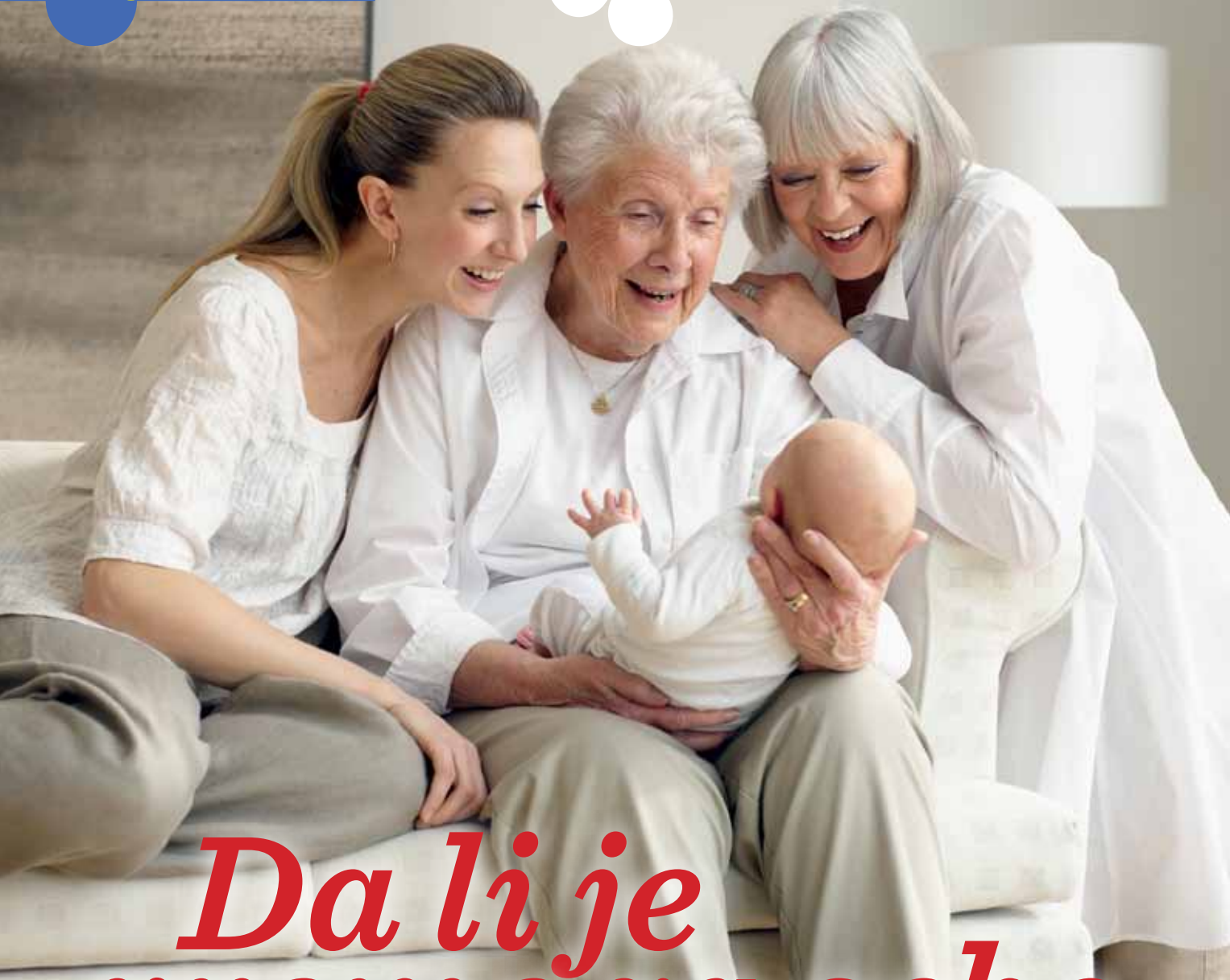




Da li je vreme za sebe

IZGUBLJENO RODITELJSKO PRAVO?

Roditeljska prava, za razliku od Konvencije dečjih prava ili Deklaracije ljudskih prava, nisu napisana. Ipak, ona postoje

TEKST: JELENA HOLCER

U literaturi o roditeljstvu, često ćete naići na postulate kako je važno da uvek budete dosledni, ili da prema deci uvek budete raspoloženi, smireni, vedri. Ali, niko ne može baš uvek da bude potpuno dosledan.

Vi imate pravo da neku svoju odluku promenite, da se predomislite. Podrazumeva se i da je smirenost poželjna, ali roditeljstvo će trajati do kraja vašeg života, a vi niste superheroj, već osoba sa brojnim vrlinama, manama, slabostima. Prirodno je da ćete povremeno biti nervozni, vidno mrzovoljni ili ne-

raspoloženi. Imate pravo i da ponekad budete izrazito umorni, bez obzira što možda okolina ne vidi za to razloge, da se svom roditeljstvu učite umesto da se pretvarate da vam je urođeno. Imate pravo da za svoj trud očekujete, zahtevate i dobijete nagradu („Hvala“ je često sasvim dovoljno). Odnosno, iako ste roditelj, imate prava da budete „obična“ osoba.

A, KAKO SAM JA?

Možda najugroženije roditeljsko pravo jeste pravo na privatnost i vreme za

vas lično. Na primer: kada dobijete bebu, svi vas pitaju: „Kako je beba? Šta je jela? Koliko je spavala? Da li ste je izveli napolje?“. Vi odjednom postajete „neprimetni“, jer se očekuje da ste potpuno u službi bebinih potreba i želja. U tom dobu, postaviti pitanje: „Čekaj, gde sam tu ja, zašto mene niko ne pita kako sam ja?“, čini se veoma sebičnim. Tako ste, malo pomalo, zapostavili sebe, sve u naporu da svojoj bebi budete najbolja mama na svetu. Imati pravo „na sebe“, na lični život i sopstvenu privatnost - istovremeno

dok imate bebu, zapravo znači imati vremena za sitne, svakodnevne izlete van roditeljstva (odlazak u bioskop, kafa sa prijateljicom, nekoliko sati fizičkog vežbanja...).

KAKO (NE) BITI CENTAR SVETA?

Ako uspete da priuštite sebi bar minimum slobodnog vremena, to će vas činiti smirenijom, optimističnijom osobom, bolje zaštićenom od stresa. Mnoge mame ne iskoriste vreme koje provode van kuće, jer su opterećene mislima i brigom o bebi. Zaboravljaju da je osim za njih, kratak „predah“ lekovit i za dete, jer ukoliko vi niste

AKO SEBI PRIUŠTITE MALO VREMENA ZA ZADOVOLJAVANJE SVOJIH POTREBA, OSEĆATE VEĆE ZADOVOLJSTVO I DOK SE BAVITE POTREBAMA VAŠE BEBE

zadovoljni kao osoba, to vaše neraspoloženje će da oseti i ono. Svako dete će biti zadovoljnije ukoliko pored sebe ima uravnotežene, odmorne, raspoložene roditelje. Osim toga, iako se podrazumeva da je upravo mamina pažnja najpotrebnija, kada dete razvija odnose poverenja u više osoba koje se sa ljubavlju brinu o njegovim potrebama, ono razvija pozitivan odnos prema okruženju i formira prvu iskru sopstvene važnosti. Za mališana je poželjno da vi imate sopstveni život i aktivnosti koje nisu uvek vezane za njega. Nasuprot tome, kada deca odrastaju sa ubeđenjem da su vam ona „centar sveta“, to jest da bez njih vi kao samosvesne ličnosti gotovo da ni ne postojite, sve što se vama dešava - povezuju sa sobom. Na taj način, stalno se suočavaju sa izrazito snažnim osećanjima krivice (ukoliko ste vi neraspoloženi), odbačenosti (ako ste umorni, pa im ne posvećujete pažnju)... jer misle da su za svaku vašu emociju ona odgovorna, to jest kriva.

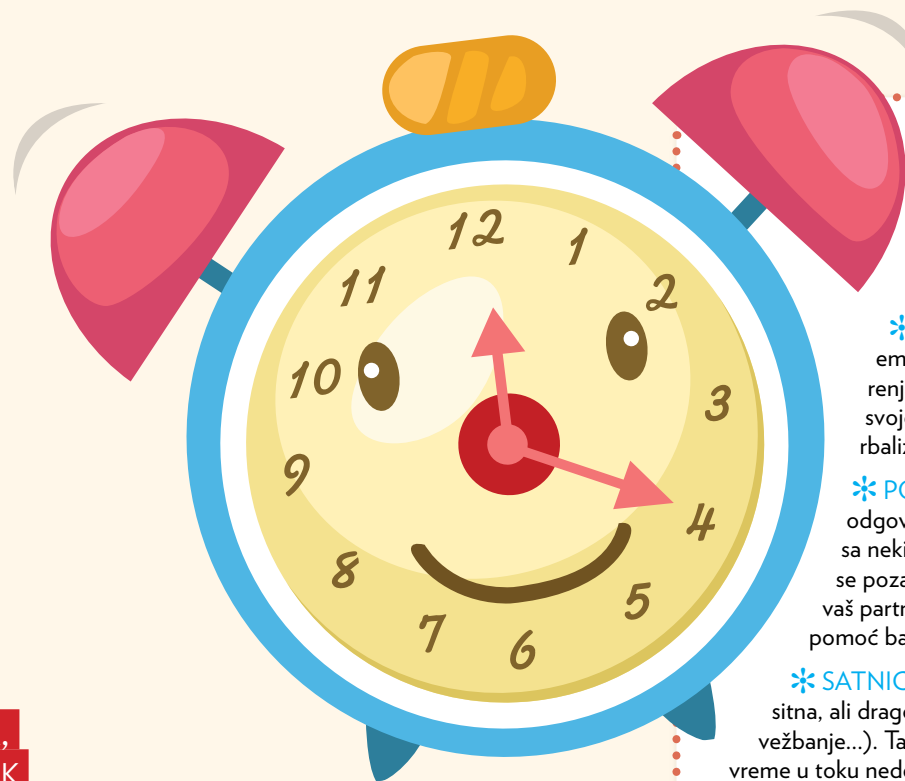
DA LI SAM DOBRA MAJKA?

Iako u našem narodu postoji predrasuda da je „dobra“ majka žena koja ne radi već ostaje kod kuće sa decom, ako to ne važi za vas, ne morate na takav način da se ponašate. Naime, zaposle-

ne mame, baš kao i one koje se posvećuju - osim bebinim, i sopstvenim potrebama, mogu da budu optimističnije, zadovoljnije osobe. Za razliku od njih, mnoge žene koje ostaju u kući i bave se isključivo decom, osećaju se zapostavljeno, nedovoljno važno. Zadovoljstvo žene utiče na njeno samopouzdanje, a ono povećava i samopouzdanje dece, jer se deca tome uče, između ostalog, imitirajući one koje vole. Individualne

IAKO U NAŠEM NARODU POSTOJI PREDRASUDA DA JE „DOBRA“ MAJKA ŽENA KOJA NE RADI VEĆ OSTAJE KOD KUĆE SA DECOM, AKO TO NE VAŽI ZA VAS, NE MORATE NA TAKAV NAČIN DA SE PONAŠATE

razlike su veoma velike. Tako, pravo majke na vreme za sopstvene potrebe, jednako je pravu žene koja želi da se potpuno posveti isključivo potrebama svoje dece. Ne dozvolite nikom da vas okarakteriše kao manje dobru mamu zato što niste spremni da potpuno zanemarite sebe. Ne dozvolite to nikom, a ponajpre sebi.



KAKO ĆETE DA DOĐETE DO OVOG VREMENA ZA SEBE?

* **PRIZNAVANJE SVOJIH POTREBA.** Podelite svoje emocije, brige, strahove, želje sa nekim u koga imate poverenja. Tako ćete da rasteretite sebe i istovremeno sagledate svoje emocije sa izvesne distance - već time što ste ih verbalizovali, što je korak ka njihovom savladavanju.

* **PODELA POSLA I ODGOVORNOSTI.** Podelite odgovornost i u obavljanju posla, i u donošenju odluka. Kada sa nekim delite i prava i obaveze, dobićete više prostora da se pozabavite ličnim potrebama. Idealno je da ta osoba bude vaš partner, ali ako iz nekog razloga to nije moguće, potražite pomoć baka, prijatelja, dadilja...

* **SATNICA.** Odredite sebi vreme tokom nedelje za neka vaša sitna, ali dragocena zadovoljstva (bioskopska projekcija, šetnja, fizičko vežbanje...). Tako, kada znate da imate neku aktivnost baš u određeno vreme u toku nedelje, bićete dodatno motivisani da se dobro organizujete, kako biste i vi bili zadovoljni i vaša beba zbrinuta.

* **RITUALI.** Porodični rituali su važni i za vaše dete, jer mu daju potrebnu sigurnost. Kroz njih, ono stiče iskustvo da su neke aktivnosti u njegovom životu nepromenljive, bez obzira na spoljašnje „ometaće“ (na primer, da je kupanje uvek pred spavanje, bez obzira da li su iznenada došli gosti, ili da se supa uvek jede pre glavnog jela, i slično). Oni utiču i na stvaranje osećanja podrške, i učvršćuju vaše porodične odnose, zbog čega imaju značajnu vaspitnu ulogu za vaše dete. Slično tome, kada vi ne odustajete od sopstvenih ličnih rituala, to u vama neguje stav da postoji nešto samo vaše, nalik maloj oazi u koju uvek možete da se vratite kada vas svakodnevica zatrpava rutinom ili obavezama.

* **KRIVICA.** Savremeni, brz način života je uslovio da mnogi roditelji nemaju vremena za decu. U svetu u kom je prisutno konstantno osećanje da nemate dovoljno vremena, tražiti neko dodatno vreme za sebe - kod mnogih roditelja (posebno mama) izaziva osećaj krivice. Zato priznajte sebi da nije sve vreme koje provodite sa bebom ili detetom baš neophodno. Takođe, niti je sve vaše zajedničko vreme kvalitetno, niti je - ukoliko imate pomoć baka, bebisiterki, partnera... vaše prisustvo baš u svakom trenutku neophodno.

* **KVALITETNO PROVEDENO VREME.** Jedan od načina da sebe oslobodite krivice što imate potrebu za privatnošću jeste da svom detetu posvetite zajedničko kvalitetno vreme. To je termin koji se uglavnom koristi za decu predškolskog uzrasta. Tada je za dete dragoceno da oseća da su mama i tata potpuno posvećeni njemu, da ne razmišljaju o drugim stvarima, da sa njima može bez žurbe da razgovara, ili da se igra. Ali, dok je vaše dete još uvek beba, kvalitetno vreme podrazumeva, osim samog vremena, i način na koji ispunjavate bebine potrebe. Naime, one nisu samo fiziološke, već i psihološke - za maženjem, tepanjem, zagrljajem... Veoma je važno da ih ispunjavate sa što više ljubavi i strpljenja. Mnoge mame će reći da je to „posao“ koji traje svaki dan, po ceo dan. Međutim, umor koji će vas neminovno savladati ako ste vi jedina osoba koja se brine o bebi, rezultiraće time da će zadovoljavanje njenih potreba biti obojeno vašom nervozom, stresom, umorom. Sa druge strane, ako sebi priuštite malo vremena za zadovoljavanje svojih potreba, osećaćete veće zadovoljstvo i dok se bavite potrebama vaše bebe.