

Co matka musi ołać, żeby nie oszaleć



Każdy rodzic czegoś żałuje. Żałujemy, że podnosimy głos, że nie mamy czasu, że ogarnia nas zmęczenie, znużenie i ogólna niechęć. Wydaje nam się, że inni mają lepiej, bo cudze dzieci są zawsze grzeczne, czyste i bez zarzutu, a wcale tak nie jest. Każdy z nas podejmuje najlepsze wybory, jakich tylko może dokonać dla swoich dzieci. To my najlepiej wiemy co je uspokaja, co im pomaga, co najlepiej na nie wpływa. Ale czasem po prostu mamy dość i to jest zupełnie w porządku.

Trwa pandemia, właśnie zaliczamy z półobrotu kolejny lockdown, kolejne zdalne nauczanie i kolejny home office. Poziom naszego stresu od roku wzrósł drastycznie i nie oszukujmy się – jeszcze przez jakiś czas niższy nie będzie. Jedynym sposobem na to, żeby jakoś to przetrwać, jest nauczyć się zdrowo olewać sprawy, na które nie mamy wpływu.

Luki w nauce

Wszyscy się tym martwimy. Mamy świadomość, że właśnie rośnie w jakimś sensie stracone pokolenie, które przez zdalną naukę, brak szkoły, brak przedszkola będzie w tyle w porównaniu do swoich poprzedników. Ale to nie są przypadki odosobnione. Takich roczników jest na dzień dzisiejszy przynajmniej dziesięć. W takiej sytuacji jest moje dziecko, Twoje dziecko i większość dzieci na całym świecie. Nic z tym nie zrobimy. Możemy tylko wierzyć, że kiedyś to nadrobią. Musimy wyluzować. Nie jesteśmy w tym sami.

„Naprawianie” własnych dzieci

Zauważyłam u siebie taką tendencję, że im dłużej siedzę w domu z moim dzieckiem, im więcej spędzamy razem czasu, tym lepiej je poznaję, ale też usiłuję tłumić w nim czysto dziecięce zachowania. Na dłuższą metę bardzo męczą mnie krzyki, skakanie po meblach, dotykanie ścian brudnymi łapkami, bo po prostu jest tego dużo. Staram się hamować w tych zapędach, bo dziecko ma prawo być dzieckiem i jest nim tylko chwilę. Nie da rady „naprawić” dziecka, ani zrobić z niego z dnia na dzień dorosłego.

Nie zgadzanie się na wszystko

...czego efektem są awantury. Rodzic musi być rodzicem, nie zawsze możemy być dla naszych dzieci kolegami lub przyjaciółmi, których tak bardzo im teraz brakuje. Zgadzanie się na wszystko i mówienie ciągle dziecku „tak” niczego nie rozwiąże, bo granice dają dziecku poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa. Nie możemy się wiecznie przejmować, że kolejny zakaz i powiedzenie „nie” wywoła burzę w szklance wody. Wiadomo, że teraz mocniej to odczuwamy, bo spędzamy z dzieckiem 24 godziny na dobę (poza słodkimi godzinami, kiedy śpi). Automatycznie tego „nie” jest znacznie więcej. Musimy

się wyposażyć w wewnętrzną zbroję, uodpornić i robić swoje.

Nie poświęcanie czasu na zabawę z dzieckiem

Nie lubisz się bawić z własnym dzieckiem? Masz do tego prawo. Nie masz na to czasu, bo praca w zdalnym biurze jest dla Ciebie gigantycznym wyzwaniem? Nie rób sobie z tego powodu wyrzutów sumienia. Wiem przecież, i Ty to wiesz w głębi serca, że Twoje dziecko nie jest zaniedbane. Że robisz wszystko, co w Twojej mocy, żeby zapewnić mu rozrywkę, zorganizować mu czas. Ale nuda też jest dobra. Bajka w telewizji też jest dobra. Cokolwiek, co w obecnych czasach sprawi, że życie Twoje i Twojego dziecka będzie łatwiejsze – jest dobre.

Że dziecko sobie nie poradzi

My rodzice, mamy w sobie teraz taką obawę, że nasze dzieci zagubią się gdzieś w tej pandemicznej rzeczywistości. Że nie nauczą się tyle, co powinny. Że poprzez brak kontaktu z rówieśnikami wyrosną na odludków. Czy dopadnie je znużenie i depresja? Czy nie będą samodzielne? Nie mamy na to pełnego wpływu. Możemy uczyć je samodzielności nie wtrącając się w codzienne czynności. Możemy pozwalać im upadać, założyć lewy but na prawą nogę, zapiąć krzywo guziki. Ale nie możemy zamartwiać się na zapas.

Nadmiar ekranów

Jedna z największych bolączek i jeden z największych rodzicielskich wyrzutów sumienia. Z jednej strony wszyscy doskonale wiemy, że nie ma innego sposobu, żeby rodzic mógł się skupić na pracy. Z drugiej, w mediach społecznościowych na każdym kroku natrafiamy na innych rodziców, którzy wytykają nas palcami za dawanie dziecku ekranów, oskarżają nas o bezmyślność i o robienie dzieciom krzywdy. Czy są hipokrytami?

Nie mnie to oceniać. Moje stanowisko jest w tej sprawie jasne.

Co o tym myślą ludzie

Tak wiele mówi się teraz o poświęcaniu dzieciom czasu, o godzeniu pracy z opieką nad dziećmi, o tym ile wszyscy tracimy. I wiecznie każdy patrzy na innych. Co powiedzą? Co pomyślą? Czy to, co robię, jest dobrze widziane? Porównujemy się z innymi rodzicami, cały czas analizując dlaczego nam nie wychodzi tak jak innym. A to kompletnie nie ma sensu.

Ja nie jestem osobą z natury spokojną. Nie jestem też cierpliwa. I nie znoszę łatwo sytuacji, w której przyszło mi żyć od roku. Zawsze bardzo ceniłam sobie fakt, że praca była pracą, a dom był domem. Moje dziecko chodziło do żłobka, potem do przedszkola, teraz chodzi do szkoły i to był dla mnie święty czas, kiedy mogliśmy za sobą za tęsknić, a ja mogłam spokojnie pracować. I nagle wszystko to zostało mi odebrane.

Ale pozwoliłam sobie pomóc.

Na ratunek przyszło mi **Kanaste**, czyli olejek CBD. Od trzech tygodni testuję jego działanie i muszę przyznać, że efekty mnie zaskoczyły.

Byłam lekko sceptyczna.

No bo jak to? Ja, osoba, która nigdy nie stosowała używek? Na szczęście **Kanaste** nie jest ani używką, ani nie odurza. Zamiast tego znacząco redukuje poziom stresu i minimalizuje jego odczuwanie. Pomaga zachować spokój w tak trudnej rzeczywistości, jaka spadła w tej chwili na mnie jako matkę. Poprawia też znacząco jakość mojego snu. Czuję, że w momencie, kiedy robię się senna, po prostu zasypiam. Nie mam gonitwy myśli, nie nachodzi mnie milion wątpliwości i nie panikuję. Zasypiam momentalnie i przesypiam całą noc, aż do porannej pobudki, co wcześniej było rzadkością, ponieważ mam bardzo

lekki sen i w ciągu nocy budzę się wielokrotnie, z różnych powodów. Nie spodziewałam się, że Kanaste zaradzi i temu.

Zaczęłam akceptować rzeczywistość.

Oczywiście, tak jak wszyscy, jestem zła, kiedy odbiera mi się prawo do wszelkich życiowych przywilejów i zamyka się mnie w domu. Ale zaczęłam widzieć plusy tej sytuacji. I dużo lepiej potrafię skoncentrować się na pracy, mimo że mój dzień przerywany jest masą odpowiedzi na wszelakie potrzeby mojego dziecka.

Skład olejków jest naturalny, a smak waniliowy, który sobie wybrałam, jest bardzo łagodny i słodkawy, bardzo mi odpowiada. Jeśli wciąż jeszcze zastanawiacie się lub macie pytania, bardzo wiele odpowiedzi znajdziecie **tutaj**.

A jeśli macie ochotę wypróbować Kanaste, to tutaj na hasło MOTHERATORKA otrzymacie 20% rabatu na pierwszy zakup.

Jako rodzice mamy prawo ołać, nie przejmować się, wyluzować. To nie znaczy, że się poddajemy. To znaczy, że mamy zdrowe podejście. Stres i nerwówka nie pomagają naszym dzieciom. Nie pomagają też nam.







Partnerem wpisu jest marka Kanaste.

Przeczytaj też:

Dzień, w którym przestałam krzyczeć na moje dziecko

10 rzeczy, na które mam wywalone jako matka

Dziecko i ekrany: ten kijek wyjmij z dupy.