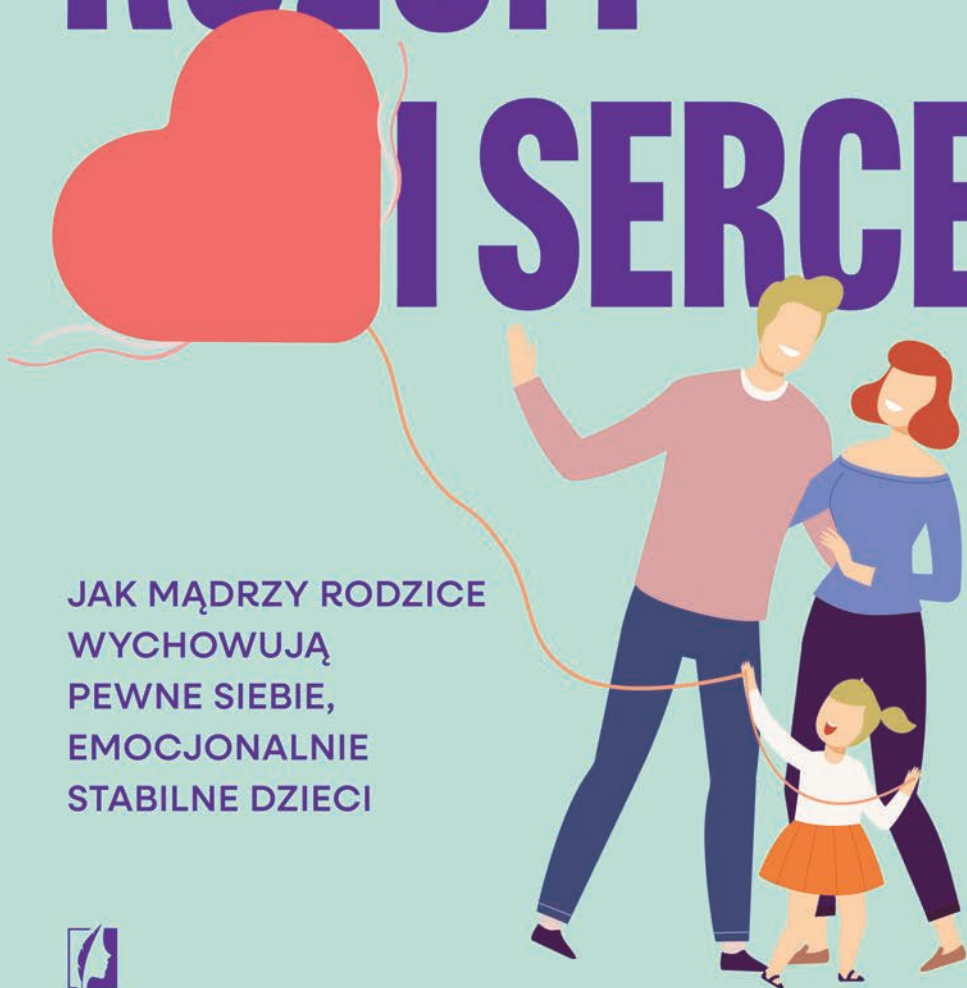


DR DANIEL G. AMEN  
DR CHARLES FAY



# ROZUM I SERCE

JAK MĄDRZY RODZICE  
WYCHOWUJĄ  
PEWNE SIEBIE,  
EMOCJONALNIE  
STABILNE DZIECI



DR DANIEL G. AMEN  
DR CHARLES FAY



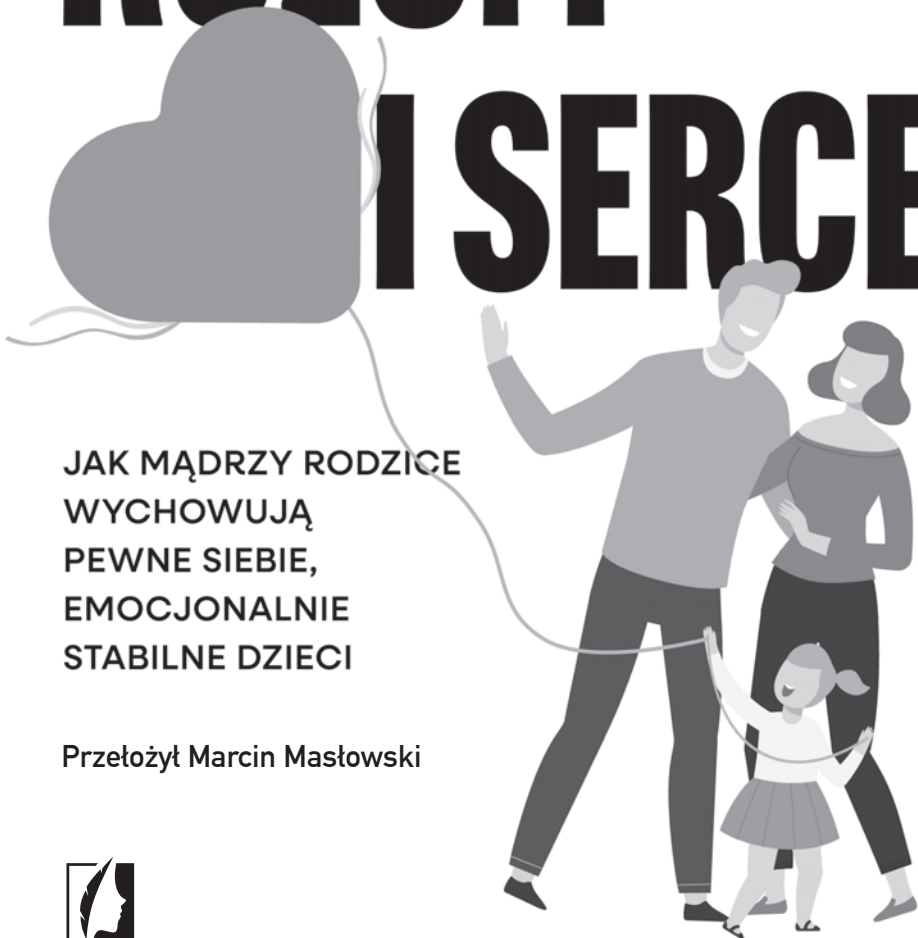
# ROZUM



# I SERCE

JAK MĄDRZY RODZICE  
WYCHOWUJĄ  
PEWNE SIEBIE,  
EMOCJONALNIE  
STABILNE DZIECI

Przełożył Marcin Mastowski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Raising Mentally Strong Kids:*

*How to Combine the Power of Neuroscience with Love and Logic to Grow Confident,  
Kind, Responsible, and Resilient Children and Young Adults*

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczynie: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)

Korekta: Dagmara Deska, Katarzyna Kusojć

Projekt środka: Laura Cruise

Projekt okładki: Wojciech Bryda

Zdjęcie na okładce i wyklejce: © topvectors / Stock.Adobe.com

DTP: pagegraph.pl

Originally published in English in the U.S.A. under the title:

*Raising Mentally Strong Kids*, by Daniel G. Amen, MD

Copyright © 2024 by Daniel G. Amen, MD,

and Charles Fay, PhD. All rights reserved.

Polish edition © 2025 by Wydawnictwo Kobięce Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

with permission of Tyndale House Publishers. All rights reserved.

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobięce

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Marcin Masłowski, 2025

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia,  
udzielenia zaleceń ani nie zastępują porady uprawnionego pracownika  
ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie  
i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegolwiek techniki całości bądź frag-  
mentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posia-  
dacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2025

ISBN 978-83-8417-119-6

Grupa Wydawnictwo Kobięce | [www.WydawnictwoKobięce.pl](http://www.WydawnictwoKobięce.pl)



# SPIS TREŚCI

Przedmowa Jima Faya .....	9
Wprowadzenie .....	13

## CZĘŚĆ 1.

### **PRAKTYCZNA NEUROPSYCHOLOGIA SUKCESU WYCHOWAWCZEGO**

1. Zdrowy mózg: podstawa siły psychicznej, odpowiedzialności, kontroli emocjonalnej i sukcesu .....	27
2. Silne psychicznie dzieci żyją według jasno określonych celów ...	54
3. Twój styl wychowania rodzi mentalną siłę czy słabość? .....	78
4. Nic nie działa bez relacji .....	99
5. Granice i zasady budują wytrzymałość psychiczną .....	126
6. Dyscyplina połączona z miłością prowadzi do rozwoju siły psychicznej .....	151
7. Higiena psychiczna ma kluczowe znaczenie dla rodziców i dzieci .....	178
8. Wychowywanie silnych i kompetentnych dzieci .....	204
9. Pomaganie dzieciom w rozwijaniu zdrowego ciała dla silniejszego umysłu .....	230
10. Rodzice z różnym stylem wychowawczym – tworzenie zgranego zespołu .....	250

11. Jak dotrzeć do dziecka, które osiąga słabe wyniki .....	272
12. Nadużywanie technologii i uzależnienie .....	293
13. Kiedy wydaje się, że nic nie działa – pomoc w kwestiach związanych ze zdrowiem mózgu .....	310

## **CZĘŚĆ 2.**

### **WSKAZÓWKI I NARZĘDZIA DO PRZEKSZTAŁCANIA TYPOWYCH WYZWAŃ W SIŁĘ CHARAKTERU**

14. Typowe wyzwania: jak uczynić naukę korzystania z nocnika pozytywnym doświadczeniem .....	337
15. Typowe wyzwania: rywalizacja rodzeństwa .....	343
16. Typowe wyzwania: co robić, gdy dziecku ktoś dokucza lub jest prześladowane .....	349
17. Typowe wyzwania: zdrowy i przyjemny sport .....	357
18. Typowe wyzwania: przyjaciele i presja rówieśników .....	364
19. Typowe wyzwania: gdy dziecko chce zacząć randkować .....	368
20. Typowe wyzwania: zdrowe rodzicielstwo po rozwodzie .....	375
21. Typowe wyzwania: twoja rola jako przybranego rodzica .....	380
22. Dorosłe dzieci i dorośli, którzy zachowują się jak dzieci .....	385
23. 130 najlepszych rzeczy, które możesz zrobić, aby pomóc swojemu dziecku wyrosnąć na silnego psychicznie człowieka .....	399
24. 20 rzeczy, których nigdy nie robią rodzice silnych psychicznie dzieci .....	412
Słowa wdzięczności i uznania od doktora Amena .....	419
Słowa wdzięczności i uznania od doktora Faya .....	421
O Danielu G. Amenie .....	422
O Charlesie Fayu .....	425
Inne książki Daniela G. Amena .....	427
Inne książki Charlesa Faya .....	429
Źródła .....	431
Przypisy .....	433

## PRZEDMOWA

W momencie, w którym otwierasz tę książkę, mija 70 lat, odkąd zacząłem pracę z dziećmi, rodzicami i wychowawcami. Chciałbym móc powiedzieć, że było to pasmo nieustających sukcesów, ale niestety – na początku zdarzało mi się stosować niektóre z tradycyjnych metod wychowawczych, które polegały na ciskaniu gromów i wściekaniu się, a następnie na ratowaniu. Działy one nieźle w przypadku słodkich i grzecznych dzieci, ale często przynosiły odwrotny skutek u tych upartych, o silniejszej woli. Ukułem terminy „rodzic helikopter” i „rodzic sierżant”, ponieważ, jak zdaję sobie teraz sprawę, byłem trochę jednym i drugim.

Chciałbym się również pochwalić, że wychowałem pierwszą dwójkę moich dzieci, ale nie mogę. Tak naprawdę zostały wychowane przez mojego ojca, stale obecnego w mojej głowie. Za każdym razem, gdy otwierałem usta, pojawiały się jego słowa i jego głos. Próbowałem być cierpliwy, ale kończyło się to próbami wprowadzania dyscypliny za pomocą krzyku albo wysyłaniem „helikoptera ratunkowego” za każdym razem, gdy coś poszło nie tak. Mój tata wciąż kierował moim życiem. Nie podobało mi się to, mimo że dorosłem już do tego, aby go pokochać.

W 1968 roku zacząłem pracować jako nauczyciel. Nieustannie potykałem się o własne nogi z powodu braku umiejętności radzenia sobie z klasą. Grzeczne dzieciaki się mnie bały, a te bardziej odporne i niechętne

do współpracy uważały, że jestem słaby. Udało mi się jakoś przetrwać rok, ale byłem bliski, aby się poddać. Wychowany przez upartego Irlandczyka, który ciągle powtarzał, że to właśnie nieprzyjemne sytuacje nas kształtują, nie mogłem sobie wyobrazić, że wywieszam białą flagę i rezygnuję z nauczania. Musiałem sobie z tym poradzić, więc uparcie torowałem sobie drogę przez studia magisterskie na uniwersytecie w Denver.

To mi trochę pomogło, ale największe znaczenie miała możliwość pracy ze znakomitymi ekspertami w dziedzinie wychowania. Uczestniczyłem w ogromnej liczbie prowadzonych przez nich szkoleń i wypróbowywałem wszystko, czego się nauczyłem, na moim synu Charlesie. Choć był wtedy w szkole podstawowej, słuchał z wielkim zainteresowaniem i nie narzekał, gdy robiłem z niego królika doświadczalnego. Nasza relacja rozkwitła dzięki żywym dyskusjom o ludzkiej naturze, teoriach psychologicznych i samochodach sportowych.

Wkrótce odkryłem w sobie talent do przekształcania teorii w praktyczne umiejętności. Miałem też możliwość eksperymentowania na moich uczniach, a także obserwowania wielu skutecznych – i mniej skutecznych – nauczycieli i rodziców. Bardzo wyraźnie mogłem dostrzec, co działało, a co nie. Wraz z upływem lat i zdobywaniem praktyki klinicznej odkrywałem nowe prawdy na temat wychowania dzieci poprzez proste i praktyczne sposoby. Było to niezwykle przydatne, chociaż moje eksperymenty były dość prymitywne w porównaniu z metodami neuronaukowców, którzy prowadzili formalne badania uniwersyteckie.

Moim marzeniem było, aby rodzice i nauczyciele zaczęli inaczej myśleć i mówić o relacjach między dorosłymi a dziećmi. Mniej więcej w tym czasie poznałem nowatorskiego psychiatrę – doktora Fostera Cline’a. Razem stworzyliśmy podstawy filozofii Love and Logic (Miłości i Logiki) i założyliśmy Love and Logic Institute. Kiedy zaczęliśmy uczyć praktycznych zastosowań wiedzy psychologicznej, byłem zdumiony, jak bardzo ludzie byli zafascynowani ich prostotą i skutecznością. Ciągle słyszeliśmy: „Wow! To naprawdę działa!”.

Wraz z upływem lat moim celem i marzeniem stało się udoskonalenie i uproszczenie tych technik, aby były łatwiejsze do nauczenia się

i zastosowania. W tym czasie mój mały Charles stał się doktorem Charlesem Fayem – szanowanym naukowcem, autorem i wykładowcą. Gdy dołączył formalnie do naszego zespołu, kontynuowaliśmy dyskusje, które rozpoczęliśmy, gdy był małym chłopcem. Dzięki jego spostrzeżeniom, doświadczeniu i niestrudzonej pracy zasady Miłości i Logiki zyskały powszechny szacunek na całym świecie. Odnosiłem sukcesy w pracy zawodowej i jako rodzic, ale wciąż wisiała nade mną chmura niepewności. Ciągle zastanawiałem się, co się stanie, jeśli moje odkrycia okażą się bezużyteczne w obliczu współczesnych badań nad mózgiem i pewnego dnia będę musiał zmierzyć się z tym, że nie mają pokrycia w rzeczywistości. Co będzie, jeśli pewnego dnia będę musiał stanąć przed ludźmi i przeprosić ich za to, że pokierowałem ich w złym kierunku?

Na szczęście... zachorowałem. Bardzo poważnie. Zdiagnozowano u mnie miastenię, ciężką chorobę autoimmunologiczną. Zwróciłem się wówczas o pomoc do słynnego neuronaukowca i psychiatry, doktora Daniela Amena, który pomógł mi praktycznie wyleczyć tę nieuleczalną chorobę. Szybko odkryłem, że znał podstawy filozofii Miłości i Logiki. Co więcej, był do niej entuzjastycznie nastawiony i dostrzegł zgodność między tym, co obserwował na skanach mózgu pacjentów, a tym, jak nasze podejście może pomóc rodzicom i dzieciom rozwiniąć silniejsze, zdrowsze mózgi i zachowania. Ten genialny naukowiec i psychiatra sprawił, że długie lata moich zmartwień odeszły w zapomnienie.

Co za ulga, pomyślałem. Jak wspaniale jest wiedzieć, że zasady Miłości i Logiki oraz nauka na temat mózgu pasują do siebie jak tryby dobrze naoliwionej maszyny. Dzieci i rodziny zyskają dzięki temu więcej możliwości rozwoju zdrowego mózgu i zdrowej przyszłości. Z tego właśnie powodu jestem niezmiernie podekscytowany tą książką. Nigdy jeszcze nie przedstawiono w jednym miejscu tak skutecznej kombinacji różnych metod. Czuję ogromną satysfakcję, gdy zdaję sobie sprawę, że kolejne rodziny będą mogły cieszyć się harmonią i radością dzięki wiedzy, którą zebrali tutaj Daniel i Charles.

**Jim Fay**  
współzałożyciel Love and Logic Institute

## WPROWADZENIE

Czy jesteś gotowy, aby poznać praktyczne, poparte naukowo metody wychowywania dzieci, które szanują i kochają cię tak bardzo, że przyjmują twoje najgłębsze wartości? Czy uważasz, że warto znać techniki, które pomogą ci uniknąć niemożliwych do wygrania kłótni i ciągłej walki o władzę? Co by było, gdyby te strategie pomogły również twoim dzieciom rozwinąć silne mózgi i nawyki behawioralne niezbędne, aby zyskać pewność siebie i odporność psychiczną w naszym trudnym świecie?

Razem już od ponad 80 lat pomagamy rodzicom w wychowywaniu pełnych szacunku, odpowiedzialnych i silnych psychicznie dzieci i młodych dorosłych. Stron tej książki nie napisali nowicjusze, ale dwaj mężczyźni, którzy karierę i życie poświęcili nauce i praktyce wychowania. Co równie ważne, obaj mamy własne rodziny. Doświadczyliśmy wzlotów i upadków życia rodzinnego oraz nauczyliśmy się niezbędnej pokory. Zdajemy sobie sprawę, co wiąże się z kształtowaniem małych iskerek radości w dorosłych.

Jesteśmy na tyle starzy, aby wiedzieć, jak wyglądało rodzicielstwo kiedyś i jak wygląda teraz. Bez trudu możemy przypomnieć sobie czasy, gdy największymi wyzwaniem technologicznymi, przed którymi stali rodzice, były telewizor i telefon z pięciometrowym kablem. Wierście lub nie, ale już wtedy niektóre dzieci walczyły z rodzicami – ukradkiem

oglądały telewizję i prowadziły kabel telefoniczny pod drzwiami sypialni tak, aby zlewał się z dywanem i był trudniejszy do wykrycia przez zapracowanego rodzica.

Choć pod pewnymi względami czasy te były prostsze, również wiązały się z poważnymi wyzwaniami, które wpływały na praktycznie każdą rodzinę. Zawsze sporym problemem był alkohol. Marihuana i inne narkotyki stawały się coraz bardziej popularne i dostępne. Coraz więcej dzieci uważało, że może otwarcie okazywać brak szacunku, a wiele przestawało interesować się szkołą. Kolejnym poważnym kłopotem były cięższe nastolatki.

W ciągu ostatnich czterech dekad te i wiele innych wyzwań osiągnęły ogromne rozmiary oraz stały się poważnym problemem dla wielu rodzin. Wraz z rozwojem internetu i pojawieniem się technologii bezprzewodowych cały wszechświat informacji jest dostępny za pośrednictwem urządzenia na tyle małego, aby mogło zmieścić się w kieszeni nawet najbardziej obcisłych dżinsów. Jesteśmy rodzicami w czasach, w których sprzęt dostępny dla naszych dzieci oferuje więcej pokus, niż my sami doświadczylśmy przez całe dzieciństwo. Oczywiście niektóre z informacji dostępnych w internecie są zdrowe i potrzebne. Niestety duża ich część bywa zwodnicza, mroczna, wręcz niebezpieczna.

Firmy, które projektują urządzenia i oprogramowanie, doskonale wykorzystują wiedzę na temat uzależnienia. Dostarczają ekscytujących treści w losowy, nieprzewidywalny sposób, aby użytkownicy zawsze mieli poczucie braku czegoś, jeśli nie są on-line. Te treści są ukierunkowane na ich najgłębsze potrzeby: bycia zauważonym, uwielbianym i docenianym w sieci społecznościowej. Uzależniają mózgi dzieci od dopaminy – chemicznej substancji nagrody – czyniąc korzystanie z urządzeń cyfrowych bardziej ekscytującym niż cokolwiek innego (może z wyjątkiem ryzykownego seksu, narkotyków i innych niebezpiecznych zachowań).

W głębi duszy wszyscy zdajemy sobie sprawę, że źródłem prawdziwej radości są autentyczne relacje, posiadanie celu, pomaganie innym i podejmowanie zdrowych wyzwań, które prowadzą do poczucia

kompetencji. Wiemy również, że życie wypełnione niezdrowymi rozrywkami nieuchronnie prowadzi do rozczarowania, niepokoju i głębokiej depresji. Większość z nas to rozumie, ale często czujemy się przytłoczeni odpowiedzialnością. Musimy zapewnić dzieciom bezpieczny, szczęśliwy dom. Musimy wychować je tak, aby podejmowały mądre decyzje, nawiązywały zdrowe relacje, zachowywały się życzliwie wobec innych, stawały się produktywnymi członkami społeczeństwa, nie załamывały się w obliczu wyzwań oraz brały odpowiedzialność za swoje cele i działania.

Oto dobra wiadomość – jesteś mądrzejszy niż smartfony twoich dzieci. Twoja mądrość jest wyższa niż „inteligentnych” urządzeń bezprzewodowych. Masz o wiele więcej nadziei i szczerzej motywacji niż największy dysk twardy na świecie. I jeszcze lepsza wiadomość – zaczęłaś właśnie czytać książkę, która łączy 40 lat badań nad budowaniem zdrowego mózgu i 40 lat rozwoju psychologicznych strategii dbania o siebie. Pomoże ci ona wychować dzieci, które rozumieją pewną prawdę – że ich życie i życie innych ludzi będzie zależec od ich wyborów. To nie musi być trudne.

## NAZYWAM SIĘ DANIEL AMEN I JESTEM LEKARZEM

Wychowałem się w libańskiej rodzinie z siedmiorgiem rodzeństwa, wśród których pod względem wieku byłem pośrodku. Dlaczego to takie ważne? W naszej kulturze najstarszego chłopca uważano za kogoś wyjątkowego, podobnie jak najstarszą dziewczynkę. Takie dzieci były zwykle rozpieszczane. Moja matka bardzo nas kochała i była mocno zaangażowana w nasze wychowanie, ale łatwo sobie wyobrazić, jak bardzo musiała być zajęta. Podobnie jak mój ojciec. Pracowali niezwykle ciężko i starali się nami opiekować, ale uwarunkowania kulturowe i konieczność zajmowania się tak wieloma dziećmi w połączeniu z innymi obowiązkami sprawiały, że czułem się mało ważny i pomijany.

Kiedy skończyłem 18 lat, wciąż trwała wojna w Wietnamie, a ja trafiłem do piechoty i zostałem sanitariuszem. Wtedy narodziła się moja

miłość do medycyny, a po roku służby zdałem sobie sprawę, że nie lubię, gdy ktoś do mnie strzela. Przekwalifikowałem się na technika radiologii i znalazłem kolejną pasję – do obrazowania medycznego. Na drugim roku medycyny poślubiłem ukochaną dziewczynę z dzieciństwa, ale już dwa miesiące później pojawiły się u niej tendencje samobójcze. Zabrałem ją do wspaniałego psychiatry, doktora Stanleya Wallace’a, który umiał jej pomóc. Zdałem sobie sprawę, że uratował w ten sposób także mnie, nasze dzieci i wnuki. Zakochałem się wówczas w psychiatrii, ponieważ rozumiałem, że ta dziedzina medycyny może pomóc całym pokoleniom. Czuję tę miłość każdego dnia od 45 lat.

Był tylko jeden problem – zakochałem się w jedynej specjalizacji, która właściwie nigdy nie obserwuje organu, który leczy. Stało to w sprzeczności z drugim obiektem mojej miłości – obrazowaniem medycznym. Jak mawiali moi profesorowie na studiach: „Skąd możesz coś wiedzieć, jeśli tego nie widzisz?”. Innymi słowy, jak możemy zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się wewnątrz ciała – na przykład w mózgu – jeśli nie przeskanujemy interesujących nas narządów? To, że psychiatrzy nie mogli obserwować mózgu, nie miało sensu i czułem, że musi się zmienić. Nie miałem wówczas pojęcia, że będę częścią tej zmiany.

W 1991 roku poszedłem na wykład na temat obrazowania mózgu metodą SPECT (*single-photon emission computed tomography* – tomografia emisyjna pojedynczych fotonów). Dzięki niej lekarze mogą zbadać przepływ krwi i aktywność mózgu oraz dowiedzieć się trzech rzeczy: czy mózg jest zdrowy, czy występuje jego niedoczynność czy nadczynność. W związku z tym lat moja praktyka psychiatryczna przeszła radykalne zmiany, a w ciągu ostatnich 33 lat Amen Clinics wykonały ponad 250 tysięcy skanów SPECT mózgu u pacjentów ze 155 krajów.

Wyciągnęliśmy niezliczone wnioski z naszej pracy nad obrazowaniem mózgu. Najważniejszym z nich jest to, że zamiast postrzegać problemy psychiatryczne jako choroby psychiczne, definiujemy je jako problemy związane z funkcjonowaniem mózgu. Ta idea – zadbaj

o swój mózg, a twój umysł za nim podąży – zmienia wszystko, dlatego lubię podkreślać następującą kwestię:

---

*Kiedy w mózgach dzieci, nastolatków i młodych dorosłych występują problemy, są oni smutniejsi, mniej zdrowi i odnoszą mniejsze sukcesy we wszystkim, co robią – w szkole, sporcie i związkach.*

*Mózg z problemami oznacza życie z problemami, a silniejszy i zdrowszy mózg – silniejsze i zdrowsze życie.*

---

W tej książce chcę przedstawić informacje, które pomogą tobie i twoim dzieciom rozwinąć silny mózg. To moja życiowa pasja i uważam, że to zaszczyt, że mogę podzielić się nią z tobą. Patrząc z szerszej perspektywy, dowiesz się, jak:

1. **Rozwinąć pełen miłości związek ze swoim mózgiem.** Musisz pokochać tę bryłę między uszami ważącą około 1300 gramów. To twój mózg kontroluje sposób, w jaki myślisz, działasz, czujesz i radzisz sobie w trudnych sytuacjach, które prowadzą do tego, że masz ochotę pouczać, grozić, krzyczyć lub stosować inne nieskuteczne strategie wychowawcze. Oczywiście mózg pomaga ci również zachować rozwagę i nie reagować pod wpływem impulsu, co jest jedną z ważnych cech charakterystycznych świadomego rodzicielstwa. Kiedy zakochasz się w swoim mózgu, zaczniesz lepiej o niego dbać – karmić go, trenować i zapewniać mu odpoczynek. To również mózg pomaga ci konsekwentnie okazywać stanowczość i życzliwość. Dziesięciolecia badań pokazują, że połączenie stanowczości i życzliwości jest jednym z głównych czynników odróżniających rodziców odnoszących sukcesy od tych, którzy nie mogą się nimi pochwalić<sup>1</sup>.
2. **Nauczyć swoje dziecko kochać i chronić swój mózg.** Jak może już wiesz, bycie wzorem jest jedną z najskuteczniejszych metod

wychowawczych. Dzieci, które widzą, że po uszy zakochujesz się w swoim mózgu, będą chciały nawiązać podobny romans. Będą na przykład w stanie łatwiej nauczyć się pewnej prostej prawdy – że mózg jest miękki, a czaszka twarda i ma wiele ostrych krawędzi. Kiedy doświadczamy jakiegokolwiek formy uderzenia w głowę, mózg obija się wewnątrz swojej twardej obudowy. W skanach mózgu dzieci w wieku ośmiu lat widziałem ślady poważnych urazów spowodowanych grą w futbol przez zaledwie jeden sezon. Dobrze przeczytałeś: uszkodzenia mózgu w wieku ośmiu lat! Pracowałem niedawno z pacjentką, która w szkole średniej i college’u była najlepszą amerykańską piłkarką. Mimo że nigdy nie doznała wstrząśnienia mózgu, stan jej mózgu był daleki od ideału i trwało to przez lata. Uraz mózgu, o którym nie wiedziała, utrudniał każdy aspekt jej życia jako matki, żony, pracownicy i przyjaciółki.

3. **Nauczyć swoje dzieci, jak dbać o mózg.** To nie jest trudne. Gdy moja córka Chloe miała dwa lata, zacząłem ją uświadamiać, jak dokonywać wyborów dobrych dla mózgu (więcej na ten temat dowiesz się w rozdziale 1. Pokaż dzieciom na swoim przykładzie, jak unikać wszystkiego, co szkodzi mózgowi (urazów, narkotyków, alkoholu, standardowej niezdrowej diety), i co robić, aby mu pomóc (prawidłowe odżywianie, ćwiczenia, dobry sen, uczenie się nowych rzeczy, opieranie się nieprecyzyjnemu i negatywnemu myśleniu, unikanie nadmiernej ekspozycji na ekrany i przyjmowanie wysokiej jakości suplementów).

## NAZYWAM SIĘ CHARLES FAY

Mnie i dwie starsze siostry wychowali niezwykle troskliwi rodzice, którzy otwarcie przyznawali, że nie mają pojęcia, co robią. Jak często powtarzam, moja mama Shirley miała trudniejszą pracę, bo pozostawała w domu z trójką dzieci. Kiedy mój ojciec Jim, muzyk cyrkowy i klubowy, zmęczył się podróżami, podjął starania o pracę nauczyciela muzyki i sztuki w szkole w śródmieściu. W końcu ją dostał.

Nie minęło wiele czasu, gdy do klasy mojego ojca trafił uczeń z poważnymi problemami. Scott wykazywał wszystkie cechy zimnego socjopaty: brak empatii, skrajne okrucieństwo, obsesję na punkcie wzniecania ognia i absolutny brak szacunku dla autorytetów. Były to późne lata 60., a większości nauczycieli nie szkolono w zakresie radzenia sobie z uczniami takimi jak on. Nie działały na niego żadne wymagania, strofowanie ani groźby karalne. Tak naprawdę wszystko, co robili nauczyciele, doprowadzało Scotta do takiej wściekłości, że wyładowywał ją na kolegach z klasy, a nawet na klasowym zwierzątku. Wczesną wiosną tego roku szkolnego mojemu tacie puściły nerwy i doszło do sytuacji, która zmieniła jego życie.

„Natychmiast usiądź i przestań przeszkadzać kolegom z klasy!”, warknął ojciec.

Uśmiechnięty Scott odpowiedział natychmiast potokiem ekstremalnych wulgaryzmów. Zdesperowany i rozwścieczony ojciec uderzył go w policzek na tyle mocno, że spowodował małe rozcięcie na wardze. Wiele lat później przyznał, że jego pierwszą myślą było: „Jestem bezwartościowym i okropnym człowiekiem. Przecież kocham moich uczniów. Co ja zrobiłem?”

Zaraz potem pojawiła się druga myśl: „Kocham nauczanie, ale to koniec mojej kariery”.

W tym czasie kary cielesne były nadal powszechnie stosowane, zresztą nawet samotna matka Scotta miała go serdecznie dość. Nie można było znaleźć nikogo, kto chciałby pracować w tej trudnej szkole, więc mojemu ojcu udało się utrzymać pracę. Wydawało mu się, że to cud, ale nadal dręczyło go sumienie: „Nie potrafię pracować z trudnymi dziećmi. Mam problemy nawet z tymi «łatwymi» u siebie w domu! Muszę nauczyć się sposobów wpływania na zachowanie dzieci bez krzyków i gróźb”.

Tata, silnie zmotywowany poczuciem winy i pragnieniem wiedzy, zaczął spędzać praktycznie cały swój wolny czas na czytaniu książek na temat ludzkich zachowań oraz zapoznawaniu się z badaniami z dziedziny pedagogiki i psychologii. Uczęszczał na szkolenia prowadzone przez najbardziej znanych ekspertów w tamtych czasach. Zafascynowany

jego pasją, w wieku około ośmiu lat zacząłem studiować te same materiały. Tacie udało się nawet wprowadzić mnie na wiele seminariów, w których uczestniczyłem. W szkole miałem duże trudności z matematyką i angielskim, ale pochłaniałem treści, których nauczyliśmy się razem z tatą. Niektóre z moich najmilszych wspomnień z dzieciństwa dotyczyły naszych dyskusji na temat ludzkiej natury.

Byłem zaskoczony, kiedy zauważyłem, że zacząłem wykorzystywać swoje nowe umiejętności na mnie i moich siostrach. Będąc piętnastolatkiem, miałem obsesję na punkcie motocykla terenowego. Mój dawny ojciec powiedziałby: „Na litość boską! Myślisz, że pieniądze rosną na drzewach?”.

Mój nowy tata odpowiedział łagodnie: „Rozumiem. Każdy młody chłopak chciałby mieć taki motor. Jak chcesz za niego zapłacić?”.

Wymyśliłem plan sfinansowania mojej nowej pasji poprzez dorywcze prace w mieście. Po kilku miesiącach kupiłem od znajomego używaną yamahę. Ojciec powiedział tylko dwie rzeczy: „Ciesz się, synu” i „Możesz ją zatrzymać, o ile będziesz przestrzegać wszystkich zasad bezpieczeństwa, o których rozmawialiśmy, i wywiązywać się ze swoich obowiązków”.

Nie przestrzegałem zasad bezpieczeństwa ani nie nadążałem z obowiązkami.

„Szkoda – powiedział ojciec ze szczerą empatią miesiąc później. – Zbyt mocno cię kocham, aby ci dokuczać, przypominać o obowiązkach lub patrzeć, jak robisz sobie krzywdę. Zapłaciłem więc za wykonanie twoich obowiązków. Glenn, złota rączka, zgodził się wziąć twój motocykl na wymianę”.

Mój tata nigdy nie podniósł głosu, ale nie ustąpił. W miarę upływu tygodni mój gniew przerodził się w szacunek. Tata troszczył się o mnie, dlatego ustalił granice i wyciągnął konsekwencje. Zależało mu na mnie na tyle, aby zrobić to z miłością i stanowczością, a nie z gniewem i frustracją.

Mój ojciec Jim Fay i jego dobry przyjaciel, lekarz Foster Cline, zaczęli poszerzać swoją wiedzę. Przebadali tysiące dzieci, rodzin i szkół na

całym świecie i na tej podstawie stworzyli różnorodne, bardzo lubiane materiały promujące podejście Miłości i Logiki. Sam studiowałem u ich boku oraz zdobyłem doktorat z psychologii szkolnej i klinicznej. Rozwijałem to podejście i dbałem, aby pozostawało zgodne z najnowszymi badaniami i wymaganiami, przed którymi stoją dzisiejsi rodzice i wychowawcy. Podróżowałem również po całym świecie, dzieląc się tymi ważnymi umiejętnościami z wieloma rodzicami i opiekunami i nauczycielami, którzy zmagali się z całą gamą rzeczywistych wyzwań.

W trakcie lektury tej książki twoje podejście do wychowania może się zmienić dzięki kompleksowym praktykom medycznym i neuropsychiatrycznym, których pionierem jest mój przyjaciel, doktor Amen. Jego praca łączy się z głębokimi, ale prostymi do wdrożenia ideami psychologicznymi filozofii Miłości i Logiki, której podstawowe zasady to:

1. **Wzajemny szacunek.** Dzieci uczą się, jak traktować innych i siebie w dużej mierze poprzez to, jak my je traktujemy i jak pozwalamy im traktować nas. W obu przypadkach konieczne jest wyznaczanie granic, które pozwolą nam dbać o siebie i innych ludzi wokół.
2. **Współdzielona kontrola.** Kiedy próbujemy uzyskać monopol na kontrolę, tracimy ją, a kiedy się nią dzielimy – zyskujemy. Dzieci stają się szczęśliwsze i pełne szacunku, gdy pozwalamy im się uczyć odpowiedzialności, dajemy możliwość dokonywania małych wyborów i pozwalamy żyć z ich konsekwencjami. Stają się silniejsze, gdy dowiadują się, że mogą sobie z nimi poradzić.
3. **Wspólne myślenie.** Mózg staje się silny tylko wtedy, gdy zachęcamy dzieci do samodzielnego rozwiązywania problemów, które napotykają lub same tworzą. Kiedy wydajemy im polecenia i dokładnie opisujemy, jak powinny myśleć i co robić, hamujemy ich rozwój. Rezultaty są podobne, gdy działamy w sposób pobłażliwy oraz ratujemy je przed ograniczeniami i konsekwencjami, z którymi muszą się zmierzyć. W przeciwieństwie do tego, gdy zachowujemy stanowczość połączoną z miłością i pomagamy w poszukiwaniu rozwiązań napotkanych dylematów, ich mózgi stają się silniejsze

i zdolne do stawiania czoła rzeczywistym, poważniejszym problemom, a rodzicielstwo staje się łatwiejsze.

4. **Szczera empatia.** Jeśli reagujemy na błędy lub niewłaściwe zachowanie dzieci złością i frustracją, bierzemy na siebie odpowiedzialność za ich problem i stajemy się łatwym celem do obwiniania. Kiedy odnosimy się do nich z empatią, utrudniamy im postrzeżenie nas jako źródła problemu. W trakcie czytania tej książki zaczniesz wyraźnie dostrzegać, w jaki sposób empatia otwiera umysł na zdobywanie wiedzy. Odkryjesz również, jak może obniżyć stres i niepokój związany z rodzicielstwem.
5. **Pełne miłości relacje.** Nic nie będzie działać bez zdrowych, pełnych miłości relacji. Kiedy wychowujemy dzieci zgodnie z pierwszymi czterema zasadami Miłości i Logiki, piąta staje się mniej lub bardziej automatyczna. Kiedy tak się dzieje, życie sprawia nam więcej satysfakcji, a dzieci zaczynają podświadomie przyjmować nasze wartości. Gdy są z nami związane, wiążą się także z naszymi najgłębszymi przekonaniem.

*Jest wielka nadzieja!*

Kilka lat temu otrzymałem niespodziewany telefon od Sama, jednego z moich kolegów z dzieciństwa. Zналиśmy się od przedszkola do czasów liceum i świetnie się razem bawiliśmy. „Hej, Charles, spotkałem kiedyś twój tatę i dał mi twój numer – powiedział Sam. – Chciałbym ci przedstawić moją żonę Phoebe. Może pójdziemy kiedyś razem na kolację?”

W następny piątek siedziałem przy stole z kolegą, którego nie widziałem od prawie 40 lat. Nie minęło wiele czasu, zanim Sam zapytał: „Kiedy zostałeś psychologiem? Gdy byliśmy dziećmi, nie przepadałeś za szkołą. To duża zmiana. Co się stało?”

„Zawsze mnie to interesowało, ale nie sądziłem, że jestem wystarczająco bystry, aby iść na studia. W dzieciństwie ugryzł mnie kleszcz i zachorowałem na gorączkę plamistą Gór Skalistych. Miałem też przewlekłe infekcje paciorkowcowe. To utrudniało mi naukę. Gdy

wyzdrowiałem, zauważyłem, że moje problemy w szkole były związane z chorobami”, odpowiedziałem.

„Cóż za zbieg okoliczności! – odrzekł Sam. – Doktor Daniel Amen odkrył podobne problemy u naszej córki Jany. Spowodowały poważne kłopoty z nauką i zachowaniem, ale sytuacja się poprawia. A tak przy okazji, doktor Amen jest zachwycony filozofią Miłości i Logiki. Włączył ją do naszego planu leczenia”. Słyszałem wcześniej o doktorze Amenie i byłem zdumiony, że ten światowej sławy psychiatra stosuje podejście Miłości i Logiki jako element terapii swoich pacjentów.

W trakcie rozmowy z Samem i Phoebe dowiedziałem się, że adoptowali Janę. Miała długą listę zaburzeń, w tym zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (*attention deficit hyperactivity disorder* – ADHD), zaburzenia opozycyjno-buntownicze, zaburzenia integracji sensorycznej, zaburzenia zachowania i trudności w nauce.

„Tak naprawdę najważniejsze były dwie rzeczy – zauważyła Phoebe. – Pierwsza to skanowanie mózgu. Pomogło nam stwierdzić, że jej mózg nie jest fizycznie zdrowy. To, paradoksalnie, była dobra wiadomość. Zmotywowała nas, aby dowiedzieć się, jak możemy poprawić sytuację poprzez zmianę jej diety, ćwiczenia, poprawę snu i rozwiązanie problemów biochemicznych za pomocą kilku bardzo prostych suplementów”.

Sam kontynuował: „Twoje podejście Miłości i Logiki również było bardzo pomocne. Nauczyło nas, że czasem możemy odpuścić i pozwolić jej na mylenie się. Byliśmy świeżo upieczonymi rodzicami i bardzo martwiliśmy się o nią z powodu jej problemów, więc staraliśmy się wszystko nadzorować. Baliśmy się, że może popełnić jakiś błąd”.

„I byliśmy typowymi rodzicami helikopterami. Ratowaliśmy ją przed wszystkim”, przerwała Phoebe.

„Tak, to nam nie służyło – zgodził się Sam. – Skupialiśmy się na jej życiu o wiele bardziej niż ona sama i nieustannie staraliśmy się, aby wszystko było idealne. To powodowało wiele problemów. Wtedy zdecydowaliśmy się odpuścić i dać jej szansę, żeby coś w końcu schrzaniła.

O to właśnie chodziło. Ciągłe kłóciła się z nami o pracę domową, więc Phoebe powiedziała: »Kochamy cię zbyt mocno, Jano, aby kłócić się o jakąś tam pracę domową. Będziemy cię kochać bez względu na to, czy ją odrobisz i dostaniesz dobrą ocenę, czy też jej nie zrobisz i dostaniesz słabą. Twój tata i ja zdecydowaliśmy, że będziemy ci pomagać tylko wtedy, gdy będzie sprawiać nam to przyjemność«”.

„Była taka wściekła... bo ja nie byłam wściekła – kontynuowała Phoebe. – Wybiegła, krzycząc: »Dobra! Chyba przez was obleję«. Nie zrobiła zadania i musiała ponieść konsekwencje w szkole, które nie były zbyt poważne. To nie było nic wielkiego, ale zapoczątkowało nowe podejście. Zaczęliśmy stosować zasadę, o której zawsze mówicie: »Miejcie nadzieję i módlcie się, aby wasze dzieci popełniały wiele drobnych błędów, gdy są młode, aby były silne psychicznie i miały dobre wyczucie przyczyny i skutku, gdy metki z cenami staną się kwestią życia i śmierci«”.

„Sytuacja uległa znacznej poprawie, ponieważ doktor Amen pomaga nam robić duże postępy w kwestiach związanych ze zdrowiem mózgu, a podejście Miłości i Logiki pozwala zachowywać większą empatię, wyznaczać lepsze granice i unikać kłótni z nią i ze sobą nawzajem – stwierdził Sam. – To świetne połączenie różnych metod”.

Po wspólnej kolacji tego samego wieczoru usiadłem przy kuchennym stole i zacząłem się zastanawiać, jak wspaniałe może być połączenie skutecznych metod poprawy zdrowia mózgu z umiejętnościami psychologicznymi, których nauczyliśmy wraz z moim ojcem i które doskonaliliśmy przez całe lata. Nie upłynęło wiele czasu, zanim nawiązałem przyjaźń z doktorem Amenem i skupiłem się na rozwijaniu naszej współpracy.

W 2021 roku firma Love and Logic dołączyła do rodziny Amen Clinics. Jesteśmy przekonani, że zapoznanie się z koncepcjami i metodami, która są zawarte w tej książce, zainspiruje cię i napełni nadzieją, aby stawić czoła wielkim wyzwaniom związanym z wychowywaniem dzieci – od momentu narodzin do podjęcia pracy. To nie musi być trudne.

Mamy nadzieję, że ta podróż ci się spodoba!

**Doktor Amen i doktor Fay**

CZĘŚĆ 1



**PRAKTYCZNA  
NEUROPSYCHOLOGIA  
SUKCESU  
WYCHOWAWCZEGO**






W tej części dowiesz się, że sekret udanego rodzicielstwa tkwi w połączeniu neuronauki i praktycznej psychologii, czyli, jak to nazywamy, praktycznej neuropsychologii. Możesz skutecznie wychowywać silne psychicznie dzieci i młodych dorosłych tylko wtedy, gdy zajmujesz się zarówno ich (i swoim) mózgiem, jak i umyśłem. Ta niezwykle skuteczna kombinacja zapewnia rozwiązania, które sprawdzają się nawet w ciężkich chwilach i w przypadku trudnych dzieci. Pod koniec części 1. będziesz dysponować narzędziami i strategiami, które pomogą ci:

- Rozwinąć skoncentrowane na mózgu podejście do siebie i swoich dzieci.
- Mieć realistyczne oczekiwania w zależności od etapu rozwoju dziecka.
- Wyznaczać jasne cele swojemu dziecku i sobie jako rodzicowi.
- Przyjąć styl wychowania, który rozwija u dzieci umiejętności podejmowania decyzji.
- Wspierać więzi i relację z dzieckiem.
- Ustanawiać w rodzinie jasne, możliwe do wyegzekwowania zasady i granice.
- Nauczyć się, jak pozwolić dzieciom popełniać błędy i radzić sobie z ich niegroźnymi konsekwencjami.
- Nie dawać sobą pomiatać oraz wyznaczać zdrowe granice sobie i swoim dzieciom.
- Myśleć jasno i logicznie i pomagać w tym dziecku od najmłodszych lat.
- Wzmacniać pozytywne zachowania swojego dziecka.
- Wychować dzieci, które nie załamują się w obliczu przeszkód.
- Przestać obwiniać się za to, że nie jesteś idealnym rodzicem.
- Wyciągać jasno określone konsekwencje, gdy zachowanie dziecka odbiega od normy, i nie działać przy tym pod wpływem emocji.
- Sprawiać, aby dziecko usłyszało cię za pierwszym razem, gdy coś powiesz.
- Wybierać najlepszą żywność i suplementy, aby wspierać mózg, umysł i ciało dziecka (i swoje własne).
- Pomóc dziecku nauczyć się dbać o własne szczęście.
- Nie skupiać się na słabych osiągnięciach, aby dziecko mogło rozwinąć swój potencjał.
- Zapobiegać wpadaniu dziecka w kłopoty związane z urządzeniami elektronicznymi.
- Wiedzieć, co zrobić, gdy pojawią się problemy ze zdrowiem mózgu/umyśłu.



**Sięgnij po  
więcej!**



-  [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)
-  [kobiece](#)
-  [wydawnictwo.kobiece](#)