

Mam dość moich dzieci – czy jestem złym rodzicem?

Profesorem zostać trudno, ale łatwo nim być. Z rodzicami jest dokładnie odwrotnie – to słowa, które pobrzmiwają w mojej głowie od czasu, gdy na jednym z portali społecznościowych natknęłam się na wątek dotyczący wzbierającej wśród rodziców niechęci do własnych dzieci. Znasz to? Wiedz, że bycie rodzicem to Sztuka przez wielkie „S” i nawet najlepszym zdarza się miewać gorsze momenty.

Wyobrażenia a rzeczywistość

Kolejny tydzień pozostajemy w domach, w gronie tych samych osób. To, co do niedawna wydawało się upragnioną rzeczywistością (czas dla siebie, swoich dzieci, wspólne zabawy, niekończące się rozmowy itd.), okazuje się z każdym dniem coraz trudniejszym wyzwaniem, tym mocniej obciążającym, że niemożliwym do zaplanowania. Nie wiemy, jak długo będzie trwała ta sytuacja. Frustrację pogłębia nieustanny lęk, nie tylko przed zachorowaniem, ale także poczuciem odpowiedzialności, że moja choroba może stać się dramatem dla innych osób – dzieci, współmałżonka, dziadków, sąsiadów, osób, którym pomagałam...

Albert Einstein powiedział kiedyś: *Nasze życie nie jest ani lepsze, ani gorsze od naszych marzeń. Jest tylko zupełnie inne.* A gdyby spróbować spojrzeć z takiej perspektywy? Bez względu na to, w jakim jesteśmy miejscu naszego życia osobistego, zawodowego czy rodzinnego, to w wyobrażeniach nie braliśmy pod uwagę tak niecodziennych okoliczności, jakie teraz przeżywamy. Patrząc głębiej, wiele aspektów naszego życia sprzed epidemii wygląda inaczej niż w wyobrażeniach. Zestawimy oczekiwania sprzed kilku, kilkunastu lat: Kim jestem osobiście? Jak wygląda moje życie zawodowe? Jakie były moje wyobrażenia o rodzinie, dzieciach? Pewnie niewiele się zgadza. Myślę, że to właśnie jest w życiu najpiękniejsze. Żyjemy tu i teraz. Z tym dodatkowym czasem możemy zrobić wiele: można go wykorzystać do rozwoju osobistego i swoich bliskich (w różnych aspektach), można go zmarnować, przeżywając rozczarowania w związku ze zrujnowaniem naszych planów. Ani my, ani nasze życie nie jest takie, jak w marzeniach, ale nie jest gorsze czy lepsze, jest tylko zupełnie inne. A co jest pewne? Łączy nas miłość i przywiązanie, nawet jeśli nie zawsze mamy dużo cierpliwości, jeśli irytacja bywa silniejsza, nie lubimy swoich zachowań, to przecież ciągle jesteśmy tymi samymi kochającymi się ludźmi.

Co utrudnia bycie tu i teraz

Codziennie i nieustannie przebywanie w małej przestrzeni (nawet jeśli jest to dom z ogródkiem), wykonywanie podobnych czynności, walka o możliwość skupienia się przy klawiaturze (bo praca i nauka zdalna), dbanie o dobrostan swoich bliskich i swój, troski i lęki z każdym dniem większe, to rzeczywistość wielu rodziców. Można przynajmniej częściowo

zmienić ją na łatwiejszą do przetrwania, unikając kilku błędów, które wpędzają nas we frustrację.

1. **Zamartwianie się**

Koncentracja na lęku przed tym, czego nie znam, nie potrafię przewidzieć, a więc i nie jestem w stanie się na tę rzeczywistość przygotować. To powoduje, że wysiłek, jaki wkładam w pracę i zajmowanie się wszystkimi sprawami domowymi czy rodzinnymi, jest niewspółmierny do efektów. Rodzina widzi mój niepokój, który udziela się domownikom i nakręca spiralę frustracji. Podobnie z pracą. Większość rodziców, którzy podjęli pracę zdalną, nie ma doświadczeń w tym zakresie. Piętrzą się trudności, a jeśli do tych kłopotów dołoży się nieustanne zamartwianie się, że nie pracuję tak wydajnie jak wcześniej, to wydłużam czas pracy, aby wynik był bardziej satysfakcjonujący dla mnie. Efekt? Nie mam czasu dla samego siebie, dzieci i innych członków rodziny. Tym sposobem ponownie się zamartwiam... I tworzy się błędne koło. Może warto skoncentrować się na tu i teraz, ustalmy wspólnie z rodziną plan na kolejny dzień i przetrwajmy to razem. Oddzielenie tego, na co nie masz wpływu od tego, co możesz zmienić, bardzo pomaga w skupianiu się na zadaniach i chroni (przynajmniej częściowo) przed zbytnim zamartwianiem się.



2. **Dążenie do osiągnięć za wszelką cenę**

Taka postawa powoduje, że odpoczynek i zajęcie się sobą traktowane są jak marnowanie czasu. A rzeczywistość pokazuje, że jeśli nie odpoczywamy i nie dbamy o swoje dobre samopoczucie, nasza wydajność w pracy spada, psują się także relacje z bliskimi. Paradoksalnie, dbając o siebie i odpoczywając, inwestujemy w jakość swojej pracy i relacji z innymi.

To dotyczy także dzieci. Im większą presję wywieramy na dziecko, by osiągało świetne wyniki, tym większe staje się ryzyko utraty więzi i bliskości. Młody człowiek może odczuwać takie zachowania rodzica jako warunkowanie miłości sukcesami

dziecka. Rozsądne stawianie wymagań, ale także dbanie o odpoczynek i dobre samopoczucie może wesprzeć nasze dzieci w dążeniu do osiągnięcia sukcesu na własną miarę i oczekiwania.

3. Perfekcjonizm

Dążenie do bycia idealnym może zatruć życie nam i wszystkim wokół. Pracownik-perfekcjonista pracuje do całkowitego wyczerpania. Nieustannie wprowadza poprawki do wykonanego już zadania, nie tylko swojego, ale i innych osób, które według niego nie osiągnęły odpowiedniego efektu. Perfekcjonista-rodzic kontroluje swoje dziecko w tym, jak się uczy, jak wykonuje zadania, wymaga stałego poprawiania wyników, potrafi wręcz zdręzczać rodzinę w dążeniu do doskonałości. Zapomina przy tym, że dzieci są odrębnymi bytami. Nie muszą być doskonałe we wszystkim, tak jak i my nie musimy być idealnym rodzicem i pracownikiem miesiąca. Jest wiele stopni dobrej pracy i świetnie wykonanego zadania. A błędy? Pokazują możliwość zmiany na lepsze, są trampoliną motywującą do zmian, nie popełniają ich jedynie ci, którzy nie pracują.

Jakim więc rodzicem jestem?

Oto jest pytanie! Żeby na nie odpowiedzieć, trzeba postawić inne: *Kto jest dla mnie najważniejszy na świecie? Dla kogo podejmuję wysiłki z myślą o przyszłości? Kto wyzwala we mnie pokłady czułości?* Pewnie można te pytania mnożyć, ale zapewne odpowiedź na większość z nich brzmi: **moje dziecko**, chociaż dzisiaj doprowadziło mnie do furii swoim zachowaniem... To moje dziecko, mimo że musiałam przerwać pracę, żeby rozstrzygnąć konflikt między rodzeństwem... To moje dziecko, chociaż dzisiaj go nie cierpię, bo marzę o wytchnieniu w samotności, a ono ciągle czegoś chce... To moje dziecko, niedoskonałe jak ja, niecierpliwe jak ja, zmęczone sytuacją jak ja, przestraszone tym, co się dzieje jak ja, sfrustrowane rzeczywistością, która nijak się ma do tej, która była dla nas codziennością... Nie muszę być super rodzicem. Wystarczy, że jestem zwyczajny, codzienny, blisko przy dziecku, że bywam zmęczony, zniecierpliwiony, wkurzony... I mam do tego prawo, tak jak i ono je ma. A jeśli nachodzi mnie pokusa dywagowania, że nie cierpię swoich dzieci... No cóż, one pewnie też miewają takie momenty. Może to najwyższy czas, by porozmawiać z nimi na ten temat?