

Szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko



Przyznaj z ręką na sercu, ile razy słyszałeś(-aś) tytułowe zdanie? Ja sama nie potrafię tego policzyć. Co więcej, muszę przyznać, że niejednokrotnie wywoływało u mnie zamiast zamierzonego przez autora błogostanu i przekonania, że „rodzicielstwo jest takie łatwe i wystarczy tylko być szczęśliwym” – poczucie winy i świadomość, że oto teraz wszystko w moich rękach.

A co, jeśli nie czuję się szczęśliwy(-a)? Jeśli jestem przytłoczony(-a) nadmiarem obowiązków, sfrustrowany(-a), jeśli nie wszystko idzie po mojej myśli i mierzę się z kłopotami, które sięgają daleko poza horyzont rodzicielstwa, ale rzucają na wszystkie aspekty mojego życia? Czy to determinuje szczęście (lub raczej jego brak) u mojego dziecka?

To trudne pytanie. Na szczęście relacja pomiędzy tymi aspektami życia nie jest tak oczywista. To zaledwie uproszczenie – schemat, który ma nam rodzicom, pomóc spojrzeć w określonym kierunku, w głąb siebie. Dzięki temu możemy uświadomić sobie, że niczym w samolocie najpierw zakładamy maskę tlenową sobie, a później dziecku. Jeśli zależy nam na tym, żeby wychować młodego człowieka na radosnego, optymistycznego, szukającego w życiu jasnych stron – dajmy sobie prawo, by zadbać najpierw o siebie, o swój dobrostan, o życie (na miarę aktualnych możliwości!) zgodnie ze swoimi wewnętrznymi potrzebami. Wtedy sami będziemy źródłem energii, którą możemy się dzielić z bliskimi. Dlatego warto skupić się na początku na sobie – rodzicu, a potem na innych.

Szczęście i równowaga

- **Uświadom sobie, że nie na wszystko w życiu masz wpływ.** To nie od Ciebie zależy, że Twoje dziecko rozchoruje się akurat w dniu, w którym masz ważną prezentację i zależy Ci, aby być na czas w pracy. Nie masz wpływu na: brak punktualności kierowcy autobusu, humor Twojego szefa czy pogodę. Ale to Ty decydujesz, jak to wszystko przyjmiesz. Możesz przejmować się i obwiniać świat albo przyjąć zastaną sytuację i działać w jej ramach, najlepiej jak potrafisz.

- **Wyjdź z pułapki perfekcjonizmu.** Daj sobie prawo do błędu – nie musisz być zawsze mamą czy tatą na 100%. Uwierz, że jeśli Twoje dziecko raz czy dwa kupi jagodziankę w sklepiku szkolnym zamiast zjeść zdrowy posiłek, który codziennie dla niego przygotowujesz – nic mu się nie stanie. Jeśli nie pomożesz Twojemu dziecku spakować się na wf, a ono dostanie minusa za brak stroju – jego przyszłość nie zawisnie na włosku. Przekonaj się, jeśli zapomnisz o zebraniu w szkole – to nie jesteś złym rodzicem, „bo kto zapomina o zebraniu dziecka...” – tylko jesteś zwyczajnie zmęczony(-a), rozkojarzony(-a) albo potrzebujesz pomocy. Czasem wszystko na raz. Odpuść – sobie i dziecku.
- **Znajdź czas dla siebie.** Wiem, łatwiej powiedzieć niż zrobić, ale to naprawdę ważne, żeby pokazywać dziecku, że mama i tata też mają hobby, przyjaciół i swoje plany. **Odkryj, co sprawia Ci przyjemność.** To zadziwiające, jak wielu z nas, mimo doświadczenia życiowego, nie wie, co lubi. Słyszę: „Wiesz, ja to na nic nie mam czasu”, „Jak wracam z pracy, to jestem tak padnięta, że jedyne, o czym marzę, to obejrzeć serial i paść na łóżko”, „Gdy byłem młody, to miałem jakieś pasje, ale wiesz, jak jest. Teraz to tylko dzieci i dom”. Zastanówmy się, jaki to przekaz dla naszych dzieci. Czasami to, co sprawia nam przyjemność, wcale nie jest oczywiste i tożsame z tym, co lubi nasza koleżanka z pracy. Może być zaskoczeniem dla nas samych. O tym przekonamy się, próbując, wchodząc w różne aktywności, sprawdzając się, wychodząc poza strefę komfortu.
- **Co najmniej 15 minut dziennie przebywaj w ciszy, o ile to możliwe w otoczeniu przyrody.** Idź na spacer, wyjdź na taras, do ogrodu lub parku. Zdejmij słuchawki. Świadomie odczuwaj. Wsłuchaj się w szum liści pod stopami, wyczul zmysły na wilgoć w powietrzu, dotykaj faktury roślin. Ciesz się tym i napawaj. Przeznaczając czas dla siebie, dajesz organizmowi znak, że nie jesteś tylko częścią układu pod tytułem „rodzina” albo „zespół pracowników”. Jesteś sobą i jesteś ważny(-a).
- Wyzbądź się nawyku marudzenia. Kto z nas nie powiedział: „Co za paskudna pogoda! Jak żyć w tym kraju!” albo: „Zwariuję w tym bałaganie! Dlaczego tu nikt nie sprząta?!”. Większość z nas wypowiedziała takie lub podobne zdania. Ale warto sobie uświadomić, że dzieci nie zapamiętują tego, czy mama sprzątała dużo czy mało (oczywiście pomijam sytuacje ekstremalne, gdy rodzic przez brak dbałości o elementarną higienę otoczenia zaniedbywał domowników). Dzieci zachowują we wspomnieniach ogólną atmosferę, a nieustanne narzekanie wywołuje napięcie, smutek, złość i frustrację. Zamiast tego mobilizuj do działania!
- Odpocznij od mediów społecznościowych. Jeśli już musisz „scrollować” ekran telefonu w poszukiwaniu coraz to nowych wieści o „znajomych”, których często bliżej nie znamy, to nałóż filtr na swoje postrzeganie tego, co publikują ludzie – i nie uzależniaj od tego swojego poczucia szczęścia lub jego braku. Pamiętaj, że nikt nie wrzuca zdjęcia, gdy kroi kanapkę z pomidorem. Przecież prawie każdy to od czasu do czasu robi. W mediach społecznościowych pojawiają się zdjęcia wakacji, kreatywnych zabaw na Boże Narodzenie i świadectw z czerwonym paskiem. A więc te wycinki rzeczywistości, które ktoś **chce** Ci pokazać. Jeśli traktujesz media społecznościowe jako lustro, to porównujesz się z wymyślnym obrazem, z ułudą, bajką. Miej tego świadomość.
- **Naucz się prosić o pomoc** i przyznać, że danym momencie sobie nie radzisz. To jest szczególnie ważne dla nas, gdy myślimy o rodzicielstwie jak o „projekcie – dziecko”.

Dla wielu z nas to najważniejsze życiowe działanie, w którym jak w soczewce skupiają się wszystkie oczekiwania i nadzieje z wielu lat – często bardzo trudne, a jednocześnie bardzo dla nas ważne. Współcześnie popularne jest rodzicielstwo bliskości, noszenie niemowląt w chustach, eko-jedzenie, podkreślanie roli karmienia piersią, nauka w szkole w chmurze i uczestniczenie w zajęciach rozwojowych. Mamy warsztaty wsparcia dla mam i ojców. To wachlarz możliwości, jakich na pewno nie miały pokolenia przed nami. Jednocześnie, towarzyszą nam bardzo wyśrubowane oczekiwania wobec siebie i innych, a wraz z nimi ogromne pokłady lęku. A co, jeśli się nie uda? Nie wykorzystam wszystkich możliwości dla mojego dziecka? Zrobię coś nie tak? To mieszanka wybuchowa, która niejednokrotnie prowadzi do rodzicielskiego wypalenia, chorób psychosomatycznych i poczucia rozpaczy, że coś zaniedbałem(am), coś zrobiłem(-am) nie tak.

- **Jeśli czujesz zmęczenie, spróbuj w pewnym momencie powiedzieć STOP. Dłużej nie dam rady. Potrzebuję pomocy.** To nie muszą być wielkie rzeczy, takie jak „weekend małżeński w Rzymie”. Czasami wystarczy wystarczy wyjście z koleżanką na spacer „jak za dawnych lat”, samotny wieczór czy zrobienie sobie „Dnia Dziecka” i zamówienie gotowej pizzy zamiast gotowania obiadu. Ważne, żeby zrobić to bez poczucia winy i być uważnym na swoje potrzeby. Czasami kawa z koleżanką nie wystarczy. Czujemy się gorzej i potrzebna jest pomoc specjalisty. Nie czekajmy. Dbanie o swoją psychikę jest konieczne, tak jak wizyta u dentysty. Dziura w zębie sama się nie zaleczy. Podobnie pomyślmy o naszych emocjach. Zróbmy to dla naszych dzieci, jeśli nie umiemy dla siebie.

Umiar

Ostatnio na pewnym festiwalu rozwojowym spotkałam młodą kobietę, mamę pięcioletniego chłopca. Ta młoda kobieta powiedziała w pewnej chwili:

- „Ja to już zdecydowałam, a teraz tylko utwierdziłam się w tej decyzji. To jest mój czas. Szczęśliwa mama, to szczęśliwe dziecko. Zostawiam syna z rodzicami i jadę na pół roku do Indii”. Ja osobiście byłabym ostrożna. Szukanie swojego miejsca – to ważne. Ale zdarza się, że ta nasza krucjata za szczęściem i samorozwojem przesłania nam całościowy obraz. W tym przypadku także warto zachować umiar.

Owszem, najpierw zakładamy maskę tlenową sobie, później dziecku. Jednak temu dziecku też ją zakładamy. I żeby to robić, musimy przy nim wtedy być.