**Natalia**

**jak zachować odpowiednią proporcję w relacjach z dziećmi jeżeli jedno wymaga więcej uwagi?**

Warto sobie na początek uświadomić, że dzieci nie trzeba traktować po równo, tylko według potrzeb. Inna sprawa, to czy nadmierne poszukiwanie uwagi od jednego z dzieci nie jest spowodowane tym, ze jest od tej uwagi uzależnione. To, ze dziecko domaga się uwagi, nie znaczy, ze jest potrzebna dla jego zrównoważonego rozwoju. Z drugiej strony, kategoryczne odmawianie uwagi, sprawi, ze dziecko będzie jeszcze bardziej jej żądać. 4 BŁĘDNE CELE ZACHOWANIA pomagają wyjść z sytuacji zwycięsko zarówno dla dziecka, które domaga się uwagi, jak i dla mamy, a przy okazji dla drugiego dziecka.

Jeśli masz ochotę poznać to narzędzie, zapraszam Cię na do posłuchania 4 krótkich webinarów:

<https://monikacywinska.com/produkt/trudne-zachowania-4bledne-cele/>

**AgneWalc**

**Jestem ciąży, na pokładzie w domu 3 latek, jak przygotować dziecko na rodzeństwo aby nie czuł się na drugim miejscu, bądź co gorsza już mniej ważny..**

Tak jak mówiłam na webinarze można stosować różne pomysły: zaangażować dziecko w przygotowania do pojawienia się malucha w domu, czytać książeczki dla dzieci w tym temacie, obgadać wspólnie z partnerem i dzieckiem, jak będziecie dzielić się nowymi obowiązkami, gdy maluch już będzie w domu.

Ważne, żeby nie zakładać, ze pojawienie się nowego dziecka to jakaś krzywda dla starszego – to fałszywe przekonanie – pamiętasz dzisiejszy webinar? Dzieci przeglądają się w naszych podświadomych przekonaniach. Jeśli czujesz, że pojawienie się nowego dziecka, to krzywda dla starszego, to starszy będzie czuł się pokrzywdzony.

Uświadom sobie, ze rodzeństwo to największy prezent, skarb, jaki mogłaś mu podarować – poczuje się hojnie obdarowany😊

**Karola**

**czy jesteśmy w stanie jakoś skonfrontować swoja podświadomość, aby czuć się dobrze ze swoimi decyzjami?**

 Oczywiście. Należy w tym celu uważnie obserwować swoje emocje. Jeśli czujesz jakiś niepokój, lęk, wstyd, złość, niepewność w związku z daną decyzją, najpierw uświadom sobie jaka jest to emocja.

Powiedzmy, że to niepokój. Następnie zadawaj sobie pytanie, dlaczego czuję niepokój, co złego może się stać – w ten sposób dotrzesz do podświadomego przekonania, które sabotuje Twoją decyzję.

A to najważniejszy krok, żeby przestało na Ciebie wpływać.

Jeśli dalej Cię trzyma, widocznie dalej masz emocje z związane z tym przekonaniem. Jest wiele sposobów pracy z emocjami. Ja stosuję metodę Soul Coachingu lub Technikę Uwalniania Emocji Hawkinsa.

**Agnieszka**

**jak przygotować 3 i 4 latki na przyjście nowego członka do domu? czy kupić im prezenty dla odwrócenia uwagi, jak zorganizować dzień powrotu ze szpitala, żeby nikogo nie skrzywdzić?**

Tak jak mówiłam na webinarze można stosować różne pomysły: zaangażować dziecko w przygotowania do pojawienia się malucha w domu, czytać książeczki dla dzieci w tym temacie, obgadać wspólnie z partnerem i dzieckiem, jak będziecie dzielić się nowymi obowiązkami, gdy maluch już będzie w domu.

**Ewelina**

**mama Marysi 2 lata 4m i Jasia 4m. dzieci karmione piersią tzn. Marysia odstawiona w 20 miesiącu ale znów zaczęła jak pojawił się brat. pewnie dlatego bo zazdrość ale jak ja znów odstawić by nie czuła się odrzucona poświęcamy jej czas więcej niż maluszkowi**

Ewelina – sprawdź jaki to Błędny Cel Zachowania. Będziesz wówczas wiedziała, jaka podświadoma niezaspokojona potrzeba stoi za zachowaniem córki. Jak będziesz wiedziała jaka jest potrzeba, to będziesz mogła precyzyjnie odpowiedzieć na jej zachowanie, żeby pomóc jej zaspokoić tę potrzebę w sposób, który uwzględnia Twoją potrzebę, żeby już odstawić. To się da zrobić. Tylko trzeba spojrzeć co kryje się w podświadomości😊

Jeśli masz ochotę zgłębić to narzędzie, zapraszam Cię do obejrzenia 4 krótkich webinarów:
Tak jak mówiłam na webinarze można stosować różne pomysły: zaangażować dziecko w przygotowania do pojawienia się malucha w domu, czytać książeczki dla dzieci w tym temacie, obgadać wspólnie z partnerem i dzieckiem, jak będziecie dzielić się nowymi obowiązkami, gdy maluch już będzie w domu.

<https://monikacywinska.com/produkt/trudne-zachowania-4bledne-cele/>

**Ewelina**

**ja zawsze mam wyrzuty jak mam zostawić dzieci czy to z mężem czy dziadkami.**

Warto przyjrzeć się co konkretnie, jakie myśli – podświadome, przekonania.

Zapisz je i zastanów się, czy na świadomym poziomie, faktycznie się z nimi zgadzasz. Jeśli nie , zapisz jak mogą brzmieć wspierające przekonania.

Np. Dobra mama ma zawsze czas dla swojego dziecka
vs. Dobra mama zawsze ma czas dla dziecka, kiedy dzieje się coś naprawdę ważnego, w czym tylko ona może pomóc/ Dobra mama wie, że dla dobra dziecka, warto, aby było pod opieką różnych kochających je osób.

Sprawdż też, swoje przekonania względem dziadów i mężą – może obawiasz się, ze oni źle Cię oceniają kiedy prosisz ich pomoc. Porozmawiaj z nimi😊

**Karola**

**Jak podjąć decyzję dot. dalszego karmienia piersią? Chciałabym kontynuować karmienie, dziecko zaraz skończy rok i pójdzie do żłobka. Z drugiej strony, chciałabym, aby radziło sobie kiedy nie będzie mnie w pobliżu. Co będzie ważniejsze?**

Myślę że to, że dziecko jest/nie jest karmione przez Ciebie piersią nie ma nic wspólnego z tym, czy będzie sobie radziło z trudnymi sytuacjami, gdy cię nie ma. Rozumiem, że kiedy jest z Tobą uspokaja się piersią. Przekonasz się, że maluch znajdzie swoje sposoby na radzenie sobie z emocjami – różne w zależności od sytuacji i osób, które się nim opiekują. To naturalne i łatwiejsze dla dziecka do zrobienia, niż sądzisz.

Jak możesz mu pomóc?

Karm jeśli tak czujesz i uwalniaj swoje lęki – nie potrzebujecie ich😊 Na 100% !

Ciesz się kolejnymi etapami usamodzielniania się dziecka i na bieżąco reaguj na zmiany, zamiast martwić się na zaś.

**Karola**

**jak wytłumaczyć, ładnie i łagodnie, rodzinie, z którą nie ma się codziennego kontaktu, że dziecko nie musi chciec sie przytulac, witać i całować. Chcą dobrze, ale zmuszają dziecko do zachowań przekraczających jego komfort i poczucie bezpieczeństwa**

 Uprzejmie i jednocześnie stanowczo np.: Widzę, że zależy Wam, żeby x(imię dziecka) teraz się z Wami przywitał, prztulił... I jednocześnie widzę, że potrzebuje poznać Was lepiej zanim odważy się odzywać, czy dotykać. Dajcie mu czas, nie napierajcie, a na pewno Wasze relacje wspaniale się rozwiną.

**Karola**

**jak wspierać wybory dziecka, nie dając mu sygnału, ze zgadzam sie na wszystko?**

Możesz stosować KOMUNIKATY UPRZEJME I JEDNOCZEŚNIE STANOWCZE, OGRANICZONY WYBÓR, LOGICZNE KONSEKWENCJE i wiele innych narzędzi Pozytywnej Dyscypliny, która cała jest o tym, jak budować relację z dzieckiem poszukując rozwiązań wygrany-wygrany – takich, w których potrzeby, punkt widzenia i emocje dziecka są ważne, i jednocześnie ważne są Twoje potrzeby, punkt widzenia i emocje.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym kursie zapraszam Tutaj:

https://monikacywinska.com/produkt/kurs-rodzicielstwa-pd-basic/

**Karola**

**czy ma Pani jakieś sposoby, jak zachęcić dziecko do wyrażania emocji (wyjaśnienie o co chodzi) zamiast płaczu?**

Płacz to doskonały sposób na wyrażanie emocji, podobnie jak tupanie, warczenie, skakanie, krzyczenie – tylko się cieszyć. Gorzej jak dziecko robi coś, co krzywdzi kogoś lub samego siebie.

**Agnieszka**

**Idealny temat dla mnie, zaczynamy etap wyrażania swoich potrzeb przez 2 latkę w różny sposób ...**

Wspaniale!:)

Pozdrawiam,

**Monika Cywińska**

[monikacywinska.com](https://monikacywinska.com)

<https://www.facebook.com/monikacywinskacoachszczesliwychrelacji><https://www.instagram.com/monikacywinska_coachrelacji/>

781-949-249

kontakt@monikacywinska.com