

Rodzicu, (też) jesteś ważny

„W samolocie maskę tlenową zakładamy najpierw sobie, później dziecku” – kto z nas nie słyszał tego zdania? Jeśli chcesz skutecznie komuś pomagać, najpierw zadbaj o własny dobrostan. A jednak wiedzieć to jedno, a działać zgodnie z tą wiedzą – to już zupełnie inna kwestia. Wielu rodziców w obliczu nieuniknionych w procesie wychowania kłopotów nastolatków odkłada własne ambicje, pragnienia czy potrzeby na bliżej nieokreśloną przyszłość, żeby tu i teraz gasić pożar, który powstał w życiu dziecka. W efekcie doprowadzamy się wprost do wypalenia rodzicielskiego, które – choć wciąż pozostaje dla wielu osób tematem tabu – dla dużej grupy rodziców jest codziennością.

W latach 2018–2019 zespół profeserek Moiry Mikołajczak i Isabelle Roskam z Katolickiego Uniwersytetu w Lowanium w Belgii (2021) przebadał zjawisko wypalenia rodzicielskiego w 42 krajach świata. Wyniki dla Polski wypadły dość zatrważająco. Polscy rodzice znaleźli się... na pierwszym miejscu, jeśli chodzi o poczucie wypalenia rodzicielstwem. Raportowaliśmy częste poczucie wyczerpania emocjonalnego, poczucia kompromitacji, utraty przyjemności z bycia rodzicem i emocjonalnego dystansowania się do dzieci. Uśredniając te wyniki, w Polsce matki i/lub ojcowie co najmniej raz w miesiącu doświadczają nieprzyjemnych emocji związanych z byciem rodzicem. Podobne wyniki spośród krajów europejskich uzyskano tylko w Belgii. O czym to świadczy?

Chyba nie jest dla nikogo tajemnicą, że rodzicielstwo w Polsce, szczególnie w ostatnich latach, wiąże się z ogromną presją społeczną. Wiemy coraz więcej na temat bycia mamą i tatą, zdajemy sobie sprawę, jak wielka odpowiedzialność na nas ciąży – nic więc dziwnego, że często za wszelką cenę chcemy tej odpowiedzialności sprostać. A kiedy dziecko choruje czy wchodzi w trudny dla wielu rodziców okres dojrzewania, presja i poczucie niewystarczalności tylko się nasilają. Łatwo wtedy w ferworze szukania pomocy dla dziecka zapomnieć całkowicie o sobie.

Tymczasem warto sobie uświadomić, że nie jesteśmy w stanie skutecznie pomagać, jeśli sami czujemy się przemęczeni, przebodźcowani, sfrustrowani, samotni i bezradni. Chcąc być najlepszym możliwym rodzicem dla swojego dziecka, nie zapominajmy o sobie.

Dzieci uczą się przez obserwację. Jeśli widzą na co dzień, że mama czy tata konsekwentnie zaniedbują własne potrzeby, tak samo będą w przyszłości traktować siebie. A przecież zależy nam na tym, żeby wychować szczęśliwego i spełnionego psychicznie człowieka.

Drogi Rodzicu, jesteś już gotowy o siebie zadbać? Wyzbyłeś się (nieprawdziwego) przekonania, że czas przeznaczony na swój rozwój „kradniesz” dziecku, które w tej chwili Cię potrzebuje, bo np. przeżywa pierwszą miłość?

Oto, co możesz praktycznie zrobić

Rozpoznaj swoje stresory i naucz się z nimi radzić

Według naukowców przewlekły stres jest jednym z głównych wrogów długowieczności. Ma negatywny wpływ na pracę wielu organów, od problemów sercowo-naczyniowych (bo poprzez nadprodukcję hormonu stresu, kortyzolu, prowadzi do aktywacji układu współczulnego, a tym samym zwiększa ryzyko udaru czy zawału serca), poprzez zaburzenia układu odpornościowego, problemy z układem pokarmowym (np. przewlekłe biegunki), wręcz po zmiany w strukturze mózgu.

Dlatego tak ważne jest, żebyśmy rozpoznali, co szczególnie generuje w nas stres. Czy jest to poczucie frustracji wynikające np. z tego, że nie radzimy sobie z nastoletnim buntem dziecka? Czy mamy poczucie, że nie wyrabiamy się ze wszystkim, co sobie zaplanowaliśmy? Czy mamy poczucie bycia niewystarczającym rodzicem, zwłaszcza jeśli nasze dziecko przechodzi kryzys? Czy do stresu przyczynia się porównywanie z innymi np. poprzez media społecznościowe?

Rozpoznawszy stresory, możemy zadać sobie pytanie, czy zależą one od nas (bo np. możemy wstać 15 minut wcześniej żeby nie spieścić się rano albo wyłączyć powiadomienia z mediów społecznościowych, jeśli źle na nas działają), czy nie mamy na nie wpływu (np. nagła choroba dziecka). Zawsze jednak mamy wpływ na to, w jaki sposób na nie zareagujemy. Rozpoznanie czynnika stresującego wzmacnia poczucie sprawczości i sprawia, że z większą łatwością jesteśmy w stanie poradzić sobie z pojawiającymi się emocjami.

Zadbaj o sieć wsparcia

Rodzicom często wydaje się, że powinni robić wszystko sami. Nawet jeśli sytuacja obiektywnie jest bardzo trudna, bo dziecko zachorowało np. na anoreksję, rodzice czasem tłumaczą sobie: „Jestem mamą, powinnam sobie z tym radzić”. Tymczasem to prosta droga do wypalenia. Przełam się i poproś o pomoc. Mamę, przyjaciółkę, psychologa. Mów głośno, jeśli bywa Ci ciężko. To naprawdę nie świadczy o tym, że jesteś złym rodzicem. Wszyscy przez to przechodzimy, a kult idealnego rodzicielstwa na szczęście coraz bardziej odchodzi w niebyt – i dobrze, bo tam jego miejsce. **Rodzicielstwo, jak wszystko, ma blaski i cienie.** Czasem więcej blasków, czasem więcej cieni. Mówmy o tym.

Wysypiaj się

Kiedy dziecko jest niemowlakiem jest to oczywiście trudne, ale ten okres nie trwa wiecznie. Roczne dzieci przesypiają średnio 10 godzin na dobę (!), a przedszkolaki śpią już całkiem regularnie. Tak naprawdę problem ze snem pojawia się u wielu rodziców starszych dzieci, które już chodzą do szkoły. Mamy skarżą się, że zmęczone nawałem spraw do załatwienia i trosk nie mogą zasnąć w nocy. Jeśli problem dotyczy Ciebie, nie wahaj się poszukać pomocy specjalisty. **Sen jest kluczowy dla naszego dobrego samopoczucia, nie pozbawiaj się tej wartości.**

Czas dla siebie

Wielu rodziców mówi, że wstydzi się wygospodarować czas dla siebie, bo czuje się wtedy, jakby kradli ten czas własnemu dziecku, „a ono ich potrzebuje”. Tymczasem wypoczęty, kreatywny rodzic jest po prostu... lepszym rodzicem. Badacze dawno stwierdzili, że większą wartość ma krótszy, ale lepszy jakościowo czas spędzony razem z dzieckiem. A zatem – poświęć czas sobie, żebyś miał siłę na poświęcanie czasu dziecku!

Ile czasu rodzic powinien wygospodarować dla siebie w ciągu dnia? Oczywiście to bardzo indywidualna sprawa, ale na pewno nie mniej niż 30 minut. I niech to będzie czas naprawdę dla Ciebie. Nie poświęcaj go na nadrabianie zaległych spraw (np. wstawianie prania czy układanie listy zakupów). Nie rób też niczego, co Twoim zdaniem „powinnaś” zrobić (np. ćwiczenia z internetową trenerką). Rób to, co naprawdę lubisz, co Cię naprawdę relaksuje, co przybliży Cię do „prawdziwej” siebie i co czujesz, że sprawia, że nie czujesz się tylko mamą, ale też osobną jednostką.

Ogólnie zdrowy styl życia

Wprowadź umiarkowaną aktywność fizyczną, utrzymuj kontakty towarzyskie, staraj się zachować równowagę we wszystkich sferach. Pojawienie się na świecie dziecka oczywiście wywraca świat rodziców do góry nogami. Przez długi czas liczy się tylko ta mała istotka. Ale później dziecko ma kilkanaście lat... a dalej liczy się tylko ta już nie tak mała istotka.

Wielu rodziców opowiada, że od czasu, gdy pojawiły się na świecie dzieci, urwali kontakty towarzyskie, przestali wychodzić, przestali uprawiać sport. **Tymczasem równowaga w życiu potrzebna jest każdemu, również rodzicom. A równowaga to nie tylko praca i dom.** To również satysfakcjonujące relacje i życie zgodnie z zasadą „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Może to jest moment, żeby przejrzeć grono znajomych? Czy na pewno wszyscy ludzie, z którymi się spotykasz, inspirują Cię, uskrzydłają, sprawiają, że chce Ci się żyć? Czy może masz w gronie znajomych lub rodziny osoby, z którymi spotkania Cię przygnębiają, którzy stosują pasywno-agresywny styl komunikacji, narzucają Ci swoje poglądy, dają nieproszone rady? Na pewno warto z takimi osobami najpierw porozmawiać i jasno zaznaczyć swoje granice, ale jeśli to nic nie da – być może nadszedł czas, żeby się pożegnać.

Bo jako rodzice jesteście ważni!

Jeśli wciąż masz co do tego wątpliwości i po przeczytaniu tego tekstu pomyślałeś: „No może i racja, ale teraz akurat dziecko mnie potrzebuje, bo przechodzi przez trudny czas” czy inne „gdyby” – to znaczy, że to jest dla Ciebie najważniejszy czas, żeby o siebie zadbać. Tylko zadbawszy o siebie, jesteś w stanie skutecznie pomóc swojemu dziecku. Nie odpuszczaj tego.