

Nasze kochane wakacje Z DOROSŁYMI DZIEĆMI

TAKI URLOP MOŻE BYĆ WSPANIAŁĄ OKAZJĄ DO NAWIĄZANIA CAŁKIEM NOWEJ RODZINNEJ RELACJI I ZBUDOWANIA GŁĘBOKIEJ PRZYJAŹNI ŁĄCZĄCEJ DOJRZAŁYCH LUDZI.

AUTOR: AGATA DOMAŃSKA

Gdy nasze dzieci są małe, oczywistą praktyką jest spędzanie razem przynajmniej części wakacji. Nastolatki często wolą ten czas przeznaczyć na wyjazdy z rówieśnikami i nasze letnie drogi na kilka lat się rozchodzą. Nie warto się tym jednak martwić, każdy bowiem wiek ma swoje prawa. Po kilku latach dorosłym dzieciom może wrócić chęć na spędzenie urlopu razem z rodzicami. A jeśli nawet na to nie wpadną same – zaproponujmy im to. Gdy uda nam się wspólne wakacje wykorzystać na to, by z rodziców-opiekunów i rodziców-wychowawców zmienić się w rodziców-przyjaciół naszych dorosłych dzieci, to korzyści dla całej rodziny będą nieocenione. To czas, by nauczyć się swojej nowej roli: przyjaciela dziecka, a nie jego mentora.

– Relacje buduje się poprzez przebywanie z kimś, rozmowy i wspólne działanie – mówi Katarzyna Płatowska, psycholog i socjoterapeutka. – Tych kilka dni spędzonych razem może być wspaniałym wstępem do rozkwitu rodzinnych

stosunków. Możemy nawiązać z dziećmi przyjacielskie i ciepłe relacje, które zaowocują serdecznością kontaktów na co dzień.

BUDUJEMY ZDROWE PARTNERSTWO

Kiedy dzieci dorastają i wyprowadzają się z domu, zmienia się układ sił w rodzinie. Znika zależność, stajemy się partnerami. Wyjazd to wymarzona okazja, żeby tę nową relację utrwalić. Na dobry początek – zostawmy sobie i dzieciom sporo czasu na przemyślenie pomysłu wspólnego wyjazdu. – Im rzadsze są nasze z nimi kontakty na co dzień i im dłuższy ma to być wyjazd, tym szybciej zaczniemy o tym rozmawiać. Nawet dwumiesięczne wyprzedzenie nie jest za długie – radzi psycholog. Nasze dzieci mają jakieś plany, muszą nasze zaproszenie w te plany wkomponować. Zaczynając rozmowę z dużym wyprzedzeniem, okazujemy im szacunek. To doskonały sygnał mówiący: szanuję twoją dorosłość, traktuję cię jak partnera.

Wspólnie też wybierzmy miejsce wakacji. Oczywiście, nie ma nic złego w zasugerowaniu lokalizacji lub wspomnieniu o wycieczce, której cena wydaje się nam atrakcyjna. Ale zapytajmy dzieci, co o tym sądzą – może mają jakieś marzenia, jakieś miejsce, w które bardzo chcą wyjechać? Nawet jeśli kiedyś uwielbiały wyjazdy na Mazury, jako dorosłe osoby mogą mieć inne upodobania. W ten sposób składamy dzieciom rodzaj deklaracji: „jesteśmy gotowi was słuchać, a wasza opinia liczy się na równi z naszą”. To kolejny sposób, by sprawić, aby między nami

powstała relacja oparta na obopólnym szacunku – a tylko taka spowoduje, że drugi człowiek zechce się przed nami otworzyć.

POZNAJMY SIĘ LEPIEJ

Dzieci, które z nami przez lata mieszkały, zdążyliśmy dobrze poznać i wiedzieliśmy o nich (niemal) wszystko. Czy to samo możemy powiedzieć o dorosłych ludziach, którymi nasze pociechy się stały? Niestety, wszyscy mamy tendencję do zakładania, że znamy swoich bliskich, wiemy, co lubią i jacy są – na podstawie informacji z przeszłości.

– Potraktujmy wspólne wakacje jako okazję do obserwacji naszego dziecka, poznawania go, zbierania o nim informacji. Najlepiej podczas pogawędek. Poznawajmy jego punkt widzenia na różne tematy, sposób rozumienia świata – mówi Płatowska. – Bez pouczania czy korygowania „niewłaściwych” poglądów. Dzięki temu wrócimy do domu bogatsi o wiedzę o tym młodym, lecz dorosłym człowieku, którego kochamy. Pozornie niezobowiązujące rozmowy o tym, co się dzieje dookoła, są bardzo ważne. – Pozwalają nam poznać prawdziwe upodobania dziecka, jego szczerze

zdanie na wiele tematów. Możemy być czasem bardzo zaskoczeni, bo przecież każdy z nas się zmienia, pewne sprawy tracą aktualność, inne zaczynają być ważne. Dzięki rozmowom zobaczymy, jakim człowiekiem stało się nasze dziecko, od kiedy wyfrunęło z domu – podkreśla psycholog. Jeśli tylko nie zakładamy, że „powinno” być takie, jak sobie sami wymyśliśmy, obserwowanie tych zmian jest fascynujące. Spróbujmy jednak omijać trudne tematy, zwłaszcza te, o których wiemy, że mogą być bolesne lub stać się źródłem konfliktu. Choć czasem język nas świerzbi i naprawdę





WIĘCEJ O KSIĄŻCE
„JAK MĄDRZE KOCHAĆ DZIE-
CI” PRZECZYTAJ W KSIĘGARNI
MODY NA ZDROWIE – s. 92.

» szczerze martwimy się o przyszłość swej pociechy, powściągnijmy ochotę, by drażyć życiowe problemy. Chyba że zaproszenie do takiej rozmowy wyszło od dziecka! Na wakacjach o prostu cieszymy się swoją obecnością, nie stawiając ani sobie, ani dzieciom wymagań. – Teraz po prostu przebywamy razem i bądźmy w stosunku do pociechy wyrozumiali i empatyczni – radzi psycholog. – To przyniesie w przyszłości wspaniałe owoce: jeśli uda się nam zaprzyjaźnić z dzieckiem, zbudować z nim opartą na zaufaniu i wzajemnej sympatii relację, to kiedy będzie się źle działo w jego życiu, samo do nas przyjdzie.

Tak okazane zaufanie będzie miało większą wartość niż wyciągane z dziecka w ogniu pytań informacje o jego sprawach. Paradoksalnie: im delikatniej staramy się istnieć w życiu dziecka, tym chętniej będzie nam ono tam zapraszało.

DOBRE SIĘ BAWMY

Podczas wakacji zapomnijmy o problemach, przeszłości i życiowych rolach. Starajmy się jak najlepiej bawić. Kiedy już więc dotrzemy na wybrane miejsce, traktujmy czas urlopu jako „wspólne dobro”. Dzielimy się inicjatywą co do planowanych aktywności. Podzielmy na przykład wyjazd na drobne etapy i niech każde z nas zaplanuje


przebieg jednego etapu. A potem zgodnie realizujemy kolejne plany. Możemy zwiedzać muzea i zabytki czy uprawiać sport, ale zadbajmy też o czas, kiedy wszyscy razem spokojnie usiądziemy i porozmawiamy, np. w malowniczej knajpce, między atrakcjami delektując się kawą, lodami czy winem.

BEZ POCZUCIA WINY

Rodzicom trudno czasem zrozumieć, że dorosła Anna nie jest już

małą Anią. – Rola rodzica jest dla nas tak naturalna, że wracamy do niej nawykowo. Tak jak nie zapominamy się jazdy na rowerze, tak nie zapominamy się bycia rodzicem i w obecności dzieci znów mamy ochotę matkować trzydziestoletniemu synowi czy wychowywać dorosłą już córkę – uważa Płatowska. Cóż, tak nas zaprojektowała matka natura i nic na to nie poradzimy. Jeśli więc nawet czasem wyjdziemy z roli partnera, by wejść w rodzicielską, nie czynimy sobie z tego powodu wyrzutów. Dzieci też to rozumieją, a nawet może przyjmą z sentymentem, pod warunkiem, że nie stanie się to regułą.

RADOŚĆ NA LATA

Czasem odwróćmy dawne role – oddajmy się w ręce dzieci i niech to one się nami zaopiekują. To pozwoli dzieciom rosnąć w siłę we własnych i naszych oczach, bo w ten sposób pokazujemy, że ufamy w ich mądrość i ocenę sytuacji. No i my sami będziemy mieć okazję, by w działaniu potomstwa postrzegać powody do dumy – te mądre i dzielne osoby mają przecież nasze geny! Wspólne udane wakacje będą również procentować w przyszłości – za rok dzieci znów chętnie z nami wyjadą. Ale to tylko mały bonus – ponieważ te duże będziemy odczuwać znacznie dłużej: jeśli uda się nam z dziećmi zaprzyjaźnić, będą również chętnie spędzać z nami święta czy proponować spotkania w weekendy. 

Oczami dorosłego syna

Byłem zaskoczony, jak dobre dla naszych rodzinnych relacji były wspólne wakacje z rodzicami. Tata, który szczególnie dużo od nas zawsze wymagał, stał się wyrozumiały. Przeznaczaliśmy mnóstwo czasu na zwiedzanie, bo bardzo to lubimy, ale nie zabrakło też długich rozmów przy winie. Wieczorami graliśmy w karty. Raz wybraliśmy się do klubu.

Oczami matki dorosłych dzieci

Jestem szczęśliwa i dumna, że moje dorosłe dzieci wciąż chcą ze mną wyjeżdżać na urlop. Najczęściej są to wyjazdy żeglarskie, narciarskie, wspinaczkowe lub spływy kajakowe. To nie przypadek – pasje, miłość do wody i gór zaszczepiliśmy im w dzieciństwie. Dziś to pracuje na naszą wspólną radość.

Podaj dalej „Modę na Zdrowie”!



Czasem jeden artykuł, a nawet jedno trafiające w sedno zdanie lub zdjęcie pozwalają spojrzeć na poważny życiowy problem z nadzieją. Dlatego dzielimy się z innymi wiedzą, inspiracjami, wskazówkami. W swojej podróż po zdrowsze, szczęśliwsze życie zabierzmy rodzinę, przyjaciół, znajomych, sąsiadów. Przekażmy im przeczytaną już „Modę na Zdrowie”, którą otrzymaliśmy od farmaceuty z zaprzyjaźnionej apteki.