

Wrozoju – podkasty Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego

Zapraszamy na odcinek z serii Wrozoju rodziny.

Gospodarzem odcinka jest fundacja Wychowanie w szacunku.

Mama na wakacjach, czyli jak zadbać o swoje potrzeby i potrzeby dziecka.

Rozmowa z Katarzyną Urbaniak.

[mówi prowadząca] Cześć Kasiu.

[mówi Katarzyna Urbaniak] Witajcie, nazywam się Kasia Urbaniak, jestem trenerem mediatorem, wspieram kobiety głównie w tym, żeby były dla siebie dobre, otaczały się troską, ładnością, były dla siebie życzliwe i dzięki temu później mogły budować satysfakcjonujące relacje z dziećmi, z partnerami, z osobami bliskimi. Możecie mnie znaleźć na stronie www.katarzynaurbaniak.pl, a na Facebooku Kobiocy Element Katarzyna Urbaniak. Jestem też nauczycielem w procesie certyfikacji uważnego współczucia dla siebie samej, czyli MySelf Campaign, 8-tygodniowego programu, w którym dbamy głównie o relacje z samym sobą, żeby dobrze się traktować w sytuacjach, kiedy jest nam trudno być dla siebie życzliwą i wspierającą.

[mówi prowadząca] Dlatego właśnie zaprosiliśmy ciebie do tej rozmowy, bo naszym tematem jest trochę to, że jak mama, która ma też wakacje, ale jest wciąż mamą, jak ona może zadbać właśnie o to, żeby zadbać o siebie, żeby zadbać o dziecko. Często, gdy pracujemy z mamami mówią, że mają taką powinność, że jak są wakacje - więc nie pracują, jak nie pracują to sto procent czasu mogą poświęcić dziecku. Jak się z taką powinnością można zmierzyć?

[mówi Katarzyna Urbaniak] Myślę, że wiele osób, jeśli chodzi o wakacje, ma presję, że w te wakacje to musi się wszystko wydarzyć, co się nie wydarzyło w ciągu roku. I oczywiście mamy, które mają dzieci to jeszcze na dodatek

mają jeśli chodzi o relacje z dziećmi. My jako ludzie po całym roku pracy mamy tylko dwa tygodnie najczęściej, niektórzy w porywach do miesiąca wolnego, i jest taka presja, że się wszystko tam wydarzy, czego nie zrobiliśmy, bo nie było czasu w ciągu roku. Jeszcze dochodzi ten element, że ja jako mama teraz powinnam dziecku zorganizować jak najlepiej czas, zrobić wszystko żeby ono się świetnie bawiło, żeby ono odpoczęło i w tym wszystkim tak, jak mówisz, gdzieś zapominamy o sobie, o tym, że my też jesteśmy człowiekiem i też jesteśmy na wakacjach. Ten element roli mamy, gdzie patrzymy na siebie tylko i wyłącznie przez pryzmat mamy dominuje. Dla mnie to jest w ogóle pytanie o to, na ile i w jaki sposób, w tym wszystkim możemy też zadbać o siebie? Na przykład, jak się przymierzam do wakacji, to tak bardzo luźno, ale patrzę jakie ja mam potrzeby, które chciałabym zaspokoić jako człowiek, jako kobieta i bardzo luźno sobie spisuję to, co jest dla mnie ważne. Jakies dwie, trzy rzeczy, które są istotne, ale które chciałabym, żeby na tych wakacjach się zrealizowały dla mnie. I też przyglądam się temu, w jaki sposób mogę to zrobić. Jeżeli np. chciałabym na pewno odpocząć, zrelaksować się, wyspać, to patrzę jak w ciągu tych wakacji mogę o to zadbać. Jeżeli bym chciała, na przykład przeżyć jakąś przygodę w czasie wakacji, to też sprawdzam, ile jest różnych sposobów, jak ja tę przygodę mogę zrealizować. I obok tego, że mam ten swój pakiet rzeczy, których potrzebuję, które chcę, tak jak mówię bardzo luźno spisanych, żeby też sobie nie robić znowu z tym ciśnienia wielkiego, to patrzę też, co moje dziecko może potrzebować. Jak sobie tak rzeczywiście z ręką na sercu na to spojrzę, to bardzo często dziecko po prostu potrzebuje wtedy swobody, pobycić trochę ze mną, trochę się pobawić, trochę ponudzić. Także to są takie rzeczy, które rzadko kiedy wywierają taką presję, że mamy coś zwiedzać, albo się jakoś bardzo rozwijać, albo robić coś takiego, co w świecie dorosłych często jest postrzegane jako dobrze spędzony czas. Dzieci mają często w ogóle taki duży w związku z tym luz. Patrząc, czego moje dziecko może potrzebować i sobie sprawdzam, jak możemy to pogodzić. Cały czas biorę pod uwagę ten element, że ja jako człowiek też mam swoje potrzeby i też chcę w jakiś sposób fajnie dla mnie, z dużym luzem, ten czas spędzić. Także staram się zobaczyć to z perspektywy dwóch ludzi, którzy mają jakies

potrzeby i jakąś chęć spędzania tego czasu razem. Staram się to wtedy jakoś pogodzić.

[mówi prowadząca] Czyli co, trochę pytamy dziecko jak ono tam?

[mówi Katarzyna Urbaniak] Dokładnie.

[mówi prowadząca] Trochę pytamy siebie?

[mówi Katarzyna Urbaniak] Dokładnie tak.

[mówi prowadząca] A co zrobić, jeśli mamy trudność w takim odgadnięciu, co ja tam mam? Co ja bym potrzebowała? Bo jak jestem często w jakiś powinnościach, to nie do końca wiem, czego ja tak naprawdę potrzebuję i wydaje mi się, że ja teraz będę właśnie przez te wakacje uczyć dziecko łacińskich nazw wszystkich roślin na naszym polu namiotowym. No bo to jest efektywne.

[mówi Katarzyna Urbaniak] I co i teraz pytasz mnie o to, co jeżeli ja tak nie mam kontaktu z tymi swoimi potrzebami?

[mówi prowadząca] Czy jest jakiś taki kawałek, czy ja mogę coś dla siebie zrobić, żeby się jakoś zatrzymać i skontaktować ze sobą?

[mówi Katarzyna Urbaniak] Pierwsze, co mi przyszło to takie „ale to przekichane”!.(śmiech) Ale tak na serio to tak jak mówisz że, pierwszy element to jest dać sobie chwilę czasu. Jak jesteśmy w takim kołowrotku zadaniowości na co dzień i mamy też taki pogląd że życie jest wartościowe, to tylko wtedy, kiedy coś robimy i coś się dzieje, to warto jest po prostu przez chwilę się zatrzymać i złapać oddech. Zobaczyć, złapać, zatrzymać się, bo wtedy możemy zobaczyć, że jesteśmy w takim dużym pośpiechu i zadaniowości. No i wtedy jak gdzieś tam sobie myślę, że można sobie

spokojnie zadać pytania, że gdybym (westchnięcie), gdybym miała taką czarodziejską różdżkę te wszystkie powinności zabrała sobie. Gdybym nie musiała, gdyby wywalić to wszystko z mojego słownika, to czego nam się tak naprawdę najbardziej chce, na czym mi tak naprawdę najbardziej zależy i podczas tych wakacji jak i w relacji z moim dzieckiem, czy to naprawdę jest to na czym mi zależy, to ta łacina i te słówka. Czy może coś innego jest ważniejszego? I rzeczywiście czasami może od razu nie przyjdzie ta odpowiedź. Można sobie ją zadać kilka razy, też bez jakichś ciśnień znowu, bo to też może się wtedy stresować człowieka, że ta odpowiedź nie przychodzi, no to ja nie wiem. Na spokojnie zobaczyć, co jest takiego ważnego dla mnie w relacji z moim dzieckiem i w tym żebyśmy my sobie odpoczęli. gdybym założyła, że te powinności wszystkie gdzieś na chwilę sobie odchodzą. I tak jak mówisz zatrzymać się, bo jak biegniemy to z automatu ten kołowrotek się nam odpala i trudno złapać ze sobą kontakt, trudno się spytać, o co mi w tym wszystkim chodzi.

[mówi prowadząca] Co takiego możemy zyskać, my jako rodzice, my jako mamy, a także dzieci – w takim nic nie robieniu. Takim wakacyjnym nic nierobieniu?

[mówi Katarzyna Urbaniak] (śmiech) Fajnie, że się o tym mówisz, bo oczywiście nic nierobienie jest owiane złą sławą. Jak nie będziesz nic robić albo gorzej - nudzić się. Przecież jak dziecko się nudzi, to trzeba natychmiast się czymś zająć. No i też my jesteśmy często w takim, biegu, że jak przestajemy coś robić, to jest nam dziwnie. Albo zaczynamy czuć niepokój To jest tak, że nie jesteśmy w ogóle przyzwyczajeni do takiego stanu, nie czujemy po prostu odprężenia. Mamy takie poczucie, że czegoś nam brakuje, że mamy tak nakręcony ten organizm, tak nakręcony ten umysł, że jeżeli nic nie robimy to wtedy czujemy niepokój, że to nie jest taki stan normalny. To nakręcenie doprowadza do wypalenia, do tego, że jesteśmy wymęczone, że nie mamy kontaktu z sobą,, że nie znamy swoich potrzeb, że jak jesteśmy zmęczone, zaczynamy być bardziej podatne na różnego rodzaju trudności. Podatne na wybuchy, na takie reagowanie nadmierne. Bo jesteśmy zmęczone, bo nie

mamy właściwych perspektyw, bo jesteśmy niewyspane i najzwyczajniej w świecie nasz organizm nie daje rady. No i jak mówi o tym, co się dzieje, kiedy jesteśmy zabiegane właśnie po to, żeby pokazać co się dzieje, kiedy zaczynamy wpadać w bycie. To się powoli wszystko odkręca, jeżeli my się trochę ponudzimy to jest taki pierwszy krok do tego, żeby złapać kontakt ze sobą, żeby się wyspać, żeby zregenerować baterie, żeby też złapać kontakt na zupełnie innym poziomie z naszym dzieckiem. Rzeczywiście z tym czym ono w danym momencie jest, a nie z tym, że mamy projekt dziecko, że dziecko zrobi to, zrobi tamto, nauczy się tego, nauczy się tamtego. Możemy bardziej je poznać jako człowieka, bardziej zobaczyć to, co lubi, z czym mu jest dobrze, jakie ma właśnie preferencje, jak lubi spędzać czas, także ten kontakt zaczyna się budować na zupełnie innym poziomie. Myślmy, że życie jest po to, żeby działać. I też jest po to, ale też w dużej mierze jest po to, żeby po prostu pobyć razem, pobyć sama z sobą.

[mówi prowadząca] I właśnie te wakacje może są fajnym momentem, żeby spróbować, jak to jest, bo kiedy nie mamy czasu w ciągłym takim pędzie, kiedy jest szkoła, przedszkole. Pracujemy teraz też dużo czasu. W trakcie pandemii spędzaliśmy razem czas. Tak sobie myślę tylko, że gdy mamy małe dzieci to może być trochę trudno się wyspać albo trochę trudno sobie poleżeć i poczytać książkę. Czy mamy jakieś inne strategie na to, jak możemy o siebie zadbać? Czy możemy prosić innych o pomoc?

[mówi Katarzyna Urbaniak] Jak myślę o zaspokojeniu potrzeb to przychodzą mi na myśl takie trzy strategie, jak jestem niewyspana i mam małe dziecko i chciałabym się wyspać. Tak jak mówisz jedną ścieżką jest to, że tą strategię zaspokoję i przy odrobinie szczęścia, pójdę spać wtedy kiedy ono śpi, i drugie z dużą taką otwartością można poprosić kogoś o pomoc bliskich, partnera, mamę, przyjaciółkę, kogoś, kto jest w naszym zasięgu w danym momencie. Druga rzecz, która czasami się zdarza u mam, i to też było jakieś moje doświadczenie przez jakiś czas, że ja musiałam odwiesić na chwilę tą swoją potrzebę. Czyli miałam takie poczucie, że teraz w tym momencie nie ma warunków, żebym się wyspała. To, co mogę zrobić, to objąć to godnością,

objąć to życzliwością, powiedzieć do siebie jakieś wspierające słowa, żebym dała radę z tym wszystkim. Trochę się tak przytulić, tak jakbym powiedziała koleżance, która jest niewyspana jakieś dobre słowo, coś co by mnie ucieszyło, i żeby mi było w tej sytuacji łatwiej, żeby się jeszcze nie dobijać. Więc to jest tak, że odkładam na półkę, i na ten moment po prostu nie mogę. I to, co mogę, to zrobić po prostu siebie wesprzeć w tej trudnej dla mnie dla mnie sytuacji, właśnie obdarzyć siebie współczuciem. A jeżeli tylko zobaczę, gdzie kto może mi pomóc, ta sytuacja nabierze innej dynamiki. No to wtedy z tego po prostu skorzystać i skorzystać ze wsparcia, bo mamy potrzebującą całej wioski do wsparcia i do tego, żeby też móc zadbać o siebie.

[mówi prowadząca] Czyli nie bać się o pomoc prosić, kiedy jej rzeczywiście potrzebujemy?

[mówi Katarzyna Urbaniak] Myślę, że to jest ogromny dar, że ludzie mogą nam pomagać. Myślę też, że często ludzie odbierają to jako dar. Kiedy mogą wnieść w nasze życie coś fajnego. Pamiętam jak kiedyś rozmawiałam ze znajomym i on do mnie mówi „a dlaczego mnie nie poprosiłaś? Dlaczego ty mi odbierasz możliwość podarowania ci czegoś cennego”. Mnie to wtedy tak zatrzymało, że wstrzymuję tą prośbę z obawy, że ona nie zostanie zrealizowana, albo że nie wypada, albo że może to będzie jakieś nadużycie. No a ta osoba mówi „kurczę odebrałaś mi szansę, żebym cię wzbogacił, to że przecież mogę ci jakoś pomóc, przecież jak nie będę mógł to odmówię, to po prostu w najgorszym wypadku usłyszysz, że nie mogę”. Gdzieś mi to zostało w pamięci, że największym ryzykiem w proszeniu o pomoc jest to, że usłyszemy finalnie nie, no ale to wszystko. A ludzie też lubią pomagać, to też jest nasza taka jedna z podstawowych potrzeb wzbogacania życia innych osób. Taka wspólnotowość, wzajemne wsparcie, to jak najbardziej, jak mówisz, żeby się nie bać absolutnie.

[mówi prowadząca] Tak sobie myślę, że jeszcze takim jednym ważnym tematem to będą pewnie oceny i to jak się z nimi można zmierzyć w kontekście innych

mam, innych rodzin, w ogóle innych ludzi, z którymi przebywamy często na wakacjach. Teraz gdy o tym myślę, to często myślę takim memie, który widziałam kiedyś. Jest na nim 9-letni Chris, który już skończył Stanford i Oxford, i w ogóle się doktoryzuje. Jest też 9-letni chłopiec zestawiony razem z tym Chrisem, który trzyma kijek, uderza w pokrzywy i krzyczy „gińcie pokrzywy”. I myślę, że to jest bardziej mój syn niż ten ze Stanford. I jak ja sobie będę leżeć na hamaku i sobie czytać jakąś książkę, a to moje dziecko będzie tam waliło w te pokrzywy na jakimś polu namiotowym. Myślę sobie, że pojawią się takie oceny, oczywiście tylko w mojej głowie, że patrzą na mnie, że ja się nim nie zajmuję tylko sobie czytam, a on wali w te pokrzywy, zamiast się rozwijać i ze mną jakoś ten czas spędzać. Jak możemy sobie z tym poradzić?

[mówi Katarzyna Urbaniak] Ale chodzi ci o taki rodzaj wyrzutów sumienia, taki wewnętrzny kryzys, który się odzywa i nikt nam tego nie powiedział, ale my mamy to w głowie?

[mówi prowadząca] Wiesz co, nigdy nie słyszałam żadnej historii, żeby ktoś podszedł do mamy, która leży na hamaku i powiedział, „o przepraszam pani się za bardzo nie zajmuje się swoim dzieckiem, czy może pani teraz popracować nad jego rozwojem intelektualnym?”, tylko raczej myśleć, że to są zawsze w naszych głowach.

[mówi Katarzyna Urbaniak] Mi przychodzą takie dwie rzeczy do głowy teraz. Jedna rzecz to, żeby sobie uświadomić, że myśli to nie są fakty, i że głowa nam produkuje mnóstwo myśli około 60-70 tysięcy dziennie. Naprawdę nie we wszystkie te historie musimy wierzyć. Można po prostu zobaczyć, że taka myśl mi się w głowie pojawiła, pożegnać ją, powiedzieć albo zajmę się tobą jak wrócimy z wakacji (śmiech!), albo nigdy się tobą nie zajmę. Po prostu potraktować to jako jedno ze zjawisk, które nam się w umyśle pojawiają, nie przywiązywać się do tego, nie snuć wokół tego historii, nie dodawać sobie „A rzeczywiście, nie dbam, bo ...” i nie szukać argumentów. Tylko zobaczyć tą myśl i gdzieś do tego się zdystansować. Trochę tak jak mówi się czasem, żeby te myśli obserwować jak chmury na niebie z hamaka. Siedzisz na tym hamaku

i możesz sobie wyobrazić, że na każdej chmurce jest jakaś myśl i Ci odpływa. Druga rzecz, która w moim przypadku jest bardzo skuteczna, jak nachodzą mnie różne krytyczne myśli, to przypomnieć sobie, co jest dla mnie naprawdę ważne, i jakie mam wartości w kontekście bycia z dzieckiem. Czyli co u mnie działa w tej relacji, co dla mnie jest istotne? Dlaczego właśnie w ten sposób spędzamy ten czas? Co się wtedy dzieje, dzięki temu, co ja dzięki temu zyskuję Czyli powrót do czegoś takiego, co co czuję, że jest dla mnie naprawdę istotne. Że to są rzeczy i wartości, które chcę z moim dzieckiem realizować lub, że chcę mieć po prostu luz, i widzę w tym wartość, że mamy czas dla siebie, że w ten sposób ze sobą jesteśmy. I że dziecko - to już kolejna rzecz, która mi na myśl przychodzi, - też się uczy, robiąc te swoje rzeczy, waląc te pokrzywy, latając z dziećmi. To jest też jego czas na regenerację organizmu, żeby się przygotować, do tego, co będzie od września, też się uczy wtedy jakiejś umiejętności. Rozwija swoją wyobraźnię, podejmuje swoje inicjatywy. Takie rzeczy, które są przy okazji robione, też są bardzo ważne.

[mówi prowadząca] Czyli z jednej strony się trochę przyglądamy temu, że jest jakiś nasz krytyk wewnętrzny, że on po prostu jest, i możemy go odpuścić. Z drugiej strony szukamy czy rzeczywiście jest dla mnie wartością ten czas, który spędzamy, czy rzeczywiście jest taki, jak ja chcę go spędzić, co dodatkowo może mieć jakieś plusy.

[mówi Katarzyna Urbaniak] Dokładnie.

[mówi prowadząca] Myślę sobie jeszcze o tym, że mamy też są często zapracowane na wakacjach. Oprócz tego, że muszą zadbać o swoje potrzeby fizjologiczne, czyli zadbać o jedzenie, zadbać o to, żeby było gdzie spać, żeby było sucho, żeby było czysto, nawet jeśli są gdzieś na wyjeździe. Czy jest tu jakiś taki pomysł na to, jak można z kawałka takich swoich standardów odpuścić? Czy to w ogóle może być potrzebne, czy na odwrót, czy to jak okaże się, że nie spełnia swoich standardów to będzie jeszcze dla mnie bardziej jakieś stresujące.

[mówi Katarzyna Urbaniak] Myślę, że ten element standardów, o których mówisz, to jest jeden z powodów, dla których my jesteśmy bardzo nieszczęśliwe w życiu. To są te standardy dotyczące tego, jak spędzamy wakacje, ale wszystkiego innego też, jak wyglądamy, jak powinna się zachowywać dobra mama, jak się powinno zachowywać dobra partnerka. Jest coś takiego, że my sobie budujemy taki obraz i jeżeli tylko go nie spełniamy w jakimkolwiek zakresie, to się biczujemy i jeszcze sobie dowalamy, że jeszcze to jest niewystarczające. I to, co dziś widzę jest takim paradoksem dla mnie, że człowiek generalnie w swojej naturze, „jest niedoskonały”. To jest totalny truizm, ale myślę sobie, że to jest warte podkreślenia. Nie ma czegoś takiego jak ideał, że popełniamy błędy, nie jesteśmy idealni, mamy swoje emocje, mamy swoje potrzeby. mamy swojego krytyka wewnętrznego. Generalnie jesteśmy ludźmi i to, że jesteśmy ludźmi stało się powodem do tego, żeby sobie dowalać. A ten ideał stał się normą dla nas. Dla mnie to jest totalne pomieszanie, że coś, co jest normalne, jest uznawane za porażkę. A coś, co jest idealne i co tak naprawdę nie istnieje, i nie ma szansy zaistnieć jak się temu tak naprawdę przyjrzymy, to stało się normą. Myślę, że to jest coś, co fajnie sobie uzmysłwić, że ten świat jest trochę na wspak. Że tak to nie działa, że tak w ogóle nie ma szans nigdy zafunkcjonować. I zacząć się cieszyć z tego, co jest tu i teraz, z tego co mamy. Czy ja rzeczywiście mogę zadać sobie pytania: co jest takim minimum, które gdzieś muszę ogarnąć, a resztę sobie mogę odpuścić i rzeczywiście być w kontakcie, być w luzie. Są rzeczy, które są kwestią bezpieczeństwa, jakiejś higieny podstawowej, tego żebyśmy mieli coś do zjedzenia. Natomiast to nie jest tak, że ja muszę mieć wszystko zawsze na tip-top i że bez tego jest totalny dramat. Mogę sobie zaobserwować, że mam taką tęsknotę, żeby to wyglądało może jakoś trochę inaczej, że chciałabym, żeby moje dziecko skakało cały czas z radości, a tu się okazuje, że jest w złym humorze i nie współpracuje. Może chciałabym, żeby kolacja była super wykwinna, a tutaj wychodzą jakieś kluchy. Mogę sobie to zaobserwować, ale też wrócić uwagą do tego, co ja jednak mam tutaj, że gdzieś jest to dziecko, że możemy się tym cieszyć, co mamy. Może trochę podejść do tego przekierowując uwagę bardziej na wdzięczność, na to co jest taką rzeczą, która jest dla nas naprawdę właśnie istotna, która może mi tu i

teraz dać radość. To nie jest tak, że szczęście jest dopiero wtedy, kiedy zrealizuję jakiś idealny obraz. Tylko, że mogę w takich drobnych elementach, w tym czego doświadczamy tu i teraz to szczęście sobie znaleźć. Już być wdzięczną za to, co mam. Także palimy ideały na stosie. (śmiech)

[mówi prowadząca] Czyli może dziecko zjeść i kanapkę z masłem na obiad na wakacjach?

K.U.- Jasne, jak najbardziej tak. Myślę sobie, że jest fajnie zobaczyć to z perspektywy szerszej. Czy rzeczywiście to jest takie istotne. Ja czasami sobie zadaję takie filozoficzne pytania, ale naprawdę zadaję sobie je dosyć często, co z perspektywy czasu będzie miało znaczenie. I jak wrócimy do domu, co ja chcę tak naprawdę wspominać? Czy ja chcę mieć w pamięci to, jak sobie siedzieliśmy i się śmialiśmy przy kolacji i wygłupialiśmy, i mieliśmy fajne chwile? Czy chcę pamiętać o tym, jak byliśmy wkurzeni, że właśnie jemy kanapkę, a nie jakieś super spaghetti we włoskiej knajpie. Także to jest znowu pryzmat tego, co ja chcę później po tym pamiętać, czego ja chcę doświadczać, co jest dla mnie istotne w tym wszystkim i puszczać jak najwięcej rzeczy, które nie mają znaczenia. Coś, co nie jest istotne to zostawiać. Widzę, że mi tam jakaś myśl przechodzi przez głowę, ale ja naprawdę nie muszę za wszystkim, co się w tym umyśle pojawia iść.

[mówi prowadząca] No to ja takie wakacje jak najbardziej kupuję (śmiech). Biorę z takim luzem i rzeczywiście z takim odpuszczaniem. Trochę też sobie myślę, że może warto też na wakacjach zacząć w ogóle praktykować tak rodzinie wdzięczność.

[mówi Katarzyna Urbaniak] To jest super pomysł. Gdzieś sobie usiąść wieczorami. Pamiętam jak z moim dzieckiem wdrażałam tą praktykę i się go pytałam, za co jest wdzięczny. Tłumaczyłam mu, co to jest. jak on może sobie nazwać, czym się cieszy albo co z dzisiejszego dnia zapamiętał, co mu się podobało. Można sobie te pytanie w różny sposób przetransformować, żeby

dziecko też złapało sens tego. I to jest świetne źródło informacji, bo się okazuje bardzo często, że dla dziecka powodem do radości i wdzięczności były zupełnie inne rzeczy niż nam się wydawało i że to też jest świetny punkt takiego „odbicia”, co ja mogę. No właśnie a propos, zaplanować na wakacje, czego może być więcej, bo dziecku przysparza dużo radości. I też pamiętajmy, że wakacje są głównie po to, żeby odczuwać przyjemność i radość. Jak sobie myślę o tym, to jest to odpoczynek, przyjemność, radość, kontakt, luz. Jeżeli nawet mamy jakieś chęci do rozwijania czegoś, to zostawmy sobie to na wrzesień (śmiech), a tutaj praktykuje właśnie to, co jest fajne na tu i teraz. Zapytajmy nasze dziecko, dajmy się zaskoczyć tym, co to dziecko powie i dajmy się zaskoczyć sobie samej, co nam tak naprawdę sprawiło w ciągu dnia radość.

[mówi prowadząca] Dziękuję Ci bardzo i życzymy Wam takich kawałków właśnie docenienia tego co jest tu i teraz w te wakacje. Spróbujcie.

[mówi Katarzyna Urbaniak] Dziękuję bardzo.