

Jest już grubo po 21, muszę jeszcze poszukać materiałów na wpis a mój czterolatek robi wszystko, żeby tylko nie usnąć. Chce mu się pić, oczywiście nie może wyjść z łóżka normalnie, tylko robi tunel z kołdry. Potem nie może się wygodnie ułożyć, bo poduszka jest twarda, jeszcze sto pytań do...

Kochanie proszę śpij już...

Zamykamy oczka i staramy się zasnąć...

Pierwsze ostrzeżenie...- jestem już coraz bardziej poirytowana, ale staram się zachować spokojny ton. Teraz za cel obrał sobie mućkę, pluszową krówkę, z którą ostatnio śpi, układa ją, zagaduje, ja znów proszę przekonuję ostrzegam. Nareszcie leży spokojnie, mi też się zaczynają kleić oczy, ale przecież muszę jeszcze popracować. Po kilku minutach, mój syn zaczyna dłubać swojej mućce w nosie. Tego już za wiele w momencie krew się we mnie gotuje, odbieram mu maskotkę i mówię, że przesadził, przypominam o ostrzeżeniach. Młody płacze a ja mam naprawdę dość tego dnia. Po chwili złość mi mija, przychodzi refleksja i robi mi się żal popłakującego malucha.

Przepraszam, oddaję tą nieszczęsną krowę, tulę synka i czekam aż usnie.

Kto nie zdenerwował się na dziecko o błahą rzecz, niech pierwszy włączy cofnij w przeglądarce. Tego dnia wyjątkowo źle spałam, pogoda była paskudna i nie mogliśmy nawet na chwilę wyjść na zewnątrz co skutkowało „wychodzeniem z siebie” moim i dzieci, i pewnie jeszcze znalazła bym tysiąc innych wymówek. Dlaczego pomimo znajomości technik relaksacyjnych, znajomości różnych mechanizmów nami rządzących tracę kontrolę nad sobą i cierpią na tym moi najbliżsi.

Odpowiedź jest prosta bo jestem człowiekiem. Bycie rodzicem jest pracą na 3 etaty. Samego zajmowania się domem i dziećmi jest masa pracy, tymczasem do tego dochodzi cały ciężar „dorosłego życia”, odpowiedzialność za mnóstwo spraw. Nic dziwnego zatem, że gdy każda z tych rzeczy wymaga naszej uwagi i ciągnie w swoją stronę, czujemy się spięci, pokłady naszej energii się wyczerpują i wybuchamy złością.

Złość jest niezwykle trudnym uczuciem, tracimy nad sobą kontrolę, trudno nad nią zapanować, jest bardzo silna i trudna do zrozumienia. Pierwszym krokiem każdej walki jest poznanie przeciwnika i zrozumienie go.

Po co nam właściwie ta cała złość i nasze wybuchy. Przecież nie dla rujnowania naszego życia towarzyskiego, w sytuacjach gdy zagrożone jest nasze życie lub zdrowie złość daje nam impuls do walki, energię, odcina świadome myśli i dodaje nam sił. Dla nas w większości sytuacji służy rozładowaniu stresu. Gdy poziom naszego stresu rośnie i związany z nim dyskomfort jest nie do zniesienia, wybuch pozwala szybko rozładować część napięcia, które dosłownie wyrzucamy z siebie, krzykiem, ruchem.

Zdaniem badaczy wybuch złości poprzedzają dwie składowe: stres, który jest prochem naszej bomby i myśl- zapalnik, iskra prowadząca do wybuchu.

Każdy kto ma dzieci, wie, że stres rodzicielski nie jedno ma imię. Opieka nad dziećmi to ogromna odpowiedzialność, to także konieczność stałej koncentracji, poświęcenia i pokładów niekończącej się cierpliwości.

Po pierwsze bycie rodzicem to Nielimitowany czas pracy. Nie można wziąć urlopu na żądanie, wyjść na przerwę na kawę, jesteśmy rodzicami 24 h na dobę. Nawet odpoczynek nie zawsze jest czymś oczywistym, dzieci budzą się w nocy, chorują, mają koszmary lub wychodzą na imprezy i nie wracają.

Dzieci to niepoprawni bałaganiarze. Ja mam wrażenie, że cały czas chodzę za dziećmi i sprzątam, a efektów nie widać. Pomimo tego, że od zawsze uczę dzieci po sobie sprzątać i nawet weszło im to w krew i tak zawsze jest coś do ogarnięcia, bo zajęli się czymś innym, bo był obiad i zapomnieli, bo ja wymyśliłam super zabawę, przynajmniej mi też w ferworze zabawy często zapomina się posprzątać.

Dzieci z natury są hałaśliwe. Mówi się, że dom z dziećmi żyje, jest w nim dużo śmiechu, krzyku, płaczu. Maluchy zadają mnóstwo pytań, ciągle opowiadają. Pochylają się nad niesamowitościami świata, do których my już przywykliśmy.

Opieka nad dzieckiem to taki dzień świstaka, powtarzanie ciągle tych samych

czasochłonnych czynności. Pranie, zakupy, sprzątanie, gotowanie, angielski, basen, praca domowa. Nie możemy zrobić sobie time off, rzucić wszystko i wyjechać na kilka dni w Bieszczady. Co było możliwe gdy byliśmy odpowiedzialni tylko za siebie nie jest możliwe, gdy inne istnienia są od nas zależne.

A te istoty skoncentrowane są na sobie. Trudno im zrozumieć, że jesteśmy zmęczeni, tracimy cierpliwość, lub nadmiar stresu nas przytłacza, jak ich problemy są dla nas błahe, podobnie oni nie pojmują powagi naszych.

Dzieci stale sprawdzają nasze granice. Jeżeli nasze dziecko dąży cały czas do autonomii to mam dobrą wiadomość, znaczy, że nasze dzieci zdrowo się rozwijają. Naturalne jest dla nich kwestionowanie zdania dorosłych i chęć bycia samodzielnym. Od kiedy maluch nauczy się mówić „nie” do dorosłości kwestionuje reguły i zasady, drażni temat „dlaczego” oraz „co by było gdyby”.

Dzieci potrzebują ciągłej uwagi i akceptacji. Potrzebują być w centrum i mieć nas tylko dla siebie tymczasem ciągle muszą rywalizować o nas z naszą pracą, z obiadem, z naszymi znajomymi, z innymi członkami rodziny, czy z telewizorem. Sposoby jakimi dzieci wołają do nas „spójrz na mnie, zobacz mnie, przytul, porozmawiaj” są tak różne jak różni są ludzie, od oczywistych typu marudzenie, przytulanie, mówienie. Do bardziej pośrednich jak zachowania buntownicze, destrukcyjne, problemy w szkole. Dziecko nauczone, że poświęcamy mu uwagę tylko wtedy gdy jest niegrzeczne działa w myśl zasady, każdy kontakt z rodzicem to dobry kontakt, nawet jeśli dostanę lanie.

Dzieci wymuszają na nas ciągłą czujność i skupienie. Musimy mieć oczy dookoła głowy i to pochłania masę naszej energii. Zadaniem rodzica jest przewidywanie i ochrona dzieci przed zagrożeniami pośrednimi i bezpośrednimi, często także przed nimi samymi. Kiedy mamy małe dzieci musimy pilnować ostrych kątów, małych przedmiotów, niejadalnych rzeczy. Kiedy dorastają musimy im zaufać, rozmawiać z nimi, ale ciągle się boimy, bo zawsze dla nas zostaną małymi dziećmi.

Wszystko jest gigantycznym obciążeniem dla rodziców. I nawet gdyby rodzicielstwo było jedynym naszym dorosłym zajęciem byłoby nam wystarczająco trudno. Niestety jest to tylko jedna z wielu naszych ról. Oprócz współpracy z wspaniałymi, nielogicznymi istotkami musimy stawiać czoła całemu stresowi dorosłego życia. Dochodzą nam problemy z partnerem, niekoniecznie duże i poważne związane z rozstaniem lub brakiem bliskości, ale też te codzienne drobne różnice poglądowe, albo niezrozumienie. W pracy szef też nieraz dołoży coś od siebie, z koleżanką się pokłócimy, lub coś niezależnego od nas utrudnia nam wykonanie swoich obowiązków. W obecnej chwili dochodzi również niepewność i stres związane z sytuacją związaną z koronawirusem. O tak, życie nieustannie dostarcza nam olbrzymich ilości stresu i napięcia.

Na wszystko nie mogę dać złotej rady, bo takiej nie ma. Jednak aby skutecznie radzić sobie z rodzicielską złością musimy ją poznać i nauczyć się radzić sobie z codziennym stresem. Dlatego też w najbliższym czasie skupimy się na złości, zastanowimy się jak nasze emocje wpływają na dzieci, co to myśli- zapalniki, jak nad nimi zapanować, jak rozładować stres.

Dużo zdrowia i spokoju życzę.