

10 matek zapytano, co  
robią w wolnym czasie:

- 8 nie zrozumiało  
pytania;
- 2 zasnęły w trakcie  
odpowiedzi.



wybieram relacje



## JAK BYĆ RODZICEM I NIE ZWARIOWAĆ?

### 3 SPRAWDZONE SPOSOBY

Praktyczny i krótki przewodnik po rodzicielstwie

Agnieszka Koluch-Horbowicz

Trenerka Familylab, praktyk IFS, pasjonatka NVC



wybieram relacje

Większość z nas wie, jak być idealnym rodzicem do czasu... aż pojawią się nam dzieci.

Podobnie było w moim przypadku.

Zanim zostałam mamą miałam mnóstwo pomysłów na to, jak wychować szczęśliwe i pewne siebie dziecko, a przy tym pozostać dbającą o siebie i swoje potrzeby kobietą.

**Pojawienie się na świecie mojego syna było jak cios obuchem w głowę!**

Nagle okazało się, że nie tylko nie wiem, jak w przeróżnych sytuacjach ukoić mojego malucha, ale też **nie do końca potrafię zająć się sobą i swoimi emocjami**, które zaczęły się pojawiać coraz intensywniej przy każdym kolejnym wyzwaniu rodzicielskim.

---

*„Zanim zostałem rodzicem to nie wiedziałem, że można komuś zrujnować życie, poprzez podanie kubka w niewłaściwym kolorze.”* Kamil Nowak

---

Gdy po 2 latach posiadałam nieco więcej wskazówek na temat rodzicielstwa (czytaj: „ogarniałam siebie i dziecko na tyle byśmy przetrwali do kolejnego dnia”) na świat przyszła moja córka i znów wszystko zostało wywrócone do góry nogami!



## Pomocy szukałam, gdzie mogłam:

- na internetowych blogach,
- we wszelkiej maści poradnikach, a także książkach naukowych,
- na warsztatach i spotkaniach dla rodziców oraz profesjonalistów.

Niewiele pomagał mi fakt, że przed pojawieniem się moich dzieci pracowałam jako nauczycielka – w dużej mierze z małymi dziećmi, w wieku żłobkowym i przedszkolnym.

W pracy pedagoga wielokrotnie było mi bardzo trudno się odnaleźć – kwestie nauczania nie były problemem, ale **radzenie sobie z szeroką gamą dziecięcych zachowań i reakcji już tak.**

Podobnie było w roli mamy.

Czarę goryczy przelewały rady powtarzane przez „ciocie dobra rada”: *Nie noś, bo się przyzwyczai, niech się wyplacze, musi nauczyć się samo zasypiać* (o 3 miesięcznym dziecku...).

Na szczęście bardzo szybko trafiłam na **źródło mądrości**, z którego czerpię do dziś.

Źródłem tym były **książki Jespera Juula, seminaria inspirujące Familylab oraz warsztaty i książki w nurcie Porozumienia bez Przemocy (NVC).**

Dowiedziałam się stamtąd bardzo wiele na temat potrzeb i emocji, nie tylko dziecięcych, ale również moich – dorosłych.

Poznałam innych rodziców, którzy tak jak ja borykają się z wyzwaniami rodzicielstwa w XXI wieku.



**A wyzwania te nie są takie małe...**

## Jak być rodzicem?

### w 2019 roku

Upewnij się, że Twoje dziecko ma zaspokojone potrzeby: emocjonalne, edukacyjne, psychiczne, psychologiczne, duchowe, odżywcze, społeczne, zwracając uwagę, by: było właściwie leczone, nie było nadmiernie stymulowane, miało wyraźnie określone granice korzystania z telefonu, komputera i tv, otrzymywało zbilansowane posiłki z produktów pozbawionych GMO, korzystało z produktów ekologicznych, akceptowało samego siebie, było oceniane obiektywnie, czuło wsparcie ale i autorytet rodzica, było niezależne, ale zaopiekowane, traktowane delikatnie ale niezbyt liberalnie, znało języki obce, umiało grać w tenisa i potrafiło zagrać etiudę rewolucyjną Szopena, posiadało swój własny pokój, miało odpowiednie towarzystwo, posiadało rodzeństwo z różnicą wieku nie mniejszą niż 2 lata - wszystko po to, by zapewnić mu najlepszy rozwój. Aha i pamiętaj o kwasach omega-3.

### w 1982 w roku

Od czasu do czasu daj mu jeść.

mamy  
mamom

**Dziś chcę podzielić się z Tobą trzema skutecznymi sposobami, które pomogły mi na mojej rodzicielskiej ścieżce.**

Po pierwsze:

## ODDYCHAJ

Być może pomyślisz: *Oddychać? Hmm... przecież robię to cały czas...*



wybieram relacje

Ale nie o takie oddychanie mi chodzi.

Mówię o **świadomym oddechu**. O skupieniu się na własnym ciele, na własnych uczuciach, na sobie.

Bardzo często w toku codziennej gonitwy, kiedy borykamy się z wieloma trudnościami na raz – jesteśmy w stanie zadziałać tylko automatycznie, schematycznie.

Pomyśl o kierowaniu autem. Kiedy uczymy się tego, wymaga to od nas koncentracji, potrzebujemy z uważnością skupiać się na wielu rzeczach na raz, zanim... czynność ta stanie się dla nas automatyczna. A kiedy do tego dojdzie, to możemy już prowadzić – rozmawiając, podając dzieciom jedzenie, malując sobie rzęsy i odpowiadając na smsa (oczywiście stojąc na czerwonym świetle...).

I kiedy dzielimy naszą uważność za wiele czynności na raz, a w tym jeszcze niektóre z nich są dla nas wyzwaniem (bo na przykład dzieci płaczą...) to nie ma co oczekiwać, że wykonamy jakieś działanie inaczej, niż zgodnie ze znanym dla nas schematem.

Bardzo często więc, gdy wyzwania rodzicielskie zaczynają nas przytłaczać, dzieje się tak, ponieważ nie jesteśmy w stanie do żadnego z nich podejść z należną mu uważnością, na wszystkie reagujemy po prostu zgodnie z **automatycznymi schematami**.

Na przykład – niezależnie od tego, czy chodzi o posprzątanie pokoju, rodzinny urlop, czy dziecko płaczące nad połamanym samochodzikiem – do wszystkiego będziemy podchodzić ze znanym nam perfekcjonizmem i/lub krytycyzmem.

Po co nam oddech w takim momencie?



Ano po to, że **jeśli nie zatrzymamy samych siebie, to nasza automatyczna reakcja będzie się toczyć, często bez naszej świadomości!**

**Kiedy jednak usiądziesz, choćby na 2 minuty, skupisz się na własnym oddechu, sprawdzisz, co jest w Tobie w danym momencie – być może będziesz w stanie powiedzieć sobie: *OK, to tylko pokój, nic wielkiego się nie wydarzy, jeśli nie wszystkie rzeczy będą na swoich miejscach* – tym samym przerywając perfekcjonistyczny schemat (czy innymi słowy – naszą perfekcyjną część), który się uruchomił.**

**Kilka minut świadomego oddychania może sprawić, że złagodnieje w nas reakcja walki/ucieczki, która również może się uaktywnić w wyniku przeróżnych codziennych trudności i wyzwań.**

Poza tym – świadomy oddech może być wstępem do kolejnego sposobu na lepsze radzenie sobie w rodzicielstwie. Czyli po drugie:

## **NIE SKUPIAJ SIĘ TYLKO NA... DZIECKU**

Kiedy stajemy się rodzicami – bardzo często uruchamia się w nas tzw. część (schemat, program) rodzicielska.



Takie części, nazywane często przez moich klientów „Dobra Mama” czy „Dobry Tata” potrafią bardzo wspierać nasze życie rodzinne!

Bywa jednak, że powodują one tak duże skupienie się na dziecku i naszej rodzicielskiej roli, że **w naszym życiu przestaje być miejsce na cokolwiek innego.**

Przestajemy uprawiać sporty, które uprawialiśmy do tej pory, przestajemy spotykać się ze znajomymi i robić wiele innych rzeczy, które wcześniej sprawiały nam frajdę.

Oczywiście nie mówię o tym, żeby po pojawieniu się dzieci za wszelką cenę starać się wrócić do „stylu życia sprzed dzieci” – to zresztą nie jest chyba nawet za bardzo możliwe.

Bardzo ważne jest jednak, by dawać sobie jakkolwiek przestrzeń na pełnienie także innych ról niż ta rodzicielska.

By pamiętać o byciu:

- partnerem/partnerką,
- miłośnikiem filmów,
- pasjonatką podróży,
- biegaczem, pływakiem,
- maniakiem muzycznym, etc.

Oczywiście przez pierwsze 12 czy 18 miesięcy życia naszych dzieci będzie to dużo bardziej utrudnione, ponieważ w tym pierwszym okresie dzieci potrzebują naszej obecności bardzo dużo.

Jednak, jeśli twoje dziecko ma już więcej niż te 18 miesięcy, albo – znacznie więcej – staraj się powoli przywracać do



swojego życia inne sfery, niż ta rodzicielska. Może dać ci to większe poczucie balansu i równowagi, a wyzwania rodzicielskie przestaną wydawać się tak kolosalne.

JEST WIELE KOBIET, KTÓRE CHCIAŁYBY CIĄGLE WSZYSTKIM SŁUŻYĆ,  
ALE ZAPOMINAJĄ, CO JEST WAŻNE DLA NICH SAMYCH.

Jesper Juul



**Skupianie się głównie na dzieciach nie służy także samym dzieciom.**

One nie potrzebują, aby być w centrum uwagi przez cały czas, a te, które są – bardzo często stają się dziećmi, które później dostają łatkę „trudnych”. Nie jest to ich wina, a jedynie konsekwencja wzięcia na siebie zbyt dużej odpowiedzialności.

Gdy wciąż koncentrujemy się na dziecku, obserwujemy niemalże każdy jego ruch, zauważamy każdy postęp i reagujemy na to wszystko – dziecko może dojść do wniosku, że to ono jest



wybieram relacje



niejako „przywódcą” w tej relacji, że to od niego zależy, czy mama i tata będą zadowoleni, czy zasmuceni. A dzieci po prostu nie są na to gotowe.

One potrzebują rodziców, którzy żyją swoim życiem, w którym rodzicielstwo jest jednym z elementów.

Dla dzieci dużo bardziej służące jest, kiedy traktujemy ich jako osoby, którym towarzyszymy w pewnym odcinku życia, niż jak na fundament, który nadaje sens naszemu życiu.

Zastanów się więc, czy są jakieś dziedziny twojego życia, które wołają o to, byś do nich wrócił?

Co cieszyło się kiedyś, a teraz nie masz na to czasu?

Może uda Ci się znaleźć choćby 15 minut tygodniowo, aby wdrożyć to, co odłożone?

Po trzecie:

## ZBUDUJ SWOJĄ WIOSKĘ

Ostatni, ale na pewno nie najmniej ważny, sposób na to, by nie zwariować, jako rodzic – to zbudować własną wioskę.

Może znasz takie powiedzenie?

*Aby wychować dziecko potrzebna jest cała wioska.*

W ten sposób wychowywano dzieci w pierwotnych, tradycyjnych kulturach. Na jedno dziecko przypadało tam kilku dorosłych.



Matka – nawet w pierwszym okresie życia dziecka – spędzała z nim jedynie 60% czasu, a pozostały czas dziecko spędzało na rękach innych dorosłych.

Do około 2 roku życia – dzieci głównie były noszone. Bliskość dorosłych zapewniała im poczucie bezpieczeństwa. Jednak dzięki temu, że nie była to stale ta sama osoba – **nikt nie był przeciążony opieką nad dzieckiem.**

Jak to się ma do realiów dzisiejszego, świata, **który nazywamy cywilizowanym?**

Ano tak, że w dzisiejszym trybie życia **bardzo trudno jest zaspokoić podstawowe potrzeby zarówno rodziców, jak i dzieci.**

Maluchy (mam na myśli dzieciątka do mniej więcej drugiego roku życia) potrzebują kogoś dorosłego przy sobie niemalże cały czas. A i przez kolejne kilka lat potrzebują bardzo dużo bliskości, empatii i obecności dorosłych.

**Jeśli zadanie to spada na jedną, w porywach dwie osoby – z których jedna wiele godzin dziennie zajmuje się pracą zawodową, a druga – poza opieką nad dzieckiem – ma do wykonania mnóstwo zadań domowych, to robi się klops. To prosta droga do wyczerpania i wypalenia rodzicielskiego.**

I być może przychodzą ci do głowy takie zdania, jak *przecież tyle rodzin/matek daje w ten sposób radę albo moja mama to wychowała naszą trójkę, jeszcze pracując, i nie miała pralki i zmywarki.*

Zachęcam, aby przyjrzeć się w tych sytuacjach, co oznacza to „dawanie rady” takich rodziców lub na jakim poziomie jest wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa osoby, czy jak bardzo



wypełniony miłością i akceptacją czuje się człowiek „wychowywany” w taki sposób, że większość zadań spoczywała na 1 osobie, która bywało, że przez kilkanaście lat nie miała chwili, aby odpocząć...

Nie twierdzę, że matki, które dokonały tego nie są bohaterkami i nie należy im się podziękowanie. Ale...

**Nie musimy sobie w ten sposób „dawać rady”.**

**Są inne sposoby.**

Oczywiście nie sprawią pewnie one, że rodzicielstwo będzie oazą spokoju i nasz dom zamieni się nagle w krainę miodem i mlekiem płynącą.

Natomiast **posiadanie w najbliższym otoczeniu kilku zaufanych osób**, które mają dzieci w podobnym wieku, mierzą się z podobnymi wyzwaniem i spędzanie z nimi czasu **może naprawdę uratować nasze rodzicielstwo.**

Gdy moja córka była mała zdarzało się, że spotykałam się z innymi mamami, choćby po to, by poprzebywać w towarzystwie dorosłych – nawet jeśli dużą część czasu każda z nas zajmowała się swoimi dziećmi – to przynajmniej w międzyczasie mogliśmy zamienić ze sobą kilka słów, czy choć wymienić się wspierającym spojrzeniem.

Dzisiejszy świat oferuje takie możliwości – w Internecie aż roi się od grup czy forów przeznaczonych dla rodziców, a kontakt wirtualny możesz przenieść do rzeczywistego.

Są grupy wsparcia dla młodych mam, grupy zabawowe, gdzie można poznać innych rodziców.



## **Wszystkie chwytły dozwolone, by budować sobie taką „wioskę wsparcia”.**

Nieocenioną pomocą są również dziadkowie mieszkający w pobliżu, którym można podrzucić dzieci, kiedy musimy załatwić swoje sprawy.

Chociaż w dzisiejszych czasach, kiedy tak chętnie wyprowadzamy się do wielkich miast, uciekamy od miejsc, w których żyliśmy kiedyś – bywa, że nie mamy takich opcji. W takiej sytuacji – bezcenną pomocą będą ponownie inni dorośli ludzie z dziećmi.

**Kilka zaprzyjaźnionych rodzin, z którymi możemy wymieniać się opieką nad dziećmi może zdziałać cuda.**



**Nie ma się co oszukiwać – jako rodzice – po prostu potrzebujemy wsparcia.**

Czasami to duży wyczyn, aby przyznać się do tego przed samym sobą.

Kolejny krok to nauczenie się, jak mówić o tym innym i jak tego wsparcia szukać, **jak o nie prosić.**

A kiedy już to umiemy i co więcej – robimy – to rodzicielstwo naprawdę przybiera inny wymiar.



## Stwórz swoją wioskę.

Po pierwsze znajdź osoby, z którymi możesz szczerze porozmawiać o wszystkim, co cię nurtuje – czasem mogą tą być specjaliści, czasami twoja mama, a do niektórych spraw najlepiej sprawdzi się drugi rodzic, który boryka się z podobnymi problemami.

**Znajdź osoby do wspólnego spędzania czasu, tak, żeby inni dorośli choćby byli obok.**

**Dorośli, których lubisz i przy których dobrze się czujesz.**

A na sam koniec chcę przypomnieć:

Nawet jeśli wprowadzisz w życie wszystkie moje wskazówki i rady to pamiętaj:



**Rodzicielstwo nie jest przewidywalne i nigdy nie zaplanujesz wszystkiego i nad wszystkim nie zapanujesz.**

**Dlatego dbaj o siebie. Tylko Ty możesz to zrobić.**

**A jeśli poczujesz, że chcesz sięgnąć po wsparcie dla siebie i swojej rodziny – zapraszam na moją stronę:**

[www.wybieramrelacje.pl](http://www.wybieramrelacje.pl)

**Znajdziesz tam:**

- ♥ kursy online;**
- ♥ bilety na moje warsztaty;**
- ♥ kontakt by umówić się sesje indywidualne.**

**Trzymam kciuki za Ciebie i przesyłam Ci dużo ciepła i łagodności.**

**Agnieszka Koluch-Horbowicz, tel.516-321-846**

