

Rodzic też ma dość

Jak odzyskać oddech,
kiedy kochasz swoje dziecko,
ale nie masz już siły



W planie dla Twojej rodziny jest miejsce również dla Ciebie.

NA POCZĄTEK

Nie musisz dźwigać wszystkiego.

Możesz kochać swoje dziecko najbardziej na świecie i jednocześnie marzyć o pięciu minutach, w których nikt niczego od Ciebie nie chce.

Możesz wiedzieć, jak chcesz reagować, a mimo to podnieść głos. Możesz obiecać sobie rano, że dziś będzie spokojniej, a wieczorem poczuć, że znowu zawiodłeś. Możesz patrzeć na innych rodziców i zastanawiać się, dlaczego oni wyglądają, jakby dawali radę, kiedy Ty próbujesz tylko dotrwać do ciszy.

To nie znaczy, że kochasz za mało.

Być może od zbyt dawna dajesz więcej, niż masz.

Ta książka nie powie Ci, że wystarczy lepiej zaplanować poranek, wstać wcześniej albo nauczyć się jeszcze jednej metody wychowawczej. Nie potrzebujesz kolejnego zadania do wykonania. Potrzebujesz odzyskać kawałek miejsca dla siebie, zanim zmęczenie zacznie mówić za Ciebie.

Zacniemy bez oceniania. Od prostego pytania: co jest dziś dla Ciebie najcięższe?

”

Twoje potrzeby też należą do potrzeb tej rodziny.

DOBRE, ŻE TU JESTEŚ

Czytaj w swoim tempie.

Możesz czytać po kolei albo zacząć od rozdziału, którego potrzebujesz dzisiaj. Ćwiczenia są zaproszeniem. Nie musisz wykonywać wszystkich ani kończyć książki w określonym czasie.

Gdy masz tylko chwilę

W trudnym momencie wróć do planu przerwy z rozdziału 4 albo planu minimum z rozdziału 10. Karty na końcu książki pomagają zapisać własne ustalenia. Są też dostępne w osobnym pliku do druku.

Ważne dla Twojego bezpieczeństwa

To poradnik edukacyjny, nie diagnoza ani terapia. Przykłady są fikcyjne, a ćwiczenia autorskie. Dopasuj je do wieku, zdrowia i potrzeb dziecka. Książka nie była recenzowana przez niezależnego specjalistę.

Jeśli trudności się utrzymują, nasilają lub utrudniają codzienne funkcjonowanie, porozmawiaj z lekarzem albo psychologiem. Gdy zagrożone jest życie lub zdrowie, dzwoń pod **112**. Źródła informacji i karta pomocy znajdują się na końcu książki.

Źródła i materiały

Gwiazdki przy wybranych informacjach prowadzą do źródeł uporządkowanych według rozdziałów. Spis treści i zakładki PDF ułatwiają wracanie do potrzebnych stron. Ilustracje przygotowano z wykorzystaniem generowania obrazów AI.

Czytam siebie • wydanie 1 • wrzesień 2026

czytamsiebie.pl

ROZDZIAŁ

OI

Nie jesteś złym rodzicem. Jesteś zmęczonym człowiekiem

Wyobraź sobie taki wieczór.

W kuchni stygnie kolacja. Pralka właśnie skończyła, ale nikt nie wyciągnął ubrań. Telefon przypomina o wiadomości ze szkoły. Dziecko woła Cię z pokoju, chociaż przed chwilą tam byliście. Idziesz. Chodzi o ładowarkę.

„Przecież leży obok Ciebie”.

Odpowiedź wychodzi ostrzej, niż zamierzasz. Jeszcze jedno pytanie. Jeszcze jedna prośba. Jeszcze jedno „zaraz”. W końcu pada: „Czy ja naprawdę muszę tutaj robić wszystko?”.

Dziecko milknie. Ty też.

Kilka minut później jest Ci przykro. To była tylko ładowarka. Można było odpowiedzieć inaczej. Przez resztę wieczoru wracasz do tej sceny, jakby odtwarzanie jej wystarczająco długo miało sprawić, że jutro na pewno się nie powtórzy.

To wymyślona sytuacja. Być może u Ciebie zamiast ładowarki były buty zostawione w przejściu, kolejne wołanie z łazienki albo pytanie zadane akurat wtedy, gdy próbujesz skończyć rozmowę.

Znasz ten moment? Przez cały dzień jakoś się trzymasz. A potem drobiazg wystarczy, żeby zabrakło Ci cierpliwości.

Dzień zaczął się dużo wcześniej

Gdy myślisz o takim wieczorze, łatwo zobaczyć tylko ostatnią scenę. Prośbę dziecka i swoją reakcję. Spróbujmy jednak cofnąć się do rana.

Może noc była przerywana. Może śniadanie składało się z dwóch łyków kawy. W pracy trzeba było nadrobić zaległości. Po drodze zakupy, telefon, sprawdzenie godziny wizyty. W domu ktoś potrzebował uwagi, ktoś pomocy, ktoś czegoś do jedzenia. Gdzieś pomiędzy tym wszystkim miała znaleźć się chwila dla Ciebie.

Nie znalazła się.

Pod koniec dnia kolejna prośba trafia więc do osoby, która od wielu godzin odpowiada na cudze potrzeby. Tę prośbę wypowiada dziecko, które nie musi znać całego ciężaru Twojego dnia. Ale Ty potrzebujesz go zauważyć. Bez tego będziesz próbować naprawiać wyłącznie ostatnie pięć sekund, zamiast przyrzeć się także godzinom, które do nich doprowadziły.

Długotrwały stres może wiązać się ze zmęczeniem, rozdrażnieniem i poczuciem przytłoczenia. UNICEF wskazuje te doświadczenia jako sygnały, na które warto zwrócić uwagę.* Samo rozpoznanie ich u siebie nie jest jednak diagnozą ani dowodem na jedną konkretną przyczynę.

Nie musisz teraz nadawać swojemu samopoczuciu nazwy. Na początek wystarczy zauważyć: „Od pewnego czasu zwykłe rzeczy kosztują mnie więcej”.

Miłość i potrzeba ciszy mogą być obok siebie

Być może trudno Ci przyznać, że czasem chcesz побыć bez dziecka. Nawet we własnych myślach od razu dodajesz wyjaśnienie: „Ale przecież bardzo je kocham”.

Możesz bardzo je kochać i potrzebować ciszy.

Taki opis nie pomniejsza tego, co się stało. Pozwala zobaczyć następny krok. Możesz wrócić do rozmowy, wziąć odpowiedzialność i zmienić coś w organizacji wieczoru. Nie musisz przy tym wydawać wyroku na całe swoje rodzicielstwo.

Przeprosiny mogą być proste:

„Przepraszam za krzyk. To mogło Cię przestraszyć. Było mi trudno, ale odpowiadam za to, jak się do Ciebie odzywam”.

Nie trzeba dopowiadać: „Bo Ty nigdy nie słuchasz”. Nie trzeba też oczekiwać, że dziecko od razu się przytuli, uśmiechnie albo zapewni Cię, że nic się nie stało. Może potrzebować czasu. Przeprosiny mają uznać jego doświadczenie, a nie zakończyć Twoje poczucie winy w wybranym przez Ciebie momencie.

Jeśli krzyk lub raniące słowa wracają, same przeprosiny nie wystarczą. Potrzebna jest zmiana i, jeśli trudno przeprowadzić ją samodzielnie, pomoc drugiej dorosłej osoby lub specjalisty.

Nie wszystko da się rozwiązać większą cierpliwością

Rady potrafią brzmieć rozsądnie: przygotuj rzeczy wieczorem, wstań wcześniej, lepiej się zorganizuj. Niektóre rzeczywiście mogą ułatwić dzień. Ale jeśli wieczorem kończysz obowiązki późno, wcześniejsza pobudka zabierze Ci kolejną część snu. Jeśli samodzielnie opiekujesz się dzieckiem, hasło „znajdź czas dla siebie” nie zapewni opieki na czas przerwy.

Ta książka nie zakłada, że masz obok drugą osobę gotową przejąć obowiązki, pieniądze na dodatkową pomoc ani rodzinę mieszkającą za rogiem. Być może masz część tego wsparcia. Być może na razie nie masz go wcale.

Dlatego zaczniemy od Twojej rzeczywistości. Od tego, co faktycznie trzeba zrobić, co może poczekać i gdzie da się szukać pomocy. Nie każda trudność ma szybkie rozwiązanie. Nie oznacza to, że musisz uznać obecne obciążenie za coś, co po prostu należy wytrzymać.

Zmiana może być mała: prostsza kolacja w najbardziej wymagający dzień. Może też oznaczać poważniejszą rozmowę o tym, kto pamięta o wizytach, zakupach i szkolnych wiadomościach. Do obu tych spraw wrócimy. Teraz nie musisz układać całego planu.

Zatrzymaj się przy jednym zdaniu

To jedyne ćwiczenie w tym rozdziale. Możesz zrobić je w myślach albo zapisać odpowiedź w telefonie. Wystarczy minuta.

Dokończ zdanie:

„Dzisiaj najtrudniejsze jest dla mnie...”

Postaraj się nazwać sytuację zamiast oceniać siebie lub dziecko. Im konkretniej, tym łatwiej później pomyśleć o zmianie.

„Wracam z pracy i od wejścia muszę odpowiadać na kilka prośb naraz”.

„Wieczorem nadal pamiętam o wszystkim, co trzeba przygotować na jutro”.

„Od kilku nocy nie przesypiam wystarczająco długo, żeby poczuć odpoczynek”.

Jeżeli przychodzi Ci do głowy wyłącznie „wszystko”, wybierz ostatni moment, w którym zrobiło Ci się szczególnie trudno. Co wtedy działo się wokół? Czego potrzebowałaś lub potrzebowałeś?

Nie musisz jeszcze wiedzieć, jak to zmienić. Zapisz jedno zdanie i na tym skończ. Nie powstaje z niego kolejna lista obowiązków. To punkt, do którego wrócimy w następnym rozdziale.

Na dzisiaj wystarczy uczciwość

Być może po przeczytaniu tych stron nadal czeka na Ciebie pranie. Dziecko nadal będzie czegoś potrzebować, a jutro zadzwoni ten sam budzik. Nie będziemy udawać, że kilka zdań usunęło te trudności.

Możesz jednak potraktować własne zmęczenie poważnie. Zauważyć je wcześniej niż w chwili, gdy podnosisz głos. Powiedzieć komuś: „Ostatnio jest mi za ciężko”. Przyznać przed sobą, że obecny sposób organizacji dnia wymaga zmiany, nawet jeśli jeszcze nie wiesz jakiej.

Jeśli trudności utrzymują się, nasilają lub przeszkadzają Ci w codziennym funkcjonowaniu, warto porozmawiać z lekarzem albo psychologiem.* Nie musisz czekać, aż sytuacja stanie się nie do zniesienia. Ta książka może pomóc uporządkować myśli, ale nie zastępuje indywidualnej oceny ani leczenia.

Na razie zabierz ze sobą jedną myśl:

”

Twoje potrzeby też należą do potrzeb tej rodziny.

W kolejnym rozdziale przyjrzymy się temu, co zabiera Ci siłę. Także temu, czego nie widać w koszu na pranie ani w kalendarzu.