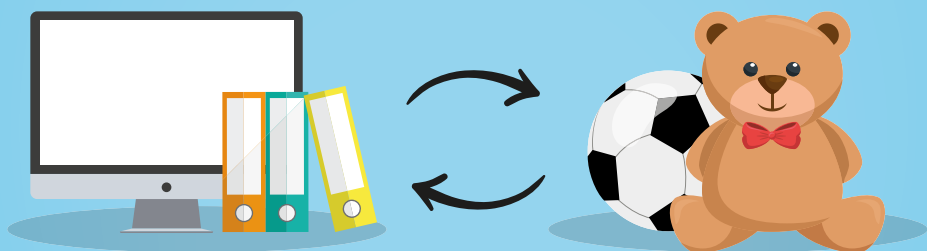


Anita Cleare

RODZICIELSTWO NA ETACIE

Jak być obecnym emocjonalnie
rodzicem po dniu pełnym
wyzwań w pracy



Spis treści

Wprowadzenie	Życie rodzinne dobre dla ciebie i twoich dzieci	9
Część pierwsza	Chwile, które mają znaczenie	17
1	Pułapki czyhające na rodziców, którym brakuje czasu	19
2	Ja-pracownik kontra ja-rodzic	33
3	Nawiązanie prawdziwego kontaktu	49
4	Znalezienie przestrzeni na zabawę	67
Część druga	Spokojny dom, szczęśliwa rodzina	83
5	Uwaga jest twoją supermocą	85
6	Jak nie podnosić głosu	102
7	Bezstresowe poranki	122
8	Rozładowywanie konfliktów między rodzeństwem	140
9	Odrabianie pracy domowej	159
10	Gadżety elektroniczne	176
Część trzecia	W poszukiwaniu równowagi	193
11	Poskromienie potwora stresu	195
12	Czy nie robisz więcej, niż powinieś?	212
13	Zapanuj nad rollercoasterem emocji	231
14	Przestań się obwiniać	249
	Materiały dodatkowe	257
	Podziękowania	261

WPROWADZENIE

Życie rodzinne dobre dla ciebie i twoich dzieci

WIEKSZOŚĆ PRACUJĄCYCH RODZICÓW miewa czasem przeświadczenie, że są jak chomiki biegające na karuzeli. Chcemy być dobrymi rodzicami. Nie chcemy popełnić żadnego błędu. Ale mamy przy tym ograniczony czas, ograniczone zasoby energii i cierpliwości, a do tego zbyt wiele zadań do wykonania. Po całym dniu pracy rzadko kiedy jesteśmy w najlepszej formie – a to zwykle przecież wtedy najczęściej przyjmujemy rolę rodzica.

W ciągu ostatnich dwóch dekad życie rodzinne bardzo się zmieniło. Nie dość, że najczęściej oboje rodziców pracują, to jeszcze pracujemy dłużej i dojeżdżamy do pracy dalej, przez co często jesteśmy przemęczeni. Podwożenie dziecka do szkoły lub przedszkola i odbieranie go stamtąd wyznaczają ramy czasowe naszego dnia. Przypomina to opanowaną do perfekcji zonglerkę, w której jednak łatwo o błąd – zostawiamy sobie tak mało czasu na nieprzewidziane zdarzenia, że gdy dziecko odmawia współpracy lub wybuchną jego emocje, cały ten misterny plan wali się jak domek z kart. Po południu spieszymy się do domu, by zrealizować z dziećmi bezlitosny harmonogram zajęć dodatkowych, pracy domowej, przygotować

im kolację, wykąpać i położyć spać. Wszystko to robimy z poczuciem winy, gdyż doskonale wiemy, że tak naprawdę dzieci pragną jedynie naszej uwagi (a my chcemy, by trzymały się terminarza i poszły spać).

Dzisiejsi rodzice próbują połączyć większą ilość pracy z intensywnym zajmowaniem się dziećmi, ale doba ma tylko ściśle określoną liczbę godzin i na coś nie będzie już czasu. Większość rodziców w tej sytuacji zapomina o sobie. Większość czasu poświęcamy na rozrywkę dzieci (wyjazdy do zoo i parków rozrywki, imprezy urodzinowe, zajęcia sportowe), a nie na relaks dla rodziców. Mnie każdej niedzieli zabierano na boisko krykieta i zostawiono samą sobie. Bawiłam się sama na ślizgawkach, huśtawkach lub kawałku trawy, podczas gdy mój tata prowadził do zwycięstwa swoją drużynę. W dzisiejszych czasach rodzice znacznie częściej poświęcają swoje weekendy, towarzysząc dzieciom w ich zajęciach.

Mimo to pracujący rodzice mają zwykle poczucie winy, że nie spędzają ze swoimi pociechami tyle czasu, ile powinni. Starasz się „być rodzicem” przy każdej okazji. Kupujesz zabawki i gadżety, które ponoć mają stymulować rozwój dzieci. Godziny wolne od pracy spędzasz na przewożeniu twoich pociech na kolejne zajęcia muzyczne, sportowe i edukacyjne, pragnąc zapewnić im jak najlepszy start w życie. Chcesz przychylić im nieba, dlatego starasz się zapewnić im najkrótszą drogę do szczęścia. Dwoisz się i troisz, by usunąć nawet najmniejsze przeszkody i oszczędzić im poczucia dyskomfortu i trudnych doświadczeń. Pragniesz, by zawsze były akceptowane, by sobie świetnie radziły, nigdy nie były na marginesie grupy i nigdy nie były smutne lub zmartwione. Pracujesz jeszcze dłużej lub znajdujesz lepiej płatną, ale jeszcze bardziej oddaloną pracę, aby mogły mieszkać w ładniejszym domu, chodzić do lepszej szkoły i brać udział we wszystkich zajęciach pozalekcyjnych, na które będziesz je wozić

w twoim „wolnym” czasie. Bojąc się, że nie robisz wystarczająco wiele, starasz się robić coraz więcej...

Ale nadal wydaje ci się, że to za mało. W najlepszym przypadku masz przekonanie, że ledwo udaje ci się utrzymać głowę na powierzchni wody. W najgorszym uważasz, że ponosisz klęskę. Pomimo twoich herkulesowych wysiłków dzieci wcale nie są ci wdzięczne. Ironia polega na tym, że im bardziej priorytetowo traktujesz ich potrzeby, tym mniej je rozumiesz. Dzieci otrzymują coraz mniej tych rzeczy, które rzeczywiście pomagają im się rozwijać: zabawa na świeżym powietrzu, podejmowanie ryzyka, swobodna rozmowa i jasno wyznaczone granice. Wyczerpany i odczuwający zbyt wielkie poczucie winy nie masz już cierpliwości, by wsłuchać się w słowa twoich dzieci – zrozumieć ich myśli i odczucia, znaleźć odpowiednie sposoby motywowania ich lub pozytywnego radzenia sobie z ich trudnym zachowaniem. Próbujesz robić tak wiele rzeczy jednocześnie, że w końcu nie dajesz sobie rady z utrzymaniem konsekwencji i podejmowaniem właściwych decyzji rodzicielskich. A jeśli jesteś twardy, to czujesz się tak, jakbyś nieustannie odgrywał rolę złego policjanta. Jest tak wiele decyzji do podjęcia i wszystkie wydają się istotne.

W tej książce namawiam do przesunięcia celów. Chodzi o to, by robić mniej, a nie więcej. Chodzi o wychowywanie dzieci w sposób, który jest dobry dla nich, ale także i dla ciebie – tak, by rodzicielstwo dawało ci szczęście i spełnienie, a nie wyczerpywało i doprowadzało na skraj załamania. Chodzi o to, by wychowywać mądrzej, a jest to możliwe tylko wówczas, gdy zrozumiesz sposób myślenia twoich dzieci i to, czego naprawdę od ciebie potrzebują.

Może jesteś kobietą, która za chwilę będzie musiała wrócić do pracy i oczekuje ode mnie rady, jak pogodzić to z byciem matką na pełny etat. A może jesteś ojcem, który wpadł w jedną z pułapek rodzicielstwa i chce przestać krzyczeć na swoje dzieci każdego ranka.

Płeć i rola nie mają tu żadnego znaczenia – jeśli gdzieś zwracam się do ciebie w formie męskoosobowej, to tylko w sensie: ty – rodzicu. Niewykluczone, że możesz poświęcić swoim dzieciom tylko kilka godzin tygodniowo i masz trudności z nawiązaniem z nimi dobrego kontaktu. A może masz prostu dosyć tej mordęgi, próbując pogodzić coraz więcej pracy z obowiązkami rodzicielskimi przy dobie, która nie jest przecież z gumy. W takim razie ta książka jest dla ciebie.

Przełącznik z trybu „praca” na tryb „dom” zawiera trzy podstawowe elementy, które łącznie składają się na szczęśliwego pracującego rodzica:

1. jasny obraz tego, czego dzieci naprawdę potrzebują, co jest dla nie ważne i co napędza ich rozwój, zbudowany na wnioskach płynących z psychologii rozwojowej;
2. praktyczne narzędzia i rozwiązania konkretnych problemów, których skuteczność sprawdziłam w trakcie mojej pracy we wspieraniu rodzin;
3. realistyczny plan działania, który pozwoli ci zadbać o samego siebie i zbudować swoje osobiste szczęście, oparty na postulatach psychologii pozytywnej.

Innymi słowy, książka ta gromadzi w jednym miejscu wszystkie sprawdzone, praktyczne strategie, których skuteczność miałam okazję obserwować w mojej pracy i które diametralnie zmieniły życie wielu rodziców, którym miałam przyjemność pomagać. Pomoc w budowie szczęśliwego życia rodzinnego to oczywiście bardzo ambitne zadanie, ale jest to realne, jeśli skoncentrujemy się na drobnych, możliwych do przeprowadzenia zmianach i wykorzystywaniu tych krótkich chwil na tworzenie pozytywnego środowiska rodzinnego, którego wszyscy chcemy być częścią. Moim celem jest zapewnienie

wszystkim pracującym rodzicom możliwości prowadzenia takiego życia rodzinnego, które byłoby pozbawione konfliktów, ciepłe i sprzyjało rozwojowi dzieci. I dobrego dla ciebie. Myślę tu o rodzinie, w której potrzeby dorosłych i dzieci są zrównoważone, dzieci się rozwijają, a rodzice cieszą się pełną życia.

Celem pozytywnej psychologii jest zrozumienie tego, co daje satysfakcję w życiu, tak abyśmy mogli czerpać jej jak najwięcej. Ta gałąź psychologii koncentruje się na pozytywnych doświadczeniach, stanach i cechach, zastanawiając się nad tym, w jaki sposób możemy doświadczać ich jak najwięcej i w rezultacie osiągnąć dobrostan. Brzmi prosto, prawda?! Niestety, psychologia pozytywna w kontekście rodzicielstwa staje się nieco bardziej zawiła. Wynika to z tego, że w rodzicielstwie nie chodzi jedynie o dobre samopoczucie. Rodzice mają też pewne obowiązki i są odpowiedzialni za nauczanie swoich dzieci umiejętności, które pozwolą im odnieść sukces w życiu dorosłym. A to nieuchronnie wiąże się z wyznaczaniem granic i reagowaniem na ich przekraczanie i błędy.

Gdy jesteś zmęczony i zestresowany, radzenie sobie z trudnymi zachowaniami twoich dzieci staje się dwa razy trudniejsze. Łatwo wówczas wyrobić w sobie złe nawyki, takie jak ciągłe walczenie z dzieckiem o wszystko, podnoszenie głosu lub... poddanie się. Skuteczne strategie są jedynym ratunkiem pracującego rodzica. Chcę nie tylko wyposażyć cię w zestaw praktycznych narzędzi, ale także pomóc „wejść” w umysł twojego dziecka. Dzięki zrozumieniu przyczyn określonego zachowania możesz na nie lepiej reagować – lepiej, czyli w sposób bardziej przemyślany i skuteczny.

Pozytywne rodzicielstwo i pozytywna psychologia wiążą się ze wskazaniem pozytywnych elementów zachowania dziecka po to, abyś mógł je wzmacniać. Oznacza to, że musisz zrozumieć, które twoje nawyki i cechy będą najskuteczniej wspierać rozwój dziecka, pomo-

gą ci wyłączyć tryb „praca” i częściej stawać się bardziej radosnymi i empatycznymi rodzicami. W tym celu musisz zacząć odnajdywać prawdziwą radość w życiu rodzinnym i dążyć do wykreowania sytuacji typu win – win, a więc takich, w których jednocześnie zaspokoisz potrzeby rozwojowe dziecka i zadbasz o własny dobrostan. To zaś pociąga za sobą konieczność nauczenia się sztuki zarządzania własnymi emocjami, tak abyś był w stanie sprostać wyzwaniu bycia rodzicem.

Ta książka nie jest głosem w debacie na temat: „zostać z dziećmi w domu czy wrócić do pracy?”. Nie pomogę ci w rozwiązaniu tego dylematu i nie przedstawię idealnego wzoru postępowania, który zagwarantowałby rodzinną sielankę i szczęście. Nie można wskazać właściwej liczby godzin poświęconej na pracę i obowiązki domowe. Tu naprawdę nie chodzi o proporcje. Ważniejsze jest to, w jaki sposób zarządzasz własnym stresem i budujesz relację z dziećmi w tym czasie, który na to możesz przeznaczyć.

Celem podejścia przedstawianego w tej książce jest znalezienie równowagi między potrzebami całej rodziny w taki sposób, by dało się to pogodzić z wymaganiami stawianymi współcześnie przed pracownikami. Opisuję tu wszystkie największe wyzwania rodzica, takie jak radzenie sobie po trudnym dniu w pracy ze sprzeczkami między rodzeństwem, a także typowe dylematy, np. kontrolowanie czasu spędzanego przed ekranem czy sposoby budowania poczucia własnej wartości u dziecka. Nie zapominam przy tym o takich trudnych momentach w dniu każdego pracującego rodzica, jak wyprawienie dzieci do szkoły i niedzielne wojny o odrabianie pracy domowej. Koncentruję się na praktycznych pomysłach i sprawdzonych metodach budowania rodzinnego szczęścia oraz dobrostanu tak dzieci, jak i rodziców. Znajdziesz tu wskazówki, które stosowane codziennie pomogą ci zorganizować wymarzone życie rodzinne i stworzyć dom, do którego będziesz chciał wracać.

Jeśli chcesz być dobrym rodzicem pomimo mocno ograniczonego czasu, to ta książka jest właśnie dla ciebie. Bez względu na to, czy jesteś mamą czy tatą, pracujesz na pełny etat lub tylko na jego część, czy widzisz swoje dzieci jedynie przez kilka godzin w tygodniu czy zajmujesz się nimi non stop i jesteś samotnym rodzicem, ta publikacja pomoże ci w pełni wykorzystać każdą chwilę. Kieruję ją głównie do rodziców z dziećmi do 12. roku życia (radzenie sobie z nastolatkami w trudnym okresie dojrzewania wymaga nieco odmiennego podejścia i innych technik!), ale ogólna zasada zacieśniania bliskości, nazywana „robiąc mniej”, ma zastosowanie bez względu na wiek twoich milusińskich. Nie ma znaczenia, czy masz córkę, syna, jedno dziecko czy wiele – moje rady mają zastosowanie do każdej sytuacji rodzinnej.

Ta książka stanowi dla ciebie szansę, byś na chwilę zszedł z karuzeli, stanął z boku i spróbował zrozumieć, czego tak naprawdę potrzebuje od ciebie twoje dziecko i czego ty sam oczekujesz od swojej rodziny. Taka głębsza analiza i refleksja mogą doprowadzić do pełnego resetu – przewartościowania twojego życia i wprowadzenia fundamentalnych zmian lub jedynie do drobnych korekt aktualnego podejścia do kwestii rodzicielskich. Pędząc przez życie, łatwo jest przeoczyć wszystkie te drobne zmiany i możliwości, które mogą znacząco wpłynąć na twoje życie. Dlatego rozsiądź się wygodnie, zaparz sobie filiżankę herbaty i zacznij od przeanalizowania życia twojej rodziny.

ROZDZIAŁ 2

Ja-pracownik kontra ja-rodzic

NAJPOWAŻNIEJSZYM WYZWANIEM dla większości pracujących rodziców jest wskoczenie – zaraz po przyjeździe do domu – w odpowiedni tryb działania: przyjęcie odpowiedniego, „rodzicielskiego” nastawienia. W teorii wydaje się to proste, ale dla większości z nas oznacza to konieczność nauczenia się, jak być dwiema różnymi osobami i przełączać się sprawnie z jednego trybu działania na drugi.

Współcześnie od pracownika wymaga się, by był skoncentrowany na powierzonych mu zadaniach i efektywny. Cele i terminy rządzą naszym dniem pracy. Pracodawcy oczekują, że wszystko zostanie wykonane na czas i zgodnie z założonym budżetem. Sukces w pracy wymaga trzymania się harmonogramów, sprawnego realizowania zadań, uzyskiwania mierzalnych wyników i dotrzymywania tempa. Trudno się dziwić, że dla wielu osób praca wiąże się ze stresem – potrzeba naprawdę wiele wysiłku, by stale utrzymywać wysoki poziom wydajności, nawet jeśli lubimy działać na wysokich obrotach.

Umiejętności, których wymaga od ciebie pracodawca, niekoniecznie przydają się w domu. Dzieci oczekują od ciebie czegoś zupełnie

innego. Chcą mieć rodziców, którzy nawiążą z nimi bliski kontakt emocjonalny, będą nimi zaciekawieni, skorzy do zabawy i empatyczni. Rodziców, którzy będą potrafili zwolnić i odczytać ich subtelne sygnały. Takich, którzy nie będą skoncentrowani jedynie na osiągnięciu natychmiastowych rezultatów. Rodziców, którzy potrafią nadać odpowiednie priorytety swoim działaniom i zrozumieć, że refleksja i słuchanie często są ważniejsze niż ukończenie danego zadania. Rodziców, którzy będą wspierać ich proces uczenia się nie poprzez zmuszanie do osiągania kolejnych wyznaczonych celów, lecz nadanie sensu samemu procesowi.

Po długim dniu w pracy niełatwo jest stać się opanowanym i konsekwentnym rodzicem. Co to znaczy być dobrym rodzicem? Trzeba być zdecydowanym, gdy dziecko próbuje przekroczyć wyznaczone mu granice. Trzeba umieć wsłuchać się w swoje dziecko i kontrolować swoje emocje, ponieważ masz do czynienia z nieukształtowaną istotą, która jeszcze nie nauczyła się kontrolować swoich. To ogromne wyzwanie, szczególnie po ciężkim dniu w pracy. Umiejętności, które były ci potrzebne jako pracownikowi, niekoniecznie są tymi samymi, którymi musi wykazać się dobry rodzic. Innymi słowy, musisz nauczyć się przełączać między trybem „praca” a trybem „rodzic”. Umiejętność ta stanowi warunek stworzenia prawdziwego domu – takiego życia rodzinnego, które zaspokoi potrzeby wszystkich.

Zrozum swój tryb pracy

W przypadku większości pracujących rodziców obowiązki zawodowe wymagają czegoś, co nazywam „myśleniem wydajnościowym”. Jest to taki rodzaj myślenia, w którym koncentrujesz się na zrealizowaniu celów przy minimalnym nakładzie czasu i wysiłku. Priorytetem jest ukończenie zadania lub serii zadań w taki sposób, aby osiągnąć cel końcowy w sposób jak najbardziej wydajny.

Oczywiście każda praca jest inna. To, czym konkretnie zajmujesz się na co dzień, ma wpływ na intensywność myślenia tego rodzaju (podobnie jak twoje ogólne usposobienie). Jednak w dzisiejszych czasach niewiele jest już prac, które nie wymagają od pracowników wykonania określonych limitów, planu lub przynajmniej przestrzegania określonego harmonogramu. Nawet w tych zawodach, w których chodzi o opiekę nad drugim człowiekiem, trzeba dziś zdawać sprawozdania z realizacji celów i wykonania budżetów. W dzisiejszym świecie czas to pieniądz (a pieniądz to król).

Większość z nas pragnie spełniać te wymagania współczesnych miejsc pracy. Z różnych powodów: to, czym się tam zajmujesz, jest dla ciebie ważne, chcesz piąć się po szczeblach kariery lub zwyczajnie zależy ci na tym, żeby co miesiąc na twoim koncie pojawiała się określona kwota pieniędzy. Chcesz być dobrym pracownikiem i ta sfera życia jest dla ciebie istotna. Praca często definiuje to, kim jesteś i co myślisz na swój temat. Czujesz osobistą odpowiedzialność (wobec klientów, współpracowników czy domowników – za to, by ci ostatni mieli co jeść). Stawka jest wysoka. Praca jest ważna. Nic więc dziwnego, że z czasem stajesz się mistrzem w myśleniu wydajnościowym. Szybko się uczysz, że efektywność to warunek doskonałego funkcjonowania (lub choćby tylko przetrwania) w firmie. Rezultat jest taki, że przez cały dzień działasz w tym trybie najwyższej wydajności, kierujesz się listą zadań do wykonania, nieustannie rozglądając się wokół w poszukiwaniu problemów, rozwiązań i zagrożeń dla naszej pozycji. Nieustannie ćwiczysz się w myśleniu wydajnościowym, aż w końcu wchodzi ci to w krew.

I kiedy wracasz do domu, masz trudności z wyłączeniem tego trybu działania i przedstawieniem się na inny sposób myślenia. A to niedobrze. Niedobrze, ponieważ dzieci nie stosują myślenia wydajnościowego i w żaden sposób im ono nie służy.

DLACZEGO DZIECI NIE STOSUJĄ MYŚLENIA WYDAJNOŚCIOWEGO

Dzieci nie myślą w kategoriach wydajności, ponieważ... nie potrafią. Mają inne priorytety rozwojowe i ich mózgi nie są jeszcze tego nauczone. Za myślenie o wydajności odpowiada kora przedczołowa. To część mózgu leżąca najbardziej z przodu, tuż pod czołem. Kora przedczołowa odpowiedzialna jest za złożone procesy myślowe, takie jak myślenie strategiczne, planowanie i ocenianie. Dzięki niej jesteśmy w stanie skoncentrować się na realizacji danego celu, zaplanować sekwencję zadań i oprzeć się wszystkiemu, co może nas rozproszyć. U dorosłych kora przedczołowa jest już w pełni rozwinięta (z czego powinniśmy się tylko cieszyć, gdyż to dzięki niej dajesz sobie radę w pracy). Jednak u dzieci ta część mózgu wciąż się rozwija. Chociaż ich ciała są już w pełni ukształtowane (choć mniejsze), to tego samego nie można powiedzieć o ich mózgach. Mózg dziecka nie jest mniejszą wersją mózgu osoby dorosłej. Jeśli już do czegoś mielibyśmy to porównać, to do wczesnej wersji oprogramowania, które pozbawione jest kluczowych funkcji i ma mniejszą moc przetwarzania.

Reasumując, ta część mózgu, która u dorosłego odpowiedzialna jest za myślenie wydajnościowe, u dziecka jeszcze nie działa. Nakierowanie na realizację zadań, umiejętność ignorowania wszystkiego, co nas rozprasza, koncentracja na celu – ten tryb myślenia (i działania) jest dziecku całkowicie obcy. Dla ciebie celem spaceru może być dotarcie do sklepu, kupienie mleka i jak najszybszy powrót do domu, by móc podgrzać jedzenie. Dla małego dziecka spacer sprowadza się do doświadczenia świata, stymulacji jego zmysłów i wytworzenia połączeń między neuronami (zdobywania wiedzy i nabywania umiejętności). Nie chodzi o to, że dziecko *nie chce* skoncentrować się na celu – ono po prostu tego nie potrafi. Brakuje mu odpowiedniego oprogramowania (połączeń neuronów), które umożliwiłoby mu przefiltrowanie wszystkich zakłóceń i nierozpraszanie się na innych rzeczach.

To doskonałe rozwiązanie, którego celem jest umożliwienie nauki. Dzięki niemu dzieci są otwarte na świat i wszystkie możliwości. Podczas spaceru wszystko jest dla nich fascynujące i wymaga bliższego zbadania: każda kałuża, każdy owad, każda roślina i każdy śmieć. Maluchy nie są w stanie pojąć, że spacer może mieć jakiś wyższy cel, nawet jeśli same przed chwilą chciały na niego pójść i udać się np. do parku. Do parku? Do jakiego parku? Popatrz na ten kawałek błyszczącej folii, którą wiatr pędzi po chodniku!

Taka otwartość wobec wszelkich dystraktorów pozwala dziecku poznawać otaczający je świat. Wrodzona ciekawość jest motorem napędzającym rozwój jego mózgu. Pogoń za kawałkiem błyszczącej folii, podniesienie go i słuchanie, jak trzaska pod palcami – to właśnie takie doświadczenia budują inteligencję i kreatywność.

Problem w tym, że te bezcenne chwile łatwo można utracić, jeśli rodzice działający „w trybie wysokiej wydajności” nie zechcą się zatrzymać i nie pozwolą dziecku pobiec za kawałkiem folii, nie pozwolą mu wskoczyć do kałuży, nadziać liście na kij. Skoncentrowani na naszym celu – jak najszybszym dotarciu do sklepu, kupieniu mleka, powrocie do domu, by zdążyć nastawić obiad i posprzątać przed położeniem dziecka do łóżka – możemy z łatwością popełnić błąd, traktując ten kawałek błyszczącej folii jako coś zupełnie nieistotnego. Dochodzisz do katastrofalnego w skutkach wniosku, że dziecko tylko marnuje czas (lub, co jeszcze gorsze, przeszkadza ci i jest jedynie źródłem irytacji). Żyjesz w ciągłym pośpiechu, ale starając się zdążyć ze wszystkim na czas, rozmijasz się z potrzebami twoich dzieci. Rezultat jest taki, że niczyje potrzeby nie zostają spełnione i wszyscy są sfrustrowani lub, jeszcze gorzej, nieszczęśliwi.

Zbyt wiele myślenia wydajnościowego poza pracą może okazać się naprawdę bardzo szkodliwe.

Zastanów się

Spisz wszystkie umiejętności i zalety, które są niezbędne do osiągnięcia sukcesu w twojej pracy. A teraz przygotuj listę z umiejętnościami i zaletami, które musisz mieć, aby być dobrym rodzicem. Jakie umiejętności i zalety wskazałoby twoje dziecko? Sprawdź swoje przypuszczenia, pytając je o to: poproś, by wymieniło dziesięć najważniejszych dla niego rzeczy u mamy/ojca. (Jeśli są jeszcze naprawdę malutkie, mogą narysować swoją „idealną” mamę lub „idealnego” tatusia – na pewno zrozumiesz, co zechce ci przekazać swoim rysunkiem.)

W BYCIU RODZICEM CHODZI O SAM PROCES, A NIE O WYNIKI

Innym sposobem myślenia o tej dychotomii jest zrozumienie różnicy między procesem a rezultatami. W myśleniu wydajnościowym priorytetem są rezultaty: ukończenie zadań, zrealizowanie celów, odznaczenie kolejnych rzeczy z listy spraw do załatwienia, zrobienie więcej rzeczy w ciągu dnia. O to chodzi we współczesnej pracy.

Przydaje się to nawet przy organizacji życia rodzinnego. Organizacja i kwestie logistyczne są ważne nawet tutaj. Gdy przekroczysz próg domu, twoja lista zadań do załatwienia nie znika – zadania zawodowe zostają zastąpione przez obowiązki domowe: miliony rzeczy, które musisz wykonać w ramach „drugiej zmiany”. Trzeba przygotowywać posiłki, kanapki do szkoły i pracy, pakować torby, składać ubrania, myć włosy, szukać zawieruszonego gdzieś stroju na WF, wykonać niezbędne telefony, zamówić jedzenie, zorganizować

przyjęcie urodzinowe... Ta lista nie ma końca. Umiejętność myślenia wydajnościowego z całą pewnością pomoże ci ją rozładować. Problem powstaje wtedy, gdy utkniesz w tym trybie myślenia. Koncentrując się nadmiernie na celach i rezultatach końcowych, tracisz z pola widzenia chwilę. A w kontakcie z dzieckiem to właśnie one są najważniejsze.

Kiedy koncentrujesz się wyłącznie na efektach końcowych, frustrujesz się, gdy nasze dzieci nie osiągają ich w wystarczającym stopniu lub wystarczająco szybko – bez znaczenia, czy chodzi o pójście spać przed 20.30, naukę czytania lub dotarcie gdzieś o ustalonej porze. Denerwujesz się, jeśli nie pamiętają słowa, które poprzedniego dnia znalazło się w ich czytance. Sądzisz wtedy, że nie uważały wystarczająco i nie przyłożyły się odpowiednio do pracy domowej. Krzyczysz na nie, gdy zbyt wolno nakładają buty i wsiadają do samochodu, uniemożliwiając ci tym samym przyjechanie do parku przed wszystkimi i „*spędzenie miłego, rodzinnego dnia*”!

Nieustannie popędzając dzieci i zmuszając ich do osiągania kolejnych celów, ryzykujesz, że utracisz coś, co jest najważniejsze – chwilę. Jaki sens ma krzyczenie na dziecko, by się szybciej zbierało, gdyż chcesz szybciej dotrzeć do parku, aby tam spędzić miło czas? Czy to na pewno będzie dla niego miłe doświadczenie? Dziecko nauczy się czytać szybciej, jeśli będzie to dla niego seria przyjemnych doświadczeń, a nie coś, co musi „zrobić dobrze”. W określeniu „bycie rodzicem” najważniejsze jest „bycie” – słowo to wskazuje, że jest to proces, a nie projekt, który należy ukończyć. Proces to sekwencja chwil. Nigdy nie wiesz, czy udało ci się zrobić to dobrze czy źle, ponieważ tu chodzi o samą chwilę, a nie o dotarcie do mety, która w tym przypadku zwyczajnie nie istnieje.

Nie daj się się sprowadzić na manowce, dopuszczając do siebie myśl, że może być inaczej.

Jak skutecznie przełączać się z trybu „praca” na tryb „rodzic”?

Jeśli nie chcesz na dobre utknąć w trybie myślenia wydajnościowego, musisz nauczyć się łączyć dwa różne tryby funkcjonowania: tryb „praca” i tryb „rodzic”. W tym celu niezbędne będzie rozwinięcie pewnych nawyków, które pozwolą twojemu ciału i umysłowi płynnie między nimi przechodzić. Dobre nawyki – swoiste rutyny przejścia między pracą a domem – umożliwią ci wejście do domu zrelaksovanym i gotowym na pełne przeżycie czekającego cię rodzinnego popołudnia.

Dobre rutyny przejścia pomagają pracującym rodzicom:

- odłożyć myśli i zmartwienia związane z pracą na kolejny dzień w pracy,
- przeorganizować priorytety i znacznie ograniczyć myślenie wydajnościowe,
- skoncentrować się na miękkich umiejętnościach,
- wracać do domu z radosnym nastawieniem i gotowością na wyzwania i miłe chwile wspólnego, rodzinnego popołudnia.

Celem tych nawyków (rutyn) jest stłumienie myślenia wydajnościowego, którym musimy popisywać się w pracy i czerpanie pełnymi garściami z miękkich umiejętności cechujących każdego dobrego rodzica, takich jak empatia, ciekawość, wesołość i chęć do zabawy. Jeżeli zainwestujesz nieco czasu w zbudowanie takich nawyków, bycie pracującym rodzicem stanie się znacznie łatwiejsze. Przedstawiam kilka sugestii, które pomogą ci sprawnie przechodzić z trybu „praca” na tryb „rodzic”.

NIE WRACAJ DO DOMU GŁODNY LUB SPRAGNIONY

Głód lub pragnienie sprawiają, że nawet święty może się łatwiej zirytować. Jeśli nie miałeś czasu nic zjeść lub napić się w pracy, koniecznie zadбай o to w drodze powrotnej do domu: kup butelkę wody i jakąś zdrową przekąskę. Naprawdę warto poświęcić pięć minut na przywrócenie równowagi fizycznej organizmu, tak abyś nie rozpoczął swojej „drugiej zmiany” – jak czasem określa się obowiązki domowe – całkowicie pozbawiony energii. Dbanie o podstawowe potrzeby fizyczne własnego organizmu jest konieczne, jeśli chcesz sensownie zajmować się dziećmi.

ZMIEN TEMATYKĘ SWOICH MYŚLI

Trudno przestawić się z trybu myślenia efektywnościowego, jeśli twój umysł pełen jest myśli o pracy. Musisz znaleźć jakiś sposób, by się ich pozbyć. Zamiast więc przewijać listę maili w drodze powrotnej pociągami do domu spróbuj wziąć do ręki jakąś ciekawą powieść, która odciągnie twoje myśli od pracy (polecam książki beletrystyczne, które przenoszą cię w zupełnie inny świat). Jeśli wracasz do domu samochodem, rozwiązaniem mogą być audiobooki. Możesz też słuchać jakiegoś zabawnego podcastu na telefonie.

Jeżeli te techniki nie działają i w twojej głowie wciąż krążą myśli o nieukończonych zadaniach, spróbuj zastosować metodę, która pozwoli ci przynajmniej odłożyć te wszystkie sprawy na następny dzień. Weź notatnik (lub jakiś jego elektroniczny odpowiednik) i spisz wszystkie myśli, które mają związek z pracą. Złóż listę i włóż ją do torby (albo ustaw przypomnienie, tak by lista otworzyła się automatycznie następnego dnia podczas dojazdu do pracy). Dzięki świadomości, że wszystkie te myśli zostały zapisane i na pewno niczego nie zapomnisz, nie będziesz odczuwał potrzeby, by się nimi dłużej zajmować.

WYZWÓŁ W SOBIE POZYTYWNE EMOCJE

W wyzwoleniu pozytywnych emocji pomoże ci zdjęcie dzieci lub zrobiony przez nie rysunek. Wystarczy rzut oka, by ciepło rozlało ci się po sercu. Noś je zawsze przy sobie i wyciągaj je podczas podróży powrotnej pociągiem lub po zaparkowaniu samochodu przed domem. Wpatruj się w nie przez kilka minut. Przywołaj z pamięci twarz swojego dziecka i pozwól, by przepłynęła przez ciebie fala miłości. Uczucia rozleją się po twoim sercu i pozwolą zapomnieć o pracy. Pozytywne emocje, jakie wiążą się z twoimi dziećmi, pomogą ci wejść w tryb „rodzic” – przywołają pozytywne nastawienie, dodadzą energii i zachęcą do nawiązania prawdziwego kontaktu z twoją pociechą lub pociechami zaraz po przekroczeniu progu domu.

ZNAJDŹ COŚ, ZA CO MOŻESZ BYĆ WDZIĘCZNY

Myślenie wydajnościowe jest ściśle powiązane z problemem deficytów. Chodzi o to, że koncentrujesz się na tym, co jeszcze nie zostało ukończone, a musi zostać zrobione. Rezultatem jest ciągły brak satysfakcji – zadowolony możesz być tylko wtedy, gdy osiągniesz ten zakładany cel końcowy. Jedynym skutecznym antidotum jest skoncentrowanie myśli na dobrych rzeczach, które już miały miejsce. W drodze powrotnej do domu (o ile nie prowadzisz samochodu) przymknij oczy i skomponuj w myślach list z podziękowaniami dla twojego dziecka. Możesz także opracować w myślach listę wszystkich rzeczy, za które jesteś mu wdzięczny – za to, co zrobiło i co wniosło do twojego życia.

POKONAJ STRES

Stres uruchamia w nas skłonność do osądzania i zmniejsza skłonność do nawiązywania emocjonalnych więzi. Nadmiar stresu ma katastrofalny wpływ na relację rodzic – dziecko. Dlatego musisz ko-

niecznie pokonać lub przynajmniej stłumić swój stres zanim jeszcze przekroczysz próg swojego domu. Podczas drogi powrotnej z pracy poświęć kilka minut na ćwiczenia oddechowe. Zamknij oczy i oddychaj powoli i głęboko. Zaczepnij głęboko powietrza nosem i wypuść je powoli przez usta, licząc do pięciu. Przysiądź na minutkę na ławce stojącej kilka przecznic przed domem i po prostu zacznij głęboko oddychać. Gdy skończysz, uśmiechnij się szeroko i poczuj, jak twój mózg wydziela wszystkie te dobre hormony, które towarzyszą uśmiechowi. Znajdź technikę pozbywania się stresu, która sprawdza się najlepiej w twoim przypadku, i stosuj ją w drodze powrotnej z pracy.

Praktykowanie uważności (mindfulness) jest świetnym sposobem na to, by zwolnić i być w pełni obecnym w danej chwili, a nie wyprzedzać wszystko myślami trzy kroki do przodu – to jest właśnie to, co musisz zrobić, aby wyłączyć tryb myślenia wydajnościowego. Mindfulness oznacza pełne skoncentrowanie się na tym, co dzieje się tu i teraz, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz nas samych. Stopniowo, poprzez regularne ćwiczenia, możesz stać się bardziej świadomy swoich myśli i emocji, ograniczając jednocześnie stopień, w jaki one cię kontrolują. Wystarczy, że usiądziesz i skoncentrujesz się na doświadczeniach zmysłowych – dźwiękach, zapachach, wrażeniach dotykowych – a doświadczysz spokoju i stanu, który określa się mianem uważnej obecności. Siedząc na ławeczce nieopodal domu, zamknij oczy i nazwij pięć rzeczy, które słyszysz, trzy rzeczy, które czujesz nosem, i jedną rzecz, którą odbierasz dotykiem. Możesz także pobrać na telefon aplikację, która krok po kroku przeprowadzi cię przez medytację mindfulness – praktykuj ją w drodze powrotnej do domu autobusem.

Ruch i ćwiczenia fizyczne również są skuteczną metodą walki ze stresem. Czy nie mógłbyś przesiąść się z samochodu na rower? A może po prostu wysiadaj z autobusu kilka przystanków wcześniej

i pieszo pokonuj pozostałą część drogi. Tak, spacer zajmie kilka minut dłużej, ale właśnie o to tutaj chodzi: musisz zrozumieć, że przybycie do domu w dobrym nastroju jest ważniejsze od oszczędzenia kilku minut czasu. To dowód, że udało ci się wyłączyć myślenie w kategoriach wydajności!

POŚWIĘĆ DZIECIOM UWAGĘ MOŻLIWIE JAK NAJSZYBCIEJ

Doskonale zdajesz sobie sprawę z tego, że twoje dzieci prawdopodobnie rzucą się na ciebie zaraz po tym, jak przekroczysz próg domu i będą chciały mieć cię tylko dla siebie. Zaakceptuj tę naturalną potrzebę i przez pierwsze 15 minut po powrocie do domu nawet nie próbuj zajmować się czymkolwiek innym. Jeśli twoje dzieci są jeszcze małe i czekają na ciebie w domu, usiądź z nimi na podłodze i poświęć im całą swoją uwagę. Zauważ, że jesteś tylko dla nich i dzięki temu później nie będą czuły się zmuszone do walki o twoją uwagę. Gdy odbudujecie wzajemny kontakt, nie będą miały nic przeciwko temu, że znikniesz na kilka chwil, żeby się przebrać, przygotować obiad lub zająć się którymkolwiek z pozostałych niezliczonych domowych obowiązków.

Jeżeli odbierasz dzieci z przedszkola, staraj się ich nie pośpieszać. Nie muszą przecież tak od razu się ubierać i przygotowywać do drogi powrotnej. Poświęć im kilka minut. Wiem, że masz co najmniej sto powodów, by jak najszybciej wrócić z nimi do domu („Co z obiadem? Przecież są głodne i jak najszybciej muszą coś zjeść!"). To jest właśnie przykład myślenia wydajnościowego, które musisz nieco ograniczyć, jeśli chcesz przełączyć się z trybu „praca". Zamiast pośpiesznie zbierać się do domu poświęć te pięć minut wyłącznie swoim dzieciom. Jeżeli nie możesz zostać z nimi w tym miejscu, z którego je odbierasz, usiądź z nimi na ławce w pobliżu, zaproponuj jakąś przekąskę i spędźcie tam razem kilka chwil zanim wrócicie do domu.

Zastanów się

Z jakim nastawieniem wracasz do domu? Jak się czujesz pod względem fizycznym? O czym myślisz? Co robisz w ciągu pierwszych dziesięciu minut po powrocie do domu? Jakie nastawienie chciałbyś mieć? Jak chciałbyś się czuć pod względem fizycznym? Zamknij oczy i wyobraź sobie, jak mogłoby wyglądać spotkanie z dziećmi po powrocie z pracy, gdybyś czuł się tak, jak byś tego chciał. Jak przebiegałyby te pierwsze 10 minut?

PRZEBIERZ SIĘ

Wydawać się może, że to nieistotna rada, ale większość z nas ubiera do pracy pewnego rodzaju mundurek – garnitur i krawat, zakiet, elegancką bluzkę, spódnicę i szpilki. Przebranie się po powrocie do domu jest świetnym trickiem psychologicznym pomagającym twojemu mózgowi przełączyć się w tryb „rodzic”. Ubrania domowe są z reguły bardziej wygodne, przez co łatwiej będzie ci się w nich zrelaksować. No i znacznie lepiej nadają się do zabawy i przytulania!

POBAW SIĘ ZE SWOIMI DZIEĆMI

Zabawa jest wyśmienitym sposobem na przejście z trybu „praca” na tryb „rodzic” i nawiązanie głębszego kontaktu z dziećmi. Może nie uda cię od razu rzucić w wir zabawy – wiem, że masz do zrobienia milion rzeczy – ale spróbuj zarezerwować sobie przynajmniej kwadrans każdego popołudnia na zabawę ze swoimi dziećmi. I oddaj się temu bez reszty. Jeśli będziesz myślałami gdzieś indziej – w pracy, przy

obiedzie lub innych obowiązkach – to nie wyjdzie z tego nic dobrego. Zaczniij bawić się naprawdę i czerpać z tego prawdziwą radość. Choćby tylko przez kwadrans. Zapomnij, że jesteś dorosły. Do diabła z logicznym myśleniem, zadaniami i targetami. W świecie zabawy dinozaury mieszkają na wsi i dają się pokonać owcom! Brykaj, kop piłkę, zagraj z nastolatkiem w szaleńcze wyścigi na komputerze. Albo zwyczajnie wyjdź z dziećmi na świeże powietrze, rozłóż koc piknikowy, połóżcie się i obserwujcie gwiazdy. Ciesz się chwilą, w pełni zaangażuj się w zabawę, wyłącz tryb „praca”.

ZWALCZAJ ZŁE NAWYKI, PRZERYWAJĄC NIEWŁAŚCIWE ZACHOWANIA

Masz wrażenie, że twoje dzieci zaczynają się ze sobą kłócić, gdy tylko wracasz do domu? Biją się już w drodze powrotnej od niani lub z przedszkola? Od twojego powrotu z pracy nie minęło dziesięć minut, a one już płaczą i krzyczą? Najprawdopodobniej w ten sposób domagają się twojej uwagi. Łatwo utknąć w złym nawyku – wszystko zdaje się powtarzać każdego dnia dokładnie w ten sam sposób. Tworzą się rutyny, z których niełatwo się wyzwolić.

Podobnie może być z twoim rutynowym sposobem przejścia z pracy do domu. Może on z jakichś powodów zwyczajnie nie działać i wtedy musisz po prostu zmienić coś w twojej rutynie – spróbuj czegoś nowego. Może jeszcze przed powrotem do domu porozmawiaj z dziećmi przez telefon (w przypadku młodszych dzieci świetnie sprawdzają się wideorozmowy!). Jeżeli odbierasz je od niani lub z przedszkola, nie wracajcie prosto do domu – pójďte pooglądać kaczki. Albo po drodze z pracy kup kanapki i zabierz dzieci do parku na obiad w formie pikniku. Zimą możecie wybrać się na tajemniczy spacer ciemnymi uliczkami miasta – w kaloszach i z latarkami – albo

przed powrotem do domu zajrzeć do kawiarni na gorącą czekoladę. A może jakaś większa niespodzianka, która przerwie negatywny schemat? Spróbuj zaskoczyć dzieciaki i zaraz po pracy zawieź je na pół godziny na kręgle.

Faktycznie, nie jest to efektywne wykorzystywanie czasu. Ale czy to będzie zmiana, która pomoże wam przerwać niesprawdzającą się rutynę? Z całą pewnością tak! Pamiętaj, że kurczowe trzymanie się złej rutyny nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem. (To, że coś teoretycznie powinno działać, nie jest wystarczającym powodem do kontynuowania czynności i działań, które jednak najwyraźniej się nie sprawdzają.) Jeśli uda ci się wyrwać z tego zakłętą kręgu choćby tylko kilka razy, powstanie przestrzeń na ustanowienie nowego, lepszego sposobu interakcji.

Oczywiście, nie będziesz w stanie działać w tym wolniejszym trybie przez cały czas. W życiu rodzinnym też pojawiają się pewne nieprzekraczalne terminy. Zawsze będą sytuacje, w których sprawne dotarcie z punktu A do punktu B rzeczywiście musi być potraktowane priorytetowo – musicie zdążyć na umówioną wizytę lekarską, musicie zdążyć do szkoły przed rozpoczęciem lekcji. Pewna doza myślenia wydajnościowego z całą pewnością naoliwi sprawną maszynę, jaką powinna być twoja rodzina. Jeśli jednak nigdy nie zwalniasz i nie gonisz wraz z dziećmi za kawałkiem błyszczącej folii, stracisz możliwość zbudowania właściwych, bezcennych relacji rodzinnych i życia rodzinnego, którego wszyscy będziecie chcieli być częścią.

Umiejętność świadomego wyjścia z trybu „praca” i ograniczenia myślenia nakierowanego na osiągnięcie celów otwiera drzwi do rodzinnego szczęścia.

Działaj

- Wybierz trzy pomysły na czynności rzeczy, które możesz zrealizować podczas powrotu do domu, aby zdystansować się od pracy i nabrać wigoru. Wypróbuj je w ciągu najbliższych dwóch tygodni.
- Gdy następnym razem będziesz wracał z pracy, zatrzymaj się gdzieś na dwie minuty. Zamknij oczy i przywołaj z pamięci twarze swoich dzieci. Gdy już zobaczysz je w najdrobniejszych szczegółach, uśmiechnij się.

JAK POGODZIĆ ŻYCIE RODZINNE Z PRACĄ, SKUPIAJĄC SIĘ NA TYM, CO WAŻNE? PO GODZINACH PRZEŁĄCZ SIĘ NA TRYB DOM I CIESZ SIĘ SZCZĘŚLIWYM, WAŻNYM RODZICIELSTWEM!

Zmęczenie i stres w pracy nie pozwalają ci na pielęgnowanie bliskich relacji z dziećmi? A popołudnia, i tak za krótkie, wypełnione są kolejnymi obowiązkami domowymi? Jeśli – tak jak większość współczesnych rodziców – pracujesz, doskonale znasz te problemy: ograniczony czas, ograniczona energia, ograniczona cierpliwość i zbyt wiele do zrobienia. Jak temu zaradzić?

Anita Cleare, ekspertka z zakresu świadomego rodzicielstwa, w tym rzeczowym i zabawnym poradniku pokazuje krok po kroku, jak przełączać się między życiem zawodowym i prywatnym i być rodzicem obecnym emocjonalnie. Jej cenne rady pomogą zmienić życie całej rodziny, a to dzięki nowemu podejściu, które pozwoli złagodzić konflikty i nawiązać bliższy kontakt z dziećmi, jednocześnie godząc obowiązki rodzica z pracą zawodową. Autorka pokaże ci, jak wychowywać mądrzej w oparciu o trzy kluczowe elementy: jasny obraz, czego potrzebują dzieci, praktyczne narzędzia efektywnego wychowywania oraz strategie dbania o dobre samopoczucie rodziców. Oprócz tego:

- zobaczysz, w jaki sposób możesz organizować czas sobie i swojej rodzinie,
- nauczysz się rozwijać samodzielność u dzieci,
- dowiesz się, dlaczego pozytywna uważność to twoja nowa supermoc,
- odkryjesz, jak rozmawiać z dzieckiem, aby chciało cię słuchać,
- przekonasz się, że warto od czasu do czasu zająć się wyłącznie sobą, bez wyrzutów sumienia.

Rodzicielstwo na etacie łączy psychologię rozwojową, psychologię pozytywną i doświadczenia autorki we wspieraniu rodzin. Książka odnosi się do różnych rodzajów wyzwań wychowawczych, takich jak trudne emocje u dzieci, kłótnie między rodzeństwem, nieposłuszeństwo, planowanie dnia czy czas spędzany przez dzieci przed ekranem. Znajdziesz tu dużo wsparcia i wszystkie narzędzia niezbędne do tego, by zbudować życie rodzinne, do którego będzie chciało się wracać po długim dniu w pracy.

Książka dostępna również jako e-book.

www.laurum.pl

Patroni medialni:



Tata Szef
MICHAŁ SŁOŃCZAK

Tata w Pracy



ISBN 978-83-8087-969-0



9 788380 879690

L20022

Cena 49,90 zł