

Wystarczająco dobry rodzic to najlepszy rodzic! 5 zasad, o których nie wolno ci zapomnieć

Najlepszy rodzic jest po prostu wystarczająco dobry. Wcale nie perfekcyjny, nadmiernie opiekuńczy czy przewrażliwiony. Nie biega z chusteczką po placu zabaw, żeby wytrzeć po raz siódmy lekko brudną rączkę dziecka. Nie krzyczy „nie biegaj, uważaj, nie wchodź, zejdziesz..”. Nie wychowuje swoich dzieci pod kloszem, nie wyręcza, ale też nie pozostawia bez wsparcia. Nie zaniedbuje ich.

Wystarczająco dobry rodzic to prawdopodobnie ten „złoty środek”, którego poszukujemy, gdy mówimy o wychowaniu. Jako pierwszy o „wystarczająco dobrym rodzicu” napisał amerykański psychoanalityk i pediatra Donald Winnicott, a psycholog Bruno Bettelheim rozwinął tę teorię i opisał w swojej książce "Good enough parents".

Co zrobić, żeby być wystarczająco dobrym rodzicem?

1. Wystarczająco dobrzy rodzice nie starają się być idealni i nie oczekują, że ich dzieci też takie będą

Przekonanie, że bycie idealnym rodzicem jest możliwe albo chociaż, że istnieje możliwość zbliżenia się do ideału, powoduje, że mamy poczucie winy. Rodzice, którzy dążą do perfekcji obwiniają samych siebie, małżonka lub dzieci, gdy tylko pojawią się jakieś problemy. „On się nie uczy. To twoja wina! Za dużo pracujesz i nie masz dla nas czasu!” - mówi żona do męża. „Ona źle się zachowuje. To twoja wina! Na wszystko jej pozwalasz!” - mówi mąż do żony. Wzajemne obwinianie się nigdy nie pomaga, a czasami prowadzi do rozpadu rodziny.

Wystarczająco dobrzy rodzice nie martwią się za bardzo, że nie są doskonali. Nie zawsze wszystko wychodzi im tak, jakby tego chcieli, ale potrafią sobie to wybaczyć, przeprosić, wyciągnąć wnioski. Ale dopóki nie

nawalą za bardzo (a czasami nawet jeśli?), dzieci na pewno sobie poradzą. Wszystko będzie ok i to OK właśnie wystarczy.

Bruno Bettelheim

Dążenie rodziców do perfekcji nie jest dobre, ponieważ niedoskonałość jest częścią człowieczeństwa.

Wystarczająco dobrzy rodzice nie myślą o sobie jak o kimś, kto musi „wykreować” swoje dzieci, wychować je według określonego scenariusza i przepisu (najczęściej na podobieństwo swoje). Patrzą na dziecko, jak na kompletną istotę ludzką i chcą je po prostu poznać. Po co? Żeby za nim podążać, szukać jego mocnych i słabych stron, być blisko i dać odpowiednie wsparcie.

Relacja pomiędzy dzieckiem i rodzicem zawsze jest równa i nierówna zarazem. Obie strony są tak samo ważne, a ich uczucia, potrzeby, marzenia i cele mają znaczenie. Z drugiej strony jest to nierówny związek, przynajmniej wtedy, gdy dziecko jest małe. Rodzic jest większy, silniejszy, mądrzejszy (mam nadzieję), bardziej kompetentny i odpowiedzialny na podstawowe potrzeby swoich dzieci.

Dlatego, żeby ta relacja dobrze funkcjonowała rodzice powinni starać się poznać swojego syna czy córkę, żeby wiedzieć, czego potrzebuje, czego pragnie i przede wszystkim dlaczego zachowuje się tak, a nie inaczej.

Załóżmy, że nasz syn nie robi prac domowych i jest nieposłuszny w szkole. Nauczyciel wzywa nas na rozmowę: Jeśli jesteś rodzicem, który dąży do perfekcji, co robisz? Jak się czujesz? Na pewno wstydzisz się za swoje dziecko i wstydzisz się za siebie, że tak je wychowałeś. Bierzesz słowa nauczyciela do siebie i krzyczysz na córkę czy syna, co przekreśla próbę zrozumienia motywów ich postępowania i pomocy.

Ale jeśli jesteś wystarczająco dobrym rodzicem, to widzisz problem, który trzeba rozwiązać, a nie tragedię i powód do wstydu.

Dlatego po pierwsze warto popatrzeć na sytuację z punktu widzenia naszego dziecka. Załóżmy też, że jego zachowanie nie wynika z faktu, że „coś jest z nim nie tak”. Przyczyn zawsze trzeba szukać głęboko, bo ono samo może nie być w stanie nam o nich opowiedzieć.

Być może jego zachowanie wynika z pragnienia bycia niezależnym, a nie leniwym, czy niezdolnym? I może rozwiązaniem wcale nie powinny być dodatkowe korepetycje z matematyki, ale znalezienie innych sposobów na

osiągnięcie przez dziecko niezależności? Hobby, nowe umiejętności, coś w czym będzie naprawdę dobre i poczuje się pewnie?

3. Wystarczająco dobrzy rodzice są bardziej skoncentrowani na dzieciństwie swoich dzieci, niż na ich przyszłości jako dorosłych

To naturalne, że niepokoimy się o przyszłość naszych dzieci. Chcemy żeby były szczęśliwe, zdrowe, postępowały moralnie, odpowiedzialnie. Ale tak naprawdę to dzieci są odpowiedzialne za swoją przyszłość. One muszą wyznaczyć sobie cele i drogę do ich realizacji. Zadaniem rodziców jest zadbać o solidne podstawy, czyli satysfakcjonujące dzieciństwo. Według badań w przyszłości lepiej radzą sobie te dzieci, które w dzieciństwie są wspierane przez rodziców, a nie kontrolowane. Te, które czują, że rodzice mają do nich zaufanie, które mają odpowiednie warunki do zabawy, odkrywania, doświadczania otoczenia i nauki oraz możliwość interakcji z rówieśnikami. **Szczęśliwe dzieciństwo to prosta droga do szczęśliwej dorosłości.**

4. Wystarczająco dobrzy rodzice zapewniają dziecku pomoc i wsparcie, ale nie są nadopiekuńczy.

Dzieci chcą być samodzielne. W ten sposób wciąż zbliżają się do dorosłości. Wystarczająco dobrzy rodzice rozumieją to i pozwalają dzieciom podejmować ryzyko, popełniać błędy, pozwalają mu na porażkę.

Pozwolić dziecku uczyć się na własnych błędach? To oczywiście bardzo trudne. Ale przypomnijmy sobie własne dzieciństwo. Niestety większość sytuacji musimy przeżyć sami, żeby zrozumieć, co jest dla nas dobre. Pamiętajmy też, że wspieranie to nie wyręczanie. Ważne, by dziecko jak najwięcej rzeczy robiło samodzielnie, a my miejmy na nie oko, ale nie przeszkadzajmy.

5. Wystarczająco dobrzy rodzice w wychowaniu kierują się świadomą refleksją i dojrzałością

Nie podążają ślepo za poradami ekspertów, najnowszą modą i trendami w wychowaniu. Ich zadaniem jest pomóc dziecku osiągnąć to, czego pragnie, a nie udowodnić światu „jakim ja jestem cudownym rodzicem!”.

Wystarczająco dobrzy rodzice są dojrzały, empatyczni i cierpliwi.

Po prostu kochają swoje dzieci i chcą dla nich jak najlepiej. Mają wysokie poczucie własnej wartości, więc nie przenoszą swoich kompleksów i ambicji na swoje pociechy. Nie muszą niczego i nikomu udowadniać.

Co o tym sądzicie? Czy wystarczająco dobre rodzicielstwo jest lepsze od dążenia do doskonałości? Co dla was znaczy bycie wystarczająco dobrym rodzicem?

