



Cienie i blaski rodzicielstwa



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH

Autorki: Klaudia Brylewska, Klaudia Wątor



Znaczenie rodzicielstwa - korzyści z bycia rodzicem



Zapewnienie poczucia celu
i satysfakcji (Novick, 2023).

Zwiększenie
satysfakcji z życia
(Ugur, 2020).

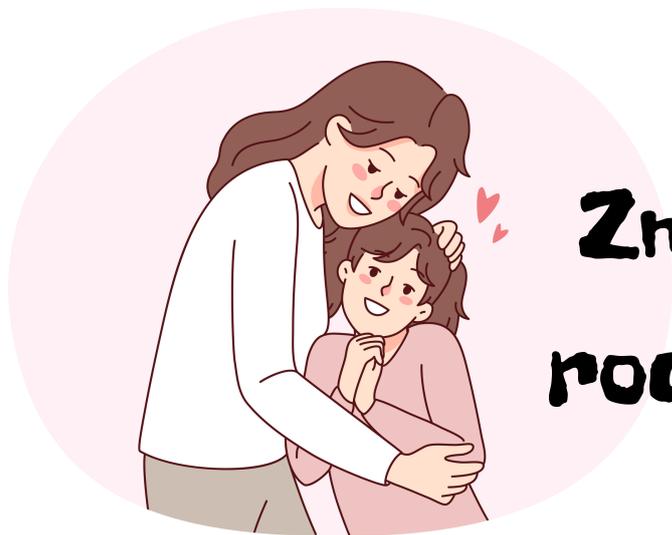
Zwiększenie integracji społecznej
(uczestniczenia w życiu społeczności oraz
poczucia przynależności do niej) i wsparcia
(Nomaguchi i Milkie, 2003).

Zwiększenie samooceny
i większe poczucie sensowności
(Grundström i in., 2023).

Zwiększenie poziomu odczuwanego
szczęścia (Myrskylä i Margolis,
2014).

Poprawa wyników w zakresie zdrowia psychicznego
dzięki opracowywaniu lepszej regulacji emocjonalnej
(kierowania, zarządzania emocjami) i strategii radzenia
sobie (Hungerford i in., 2017).

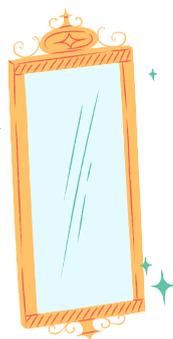




Znaczenie rodzica dla dzieci



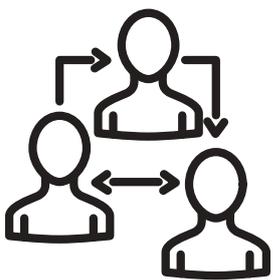
Relacja z rodzicami może określać przebieg rozwoju w całym życiu (Józefik i Iniewicz, 2008).



Dzieci obserwują i naśladują reakcje emocjonalne rodziców, które kształtują ich własne reakcje emocjonalne i interakcje społeczne (Verma i Sharma, 2013).



Rodzice, którzy akceptują uczucia swoich dzieci, przyczyniają się do ich lepszego funkcjonowania emocjonalnego (Silva i in., 2023).



Rodzicielstwo, charakteryzujące się ciepłem i strukturą (organizacją), wiąże się z lepszą regulacją emocjonalną (zarządzaniem emocjami) i kompetencjami społecznymi dzieci (Fu, 2023).





Znaczenie rodzica dla dzieci



Wczesnodziecięce doświadczenia, wyniesione z relacji z rodzicami, przekładają się na funkcjonowanie w dorosłości i mogą mieć wpływ na budowanie związków romantycznych (Liberska i Suwalska, 2011).



Wspierający rodzice sprzyjają zaufaniu, umożliwiając dzieciom rozwijanie nadziei i odporności (Verma i Sharma, 2013).



Jakość relacji rodzic-dziecko oddziałuje na przyswajanie języka, kształtowanie osobowości, zdrowie emocjonalne, rozumowanie moralne dzieci, a pozytywne interakcje prowadzą do wyższego rozwoju moralnego (Fu, 2023).



Możliwe trudności związane z rodzicielstwem/ byciem rodzicem



Ograniczenie wsparcia i udziału
w relacjach w społeczeństwie (Munch,
McPherson i Smith-Lovin, 1997).

Wzrost konfliktów małżeńskich
(Nomaguchi i Milkie, 2003).

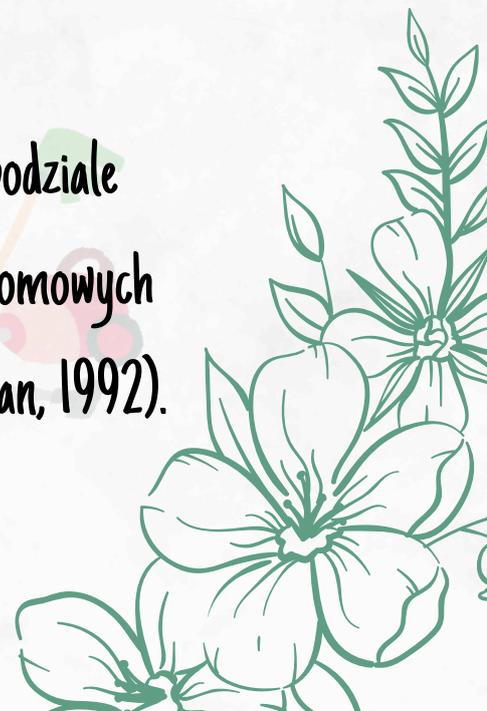
Spadek czasu wolnego jako para
(Claxton i Perry-Jenkins,
2008).

WYPALENIE RODZICIELSKIE

(Mikolajczak i Roskam, 2021)

Obciążenia finansowe, zwłaszcza dla
rodzin z dziećmi wymagającymi
specjalnej opieki lub leczenia
(Dhamodharan, 2024; Sagadiyeva
i Zhumanbayeva, 2021).

Zmiany w podziale
obowiązków domowych
(Cowan i Cowan, 1992).





Wypalenie rodzicielskie



Według Isabelle Roskam wypalenie rodzicielskie to coś innego niż zwykłe zmęczenie. Pojawia się wtedy, gdy rodzic przez bardzo długi czas żyje pod dużą presją i stresem związanym z wychowywaniem dzieci. To właśnie to przewlekłe, codzienne obciążenie sprawia, że wypalenia nie da się sprowadzić tylko do chwilowego kryzysu (Roskam i in., 2021).



Wypalenie rodzicielskie dotyka zarówno matki, jak i ojców (Roskam i Mikolajczak, 2020).

Pojawia się w nim nadmiernie duże poczucie zmęczenia, wynikające z obowiązków związanych z rolą rodzica - zarówno fizyczne jak i psychiczne (Roskam i in., 2021).

Następuje stopniowe emocjonalne oddalanie się od dzieci - ograniczenie kontaktu z nimi do tych najprostszych i koniecznych codziennych obowiązków (Roskam i in., 2021).



Wypalenie rodzicielskie



LOVE

Odczuwana jest utrata satysfakcji i poczucia skuteczności w pełnieniu roli rodzica. Towarzyszy temu doświadczanie trudnych, bolesnych emocji, związanych z dostrzeganiem różnicy między obrazem własnego rodzicielstwa w przeszłości oraz obecnie (Roskam i in., 2021).

Niektóre cechy osobowości mogą zwiększać ryzyko wypalenia rodzicielskiego:

- niska sumienność: trudność w organizacji i konsekwencji,
- wysoki poziom stresu i lęku (neurotyzm): częste martwienie się i napięcie,
- słabe utożsamianie się z rolą rodzica: poczucie, że rodzicielstwo nie jest częścią tożsamości,
- perfekcjonizm: stawianie sobie i dziecku nierealistycznie wysokich wymagań. (Piotrowski i in., 2022).



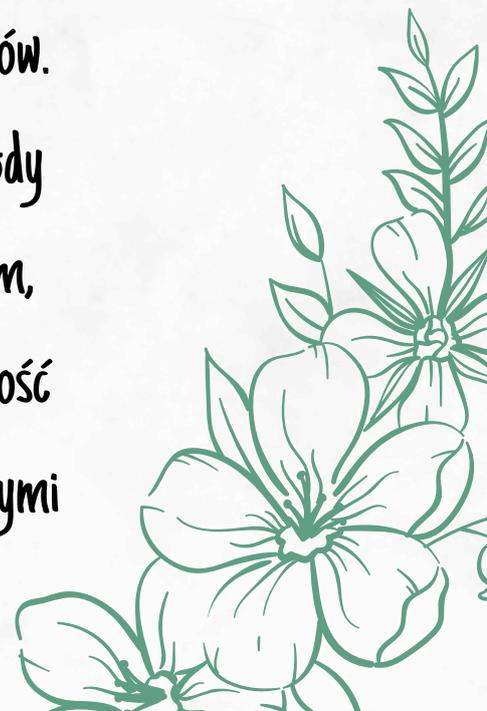
Jak przeciwdziałać wypaleniu rodzicielskiemu?



Wypalenie rodzicielskie wpływa nie tylko na rodzica i dziecko, ale też na całą rodzinę i życie codzienne. Dlatego tak ważne jest dbanie o siebie i szukanie wsparcia (Mikolajczak i in., 2021).

Skorzystaj ze wsparcia – nie musisz wszystkiego dźwigać sam. Warto rozmawiać z innymi rodzicami, korzystać z grup wsparcia czy poradni. Czasem wystarczy szczerą rozmową, by poczuć ulgę. Jeżeli czujesz się przeciążony, szukaj pomocy u specjalistów lub instytucji – to oznaka troski o siebie i swoją rodzinę (Mikolajczak, Gross, Roskam, 2021).

Zmniejsz oczekiwania i presję – nie ma „idealnych” rodziców. Dzieci nie potrzebują perfekcji, tylko obecności i troski. Gdy pozwolisz sobie na bycie „wystarczająco dobrym” rodzicem, poczujesz mniej presji i stresu. To daje przestrzeń na radość z drobnych chwil, zamiast ciągłego porównywania się z innymi (Mikolajczak, Gross, Roskam, 2021).



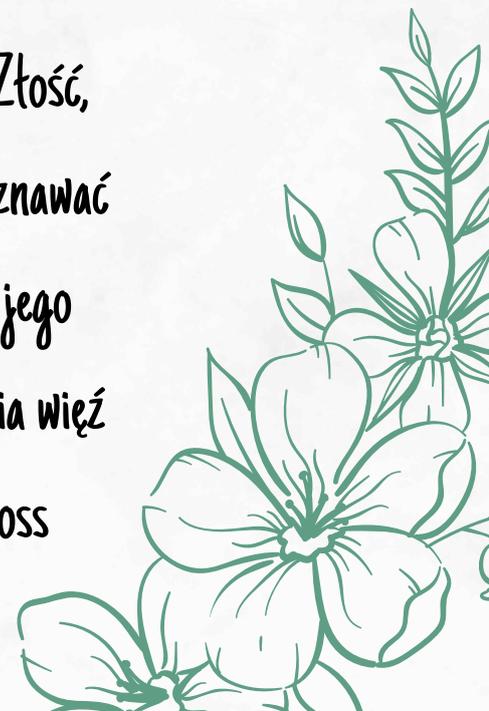
Jak przeciwdziałać wypaleniu rodzicielskiemu?



Pamiętaj: dbając o siebie, dbasz także o swoje
dziecko/dzieci!

Rozwijaj własne zasoby – rodzicielstwo to ogromne wyzwanie, dlatego warto wzmocnić swoją odporność psychiczną. Pomagają w tym: nauka radzenia sobie ze stresem, rozwijanie inteligencji emocjonalnej (rozumienie swoich emocji i emocji dziecka), praktyka uważności (bycie tu i teraz) i samowspółczucia (wrozumiałość i życzliwość wobec samego siebie w obliczu trudności). Dzięki temu łatwiej zachować spokój i nie dać się przytłoczyć codzienności (Mikolajczak, Gross i Roskam, 2021).

Zauważaj emocje – zatrzymuj się i sprawdzaj, co czujesz. Złość, zmęczenie czy frustracja są normalne – ważne, by je rozpoznawać i mówić o nich. To samo dotyczy dziecka: kiedy rozumiesz jego emocje, łatwiej reagować spokojnie. Takie podejście wzmocnia więź i pomaga uniknąć wielu nieporozumień (Mikolajczak, Gross i Roskam, 2021).

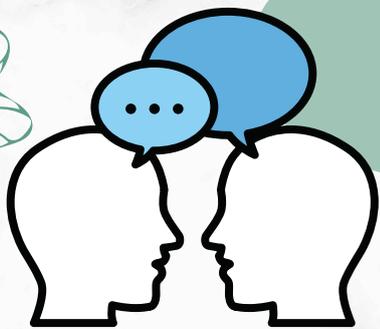


Co możesz robić na co dzień?

Dbaj o odpoczynek – znajdź chwilę tylko dla siebie, nawet 10 minut dziennie. Może to być spacer, gorąca herbata, książka czy po prostu cisza. Regeneracja to nie luksus, ale konieczność.



Rozmawiaj o napotykanym trudnościach – nie trzymaj wszystkiego w sobie. Rozmowa z partnerem, przyjacielem czy specjalistą daje ulgę i poczucie, że nie jesteś sam.



Dziel się obowiązkami – pozwól, aby inni też zajęli się dzieckiem lub domem. Poproś o pomoc rodzinę, partnera, znajomych. To nie oznacza słabości, tylko zdrową troskę o siebie.



Co możesz robić na co dzień?



Odpuść perfekcjonizm – nie musisz być idealnym rodzicem. Wystarczy być „wystarczająco dobrym”. Błędy i niedoskonłości są naturalne i nie odbierają Ci wartości jako mamie czy tacie.



Ćwicz uważność – postaraj się choć przez chwilę skupić na teraźniejszości: na oddechu, na tym, co czujesz w ciele, emocjach. Uważność pomaga zmniejszyć napięcie i lepiej radzić sobie ze stresem.



Doceniaj małe sukcesy – zarówno swoje, jak i dziecka. Zwracaj uwagę na te małe, dobre chwile – spokojny wieczór, wspólna zabawa. To właśnie one nadają sens codzienności i dodają siły na kolejne dni.



Bibliografia

- Claxton, A., Perry-Jenkins, M. (2008). No fun anymore: Leisure and marital quality across the transition to parenthood. *Journal of marriage and family*, 70(1), 28-43.
- Cowan, C. P., Cowan, P. A. (1992). *When partners become parents: The big life change for couples*. basic books.
- Dhamodharan, M. (2024). Discovering the unpredicted journey: Routing complexities in parenting children with disabilities. In *Challenges and opportunities for women, parenting, and child development* (pp. 198-223). IGI Global.
- Fu, M. (2023). The Importance of the Parent-child Relationship to Children's Psychological Development. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 6(1), 286-291
- Grundström, J., Kiviruusu, O., Konttinen, H., Berg, N. (2024). Reciprocal associations between parenthood and mental well-being—a prospective analysis from age 16 to 52 years. *Current Psychology*, 43(3), 2238-2252
- Hungerford, G. M., Schleider, J. L., Wei, M. A., Weisz, J. R. (2017). Patienthood meets parenthood: Widening the lens of adult psychotherapy.
- Józefik, B., Iniewicz, G. (Eds.). (2008). *Koncepcja Przywiązania: Od teorii do praktyki klinicznej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Liberska, H., Suwalska, D. (2011). Styl przywiązania a relacje partnerskie we wczesnej dorosłości. *Psychologia rozwojowa*, 16(1).
- Mikolajczak, M., Gross, J.J., Roskam, I. (2021). Beyond job burnout: Parental burnout! *Trends in Cognitive Sciences*, 25, 333-336.
- Mikolajczak, M., Roskam, I. (2021). Consequences of parental burnout on the parent and the children. *Soins. Pédiatrie, puériculture*, 42(323), 25-27.
- Munch, A., McPherson, J. M., Smith-Lovin, L. (1997). Gender, children, and social contact: The effects of childrearing for men and women. *American sociological review*, 509-520.
- Myrskylä, M., Margolis, R. (2014). Happiness: Before and after the kids. *Demography*, 51(5), 1843-1866.
- Nomaguchi, K. M., Milkie, M. A. (2003). Costs and Rewards of Children: The Effects of Becoming a Parent on Adults' Lives. *Journal of Marriage and Family*, 65, 356-374.
- Novick, R. M. (2023). Joy and Parenting: Partners or Paradox?. In *An Ode to Joy: Judaism and Happiness in the Thought of Rabbi Lord Jonathan Sacks and Beyond* (pp. 355-365). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Piotrowski, K., Dzielińska, M., Sanna, K., Szczygiel, D. (2022). Wypalenie rodzicielskie. Wprowadzenie do teorii i badań. *Psychologia rozwojowa*, 3, 9-23.
- Roskam, I., Arikian, G., Aguiar, J., Avolesse, H. (2021). Parental Burnout Around the Globe: A 42-country study. *Affective Science*.
- Roskam, I., Mikolajczak, M. (2020). Gender Differences in the Nature, Antecedents and Consequences of Parental Burnout. *Sex Roles*, 83(7), 485-498.
- Sagadiyeva, M., Zhumanbayeva, Z. M. (2021). Difficulties experienced by parents of children with cancer: A literature review. *Онкология и радиология Казахстана*, (2), 39-42.
- Silva, C. A. F. d., Silva, K. T. d. N., Silva, A. A. d., Costa, J. S. d., Alves, V. G. L., Silva, R. E. d., ... Felix, P. T. (2023). The Role of the Family in Child Development. *IJS - International Journal of Sciences*, 6(1), 21-23.
- Ugur, Z. B. (2020). Does having children bring life satisfaction in Europe?. *Journal of Happiness Studies*, 21(4), 1385-1406.
- Verma, S., Sharma, D. (2013). Cultural dynamics of family relations among Indian adolescents in varied contexts. In *Parenting Beliefs, Behaviors, and Parent-Child Relations* (pp. 185-206). Psychology Press.