

WSZYSTKO,
CO CHCIELIBY CIE WIEDZIE ,
ZANIM ZOSTANIECIE RODZICAMI

G a r y C h a p m a n

oraz Shannon Warden



**Wszystko, co chcielibyście wiedzieć,
zanim zostaniecie rodzicami**



Tytuł oryginału:
Things I Wish I'd Known
Before We Became Parents

Przekład: Jan Muranty
Redakcja i korekta: Joanna Zalewska
Projekt okładki i skład: RED Paweł Brankiewicz

Copyright © 2016 by Marriage and Family Life Consultants, Inc.
Copyright for the Polish edition © 2017 by Oficyna Wydawnicza LOGOS

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, powielanie, odczytywanie w środkach publicznego przekazu
dozwolone po pisemnym uzgodnieniu z wydawcą.
W sprawie zezwoleń należy zwracać się do

Oficyny Wydawniczej
LOGOS
01-913 Warszawa
ul. Szekspira 4/386
tel. (22) 793 09 04
tel. kom. 609 680 132
e-mail: logos@logos.warszawa.pl
www.logos.warszawa.pl

ISBN 978-83-63488-75-8

*Naszym współmałżonkom,
Karolyn Chapman i Stephenowi Wardenowi,
z którymi dzieliliśmy radości
i wyzwania rodzicielstwa.*

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wstęp	13
Rozdział 1	
Gdybym tylko wiedział... że posiadanie dzieci radykalnie zmienia plan dnia	19
Rozdział 2	
Gdybym tylko wiedział... że dzieci są kosztowne	31
Rozdział 3	
Gdybym tylko wiedział... że każde dziecko jest inne	47
Rozdział 4	
Gdybym tylko wiedział... że nauka załatwiania się to całkiem poważna sprawa	59
Rozdział 5	
Gdybym tylko wiedział... że dzieci potrzebują granic	69
Rozdział 6	
Gdybym tylko wiedział... że zdrowie emocjonalne dzieci jest równie ważne jak fizyczne ...	83

Rozdział 7	
Gdybym tylko wiedział...	
że dzieci są pod ogromnym wpływem naszego przykładu	99
Rozdział 8	
Gdybym tylko wiedział...	
że czasami rodzice muszą przeproszać	113
Rozdział 9	
Gdybym tylko wiedział...	
że umiejętności społeczne są równie ważne jak akademickie	127
Rozdział 10	
Gdybym tylko wiedział...	
że rodzice są odpowiedzialni za wykształcenie dziecka	143
Rozdział 11	
Gdybym tylko wiedział...	
że związki małżeńskie nie prosperują dzięki autopilotowi	159
Rozdział 12	
Gdybym tylko wiedział...	
że dzieci mogą dostarczać wiele radości	173
Epilog	187
Przypisy	191
Podziękowania	193



Przedmowa

Kilka lat temu napisałem książkę zatytułowaną *Wszystko, co chcielibyście wiedzieć, zanim się pobierzecie*. Reakcja na nią bardzo mnie zachęciła. Wielu doradców i pastorów wykorzystuje ją na kursach przedmażeńskich. Wielu rodziców i dziadków oferuje ją jako prezent. Uważam, że gdybyśmy lepiej przygotowali się do małżeństwa, byłibyśmy skuteczniejsi w tworzeniu zdrowych związków.

Wierzę, że dotyczy to również wychowywania dzieci. Im lepiej jesteśmy przygotowani, tym większa szansa, że będziemy lepszymi rodzicami. W dniu, w którym napisałem tę książkę, wiedziałem, że pewnego razu stworzę jej dalszy ciąg: *Wszystko, co chcielibyście wiedzieć, zanim zostaniecie rodzicami*. Jak zmagaliśmy się wraz z Karolyną na początku naszego związku, tak też mieliśmy kłopoty z wychowywaniem dzieci. Nikt nie powiedział nam, czego mamy się spodziewać ani jak postępować. Na szczęście robiliśmy wszystko, co się dało, a dwoje naszych dzieci osiągnęło wiek dorosły, założyło zdrowe rodziny i sprawiło nam dwoje wnucząt.

Gdy nadszedł czas, by napisać książkę, którą trzymasz w ręku, wiedziałem, że potrzebuję współautora, który ma małe dzieci i świeże rodzicielskie doświadczenia. Gdy dr Shannon Warden wyraziła zainteresowanie, byłem zachwycony. Kilka lat wcześniej pracowała w naszej poradni. Potem podjęła studia podyplomowe, uzyskała doktorat i przez kilka lat wykładała poradnictwo na Wake Forest University.

Shannon wyszła za mąż za Stephena i ma troje dzieci: Avery'ego, Carsona i Presley, których poznasz na stronach niniejszej książki. Nauczyła się, jak zachowywać równowagę między małżeństwem, dziećmi, pracą i obowiązkami kościelnymi. Nie wypowiada się z pozycji akademickiej katedry, lecz z poligonu realnego życia. We wstępie zapoznasz się z jej drogą do macierzyństwa. Doświadczyła bowiem wzlotów i upadków związanych z ciążą i wychowywaniem dzieci.

Jestem wdzięczny dr Warden, że zechciała się do mnie przyłączyć w pisaniu, jak sądzę, bardzo potrzebnej książki. Naszym pragnieniem jest podzielić się własnymi doświadczeniami i tym wszystkim, czego nauczyliśmy się w trakcie wieloletniego udzielania porad setkom rodziców. Zachęcamy cię do czytania niniejszej książki, zanim pojawi się dziecko, a potem sięgania po nią, gdy będziesz doświadczać radości i smutków jego wychowywania.

DR GARY CHAPMAN



Wst p

Przygotowywanie się do rodzicielstwa wymaga mnóstwa czasu i energii, i często zaczyna się na długo przed ciążą. Pary mogą ze sobą dyskutować, kiedy jest na nią najlepszy czas. Niekiedy zastanawiają się nad zmianami, jakie muszą wprowadzić w swoich relacjach, harmonogramie pracy, dochodach, domach, samochodach itd. W niniejszym wstępie poprosiłem Shannon, aby podzieliła się z nami swoją drogą do rodzicielstwa. Myślę, że jej historia uzmysłowi nam, dlaczego poprosiłem ją, by przyłączyła się do mnie w pisaniu książki.

Na imię Avery zdecydowaliśmy się wraz ze Stephenem trzy lata przed urodzeniem syna. Czuliśmy się podekscytowani na myśl o rodzinie i gdy zaczęliśmy ją planować. Dziecko poczęło się po dziewięciu miesiącach naszych prób. Po kilku tygodniach od pozytywnego testu ciążowego jednak poroniłam. Byliśmy zdezorientowani, dlaczego zajście w ciążę wymaga tak wiele czasu, skoro, jak czytaliśmy, tylko około dziesięciu procent kobiet ma kłopoty z zajściem w ciążę i z jej utrzymaniem¹. Choć poronienie było emocjonalnym ciosem, nie zrezygnowaliśmy z marzenia o dziecku. Gdy wreszcie poczęłam Avery'ego, ogarnęła nas jednocześnie nadzieja i niepokój. Nadzieja rosła wraz ze mną, a nasza uwaga przestała skupiać się na lęku przed ponownym poronieniem, a skoncentrowała się na sprawach, które doświadczają wiele mam – na mdłościach, zmęczeniu,

puchnięciu, trudnościach w zasypianiu, niestrawności, hemoroidach, nastrojach, przygnębieniu i niepokoju. Informacje i wsparcie lekarzy, członków rodziny i przyjaciół były bezcenne w radzeniu sobie z tymi i innymi stresującymi czynnikami fizycznymi i emocjonalnymi. Wkrótce podeksycytowanie zdjęciami USG, przyjęciami z okazji nadchodzących narodzin i dekorowaniem pokoju dziecięcego uczyniło ciężę czymś bardziej znośnym. W końcu, ku naszej ogromnej radości, Avery przyszedł na świat.

Około trzech lat później Stephen i ja zaczęliśmy starać się o kolejne dziecko. Nie wiedzieliśmy, czego się mamy spodziewać, ale wnioskując z poprzedniej ciąży, wiedzieliśmy, że wymaga to czasu. Po kilku miesiącach prób poczęłam ponownie. Po dziesięciu tygodniach USG wykazało jednak, że poroniłam najprawdopodobniej w szóstym lub siódmym tygodniu ciąży. Rozczarowani, lecz ufni, odczekaliśmy zalecane kilka miesięcy, by ponownie zacząć się starać o dziecko. Przez ponad rok nie mieliśmy jednak żadnych efektów. W końcu udaliśmy się na konsultację do specjalisty od niepłodności, który poddał mnie kilkumiesięcznemu bezskutecznemu leczeniu.

Wraz z upływem czasu stawaliśmy się coraz bardziej zniechęceni i zdezorientowani. Specjalista zalecił nam zapłodnienie in vitro, które, jak wiedziałam, pomogło bardzo wielu parom. Nie chciałam jednak iść tym torem. Powiedziałam Stephenowi: „Myślę, że Bóg mówi do nas: »Dam wam dziecko w moim czasie«”.

Nie wiedziałam jednak, że On już to uczynił. W tamtym momencie byłam bowiem w ciąży z naszym synem Carsonem, o czym dowiedziałam się kilka tygodni później, gdy test ciążowy okazał się pozytywny.

Gdy Carson miał roczek, Stephen i ja staliśmy się całkiem skuteczni w zachowywaniu równowagi między pracą i życiem. Czuliśmy się w tym na tyle komfortowo, że zdecydowaliśmy się na trzecie dziecko. Zanim podjęliśmy decyzję, zasięgnęliśmy rady przyjaciół

i bliskich, którzy mieli troje lub więcej dzieci. Wszyscy mówili, że nie będzie łatwo. Twierdzili jednak, że warto, i że niczego nie żałują. Co ciekawe, tym razem zaszłam w ciążę prawie natychmiast, bez żadnych problemów z niepłodnością, a dziewięć miesięcy później urodziła się Presley. Ciągle jeszcze nie możemy się nadziwić, jak łatwo została poczęta w przeciwieństwie do Avery'ego i Carsona. Traktujemy to jako lekcję życia i rodzicielstwa: nie zawsze potrafimy przewidzieć, co się stanie, ale możemy mieć nadzieję w każdych okolicznościach.

Rodzicielska droga Shannon i Stephena nie jest nietypowa. Każda para ma jednak swoje niepowtarzalne doświadczenia oraz radości i wyzwania. To samo dotyczy małżeństw, które nie mogą lub nie chcą zająć w ciążę i zamiast niej wybierają adopcję. Z całą pewnością świat bardzo potrzebuje kochających rodziców adopcyjnych. Tak samo jak osoby wydające na świat biologiczne dzieci doświadczają oni lęków, stresów i radości w procesie adopcji. Wymaga ona bowiem takiej samej świadomości, planowania i elastyczności, by jak najlepiej przygotować się do opieki nad dziećmi, czy to biologicznymi, czy adoptowanymi.

Chociaż ciąża może pozornie trwać bez końca, miesiące konsekwentnie mijają, a potem nadchodzi czas na debiut dzidziusia. Spośród rozmaitych opcji rodzenia (np. pochwowe, przez cesarskie cięcie, w ośrodku szpitalnym lub w domu) wszystkie, z natury rzeczy, wydają się przynajmniej trochę skomplikowane i nieprzyjemne. Podobnie jak w przypadku ciąży kobiety w swojej mądrości są zarówno elastyczne, jak i maksymalnie poinformowane o możliwościach i wyzwaniach związanych z rodzeniem. Nawet jeśli macie dużą wiedzę, odkrycie, podobnie jak wielu innych rodziców, że porody z telewizji i z opowieści znajomych nie przygotowują was w pełni do narodzin własnego dziecka. Wasza historia będzie niepowtarzalnie wasza – niepowtarzalnie trudna i niepowtarzalnie wspianała. Dobra wiadomość

jest taka, że bez względu na zawilości, przykrości i bóle rodzenia, w chwilę po porodzie czeka was wielka radość trzymania na rękach i całowania własnej ukochanej pociechy.

Być może radości i wyzwania wyczekiwania na pojawienie się nowego członka rodziny pomogą ci przygotować się na przyszłe wzloty i upadki. Bez względu na to, w którym punkcie się znajdujesz – rozważasz rodzicielstwo, starasz się zająć w ciąży, spodziewasz się pierwszego dziecka czy badasz możliwości adopcji – mamy nadzieję, że poniższe rozdziały przypomną ci o licznych przyjemnościach i korzyściach płynących z rodzicielstwa oraz zachęcą cię do optymizmu i pozytywnego myślenia nawet w trudnych chwilach.

Zapewne szybko zorientujesz się, jaki jest główny wątek książki: rodzicielstwo jest warte zachodu! Opłaca się ono mimo wszystkich niepewności i stresów związanych z poczęciem, mimo dyskomfortu, bólu ciąży i porodu oraz wszelkich innych niedogodności, których rodzice doświadczają potem. Choć wierzymy, że wiedzą o tym instynktownie, uważamy, że zachęta i informacja może okazać się dla nich wielką pomocą. Czytaj więc dla nadziei, dla śmiechu, dla dodania sobie otuchy i dla przypomnienia o małych i dużych rzeczach, które sprawiają, że rodzicielstwo warte będzie twojego czasu i energii.