lęk i wyczerpanie, możemy się martwić i złościć, ale to właśnie świadomość bycia przytłoczonym sprawia, że się zatrzymujemy i bezradnie wznosimy oczy ku niebu. Kiedy jesteśmy niezdolni do stawienia czoła problemom, poradzenia sobie z czymś lub wypełnienia zadania, jesteśmy przytłoczeni. Nie ma niczego bardziej przerażającego od przekonania, że nawet wypoczęci i mniej sfrustrowani nie podołalibyśmy wszystkim obowiązkom. Kiedy tak się dzieje, poddajemy się.

Większość rodziców czuje się w ten sposób niemal cały czas. Zbyt często jesteśmy przytłoczeni. Mamy za wiele obowiązków, nie jesteśmy do nich przygotowani i czujemy się niedocenieni. W rezultacie większość z nas jest przekonana, że nie nadaje się do wychowywania dzieci. Czujemy, że nie tylko jesteśmy złymi rodzicami. Mamy wrażenie, że nawaliliśmy na całej linii.



Rodzice mają zbyt wiele obowiązków, nie są do nich przygotowani i czują się niedocenieni.



A rodzicielstwo to, niestety, jedyna dziedzina życia, w której nie możemy sobie pozwolić na porażkę, i jednocześnie odczuwamy największą presję odniesienia sukcesu. Jesteśmy bombardowani hasłami o tym, jak ważne jest spędzanie czasu z dziećmi, angażowanie się w ich życie i stawianie rodziny na pierwszym miejscu. Czasopisma pełne są porad dotyczących wychowywania dzieci, a najnowsze badania co rusz pokazują nam, jakie są skutki złego rodzicielstwa. Kościoły głoszą wyższość rodziny nad wszystkim innym. Taka presja wywołuje lęki i sprawia, że czujemy się jeszcze gorzej.

No i jeszcze najważniejsza kwestia: to, jakimi okazemy się rodzicami, będzie odnosić skutek na przestrzeni wielu lat. Wychowujemy następne pokolenia, którym albo uda się kontynuować i rozwijać osiągnięcia swych przodków, albo je zmarnują.

Czy ktoś z was czuje się przytłoczony?

Rodzicielstwo to poważna sprawa. Stawka jest niesamowicie wysoka. Koszt porażki – niewyobrażalny. Wiem, że odczuwacie wielką wagę tej roli. Zapewne zdarzają się takie chwile, kiedy zastanawiacie się, czy jesteście jedynymi osobami na świecie, które czują się niezdolne do wychowywania dzieci. I czy to powinno być takie trudne. Odpowiedź brzmi: tak. I nie. Tak, rodzicielstwo jest trudne, takie powinno być. Zajmiemy się tym w kolejnych rozdziałach.

Ale nie, nie powinniśmy odczuwać aż takiej presji. Nie powinniśmy czuć się aż tak bardzo przytłoczeni.

NAJWIĘKSZE KŁAMSTWO O RODZICIELSTWIE

Czujemy się tak dlatego, że większość z nas stara się powielać model, za którym stoi niebezpieczne oszustwo. Oto najbardziej szkodliwe kłamstwo na temat rodzicielstwa: jesteśmy odpowiedzialni ZA swoje dzieci.

Wiem, że już kwestionowanie tego stwierdzenia brzmi niedorzecznie. „Oczywiście, że to ja jestem odpowiedzialny za swoje dzieci... bo kto inny miałby być?”. Mogę was jedynie prosić o to, żebyście dali mi kredyt zaufania i czytali dalej.

Większość osób tak zdefiniowałaby rodzicielstwo: „Naszym zadaniem jako rodziców jest nauczenie dzieci myślenia, radzenia sobie z uczuciami i przede wszystkim odpowiedniego zachowania. Powinniśmy sprawić, żeby nasze dzieci były dobre”. To oczywiście prawda, czyż nie?

Nie.

Pozwólcie, że wam wyjaśnię. Jako terapeuta rodzinny niejednokrotnie spotykałem się ze skutkami niewłaściwego rodzicielstwa u już dorosłych ludzi. To oczywiste, że mamy ogromny wpływ na to, jakimi ludźmi okażą się nasze dzieci. Ta książka pokaże wam, jak wielką zdolnością ich kształtowania dysponujemy. Myślę, że nie sposób przecenić naszego wpływu na następne pokolenia.

Oznacza to jednak, że nasza odpowiedzialność WOBEC dzieci jest dużo większa niż odpowiedzialność ZA nie. Pozwólcie, że powtórzę, abyście dobrze zapamiętali. Jesteśmy o wiele mniej odpowiedzialni ZA nasze dzieci, niż nam powiedziano. Ale nasza odpowiedzialność WOBEC nich jest dużo większa, niż kiedykolwiek nam się wydawało.

Wielu z nas czuje odpowiedzialność ZA dzieci. Oczywiście, są one od nas zależne od samego początku. Ale pomyślmy o tym przez chwilę. Jeśli jesteśmy odpowiedzialni ZA nasze dzieci, to mamy poważny problem. Ile czasu zajęło wam zorientowanie się, że

wasza pociecha ma własny rozum? Maluchy wcześniej zaczynają podejmować własne decyzje. To część dorastania. A właściwie to JEST dorastanie. Już w niemowlęctwie dzieci dokonują własnych wyborów. Decydują o tym, co będą robić, jak się czują, w jaki sposób myślą. I jak się zachowują.

Wiem, że to może się wydawać uproszczeniem, ale właśnie to jest źródłem wszelkich frustracji rodziców. Dzieci podejmują inne decyzje, niżbyśmy chcieli! Postanawiają krzyczeć w sklepie. Uznają, że nie odrobnią pracy domowej. Decydują się zlekceważyć godzinę powrotu do domu i zignorować nasze zasady. Postanawiają rzucić gofry na podłogę w restauracji pełnej gości!

Jeśli jesteście odpowiedzialni ZA swoje dzieci, musicie dowiedzieć się – i to prędko – w jaki sposób zaprogramować je tak, by dokonywały „właściwych” wyborów. Musicie nauczyć się odpowiednich technik, by dzieci myślały, czuły i zachowywały się zgodnie z waszą definicją słowa „dobrze”.

Wszystko to niebezpiecznie przypomina ćwiczenie posłuszeństwa. Nic dziwnego więc, że na półkach z poradnikami o wychowywaniu dzieci stoi wiele pozycji autorstwa treserów zwierząt. „Skoro na Fido to działa, może też podziałać na wasze dziecko!”.

Jeśli bierzecie pełną odpowiedzialność za przymuszanie dziecka do bycia dobrym, to oczywiste jest, że sięgniecie po tego typu poradniki. Takie podejście może sprawić, że rodzice poczują się wielcy i potężni, ale za to dzieci będą siebie postrzegać jako małe i niewiele warte.

Fakt, że nasze dzieci dostały prawo decydowania o sobie, może udaremnić wprowadzenie w życie nawet najlepszego treningu posłuszeństwa. Dzieci szybko się zorientują, że znalazły się w sytuacji, w której nie mogą wygrać. Albo zabijają w sobie tę szczyptę niezależności, jaką daje im możliwość podejmowania własnych decyzji, by oszczędzić rodzicom stresów, albo zbuntują się wobec ich autorytetu. Na tym właśnie polega pułapka modelu „odpowiedzialni ZA”. Albo rodzice muszą zaprogramować dziecko prawidłowo, albo uznają, że zawiedli. Dzieci podporządkują się systemowi i stłamszą własną indywidualność, stając się „dziećmi, o które nie trzeba się martwić”, albo zbuntują się i nie będą „szły zgodnie z programem”.

Czy widzicie te dwie kategorie, jakie nam się pojawiły? Z jednej strony mamy „co sprawi, że mama i tata będą mniej zestresowani”, a z drugiej „złe wybory, które jeszcze bardziej zdenerwują mamę i tatę”. Dla większości rodzin nie ma trzeciej możliwości. W tym systemie dzieci nie uczą się myśleć krytycznie o podejmowanych przez siebie decyzjach i swoim zachowaniu. Gdyby to uczyniły, równałoby się to buntowi. Jeśli wasze dziecko „postępuje właściwie”, to znaczy, że wychowaliście robota. Robi dokładnie to, do czego został zaprogramowany. Ale jeśli wasza pociecha zacznie myśleć i działać na własną

rękę, oznacza to, że wychowaliście buntownika.

ISTNIEJE LEPSZY SPOSÓB

Ale musi istnieć inny sposób wzięcia odpowiedzialności za wpływ na życie naszych pociech, który nie obarczałby nas całkowitą odpowiedzialnością ZA to życie. Musi istnieć jakiś sposób kształtowania młodego człowieka bez uciekania się do programowania go i przymuszania. Taką opcję nazywam metodą „bez krzyku”, ponieważ podkreśla ona wagę skupienia się na naszych obawach i niepokojach i ich wyciszenia.

Nie wszyscy krzyczymy na dzieci, ale wszyscy zmagamy się z naszą emocjonalnością. Możemy wrzeszczeć, manipulować dziećmi, a nawet uciekać się do przemocy. Możemy też zaniedbywać potomstwo, unikać go albo nie okazywać miłości. To różne przykłady działania pod wpływem emocji. Jak już pisałem, to tylko inne rodzaje „krzyku”. Metoda „bez krzyku” traktuje je wszystkie bardzo poważnie i mówi, że **JEDYNYM SPOSOBEM NA ZACHOWANIE WPŁYWU NA NASZE DZIECI JEST ZACHOWANIE SPOKOJU.**

Z początku taki rodzaj intensywnego skupiania się na sobie może wydawać się egoistycznym, a nawet niefortunnym pomysłem. Możecie zaprotestować: „Potrzebuję poradnika, który powie mi, co zrobić, żeby to **MOJE DZIECI** dobrze się zachowywały, a nie ja!”. Obiecuję, że jeśli poświęcicie mi trochę czasu i przeczytacie pierwszą część tej książki, przekonacie się, że to wszystko ma uczynić was osobami mniej samolubnymi, dojrzałszymi i o wiele lepiej przygotowanymi do roli rodzica. Osobami, które wpłyną na dzieci w taki sposób, jakiego one potrzebują. Na razie ważne stwierdzenie brzmi: musicie panować nad tym, nad czym zapanować możecie, a to oznacza samych siebie. Jesteście odpowiedzialni wobec swoich dzieci, małżonka, przyjaciół i członków rodziny. Odpowiadacie przed nimi za to, w jaki sposób myślicie, czujecie i się zachowujecie.

• • • • •

Jedynym sposobem na zachowanie wpływu na nasze dzieci jest zachowanie spokoju.

• • • • •

Powiedzcie na głos: „Odpowiadam **PRZED** swoim dzieckiem za swoje zachowanie, niezależnie od tego, jak ono się zachowuje”.

Skupiamy się na was, ponieważ właśnie siebie możecie kontrolować. Jeśli będziecie się odpowiednio zachowywać – nawet wtedy, kiedy wasze pociechy są niegrzeczne – zyskacie możliwość pozytywnego zapanowania nad sytuacją. Każdą sytuacją.

Na tym właśnie polega Projekt Mądre Wychowanie.

W tej książce przeczytacie kilka historii rodziców, którzy musieli stawić czoła takim samym sytuacjom jak wy. Są tu opowieści o trudach dnia codziennego, jak kładzenie malucha do snu, aż po dramatyczne w stylu „mamo, właśnie rozbiłem auto”. Wszystkie one powodują stres, czasem tak silny, że nie wiemy, czy zdołamy sobie z nim poradzić. I nie ma w tym nic złego.

Ta książka pomoże wam zmierzyć się z podobnymi sytuacjami – niezależnie od tego, czy wasze dziecko jest małym brzdącem, czy nastolatkiem – i napełni was wiarą we własne możliwości. Projekt Mądre Wychowanie poprawi waszą samoświadomość, wskaże, w którym kierunku zmierzacie, i wzmocni chęć wzięcia odpowiedzialności za swoje działania, niezależnie od poczynań otaczających was osób.

Czy nie tego właśnie chcemy dla naszych dzieci? Pragniemy, żeby znały swoją wartość, wyznaczały sobie cele i odpowiadały za swoje zachowanie. Ale tak się nie stanie, jeśli nie pokażemy im, jak to osiągnąć. Jak więc widzicie, w rodzicielstwie w znacznie większej mierze chodzi o nas niż o nasze dzieci.

Dlatego najlepsze, co możecie uczynić, to skupić się na sobie. Pierwszym krokiem jest uwolnienie się od modelu „odpowiedzialności ZA”. W dalszej części książki zajmiemy się tym, co jest istotne w kreowaniu odpowiedzialności WOBEC dzieci.

Nie będzie to łatwa podróż. Kiedy już postanowicie wziąć pod lupę własną osobę, dowiecie się o sobie więcej, niżbyście chcieli. Na przykład zobaczycie, jak łatwo pozwalacie innym grać na waszych emocjach, mając nadzieję, że „nie posuną się do tego”. Albo jak bardzo chcieliście nauczyć dzieci czegoś, czego sami jeszcze sobie nie przyswoiliście. Skoncentrowanie uwagi na sobie nie jest egoizmem. Wręcz przeciwnie, chodzi o to, by odkryć, nad czym jeszcze musicie popracować. Właśnie na tym polega ten projekt – ma wam otworzyć oczy na wasze świadome dojrzewanie, byście mogli poprowadzić dzieci ich własną drogą do dorosłości.

Chciałbym powiedzieć, żebyście trzymali mocno czapki, bo będzie to wyboista droga. Ale ostatnią rzeczą, jakiej potrzebujemy, jest noszenie śmiesznych czapek.

PYTANIA

1. Pierwsze zdanie tego rozdziału brzmi: „Najlepsze, co możecie zrobić dla swoich dzieci, to skupić się na sobie”. Jaka była wasza reakcja, gdy przeczytaliście je po raz pierwszy?
2. Czy teraz, po zapoznaniu się z całym rozdziałem, reagujecie inaczej?
3. Przypomnijcie sobie sytuację, kiedy dzieci wymknęły się spod kontroli. Czy gdybyście wtedy zapanowali nad emocjami, sprawy wyglądałyby inaczej?
4. Co w przeszłości nie pozwalało wam skupić się na sobie? Czy strach przed byciem egoistą, czy obawa przed dowiedzeniem się o sobie czegoś, czego nie chcieliście wiedzieć? A może lęk, że będziecie za wszystko obwiniać siebie i staniecie się zbyt pobłażliwi wobec innych?
5. *Ciąg dalszy w wersji pełnej*

ROZDZIAŁ DRUGI

KTO ŻYJE POD DYKTANDO PILOTA, OD PILOTA GINIE

Dostępne w wersji pełnej

CO OZNACZA: „JA TU DOWODZĘ”?

Dostępne w wersji pełnej

CO NAPRAWDĘ WYKRZYKUJEMY?

Dostępne w wersji pełnej

USPOKÓJCIE SIĘ

Dostępne w wersji pełnej

PYTANIA

Dostępne w wersji pełnej

ROZDZIAŁ TRZECI

BÓL DORASTANIA

Dostępne w wersji pełnej

WYZWANIE REAKTYWNOŚCI

Dostępne w wersji pełnej

SZANSA ROZWOJU

Dostępne w wersji pełnej

ZALETY DORASTANIA

Dostępne w wersji pełnej

PYTANIA

Dostępne w wersji pełnej

CZEŚĆ DRUGA

ROZDZIAŁ CZWARTY

PARADOKS RODZICIELSTWA

Dostępne w wersji pełnej

ZACZNIJCIE Z WIZJĄ KOŃCA

Dostępne w wersji pełnej

JAKIE CELE SOBIE STAWIACIE JAKO RODZICE?

Dostępne w wersji pełnej

NIE SKUPIAJCIE SIĘ NA REZULTATACH

Dostępne w wersji pełnej

WPROWADZANIE DZIECI W DOROSŁOŚĆ

Dostępne w wersji pełnej

PYTANIA

Dostępne w wersji pełnej

ROZDZIAŁ PIĄTY

ODSUŃCIE SIĘ

Dostępne w wersji pełnej

**NIE MOŻEMY MÓWIĆ, ŻE COŚ NALEŻY DO NICH, ALE WCIAŻ
ZACHOWYWAĆ SIĘ TAK, JAKBY NALEŻAŁO DO NAS**

Dostępne w wersji pełnej

POTĘGA OPANOWANIA

Dostępne w wersji pełnej

OSIEM SPOSOBÓW NA STWORZENIE PRZESTRZENI DLA DZIECI

Dostępne w wersji pełnej

PYTANIA

Dostępne w wersji pełnej

ROZDZIAŁ SZÓSTY

RZUCANIE RĘKAWICY

Dostępne w wersji pełnej

ODMAWIANIE PODNIESIENIA RĘKAWICY

Dostępne w wersji pełnej

DLACZEGO DZIECI POWINNY NAS SŁUCHAĆ?

Dostępne w wersji pełnej

PYTANIA

Dostępne w wersji pełnej

ROZDZIAŁ SIÓDMY

POTEGA ETYKIETEK

Dostępne w wersji pełnej

MAGIA SAMOSPEŁNIAJĄCEJ SIĘ PRZEPOWIEDNI

Dostępne w wersji pełnej

CZY WSZYSTKIE ETYKIETKI SĄ SZKODLIWE?

Dostępne w wersji pełnej

STRATEGIE ODNIESIENIA SUKCESU

Dostępne w wersji pełnej

PYTANIA

Dostępne w wersji pełnej

CZĘŚĆ TRZECIA

ROZDZIAŁ ÓSMY

DWIE STRONY RODZICIELSTWA

Dostępne w wersji pełnej

METODA „BEZ KRZYKU”

Dostępne w wersji pełnej

RODZICIELSTWO TYPU „NAJLEPSZY PRZYJACIEL”

Dostępne w wersji pełnej

WALKA O RÓWNOWAGĘ STRUKTURALNĄ W RODZINIE

Dostępne w wersji pełnej

PYTANIA

Dostępne w wersji pełnej

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

PRAWDA O KONSEKWENCJACH

Dostępne w wersji pełnej

OCHRONA DZIECI CZY WYSTAWIANIE ICH NA PRÓBY: PRAWDZIWY DYLEMAT

Dostępne w wersji pełnej

GDZIE CHCIELIBYŚCIE BYĆ, KIEDY DZIECI POPEŁNIĄ BŁĄD?

Dostępne w wersji pełnej

PYTANIA

Dostępne w wersji pełnej

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY

SŁOWO O POROZUMIEWANIU SIĘ

Dostępne w wersji pełnej

INNY RODZAJ OBIETNICY

Dostępne w wersji pełnej

POTĘGA BYCIA KONSEKWENTNYM

Dostępne w wersji pełnej

PYTANIA

Dostępne w wersji pełnej

CZĘŚĆ CZWARTA

ROZDZIAŁ JEDENASTY

CO TO ZNACZY BYĆ SAMOLUBNYM?

Dostępne w wersji pełnej

KULTUROWE ZAMIESZANIE

Dostępne w wersji pełnej

WKŁADANIE APARATU TLENOWEGO

Dostępne w wersji pełnej

PYTANIA

Dostępne w wersji pełnej

ROZDZIAŁ DWUNASTY

OPÓR WOBEC REWOLUCJI

Dostępne w wersji pełnej

TRUDNE TRZYŁATKI

Dostępne w wersji pełnej

REWOLUCJA, KTÓREJ WSZYSCY PRAGNIEMY

Dostępne w wersji pełnej

ZACZYNA SIĘ OD JEDNEGO ZDANIA

Dostępne w wersji pełnej

PYTANIA

Dostępne w wersji pełnej

PODZIĘKOWANIA

Dostępne w wersji pełnej

Tytuł oryginału angielskiego *Screamfree Parenting*

Copyright © 2007 by ScreamFree Omnimedia, LLC

This translation published by arrangement with Crown Archetype, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2013

© Copyright for the Polish translation by Edyta Skrobiszewska, Warszawa 2013

Projekt okładki *Anna Pol*

Zdjęcie na okładce © iStockphoto.com/H-Gall

Redaktor prowadzący *Katarzyna Piętka, Anna Słowik*

Opieka merytoryczna *Magdalena Korobkiewicz*

Redakcja *Sylvia Sandowska-Dobija*

Korekta *Joanna Habiera, Krystyna Lesińska, Ewa Mościcka*

Redakcja techniczna *Joanna Piotrowska*

Przygotowanie pliku do konwersji *Agnieszka Dwilińska-Luc*

ISBN 978-83-10-12501-9

Plik wyprodukowany na podstawie *Projekt Mądre Wychowanie*, Warszawa 2013



www.wnk.com.pl

Wydawnictwo NASZA KSIĘGARNIA Sp. z o.o.

02-868 Warszawa, ul. Sarabandy 24c

tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49,

faks 22 643 70 28

e-mail: wnk@wnk.com.pl



Plik ePub przygotowała firma eLib.pl

al. Szucha 8, 00-582 Warszawa

e-mail: kontakt@elib.pl

www.elib.pl



Hal Pankel

PROJEKT

JAK WYCHOWAĆ SZCZĘŚLIWE DZIECI, ZACHOWUJĄC PRZY TYM SPOKÓJ

MĄDRE WYCHOWANIE



Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).