

Hrabro u roditeljstvo

Razvoj osjećaja roditeljske kompetentnosti



Česte roditeljske brige

I roditelji djece s teškoćama, kao i svi roditelji, doživljavaju brojne pozitivne trenutke, ali se suočavaju i s nekim problemima i izazovima. Ponekad se ti izazovi čine veliki, no promišljanja o sebi kao roditelju mogu pomoći u njihovom prevladavanju.

Svi roditelji povremeno razmišljaju koliko su sposobni izvršavati svoju roditeljsku ulogu. Vjerovanje da jesmo sposobni pomaže u iskorištavanju najboljeg iz svake situacije. Kao što se i djeca iz dana u dan mijenjaju i razvijaju, isto se događa i roditeljima. Osjećaj kompetentnosti može se razvijati svaki dan, a u tome mogu pomoći i informacije u nastavku.

„Nije da nismo na neki način željeli vidjeti svoje prijatelje koji imaju zdravu djecu, ali bilo je to teško jer, na neki način, naši su svjetovi potpuno različiti.”

„Stalno se pitam u čemu smo pogriješili. Kada vidim druge roditelje koji se uopće posebno ne trude oko svoje djece, a ona lijepo napreduju, a mi se toliko trudimo, hvata me ljutnja, osjećaj nesreće, možda i zavisti. Zašto se to nama događa?”



Zajedno je lakše!



Roditelji djece s teškoćama u razvoju nerijetko doživljavaju osjećaj izoliranosti i nesigurnosti. Kada imamo osjećaj da možemo računati na druge ljude u našem životu i obratiti im se za pomoć, lakše je nositi se s izazovima.

Razgovor s roditeljima koji prolaze slična iskustva ima posebnu vrijednost i može pružiti osjećaj ohrabrenja i uspjeha te nam pomoći u nošenju s roditeljskim stresom. S roditeljima u sličnim situacijama možemo razmijeniti iskustva, savjete i konkretne primjere kako bismo podržali jedni druge.





Mitovi koji nam kradu mir

“

„Dobar roditelj
mora imati sve
odgovore.“

”

Biti kompetentan roditelj ne znači imati sve odgovore, već kod neizvjesnih trenutaka izvući najviše iz situacije. Način na koji razmišljamo i promatramo sebe utječe na naše stvarne postupke. Stoga promjena ovakvog govora prema sebi u onaj empatičniji i s više razumijevanja može pomoći da ostvarimo vrijednosti koje su nam ključne. Vještine potrebne za roditeljstvo grade se svakodnevno – kroz iskustvo, učenje iz izazovnih situacija te upoznavanjem sebe i svog djeteta.

Mitovi koji nam kradu mir

„Ako tražim pomoć,
znači da nisam
sposoban kao roditelj.“

Traženje odgovora i pomoći nije znak slabosti, već pokazuje vašu brigu za dijete. Roditeljstvo je zahtjevno i ponekad svima treba podrška. Već samim prihvaćanjem izazova, radimo prvi korak u suočavanju s njim. Jednom kad razumijemo da su izazovi sastavni dio života, možemo uložiti svoju energiju u prevladavanje tih izazova. Traženje pomoći od stručnjaka ne donosi prednosti samo za dijete, već i za vas same. Podrška obitelji, prijatelja i zajednice oblik je brige i za vlastito mentalno zdravlje.

Mitovi koji nam kradu mir

“

„Moram svoje
osjećaje držati pod
kontrolom.“

”

Držanje emocija „pod kontrolom“, odnosno njihovo potiskivanje, može dodatno povećati roditeljski stres. Sasvim je prirodno ponekad osjećati intenzivne i neugodne emocije, a često su posebno stresne prve godine djetetova života te se tada roditelji osjećaju izgubljeno. Fokusiranje na trenutne misli i emocije daje priliku za kratku pauzu od svih prošlih i budućih briga te nas vraća u sadašnjost. Tako ostanemo vjerni sebi i, umjesto ignoriranja emocija, učimo kako ih prihvatiti.



Mitovi koji nam kradu mir

„Ako moje dijete ne
pokazuje stalni
napredak, radim nešto
pogrešno“

Unutarnji glas koji nas kritizira može biti jako strog, ali prepoznavanjem da su to samo prolazne misli omogućava da se od tih misli odmaknemo i prilagodimo trenutnoj situaciji. Napredak često nije linearan. Svako dijete razvija se svojim tempom te usporavanje napretka ili zastoje ne znače da je roditelj pogriješio. Kompetentnost roditelja pokazuje se u praćenju takvih faza kod djeteta i fleksibilnosti kada je to potrebno. Zato različite usluge rane intervencije mogu pomoći roditeljima u razumijevanju razvojnih faza djeteta te reguliranju vlastitih osjećaja.

Terapija prihvaćanjem i posvećenosti (*acceptance & commitment therapy*) dio je trećeg vala kognitivno-bihevioralnih terapija.

Tehnike i alati koji potječu iz ove terapije temelje se na razvijanju **psihološke fleksibilnosti**. Cilj je ACT vježbi/tehnika osvijestiti svoje vrijednosti, tako da možemo živjeti u skladu s njima, prihvaćajući da će život ponekad biti izazovan i težak.

Prihvaćanje i posvećenost

Svi su ovi mitovi zapravo misli koje se svakome roditelju pojave barem jednom u svojem roditeljstvu. One nam mogu stvarati i neugodu. Međutim, osim što je bitno osvijestiti si da su to ipak mitovi, bitno je i razviti alate kako se s njima izboriti tako da mi upravljamo našim mislima, a ne one nama. U nastavku su prikazane neke od tehnika koje nam u tome pomažu.

VRATITI SE U TRENUTAK



Ponekad smo preplavljeni silnim emocijama ili mislima ili se pak osjećamo odsutno. Tada nam je teško biti uz dijete. Ono što možemo učiniti je vratiti se u trenutak:

- Staviti stopala čvrsto na pod.
- U sebi nabrojiti:
 - 5 stvari koje trenutno vidimo,
 - 4 zvuka koja trenutno čujemo,
 - 3 stvari koje možemo dodirnuti,
 - 2 stvari koje možemo namirisati,
 - 1 stvar koju možemo okusiti.

Ovom ćemo se tehnikom vratiti u „ovdje i sada”.

SKIDANJE OKLOPA

U želji da svojem djetetu pružimo najbolju moguću podršku, terapije i prilike, ponekad zaboravimo na vlastite potrebe, osjećaje i identitet izvan uloge roditelja. Upravo zato je važno povremeno „skinuti oklop” i ponovno se povezati sa sobom – pitati se tko sam ja ispod svih tih uloga i odgovornosti.

- Sjednemo na mirno mjesto. Duboko udahnemo kroz nos tako da zrak potisnemo u trbuh, zatim izdahnemo kroz nos.
- Zamislimo da svlačimo različite uloge sa sebe, kao da su dijelovi svakodnevnog oklopa. Te uloge mogu biti *roditelj djeteta s teškoćama u razvoju, organizator terapija, vozač na aktivnosti...*
- Dok svlačimo svaku ulogu sa sebe, primijetiti da postoji „JA” ispod svih njih.
- Pitamo se: „Tko sam JA ispod svega toga?”
- Dopustimo sami sebi biti osoba koja je u ovom trenutku prisutna. Duboko dišemo u trbuh. Neka pitanja na koje si onda možemo dati odgovor jesu:
 - **Koje filmove, serije ili knjige volim? Koji/a mi je najdraža?**
 - **Kakvu glazbu volim slušati?**
 - **Koje me uspomene vežu uz najdraže godišnje doba?**
 - **Koja mi je draga uspomena iz djetinjstva ili adolescencije?**

Ova tehnika je dobar podsjetnik na to tko smo mi, posebice na kraju dana, pred spavanje ili kad smo posebno iscrpljeni.



ZAHVALNE RUKE

Nekad ne uspijevamo biti točno onakav roditelj kakav bismo voljeli biti. Dogodi nam se da se osjećamo krivo, kao da nismo dovoljno dobri, kao da smo podbacili. Međutim, to su tek misli koje ne moraju odražavati stvarnost. Ova tehnika u takvim trenucima može nam pomoći osjećati suosjećanje prema samima sebi:

- Stavimo ruku ili ruke na srce ili na trbuh.
- Primijetimo s kojim se neugodnim emocijama ili mislima trenutno nosimo.
- U sebi prihvatimo: „Znam da je mi je ovo teško. Dopuštam si osjećati ovo što trenutačno osjećam. Činim najbolje što i kako znam s onime što mi je na raspolaganju.”
- Zatim duboko udahnemo i maknemo ruku/ruke s tijela.

Kroz ovu kratku vježbu stvaramo suosjećanje prema samima sebi, prihvaćamo da nam dolaze razne misli i emocije, ali se i prisjećamo da je biti dobar roditelj cjeloživotno putovanje.



KRUGOVI KONTROLE

Nitko nas ne može naučiti kako biti dobar roditelj svome djetetu, to je nešto što moramo iskusiti na vlastitoj koži. Zato nekad postanemo svjesni silnog tereta svojih odluka i djelovanja, što može dovesti do osjećaja paraliziranosti, neizvjesnosti gdje da počnemo, čega da se prvog primimo i sve nam se može činiti kao preveliki zalogaj. Kad nas takve emocije preplave, sami sebi možemo olakšati osvjestivši si što je, a što nije pod našom kontrolom:

- Na papir napišemo glavnu vrijednost ili cilj koji nam je trenutno bitan, npr. podržati razvoj svog djeteta
- Napišemo sve korake koji nam padnu na pamet, a koji bi vodili do tog cilja, npr. bolje opremljeni vrtić/škola, kraće liste čekanja, redovito pohađanje terapija, uspostava dnevne rutine, briga da sam ja kao roditelj dobro, itd.
- Napravimo na papiru dvije kategorije: **“Pod mojom kontrolom”** i **„Nije pod mojom kontrolom”** te sve navedene korake razdijelimo u te dvije kategorije

- Sve što stoji u kategoriji koja nije pod vlastitom kontrolom može stajati kao podsjetnik da brige o tome nisu produktivne
- Cilj ili vrijednost koji/u smo naveli ostvariv/a je kroz kategoriju onoga što je pod vlastitom kontrolom.
- Dodatno možemo odabrati jedan ili dva mala manja, konkretna koraka koja ćemo provesti u sljedećih nekoliko dana, npr. „nazvati terapeuta“, „provesti 10 minuta u igri s djetetom“, itd.

Ove tehnike neće ukloniti izazove roditeljstva, ali će nam pomoći da smo prisutniji roditelj. Svaki put kad primijetimo neugodne emocije i misli, a ipak odaberemo djelovati u skladu sa svojim vrijednostima, postajemo roditelj kakav želimo biti.

