

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „Ojcowska Strona Mocy”

Numer odcinka: RJ #08

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Jarek Kania

Cześć!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.
Nazywam się Sylwia, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie odejść od zmysłów. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy, by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobywaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzisz w to? Zapraszamy!

Ola: Gościem dzisiejszego odcinka jest Jarek Kania. Jarek jest tatą 3 dziewczynek i wspaniałym mężem - tak mówi Jola jego żona. Prowadzi bloga Ojcowska Strona Mocy oraz podcast o tym samym tytule. Na kanale YouTube możecie znaleźć jego Minutaty, czyli krótkie, luźne filmy o ojcostwie, wychowaniu, dzieciach oraz o wszystkim co pojawia się na horyzoncie rodzica.

Cała jego działalność bierze się z tego, że uwielbia być ojcem. Wierzy, że pracując nad sobą, rozwijając się nie tylko zawodowo, ale też rodzinie i podejmując świadome, przemyślane decyzje stajemy się lepszymi ojcami dla naszych dzieci, dajemy im większe poczucie bezpieczeństwa, miłsze wspomnienia i spokojniejszy start w przyszłość. O swoim blogu pisze, że jest to blog o “nowoczesnym, odważnym i przełamującym utarte schematy ojcostwie.” Jarek wszystkimi swoimi działaniami stara się pokazać, że warto stawać się lepszym ojcem każdego dnia.

A prywatnie ??? Czym pasjonuje się poza byciem ojcem? Co do pasji, to odkąd tylko na studiach poznał się z Jolą, pokochali wspólne podróże. Najpierw te małe, a potem duże. Ukoronowaniem ich pasji była podróż poślubna dookoła świata, z której po 8 miesiącach wrócili w powiększonym składzie - z córeczką Różą. Teraz, razem z dziećmi,

kontynuują wspólne podróżowanie, odwiedzając całą rodziną różne zakątki świata. A indywidualnie lubi biegać. Jak mówi nie tylko z pasji, ale też po to, by dzieci miały ojca, który jest w formie, a także po to, by mieć czas tylko dla siebie. Zapraszamy do wysłuchania naszej rozmowy z Jarkiem.

Sylwia: Cześć Jarku! Bardzo się cieszę, że zgodziłeś się do nas tutaj zawitać i zostać naszym gościem.

Jarek: Cześć dziewczyny!

Sylwia: Twoja Ojcowska Strona mocy zachwycała mnie od pierwszego odsłuchania. Zakochałam się w Twoim pierwszym odcinku, który uważam, że powinien być wysłuchany przez każdego - nie tylko tatę, ale też mamę. Każdy znajdzie w nim coś dla siebie. Na początek będzie od razu tak bardzo osobiście. **Jarku, czym dla Ciebie jest ojcostwo?**

Jarek: Ojcostwo jest to część życia i to nieodzowna w moim przypadku. Jest to coś bardzo abstrakcyjnego, a jednocześnie coś bardzo rzeczywistego, co dotyka nas każdego dnia. Nawet jeśli jesteśmy z dala od dzieci to jednak jesteśmy tak mocno emocjonalnie związani, że nie da się oddzielić ojcostwa od całej reszty życia, a przynajmniej ja nie potrafię i chyba nie chcę.

Natomiast kiedy myślałem sobie o tym, jak chciałbym nazwać ojcostwo to dla mnie ojcostwo jest podróżą. Możliwe, że dlatego, że tak naprawdę bardzo lubię podróżować. Podróżowaliśmy z moją żoną jeszcze zanim była moją żoną, a teraz podróżujemy z dziećmi. Podróże są ważną częścią mojego życia i każdy odbiera, albo powinien spróbować odebrać ojcostwo czy też rodzicielstwo w sposób sobie bliski. Dla mnie właśnie ono jest podróżą dlatego, że się zmienia. Jeśli jedziemy pociągiem, lecimy samolotem, idziemy na nogach, cokolwiek to krajobraz się zmienia - raz szybciej, raz wolniej. Tak samo jest w rodzicielstwie / ojcostwie. Czasem te pojęcia będą tutaj zamienne oczywiście. Zmienia się, bo dzieci rosną, dzieci się zmieniają, my się zmieniamy, nasze doświadczenia. Inaczej reagujemy przy pierwszym dziecku, inaczej przy trzecim. To też zupełnie inaczej wpływa na naszą postawę.

Jest też podróżą w głąb siebie. Jeśli świadomie do tego podchodzimy i chcemy jakoś rozwijać się w tym ojcostwie, chcemy stawać się lepszymi rodzicami dla naszych dzieci to wtedy musimy zajrzeć w głąb siebie i zobaczyć co w nas siedzi. Podróż do wnętrza siebie, która jest bardzo cennym, ale czasami trudnym doświadczeniem. Na koniec jest to też podróż dlatego, że towarzyszymy naszym dzieciom. One są razem z nami, siedzą z nami w przedziale, ale wysiądziemy na innych stacjach. Czasami one szybciej, czasami

my szybciej, rozdzielimy się. Każdy z nas pójdzie inną drogą. Dlatego ważne jest, aby w tej podróży, nie podróżować samemu, czyli mieć ze sobą żonę / męża. Czyli to o czym też mówię, że bardzo ważne jest to, żeby kultywować i cały czas podtrzymywać te relacje małżeńskie. Zdaję sobie sprawę, że są osoby, które takiej możliwości nie mają, czy to z przyczyn rozvodu czy śmierci. Natomiast nie jestem w stanie się za te osoby wypowiedzieć więc mówię o swoich doświadczeniach. Mam nadzieję, że my z Jolą, moją żoną jak najdłużej tym pociągiem będziemy razem jechać.

Sylwia: Piękna metafora. Chyba pierwszy raz się z taką spotkałam. Co zrobić, żeby ta podróż była coraz piękniejsza, żeby stawać się coraz lepszym tatą? Jak nad tym można pracować?

Jarek: Trzeba się starać. Trzeba chcieć. Pewnie statystycznie nic nie robiąc też może się okazać, że będziemy dobrymi rodzicami, bo po prostu nie popsujemy naszych dzieci. Będą one na tyle samodzielne, na tyle dostaną dobrych bodźców z zewnątrz, ponieważ prawda jest taka, że nie tylko my kreujemy nasze dzieci, ale też środowisko, geny. Możliwe, że nie robiąc nic tak naprawdę będziemy mieli trochę szczęścia.

Natomiast pytanie jest takie czy chcemy temu szczęściu zawierzyć, czy chcemy mu pomóc. Jeśli chcemy pomóc temu szczęściu to trzeba się troszkę postarać. Warto to zrobić też dlatego, że tak naprawdę to jest kwestia szacunku dla naszych dzieci, ponieważ chcemy je wychować dobrze więc musimy się rozwijać w tym ojcostwie. Musimy starać się być coraz lepszymi, przy czym słowo lepszymi to niekoniecznie oznacza jakieś tytuły tylko bardziej takimi, którzy są w stanie dostosować się do wieku dziecka i do warunków, ponieważ 15 latek dzisiaj a 15 latek 20 lat temu i 50 lat temu to były zupełnie inne osoby. Więc tak samo nasi rodzice, dziadkowie, my, a w przyszłości nasze dzieci tak samo w inny sposób będziemy wychowywać dzieci, w innych realiach będziemy żyć i musimy się dostosowywać. Ja bym spojrzał na tą kwestię w ten sposób, że trzeba dostosować się z wychowaniem i sposobem komunikacji z dzieckiem do realiów w których żyjemy.

Sylwia: Ciekawe spojrzenie. Bardzo mi się podoba. Masz trzy córki, prawda?

Jarek: Zgadza się.

Sylwia: Wiem, że na pewno na temat wychowywania córek jesteś w stanie więcej powiedzieć, a myślisz, że płeć posiadanych dzieci wpływa na więź, na to jak się buduje tą relację, na to jak się podąża za tymi dziećmi? Czy jest różnica w wychowywaniu córek i synów?

Jarek: Mogę tu powiedzieć, że wydaje mi się, ponieważ mam tylko córki, że tak. Z tego co i czytałem i widzę wśród moich znajomych. Inaczej wychowuje się córki, inaczej wychowuje się synów. Możemy zaklinać rzeczywistość, że jesteśmy tacy sami jako mężczyźni i kobiety, ale jesteśmy inni. Nikt z nas nie jest lepszy. Jesteśmy po prostu inni. Mamy inne emocje, inaczej reagujemy i to jest piękne. Musimy to też uwzględnić.

Wydaje mi się, że mężczyznom jest łatwiej wychować chłopców, a kobietom łatwiej dziewczynki. Mamy ten swój kilkudziesięcioletni багаż własnych doświadczeń. Mamy własną pamięć, co robiliśmy, jak się lubiliśmy bawić. Jest nam po prostu łatwiej. Przerobiliśmy to.

Natomiast kiedy mężczyzna wchodzi w świat kobiet to troszkę to inaczej wygląda, bo są inne uczucia. Są też dziewczynki, które są wojowniczkami MMA i nie ma w tym nic złego. Są też chłopcy, którzy są artystami, bardzo delikatnymi. Przy czym pewnie statystycznie to się jakoś rozkłada w jedną stronę.

Natomiast mężczyzna - ojciec wchodzi w świat dziewczęcy zmienia się. To jest bardzo fajne uczucie, ponieważ jeżeli robi się to z chęcią zmiany, z chęcią odkrycia czegoś nowego to można w sobie odkryć pokłady empatii albo pokłady uczuć o których wcześniej się nie spodziewaliśmy, że posiadamy. Zawsze graliśmy w piłkę, w nogę, bawiliśmy się w jakieś zabawy w których było bardzo dużo rywalizacji. Przy dziewczynkach troszkę to wszystko łagodnieje i odkrywamy zupełnie inny świat, którego musimy się uczyć. To jest ta trudność. Począwszy od prozaicznych rzeczy jak zaplatanie warkoczy, jak to czym się różnią rajstopy od rajtuz i od pończoch i legginsów.

Sylwia: A największe wyzwanie spódniczka i sukienka.

Jarek: Tak - spódniczka i sukienka. Po kilku latach się nauczyłem. Także już chyba dziewczyny mi to zaliczyły, aczkolwiek czasem się jeszcze przejęzyczam.

Sylwia: Najważniejsze, żeby się kręciły. Cała reszta nie ma znaczenia.

Jarek: Są też trudniejsze rzeczy. Takie jak emocje. To, że dziewczynki, przynajmniej moje tak mają, nie mogą mówić za wszystkie, same w sobie różnią się w tym okazywaniu emocji. Jedna jest bardziej ekspresyjna, druga jest bardziej skryta. Te emocje są w nich bardziej żywe i inne niż u chłopców. Ja sam musiałem się uczyć, tak naprawdę życia na nowo mając córki.

Sylwia: Jak już jesteśmy przy wychowywaniu, jak myślisz czy w wychowaniu rola mamy i rola taty różnią się? Czy powinny w ogóle się różnić?

Jarek: Uzupełniają się. Nie ma w żaden sposób zdefiniowanego tego, że całe życie ja zmywam, a ty prasujesz. Może tak być jak komuś tak pasuje. U nas to jest wszystko bardzo płynne. W zależności od tego kto jest w jakiej sytuacji. Na przykład czy ja muszę więcej pracować, czy Jola musi więcej pracować. To wymieniamy się obowiązkami domowymi. To zaczniemy od takich rzeczy, które najbardziej widać to kwestia gotowania obiadów, wychodzenia na spacer, robienia zakupów. Uzupełniamy się. Tutaj nie ma rzeczy, których ja nie mogę zrobić, albo Jola nie może zrobić.

Są takie rzeczy jak np. urodzenie dziecka, którego ja nie zrobię, choćbym bardzo chciał. Natomiast są pewne role, którymi możemy się zamieniać. Powiedzmy, że społecznie jest jakoś przyjęte, że to kobieta zostaje w domu z dzieckiem i kobieta się nim zajmuje. Oczywiście na początku jest to bardzo, bardzo wskazane. Natomiast następują zmiany, które w poprzednim pokoleniu były tak naprawdę nie do pomyślenia, żeby to ojciec został w domu.

Ja mam za sobą takie dwa epizody - jeden półroczny, kiedy córka była w przedszkolu, a druga szła do pierwszej klasy. Natomiast drugi jedenastomiesięczny, kiedy to Sara, nasza najmłodsza córka miała kilka miesięcy, kiedy to zostałem w domu i zajmowałem się całą rodziną. To tak naprawdę było niesamowite doświadczenie.

Sylwia: Jak je przetrwałeś?

Jarek: Żyję. Było trudno momentami. Nie będę ściemniał, że to był okres miodem i mlekiem płynący. Natomiast był to okres bardzo silnej relacji z nami. Siłą rzeczy związywaaliśmy się, spędzaliśmy czas to wszystkie uczucia, emocje, wszystkie przeżycia były silniejsze. I te dobre, fajne, pozytywne i te nerwowe kiedy wiek był różny i np. mała zaczęła płakać, zabierać różne rzeczy dziewczynom, a te starsze się denerwowały.

Musiałem jakoś nauczyć się reagować. Nie zawsze to było takie optymistyczne jakbym chciał. Trochę nerwów skradł mi ten okres. Natomiast naprawdę nie zamieniłbym go za nic, bo wiele się nauczyłem i polecam naprawdę każdemu mężczyźnie to, żeby został w domu z dziećmi chociażby na kilka tygodniu. Nie na dwa czy trzy dni. Czasami pojawiają się takie relacje na internecie zostałem z dziećmi na weekend, przetrwałem i fajnie, i dobrze, że chociaż tyle. Natomiast kiedy pierwszy raz zostałem z dwójką moich dziewczyn na kilka dni, kiedy Jola pojechała z koleżankami na taki damski wyjazd z koleżankami, żeby sobie odpocząć. Jedliśmy pierogi na Lotosie, na śniadanie były lody, popcorn, pizza. Takie życie - idziemy sobie do szafy, wybierzcie sobie co chcecie.

Sylwia: Czyli faktycznie, to cud, że żyjesz.

Jarek: To było kilka dni. To jest takie coś co często przeżywamy na początku. Potem pojawia się codzienność. Nie możesz jeść codziennie pierogów na Lotosie. Tak naprawdę wchodzi już pranie, wchodzi kupy, takie rzeczy bardzo namacalne i codzienne, które niekoniecznie pachną fiołkami i wyglądają jak reklama.

To jest bardzo trudne, przy czym warto przez to przejść. Poza relacjami z dziećmi, które bardzo się wzmocniły ja się dużo od nich nauczyłem. O sobie również. O moim braku cierpliwości również, ale też nauczyłem się zatrzymać w moim gniewie, w moim silnych emocjach. Nauczyłem się powiedzieć ok, stop, o co chodzi, muszę jakoś to spokojnie rozwiązać. To mi bardzo dużo dało.

Natomiast w drugą stronę zrozumiałem tak naprawdę jak ciężko często mogą się czuć kobiety, które zostają w domu. Fajnie jest sobie leżeć i nic nie robić, spać do 10 tej, chodzić cały dzień w piżamie. Natomiast nie wiem czy kiedykolwiek mi się przydarzyło podczas tego czasu. Cały czas było coś do roboty. O ile dzieci są zdrowe to jest fajnie, o tyle kiedy chociażby jedno zachoruje to cały program, plan dnia, plan tygodnia się sypie. Mówić delikatnie. Po pierwsze lekarz, do którego umawiasz się na 11 i czekasz od 11 do 13, żeby wejść. Nie możesz w przypadku niektórych chorób, np. anginy czy jakiś chorób zakaźnych wychodzić z domu, więc siedzisz. Jedyne co widzisz przez cały dzień to małe, ryczące dziecko i musisz sobie jakoś z tym poradzić. Jakikolwiek miałeś plany czy to zawodowe, czy na przykład osobiste, coś chciałeś zrobić, wymyśliłeś sobie, że jakoś się odbijesz w tym czasie, to wszystko legnie w gruzach. To jest trudne. Widzę teraz jak bardzo ważna jest pomoc partnera - męża, żony. W większości przypadków męża. Kiedy kobieta zostaje w domu, żeby po powrocie z pracy ją odciążyć. Wziąć się za dzieci, przejąć trochę obowiązków. Powiedzieć wyjdź z domu, odetchnij świeżym powietrzem. To jest to czego tak naprawdę najbardziej brakuje kiedy się mieszka w bloku. Jeśli się mieszka w domku to jest pewnie łatwiej.

Sylwia: W 100 procentach trzeba się z tobą zgodzić. Znam ojców, którzy też z racji tego jak pracują więcej czasu spędzają z dziećmi niż mama. Aczkolwiek **dużo ojców z racji właśnie wykonywanego zawodu jest zapracowanymi tatusiami. Co można im poradzić, żeby ten czas, który mają taki wykrojony, żeby go efektywnie i fajnie spędzili ze swoimi dziećmi?**

Jarek: Każdy z nas jest w innej sytuacji zawodowej. Ja w tej chwili pracuję powiedzmy, że normalnie 8 godzin nie ma mnie w domu. Tego czasu mam realnie mniej niż miałem wtedy kiedy w tym domu byłem. Oprócz tego rozwijam bloga. To też zajmuje czas. To się robi po nocach tak naprawdę, bo kiedy indziej nie ma tego czasu. Jeszcze próbuję trochę biegać. Tego czasu jest bardzo mało. Jeśli wliczymy w to wszystko to, że jeszcze

są dzieci i żona, z którą fajnie byłoby spędzić czas to jest to po prostu zwyczajnie trudne.

Na pewno nie dam takiej rady typu weź się w garść, zastanów się co jest najważniejsze i poświęć. Każdy ma inną sytuację zawodową i finansową. Ktoś musi pracować, bo jest jedynym żywicielem rodziny. Nie może sobie pozwolić na to, że nie będzie pracował 10 godzin, bo tylko w ten sposób jest w stanie utrzymać swoją rodzinę. To jest bardzo duży konflikt tragiczny. W szkole nas uczyli tego. Cokolwiek wybierzesz to są jakieś minusy. Będziesz dłużej pracował to będziesz mieć mniej kontaktu z dziećmi. Zacznesz mniej pracować to po pierwsze w jakimś dramatycznym przypadku możesz tą pracę stracić, ale też nie będziesz miał pieniędzy żeby utrzymać rodzinę. W takiej sytuacji ciężko jest poradzić na przykład zmień pracę i weź kredyt. To jednak nie tędy droga.

Warto się zastanowić co robimy z czasem, który nam pozostał. Mamy pracę, mamy jakąś swoją pasję, czas na codzienne, domowe obowiązki i zobaczyć jak my ten czas wykorzystujemy. My nie mamy w domu telewizora i nie leżymy przed telewizorem na kanapie. Możliwe jednak, że komuś to się zdarza. Albo na przykład telefon czy bardzo dużo czasu przed komputerem.

Zastanowić się czy ten czas na pewno jest taki ważny. Czy nie lepiej zamienić go na czas spędzony z dziećmi. Dzieci potrzebują czasu tylko do pewnego momentu. Później one nie będą już tego chciały. One znajdą własne zainteresowania i będą szły swoją drogą. Wtedy zaczniemy tęsknić. Powiemy - hej, chciałbym z tobą spędzić czas, może pójdziemy gdzieś. Ono tak naprawdę już nie będzie chciało, bo będzie miało swój własny świat. Ten czas do tego 10 tego, 12 tego roku życia czy jak dziecko jest malutkie to jest o wiele łatwiej mu ten czas poświęcić. Ten czas jest prostszy.

Wykroić sobie z tego pobytu w domu 15 minut takiego realnego czasu tylko dla dziecka. Jak to zrobić? Najprościej jest po prostu odłożyć telefon, bo to jest rzecz, która najczęściej odciąga nas od życia, nie tylko od dzieci. Odłożyć telefon gdzieś na bok, wyłączyć powiadomienia. Iść do pokoju dziecka i posłuchać co ono chce. Nie mówić - choć teraz zrobimy to i to. Tylko jeśli ono powie chodź teraz pobawimy się klockami to pobawić się klockami. Jeśli chce poczytać to poczytać.

Czytanie na dobranoc jest świetną metodą budowania relacji. Załatwia nam mówiąc tak brutalnie dwa w jednym. Spędzamy czas z dzieckiem, więc budujemy relację. Dwa - w większości przypadków dzieci, którym się czyta szybciej zasypiają. Więc nie ma tych problemów z tym, żeby je położyć. Jest nam też łatwiej potem, bo mamy więcej czasu dla siebie.

Sylwia: Myślę też, że nie chodzi o ilość, ale o jakość. Nawet te 15 minut czasami, które jest w pełni oddane dziecku jest o wiele bardziej wartościowe niż 30 minut kiedy jesteśmy oderwani od dziecka i nie poświęcamy mu pełnej uwagi.

Jarek: Nawet wtedy jeżeli siedzimy przy komputerze, ja też się na tym łąpię, to nie jest tak, że ja tak nie robię, zdarza się, że dziecko przychodzi i coś od nas chce, a my mówimy ok, ok idziemy na minutkę i wracamy. Mamy realnie coś ważnego, a być może nieważnego. To jest kwestia ustalenia sobie, czy to jest naprawdę ważne, czy nie może poczekać do wieczora.

Robiąc w ten sposób, tak skacząc, my ani nie spędzimy dobrego czasu z dzieckiem, ani nie zrobimy dobrze tego co mamy zrobić. Rozdzielając sobie to, na przykład jeśli mamy już starsze dziecko, mówimy - bawimy się teraz, 15 minut czy pół godziny, ale później musimy iść popracować, bo dzięki temu zarobię pieniądze na to, żebyśmy mieli co jeść, tak już bardzo prosto i obrazowo. Lepiej jest ten czas rozdzielić i dobrze wykorzystać osobny czas niż robić taki misz masz i tak naprawdę ostatecznie żaden czas nie jest dobrze spędzony, a żadna czynność nie jest dobrze wykonana.

Sylwia: Nie wiem czy kiedyś słyszałeś o czymś takim jak Pozytywna Dyscyplina. W tym nurcie jest coś takiego co jest nazywane czasem specjalnym. To o czym powiedziałaś to mniej więcej odzwierciedla ten czas specjalny. To jest czas wyłącznie dla dziecka w jakichś granicach. Wtedy jest tylko dziecko, informujemy je, że właśnie jest czas specjalny. To pozytywnie wpływa na dziecko, które czuje że jest dowartościowane, że teraz ja jestem najważniejszy. Oprócz tego łatwiej jest dziecko zostawić przy tych swoich zajęciach.

Jarek: Jest to oczywiście bardzo idealny obraz, bo często jest tak, że dziecko dalej będzie chciało nas.

Sylwia: To się często zdarza. To na pewno.

Jarek: Jesteśmy dla niego często całym światem i powinniśmy się cieszyć z tego. Cieszyć się, że dzieci chcą spędzać z nami czas. Chociaż czasami te prośby, jeżeli mamy coś ważnego na głowie są czasami nieco irytujące. Wtedy musimy sobie to wszystko jakoś poustawiać.

Sylwia: Jeżeli już jesteśmy przy spędzaniu czasu to jakie polecasz formy spędzaniu czasu dla taty i dzieciaków?

Jarek: Mówiłem o książkach. Czytanie książek jest bardzo fajną rzeczą. Bardzo ją lubię i trochę zaniedbawszy je wróciłem do niej jako takie postanowienie noworoczne. Czytam na dobranoc moim starszym - 10 letniej i 8 letniej córce. To jest to czego one chcą. Wołają mnie. Czasami nawet lektury im czytam. Część lektur szkolnych jest przeczytana przeze mnie na dobranoc. One oprócz tego czytają też same. Więc powiedzmy, że nie mam jakiegoś stresu, że mało czytają same

Czytam też małej, czyli naszej 2,5 letniej. Czytanie jest świetną rzeczą i każdy jest w stanie ją zrobić. Ona praktycznie nie wymaga żadnego nakładu finansowego, ponieważ nawet jeżeli nie mamy książeczek, a w większości jakieś książki są w domu czy to po nas czy to w prezentach, to w większości miast są biblioteki. W bibliotekach jest mnóstwo książek. Jest to bardzo łatwe do zdobycia.

Inną metodą jaką polecam w przypadku spędzania czasu to pokazywanie dzieciom tego co się robi czyli tak zwanej pasji. Jeżeli to jest coś niebezpiecznego

Sylwia: Jazda na motorze ...?

Jarek: Ja akurat jeżdżę z dziećmi na motorze.

Sylwia: Mnie motory przerażają. Z tą 2,5 latką też?

Jarek: Z tą 2,5 latką jeszcze nie. Z punktu widzenia przepisów to dziecko można wieźć na motocyklu jeżeli jest się w stanie utrzymać i nogami sięga do podnóżków. Do 7 roku życia nie można jechać szybciej niż 40 km na godzinę. Powyżej 7 roku życia można już pruć na autostradzie jak dzik. Oczywiście tego nie robię. Odcinki jakie pokonuję z dziewczynami są krótkie.

Sylwia: Czyli masz ścigacza?

Jarek: Nie. Spokojny miejski motocykl. I to jeszcze 125. Nie ma ryzyka, że rozwinę dużą prędkość.

Sylwia: Niewiele mi to mówi, ale na pewno wygoogluję.

Jarek: To jest taki motocykl, który można mieć na prawo jazdy kategorii B. Kilka lat temu była zmiana przepisów. On maksymalną prędkość ma około 90-100 km. Ale tak się trzęsie, że i tak nic nie widać i nie ma komfortu jazdy. Natomiast jest to mała maszyna i w mieście, a mieszkam w Trójmieście, jest to bardzo przydatne do omijania korków i szybszego powrotu do domu. Często zdarzało mi się, oczywiście w miesiącach

ciepłych zawozić dziewczyny do szkoły, do przedszkola. To mega działało jak wychodziły z kaskiem. Były bardzo zadowolone. Tata przyjechał na motorze. Koledzy i koleżanki z klasy reagowali, że wow - super. To było bardzo fajne. Motocykl nie jest moją taką pasją, że jestem jakimś freakiem motocyklowym. Lubię to. Podoba mi się taki powiew wolności, ale przede wszystkim szybsze dojeżdżanie do domu. Nie pod względem szybkości, ale omijania korków.

Natomiast pasja... Mówiliśmy o niebezpiecznej pasji. Ktoś może mieć na przykład pasję...

Sylwia: Skakanie ze spadochronu.

Jarek: To wiadomo, że takie małego dziecka nie weźmiemy. Jednak na przykład w moim przypadku bieganie. Czasami biegam razem z dziewczynami. Razem bierzemy udział w biegach gdyńskich. Ja idę pobiegać i mówię chodźcie na rower. One jadą na rowerze, ja biegnę. Więc sobie razem trenujemy.

Inni mają pasję bardziej statyczne np. programowanie. Można dzieci stopniowo wprowadzać do programowania. Są programy, w których można uczyć dzieci jakiś komend i wykonywania poleceń. Każdy z nas na pewno coś ma np. gotowanie. To są rzeczy, które da się robić z dziećmi. One wtedy będą to robić po swojemu. Nas to może trochę denerwować, że one robią to po swojemu. My byśmy chcieli trochę pójść na skróty, mówić zobacz zrób to, to i to, ale to nie ten etap. To jest taki czas, żeby one po prostu się z tym oswajały.

Z punktu widzenia taty fajne są tak naprawdę wyjścia i wycieczki. Wycieczki takie proste, to nie musi być wyjazd na Antarktydę. Natomiast wyjście do lasu, gdzie możemy się porzucać szyszkami, pobrudzić, połączyć po jakiś skarpach, powspinać się na jakieś drzewa. Ja byłem zaskoczony kiedy namawiałem moje dzieci do chodzenia po drzewach. Mnie rodzice nigdy nie namawiali. My żyjemy w innych czasach. Mniej tego czasu teraz dzieci spędzają w naturze. Tym bardziej warto, żebyśmy my ojcowie zabierali dzieci w naturę i pokazywali. Bardzo, bardzo polecam, bo to jest fajny czas, taki zbliżający i zdrowy. To zdecydowanie.

Jeszcze co bym mógł polecić na spędzanie czasu z dziećmi? O bieganiu mówiłem, więc sport, czyli taka aktywność. Czasami po prostu nic nierobienie. Pozwolenie się ponudzić. To fajnie się sprawdza zimą zwłaszcza, bo latem to zawsze jest co robić. Takie nicnierobienie. Usiąść sobie w pokoju, czy też na wersalce i poczekać co dziecko wymyśli. Jak ono wymyśli, zacznie coś kombinować, coś swoją kreatywnością, pomysłowością tworzyć to zacząć je wspierać. Zobaczyć co je interesuje i na przykład

jeśli zaczyna coś zgłębiać, czy to próbowanie odkręcania jakiś śrubek, czy też tak jak mówię chęci do gotowania, przekładania zabawek, budowania wieży z klocków. Wtedy zachęcanie i wspieranie jego zainteresowań. Myślę, że to się opłaca zarówno rodzicom i jak i dzieciom dzieciom.

Sylwia: Pięknie. Wspominałam też na samym początku o tym, że zakochałam się w Twoim podcaście od pierwszego odcinka. Nie wiem czy się domyślasz dlaczego. Jako żonę bardzo mnie uderzyło to co mówisz na temat tego jakie powinno być podejście taty do mamy. Możesz przybliżyć?

Jarek: Tak, to był pierwszy podcast jaki nagrałem. Już ponad rok temu. To było "10 sposobów jak stawać się lepszym tatą". Pierwszą rzeczą, o której tam powiedziałem było coś co wcale nie jest skierowane do dzieci, czy nie mówiące o dzieciach, ale to, że szanuj, kochaj swoją żonę, matkę swoich dzieci. To jest rzecz fundamentalna. Dzieci, które się rodzą są przypadkowe i nie wiemy co to są za ludzie. Żonę/męża wybieramy sobie. Jest to osoba, z którą będąc świadomymi dorosłymi decydujemy się spędzić całe życie. Więc po pierwsze kwestia konsekwencji.

Ale o wiele ważniejsze jest to, że pokazując naszym dzieciom, że wzajemnie się szanujemy, wzrastamy w miłości, dajemy dzieciom bardzo fajny, duży, pozytywny zastrzyk bezpieczeństwa. One czują się dobrze w rodzinie. Wiedzą, że są kochane, że jeżeli my będąc w kuchni z Jolą damy sobie całusa, przytulimy się do siebie, to dzieci widzą, że w domu jest fajnie, że jest bezpiecznie.

Po drugie to, że miłość też można sobie okazywać. To, że my się przytulamy, że przytulamy nasze dzieci, że żyją w domu, w którym jest miłość. Dzieci, które wychowane są w takich bezpiecznych domach, w których miłość się wzajemnie okazuje, myślę i wierzę bardzo głęboko w to, że będą szczęśliwszymi ludźmi.

Sylwia: Jarku, przez naszą dzisiejszą rozmowę kilkakrotnie przewijała się kwestia telefonu, a właściwie smartfonów można już w tej chwili mówić. To jest ostatnio taki temat, który wydaje mi się, że jest bardzo na topie. Cały czas widzę artykuły, które mówią o tym, że telefon to samo zło, żeby dzieciom absolutnie nie dawać. Nie ukrywam, że znam Twoje zdanie na ten temat, ale chciałabym, żebyś się podzielił nim z naszymi słuchaczami.

Jarek: Jeżeli telefon to samo zło, to powinniśmy sami go odłożyć. Pytanie czy to jest możliwe? Pamiętam kiedy dostałem mój pierwszy telefon od rodziców, byłem na drugim roku studiów. Miałem 20 lat i w końcu rodzice mi go kupili. To była zupełnie inna rzeczywistość. Nie był to smartfon, tylko telefon. W tej chwili moja najstarsza

córka dostała telefon, pomimo usilnych próśb ze swojej strony od pierwszej klasy, żeby go dostała, bo było takie ciśnienie.

Sylwia: Od pierwszej klasy szkoły podstawowej?

Jarek: Tak. Była część dzieci, która już miała. Oczywiście ta mniejszość. Młodsza córka nie ma takiego ciśnienia.

Sylwia: Pytam, ponieważ moja córka w przyszłym roku pójdzie do pierwszej klasy. Oli syn również. Powiem Ci szczerze, że też już usłyszałam, że ona by chciała telefon już teraz, jak pójdzie do szkoły.

Jarek: Na początku się temu dziwiłem, a potem zrozumiałem, że te dzieci też chcą dorosnąć. Czemu dzieci palą papierosy? Po to, aby wydawać się dorosłymi. Dzieci chcą mieć telefony, bo chcą być jak dorośli. Z czym oni nas widzą cały czas w ręce? Z telefonem. To, że dzieci tak szybko chcą, to raz, że jest powiedzmy presja czasu, a dwa, że one mają takie wzorce. My czasami rodzice zamieniamy się w takie twarzofony, że dzieci widzą na naszych twarzach ten telefon.

Ostatnio miałem takie doświadczenie w szkole na jasełkach. Dzieci wyszły na scenę odgrywać jasełka i po prostu wszyscy wyciągnęli telefony. Ja akurat siedziałem z tyłu. My się wcześniej umówiliśmy z Panią, że ustawię aparat na statywie i nagram całość. Nasi dziadkowie nie mogli być, a były to jasełka z okazji dnia babci i dziadka, więc po prostu, żeby im to wysłać. Potem to udostępniłem całej klasie.

To mi dało takie przemyślenie, że te dzieci w dużej mierze nie widziały twarzy i emocji swoich dziadków, tylko telefony. Jest zrozumiałą rzeczą, że każdy chce mieć pamiątkę z tego wydarzenia, żeby pokazać innym, żeby pokazać dziecku jak wystąpiło. To jest zrozumiałe i tutaj nie ma w tym nic złego. Natomiast kwestia formy jaką to przyjmuje.

Mam nadzieję, że uda mi się teraz rozmawiając w szkole czy przedszkolu naszej najmłodszej córki jakoś to tak zorganizować, żeby ustawić jakąś kamerę i żeby wszyscy byli zadowoleni. Żeby po pierwsze dzieci widziały zaangażowanie rodziców czy dziadków, czy też widzów ogólnie, a dwa żebyśmy my skupili się na odbiorze.

To jest tak, że my nagrywając tracimy ten odbiór, ten kontakt z dzieckiem. Do dziś pamiętam pierwsze przedstawienie w przedszkolu, gdzie płakałem, jak córka śpiewała na dzień taty piosenkę Tata jest potrzebny, żeby przybić gwóźdź. Ja po prostu słuchałem i miałem łzy w oczach. Tego nie ma nigdzie nagranych, ale ja to pamiętam.

Sylwia: To jest w Twoim serduchu.

Jarek: Właśnie, ponieważ poświęciłem się całkowicie w tamtej chwili. To jest we mnie i tego nikt mi nie skasuje. To jest bardzo ważne. Wracając do Twojego pytania, bo zrobiliśmy taką pętlę. To jest taka pętla, która jest bardzo ważna. My rodzice musimy sobie uświadomić jedną bardzo ważną rzecz. To od nas zależy w głównej mierze w jaki sposób nasze dzieci będą korzystać z telefonów i mediów cyfrowych.

Jeżeli my mamy w sobie nieuporządkowane korzystanie z mediów cyfrowych, a z tego co widzę to w większości tak jest. Mówię to też na własnym przykładzie, bo u nas także to nie było uporządkowane. Tak naprawdę co jakiś czas musimy robić rewizję tego w jaki sposób postępujemy.

Tu od razu powiem przykład: kiedy nasza córka dostała ten telefon. Ostatecznie dostała go w trzeciej klasie, przy czym kryterium nie była klasa, tylko potrzeba. Potrzeba, ponieważ zaczęła sama wracać ze szkoły do domu. Była to potrzeba kontaktu, czyli napisania jestem w szkole, jestem w domu, dotarłam do szkoły muzycznej, bo jeszcze oprócz szkoły podstawowej chodzi do muzycznej. Tak więc ta potrzeba kontaktu jest i wszyscy jesteśmy zadowoleni. Więc kiedy go dostała powiedziałem jej: proszę używaj go mądrze. I tyle.

I to był bardzo duży błąd. Ten błąd na szczęście zauważyliśmy dosyć szybko w sposób trochę brutalny. Siedzieliśmy, a córka przychodziła i tylko patrzyła w telefon. Nie miał za bardzo jeszcze kto do niej napisać. Nie miała jeszcze koleżanek wstukanych w książkę telefoniczną. Jednak przychodziła i patrzyła co tam się dzieje. Mówię do niej: "zostaw ten telefon", na co ona: "no dobra". Za 10-15 minut wracała. Ona się wkurzała, że niby ma telefon, a nie może z niego korzystać, a ja się wkurzałem, że już jako 9-latka została pochłonięta przez fonoholizm.

Wtedy sobie zdaliśmy razem z Jolą, moją żoną sprawę, że ona tak naprawdę powieliła nasze zachowania. Co my robimy? My też co chwilę zaglądamy co się dzieje. Czy to jakieś powiadomienie na Whatsapp przyjdzie czy też e-mail, czy to sms, czy też nic. Jest tak, że bardzo często sprawdzamy na telefonie coś pomimo braku jakiegoś komunikatu.

Pierwszą rzeczą jaką zrobiliśmy wtedy w domu było wygospodarowanie miejsca na wszystkie 3 telefony komórkowe. Po wejściu do domu odkładamy je w jednym miejscu. Wcześniej był to stół. Teraz mamy taką fajną stację ładującą, która rozwiązała przy okazji kilka innych problemów, przez to ładowanie. Dlaczego to jedno miejsce jest ważne. Pomyślmy sobie jak my byliśmy mali i był telefon stacjonarny. Jakoś dawało się wtedy funkcjonować.

Teraz telefony pełnią wiele więcej funkcji oprócz rozmawiania. Natomiast on może leżeć w jednym miejscu i da się to zrobić. Natomiast po pierwsze wiemy zawsze gdzie on jest. Nie zgubi się. Nie ma problemu z włożeniem z telefonem do łóżka, do łazienki. Przy czym my też musimy się tego pilnować. Oprócz tego ten telefon się tam ładuje, czyli zawsze jest naładowany. Rozwiązuje to bardzo dużo problemów.

To jest taki pierwszy krok po tym kroku zerowym. Krokiem zerowym jest to co powiedziałem wcześniej, czyli uświadomienie sobie własnego modelu korzystania z telefonu i zrewidowanie go. Określenie czy ja na pewno umiem dobrze i mądrze jako dorosły facet, jako dorosła kobieta korzystać z telefonu. Nam się często wydaje co tu jest za kwestia, korzystam, dzwonię, klikam itd., ale my się wciągamy.

Telefony, media społecznościowe są tak skonstruowane, że nas wciągają. Nad tym siedzą specjaliści, na tym zarabiają te media. Jeśli my dorośli sobie z tym nie radzimy - przy czym często nie przyznajemy się do tego, ale w momencie kiedy się nad tym zastanowimy, to można dojść do takich wniosków - to co dopiero 9-latek czy 12-latek.

Wracając jeszcze raz do pytania "czy dawać telefon komórkowy dzieciom" - nie możemy im nie dać. My żyjemy w takim świecie, że telefony są nieodłączną częścią naszej cywilizacji czy inaczej codzienności. Tylko musimy to dać mądrze, czyli sami sobie uświadomić w jaki sposób korzystamy z mediów cyfrowych.

Dwa - zdać sobie realną sprawę, że jesteśmy wzorem dla naszych dzieci. Czy tego chcemy czy nie to jesteśmy wzorem. Możemy być pozytywnym przykładem, a możemy też być negatywnym przykładem. Przekazując dzieciom jakieś złe nawyki czy też nałogi komórkowe, czyli częste korzystanie z aplikacji społecznościowych, noszenie telefonu do łazienki, co też jest dość częste, czy też do łóżka. Lepiej to odstawić.

Tak naprawdę musimy sobie uświadomić, że nie potrzebujemy tego telefonu cały czas. Dla mnie to było o tyle trudniejsze, że wcześniej nie korzystałem z Facebooka, bardzo mało. W momencie kiedy zacząłem blogować siłą rzeczy bardziej zaangażowałem się w komputer, w Facebooka. To jest też bardzo ważne, że my się musimy uczyć. Jeżeli my nie będziemy się uczyć korzystania z tego wszystkiego, to nasze dzieci nas prześcigną. Później będzie ciężko im wytłumaczyć tak naprawdę co robią źle, albo co mogą robić lepiej.

Jeśli chodzi o dawanie dzieciom telefonów komórkowych nie unikniemy tego. W związku z tym, że nie unikniemy tego to warto to robić dobrze. My stworzyliśmy u nas w domu taki rodzinny kontrakt telefoniczny, który podpisaliśmy z naszą córką. Ja

ogólnie nie cierpię biurokracji. Natomiast ten kontrakt jest tak naprawdę dla nas świetną sprawą. Zawarliśmy w nim postanowienia odnośnie używania telefonu przez córkę, ale też przez nas. To nie jest tak, że my tylko dajemy jej zakazy i nakazy, które oczywiście rewidujemy co jakiś czas, w zależności od tego jak sytuacja się rozwija. Natomiast pilnujemy też siebie.

Są tam takie punkty, które mówią, że nie będę ignorantem telefonicznym, czyli będę się rozwijał i będę wiedział. Jeżeli dziecko do mnie przyjdzie z telefonem - ja to córce powiedziałem: "pojawi ci się coś na telefonie, co nie wiesz co to jest, czy to będzie ta przysłowiowa goła baba czy jakieś inne dziwne rzeczy, to przyjdź i mi powiedz, ja Cię nie okrzyczę". Trzeba w naszych dzieciach wzbudzić naprawdę zaufanie. Bez tego trudno będzie nauczyć je takich rzeczy. Często w telefonie mogą wyskoczyć rzeczy wstydliwe, czy to będą gołe baby czy zdjęcia znajomych, które im przestali, a poprzerabiane w jakiś dziwny sposób. Nie wiemy tak naprawdę co się pojawi. Musimy umieć na to zareagować.

Następną rzeczą jest dawanie tego przykładu. Czyli wpisałem tam na przykład, że nie będę korzystał z telefonu w samochodzie bez zestawu głośnomówiącego. Czyli pokazywanie, że nie jest złe korzystanie z telefonu, tylko trzeba to robić po prostu mądrze. My stworzyliśmy taki kontrakt, który można sobie pobrać z naszej strony, czyli z mojego bloga.

Druga strona, którą polecam to fundacja "Dbam o mój zasięg", z którą współpracuję. Oni zajmują się badaniem używania mediów cyfrowych wśród dzieci i młodzieży. To jest fundacja z Gdańska. Na ich stronie można pobrać raport, żeby zobaczyć tak naprawdę jak to wygląda wśród dzieci i młodzieży. Dodatkowo można pobrać różne materiały pomocnicze. Wkrótce ma się też rozpocząć projekt, który będzie wchodził do szkół. Będzie to edukacja cyfrowa. Mam nadzieję, że coraz większa świadomość tego tematu sprawi, że my rodzice będziemy mieć też narzędzia do tego, żeby się nauczyć i mądrze podejść do tego tematu.

Sylwia: Wracając do Twojego podcastu Ojcowska Strona Mocy. Pojawiły się w nim dwa fajne pojęcia. Jedno było mi znane, drugie nie. **Pierwsze to kłątwa wiedzy, która już powoli zaczyna nas dotykać coraz częściej. Druga to koncepcja Think. Czy możesz przybliżyć te dwa pojęcia?**

Jarek: Kłątwa wiedzy to jest pojęcie, które mówi o tym, że ciężko nam jest wyobrazić sobie jak to jest, że ktoś nie wie czegoś co wiemy my. To nie jest pojęcie parentingowe czy rodzicielskie, ale pojęcie ekonomiczne. Przy czym ja sobie je dostosowałem do naszej rodzicielskiej rzeczywistości. Jeżeli nie powiemy czegoś dziecku, że czegoś od

niego oczekujemy, to ono tego nie wie. Pomimo tego, że nam się wydaje, że ono musi wiedzieć, bo my mu mówimy, że ono ma się pospieszyć.

Tam akurat podałem taki przykład tego, że dziecko bardzo powoli się zbiera, a nam akurat się bardzo spieszy, kiedy normalnie tego pośpiechu nie ma. My się spieszymy, chcemy wszystko szybko załatwić, a to dziecko swoim tempem w przedszkolu czy szkole wszystko załatwia. My się wkurzamy. Jeżeli zaczniemy mówić jasno o swoich potrzebach czy też o sytuacji w jakiej się znajdujemy, to będzie o wiele łatwiej tak naprawdę dojść do porozumienia, osiągnąć cel i uniknąć wielu konfliktów.

To akurat nie tylko się stosuje do dzieci, ale też w małżeństwie myślę, że jest to kwestia kluczowa. Patrząc tu teraz na moją żonę, która się do mnie uśmiecha. Często nam się wydaje, że przecież ja wiem o co mi chodzi, to ta druga strona też musi wiedzieć. A jednak tak nie jest.

Sylwia: Często my kobiety chyba mamy taką przypadłość, że “jak on może o tym nie wiedzieć, przecież głośno o tym myślę, nie może się domyślić, przecież to oczywiste.”

Jarek: Aby uświadomić sobie tą klątwę wiedzy, to też w podcaście zaprezentowałem, bardzo fajny, prosty eksperyment.

Sylwia: W którym odcinku, możesz przypomnieć?

Jarek: To jest odcinek drugi. Warto go sobie przerobić. My go przerobiśmy z dziewczynami i one były w szoku jak zobaczyły, że ten eksperyment działa. Także nie będę może zdradzał, bo to by za długo trwało, ale zapraszam.

Druga rzecz, o której mówiłaś czyli koncepcja THINK też się stosuje do komunikacji. Think czyli po angielsku myśleć - pomyśl w trybie rozkazującym - odnosi się do tego, że zanim coś powiesz to pomyśl (think). Przy czym to THINK rozwija się jako akronim, czyli skrót pięciu słów - THINK. Musimy pomyśleć o tym, czy to co chcemy powiedzieć jest T jak true czyli prawdziwe. Czy to jest H jak helpful czyli pomocne. Czy to jest I jak inspiring, czyli inspirujące. Czy to jest N jak necessary czyli konieczne i K jak kind - po prostu miłe, powiedziane w sposób miły.

I to jest bardzo fajny sposób na to, żeby się na szybko zastanowić - i to nie tylko do dzieci, ale też współpracowników - w jaki sposób my komunikujemy rzeczy. Jeżeli komuś coś mówimy, prosimy czy też bardzo chcemy, żeby ktoś zrobił coś na czym nam zależy albo chcemy zwrócić mu uwagę, że postępuje źle. Bardziej chyba w tym

momencie, że chcemy komuś zwrócić uwagę, że postępuje nie tak jak nam się wydaje, że powinien to robić, to zrobimy to tak, żeby nikomu nie zrobić krzywdy.

W komunikacji można słowami bardzo zranić i tak naprawdę jeszcze bardziej zaognić sytuację. Jeśli będziemy myśleć o tym co mówimy i będziemy robić to w sposób uczciwy, spokojny, pomocny. Jeśli komuś zwracamy uwagę, tylko po to, żeby go dobić to wiadomo, że nikt nie będzie chciał nas słuchać. Robimy to w taki sposób, że tu coś nie wyszło, ale nie odnosimy się do osoby tylko do czynu. Na przykład nie mówimy “słuchaj córko, synu jesteś po prostu beznadziejny, jak mogłeś tak zrobić”, tylko pokazujemy, że to co się stało to już trudno, teraz możemy to naprawić w taki sposób. Następnym razem możemy go zapytać w jaki sposób mógłby to zrobić lepiej. Zainspirować go do tego, żeby doszło do jakiejś zmiany, do poprawy.

Dzięki temu tak naprawdę osiągniemy cel podwójny. Po pierwsze nasz cel zostanie osiągnięty, czyli zrobi to co chcemy. Może nie za pierwszym, nie za drugim, a za dziesiątym razem. Ale też sprowokujemy je do myślenia i do tego, że ono samo będzie miało poczucie sprawczości. Wymyśliłem jak coś mogę zrobić, czyli ja też mogę dojść do jakiś wniosków. Tutaj takie dwie albo nawet i trzy pieczenie na jednym ogniu można upiec stosując taką prostą aczkolwiek bardzo konkretną metodę.

Sylwia: Wczoraj się śmialiśmy, że ten odcinek będzie trwał 3 godziny także idziemy w dobrym kierunku. Oczywiście żartuję, ale będziemy się już zbliżać do końca. Przykro mi z tego powodu, bo tak naprawdę można by było Ciebie słuchać godzinami. Tak na koniec chciałam Cię zapytać o te ciemne strony bycia tatą, czyli o trudności w byciu ojcem, jeżeli w ogóle są?

Jarek: Gdyby nie było, to świat byłby zbyt idealny, więc to nie jest tak, że nie ma. Jednak często te dobre i złe, czy też ciemne strony tak naprawdę wynikają z naszych własnych doświadczeń i z tego co chcemy osiągnąć.

Dla mnie osobiście takim najcięższym doświadczeniem jest zawsze to, że chciałbym, żeby wszystko było idealnie. Chciałbym idealnie wychowywać dzieci i nigdy nie zrobić błędu. Kiedy jakiś błąd wychodzi, nerwy mnie poniosą albo zachowałem się nie tak jak powinienem. Zapomnę o tym THINK albo ta klątwa wiedzy gdzieś mi wyleci z głowy, to myślę, że mogłem to zrobić inaczej, zjechałem dzieciom psychę i jestem beznadziejnym ojcem. Więc taka chęć do bycia idealnym, która jest bardzo silna teraz, może nie ogólnościatowa, ale jest dość silna presja na to, żeby dzieciom dawać wszystko co trzeba, co najlepsze. Co samo w sobie jest dobre, natomiast jeśli zapomnimy o sobie, to może doprowadzić do jakiś takich wynaturzeń.

Ciemną stroną jest też to, że zapominamy o sobie. Zarówno w kwestii fizycznej, taki tatusiny brzuch po ciąży, który nie chce zejść za szybko, ale w kwestii psychicznej. Zapominamy o swoich własnych potrzebach, o tym, że my też potrzebujemy czasu, potrzebujemy odpocząć. Bardzo mocno to dotyka mam, że dla dzieci robimy wszystko, poświęcamy się dla nich na maxa, zapominając o tym, że jeżeli sami nie będziemy czegoś mieli, to nie będziemy w stanie tego dać. Jeżeli sami będziemy nieszczęśliwi z powodu na przykład przepracowania się albo ze zmęczenia permanentnego, bądź braku czasu dla siebie i jakiś drobnych przyjemności bądź też większych, to nie będziemy w stanie dać tego szczęścia dziecku.

Więc tu jest też taka pułapka tego zapomnienia o sobie, które na przykład w kwestii - jeśli ktoś ma takie tendencje do idealizowania rodzicielstwa, że muszą być najlepszy - powodują, że dochodzi do takiego wniosku nie będę teraz robił czegoś dla siebie, bo ja muszę teraz z dzieckiem czas spędzać. Dzieci potrzebują czasu same. My też potrzebujemy czasu sami. Dodatkowo taki czas, który my poświęcimy sobie myślę, że na dłuższym etapie pokazuje dzieciom, że bycie dorosłym nie jest wcale takie złe, że musisz siedzieć z dziećmi, ale też możesz robić fajne rzeczy. Możesz rozwijać swoje własne pasje. Może bycie dorosłym, bycie rodzicem nie jest wcale takie straszne jak mówią. To są takie dwie rzeczy, które oprócz permanentnego niewyspania, które dotyka chyba każdego i nas również nie omija, to te rzeczy bym podał.

Sylwia: Już na sam koniec zanim zapytam Cię, gdzie można Cię znaleźć. Czego byś życzył każdemu tacie?

Jarek: Życzę i życzyłbym czasu. Czasu spędzonego z dziećmi, którego nic nie zagłusza. Nie zagłuszają nasze myśli, które uciekają do pracy. Nie zagłuszają dźwięki telefonów, które się do nas dobijają. Nie zagłuszają nasze wyrzuty sumienia, że moglibyśmy robić coś innego. Czasu, w którym cieszymy się po prostu obecnością z naszym dzieckiem i tym co mu przekazujemy. Tego czasu, który jest zupełnie inny kiedy dziecko ma miesiąc, pół roku, 5 i 10 lat i co czeka mnie w przyszłości 15 i 20 lat. Tego czasu życzę sobie i każdemu z osobna.

Sylwia: My również przyłączamy się do tych życzeń. To jeszcze Jarku powiedz gdzie można Ciebie znaleźć?

Jarek: Online: www.ojcowskastronomocy.pl Tam są linki do wszystkich pozostałych miejsc. Jest to fanpage, na którym oprócz publikowania artykułów staram się zamieszczać różnego rodzaju informacje i ciekawe aspekty życia rodzicielskiego. Staram się, żeby to było zabawne i nawet chyba czasem mi to wychodzi.

Sylwia: Twój ostatni filmik bije wszelkie rekordy. O tym właśnie jak się zmienia podejście do pierwszego i trzeciego dziecka. Jak ono jest różne. Jest po prostu genialny i zabawny.

Jarek: Filmiki to jest coś co nam się bardzo spodobało robić rodzinie. W bloga jest zaangażowana też moja rodzina. Dziewczyny pomagają przy robieniu filmów. Troszkę nam ostatnio niestety spadła częstotliwość, musimy to nadrobić. One też podpowiadają swoje rzeczy, występują w filmach. Wszystkie okładki podcastów, których jest już 24 - za dwa tygodnie będzie 25, więc czas leci bardzo szybko - one projektują same. Mówię im jaki jest temat, a one biorą swoje playmobil, ludziki i układają je w jakąś scenkę, która pasuje do tematu. Są zaangażowane w to wszystko.

Jest fanpage, jest też podcast - do niego jest też link na stronie. Jestem na Spotify, iTunes i wszystkich androidowych apkach do słuchania podcastów. Nie mam Instagrama. Może się kiedyś dorobię, ale najpierw chcę dobrze robić to co już mam, a potem dopiero iść w nowe rejony. Jeszcze jest You Tube, o którym wspomnieliśmy. Jest kanał na YT, przy czym większość filmów puszcza też na Facebooku, ponieważ on ma większą siłę rażenia, większą moc dotarcia. Więc to co jest na YT pokrywa się z tymi filmami, które są na Facebooku.

Sylwia: Zapraszamy wszystkich na Ojcowską Stronę Mocy. Jarku bardzo Ci dziękujemy za poświęcony czas, za rozmowę, za wszystkie cenne wskazówki, cenne rady i mogę śmiało powiedzieć, jesteś kopalnią wiedzy. Bardzo Ci dziękuję.

Jarek: Dziękuję Wam serdecznie za zaproszenie, za zaufanie i za tę rozmowę. I również życzę Wam wszystkiego dobrego na Waszej podcastowej drodze.

OLA: Gościem dzisiejszego odcinka był Jarek Kania. Dla Jarka bycie ojcem jest częścią życia. Porównuje je do wspólnej podróży pociągiem, gdzie kiedyś każdy będzie mógł wybrać swoją stację. Żeby stawać się lepszym ojcem trzeba przede wszystkim chcieć. Co więcej? Na pewno trzeba w to wkładać wysiłek, aby stawać się w tej roli coraz lepszym.

Rozmawialiśmy też o różnicach w wychowywaniu chłopców i dziewczynek. Jarek zwrócił uwagę na to, że mężczyznom może być łatwiej wychowywać chłopców, ponieważ mogą sięgać po własne doświadczenia. Jeśli chodzi o bycie tatą dziewczynek - zauważa, że ojcowie się zmieniają, odkrywają u siebie empatię i inny świat - świat kobiet, którego muszą się nauczyć.

W rozmowie szukaliśmy sposobów jak sobie radzić z deficytem czasu dla dziecka. Warto zwrócić uwagę na to jak wykorzystuje się czas, który mamy do dyspozycji - np.



ile czasu spędzamy przed telewizorem, czy z telefonem. Ważne, aby skupić się na jakości spędzanego z dzieckiem czasu, a nie jego ilości - spędzić chociaż 15 minut z dzieckiem i poświęcić je wyłącznie jemu, skupiając się na nim i jego potrzebach.

Z Jarkiem rozmawialiśmy też o dzieciach i smartfonach. W jego domu sprawdza się podpisany przez wszystkich członków rodziny kontrakt. Kontrakt ten jasno określa zasady korzystania z tych technologii. Na koniec Jarek wyjaśnił pojęcia kłątwy wiedzy oraz koncepcję THINK w odniesieniu do rodzicielstwa. Ojcowska Strona Mocy nas urzekła. Polecamy ją nie tylko każdemu tacie, ale również każdej mamie.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na [fanpage Rodzicielski Drogowskaz](#), stronę podcastu www.rodzicemjestem.pl oraz blog www.rodzicielskidrogowskaz.pl. Jeśli spodobał Ci się podcast zostaw swoją opinię na iTunes. Dzięki temu będziemy wiedzieć, że to co robimy ma sens. Do usłyszenia!