

# „Bycie na NIE” wobec jednego z rodziców

Tematem pojawiającym się nieraz w rodzinach posiadających dziecko w wieku dwóch lub trzech lat jest opór malucha przed jednym z rodziców, przy równoczesnym „promowaniu” i angażowaniu w opiekę wyłącznie drugiego. W praktyce wygląda to mniej więcej tak, że dziecko wybiera jednego rodzica, który ma umyć ząbki, nakarmić, ubrać, zaśpiewać kołysankę i wykonać cały szereg czynności opiekuńczych. Natomiast drugi zostaje wpisany na „czarną listę” i próba włączenia się przez niego w opiekę nad maluchem spotyka się z buntem, płaczem czy wręcz krzykiem dziecka: „Nie tata!” / „Tata nie. Mama!!!” (bądź odwrotnie: „Mama nie. Tata!!!”) ...

Nie ma nic złego w tym, że pewne czynności dzielimy między sobą. Coś robi tata, a coś innego mama. Problem pojawia się w chwili, gdy jeden rodzic jest przemęczony i przeciążony, bo wszystko musi przy maluchu zrobić sam, a drugi – czuje się sfrustrowany, odrzucony przez dziecko i po prostu zbędny. Może też czuć żal, że partner/ka ulega kaprysom dziecka i wspiera w ten sposób odrzucanie drugiego...

Co można zrobić? Jak temu zaradzić?

Przede wszystkim proponuję przedyskutować temat wspólnie w parze. Ustalić jak chcecie, żeby opieka nad dzieckiem wyglądała. Może warto będzie określić zakres czynności i podział obowiązków tak, aby obie strony miały jasność sytuacji i wzajemnych oczekiwań. I przede wszystkim nazwały na co się godzą i co jest „o’key”, a co sprawia którejs z stron przykrość, poczucie odrzucenia czy bycia odsuniętym na boczny tor życia rodzinnego.

A co robić, gdy dziecko intensywnie odmawia współpracy?

W momencie, w którym pojawia się ze strony dziecka opór i bunt, że np. tylko mama może umyć ząbki – może ona spokojnie powiedzieć: „Dziś zęby myje tata. Tata też chce myć twoje ząbki”. Przy dalszych oporach, a może nawet rozpaczach, zaproponujemy dziecku przytulenie i zapewnimy o miłości. Po czym stanowczo, lecz życzliwie powiedzmy: „Tata cię kocha. Tata też chce cię umyć”. Możecie ustalić, że np. raz mama, a raz tata myje ząbki, ubiera, karmi itp. Możecie po prostu wyznaczyć, które czynności są „czyje”. Wszystko zależy od waszych preferencji i ustaleń. Chodzi tylko o to, aby w sytuacjach, w których jeden rodzic czuje się odrzucony przez pociechę – drugi stanął po jego stronie. I unikając zawstydzania dziecka czy robienia wyrzutów, że „brzydko się zachowuje!” – nazwał sytuację: że tata/mama kocha dziecko i też chce móc o nie dbać. Aby pociecha czuła, że rodzice są w tym momencie jednomyślni i wspierają się nawzajem.

Pamiętajmy, że czas pomiędzy 2 a 3 rokiem życia to intensywny okres testowania przez malucha granic, poznawania świata i rządzących nim praw. Zatem jest to dobry moment na rozpoczęcie ustalania pewnych zasad rodzinnych i nazwania tego, co dla waszej rodziny korzystne, a co nie.

Czasami warto potraktować opór malucha w kontakcie z nami jako wskazówkę do przyjrzenia się naszej komunikacji z nim i z najbliższymi. Może mało wspólnego czasu z rodziną, sposób komunikacji, ton głosu, pośpiech i porywczosć w działaniu dystansują dziecko do współpracy z nami. Warto wówczas sięgnąć po np. wsparcie książkowe nt. budowania i wzmacniania relacji rodzinnych bądź skorzystać z konsultacji ze specjalistą.

Życzę powodzenia!

*Barbara Rębała, psycholog*