**Rodzic, który zaniedba własne potrzeby, może mieć kłopot z reagowaniem na potrzeby dziecka. Wypalenie rodzicielskie**

Kinga Pukowska

Opieka nad małym dzieckiem może być bardzo wyczerpująca: niedospanie, ciągłe skupienie na potrzebach malucha, stałe czuwanie, aby nie zrobił sobie krzywdy, wspieranie go w zaspokajaniu jego potrzeb – to nieomal praca na trzy etaty! Może nadejść taki moment, kiedy wykończony rodzic po prostu ma dość.

Miało być uroczo jak w reklamie: ze słodkim, różowym dzidziusiem w uporządkowanym mieszkaniu, z radością i niespożytą energią, każdy dzień spędzony na twórczej i kreatywnej zabawie. Ale rzeczywistość okazuje się jednak inna: męcząca, czasem samotna, pełna wyzwań i ciągłej gotowości, która wysysa z rodzica wszelkie pokłady energii…

Kiedy pracownik firmy ma dość swojej pracy, jest przemęczony czy znużony, mówi się czasem, że „się wypalił”. Czy podobny stan można osiągnąć w obszarze stałej opieki nad dziećmi? Okazuje się, że tak. Termin wypalenia rodzicielskiego zaczął pojawiać się na tyle często, że można znaleźć już pierwsze publikacje naukowe ([ncbi.nlm.nih.gov](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5298986/)) badające to zjawisko.

**Wyodrębniono trzy elementy charakteryzujące wypalenie rodzicielskie:**

* wyczerpanie psychofizyczne,
* nieefektywność,
* dystans emocjonalny.

Na podstawie przeprowadzonych ankiet stwierdzono, że wypalenie rodzicielskie może dotyczyć od 2 do 12% populacji!

**Skąd to wypalenie?**

**1. Potrzeby**

W rodzicielstwie dużą wagę przykłada się do zaspokajania potrzeb, zarówno tych dziecięcych, jak i rodzicielskich. Problem w tym, że o ile dorośli mają sporo możliwości dbania o siebie samodzielnie, o tyle dzieci nie potrafią wielu potrzeb zaspokoić bez wsparcia rodziców czy innych dorosłych. Troskliwi opiekunowie, wyczuleni na potrzeby dzieci, starają się stale reagować na wysyłane przez maluchy sygnały, co w konsekwencji bywa mocno wyczerpujące i niestety zaburza zaspokajanie własnych potrzeb. **A trzeba pamiętać, że istnieje spora zależność pomiędzy wspieraniem dziecka a umiejętnością dbania o siebie.** Rodzic, który zaniedba własne potrzeby, może mieć kłopot z reagowaniem na potrzeby dziecka, a narastające zmęczenie przybliża go do całkowitego znużenia swoją rolą.

**2. Osamotnienie**

Warto pamiętać, że nie jest naturalną sytuacją, że dziecko jest stale pod opieką jednej osoby. W tradycyjnych kulturach dzieckiem opiekowała się cała wspólnota, zatem nie było tak, że potrzeby jednego człowieka były podporządkowane potrzebom dziecka. W naszych realiach do niedawna wsparciem były rodziny wielopokoleniowe – młodzi rodzice mogli liczyć na pomoc dziadków czy dalszej rodziny.**Teraz, gdy młodzi rozjeżdżają się po świecie, a dziadkowie długo są aktywni zawodowo, trudno stworzyć swoją silną grupę wsparcia, czyli swoją własną „wioskę”** (bo jak mówi afrykańskie przysłowie:*„potrzebna całą wioska, by wychować jedno dziecko”*).

**3. Wysokie wymagania społeczne**

Opieka nad dzieckiem bywa naprawdę wyczerpująca, szczególnie w pierwszych latach, jednak społeczne uznanie dla rodzicielstwa, a zwłaszcza dla macierzyństwa, jest niewspółmiernie niskie. Wciąż panuje przekonanie, że ojciec rodziny zarabia na chleb, a matka „siedzi w domu” z dziećmi. Już samo to określenie jest mocno nacechowane. Do tego dochodzą oczekiwania, jak owo „siedzenie” ma wyglądać: czysty dom, czyste i zadbane dzieci, ugotowany obiad, zakupy, pranie, no i zadowolona mama. **Matki, którym nie udaje się sprostać tym wymaganiom, często mierzą się z silną frustracją, mają poczucie źle wypełnianej roli, czują, że zawodzą, że coś z nimi jest nie tak, że są nieudolne.** A to prosta droga do głębokiego kryzysu.

**Dbanie o swoją równowagę to nie egoizm!**

… to także troska o możliwość zaspokajania potrzeb najmłodszych, którzy bez wsparcia osoby dorosłej nie mogą sobie z nimi poradzić. Aby mieć siłę i energię do opieki nad dzieckiem, trzeba koniecznie zadbać o siebie i swoje potrzeby. I podobnie jak w innych dziedzinach życia warto celebrować regularną praktykę „ładowania akumulatorów” i nie doprowadzać do skrajnego wyczerpania. A jak się tym zająć?

**Jak zachować równowagę:**

**1. Work–life balance**

Choć wypalenie zarezerwowane było do tej pory dla sfery zawodowej, to jednak nietrudno zauważyć, że całodniowa opieka nad małym dzieckiem jest czymś bardzo podobnym do pełnoetatowej pracy. Gdy rodzice wracający do zawodu po urlopach macierzyńskich znajdują zastępstwo w postaci niani lub opieki żłobkowej, nikt nie zastanawia się, czy zajęcie związane z opieką nad dziećmi to praca. Jednak rodzic pozostający w domu ze swoim dzieckiem nie jest traktowany jak pracownik, czasem wręcz urlop rodzicielski postrzegany jest jedynie jako czas odpoczynku i relaksu, a przecież stałe przebywanie z małym dzieckiem może być bardzo wyczerpujące.

W książce *„Work–life balance. Jak osiągnąć równowagę w pracy i w życiu”* Beata Rzepka porównuje równowagę w życiu do samochodu jadącego na czterech kołach odpowiadających czterem obszarom:

* pracy,
* rodzinie,
* „Ja”
* życiu społecznemu.

Nie chodzi o to, aby każdy obszar wypełniał 25% życia, ale by w zależności od potrzeb i oczekiwań każda ze sfer była zaspokojona w sposób wystarczający. Oczywiste jest, że sprawując opiekę nad małym dzieckiem koło „rodzina” jest najbardziej napompowane i łączy się silnie z kołem „praca”, szczególnie gdy jest to opieka całodniowa. Jednak dobrze jest nie zapominać o pozostałych elementach. **Zostając matką, kobieta nie przestaje być sobą – osobą, partnerką, przyjaciółką, córką czy siostrą.**

**2. Odpuszczanie**

A może by tak nie być perfekcyjnym rodzicem? Czy naprawdę niezbędne jest robienie tych wszystkich rzeczy, które wydają się nieodzowne? Dla wielu osób idealnie czysty dom, zadbana kuchnia i zbilansowana codzienna dieta są tak oczywiste jak to, że co rano trzeba wstać i zorganizować maluchowi rozwijające i kreatywne zajęcia. Jednak siłowanie się z własnym zmęczeniem i narastającą frustracją nie prowadzi do niczego dobrego. Prędzej czy później pojawia się kryzys, kielich goryczy przepełnia się i następuje wybuch… A może jednak w trosce o siebie warto trochę odpuścić. Można ugotować obiad na dwa dni, zyskując dzięki temu w jednym dniu trochę wolnego czasu, albo raz na jakiś czas zignorować stosy zabawek na środku pokoju i mimo to w czasie drzemki malucha usiąść z książką i kawą albo dołączyć do dziecka i skorzystać z chwili dodatkowego snu. **Odpuszczanie to trudna sztuka, ale można się jej nauczyć.**

**3. Krąg wsparcia**

Spotkanie z rodzicami dzieci w podobnym wieku potrafi przynieść zadziwiającą ulgę. Konfrontacja z podobnymi wyzwaniami i sytuacjami często przynosi odkrywcze stwierdzenie:*„Nie tylko ja czuję się czasem przeciążony!”*. Rozmowy o codziennych bolączkach, wyzwaniach i kłopotach to nie tylko „wylewanie żalów”. To także możliwość spojrzenia na swoją sytuację z innej perspektywy i uniknięcie przekonania, że to ze mną jest coś nie tak, że sobie nie radzę. **Kobietom przebywanie w kobiecym kręgu daje też poczucie przynależności do większej wspólnoty, połączonej doświadczeniem i podobnymi problemami dnia codziennego**. Nie jest tajemnicą, że od wieków kobiety wspierały się w trudnych chwilach, warto więc i dziś skorzystać z tej siostrzanej mocy. Od kilku lat powstają również grupy wsparcia dla ojców.

**4. Prośba o pomoc i delegowanie zadań**

Na brakach osób opiekujących się dziećmi spoczywa często ogromny ciężar codziennych obowiązków, nie tylko tych bezpośrednio związanych z zajmowaniem się potomstwem. Rodzice wykorzystują zwykle krótkie drzemki dzieci na ogarnianie domu: na pranie, gotowanie czy sprzątanie, a gdy dziecko wstanie – znów aktywnie organizują mu czas. **Warto wiedzieć, że nie jest to naturalne zachowanie; ciągła gotowość, pełne zaangażowanie i nadmiar obowiązków nie tylko grożą wypaleniem, ale i przewlekłym przemęczeniem, które może przyczyniać się do obniżenia odporności, kłopotów ze snem, depresji i innych.** Dlatego warto przełamać opór i poprosić o pomoc! Ważne jest jednak, by kierować swoje prośby do właściwych osób i we właściwy sposób – jasno komunikując, czego potrzebujemy. Partner, choć często bardzo wspierający i zaangażowany, nie zawsze domyśli się, żeby w drodze z pracy zrobić zakupy albo że w pralce czeka pranie do rozwieszenia.

**4. Troska o swoje potrzeby**

Hasło *„szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko”* ma coraz więcej zwolenników. Już w szkołach rodzenia przyszłe mamy powinny usłyszeć, żeby nie zapomniały o sobie. **To właśnie troska o własne potrzeby, dostrzeganie ich i zaopiekowanie się nimi dają rodzicowi siłę do dbania o potrzeby małego dziecka.** I choć mamy otwarcie i na równi z macierzyństwem realizujące swoje pasje często narażają się na ostracyzm społeczny, warto, by się go nie obawiały. Wydaje się, że ojcowie mają tu nieco łatwiej – ich pasje, przyzwyczajenia i aktywności potrafią być dla nich tak samo ważne przed pojawieniem się dziecka, jak i potem. Warto uświadomić sobie, że ładowanie własnych baterii to przede wszystkim inwestycja w dobro całej rodziny. Przy odrobinie dobrej woli i wzajemnym szacunku można znaleźć odpowiednie strategie na realizację różnych działań. I tu znów niezwykle ważna jest jasna, autentyczna komunikacja między członkami rodziny.

Wypalenie rodzicielskie może dotykać zarówno matek, jak i ojców, bycie rodzicem bywa po prostu bardzo wyczerpujące. Szukanie pomocy nie jest przyznaniem się do porażki i przez nikogo nie powinno być tak traktowane. Szczególnym wyzwaniem są dzieci z wyjątkowymi potrzebami – zaspokajanie ich potrzeb nie jest ani oczywiste, ani proste. Dobrze jest znaleźć swoją grupę wsparcia, a czasem trafić do właściwego specjalisty, który pomoże przetrwać trudniejsze chwile. Zatroszczenie się o siebie i swoje potrzeby to również inwestycja w przyszłość naszych dzieci – to budowanie w nich wzorca szczęśliwych ludzi: odpowiedzialnych rodziców i troskliwych partnerów.