**Jak zadbać o siebie będąc pełnoetatowym rodzicem**

**Bycie rodzicem jest czasem trudnym zadaniem, czasem dlatego, że :**

* TO ZADANIE NA CAŁE ŻYCIE, Z KTÓREGO NIKT NAS NIE ZWOLNI
* PORADNIKI I FILMIKI W PRZESTRZENI INTERNETOWEJ PODAJĄ SZYBKIE ROZWIĄZANIA PROBLEMÓW WYCHOWAWCZYCH
* DZIAŁA NA NAS **PRESJA SPOŁECZNA**
* MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE KREUJĄ MODEL RODZICIELSTWA JAKO FASCYNUJĄCEJ, LEKKIEJ I RADOSNEJ PRZYGODY.
* **CZASEM UTRUDNIAJĄ NAM:**
	+ **CECHY OSOBOWOŚCI RODZICA**: NISKA SAMOOCENA, DUŻE AMBICJE W PROCESIE WYCHOWANIA DZIECKA, DUŻA POTRZEBA KONTROLI SYTUACJI, BRANIE NADODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZACHOWANIE DZIECKA, NADMIERNA SUROWOŚĆ, ZAMARTWIANIE SIĘ I POPADANIE W NEGATYWNE MYŚLENIE
	+ **CECHY DZIECKA**: TRUDNOŚCI ROZWOJOWE, TEMPERAMENT, TRUDNE DOŚWIADCZENIA DZIECKA

**WYPALENIE RODZICIELCKIE CZYLI CO?**

Objawy wypalenia

**DYSTANS EMOCJONALNY W STOSUNKU DO DZIECKA-** RODZIC WYPALONY DYSTANSUJE SIĘ EMOCJONALNIE OD SWOJEGO DZIECKA, NIE MOŻE NAWIĄZAĆ BLISKIEJ WIĘZI EMOCJONALNEJ Z POCIECHĄ. JEDNYM Z PRZYKŁADÓW MOŻE BYĆ WPLĄTANIE SIĘ RODZICA W OBOWIĄZKI DOMOWE (TAK ZWANY „WIR PRACY”), KTÓRE MA POCZUCIE, ŻE MUSI WYKONYWAĆ, PONIEWAŻ TWIERDZI, ŻE TYLKO TAK BĘDZIE W STANIE ODPOWIEDZIEĆ NA WSZYSTKIE POTRZEBY DZIECKA.

**POCZUCIE WYCZERPANIA FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO-**KOLEJNYM -WYPALONY RODZIC JEST PRZEWLEKLE ZMĘCZONY I SFRUSTROWANY. CZĘSTO BOLI GO GŁOWA, CIERPI Z POWODU BRAKU APETYTU I CZĘSTO CHORUJE. TO, ŻE OZNAKI TE MOGĄ BYĆ ZWIĄZANE Z ASPEKTEM BYCIA RODZICEM, MOŻEMY POZNAĆ PO TYM, ŻE JUŻ NA SAMĄ MYŚL
O SPRAWOWANIU OPIEKI NAD DZIECKIEM POJAWIAJĄ SIĘ WYŻEJ OPISANE TRUDNOŚCI.

**POCZUCIE BEZSENSOWNOŚCI OPIEKI NAD DZIECKIEM-**JEDNĄ Z BARDZIEJ ALARMUJĄCYCH NAS JAKO RODZICÓW OBJAWÓW WYPALENIA RODZICIELSKIEGO POWINNO BYĆ TAKŻE POCZUCIE BEZSENSOWNOŚCI OPIEKI NAD DZIECKIEM I POCZUCIE, ŻE JESTEŚMY NIEWYSTARCZAJĄCYMI OPIEKUNAMI. RODZIC WYPALONY NIE DOSTRZEGA, ŻE  JEGO CZAS I TRUD ZWIĄZANE Z POŚWIĘCANIEM DZIECKU UWAGI, ROZMOWAMI, WSPÓLNIE SPĘDZONYM CZASEM ODNIESIE POZYTYWNY SKUTEK, ŻE DZIECKO DZIĘKI TEMU BĘDZIE SIĘ ROZWIJAŁO LEPIEJ.

**JAK ZADBAĆ O SIEBIE**

Kiedy bycie pełnoetatowym rodzicem daje Ci się we znaki,

**ZNAJDŹ SWOJE KOŁO RATUNKOWE , które możesz zastosować na już :**

* NA PRZYKŁAD OSOBĘ Z KTÓRĄ MOŻESZ **POROZMAWIAĆ,** PONARZEKAĆ, BEZ OGRÓDEK WYRZUCIĆ SWOJE TRUDNE UCZUCIA, NARZEKANIE, MOŻE BYĆ WSPIERAJĄCE, POD WARUNKIEM, ŻE DAJE DYSTANS, PRZYNOSI ULGĘ EMOCJONALNĄ I PROWADZI DO NOWYCH ROZWIĄZAŃ, I NIE POGŁĘBIA TWOICH TRUDNYCH UCZUĆ,
* ZRÓB **PRZYJEMNE RZECZY, KTÓRE CIĘ RELAKSUJĄ** JAK NP. UPIECZENIE ULUBIONEGO CIASTA, KĄPIEL, UMYCIE AUTA LUB WYMIANA POŚCIELI NA ŚWIEŻĄ, PAMIĘTAJ, ŻEBY PODCZAS TEJ CZYNNOŚCI SKUPIĆ SIĘ NA SWOJEJ PRZYJEMNOŚCI, A NIE NA OBOWIĄZKU,
* ZNAJDŹ **DROBNE SUKCESY,** NASZ MÓZG LUBI UKOŃCZONE ZADANIA, TO MOŻE BYĆ NAPRAWDĘ PROSTA CZYNNOŚĆ, WAŻNE, ŻEBY BYŁA ZAKOŃCZONA, WYRZUĆ ŚMIECI, PRZEJRZYJ LETNIE UBRANIA, POSEGREGUJ SKARPETKI, ZRÓB PORZĄDEK W PORTFELU CZY POUKŁADAJ COŚ W SZAFIE LUB SZUFLADZIE, ZALEŻY ILE MASZ CZASU I MOŻLIWOŚCI, DOCEŃ TĄ KONKRETNĄ WYKONANĄ PRACĘ I SWÓJ WYSIŁEK.

**CHWILA PRZERWY**

* CZASEM PRZYDA SIĘ **KRÓTKI DYSTANS** FIZYCZNY, KTÓRY POZWOLI NA POWRÓT DO RÓWNOWAGI, CZASEM TA CHWILA BĘDZIE DŁUŻSZA, ŻEBY POZBIERAĆ MYŚLI I ODZYSKAĆ SIŁY,
* BADANIA POKAZUJĄ, ŻE **ZWYKŁY SPACER**, KIEDY IDZIEMY I MIMOWOLNIE REJESTRUJEMY OBRAZY I DŹWIĘKI Z OTOCZENIA, KTÓRE MIJAMY BARDZO POZYTYWNIE WPŁYWA NA PRACĘ NASZEGO MÓZGU, SPACER POZWALA SIĘ WYCISZYĆ, OBNIŻYĆ POZIOM NAPIĘCIA W CIELE I POZIOM ĆIŚNIENIA TĘTNICZEGO, NASZ MÓZG I CIAŁO ODPOCZYWA OD NADMIARU BODŹCÓW,
* **PAMIĘTANIE O POTRZEBACH, CZASEM BĘDĄ TO TE PODSTAWOWE:** SEN, JEDZENIE, TOALETA, KIEDY WŁAŚNIE TEGO POTRZEBUJEMY, ZAMIAST OCZEKIWANIA NA ODPOWIEDNIĄ CHWILĘ, **A CZASEM TE WYŻSZE**, NP. POTRZEBA PIĘKNA: WYPICIE AROMATYCZNEJ HERBATY Z ULUBIONEGO RĘCZNIE ROBIONEGO KUBKA, POPATRZENIE PRZEZ OKNO CZY POTRZEBA AKTYWNOŚCI, ROZWOJU, KONTAKTU Z LUDŹMI, ITP.
* CZASEM **PRZERWA MOŻE POLEGAĆ NA NIE PORUSZANIU TRUDNYCH TEMATÓW**, JEŚLI W TWOIM BYCIU RODZICEM WYZWANIEM JEST NAUKA LUB PORZĄDKI W DOMU, POZWÓL SOBIE, ŻEBY W WYBRANYM CZASIE O TYM NIE WSPOMINAĆ, TO MOŻE BYĆ GODZINA, JEDNO POPOŁUDNIE LUB WIĘCEJ, JAK UZNASZ ZA MOŻLIWE, MOŻE W ZAMIAN UDA SIĘ WAM WSPÓLNIE MIŁO SPĘDZIĆ CZAS LUB POWSPOMINAĆ MIŁE CHWILE, NP. Z WAKACJI

**Być wystarczająco dobrym rodzicem…**

**IDEALNY RODZIC NIE ISTNIEJE…**

Jesteśmy bowiem ludźmi, nie robotami, mamy swoje ograniczenia wynikające z naszej fizyczności – głodni albo niewyspani nie potrafimy okazywać tyle cierpliwości, co wyspani i najedzeni. No i mamy jeszcze emocje.

To w jaki sposób traktujemy nasze dziecko od jego narodzin jest ogromnie ważne i zaważy na całym jego dorosłym życiu. Ale nie oznacza, że musimy być idealnymi rodzicami, jak z reklamy, którzy nigdy nie popełniają żadnych błędów. Tym bardziej nie oznacza to, że mamy nieustannie stymulować dziecko do zabawy i różnych aktywności.

Całkowicie wystarczy, jeśli będziemy tzw. **wystarczająco dobrymi rodzicami.**

**WYSTARCZAJĄCO DOBRY RODZIC… CZYLI JAKI?**

Autorem określenia „**wystarczająco dobra matka”** był brytyjski pediatra i psychoterapeuta dziecięcy Donald Winnicott. Połączył on wiedze medyczną i psychologiczną i zwrócił uwagę, na to, że dzieci do prawidłowego rozwoju, nie potrzebują idealnych warunków, a prawdziwych i autentycznych ludzi.

**Dopasowanie**

Winnicott zwracał uwagę na to, że niezwykle ważne w budowaniu relacji z dziećmi jest dostrojenie się do nich. Rozumiał to jako wrażliwość na zachowania i emocje dziecka. Odpowiadanie na nie, dając dziecku poczucie, że jego potrzeby są ważne. Zwracał uwagę na to, by jednocześnie stwarzać dzieciom przestrzeń, nie narzucać się, nie używać dziecka do zaspokajania swoich dorosłych potrzeb.

**Akceptacja**

Winnicott, mówił o tym, że wszyscy, zarówno dorośli jak i dzieci mają prawo odczuwać wszystkie emocje i dzielić się nimi. Rolą rodzica nie jest więc usuwanie wszystkich kłód spod dziecięcych nóg i chronienie przed odczuwaniem frustracji czy złości. Jest za to towarzyszenie mu i wspieranie w ich przezywaniu. Mówił, też o tym, że dzieci wcale nie muszą być „grzeczne”, a powinny być po prostu sobą. Powinniśmy też pamiętać o tym, że perspektywa, z której dziecko patrzy na świat jest zupełnie inna niż nasza dorosła i dziecko ma do niej prawo.

**(Nie)perfekcja**

Dzieci potrzebują rodziców prawdziwych, autentycznych, nie idealnych. Takich, którzy choć cały czas się uczą, szukają wspierających rodzinę rozwiązań, nadal pozostają sobą. Takich, którzy nie trzymają się kurczowo wizji tego jacy mają być, czy jakie ma być ich dziecko. Rodziców, którzy potrafią samym sobie wybaczyć błędy.

**Być wystarczającym… po prostu…**

Winnicot, jako autor pojęcia „**Wystarczająco dobrej matki”**, które dziś możemy rozszerzyć na **wystarczająco dobrych rodziców**, zwracał uwagę, że jest naszą rolą stworzyć bezpieczne, stabilne warunki, w których dziecko może się rozwijać, poznawać siebie i świat. Wystarczająco dobry rodzic to ten, który towarzyszy w rozwoju, a nie próbuje dopasować dziecko do swoich oczekiwań i wyobrażeń. Jest po prostu ciekawy tego, jakim człowiekiem jest jego dziecka, jest gotowy mu podpowiadać i pokazywać możliwości.

**… ABY SIĘ NIE WYPALIĆ…**

* **„WIELKOŚĆ DUCHA TKWI NIE TYLE W UMIEJĘTNOŚCI PÓJŚCIA W GÓRĘ ALBO NAPRZÓD, ILE RACZEJ W UMIEJĘTNOŚCI POZOSTAWANIA NA SWOIM MIEJSCU I OGRANICZANIA SIĘ” *MICHEL DE MONTAIGNE-*** CZASEM DUŻO ENERGII MARNUJEMY , BY DOKONAĆ WIĘCEJ NIŻ POZWALAJĄ NAM NA TO NASZE MOŻLIWOŚCI CZY TEŻ ZDOLNOŚCI; ALBO ABY UKRYĆ, NASZE SŁABOŚCI. CZĘSTO SPORO ENERGII MARNUJEMY TAKŻE ABY SPEŁNIĆ WŁASNE NIEMOŻLIWE DO ZREALIZOWANIA ASPIRACIE.
* CZASEM ZNAKIEM WIELKOŚCI UMYSŁU, A TAKŻE SPOSOBEM NA PORADZENIE SOBIE Z TRUDEM WYCHOWAWCZYM i ZAWODOWYM JEST ŚWIADOMOŚĆ I AKCEPTACJA WŁASNYCH OGRANICZEŃ. I PRZYJMOWANIE ICH. OGRANICZEŃ WŁASNYCH I NASZYCH DZIECI TEŻ.

**Ważne pojęcie: wsparcie społeczne**

Według definicji stosowanej powszechnie w literaturze psychologicznej **wsparcie społeczne to wszystkie zasoby** otrzymywane od innych ludzi, które mogą być pomocne do poradzenia sobie ze stresem. Może się przejawiać w różnych formach:

**Wsparcie emocjonalne** – jego przejawy można zaobserwować w otrzymywanej trosce, miłości, sympatii, szacunku i zrozumieniu.

**Wsparcie informacyjne** – można do niego zaliczyć wszystkie informacje i porady, które mogą być pomocne w rozwiązaniu problemu.

**Wsparcie materialne** – to m.in. pieniądze, mieszkanie, czy też środki transportu.

**JAK ZADBAĆ O SIEBIE?**

* Niezależnie od tego, czy czujesz się najlepiej, gdy dookoła Ciebie jest wielu ludzi, czy też wolisz utrzymywać kontakt z garstką osób, jedno jest pewne – **relacje międzyludzkie mają duży wpływ na zadowolenie z życia.** Wnioski z wielu badań psychologicznych (m.in. Bowbly, 1977) wskazują na to, że kontakty społeczne to jedna z najbardziej podstawowych potrzeb, niezbędna do odczuwania sensu życia.
* Spędzanie czasu z innymi na ciekawych dyskusjach czy wspólnych aktywnościach daje wiele satysfakcji i sprawia, że życie jest pełniejsze, ale duże znaczenie ma także **pomoc w stresujących sytuacjach**. Dzięki temu czujesz, że jesteś dla kogoś ważny i nie jesteś sam z problemami.

**ODPOCZYNEK**

* ZADBAJ O ODPOWIEDNI **SEN**, NIE MARNUJ CZASU NA SCROLOWANIE, OGLĄDANIE MEDIÓW DO PÓŹNYCH GODZIN, SPRAWDZANIE CIĄGLE TELEFONU LUB TRZYMANIE GO BLISKO ŁÓŻKA, NIEODOBÓR SNU, ZMĘCZNIE MA DUŻY WPŁYW NA POCZUCIE ZADOWOLENIA LUB NIEZADOWOLENIA Z ŻYCIA I NASZE REAKCJE**, WYPOCZYNEK** PRAWDOPODOBNIE POMOŻE CI LEPIEJ REAGOWAĆ
* CZASEM **ZMĘCZENIE WYNIKA Z TZW. PRZEBODŹCOWANIA**, JEST ZA DUŻO, ZA SZYBKO, ZA GŁOŚNO, ZA INTENSYWNIE, SPRAWDŹ, CZY ZAMIAST RODZINNEGO SPACERU CZY WSPÓLNEGO WYJŚCIA DO KINA, NIE POCZUJESZ SIĘ LEPIEJ IDĄC Z JEDNYM DZIECKIEM LUB ROBIĄC WIECZÓR FILMOWY W DOMU.
* **PROSTE RZECZY-** POŚCIEL, UBRANIA, KTÓRE NOSISZ, POMIESZCZENIA W KTÓRYCH PRZEBYWASZ, CZY ONE SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJESZ SIĘ LEPIEJ, MASZ WIĘCEJ ENERGII CZY CIĘ MĘCZĄ, PAMIĘTAJ, ŻE DBANIE O PRZESTRZEŃ WOKÓŁ JEST RÓWNIEŻ DBANIEM O SIEBIE
* **URLOP, WAKACJE, WEEKENDOWY WYPAD** TO WSZYSTKO BĘDZIE MIAŁO SWOJĄ WARTOŚĆ, JEŚLI ODPOWIEDNIO JE ZAPLANUJESZ

**JAK ZADBAĆ O SIEBIE?**

**ROZWIJAJ SIĘ.** NIE TYLKO W SWOJEJ DZIEDZINIE. SZUKAJ TEGO, CO DAJE CI DO MYŚLENIA, CO STAWIA PRZED TOBĄ PYTANIA I WYZWANIA: CIEKAWYCH LUDZI, KSIĄŻEK, FILMÓW, AKTYWNOŚCI. BĄDŹ CIEKAWY I OTWARTY NA NOWE.

**„LUDZIE SĄ JAK WITRAŻE. BŁYSZCZA I JAŚNIEJĄ, KIEDY JEST SŁOŃCE. LECZ KIEDY ZAPADA CIEMNOŚĆ, ODSŁANIAJĄ SWOJE PIĘKNO DOPIERO WÓWCZAS, GDY JEST ŚWIATŁO WEWNĄTRZ”-** ZNAJDŹ TO, CO BĘDZIE TWOIM WEWNĘTRZNYM ŚWIATŁEM, SIŁĄ, KTÓRA NAŁADUJE TWOJE AKUMULATORY, W CHWILI GDY TRUD ŻYCIA RODZICIELSKIEGO JE SKUTECZNIE WYPALI.

 **Kilka słów o granicach.**

* **STAWIAJ GRANICE-** Szanowanie siebie poprzez stawianie granic nie polega na tym, że wykluczasz innych, a raczej na tym, że zaczynasz brać pod uwagę również siebie…
* **Samoświadomość to pierwszy krok do rozpoznawania osobistych granic**. Zauważenie, które sytuacje powodują dyskomfort lub nadmierny stres, pomaga zrozumieć, gdzie znajdują się nasze granice. Możemy zadać sobie pytania typu „Kiedy czuję się najbardziej przeciążony/a?” lub „Które z obowiązków rodzicielskich powodują u mnie poczucie przytłoczenia?”, aby lepiej poznać nasze limity.
* Granice emocjonalne to sposób na ochronę naszego własnego dobrostanu. Pozwalają określić, co jest dla nas akceptowalne, a co przekracza nasz komfort psychiczny
* **Zaakceptowanie własnych uczuć:** Jeśli czujesz się niekomfortowo, kiedy Twoje dziecko przerzuca się nadmiernie emocjonalnymi wybuchami, ważne jest, aby wyrazić to w sposób konstruktywny.
* **Ustalenie godzin spokojnego czasu:** Jako rodzic masz także prawo do odpoczynku i skupienia się na sobie - powiedz „nie” grze z dziećmi, kiedy naprawdę potrzebujesz chwili ciszy.
* **Wyznaczanie przestrzeni dla siebie:** Wyjaśnij, że twoja sypialnia czy biuro są miejscami, gdzie czasem potrzebujesz bycia samemu/samej, bez dzieci.

**Trudne uczucia**

* **Uświadom sobie, że są-** bycie rodzicem jest związane z byciem z drugą osobą cały czas w bliskiej relacji, to naturalne, że oprócz radości, dumy, poczucia szczęścia, czasem pojawi się też smutek, żal, rozczarowanie, niezadowolenie, poczucie winny, obawa, strach, poczucie, że chyba wcale tego dziecka nie kocham, i choć może być trudno się do tych uczuć przyznać nawet przed sobą, zwykle to dopiero pomaga się z nimi uporać,
* **Pamiętaj, że słowa pochłaniają emocje –** wyrażanie uczuć, mówienie o nich, dzielenie się emocjami, z kimś, kto to zrozumie może dać poczucie ulgi, ale też możliwość złapania dystansu.
* **Może inni mają podobnie –** poczucie, że inni rodzice przeżywają podobne trudności, borykają się z podobnymi problemami, czasem są zmęczeni itd. pozwala znormalizować nasz trud i wierzyć, że może być inaczej
* **Czasem najgorsza rzeczywistość jest tylko w naszej głowie –** często nasza fantazja albo doświadczenie podpowiada nam najczarniejsze scenariusze, wypowiedzenie obaw pozwala zobaczyć, które z nich są realne, a które nie

**Doceniaj siebie.**

Świętuj swoje sukcesy, ceń swoje umiejętności. Co jakiś czas spójrz za siebie i przypomnij sobie, ile udało ci się osiągnąć, ile trudności pokonać.

Daj sobie prawo do błędu i gorszego dnia. Nikt nie jest doskonały, ty również.

Wyciągaj wnioski z każdego doświadczenia:

czego cię nauczyło, co w przyszłości możesz zrobić inaczej, i idź dalej.

 Nie zadręczaj się, nie rozpamiętuj tego.

**mgr Agata Susek-Kaczyńska-psycholog, psychoterapeuta**

**mgr Sylwia Tymińska- psycholog, psychoterapeuta**