

# Uważna obecność - rola rodzica

**Bycie uważnym rodzicem to jedno z najważniejszych zadań, jakie mamy do wykonania, choć współczesny świat nam w tym nie pomaga. Dzisiejszy dorosły jest nie tylko samotny w swoim rodzicielstwie, ale i obciążony różnymi wydarzeniami dnia codziennego, takimi jak nadmiar obowiązków, nadgodziny w pracy, szybkie tempo życia, różne zajęcia dodatkowe, na które wozi dzieci. Nie pomagają nam też technologie, które zabierając czas, powodują rozproszenie i właśnie brak uważności. Działamy wtedy automatycznie, nawykowo. Dlatego musimy zdobyć się na wysiłek i wykazać zaangażowanie, aby przekształcić działania na tak zwanym "autopilocie" w bardziej uważne relacje z dzieckiem.**

Uważny rodzic to ten, który jest autentycznie obecny w życiu dziecka zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Rozpoznaje jego potrzeby i odpowiednio na nie reaguje. To rodzic, który daje dziecku przestrzeń na wyrażanie emocji, akceptuje je i jest obecny przy ich wyrażaniu. Dzięki temu dziecko ma poczucie bezpieczeństwa, a obecność rodzica daje mu siłę i pewność siebie. Uważność w rodzicielstwie jest często mylna z pełnym skupieniem się na dziecku, z ciągłym przebywaniem z nim czy wręcz kontrolowaniem go. Tymczasem **uważny rodzic** to ten, który **towarzyszy dziecku w jego rozwoju**, ale również **jest uważny na siebie i swoje granice, potrzeby i uczucia**.

## Filary obecności

Znany amerykański psychiatra Daniel Siegel wraz ze swoją współpracowniczką Tiną Bryson mówi o 4 filarach obecności rodzica:

- **1 filar - bezpieczeństwo**

Zadaniem każdego rodzica jest zapewnienie dziecku bezpieczeństwa. Dzieci, które czują się bezpiecznie mogą badać świat, są pewne siebie i mają przekonanie, że nic złego je nie spotka, a nawet jeśli doświadczają czegoś dla nich niebezpiecznego, to zawsze w pobliżu jest obecny rodzic gotowy do udzielenia wsparcia i pomocy. Dzieci muszą mieć pewność, że rodzice ochronią je nie tylko w sensie fizycznym, ale i emocjonalnym, kiedy ktoś będzie chciał je zranić. Poczucie bezpieczeństwa jest koniecznym warunkiem do rozwoju bezpiecznej więzi z rodzicem.

- **2 filar - dostrzeganie**

**Drugi filar polega na dostrzeganiu i widzeniu dziecka.** Ważna jest tu obecność fizyczna, czyli wspólnie spędzony czas, zabawy, czytanie, spacer, chodzenie do kina, na łyżwy czy na rower. Budowanie relacji z dzieckiem odbywa się poprzez wspólne działanie. Jednak w tym filarze chodzi o coś więcej niż tylko fizyczną obecność, która jest oczywiście bardzo ważna. Chodzi o dostrzeżenie

tego, co dzieje się w świecie wewnętrznym dziecka, o skupienie się na tym, co ono czuje, co myśli i jakie ma wspomnienia oraz przeżycia. Dziecko, które wie, że może liczyć na obecność rodzica, zarówno podczas odczuwania złości, jak i przeżywania radości, czuje, że jest dla rodzica ważne, a to z kolei wpływa na jego poczucie własnej wartości i wewnętrznej pewności.

- **3 filar - ukojenie**

Trzeci filar to **ukojenie, czyli bycie fizycznie i emocjonalnie przy dziecku** w najtrudniejszych dla niego chwilach. Ukojenie nie oznacza nadmiarowego chronienia dziecka przed wszelkim dyskomfortem i roztaczaniem tzw. parasola ochronnego. Chodzi o to, żeby być przy dziecku, kiedy ono tego potrzebuje. To czasami oznacza odłożenie na bok telefonu, listy zadań do wykonania, wyłączenia telewizora czy laptopa i bycie z dzieckiem tu i teraz, aby pomóc mu wyregulować emocje i dojść do równowagi. Oczywiście, że nasze dzieci będą przeżywały różne trudne chwile, a nawet cierpienie. Ważna jest jednak, aby miały przekonanie i wiedziały, że nigdy nie będą przeżywały tego w samotności.

- **4 filar - połączenie**

**Czwarty filar to połączenie 3 pozostałych.** Kiedy dziecko czuje się bezpieczne, jest zauważone, dostrzeżone i ukojone, to nabiera pewności, że jego życie i jego świat są przewidywalne. Zyskuje przekonanie, że w relacjach między ludźmi panuje miłość i że poradzi sobie z trudnościami, a jeśli nie, to poprosi o pomoc i wsparcie innych.

Wszystkie cztery filary powinny być obecne w życiu dziecka. Są one równoważne. Pozwalają mu na tworzenie bezpiecznego stylu przywiązania do rodziców, który potem wpływa na jakość jego życia i relacji ze światem.

### [Bezpieczna więź z uważnym i obecnym rodzicem](#)

Daniel Siegel **bezpieczną więź porównuje do odzieży ochronnej**. Noszenie jej nie zapobiegnie wypadkom, ale dzięki niej, kiedy zadzieje się coś trudnego, konsekwencje tego będą zupełnie inne.

Dzięki bezpiecznej więzi dziecko będzie:

- szczęśliwe,
- potrafiło lepiej dogadywać się z innymi, czyli nabywa niezbędne umiejętności społeczne,
- potrafiło wspólnie rozwiązywać trudności i konflikty,
- gotowe do empatii i myślenia o tym, co inni przeżywają,
- potrafiło regulować swoje emocje w bezpieczny dla siebie i inny sposób,
- lepiej radziło sobie w trudnych i stresujących dla niego sytuacjach,
- potrafiło nawiązywać satysfakcjonujące dla siebie relacje z rówieśnikami,
- miało większe poczucie sprawczości, pewności siebie oraz własnej wartości.

## Jak być uważnym rodzicem?

- Skup swoją uważność na sobie, swoich emocjach, potrzebach. Być może pomocne będzie praktykowanie w codzienności Mindfulness i zapraszanie do tej praktyki dziecko.
- Ustal, co jest dla Ciebie ważne w życiu i do czego chcesz wychować swoje dziecko, jakie chcesz, żeby ono było, jak dorośnie. Może to wymagać od Ciebie zwolnienia tempa życia. Trudno być uważnym na siebie i na dziecko, pędząc cały czas i odhaczając wykonane zadania. Aby zwolnić, trzeba ustalić priorytety - jak chcesz żyć, jak chcesz spędzać czas nie tylko z dzieckiem, jak ma wyglądać Twój dzień?
- Pamiętaj, że wielozadaniowość nie istnieje. Twój mózg jest w stanie skupić się tylko na jednej rzeczy jednocześnie. Nie będziesz w pełni obecny i uważny na dziecko, kiedy spędzając z nim czas, rozmawiając z nim, będziesz zerkać na telefon, myśleć, że musisz odpisać na maila czy przygotować sprawozdanie. Twoja koncentracja jest ograniczona, a uważność i autentyczna obecność wymaga wybrania jednej rzeczy na raz.
- Spędzaj czas z dzieckiem i całą rodziną - odłóż telefon, wyłącz telewizor, laptopa, idźcie na spacer, pograjcie w planszówki, celebруйте wspólne posiłki.
- Bądź blisko dziecka przytulaj je, dotykaj itp.

Bycie obecnym w życiu dziecka to spędzanie z nim czasu bez tak zwanych rozpraszaczy, alei bez oceny, krytyki, nagradzania czy karania. To również słuchanie dziecka z uwagą, bez moralizowania i wartościowania, a raczej przyglądanie się temu, co mówi i co przeżywa z ciekawością i otwartością. **Pomagaj dziecku przeżywać emocje - akceptuj je, ale też nazywaj.** Twoja uważna obecność pozwala na budowanie bezpiecznej więzi, a co za tym idzie relacji, w której dziecko będzie mogło w pełni wykorzystać swoje możliwości rozwojowe, cieszyć się zdrowiem emocjonalnym i pełnym rozwojem poznawczym, społecznym i intelektualnym.

### Literatura:

- Potęga obecności. D. Siegel i T. P. Bryson. Wydawnictwo Mamina. Warszawa 2020.
- Uważne rodzicielstwo. Susan Stiffelman. Wydawnictwo Galaktyka. Łódź 2017.

Marzena Jasińska

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.