

SAMOOPIEKA RODZICA: DLACZEGO DBANIE O SIEBIE TO KLUCZ DO SKUTECZNEGO WSPIERANIA DZIECI

Jak dbać o innych, aby nie zatracić siebie?

Czy może: jak dbać o siebie, aby mieć siłę dbać o innych?



W ostatnim czasie dużą popularność zyskuje filozofia self care, tłumaczona na język polski jako „samodbałość” bądź „samoopieka”. W dużym uproszczeniu jest to rodzaj zdrowego egoizmu, dzięki któremu potrafimy znaleźć złoty środek pomiędzy hedonizmem a poświęceniem. Jesteśmy uwikłani w wiele życiowych ról, obowiązków i powinności.

Praca zawodowa, opieka nad starzejącymi się rodzicami, związki partnerskie czy wreszcie rodzicielstwo- to aktywności, które pochłaniają wiele energii i są bardzo wymagające. Jest takie powiedzenie, że najlepszy ratownik to żywy ratownik. Podobnie rzecz ma się w odniesieniu do tej części naszego życia, w której pełnimy rolę opiekunów. Bycie rodzicem to trudna i wyczerpująca rola. Wymaga cierpliwości i wielozadaniowości. Rodzic jest nie tylko rodzicem, jest także opiekunem, pocieszycielem, przewodnikiem, korepetytorem, kierownicą, ratownikiem... Ponadto jest najczęściej osobą aktywną zawodowo, ma liczne obowiązki domowe, własne sprawy i pasje. A tymczasem doba ma tylko 24 godziny i stres związany z koniecznością pogodzenia wszystkich spraw bywa przytłaczający. Stąd postulat samoopieki.

Rodzic też człowiek i potrzebuje życiowej równowagi.
Samodbałość powinna przejawiać się
w różnych obszarach:

- **zdrowie**- tu ważny jest czas na badania profilaktyczne, właściwe odżywianie, odpowiednio długi i efektywny sen
- **psychika**- proszenie o pomoc, korzystanie ze wsparcia bliskich, detoks od mediów społecznościowych
- **emocje**- spotkania z przyjaciółmi, rozmowa, słuchanie muzyki, praktykowanie wdzięczności i uważności
- **dusza**- medytacja, kontakt z naturą, trening relaksacyjny, wybaczenie krzywd
- **rozwój osobisty**- czas na hobby, kurs językowy, podjęcie decyzji o zmianie.



**Dlaczego tak ważne jest, by rodzic
był spełnioną, wypoczętą
i zrównoważoną osobą?**

To proste!
zdrowy rodzic to zdrowe dziecko.
Przy czym zdrowie jest
tu postrzegane zarówno jako
sprawność
i wydolność fizyczna,
jak i równowaga psychiczna,
brak zaburzeń czy deficytów,
które mogłyby
rzutować na wychowanie
i dalszą przyszłość dziecka.

Dzieci uczą się przez obserwację.

Na nic zda się tłumaczenie czy stawianie granic, jeśli rodzic będzie prezentował odmienne wartości i postawy. Aby wychować zdrowe i pewne swojej wartości dziecko, opiekun musi sam tak się czuć. Zatem:

□ Dbajmy o swoje zdrowie somatyczne. Odpowiednio długi sen, zdrowa dieta i aktywność fizyczna to podstawa naszej odporności i siły, by podołać wyzwaniom dnia codziennego. Dzięki temu również dziecko nabierze zdrowych nawyków, na przykład przedkładając zabawę na dworze nad spędzaniem czasu ze smartfonem.

□ Zadbajmy o równowagę emocjonalną. Wychowanie dziecka jest wymagające i energochłonne. Aby wystarczyło nam zasobów, potrzebujemy spotkać się ze znajomymi, przegadać problemy z przyjacielem, poprosić o pomoc przy opiece nad dzieckiem kogoś bliskiego. To ważne, by w kieracie codzienności nie zapominać o sobie- zrelaksowany rodzic to lepszy rodzic. Dziecko nauczy się przy tym, że nie jest przysłowiowym pępkiem świata, a ludziom warto ufać i pomagać.

□ Pamiętajmy o tym, że dzieci chłoną nasze stany emocjonalne jak gąbka. Jeśli rodzic jest osobą lękową, najprawdopodobniej nieświadomie przekaze swoje lęki dziecku. Jeśli jest osobą o skłonnościach narcystycznych, z dużym prawdopodobieństwem wychowa dziecko niepewne siebie, z niskim poczuciem własnej wartości.

Warto przyjrzeć się krytycznie sobie, by nie przekazywać swoich lęków i traum w postaci trudnego bagażu emocjonalnego własnym dzieciom.

□ Zadbajmy o swoje potrzeby duchowe, rozwój osobisty i otoczenie społeczne- to doskonały sposób na udaną socjalizację naszych dzieci. Kiedy obserwują zdrowe relacje społeczne rodziców- szybko nauczą się harmonijnego współżycia w grupie rówieśniczej. Jeśli będą widzieć rodzica z książką, prawdopodobnie same po nią sięgną. Jeżeli rodzic stale się rozwija i uczy- z pewnością rozbudzi w dziecku ciekawość świata.





Będąc rodzicami często zapominamy o sobie, własnych potrzebach, marzeniach. Wpadamy w kierat codzienności, wciąż w biegu i stresie.

Nie mamy czasu na spokojną rozmowę z dzieckiem i partnerem, a odpoczynek odkładamy na wakacyjny dwutygodniowy urlop.

Czy jako zestresowani, zabiegani dorośli jesteśmy w stanie wychować zdrowe, radosne dzieci? Śmiem wątpić.

Bo jak powiedział Robert Brault: „W najszcześniejszych wspomnieniach z dzieciństwa nasi rodzice też byli szczęśliwi”.

Autorka:

Monika Kaczuga-Klimek



INSPIRA
FUNDACJA INICJATYW
ROZWOJOWYCH