



CZY ROLE SIĘ ZMIENIAJĄ?

Jak wspierać starszych rodziców i mądrze z nimi rozmawiać

Wydaje nam się, że musimy opiekować się naszymi rodzicami, poświęcając się dla nich kosztem rodziny. Ale mądra pomoc polega na tym, by pozwolić im żyć po swojemu i wspierać w tym – kiedy potrzeba.

TEKST ELŻBIETA WICHROWSKA



Violetta Nowacka
psycholog i psychoterapeutka, coach z Centrum pomocy psychologicznej SELF Przyjazne Terapie
www.self-psychologia.pl

Mama jest słabsza, będę musiała się nią zaopiekować” albo: „Powinam zająć się ojcem, odkąd mieszka sam, gorzej sobie radzi”. Tak z niepokojem myślą dorosłe dzieci rodziców, którzy zaczynają mieć kłopot ze zdrowiem, owdowieli albo przeszli na emeryturę i trudno im poradzić sobie z nową sytuacją. Zwłaszcza my, kobiety, bierzemy na siebie troskę o starsze pokolenie. Choć nie jest to dla nas łatwe. Mamy własne rodziny, dzieci, które wymagają opieki, pracę, życie-

we plany. Jesteśmy wciśnięte między dwie role. Na określenie tego zjawiska pojawiła się nawet nazwa „pokolenie sandwich”. Psychologowie podkreślają jednak, że często angażujemy się za bardzo. – Powinniśmy pamiętać, że do końca życia jesteśmy dziećmi naszych rodziców. Nie możemy być dla nich partnerami ani tym bardziej ich rodzicami – mówi Violetta Nowacka, psychoterapeutka i psycholog. Niezbędna opieka nie powinna zmieniać się w odwracanie ról, branie na siebie odpowiedzialności za życie rodziców. To nie wychodzi na dobre ani dzieciom, ani rodzicom. **W normalnej sytuacji nasi rodzice chcą jak najdłużej być samodzielni, decydować o sobie i cieszyć się własnym życiem, a nie tym, które dziecko im poukłada po swojemu.** Nawet

jeśli ma najlepsze intencje. Nasza rola to ich w tym wspierać – tak długo, jak to jest możliwe.

TRUDNE ROZMOWY O ZDROWIU

To jeden z drażliwych tematów, który często kończy się sprzeczką. Rodzice nie chcą się leczyć? To ich zdrowie, jeśli go nie szanują, trzeba to zaakceptować. Bywa też odwrotnie, gdy najmniejszy zdrowotny problem urasta do rangi dramatu. Niezależnie od tego, co jest przyczyną, czy to złe samopoczucie, czy próba zwrócenia na siebie uwagi, nie masz na to wpływu. – **Najlepsze, co można zrobić, to oznajmić swoją gotowość do pomocy** – radzi psycholog. Powiedz np.: „Zadzwoń, gdy będziesz chciała, żebym zawiozła cię do lekarza. Jeśli będę mogła, pomogę”.

NIEZBĘDNA POMOC NA CO DZIEŃ

Jeśli rodzice są sprawni i dobrze radzą sobie z codziennością, nie trzeba im pomagać na siłę. Dopiero gdy mają problem z funkcjonowaniem na podstawowym poziomie: z zakupami, gotowaniem czy sprzątnięciem, dzieci powinny zaangażować się bardziej. Zapewnić im konieczny „support”, pomoc, ale nie obsługę. Ta pomoc powinna być

na warunkach rodziców, z szacunkiem dla ich przyzwyczajeń i tego, jakie życie prowadzą. – Dzieci czasem uważają, że mają obowiązek zmienić rodzicom ich poziom życia, gdy im samemu powodzi się lepiej. Ale tak wcale nie jest – przekonuje Violetta Nowacka. Rodzice mieszkają w bloku, a dziecko ma dom z ogrodem? To nie znaczy, że musi organizować im przeprowadzki do siebie. Dziecku powodzi się lepiej

JAK ROZMAWIAĆ Z RODZICAMI

1. ZASADA: TYLKO 3 RAZY

Gdy coś radzisz, powtórz to trzy razy. Pierwszy raz rodzic mógł nie usłyszeć, drugi przekreślić. Jeśli po trzecim nie weźmie do serca, to znaczy nie chce. Nie naciskaj.

2. ZASADA: SŁYSZĘ, ŻE

Zamiast „Nie martw się”, mów: „Słyszę, że to cię martwi, przykro mi, że tak się czujesz”. Druga strona nie będzie się czuła pouczana, lecz rozumiana.

3. ZASADA: BEZ OCEN

Gdy z czymś się nie zgadzasz (np. rodzic nie dba o dietę), nie ocenij. Powiedz, jak ty się z tym czujesz: „Martwi mnie twoje zdrowie”.

finansowo? Nie musi rodzicom „wyrównać”, dawać im pieniędzy, jeśli rodzice bez nich są w stanie sobie poradzić. **Bo w ten sposób zamiast im pomagać, osłabia. Stawia się nad nimi, ogranicza ich niezależność.**

POCZUCIE

OSAMOTNIENIA

Dzieci często czują się odpowiedzialne także za samotność rodziców. – Póki rodzic nie jest bardzo schorowany, potrafi sam zatroszczyć się o swój emocjonalny dobrostan, o krąg przyjaciół, grupę towarzyską. Dodatkowo daje mu to poczucie siły – mówi psycholog. Nie staraj się go w tym wyręczać, bo to nie będzie wsparcie. Dzieciom zdarza się też wchodzić w rolę terapeutów czy nauczycieli. Mówią np.: „Mamo, siedzisz w pustym domu, nic dziwnego, że ci smutno”. Albo poganiaczy: „Nie oglądaj w kółko seriali, idź do koleżanki”. **Zamiast pouczyć, wystarczy, że dasz rodzicowi swoją uwagę, pokażesz, że jest dla ciebie ważny.** „Wydaje mi się, że coś cię martwi. Czy mogę ci jakoś pomóc?”. Gdy zaprzeczy, trzeba się pogodzić, że nie potrafi lub nie chce o tym rozmawiać. Ale nie obrażać się ani nie obarczać winą – bo nie możesz brać odpowiedzialności za to, co czują twoi rodzice.

REKLAMA

NATURALNE WSPARCIE ODPORNOŚCI



ekstrakt z czarnego bzu standaryzowany na polifenole i antocyjanidyny

naturalna witamina C i D3



opatentowany szczep bakterii wspierający układ odpornościowy

opatentowana formuła błonnika wspierająca florę jelitową



naturalne witaminy

składniki mineralne

oczyszczanie

synbiotyki

pamięć

energia

