

Anna Sieradzan

RODZINA

JAK TO OGARNAĆ?



Mierzenwalni

„Rodzina – jak to ogarnąć?”

Anna Sieradzan

Okladka, grafika: canva.com – @lucyshedesign, @creativevaluation

Instytut Nowej Kultury

www.instytutnowejkultury.pl

Nierozerwalni

[Facebook #rodzinaanierozerwalnych](https://www.facebook.com/rodzinaanierozerwalnych)

[Instagram @nierozerwalni](https://www.instagram.com/nierozerwalni)

www.nierozerwalni.pl

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Instytut Nowej Kultury, Warszawa 2023

WYDANIE BEZPŁATNE





SPIS TREŚCI



DWA SŁOWA ODE MNIE	5
RELACJA	8
Podział obowiązków	10
Dbajcie o Waszą relację!	12
POCZĄTEK	13
Przygotowanie na narodziny	14
Wiedza pomaga	15
EMOCJE	17
Emocje dziecka	19
WSPÓŁPRACA Z DZIEĆMI	22
Dlaczego dziecko nie słucha...	23
Jakie przyjmować strategie?	24
Nie zmuszać, a zachęcać	25
ORGANIZACJA	26
Komplikacje naszych planów	27
Jak się zorganizować?	28
Gdy planu brak	28
<i>To do list</i>	28
Dobrze zacznij dzień	29
ROZWÓJ DZIECI – W CO INWESTUJEMY?	31
Zajęcia dodatkowe	32
Indywidualny czas z dzieckiem	33
NAJWAŻNIEJSZE	35
Mamo, dbaj o siebie	36
Poczucie bycia niewystarczającą	37
Skąd czerpać inspiracje?	38



DWA SŁOWA ODE MNIE





[@aniasieradzan](#)

Cześć!

Jestem Ania – żona Mateusza i mama piątki. Na co dzień ogarniam razem z mężem naszą wielodzietną rodzinę i prowadzę swoje malutkie Wydawnictwo Poczekalnia. Zupełnie tego nie planowałam. Skończyłam studia z muzykoterapii i pedagogiki specjalnej, kurs z integracji sensorycznej oraz kilka kursów dotyczących wspierania rozwoju

dzieci od pierwszych dni ich życia. Początek mojej drogi zawodowej szedł właśnie w tym kierunku, aż nagle nastąpił zwrot i pojawiło się wydawnictwo. Wiedza i doświadczenie w pracy z dziećmi pomaga mi w codzienności, w świadomym rodzicielstwie.

To, co zaraz przeczytacie to nie zbiór porad. To mój przepis na szczęśliwą rodzinę wielodzietną. Przeczytacie o relacji między rodzicami. Będę pisać o małżeństwie, bo tak to zazwyczaj wygląda i najczęściej dziećmi opiekuje się dwoje rodziców. Zdaję sobie sprawę, że są różne sytuacje, jednak nie mogę w tak krótkiej formie zmieścić każdej z nich. Proszę, nie czujcie się pominięci i wyciągnijcie z tego ebooka na maksa ile się da.

Będę pisać głównie do mam, bo, nie oszukujmy się, głównie kobiety czytają takie treści, a potem streszczają mężom. Jeśli zaplątał się tu jakiś tata, bardzo mi miło.

Mam nadzieję, że to, co zaraz przeczytacie trochę zdejmie Wam z pleców ciężar, trochę dmuchnie w Wasze rodzicielskie skrzydła. Zmotywuje, że warto walczyć o lepsze macierzyństwo i ojcostwo. I na koniec, że znajdziecie tutaj realne, praktyczne narzędzia i kilka *friendly reminders*.



RELACJA



Miało być o dzieciach, ale zacznijmy w innym miejscu. Zacznijmy od nas – rodziców. Dwoje ludzi, którzy zdecydowali, że chcą być razem, a potem jakoś tak wyszło, że pojawiło się ono lub one – dzieci. Często ten moment, gdy przychodzi na świat dziecko to czas, gdy w związku pojawia się pierwszy kryzys, trzeba na nowo poukładać swoją relację, zmierzyć się ze swoimi wyobrażeniami na temat męża/żony. Mamy oczekiwania: on zazwyczaj, że ona się nie zmieni, a ona, że on wręcz przeciwnie – zmieni się całkowicie.

On ma nadzieję, że pojawienie się dziecka niczego nie zmieni, że ona nadal będzie dla niego taka, jaka była, że będzie tak samo nim zainteresowana, że będzie miała dla niego czas, że będzie dostępna. Okazuje się, że jest zmęczona, niewyspana, dezorientowana, jej ciało bardzo się zmieniło, hormony szaleją, częściej płacze, na pierwszy plan weszło dziecko, które wymaga nieustannej uwagi i opieki. A ten mąż jakoś tak stał się mniej ważny. Tak to najczęściej wygląda z męskiej perspektywy: przestałem być tak ważny, jak byłem.

Z kolei ona ma nadzieję, że jak pojawi się dziecko to on trochę dojrzeje, nie będzie już tyle czasu spędzał z kolegami, czy grając w gry, czy robiąc cokolwiek innego, co jej wydaje się dziecinne, nieodpowiedzialne itp. A on po urodzeniu dziecka wcale nie stał się super poważnym tatą, tylko jest, jaki był.

I co teraz? Nie ma innego wyjścia, trzeba pogadać. Powiedzieć o swoich potrzebach, nawet o tych oczekiwaniach. Nie atakując siebie nawzajem gadać i gadać, aż się uda dogadać. Dziecko to nie ktoś, kto staje pomiędzy nami. Dziecko to ktoś, naprzeciwko kogo stajemy razem, ramię w ramię. Wspólne wyzwanie. Gdy podejmiemy do tego w ten sposób, dużo łatwiej uda nam się znaleźć rozwiązanie.

Wspólnie znajdziecie rozwiązanie. Kluczem jest szczera rozmowa, bez atakowania siebie nawzajem, w otwartości na punkt widzenia drugiej osoby.

Podział obowiązków

Niektórym małżeństwom bardzo naturalnie przychodzi „podział obowiązków”. Nie lubię tego określenia, ale wiecie o czym mowa. Jakoś musimy się podzielić tym, co jest do zrobienia. Niektórzy od razu wiedzą, co i jak. Widzą potrzeby i je realizują. Niektórzy muszą usiąść i to przegadać. I to nie tylko na początku rodzicielstwa. Na każdym jego etapie. Gdy dzieci są starsze lub jest ich więcej, tych różnych spraw gromadzi się całkiem sporo. W pojedynkę może być trudno wszystko załatwić, o wszystko zadbać, ale we dwójkę jest dużo łatwiej. Oczywiście, to wymaga, aby obie strony czuły się odpowiedzialne za dzieci. Niestety, wciąż bardzo powszechne jest, że mąż „pomaga” żonie

w domu czy przy dzieciach. Wciąż dziwi, gdy na przykład mama wyjeżdża na kilka dni, bo „kto się zajmie dziećmi?”. To wynika z wielu rzeczy. Według mnie głównie z trzech, ale pewnie są też inne powody.

Po pierwsze – wychowywaliśmy się w domach, w których tata pracował zarobkowo, mama opiekowała się dziećmi i domem. Był bardzo jasny podział obowiązków.

Po drugie – żony, które wyniosły wzorce z domu, często wyręczają mężów lub w ogóle nie dopuszczają ich do niektórych rzeczy związanych z dziećmi, bo są przekonane, że sobie nie poradzą, bo zrobią źle. Podobnie w domu: „niech już lepiej nie wstawia prania, bo białe z kolorowymi wymiesza i tylko więcej roboty będzie”. A on nie miał, gdzie się tego nauczyć, bo... patrz punkt pierwszy.

Po trzecie – mężom jest wygodnie, gdy się ich nie angażuje, gdy mogą nie robić.

I nie traktujcie tego proszę, jak zarzuty. Raczej jako moją obserwację rzeczywistości. Jestem jednak przekonana, że gdy dwoje ludzi, którym na sobie zależy, usiądzie i porozmawia, naprawdę zdoła znaleźć rozwiązanie, by żadne nie czuło się pominięte, zbyt obciążone, wykorzystane, czy zaniedbane.

Warto rozmawiać o podziale obowiązków nie tylko na początku rodzicielstwa, ale na każdym jego etapie.

Dbajcie o Waszą relację!

Na koniec, chciałabym podkreślić, jak ważne jest nie tylko przegadywanie kwestii związanych z dziećmi, ale w ogóle dbanie o swoją relację małżeńską. Randki, wieczorne pogaduchy przy kolacji, kino, film na kanapie w domu, spacer wieczorem, śniadanie w kawiarni, wyjazd bez dzieci. Ważne, a według mnie najważniejsze w byciu rodzicami jest bycie szczęśliwymi małżonkami. Bez tego, w rodzicielstwie będzie trudniej. I nie jest to nic odkrywczego, każdy z nas dobrze o tym wie. Dopiero w relacji pełnej zaufania, wsparcia i poczucia bezpieczeństwa możemy razem budować szczęśliwą rodzinę dla naszych dzieci. Miłość, po prostu miłość jest potrzebna.

Najważniejsze w byciu rodzicami jest bycie szczęśliwymi małżonkami. To ułatwia rodzicielstwo.



POCZĄTEK



Zacznijmy od samego początku. Dwie kreski na teście ciążowym. Czy to właśnie jest początek? A może ten początek jest wcześniej, gdy w ogóle pojawia się taka myśl między nami, że chcielibyśmy mieć dziecko? Nowy mały człowiek pojawia się w naszym życiu stopniowo. Od pierwszych myśli i rozważań, przez test ciążowy, badania, cały okres ciąży aż po dzień narodzin, kiedy ukazuje się w całej okazałości. Chociaż tak naprawdę to dopiero początek poznawania, bo przecież ani w pierwszych dniach, ani tygodniach, ani nawet miesiącach nie dowiemy się jakie nasze dziecko jest. Co lubi? Co je zainteresuje? W jaką stronę będzie chciało się rozwijać? Jakie będzie miało cechy charakteru? Wszystko to poznajemy stopniowo. I to jest według mnie najbardziej fascynujące w tej podróży zwanej rodzicielstwem – poznawanie człowieka, któremu towarzyszymy od pierwszych chwil jego istnienia.

Rodzicielstwo to m.in. stopniowe poznawanie człowieka, któremu towarzyszymy od pierwszych chwil jego istnienia.

Przygotowanie na narodziny

Czy można jakoś się przygotować? Oczywiście, że tak. Możemy czerpać z doświadczeń innych, czytać poradniki, artykuły, pójść na szkołę rodzenia. Myślę, że bardzo ważnym elementem przygotowań na przyjście dziecka są rozmowy małżonków. O tym, jak nam jest z tym, że będziemy

mieli dziecko. O tym, jak to będzie po porodzie. O tym, czy chcemy być przy porodzie razem, czy nie. O tym, czy mama wraca do pracy i jeśli tak, to kiedy. O tym, czego się boimy. I wiele różnych innych spraw, które są dla was ważne. Im więcej przegadacie w trakcie ciąży, tym będzie łatwiej później. Będziecie wiedzieli o tym, czego druga strona potrzebuje w najbliższym czasie.

Oprócz tego, że warto się przygotować w każdy możliwy sposób, jaki uważacie za potrzebny, to dobrze jest też założyć, że nie na wszystko można się przygotować. Nie każdą sytuację przewidzicie, nie do końca wiecie, jak wy będziecie przeżywać ten czas, zaraz po porodzie. Ale spokojnie, po pierwszym szoku, gdy się otrząśniecie, będzie już tylko lepiej. Staniecie obok siebie w drużynie rodzice i razem dacie radę temu, póki co trzy- (w porywach do cztero-) kilogramowemu, wyzwaniu.

Rozmowy małżonków pozwalają przygotować się na poród, poznać obawy współmałżonka związane z powiększaniem rodziny i jego potrzeby.

Wiedza pomaga

Tym, co na każdym etapie macierzyństwa i ojcostwa wam pomoże jest wiedza. Im więcej wiemy o dziecku, tym jesteśmy spokojniejsi i bardziej kompetentni. Na przykład, są dwie koleżanki, które urodziły swoje dzieci w odstępie

dwóch tygodni. Na każdym etapie porównują swoje dzieci do siebie. Jedno z nich, mając jedenaście miesięcy zaczęło chodzić, drugie ma już rok a póki co tylko wstaje i ani jednego kroku nie chce zrobić. Gdyby mama drugiego dziecka wiedziała, że czas, by samodzielnie zacząć chodzić jej dziecko ma do ukończenia osiemnastego miesiąca, z pewnością nie przejmowałaby się tym, że rówieśnik chodzi, a jej pociecha nie. I tak jest ze wszystkim. Jeśli wiemy, co jest normą w danym wieku, nie zdziwi nas na przykład, że nasz dwulatek zaprzestał jakiejkolwiek współpracy.

No dobra, tylko skąd tę wiedzę brać? Najbardziej dostępną formą to Internet. Znajdziecie wiele profili w mediach społecznościowych, blogów, stron internetowych poświęconych dzieciom i świadomemu rodzicielstwu. Warto korzystać, bo to wiedza, która podawana jest w przystępny sposób i najczęściej całkowicie za darmo.

Jeśli jesteśmy świadomi jakie są etapy rozwoju małego człowieka, mniej rzeczy będzie nas dziwić, martwić czy frustrować. Np. bunt dwulatka jest typowy dla każdego dziecka. Warto korzystać z dostępnych w Internecie wartościowych źródeł wiedzy.



EMOCJE



Gdybym miała wybrać jedną rzecz, która jest najtrudniejsza w rodzicielstwie to powiedziałabym, że emocje. Te, które są w nas – rodzicach i te, które są w dzieciach. To, jak emocje wpływają na wszystko, co się dzieje. Na przykład, jestem zmęczona, więc dużo łatwiej się denerwuje, jest mi trudno zapanować nad złością, szybko tracę cierpliwość. Ilość tych emocji powoduje, że muszę bardzo się starać, by mówić spokojnie do dzieci i być otwartą na ich sprawy. Najbardziej w danym momencie chciałabym być sama i odpocząć.

W pracy wydarzyło się coś, co mnie zdenerwowało, jakaś konfliktowa sytuacja, a dzieci mają trudne popołudnie i łatwo się kłócą. To moment, w którym bardzo łatwo o złość, niecierpliwość.

My, dorośli często mamy trudności z panowaniem nad swoimi emocjami, czasem trudno nam wrócić do dobrostanu. I, pomimo że sami nie do końca sobie z tym radzimy, musimy jeszcze tego nauczyć tych naszych małych ludzi. A żeby było jeszcze trudniej, dziecięce mózgi, które się cały czas rozwijają nie mają jeszcze takich zdolności, jak my.

Czasem nam, dorosłym, trudno jest panować nad emocjami. A co dopiero dzieciom, których mózgi nie mają jeszcze takich zdolności jak mózg osoby dorosłej.

Emocje dziecka

Gdy pojawia się małe dziecko, nikt go w pierwszym miesiącu życia nie stawia na nogi i nie oczekuje, że będzie chodzić. Albo gdy zaczyna stawiać pierwsze kroki, nikt nie spodziewa się, że pójdzie na własnych nogach na kilkogodzinną wycieczkę w góry. Dlaczego? Bo zdajemy sobie sprawę z jego ograniczeń. Widzimy, że nie ma takich możliwości. Jednak, gdy dziecko ma jakieś trzy lata, rozumiemy wszystko, co do niego mówimy i samo swobodnie komunikuje, zaczynamy je traktować, jak dorosłego. Skoro jest w stanie zrozumieć słowa, które do niego wypowiadamy, to wydaje nam się, że ma pełną zdolność do wcielenia tych słów w życie... A do tego jeszcze bardzo długa droga. Dlatego bardzo ważne jest wiedzieć, jak rozwija się dziecko. Zdawać sobie sprawę z tego, jakie są jego możliwości. Dzięki temu nie będziemy podejrzewać dziecka na przykład o złośliwość, czy premedytację a będziemy wiedzieć, z czego wynika jego zachowanie.

Emocje są bardzo ważnym elementem naszego życia, towarzyszą nam codziennie. Każdego dnia uczymy się z nimi radzić tak, by z jednej strony ich nie stłumić, a z drugiej nie dać im sobą zawładnąć. Myślę, że każdy z nas tego doświadcza i widzimy, że im jesteśmy bardziej dojrzały, tym jest nam łatwiej. Dzieci są jeszcze na początku tej drogi i naszym zadaniem jest pomagać im i dawać wskazówki,

jak sobie radzić. Dlatego dzieci muszą płakać, dlatego nie mówimy im, że „nic się nie stało”, dlatego pomagamy im poradzić sobie ze złością, a nie karzemy za jej wybuch.

Zadaniem dorosłego jest uczyć dziecko jak nie tłumić emocji, lecz jednocześnie jak sobie z nią poradzić.

Może myślisz sobie: *No dobra, to wszystko takie proste i oczywiste w teorii, ale jak mi dziecko płacze na środku sklepu, że chce zabawkę i wszyscy na mnie patrzą, to ciężko empatyzować. Najchętniej wzięłabym dziecko i wyszła ze sklepu, wsadziła do samochodu i wróciła do domu.*

Tym, co w takiej i innych podobnych sytuacjach mi pomaga jest krok w tył. I w tym przypadku widzę na niego trzy strategie:

Po pierwsze staram się myśleć, co bym zrobiła, gdyby to nie było moje dziecko. O wiele łatwiej jest znaleźć rozwiązanie, gdy nie jesteśmy tak zaangażowani emocjonalnie.

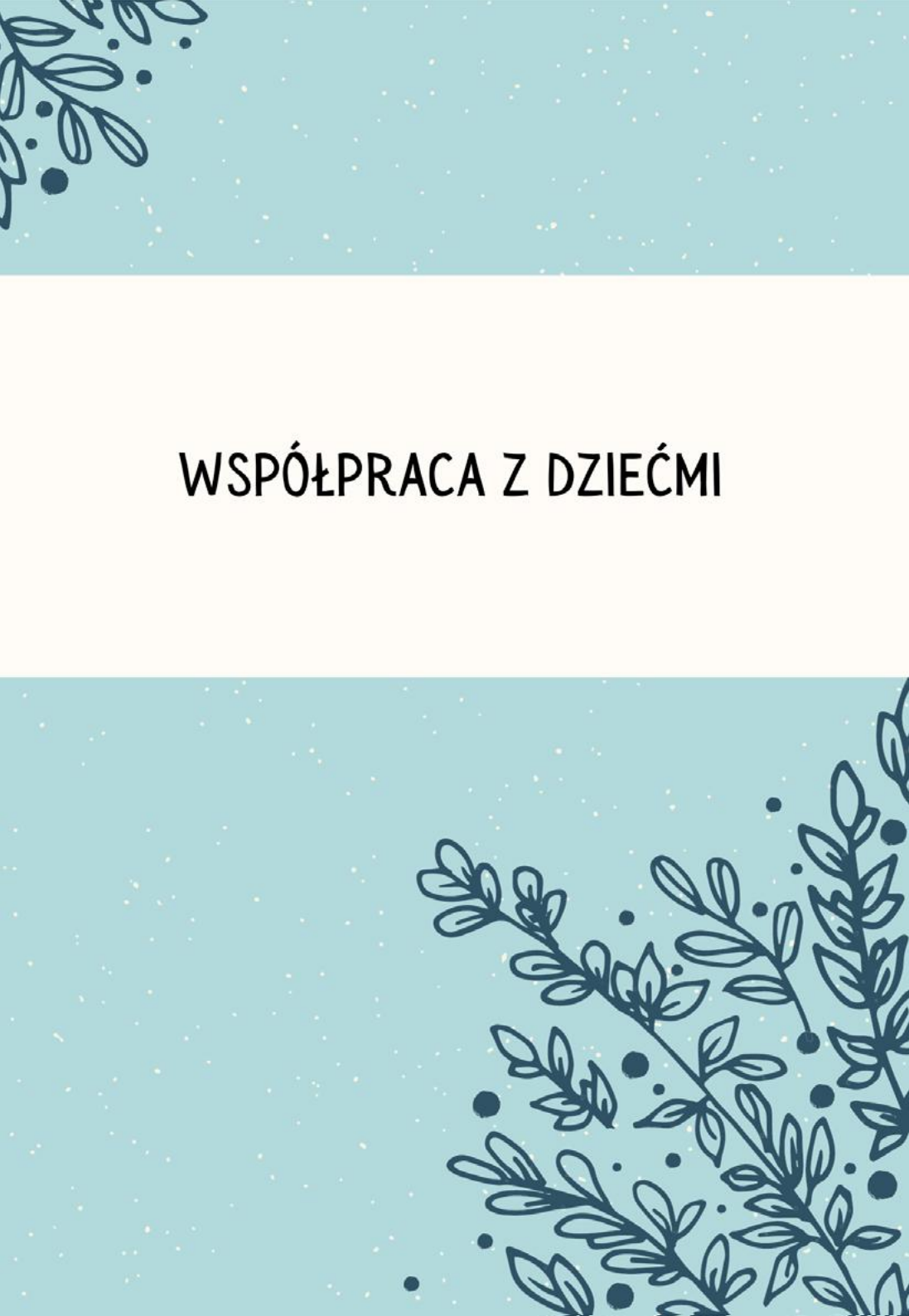
Po drugie odsuwam w ogóle myśli, co sobie myślą inni? Bo w sumie co? Co tak naprawdę mnie to obchodzi? Pomyślą, że jestem złą matką? Że sobie nie radzę? I co? Dobrze sobie pomyśleć (nie w tym momencie, jak się to dzieje, ale na chłodno), czemu tak naprawdę się przejmujemy? Czemu nam zależy, żeby jacyś przypadkowi ludzie w sklepie uważali nas za dobrych rodziców? Jak już sobie odpowiemy na te pytania, będzie nam łatwiej nie przejmować się, co kto myśli. I skoncentrować się na dziecku i trudnej sytuacji.

Po trzecie, czy to naprawdę jest tak straszne, że dziecko krzyczy i płacze? Ja wiem, że gdy jesteśmy tu i teraz to chcemy, by jak najszybciej się to skończyło. Ale tak na chłodno. Czy to naprawdę jest tak fatalna sytuacja? Gdyby tak krzyczało w domu też by było to takie trudne? Może obecność innych osób powoduje, że taka sytuacja, jest dla nas bardzo niekomfortowa. Może sami jesteśmy lekko zdeenerwowani, bo chcemy szybko zrobić zakupy i wracać do domu, a taka sytuacja burzy nasz plan. Może jest już popołudnie i jesteśmy zmęczeni i najchętniej byśmy odpoczęli. Powody, dla których ta sytuacja urasta do dramatycznej, może być wiele. Warto sobie pomyśleć na chłodno, czy rzeczywiście jest aż taka.

Po czwarte, czasem trzeba wziąć dziecko na ręce i wyjść ze sklepu. Przebywanie dalej obok półki z wymarzonym samochodzikiem, może uniemożliwiać albo znacząco wydłużać złapanie kontaktu z dzieckiem. Gdy znajdziemy się na zewnątrz, emocje opadną, możemy pogadać i ustalić, czy wracamy do sklepu, jak rozwiązujemy sprawę z zabawką, na co się umawiamy.

Zrób krok w tył:

- 1. Złap dystans:** *Co bym zrobił/a gdyby to nie było moje dziecko?*
- 2. Odsuń myśli:** *Co inni sobie o mnie pomyślą?*
- 3. Odkryj, co jest dla Ciebie prawdziwą przyczyną zestresowania w trudnej sytuacji:** *zburzenie mojego planu, opinia innych, zmęczenie itp.*



WSPÓŁPRACA Z DZIEĆMI

Czasem sobie myślę, że byłoby mi najłatwiej na świecie, gdyby dzieci ze mną współpracowały. Najlepiej, gdyby to, co ja uważam za ważne, one też uważały za ważne. I gdyby to, co mówię traktowały tak poważnie... jak dorośli. Za każdym razem, gdy do któregoś z moich synów mówię, że już pięć razy o czymś mówiłam i nadal nie jest zrobione, to z tyłu głowy mam tę jedną myśl. Skoro mówię piąty raz i bezskutecznie, to chyba to ja popełniam błąd, a nie moje dzieci. I cóż, taka prawda. Jeśli próbujemy nakłonić dzieci do współpracy i ponosimy fiasko to nie jest to wina dzieci. To my przyjmujemy złe strategie.

Dlaczego dziecko nie słucha gdy o coś proszę?

Najczęstszym obszarem w jakim chcemy, by nasze dzieci współpracowały są obowiązki domowe. Zacznijmy od innej strony. Każdemu z nas się czasem nie chce, prawda? Każdy czasem ma ochotę olać to, co ma do zrobienia i oglądać serial. Jesteśmy dorośli więc ulegamy swojemu „nie chce mi się” dużo rzadziej niż dzieci. Im jest dużo trudniej znaleźć w sobie motywację, żeby zrobić to, o co mama prosi.

Po pierwsze, nie jest to dla nich ważne. Nie to, że mama czy tata o coś prosi, ale na przykład posprzątany pokój. Porządek jest im do niczego nie potrzebny.

Po drugie, przerasta ich rozmiar zadania. Pomimo że my wiemy, że roboty jest na maksymalnie dziesięć minut, dla

nich wydaje się to praca na dwie godziny, albo i na cały dzień.

Po trzecie, są zajęci. Tak, dzieci też mają swoje sprawy, czymś się zajmują i jak chcemy, aby teraz rozpakowały zmywarkę, mogą być zdenerwowane, bo im przeszkadzamy. My też byśmy byli.

Dlaczego dziecko nie wykonuje moich poleceń?

1. *Zadanie nie jest dla niego istotne.*
2. *Nie potrafi wykonać zadania.*
3. *Jest zajęte.*

Jakie przyjmować strategie?

Powiem wam, jak my próbujemy sobie z tym radzić. Tłumaczymy, dlaczego ważny jest porządek, że jak mają bajzel to nie chcą tam przebywać i szukają innych miejsc w domu. Że jak chcieliby zaprosić kolegę po szkole, to głupio by było na szybko zbierać gacie z podłogi. Że łatwiej znaleźć to, czego się szuka.

Gdy zadanie wydaje się przerastać nasze dzieci, nastawiamy im czas. *Chłopaki, sprzątniecie pokój na maksa przez osiem minut.* Oni negocjują do sześciu i ostatecznie zostaje siedem. Nastawiamy timer i w większości sytuacji uwijają się aż usłyszą dzwonek. Zazwyczaj tyle czasu wystarcza na ogarnięcie, a oni wiedzą, że muszą się zmobilizować tylko na kilka minut. Jeśli jednak stoi przed nimi większe zadanie – działamy wspólnie.

I na koniec – staramy się szanować ich czas. Jeżeli są zajęci to proszę, żeby powiedzieli, kiedy mogą przyjść i rozpakować zmywarkę, albo ponawiam prośbę za jakiś czas. I, co bardzo trudne, staramy się pamiętać, że im też może się nie chcieć, że mogą mieć ochotę robić coś innego. Tak jak czasem my. Bo przecież czasem też odpuszczamy! Zachęcamy siebie żeby odpuścić, a od dzieci oczekujemy, że zawsze przezwyciężą zmęczenie, zniechęcenie. Uczmy dzieci, że można odpuścić, że można zmienić plany, zrobić coś kiedy indziej i nie oznacza to lenistwa.

Jak sobie radzić gdy dziecko nie słucha tego, o co je proszę?

- 1. Wyjaśnić dlaczego zadanie jest ważne.***
- 2. Określić czas wykonania zadania lub, gdy dziecku nadal jest trudno, działać wspólnie.***
- 3. Szanować czas dziecka.***

Nie zmuszać, a zachęcać

Kiedyś na jednym webinarze usłyszałam, że dzieci będą współpracować wtedy, gdy nie będą do tego przymuszane, tylko zachęcane. A wiąże się to również z możliwością powiedzenia *nie*. Wiem, robi się niewygodnie. Chcielibyśmy, żeby nasze dzieci zawsze mówiły nam *tak*. Tylko, jeśli nie będą mogły powiedzieć *nie*, to również nie będą mówiły *tak*. Będą się podporządkowywać lub będą wojować, ale na pewno nie będą współpracować. Czy takie podejście jest łatwe? Nie jest, ale zapewniam was, że przynosi dobre owoce.



ORGANIZACJA



Czy wszystko jest kwestią organizacji? Jedni powiedzą, że oczywiście! Drudzy to wyśmieją i powiedzą, że absolutnie nie. A ja bym stanęła po środku i powiedziała, że i tak, i nie. Dlaczego?

Komplikacje naszych planów

Z jednej strony tak, bo mając dzieci warto organizować swoje życie, planować różne rzeczy. Szczególnie te, na których nam zależy. Z drugiej, musimy zdawać sobie sprawę z tego, że mając dzieci, wiele może się wydarzyć. A to powoduje, że musimy na bieżąco modyfikować swój plan. Gdy w rodzinie jest więcej osób, prawdopodobieństwo komplikacji jest większe, ale czy to powinno nas zniechęcać do działania, planowania, organizowania? Różne niespodziewane sytuacje mogą nas zniechęcać, powodować rezygnację, ale mogą trenować naszą elastyczność i kreatywność. Dlatego ja uważam, że warto organizować, planować, działać i jednocześnie przyjmować to, co się dzieje.

Gdy czasem przytłacza mnie ilość wydarzeń, na które nie mam wpływu, i które powodują, że muszę zmienić plany, myślę sobie, że przecież nie zawsze tak będzie. Zanim się obejrzę, dzieci będą starsze, ja będę miała więcej czasu, którym mogę zarządzać według własnych potrzeb. Ta świadomość tymczasowości trudności daje przyjemną perspektywę.

Jak się zorganizować?

To jak już wiem, że warto się organizować, to teraz pozostaje pytanie, jak to zrobić? Dla mnie najważniejsze w tym procesie, jest współdziałanie. Nie planuję sama, nie działam sama. Planując dany dzień, czy tydzień, czy miesiąc, obgadujemy, co trzeba, co każde z nas potrzebuje załatwić, kiedy musi pracować. Mamy wspólny kalendarz Google, w który wpisujemy wszystkie rzeczy, które są ważne. Szczególnie te, które powodują nieobecność jednego z nas, wtedy drugie wie, że ogarnia w tym czasie dzieci. I są to takie rzeczy, jak dyżury w pracy mojego męża, koncerty, na których gra, czy mój zaplanowany czas na pracę w wydawnictwie, jak i fryzjer, manicure, czy wyjście na trening.

Gdy planu brak

Brak planu powoduje, że czas nam ucieka i brakuje go na wszystko. Narasta w nas zmęczenie i frustracja, ale nie odpoczywamy, bo nie planujemy odpoczynku. Planowanie daje poczucie panowania nad wielością spraw. Bardzo jest pomocne, gdy czujemy się przytłoczeni. Zrobienie planu powoduje, że po części czujemy, że rozwiązaliśmy problemy.

To do list

Dobrym narzędziem, które mi bardzo pomaga jest zrobienie sobie listy rzeczy do zrobienia. Takie punkty, które

można odhaczyć, gdy zostaną wykonane, dają nam również poczucie sprawstwa. Czujemy, że dajemy radę, że ogarniamy tę naszą rzeczywistość. Nawet jeśli na tej liście jest umycie toalety, poskładanie ubrań i odebranie paczki z paczkomatu.

Dobrze zacznij dzień

Co oprócz planowania pomaga, by życie w rodzinie przebiegało spokojniej i z mniejszym stresem? Zaczynij dzień rano, wcześniej niż dzieci. Odpowiednio wcześnie. To naprawdę możliwe. Tak, czasem zmęczenie bierze górę, czasem jest wszystkiego za dużo a snu za mało. Na co dzień jednak warto o to dbać. Dobrze zaczęty dzień jest ważny. I tak będziesz poganiać, dzieci się nie zmieniają, ale twoje nastawienie się zmieni. I pewnie sobie teraz myślisz: *Dobra, dobra, już tyle razy próbowałam, już tyle razy ustawialiśmy budzik na wcześniejszą godzinę, i co? I nic! Wciskam drzemkę za każdym razem i wstaję na ostatnią chwilę. A potem tylko pośpiech.*

To jestem ja. Marzyłam o tym, żeby wstawać wcześnie, żeby zaczynać ten dzień przed dziećmi, na spokojnie. I żadne sposoby i postanowienia wyrobienia nawyku nie działały. Jakiś czas temu spróbowałam czegoś, co byłam pewna, że nie zadziała. Zaczęłam stawiać budzik w takim miejscu sypialni, by musieć wstać, żeby go wyłączyć. Wstać, przejść

kilka kroków i wyłączyć. To tak bardzo mnie rozbudza, że jeśli po tym zdecyduję, że wracam do łóżka spać, to jest to naprawdę świadoma decyzja. Wtedy wiem, że naprawdę jestem zmęczona i potrzebuję więcej snu. Zazwyczaj jednak wyłączam budzik, budzę Mateusza (którego budzi tylko jego budzik, gdy idzie na dyżur), naciągam bluzę, schodzę na dół i zaczynamy razem dzień. Zazwyczaj od modlitwy. Taki spokój, który jest we mnie od rana, dzięki temu, że wstaję i wszystkie dzieci śpią powoduje, że poranek jest mniej nerwowy. Czy dzięki temu dzieci sprawniej zbierają się do wyjścia? Nie, nadal się ociągają, szukają pięć minut jednej skarpetki, zapominają, co miały robić a śniadanie jedzą niemal pół godziny, bo mają masę ważniejszych spraw. To i tak się dzieje, ale moje nastawienie jest inne. Czy zawsze jestem spokojna i uprzejmie przypominam, że czas wychodzić? Nie, ale zdecydowanie częściej, niż jak wstaję na ostatnią chwilę i od samego momentu wstania z łóżka czuję presję i przekonanie, że na pewno się spóźnimy.

Pomysły na organizowanie

- 1. Wspólny kalendarz Google.***
- 2. Planowanie czasu na odpoczynek, dla „siebie”.***
- 3. Spisywanie listy rzeczy do zrobienia.***
- 4. Wstań wcześniej niż dzieci.***

ROZWÓJ DZIECI
– W CO INWESTUJEMY?

Jednym z największych wyzwań w dużej rodzinie jest pogodzenie spraw i potrzeb każdego z jej członków. Zaczynając od zajęć dodatkowych, przez wizyty u lekarza, odwiedziny u kolegów, aż po czas jeden na jeden z rodzicami.

Zajęcia dodatkowe

Planując różne zajęcia i aktywności naszych dzieci, patrzymy na nasze możliwości. U nas w tym momencie to wygląda tak, że poza popołudniowymi treningami w piłkę nożną, na którą zawożeniem dzielimy się z innymi rodzicami, wszystkie zajęcia dodatkowe chłopcy mają w szkole. Wiemy, że ze względu na to, gdzie mieszkamy, jaki mamy tryb pracy i inne czynniki, nie możemy ich zapisać na jakieś inne zajęcia. Na ten moment to im wystarcza. Co będzie kiedyś, zobaczymy.

Jeżeli nawet będzie kiedyś tak, że nie będę mogła zrealizować pragnienia mojego dziecka, by uczęszczało na jakieś zajęcia, ponieważ nie będziemy mieć możliwości zorganizować tego logistycznie, to nie będę z tego powodu robić sobie wyrzutów. Odczekamy, spróbujemy później, może w kolejnym roku szkolnym. Każdy z nas w swojej rodzinie ma inne zasoby i możliwości. Rodzina wielodzietna daje co innego, niż rodzina, w której dziecko jest jedynakiem. Nie jest to ani lepsze, ani gorsze. Jest po prostu inne.

Indywidualny czas z dzieckiem

Tym, z czego jednak nigdy nie zrezygnujemy i co jest dla nas priorytetowe, to czas jeden na jeden. Budowanie dobrej relacji z dzieckiem jest kluczowe, by w przyszłości było szczęśliwym człowiekiem. I na to znajdujemy czas, organizujemy go. Czasem dzieje się to spontanicznie, gdy jedno z nas jedzie na zakupy i bierze któregoś z dzieci ze sobą, a czasem jest wpisane w kalendarz i wcześniej zaplanowane. To najważniejsza inwestycja w przyszłość naszych dzieci.

Grać w szachy, robić salto, czy grać na perkusji mogą nauczyć się jak będą mieć piętnaście, dwadzieścia, trzydzieści, a nawet sześćdziesiąt lat. No dobra, to salto to nie wiem, czy po sześćdziesiątce nie będzie za późno. Ale rozwijać się w różnych kierunkach można w każdym wieku, a budowania relacji z drugim człowiekiem uczymy się na początku życia.

Relację z dzieckiem budujemy od początku życia. Im wcześniej w to zainwestujemy, tym lepiej.

Warto patrzeć na to, co dajemy swoim dzieciom nie porównywać się z innymi rodzinami. Różnimy się między sobą i dobrze to dostrzegać. Najłatwiej będzie mi to wytłumaczyć na przykładzie. Mateusz, mój mąż ma nieregularny tryb pracy. Ma dyżury w różne dni tygodnia, przez co

bardzo utrudnione jest podjęcie jakiegoś zobowiązania na stałe w jeden konkretny dzień tygodnia. Mogłabym sobie pomyśleć, że moje dzieci coś tracą na tym, że ich tata ma taki tryb pracy. Ale z drugiej strony dzięki temu jest dużo dni, gdy jest w domu. Możemy więcej czasu spędzać razem, niż gdyby codziennie pracował do siedemnastej i wolne miał tylko weekendy i dni urlopowe. I prawda jest taka, że dużo bardziej nam, jako rodzinie odpowiada ten system, niż standardowy.



NAJWAŻNIEJSZE

Na koniec tego ebooka, chciałabym napisać o kilku sprawach, które dotyczą nas codziennie, szczególnie w macierzyństwie.

Często czujemy się przebodźcowane. Spędzamy cały dzień z dziećmi, ciągle ktoś nas dotyka, nieustannie słyszymy *Mamo, mamo, mamo*. W domu bywa głośno, jasno, bo wszędzie zapalone światła, mamy bałagan, ktoś biegnie, ktoś krzyczy, ktoś płacze, ktoś się pokłóci. Ogólny chaos źle na nas wpływa i czujemy zmęczenie. Oprócz tego, ciągle myślimy o różnych ważnych sprawach do załatwienia, co powoduje, że jesteśmy przytłoczone, a czasem totalnie przygniecione ilością spraw.

Mamo, dbaj o siebie

Bardzo ważne jest, żebyśmy dbały o siebie. Ile masz cierpliwości, gdy jesteś na granicy sił? Ile masz chęci, by spędzać czas z dziećmi, gdy czujesz irytację i rozdrażnienie? Dbanie o siebie nie jest przejawem egoizmu, ale jest dbaniem o dobro wszystkich w rodzinie. Oczywiście, często wymaga to dużego zaangażowania męża. Często ojcowie nie zdają sobie sprawy z naszych potrzeb, bo sami nie doświadczają tak dużego przeciążenia dziećmi, bo nie spędzają z nimi tyle czasu. Ale wracając do tego, co pisałam na początku. Dzięki szczerzej rozmowie wiele można wypracować i znaleźć rozwiązanie, by mama miała wystarczająco dużo czasu dla siebie, na swój odpoczynek i regenerację.

Dla mnie dobrym sposobem na doładowanie baterii jest przede wszystkim czas spędzony sam na sam z mężem, ale też długa kąpiel, książka, spotkanie z dorosłymi, wyjście do pracy, słuchanie muzyki, dobre jedzenie, spacer, trening. Jeśli czujesz, że jedziesz na oparach, że brakuje ci sił, poszukaj czegoś, co jest najłatwiej dostępne.

Dbanie o naładowanie baterii mamy jest dbaniem o dobro wszystkich członków rodziny.

Poczucie bycia niewystarczającą

Narzucamy sobie bardzo wysokie standardy. Często czujemy się niewystarczającymi mamami. Żyjemy w ciągłym poczuciu, że coś musimy, powinnyśmy, że coś zawalamy. Na to znajduję tylko jedno rozwiązanie. Popatrzcie na siebie z zewnątrz. Gdyby twoja przyjaciółka, siostra przyszła do ciebie właśnie z takim problemem i byś na nią popatrzyła, czy byłabyś tak surowa? Co byś jej powiedziała?

Dziewczyno, dajesz radę. Czasem jest trudno, ale to nie-samowite, jak codziennie stajesz naprzeciw tym wszystkim zmaganiom, że się nie poddajesz, że każdego dnia chcesz być lepszą mamą dla swoich dzieci, lepszą żoną dla męża, lepszą sobą dla siebie samej.

Popatrz na siebie z zewnątrz. Czy dla swojej koleżanki też byłabyś tak surowa?

Są takie sprawy, które są dla mnie bardzo ważne. Jedną z nich jest to, by dzieci były na czas w szkole. Do niedawna powodowało to we mnie ogromną frustrację, gdy na przykład tuż przed wyjściem trzeba było przewinąć najmłodszego, albo gdy bardzo ociągali się z wychodzeniem z domu. Zaczęłam zastanawiać się, dlaczego to jest takie ważne dla mnie i czy rzeczywiście takie jest. Doszłam do wniosku, że tak naprawdę to nie jest takie ważne. A za to dużo ważniejsze jest, żeby w porannej irytacji nie powiedzieć do dzieci czegoś, co będzie dla nich przykre i by nie zaczynać dnia od poganiania. Na nich też ma ogromny wpływ czy złączą dzień miło i spokojnie, czy słysząc upomnienia i poganianie. Bardzo często to, co wydaje nam się tak bardzo ważne w danym momencie, wcale takie nie jest. A zawładnięci emocjami, nie myślimy racjonalnie. Dlatego kluczowe według mnie jest dbanie o swoje potrzeby, by lepiej rozumieć, co się z nami dzieje i dlaczego, by panować nad emocjami i podejmować dobre decyzje.

Skąd czerpać inspiracje?

Kończąc chciałam was zachęcić do obserwowania dobrych treści. Większość z nas korzysta z social mediów, dzięki którym mamy dostęp do kont pełnych wiedzy oraz tych, które wspierają w rodzicielstwie. Jeśli znajdziemy kilka takich profili, będziemy dostarczać sobie dobre treści, które będą nam pomagać. Taka codzienna dawka czasem nam

przypomni, co ważne, czasem da rozwiązanie na nasz problem a czasem da wytchnienie, że to, co nas spotyka to normalne.

Warto obserwować dobre treści w Internecie, wspierające nas w rodzicielstwie.

Nierozerwalni



nierozerwalni.pl



[@nierozerwalni](https://www.instagram.com/nierozerwalni)



[#rodzinaanierozerwalnych](https://www.facebook.com/rodzinaanierozerwalnych)



[@nierozerwalni](https://www.youtube.com/nierozerwalni)