Uważne rodzicielstwo

Uważne rodzicielstwo jest towarzyszeniem dziecku z pełną gotowością na jego zmieniające się potrzeby. Wyraża się bliskością, ciekawością i akceptacją oraz równorzędną umiejętnością dostrzegania i dbania o swoje potrzeby, granice i uczucia oraz danie sobie życzliwej akceptacji na „niebycie" idealnym opiekunem.

Uważne rodzicielstwo wymaga od dorosłego włączenia prawdziwej uwagi, otwartości i uwolnienia od oceniania w kontaktach z dzieckiem. Taka postawa niesie za sobą wiele korzyści zarówno dla dziecka jak i rodzica. Możemy oderwać się od myśli dotyczących oczekiwań innych osób lub nas samych i skierować umysł na spokojne tory. Ten spokój i jasność możemy wnieść w nasze kontakty z dzieckiem. Mały człowiek poczuje bezwarunkową akceptację i będzie wiedział, że zarówno jego głos jak i uczucia, nawet te trudne, są ważne i zasługują na szacunek.

Zadaniem dorosłego jest bycie obok, delikatne wspieranie dziecka w nabywaniu nowych kompetencji, ale nie wyręczanie. Szanowanie dziecięcych granic. Warto budować w sobie zaufanie do tego, że dziecko samo, w swoim tempie nabierze kolejnych umiejętności opiekowania się swoimi emocjami. Dzięki temu dziecko może budować w sobie przekonanie o własnej sprawczości. Uczy się, że w jego życiu może być ciężko, ale w trudnościach może korzystać ze wsparcia kogoś bliskiego i zaufanego. W sytuacji, gdy dziecko jest w silnych emocjach, rodzic może wziąć głęboki wdech, powolny wydech i obserwować, czego potrzebuje mały człowiek by powrócić do stanu równowagi. Czy potrzebuje wykrzyczenia, przytulenia, pogadania, a może chwili samotności. Przy kolejnej sytuacji, dzięki tym obserwacjom, będzie w stanie podpowiedzieć bardziej łagodne sposoby regulowania emocji. Jeżeli dziecko będzie chciało krzyczeć, to niech krzyczy, ale nie wyzwiskami. Niech opowie o swoim bólu i emocjach, których doświadcza. Jeżeli będzie chciało bić czy kopać, zapewnijmy w bezpośrednim kontakcie wielkie poduchy, na które może przelać swoją energię. Dzieci regulują się przez ciało – to naturalne i rozwojowe. Nie bójmy się krzyku, tupania, zaciśniętych pięści. Warto torować tę energię w bardziej neutralne umiejętności.

Istotne jest, by pamiętać, że dziecko nie działa przeciwko nam, tylko raczej na swoją rzecz. Naszym zadaniem nie jest punktowanie tego, co robi źle, tylko budowanie nowych sposobów i możliwości np. radzenia sobie z napięciem emocjonalnym w łagodnym i bezpiecznym środowisku. Wymaga to, zwłaszcza na początku, dużej ilości czasu, ale przynosi wymierne korzyści w postaci poprawy umiejętności regulowania emocji.

Warto czasem przestać się spieszyć i podążyć za dzieckiem. Przystanąć na chwilę i odkrywać świat w jego tempie. Dzieci są doskonałymi nauczycielami uważności, ponieważ nie znają poczucia czasu, każdej czynności oddają się bez reszty - bez względu na to czy to układanie klocków czy zbieranie liści w trakcie jesiennego spaceru.

Kamieniem milowym we wspieraniu innych jest praktyka własna. Aby skutecznie wspierać dziecko, powinniśmy zadbać również o siebie. Potrzebujemy wiedzy o własnej samoregulacji, czyli o tym, co nam służy i nie służy w powrotach do równowagi. Warto znać czynniki, które sprawiają, że tracimy równowagę emocjonalną i kontakt z samym sobą. Jest to pierwszy krok do akceptacji, że „tak mam", że „taka jest moja rzeczywistość na dziś". Świadome przyjęcie tego stanu może być momentem przełomowym. Możemy na przykład dowiedzieć się, jak mocno oddziałują na nas intensywne dźwięki, światło albo zapachy, jak reagujemy na brak regularnego snu czy ruchu? Co się dzieje przy natłoku myśli, zbyt dużej ilości codziennych spraw i obowiązków? Warto to sobie wypowiedzieć na głos, wypisać na kartce, pobyć przez moment z taką listą. Niech to będzie moment akceptacji i świętowania, że poznaliśmy siebie lepiej.

Pamiętajmy, że każdy człowiek, zarówno duży jak i mały, ma naturalne, indywidualne sposoby na powrót do stanu równowagi, np. kontakt z ciałem, oddechem, ruch, aktywność fizyczna, kontakt z naturą.