

Nikt nie rodzi się rodzicem.

O rodzicielstwie jako drodze rozwoju

Paulina Pawlicka i Kamil Janowicz

Wracasz z dzieckiem ze szpitala. Drzwi się zamykają, robi się cicho i nagle dociera do Ciebie, że teraz to Wy jesteście odpowiedzialni za tego małego człowieka. A może myślisz: „Wszyscy mówili, że instynkt się włączy, a ja nie wiem, co robić". Wiele matek i ojców zna to uczucie. Zagubienie, zmęczenie i niepewność nie oznaczają, że nie nadajecie się do nowej roli.

> *Rodzicielstwa się uczymy, a gotowość przychodzi z czasem.*

Rodzicielstwo to proces rozwoju — także dla rodziców

Zawodowych obowiązków zwykle uczymy się stopniowo. W rodzicielstwo wchodzimy natomiast od razu, bez okresu próbnego. Zwracała na to uwagę socjolożka Alice Rossi już w 1968 roku. Nic dziwnego, że na początku możemy czuć się zagubieni. Posiadanie dziecka zmienia przecież nie tylko codzienność, ale także nasz obraz samych siebie i nasze relacje z innymi.

Ten proces zaczyna się jeszcze przed porodem. W czasie ciąży przyszli rodzice wyobrażają sobie dziecko, zastanawiają się, jak będą się nim zajmować, i stopniowo budują z nim więź. Dla mamy i taty mogą to być inne doświadczenia: kobieta czuje zmiany zachodzące w swoim ciele, ojciec często potrzebuje →



dodatkowych okazji, by poczuć się częścią tej relacji. Pomagają wspólne wizyty, rozmowy o dziecku, udział w przygotowaniach i wsparcie ze strony otoczenia.

Badaczka Ramona Mercer zaproponowała, by zamiast o „osiągnięciu roli matki" mówić o „stawaniu się matką". Na początku często korzystamy z podpowiedzi położnej, bliskich i specjalistów. Potem, dzięki codziennym doświadczeniom, lepiej rozpoznajemy potrzeby własnego dziecka i coraz bardziej ufamy swojemu osądowi. Podobny proces zachodzi u ojców. Badacze mówią dziś zarówno o *matrescencji* (przemianie związanej z macierzyństwem), jak i *patrescencji* (przemianie związanej z ojcostwem).

Rodzicielstwo nie kończy się jednak na pierwszym roku życia dziecka. Każdy etap przynosi nowe zadania — od opieki nad niemowlęciem po rozmowy i negocjowanie granic z nastolatkiem. Dlatego bycia rodzicem nie uczymy się raz na zawsze (Galinsky, 1987).

Doświadczenie buduje kompetencje mamy i taty

Zmiany związane z rodzicielstwem dotyczą także biologii. Badania pokazują zmiany w mózgu kobiet w czasie ciąży i po porodzie, związane między innymi z reagowaniem na sygnały dziecka (Hoekzema i in., 2017). U ojców opieka również wiąże się ze zmianami hormonalnymi i reakcjami mózgu. Badania wskazują, że zaangażowanie w opiekę ma dla rozwijania rodzicielskich kompetencji ogromne znaczenie (Abraham i in., 2014).

Dobry przykład to rozpoznawanie płaczu niemowlęcia. W jednym z badań matki i ojcowie, którzy spędzali z dzieckiem dużo czasu, rozpoznawali jego płacz z podobną skutecznością (Gustafsson i in., 2013). Nie jest to więc umiejętność zarezerwowana dla jednej płci. Rozwija się poprzez bliskość i praktykę.

Nie oznacza to jednak, że kobiety i mężczyźni mają taki sam punkt startu. Kobiety częściej są przygotowywane społecznie do opieki, otrzymują więcej informacji w ciąży, ale też ponoszą większe obciążenia fizyczne, emocjonalne i organizacyjne. To na nich częściej spoczywa niewidoczna praca planowania i pamiętania o potrzebach rodziny (Daminger, 2019). Z kolei ojcowie nadal spotykają się z oczekiwaniem, że będą przede wszystkim zarabiać, a przy dziecku jedynie „pomagać" partnerce. Mają przez to mniej okazji do samodzielnego nabierania wprawy.

Tymczasem tata nie „pomaga mamie” w wychowywaniu własnego dziecka. Jest rodzicem. Żeby nabrać pewności w tej roli, potrzebuje czasu, praktyki, odpowiedzialności i przestrzeni na własny sposób opieki. A mama nie powinna być jedyną osobą, która pamięta, planuje i organizuje życie całej rodziny.



Partnerstwo w rodzicielstwie również jest czymś, czego uczymy się na co dzień.

Dziecko potrzebuje wystarczająco dobrego rodzica

Czy wobec tylu nowych zadań można być dobrym rodzicem? Psycholog Donald Winnicott zaproponował pojęcie „wystarczająco dobrego rodzica”. Dziecko nie potrzebuje osoby, która nigdy nie popełnia błędów. Potrzebuje opiekuna dostępnego emocjonalnie, uważnego na jego sygnały i gotowego naprawiać to, co czasem się nie uda (Winnicott, 1953; Tronick, 1989).

Ważne jest budowanie bezpiecznej więzi. Dla małego dziecka rodzic staje się kimś, do kogo można wrócić po ukojenie, i kimś, przy kim można bezpiecznie poznawać świat. Taka relacja może powstawać z mamą, tatą

i innymi bliskimi osobami. Co więcej, nie jest ustalona raz na zawsze: kolejne lata opieki nadal mają znaczenie (Opie i in., 2021).

Pomaga w tym wrażliwość na potrzeby dziecka, czyli zauważanie jego sygnałów, próba ich zrozumienia i odpowiednia reakcja. Metaanaliza 174 badań wykazała, że wrażliwość ojca ma dla bezpieczeństwa więzi podobne znaczenie jak wrażliwość matki (Madigan i in., 2024). Tej uważności można się uczyć. Czasem wystarczy zatrzymać się i zapytać: „Jak myślisz, co ono teraz czuje?".

Także zwykła zabawa jest okazją do budowania więzi. Kiedy dziecko uznaje, że klocki są pociągiem, nie trzeba mu od razu pokazywać, jak zbudować poprawną wieżę. Można wsiąść do jego pociągu. Dziecko potrzebuje dorosłych, którzy próbują je rozumieć, dają mu poczucie bezpieczeństwa i potrafią cieszyć się z nim codziennością.

Co pomaga rodzicom na tej drodze?

Rodzicielstwo niesie zarówno więcej sensu, jak i więcej wyzwań. Zmęczenie, niedobór snu, napięcia w relacji czy trudności w łączeniu opieki z pracą mogą sprawić, że zasoby rodziców przestają wystarczać. Gdy takie przeciążenie trwa długo, rośnie ryzyko wypalenia rodzicielskiego (Mikolajczak i Roskam, 2018). Dlatego tak ważne jest wsparcie — w parze, w otoczeniu i ze strony instytucji.

Realistyczne oczekiwania.

Warto rozmawiać nie tylko o tym, jak pięknie może być z dzieckiem, ale też o zmianach, jakie pojawią się w rytmie życia, podziale pracy i relacji. Przygotowanie pomaga, nawet jeśli nie daje odpowiedzi na wszystkie pytania.

Rozmowa i podział odpowiedzialności.

Przed narodzinami dziecka i w kolejnych latach dobrze jest pytać: kto zajmie się opieką, kto będzie pamiętał o wizytach, zakupach i sprawach organizacyjnych, czego każde z nas potrzebuje, by odpocząć? W takiej rozmowie mogą pomóc dwie talie kart przygotowane na potrzeby kampanii: „Myślimy o dziecku" i „Jesteśmy rodzicami".

Czas dla obojga rodziców.

Przewijanie, karmienie, uspokajanie i zabawa są okazjami do budowania więzi i kompetencji. Warto umożliwiać ojcom samodzielną opiekę, a także korzystać z przysługujących rodzicom urlopów i rozwiązań wspierających łączenie pracy z rodziną.

Pomoc bliskich i dostępne usługi.

Rodzicielstwa nigdy nie uczono się w całkowitej samotności. Wsparcie dziadków, przyjaciół, innych rodziców, pracodawców, położnych czy placówek opieki może realnie zmniejszyć przeciążenie. Proszenie o pomoc i przyjmowanie jej jest częścią odpowiedzialnej opieki nad rodziną.

Dbanie o własne zdrowie.

Sen, odpoczynek i możliwość powiedzenia „potrzebuję pomocy" mają znaczenie. Przedłużający się smutek, drażliwość lub brak radości mogą być sygnałem, że warto porozmawiać z położną, lekarzem lub specjalistą zdrowia psychicznego. Dotyczy to zarówno mam, jak i ojców.

Przy kolejnym dziecku mamy zwykle więcej doświadczeń, ale pojawiają się też nowe pytania. Nie trzeba znać wszystkich odpowiedzi. Można wracać do rozmów, korzystać ze sprawdzonych źródeł i stopniowo uczyć się kolejnego etapu.

> *Rodzicielstwo to droga, na której rozwijają się dziecko i dorośli.*

Wystarczająco dobrzy rodzice uczą się, popełniają błędy, naprawiają je, dzielą odpowiedzialnością i korzystają ze wsparcia. Nikt nie rodzi się rodzicem. Gotowość przychodzi z czasem.



dr Paulina Pawlicka - *psycholożka, adiunktka w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego.*
Członkini Rady Fundacji Share the Care. Naukowo i praktycznie zajmuje się psychologią okołoporodową, w tym czynnikami sprzyjającymi pozytywnemu doświadczeniu porodu, nawiązywaniu więzi z dzieckiem i zdrowiu psychicznemu w okresie okołoporodowym. Prowadziła również badania nad wrażliwością rodzicielską i adaptacją do rodzicielstwa. Jej pasją i misją jest poszerzanie przestrzeni dialogu społecznego, tworzenie warunków dla dobrych doświadczeń narodzin oraz wspieranie współrodzicielstwa, w którym mama i tata wspólnie się angażują, wzajemnie wspierają i uzupełniają. Prywatnie żona i mama dwóch nastoletnich córek, z którymi przechodzi przez kolejne etapy rodzicielstwa.

dr Kamil Janowicz - *psycholog, adiunkt na Wydziale Psychologii i Prawa Uniwersytetu SWPS w Poznaniu.*
Członek Rady Fundacji Share the Care. Prowadzi grupy rozwojowo-wsparciowe dla ojców, webinary i warsztaty dla rodziców oraz szkoli innych profesjonalistów w zakresie pracy okołoporodowej z ojcami. Wiedzę naukową nt. rodzicielstwa i rozwoju dzieci popularyzuje na autorskim blogu Father_ing.

Wybrane źródła przywoływane w tekście

- A. S. Rossi, Transition to Parenthood (1968).
- R. T. Mercer, Becoming a Mother Versus Maternal Role Attainment (2004).
- E. Galinsky, The Six Stages of Parenthood (1987).
- E. Abraham i in., Father's Brain Is Sensitive to Childcare Experiences (2014).
- E. Gustafsson i in., Fathers Are Just as Good as Mothers at Recognizing the Cries of Their Baby (2013).
- S. Madigan i in., Maternal and Paternal Sensitivity: Key Determinants of Child Attachment Security Examined Through Meta-Analysis (2024).
- E. Hoekzema i in., Pregnancy Leads to Long-Lasting Changes in Human Brain Structure (2017).
- A. Daminger, The Cognitive Dimension of Household Labor (2019).
- D. W. Winnicott, Transitional Objects and Transitional Phenomena (1953).
- M. Mikolajczak, I. Roskam, A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout (2018).