

Przeczytane☺Poleca Hanna Gleńska, psycholog

Drogi Rodzicu!

Nie jesteś złym rodzicem, bo Twoje dziecko po raz siódmy ogląda tę samą bajkę. Nie jesteś najgorszy na świecie, bo dla chwili spokoju Twoje dziecko znowu dostało tablet w ręce. Nikt Cię nie spisuje na straty, bo potrzebujesz wyrwać chwilę dla siebie i o siebie też zadbać.

To nic, że kolejna dziecięca zabawa, przygotowywana przez Ciebie całą godzinę, znudziła dziecko po 3 minutach. To nic, że dziecko nie ma ochoty na kolejną już malowankę, wycinankę i tym samym kolejne "grzeczne" siedzenie przy stole. To zrozumiałe, że jest ciężko, gdy kolejna dziecięca prośba nie może być spełniona ze względu na obowiązujące przepisy, co powoduje nie pierwszy już wybuch płaczu z bezsilności.

To nic, że niektóre z tych łez z bezsilności nie pojawiły się u dziecka.

Musimy pamiętać, że dzieci w swojej pierwotnej naturze mają potrzebę biegać, skakać, tupać, krzyczeć, szaleć, tańczyć, śpiewać i bawić się jakby jutra miało nie być. Najlepiej jeszcze, żeby odbywało się to w otoczeniu natury, drzew, patyków, piasku, wody i kamieni.

Szczególnie zaś na wiosnę, gdy słońce znowu zaczyna dogrzewać i wszystko wraca do życia, one też do tego dążą. Bez dostępu do tego wszystkiego, są niemal jak ryba wyciągnięta z wody. Są (w przenośni i nie tylko) jak zamknięte w zbyt ciasnej klatce i nic dziwnego, że podobnie jak dla nas - jest to dla nich trudny moment, co może przekładać się na ich zachowanie.

Nic też dziwnego, że potrafimy chwytać się każdej możliwej deski ratunkowej, by ten trudny okres przetrwać. Jest takie powiedzenie, że dzieci nie będą wspominać swoich najlepszych dni spędzonych przez telewizorem. To powiedzenie ma w domyśle motywować nas to bycia lepszymi i do tworzenia z dziećmi chwil wartych wspomnienia. Niemniej można na nie spojrzeć też z drugiej strony.

Jak to mówił Rincewind, ludzie zdecydowanie nie doceniają jak cudowna potrafi być nuda.

Znacznie lepiej będzie, gdy w trakcie dnia spędzimy godzinę lub nawet 30 minut z naszym dzieckiem, poświęcając mu całą swoją uwagę, przy tym samemu będąc wypoczętymi i zadowolonymi, niż spędzać z nim dosłownie każdą sekundę i tym samym się zajeżdzać, będąc na skraju wyczerpania fizycznego i nerwowego.

My, rodzice, też jesteśmy ważni!

Oczywiście doskonale rozumiem, że każdy z nas ma swoje rodzicielskie standardy i chce być dobrym rodzicem, a jednocześnie obecnie większość naszych standardów trudno jest przestrzegać w obecnych warunkach.

Niestety takie myślenie może nas jeszcze bardziej wpędzać w poczucie przygnębienia, co z kolei jeszcze bardziej utrudni nam bycie dobrym rodzicem, co znowu pogłębi poczucie beznadziei. Rodzice popadają w poczucie beznadziei, ocierającej się czasami nawet o depresję, bo mieli zupełnie inną wizję siebie jako rodzica.

Drodzy Rodzice! To, że nasze obecne starania, dbanie o siebie i dziecko, odbiegają od naszej idealnej wizji rodzicielstwa, to nie znaczy, że jesteśmy najgorsi. To znaczy, że jesteśmy po prostu ludźmi, którzy starają się odnaleźć w nowym dla nich świecie. Postarajmy się więc przetrwać ten okres, najlepiej jak potrafimy.

Po prostu ❤️<3

Jeszcze przyjdzie czas na ponowne podnoszenie standardów ❤️