

Uważne rodzicielstwo

Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne
jako rodzic?



Spis treści

5 Czulość dla siebie,
czulość na siebie

8 Jak praktyka uważności
wspiera kreatywność?

16 Relacja matka - córka
w opresji kulturowych narracji

21 Jak oswoić się
ze stresem w rodzicielstwie?

26 Nie relaksuj się.
Po prostu bądź!

34 Jak odpoczywać
efektywnie?

42 Hygge, czyli duńska
sztuka dobrego życia





Jak zadbać o własne szczęście? Tylko szczęśliwi dorośli wychowują szczęśliwe dzieci

Dzieci uczą się przez naśladowanie. Modelowanie zachowań innych jest konsekwencją działania neuronów lustrzanych, odkrytych przez Giacomo Rizzolattiego. Prace jego zespołu pozwoliły sformułować tezę o istnieniu neurobiologicznego rezonansu, co oznacza, że obserwowanie czynności wykonywanej przez kogoś innego prowadzi u obserwatora do aktywacji własnego programu neurobiologicznego i to dokładnie tego programu, który byłby w stanie doprowadzić do wykonywania obserwowanej czynności we własnym organizmie. Z tego wynika, że nasze zachowania determinują zachowania innych i *vice versa*. Ziewnięcie jednej z osób powoduje serię ziewnięć, dlatego słyszymy tak często, że ziewanie jest zaraźliwe. Podobnie jest z każdą inną reakcją na zachowania otaczających nas ludzi. Ponadto wiadomo, że już małe dzieci współodczuwają emocje dorosłych. Jeśli więc pragniemy spokoju i równowagi psychicznej dla naszych dzieci, trzeba nam zacząć od sie-

bie, przy czym istotne jest, by zadbać zarówno o umysł, jak i o ciało. Warto wsluchać się w jego potrzeby, poczawszy od oddechu, bo jeśli będziemy podążali za własnym oddechem, zarówno my, jak i nasi bliscy, poczujemy, że żyjemy pełnią życia. Człowiek pytany o to, co robi na co dzień, wymienia szereg czynności, ale zazwyczaj pomija tę kluczową, jaką jest oddychanie, a właśnie ta bardzo prosta praktyka uważnego oddychania, pozwala nam połączyć umysł z ciałem, umożliwia dokonywanie zmian oraz uwalnianie napięcia. Podążając za wdechem i wydechem, skupiamy się, stajemy się mocni i stabilni. Świadome oddychanie to niesienie pomocy samemu sobie, naszemu ciału, w którym nagromadziły się napięcia i bóle. Trudne sytuacje prowadzą do kumulowania fizycznych objawów stresu, a pandemia, z którą przyszło nam się mierzyć, niewątpliwie należy do sytuacji trudnych, bo niezgodnych z naszymi przewidywaniami przyszłości, czyli nieustannie stawianymi przez nasze mózgi prognozami. Epidemia i związana z nią kwarantanna były dla mózgu zaskoczeniem, co oznacza, że mózg opierając się na swojej wiedzy dokonał błędnej diagnozy, a następnie stanął przed zada-

niem rozwiązania tej pomyłki, co mógł uczynić na różne sposoby: zmienić prognozę niczym odpowiedzialny naukowiec modyfikujący swoje hipotezy, trzymać się prognozy niczym naukowiec ignorujący wszystkie niepasujące do jego hipotezy dane lub uczyć się i odkrywać nowe, jak ciekawy świata naukowiec. Mózg nieustannie prognozuje, a prognozy i powiązane z nimi błędy diagnozy są kluczowym składnikiem tworzącym emocje. Jednak, aby doświadczać lub postrzegać emocje, potrzeba pojęcia emocji, co oznacza, że bez pojęcia „strachu” mamy problem z jego nazwaniem, a bez pojęcia „smutku” nie możemy dostrzec smutku u innej osoby. Emocje są społecznie rzeczywiste, a zatem nie ma ich obiektywnych pomiarów niezależnych od obserwatora. Pojęcia emocji przekazywane są z pokolenia na pokolenie, a mózg jako nośnik kultury, pomaga je tworzyć i utrwalać. Dlatego warto uczyć swoje dzieci pojęć emocji, ponieważ w ten sposób tworzymy im rzeczywistość społeczną i wręczamy narzędzia do regulowania budżetu ich ciał, do nadawania znaczenia ich doznaniom i reagowania na nie.

Jak zrozumieć swoje lęki i kontrolować swoje reakcje?

Lęk jest złożonym stanem emocjonalnym podobnym do strachu, powstającym w wyniku analogicznych procesów zachodzących w mózgu, dlatego obydwa stany implikują podobne reakcje fizjologiczne oraz zachowania. Jednak w odróżnieniu od strachu, lęk nie jest związany z wyraźnym, realnym i możliwym do zidentyfikowania zagrożeniem. Odczuwanie lęku jest czymś naturalnym w sytuacji kryzysu, ponieważ musimy stawić czoła zupełnie nowej rzeczywistości, a problemy, które się pojawiają, wydają się często niemożliwe do rozwiązania. To powoduje, że wielu oso-

bom nie jest łatwo uwolnić się od zmartwień i obaw, zwłaszcza, gdy jako dorośli jesteśmy odpowiedzialni za nasze rodziny. Jak twierdzi Jesper Juul:

Dzieci potrzebują rodziców jako przywódców stada, którzy pomogą im odnaleźć się w puszczy życia – dokładnie tak samo jak małe wilczki. Dzieci potrzebują rodziców, którzy wysyłają im jasne sygnały. Ale jak być przywódcą rodziny, gdy samemu się nie wie, którą drogę wybrać, w którym kierunku podążać, gdy trudno nam opanować swoje ciało: oddech przyspiesza, zaczynamy się pocić, a serce nam bije mocniej niż zazwyczaj? Dlatego tak ważne jest, by rodzice najpierw zadba- li o własną harmonię i równowagę. Nie zawsze jednak jest to łatwe. Uświadomienie sobie, skąd się biorą lęki i jak z nimi pracować, jest procesem, a dzieci nie mogą czekać, potrzebują rodziców tu i teraz. Istotne jest więc, by rodzice mieli na uwadze, że podstawą tworzenia relacji jest zaufanie, a ono buduje się na prawdzie. Jeśli odczuwasz obawy, trudno Ci zrozumieć sytuację, czujesz się zagubiony, nie wiesz, w którą stronę ruszyć, nie ukrywaj tego, mówiąc dziecku, że wszystko jest w porządku, że nie ma się martwić, że ma być szczęśliwe. Jak dzieci mogą być spokojne, skoro czują, że my się lękamy? Jak mają nam ufać, skoro wyczuwają niespójność między tym, co mówimy, a tym, co czujemy? Jak mają znajdować w nas wsparcie, jeśli powtarzamy, że człowiek nie może okazywać słabości? A przecież niedoskonałość, jak mówi Brene Brown, jest darem, a naszą mocą nie jest wcale pewność i jasność sytuacji, czego tak często oczekujemy, bo lubimy to, co skończone i zamknięte, ale autentyczne życie, dlatego naszą mocą jest bycie rozważnym, poszukiwanie inspiracji i działanie. Nie będziemy mogli wykorzystywać własnych zasobów, dopóki będziemy uważali nasze życie za coś, na co nie mamy wpływu. Trzeba znaleźć środowiska, przestrzenie, które będą nas inspirować i zacząć działać już dziś, na przykład praktykować uważne

WARTO PAMIĘTAĆ!

Prowadząc z dziećmi rozmowy na trudne dla nich tematy, warto pamiętać, że: *Zdrowa komunikacja tworzy przestrzeń do wdrażania żalu i opisywania krzywd, do wypowiedzenia prawdy. Sprzyja intymności, nawet jeśli droga prowadząca do niej nie jest łatwa, bo na światło dzienne wyciąga się trudne emocje (Stiffelman, 2017: 131).*
