

Ewa Świerżewska

AKTYWNI RAZEM

Pomocnik pozytywnego rodzicielstwa

© Wydawnictwo WAM, 2015

Opieka redakcyjna Anna Pasieka-Blycharz

Redakcja Zofia Palowska

Korekta Katarzyna Stokłosa

Projekt okładki VIVID STUDIO

Ilustracje Agata Matraś

Typografia i łamanie Jacek Zaryczny

ISBN 978-83-277-1018-5

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 KRAKÓW

tel.: 12 62 93 200 • faks: 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel.: 12 62 93 254-255 • faks: 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIEGARNIA WYSYŁKOWA

tel.: 12 62 93 260, 12 62 93 446-447

faks: 12 62 93 261

e.wydawnictwowam.pl

Druk: Drukarnia READ ME • Łódź

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
CZĘŚĆ PIERWSZA	
NOWY PORZĄDEK	9
Nowy porządek, czyli w nasze poukładane (lub niepoukładane) życie wkracza dziecko	11
Wolny wybór, czyli własne pomysły na opiekę i wychowanie	20
Wytrwałość i konsekwencja	31
CZĘŚĆ DRUGA	
RAZEM SPORTOWO	35
Sport to zdrowie, ale też coś więcej...	37
Jak to zrobić?	43
Razem na trening i po medal	86
Co, gdzie, kiedy – kalendarium najciekawszych wydarzeń rodzinnych i imprez z elementem rodzinnym lub dla dzieci	98
CZĘŚĆ TRZECIA	
RAZEM KULTURALNIE	109
Kultura od kołyski	115
Dla dzieci czy dla dorosłych?	141
Praktyka czyni mistrza	148
Co, gdzie, kiedy	163
CZĘŚĆ CZWARTA	
RAZEM W KUCHNI	179
Wspólne gotowanie i jedzenie – warto!	184
Poznanie przez doświadczenie, czyli kuchenna edukacja	194
Praktycznie, czyli garść przepisów do wspólnego przygotowania	198
Posłowie	215

WSTĘP

Pierwotnie podtytuł tej książki miał brzmieć: *Poradnik nowoczesnego rodzicielstwa*, jednak jako że z poradnikiem w tradycyjnym tego słowa znaczeniu ma naprawdę niewiele wspólnego, postanowiłam użyć słowa bliższego prawdzie – i mnie bliższego. Moim zdaniem tak jest znacznie lepiej, szczególnie że za pisanie zabrał się ktoś, kto zarówno do instrukcji obsługi żelazka, jak i do poradników dotyczących wychowania czy zdrowego życia podchodzi jak pies do jeża. Od kiedy pamiętam, uczę się przez doświadczanie (choć w przypadku żelazka nie skończyło się to dobrze), ufam intuicji, podpatruję dobre (i gorsze) wzorce. Wierzę, że warto korzystać z wiedzy innych, ale najchętniej przekazywanej w działaniu.

Nie będę się więc wymądrzać, wskazywać jedynie słusznych rozwiązań, prawić kazań i przekonywać do swoich racji. Będę za to pokazywać możliwości, podsuwać pomysły, dzielić się doświadczeniami własnymi, a także innych rodziców, którzy na żywych organizmach testują różne sposoby na budowanie zdrowych relacji i zacieśnianie więzów rodzinnych. Przedstawię też opinie osób, które z interesującymi mnie obszarami, czyli kulturą, sztuką, sportem i kuchnią, mają kontakty nie tylko hobbystyczne, lecz także zawodowe. Mam nadzieję, że będziemy wspólnie czerpać z ich wiedzy, która w połączeniu z doświadczeniem wspomnianych już

rodziców stworzy doskonały zestaw – do wykorzystania w różnych sytuacjach i konfiguracjach.

Niech nie zdziwi was część pierwsza, która z założenia różni się od pozostałych trzech – tematycznych. W części wprowadzającej, będącej niejako przedłużeniem wstępu, przeczytacie o nowym porządku (a trafniej by było rzec – nieporządku), jaki pojawia się wraz z dzieckiem; o różnych drogach, którymi można pójść w wychowaniu dzieci; o wytrwałości i konsekwencji, bez jakich trudno być zaangażowanym rodzicem.

Zatem jeżeli uznacie, że takie wprowadzenie nie jest wam do niczego potrzebne, możecie skupić się na trzech rozdziałach tematycznych – poświęconych aktywności fizycznej, kulturze i wspólnemu gotowaniu, choć oczywiście będzie mi miło, jeśli spędzicie chwilę, czytając także te dość ogólne rozważania.

W tym miejscu chciałabym podziękować wszystkim, bez których zaangażowania książka ta miałaby szansę zyskać co najwyżej kształt kilkunastostronicowej broszurki, a nie całkiem poważnego woluminu: rodzicom, którzy licznie odpowiedzieli na apel o dzielenie się swoimi doświadczeniami; specjalistom z różnych dziedzin, których wiedza i praktyka stanowią mocny, merytoryczny wkład; ilustratorce, której komiksowe komentarze do rzeczywistości trafiają w samo sedno; no i mojej rodzinie, która jest dowodem na to, że wyjście poza standardowe obszary budowania i umacniania więzi rodzinnych ma sens.

CZĘŚĆ PIERWSZA

NOWY PORZĄDEK

NOWY PORZĄDEK, CZYLI W NASZE POUKŁADANE (LUB NIEPOUKŁADANE) ŻYCIE WKRACZA DZIECKO

Czasami zjawia się całkiem niespodziewanie, z zaskoczenia – swoim niezapowiedzianym pojawieniem się wprawiając w zdumienie nie tylko najbardziej zainteresowanych. Kiedy indziej każe na siebie czekać długie lata, w czasie których nadzieja przeplata się ze zwątpieniem. Jest też tak, że przybywa dokładnie w zaplanowanym momencie. Jednak niezależnie od tego, czy wyczekiwane i upragnione, dokładnie zaplanowane czy też będące niespodzianką dziecko – bo o nim mowa – w chwili pojawienia się na świecie (a czasem już kilka miesięcy wcześniej) wywraca do góry nogami dotychczasowy porządek. W iście rewolucyjnym stylu dąży do podporządkowania sobie rytmu dnia, sposobu życia, panujących dotąd zasad. Niczym dyktator narzuca swoją wolę, autorytarnie dyktując warunki. Przesadzam? Grzeszę, roztaczając obrazoburcze wizje rodzicielstwa? A może raczej z pełnym rozmysłem nieco przerysowuję, podkreślam, by uświadomić, że nie ma nic złego w takim odczuwaniu? Że taka ocena sytuacji, choć mocno skrywana, jeszcze do niedawna za nic w świecie niewyrażana publicznie, jest powszechna, co więcej zupełnie normalna wśród

młodych stażem rodziców. I że nie ma to nic z wspólnego z odrzuceniem czy brakiem miłości?

Od pokoleń wpajano nam, szczególnie kobietom, że jedyną słuszną reakcją na pojawienie się nowego członka rodziny jest niepohamowana radość, pełne szczęście, no i poświęcenie, które będzie nam już towarzyszyć do końca życia. W obrazie doskonałej matki nie było miejsca na smutek czy zmęczenie, nie mówiąc już o kupnych pierogach lub kotlecie (choć one w Polsce pojawiły się stosunkowo niedawno) czy zlecaniu sprzątania i prasowania pani, która przychodzi pomóc raz w tygodniu. Na szczęście świat się zmienia (nie zawsze na gorsze, jak twierdzą pesymiści), a wraz z tymi zmianami pojawiają się nowe możliwości.

W naszej rodzinie wyczekiwane pierwsze dziecko pojawiło się całkiem sprawnie, a mimo to nie obyło się bez zaskoczeń i niespodzianek. W przeciwieństwie do wszystkich dzieci z okolicy, a także idealnych bobasów z okładek magazynów dla rodziców, nasze nie było wiecznie uśmiechnięte i radosne. Płakało – rzecz by można bez naciągania: wyło – długimi godzinami z regularnością szwajcarskiego zegarka rano, wieczorem i w nocy, przez równo dwie godziny. I tak przez pięć miesięcy... Zabierane w wózku na spacery już po kilku minutach włączało syrenę – nie jakies tam popiskiwanie, ale prawdziwy alarm, który oczywiście sprawiał, że wszyscy w okolicy natychmiast spieszyli na ratunek gnębionemu maleństwu, zalewając mnie dobrymi radami, co zrobić, żeby przestało płakać: „Może jej zimno, nie ma

pani kocyka?” „Może jej gorąco – niech jej pani czapeczkę zdejmie”, „Dziecko bez czapeczki?! Na pewno ją zawiąło, dlatego płacze”, „Pewnie ma mokrą pieluchę”, „Może jest głodna”, „Niech ją pani wyjmie z tego wózka, bo się męczy”, „Niech jej pani nie wyjmujecie, bo się przyzwyczai”. Brzmi zabawnie? Dla mnie w tej chwili już tak, ale przed ponad 10 laty, gdy jako debiutująca matka czułam się oceniana na każdym kroku i przez każdego, frustrowało, wpędzało w poczucie winy i zagubienie. Bo niby dlaczego wszyscy wiedzieli dokładnie, co robić, a ja, matka – nie? Czasami miałam chęć powiedzieć jednemu z drugą, że skoro są tacy mądrzy i doświadczeni, to proszę bardzo, niech zajmą się moim dzieckiem. Niestety nigdy nie starczyło mi odwagi, tupetu, by coś takiego zrobić i uchronić kolejne matki przed podobnymi pouczeniami. A szkoda, bo dopiero teraz zdaję sobie sprawę, jak dużo radości z rodzicielstwa odbierają takie sytuacje, jak bardzo potrafią zatruć życie, podkopać poczucie własnej wartości.



Co ciekawe, ponad dekadę po tych doświadczeniach natrafiłam w jednym z portali na tekst o High Needs Babies, czyli dzieciach, które potrzebują więcej (dosłownie tłumacząc o dzieciach wysokich potrzeb). Wypisz wymaluj nasza starsza córka... Zastanawiam się czasami, co dałaby mi ta wiedza wtedy; czy gdybym miała świadomość, że nieustanny płacz, niechęć do łóżeczka i wózka, nadwrażliwość i napięcie emocjonalne to cechy wrodzone mojego dziecka, a nie wynik mojego, czyli mamy, nieudolnego działania, wszystko byłoby łatwiejsze w tych pierwszych latach? Być może. Teraz nie ma już jednak co tego rozpamiętywać – było, minęło. Z rozwrzeszczanego malca wyrosła mądra dziewczynka, która już tysiąc razy pozwoliła nam zapomnieć o tych kilkunastu burzliwych miesiącach.

Trzeba jednak zdawać sobie sprawę, że nie na wszystko mamy wpływ, że często wyobrażenia niewiele mają wspólnego z rzeczywistością, warto się jednak starać; warto podejmować wyzwanie, jakie rzuca nam życie z chwilą pojawienia się nowego członka rodziny.

Wraz z przyjściem na świat dziecka istotna zmiana zachodzi też w sprawach zawodowych. Sytuacja jest w miarę jasna, gdy mama jest zatrudniona na umowę o pracę i korzysta z przysługujących jej z tego tytułu przywilejów. W tym czasie, jeśli nie chce, o sprawach związanych z pracą myśleć nie musi. Nieco inaczej wygląda to w przypadku coraz bardziej popularnych innych form zatrudnienia, a także wolnych

zawodów. Osobiście przerabiałam to dwa razy, więc mam pewne doświadczenie w tej materii.

Gdy na świat przyjść miało nasze pierwsze dziecko, rozpoczynałam przygodę z tłumaczeniem książek. Na koncie miałam już kilka tytułów i czułam, że to coś, co naprawdę chcę robić. Szczególnie, że wyobrażałam sobie, iż łączenie takiej pracy z zajmowaniem się dzieckiem to bułka z masłem. Dlatego też nie widziałam nic niestosownego w przyjęciu od wydawnictwa oferty, która pojawiła się, gdy pierworodna miała dwa tygodnie. Przecież tłumaczyć książki można w domu, nie wymaga to wychodzenia do pracy na osiem godzin, można korzystać z tego, że dziecko na początku życia przesypia większą część doby – tak tłumaczyłam tym, którzy mieli wątpliwości, czy to dobry pomysł. Ja nie miałam ich do czasu, gdy okazało się, że mój noworodek wcale nie ma ochoty tracić czasu na sen, a leżenie w wózku czy łóżeczku to doprawdy nietrafiony pomysł. No ale skoro się czegoś podjęłam, to nie zamierzałam się łatwo poddawać (taką mam przypadłość, że za wszelką cenę staram się być słowna i wywiązywać ze zobowiązań). Do perfekcji opanowałam bujanie wózka nogą i bezwzrokowe pisanie na komputerze, by większą część uwagi skupić na dziecku. Jak sobie to teraz przypominam, z jednej strony chce mi się śmiać, z drugiej zaś myślę, że może trzeba było zawodowe ambicje schować na jakiś czas do kieszeni i w pełni oddać się macierzyństwu? Prostej odpowiedzi nie ma – każda z nas jest inna, mamy różne oczekiwania wobec życia, wobec siebie samych, różne uwarunkowania zewnętrzne. Nikt

nie ma prawa oceniać naszych decyzji, bo nigdy do końca nie pozna przesłanek, które leżą u ich podstaw. Najważniejsze, by działać w zgodzie ze sobą (choć oczywiście czasem warunki zewnętrzne wymagają przeciwstawienia się sobie), a w razie potrzeby podjąć męską decyzję i coś zmienić.

Idąc na zwolnienie lekarskie w ciąży, byłam przekonana, że wrócę do pracy dość szybko. Ale narodziny dziecka wywróciły mój świat i zdecydowałam się zostać w domu. Po narodzinach drugiego dziecka (2,5 roku różnicy) założyłam swój serwis internetowy i zaczęłam pracować w domu.

Anna Mayer – prowadzi serwis dla rodziców mnz.pl,
mama córki i syna

Nie szukałam etatu, bo chciałam być z dziećmi. Byłam bardziej dyspozycyjna. Teraz pewnie za to płacę w jakiś sposób. A może nie? Nie umiem ocenić. Z pewnością poświęciłam studia.

Małgorzata Klecuń – mama dwóch córek i syna

Narodziny dziecka to moment, w którym zmianie ulegają relacje towarzyskie. Rodziny z dziećmi przyciągają się (bo w kupie raźniej), za to często kontakty z singlami czy bezdzietnymi parami ulegają ochłodzeniu. W sumie trudno się dziwić, bo ile ktoś, kto nie jest w temacie, może słuchoać o kupkach, pieluchach, smoczkach i innych atrybutach rodzicielstwa/dzieciństwa. Oczywiście warto starać się zachować równowagę i jeśli mamy ochotę na spotkania z ludźmi o innym statusie rodzinnym, których widok naszego dziecka nie zachwyca, to trzeba się tak zorganizować, by było to możliwe (wykorzystać pomoc dziadków, opiekunki, czas drzemki).

Kilkoro znajomych wyłączyło się z aktywnych kontaktów (single, niepokładane własne życie, pragnienie domu i dziecka) – nie czuły się dobrze w domu z dzieckiem, nie zawsze były chętne do spotkań poza domem. Dla naszych przyjaciół (z różnymi statusami) nie miało to większego znaczenia, jesteśmy w stałym kontakcie i spotykamy się co jakiś czas, np. na kolacyjkach u nas (nie mamy z kim zostawiać dzieci wieczorem).

Anna Mayer

Relacje z bezdzietnymi znajomymi zmieniły się, bo nagle nie mogłam uczestniczyć w ich życiu. Częściowo chodziłam z dzieckiem, ale z czasem dostrzegłam, że to niedobre dla mnie i dla niego. Byłam często zmęczona i na parę lat moje kontakty z ludźmi bezdzietnymi rozluźniły się, a część z nich nawet całkiem się zerwała.

Zofia Stanecka – pisarka,
mama córki i dwóch synów

Dzieci są dobrym pretekstem do nawiązywania nowych znajomości z innymi świeżo upieczonymi rodzicami. Sprzyjają temu długie spacerzy, a nieco później wizyty na placach zabaw. Często znajomości takie trwają latami, nawet gdy okazuje się, że ich przyczyna – czyli dzieci – już się bawić ze sobą nie chcą.

Na początku byłam dosyć sama, ale z czasem poznałam nowe osoby z dziećmi. Nawiązałam kontakt z dawno niewidzianymi znajomymi, którzy mieli dzieci, a z czasem też przez przedszkole. Dzieci zbliżyły mnie do ludzi z innych pokoleń i roczników – zaczęłam mieć znajomych sporo młodszych i sporo starszych. Przestał się liczyć wiek, zaczęły się liczyć wspólne doświadczenia.

Zofia Stanecka

Wiele mam poznałam na forum maluchy.pl – teraz, po 14 latach, to są przyjaźnie nie do zdarcia. Świadomie szukałam ich, bo nikt wokół mnie nie miał dzieci.

Małgorzata Klecuń

Kolejny obszar zmian to rodzina. Nigdy nie wiadomo, jakie postawy zaprezentują jej poszczególni członkowie, gdy staną się babkami, dziadkami, ciociami czy wujkami. Można przewidywać na podstawie dotychczasowych doświadczeń i obserwacji ich trybu życia, jak zareagują na pojawienie się dziecka, jednak nie zawsze są to trafione wizje. Współcześnie zdarza się, że odległość dzieląca poszczególne części rodziny jest tak duża, iż uniemożliwia częste spotkania, nie mówiąc już o pomocy. A jeśli nawet dziadkowie mieszkają niedaleko, to albo pracują (coraz dłużej), albo ich stan zdrowia nie pozwala na opiekowanie się wnukami, albo zwyczajnie nie mają ochoty poświęcać na to swojego czasu – tak, tak, takie przypadki też się zdarzają! Są jednak i tacy, dla których opieka nad wnukami i pomoc to sama przyjemność i nie trzeba ich dwa razy prosić. Ale zdarzają się i tacy, którzy nie dostrzegają granicy między pomocą a narzucaniem się i za daleko posuniętą ingerencją w życie swoich dzieci i wnuków. Mimo to w dużym stopniu od nas zależy, jak ułożymy sobie relacje z rodziną. Prośenie o pomoc to nie grzech, podobnie jak jasne wyznaczanie granic i ochrona ładu domowego. Najważniejsze, by wyrażać w sposób jasny swoje oczekiwania i obiekcje, bo niewyrażone kumulują się, urastając do niewyobrażalnych rozmiarów problemu.

Nowe wyzwania pojawiają się także w sprawach damsko-męskich. Najczęściej życie intymne na jakiś czas się zmienia – co nie znaczy, że staje się gorsze – po prostu inne (choć zdarza się i tak, że zanika, i wtedy warto udać się po poradę do specjalisty). Zmienia się ciało, a jeszcze bardziej jego postrzeganie przez kobietę (co często wcale nie jest odzwierciedleniem rzeczywistości). Niemowlę wkracza bezpardonowo do sypialni i zaprowadza w niej swoje porządki. To, kto gdzie śpi, wcale nie jest już takie oczywiste. I znów – co osoba, to inne podejście do sprawy. Jeśli chcecie, by dziecko spało z wami, tak róbcie; jeśli chcecie, by od początku mieszkało we własnym pokoju, konsekwentnie dążcie do celu, nie zrażając się niepowodzeniami, a tym bardziej komentarzami „życzliwych”. To, co dla jednych naturalne i – po prostu – wygodne, czyli spanie z niemowlęciem w jednym łóżku, dla innych jest źródłem obaw, jeszcze inni z założenia odrzucają takie rozwiązanie. I rzecz jasna, każdy ma prawo do własnego zdania na ten temat i nikomu się ze swoich wyborów nie musi tłumaczyć.

Warto jednak pamiętać, że choć teraz staliśmy się rodzicami, nadal jesteście kobietą i mężczyzną, partnerami, którzy mają prawo do intymności i też obowiązek dbania o wzajemne relacje we wszystkich sferach.

Jak się okazuje, nie ma praktycznie obszaru, na który nie wpłynęłoby nowo narodzone dziecko. Jeśli jednak będziemy o tym pamiętali i przyjmujemy zmiany w sposób świadomy – nie rezygnując jednak z siebie – jest ogromna szansa, że stworzymy świetną rodzinę, odporną na zawirowania świata zewnętrznego.