

# MAMO, TATO, ZWOLNIJ!

Równowaga między pracą zawodową a życiem rodzinnym to jeden z problemów, które przysparzają nam wiele troski. Często brakuje nam odwagi, aby się z nimi zmierzyć. Rodzice muszą znaleźć sposób, aby uporać się z problemem, tak aby z przekonaniem móc pracować dla rodziny - inaczej nieuchronnie pojawi się w nich poczucie winy, a to bardzo kiepska podstawa do budowania związków międzyludzkich. Największym wyzwaniem dla współczesnych rodziców jest zwolnienie tempa, tak aby móc naprawdę cieszyć się domem i dziećmi. Nasza kultura w niewielkim stopniu ceni życie rodzinne i wychowanie, ponad te wartości, przedkładając bezustanne dążenie do lepszego stylu życia i zwiększania stanu posiadania. W świecie konsumpcji i rywalizacji, gdzie wszystko toczy się z zawrotną prędkością, niełatwo jest dostosować się do wolnego rytmu, naturalnego dla człowieka, warto jednak podjąć ten wysiłek, nie tylko ze względu na dobro dzieci, lecz także na własne zdrowie i szczęście.

Nie tylko praca i nawał innych zajęć sprawiają, że tak trudno jest nam zorganizować czas rodzinny, lecz także nasze nastawienie. Współcześni rodzice dorastali w epoce urządzeń oszczędzających wysiłek - wszyscy przyzwyczailiśmy się już, że wystarczy nacisnąć właściwy guzik albo zadzwonić pod odpowiedni numer, aby mieć to, czego nam potrzeba. Praca z kolei nauczyła nas wykonywania kilku zadań jednocześnie: przeskakujemy między różnymi oknami i programami komputerowymi, przełączamy rozmowy telefoniczne, sprawdzamy pocztę elektroniczną, żonglujemy wieloma czynnościami naraz. Nic dziwnego, że ludziom nawykłym do ułatwień i błyskawicznych rozwiązań trudno jest dostosować się do znacznie wolniejszego tempa, jakiego wymaga wychowanie dziecka. Od dorosłych, przyzwyczajonych do poruszania się z prędkością elektryczną, zwolnienie do prędkości biologicznej, niezbędnej przy wychowywaniu dzieci, wymaga wiele wysiłku i dobrej woli. **Jeśli jednak rodzice nauczają się przestawiać na wolne obroty, kiedy spędzają czas z dziećmi, zamiast ustawicznego pośpiechu, irytacji i wyczerpania, poczują smak radości z życia rodzinnego.** Czasem kiedy jedziemy odebrać dzieci z przedszkola czy szkoły, zanim wysiadziemy z samochodu, zróbmy chwilę przerwy i powiedzmy sobie: „teraz zwolnij i pomyśl o dzieciach; przestań się spieszyć, gdyż właśnie wkraczasz w wolniej toczący się czas”. Powinno to przestawić nasz umysł z terminarza wypełnionego zajęciami na dzieci.

Zaakceptuj to, że przy wychowywaniu dzieci czas jest najważniejszy. Naucz się cieszyć tym, że możesz uciec od wymagającej wysiłku i prędkości pracy i przejść na wolniejsze, bardziej ludzkie tempo wychowywania dziecka. **Zrewiduj wymagania, jakie sobie stawiasz.** Jeśli uda ci się zrealizować jedną rzecz dziennie, masz prawo powiedzieć sobie, że jesteś bohaterem. Jeśli pracujesz zawodowo, ułóż rytuał przechodzenia z try-

bu „praca” na tryb „dom”. Wyznacz wyraźną granicę: otwieranie drzwi frontowych domu, wsiadanie do samochodu, za którą przeistaczasz się z osoby zajętej karierą zawodową w kogoś oddanego domowi. Zmień ubranie, ale nie zapomnij, że „kostium” rodzica ma być nie tylko wygodny ale i atrakcyjny. **Uwolnij się od stereotypu, że wychowywanie dzieci to mniej wartościowe zajęcie niż zarabianie na życie. Opieka nad dzieckiem to jedno z najważniejszych zadań, jakie kiedykolwiek przypadło ci w udziale - ciesz się tym.** Jeśli nie spędzasz z rodziną wystarczająco dużo czasu, poszukaj sposobu zmiany rozkładu pracy. Kiedy spędzasz czas z rodziną, wyłącz komputer, telefon przełącz na automatyczną sekretarkę. Ustal pory odbierania telefonów oraz sprawdzania poczty elektronicznej i przestrzegaj ich. **Zmusz się do rozgraniczenia życia zawodowego i prywatnego. Nie pozwól, aby stres związany z pracą przenosił się na twoje życie rodzinne.** Kiedy jesteś w domu, nie ulegaj pokusie robienia kilku rzeczy jednocześnie. Na przykład nie oglądaj telewizji w czasie posiłków, tylko skup się na rozmowie toczącej się przy stole. Gdy tylko twoje dziecko podrośnie, razem oddawajcie się takim zajęciom i formom odpoczynku, jak praca w ogrodzie, chodzenie na basen czy jazda na rowerze. Rozrywka i sporty uprawiane całą rodziną są o wiele cenniejsze niż długie godziny spędzane przez dziecko w klubach sportowych czy na dodatkowych zajęciach w szkole. Włącz dziecko w wykonywanie codziennych obowiązków domowych. Całą rodziną oglądajcie telewizję, grajcie w gry. Niech każdy po kolei ma możliwość wyboru zabawy. Zajęcia domowe traktuj jako okazję do spędzenia czasu z dzieckiem, a nie jak coś, z czym jak najprędzej trzeba się uporać. Wymagaj czekania na swoją kolej, uprzejmego zachowania i cierpliwości dla innych i pod tym względem także bądź wzorem dla swojego dziecka. Pogódź się z tym, że wykonanie jakiejś czynności często zajmuje dziecku wieki i nie okazuj zniecierpliwienia, kiedy ci „pomaga”. Gdy tylko dziecko podrośnie, przerzuć na nie proste obowiązki domowe. Wymagaj, aby wszyscy domownicy przestrzegali ustalonych reguł dotyczących ранego wstawania, posiłków, chodzenia spać, itd. Regularnie zostawiaj sobie trochę czasu wolnego - zarówno od dzieci, jak i obowiązków służbowych. Spędzaj czas z partnerem, bez dzieci. Pamiętaj, że dzieci karmią się miłością rodziców.

Jeśli masz wątpliwości co do tego czy warto zwolnić, przemyśl to zdanie, jakie wyraził jeden z internetowych filozofów: „**Gdybyś umarł w przyszłym tygodniu, twoja firma w ciągu kilku dni znalazłaby kogoś na twoje miejsce. Twojej rodzinie zabrakłoby ciebie na zawsze.**”

mgr Monika Kofel - Dudziak  
Tel. 783 133 336