

Pokolenie awokado Cz. 1

Czy znany Ci jest termin „pokolenie awokado”? Niezależnie od Twojej odpowiedzi sprawdź, czy Twój sposób wychowywania dzieci nie jest przypadkiem bliski tej koncepcji. Okazuje się, że współcześni rodzice starają się zapewnić swoim pociechom wszystko, co najlepsze, często zapominając o sobie i swoich potrzebach, co prowadzi do wypalenia rodzicielskiego, w którym to polscy rodzice zajmują wysokie miejsca.

Pokoleniem awokado są określane zarówno „millenialsi” oraz „zetki”, jak i współczesne dzieci z pokolenia Alfa. Tak naprawdę nie chodzi tu o konkretne pokolenie, ale o sposób, w jaki rodzice budują relacje ze swoimi dziećmi: jak je traktują i jak się do nich zwracają. W nazwie mamy popularny owoc awokado, ponieważ jest ono symbolem dbałości o zdrowie, komfort i ogólny dobrostan. Pokolenie awokado nie jest terminem naukowym, a raczej społecznym czy socjologicznym. Próżno szukać autora tego określenia. Ono po prostu jest z nami. Dziś w modzie jest zdrowe odżywianie, bycie fit i eko, a awokado kojarzy się ze zdrowym produktem spożywczym. Może też być synonimem zdrowia i dobrego samopoczucia, o które tak dbają rodzice.

Cechy generacji awokado

Mówi się, że generacja awokado to dzieci, o które rodzice troszczą się aż do przesady. To pokolenie nadmiernej opieki rodzicielskiej. Rodzice tak bardzo starają się wspierać swoje dzieci, że potem trudno im poradzić sobie samodzielnie w dorosłym życiu, które przecież jest pełne trudności i wyzwań. Ponadto starają się, aby dziecko nie doświadczało stresu czy trudności. Często mówią: „Jest jeszcze małe, to przecież dziecko”. Nie chodzi oczywiście o to, żeby celowo narażać dzieci na stres, ale o to, żeby korzystać z różnych codziennych okoliczności, kiedy ten stres po prostu się pojawia. Kiedy na przykład coś nie wyszło, czegoś się nie udało zdobyć, osiągnąć. Takie sytuacje zdarzają się już w bardzo wczesnym dzieciństwie, kiedy idąc z dzieckiem na letni spacer, kupujemy mu gałkę loda, która spada z wafelka prosto na chodnik. Co wtedy robimy? Czy natychmiast biegniemy po nową? Dzielimy się swoją? Czy też jesteśmy przy dziecku, pozwalamy mu przeżyć stratę, opiekujemy się, okazujemy empatię temu, co przeżywa – złość, rozczarowanie, gniew, frustrację, smutek. Jakie jeszcze cechy charakteryzują pokolenie awokado?

- **Tendencja do perfekcjonizmu w wielu dziedzinach** – dziecko musi być bardzo dobre we wszystkim. Nawet jeśli osiągnie spektakularny sukces w jakiejś dziedzinie, to i tak nie potrafi się z tego cieszyć, bo natychmiast pojawia się w jego głowie myśl: „I co z tego, że jestem bardzo dobry z matmy, skoro jestem kiepski z pisania i mówienia”. Przy czym “kiepski” nie oznacza przeciętności, ale brak perfekcjonizmu.
- **Wrażliwość emocjonalna** – polegająca na trudności w przyjmowaniu porażek, przejmowaniu się najdrobniejszymi niepowodzeniami, niezauważaniu albo bagatelizowaniu swoich mocnych stron.

- **Dbalność o zdrowe odżywianie, aktywność fizyczną** – tosty z awokado czy latte na sojowym to symbol zdrowego odżywiania. Oczywiście nie ma w tym nic złego, pod warunkiem że zachowamy w tym zdrowy rozsądek. To generacja, która interesuje się ekologią, sprawdza etykiety produktów pod kątem ekologii.
- **Nieprzywiązywanie się do dóbr materialnych** – preferowanie idei zdobywania nowych doświadczeń, dbania o rozwój osobisty. Stąd nastawienie na utrzymywanie tak zwanego work-life balance.
- **Możliwość wyrażania siebie w autentyczny sposób.**

Skąd nazwa pokolenie awokado

Awokado to owoc, który na zewnątrz sprawia wrażenie twardego, jednak w środku jest miękki i delikatny. Zapewne z tego powodu określenie to przyjęto wobec dzieci, które na zewnątrz zgrywają twardzieli, a w rzeczywistości ich wnętrze jest kruche i rozpada się na milion kawałków, kiedy np.:

- Usłyszą krytyczną informację zwrotną na swój temat;
- **Napotkają trudność** i wycofują się, czasem nawet nie próbują sobie z nią poradzić;
- Mając podjąć decyzję, przeżywają **paraliżujący stres**;
- **Porażka** to dla nich koniec świata, który często ubierają w słowa: „Jestem do niczego, nic nie potrafię, sprawiam same kłopoty”.

Pojawienie się pokolenia awokado jest związane ze zmianami w postrzeganiu współczesnego rodzicielstwa. Wychowanie dzieci zmieniło się, i to bardzo. Dwie czy trzy dekady temu dzieci miały przestrzeń i czas na swobodną zabawę w gronie rówieśników bez nadzoru dorosłych. Oczywiście robiły wówczas również niemądre rzeczy, ale też próbowały sobie z nimi radzić w grupie, ucząc się samodzielności i odpowiedzialności. Drogę ze szkoły do domu przebywały same, ponieważ każdy chodził do szkoły najbliższej miejsca zamieszkania. Część z nich samodzielnie załatwiała różne sprawy dla rodziców. Sama pamiętam, jak jako sześciolatka szłam do sklepu po chleb czy do sąsiadki mieszkającej w bloku obok, żeby oddać jej pożyczony prosiak (dla niewtajemniczonych to takie coś do pieczenia ciasta). Rodzice raczej nie pytali o to, co dziecko chce jeść, w co chce się ubrać, jak chce spędzić święta, gdzie chciałoby pojechać na wakacje. Po prostu w ten sposób się z dziećmi nie rozmawiało. Nie chcę przez to powiedzieć, że to było dobre lub że to było złe. Zwracam jedynie uwagę, że było inaczej. A jak jest dziś?

- **Dzieci pytane są niemal o wszystko**, daje im się nieograniczone prawo do dokonywania wyborów. Współcześni rodzice trochę pogubili w tym szanowaniu autonomii i niezależności dziecka, **zapominając o swojej przywódczej roli w rodzinie**. Oczywiście nie mam na myśli tego, żeby w ogóle nie pytać dzieci, co na przykład chcą zjeść na śniadanie. Chodzi mi o to, że kiedy usłyszymy, że chcą płatki czekoladowe z mlekiem, a w domu mamy tylko płatki kukurydziane, to nie biegniemy

w popłochu do sklepu, żeby kupić te czekoladowe. Czasem dajemy dzieciom prawo do dokonywania wyborów w sprawach, o których po prostu nie powinny decydować.

- Czasem nadmiernie dbamy o tak zwane zdrowe nawyki jedzeniowe. Ma być fit i ekologicznie. Na różnych portalach społecznościowych mamy prześcigają się w opowieściach o zdrowym żywieniu dziecka, a także krytykują i strofują te, które napiszą, że były czymś bardzo zajęte, nie zdążyły zrobić obiadu i podały „o zgrozo” parówki z supermarketu.
- Dążenie do tego, aby dziecko było szczęśliwe i wyrosło na spełnionego, młodego dorosłego o silnej i stabilnej psychice. To bardzo ambitny cel, ale jego realizacja bywa frustrująca. **Rodzice doszukują się u swoich dzieci talentu i starają się go rozwijać kosztem własnego wolnego czasu, zaniedbując siebie i swoje potrzeby.** Na siłę szukają zainteresowań, zamartwiają się, gdy dziecko rozwojowo próbuje różnych aktywności i zmienia je nawet co parę dni, szukając dla siebie tej najlepszej. Często słyszę w gabinecie zmartwionych rodziców, którzy mówią, że ich 8-10 latek nie potrafi dłużej niż miesiąc czymś się interesować. Wchodzą w tzw. wehikuł czasu, martwią się, co to będzie, jeśli jako dorosła osoba nadal będzie tak niezdecydowane. Nie wiedzą co robić: czy przymuszać na siłę, czy odpuścić. Ale przecież jak odpuszczają, to ich Święty Graal w postaci silnego, młodego, stabilnego dorosłego może zostać na zawsze utracony. Dla tych rodziców ich dziesięciolatek już teraz powinien mieć cel, i to najlepiej życiowy.
- Pasja, hobby, zainteresowania to słowa odmieniane przez rodziców przez wszystkie przypadki.

Czym skutkuje takie rodzicielstwo

- Wypaleniem rodzicielskim;
- Potwornym zmęczeniem;
- Brakiem siły, aby cieszyć się na widok dziecka;
- Poczuciem, że robię wciąż za mało;
- Lękiem, czy jestem dobrym rodzicem, czy sprawdzam się w tej roli;
- Rezygnacją z siebie, ze swoich potrzeb, a w konsekwencji – złością na dziecko.

A dzieci są coraz bardziej zagubione, znudzone i niepewne siebie. Mają tak dużo bodźców, że nie wiedzą, na czym się skupić. Mają tyle pomysłów, że nie wiedzą, co je tak naprawdę interesuje, co lubią robić, a czego nie lubią.

Rodzic pokolenia awokado ma być nie tylko rodzicem, ale i animatorem czasu wolnego, psychologiem, dietetykiem, menedżerem. Ma ogarniać wszystkie zajęcia dziecka i stale czuwać nad jego szczęściem i zadowoleniem. Dlatego zachęcam, aby odpuścić i robić mniej, ale za to być więcej.

