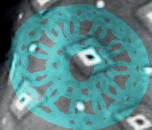




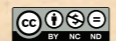
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

dawniej
Fundacja
Dzieci
Niczyje



Być Babcią, być Dziadkiem

Copyright © 2013 Fundacja Dajemy Dzieciom Się
(dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)



Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska.
Tekst licencji dostępny jest na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>.
Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Się.

Fundacja Dajemy Dzieciom Się
Ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
tel. 22 616 16 69
biuro@fdds.pl
fdds.pl

Autorki:
Karolina Mazurczak,
Marlena Trąbińska-Haduch
Opracowanie graficzne i skład:
Ewa Brejnakowska-Jończyk, www.ewa-bj.pl
Korekta: Sylwia Romańczak

Publikację wydano dzięki
wsparciu Unii Europejskiej



Przychodzimy na świat, jesteśmy dziećmi, dorastamy, dojrzewając na ogół zostajemy rodzicami, a gdy dorosną nasze dzieci, zaczynamy pełnić rolę babci/dziadka. Można powiedzieć, że każdy kto ma rodzinę przygotowuje się do tej roli przez całe życie, aby móc potem czerpać ze swych licznych doświadczeń w relacji z wnukami. Relacji, która jest niepowtarzalna i ważna dla obu stron. Dziadkowie* potrzebują swych wnucząt tak samo mocno, jak wnuczęta potrzebują dziadków – ważne, żeby o tym pamiętać.

Rola dziadków w rodzinie jest szczególna. Za jej wyjątkowością przemawia ich życiowe doświadczenie. Dziadkowie mogą być nieocenionym wsparciem, towarzysząc swoim dzieciom w ich nowych rodzicielskich wyzwaniach. Mogą też stać się dla swoich wnuków kolejnymi po rodzicach osobami, którym będą ufać i na których będą mogły polegać. Sami dziadkowie też mogą czerpać mnóstwo radości i satysfakcji z kontaktów z wnukami. Aby tak się stało, warto zwrócić uwagę na kilka spraw.

*Pisząc dziadkowie – mamy zawsze na myśli i dziadka, i babcię.

Dzisiejsi dziadkowie różnią się od tych, których pamiętamy ze zdjęć ze swojego dzieciństwa. Dziadkowie w XXI wieku to ludzie aktywni, zaangażowani w życie rodzinne, ale też świadomi swoich potrzeb. Dzięki tym zmianom rolę współczesnych dziadków postrzegamy z innej perspektywy.

Pomoc dziadków i ich rola powinny mieć charakter życzliwego towarzyszenia rodzicom i ich dzieciom. Kontakty z wnukami powinny być naturalne, wynikające z wzajemnej potrzeby wspólnego spędzania czasu. Dzięki tworzącej się dobrej relacji z dziadkami,

dziecko uczy się ich kochać i szanować.

Korzyść ze wspólnie spędzanych chwil jest obopólna – dziadkowie dzięki kontaktom ze swoimi wnukami dowiadują się o potrzebach młodego pokolenia, odkrywają wspólnie nowości, które przynosi szybko rozwijający się świat. Wnuki dzięki kontaktom z dziadkami uczą się szacunku do osób starszych, co w przyszłości może zaowocować gotowością niesienia im pomocy.



Dziadek i babcia – nowe życiowe role

Dziadkowie zaczynają pełnić swoją rolę wraz z przyjściem na świat pierwszego wnuka/wnuczki. Fakt ten nie oznacza

jednak, że dziadkami stajemy się nagle – zwykle do przygotowania się do nowej roli potrzebny jest czas. W rolę tę wchodzi się odmiennie niż w role małżeńskie czy rodzicielskie. Nie podejmuje się ich bowiem z własnego wyboru. Są one konsekwencją kolejnych etapów rozwoju rodziny. Pojawienie się pierwszego wnuka w rodzinie to czas szczególnie – duża zmiana, do której każdy z dziadków może przystosowywać się w innym tempie i w bardzo indywidualny sposób. Dla dziadków ten czas to ogromna radość, ale też potwierdzenie tego, że dzięki nowemu pokoleniu rodzina ma zapewnioną kontynuację – nie tylko na poziomie biologicznym, ale też duchowym, poprzez kontynuację rodzinnych tradycji.

Babcia, z uwagi na przeżycia związane z własnym macierzyństwem, może łatwiej i szybciej wchodzić w tę rolę. Uczuciowa bliskość, wspomnienia z okresu, kiedy sama stała się matką, naturalnie zbliżają ją do młodych rodziców. Ważne jednak, aby to zbliżenie nie przekroczyło pewnych granic, które mogą znacznie wpłynąć na pogorszenie relacji z młodymi rodzicami. Rola babć powinna wiązać się ze wsparciem obojga rodziców, opartym na bliskości i więzi z młodą matką i młodym tatą, ale z poszanowaniem tego, że to właśnie oni zaczynają nowy etap w swoim życiu, a babcia im w tym życzliwie towarzyszy.

4 Dziadek to senior rodu. Dziadkowie wchodzą w swoją rolę stopniowo i uczą jej się

w sposób naturalny. Czerpią ze swoich wspomnień związanych z ojcostwem, ale znaczenie tych doświadczeń nie ma aż tak dominującej roli, jak w przypadku babć. Roli dziadka przypisuje się podtrzymywanie rodzinnej tradycji opartej na historii.

Dziadkowie i babcie zarażają swoimi pasjami, są bohaterami i nauczycielami, którzy pełni akceptacji dla swoich wnucząt mogą pokazywać im prawa rządzące światem.

Stawanie się dziadkami to ważny okres – często poprzedzony innymi istotnymi życiowymi etapami, takimi jak nauka życia we dwoje po tym, jak z domu odejdą wszystkie dzieci, a także czas wypracowywania nowego sposobu uczestniczenia

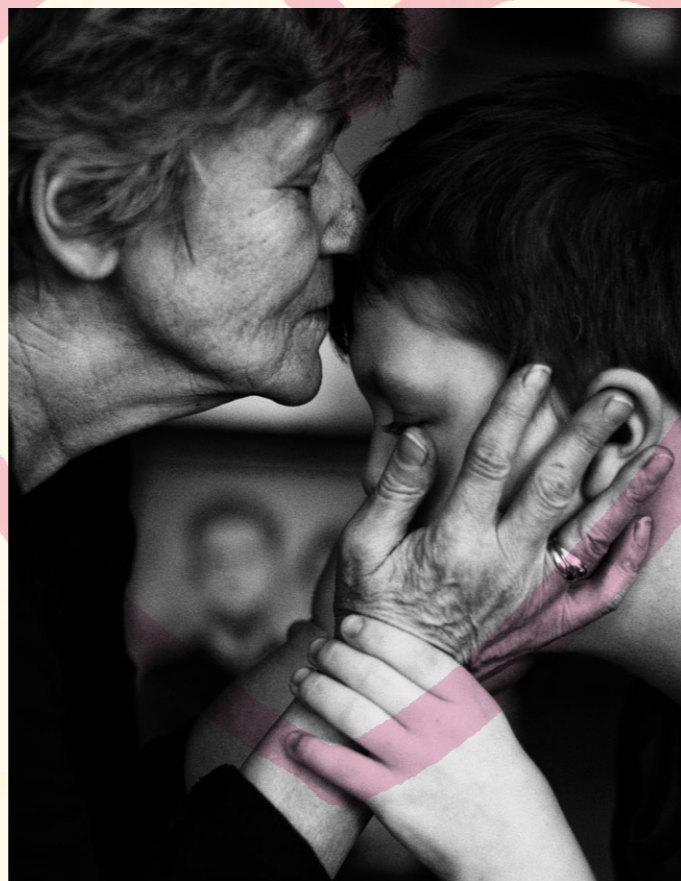
w życiu swoich dorosłych dzieci. To czas trudny, wymagający wielu kompromisów, ale też czas odnalezienia się w nowej roli, która otwiera dziadków na nowe cenne doświadczenia.

Czego potrzebują wnuczki w kontakcie z babcią i dziadkiem?

Wnuczęta potrzebują obecności dziadków w swym życiu. W ważnych momentach, a także w codzienności każdego dnia. To nie oznacza, że babcia, czy dziadek mają być z wnuczkami codziennie i bez przerwy. Dla obu stron byłoby to trudne i męczące. Ważne jednak, aby wnuczęta wiedziały, że wtedy gdy potrzebują wsparcia dziadków, mogą na nich liczyć. Pomoc, dzielenie się swym

doświadczeniem i dawanie wskazówek do rozwiązania trudnych sytuacji to dziedziny, w których dziadkowie na ogół bywają ekspertami. Poza tym dziadek czy babcia często dysponują czymś, co dla zapracowanych i zajętych licznymi obowiązkami rodziców jest deficytowym towarem. Jest to czas. Nawet kiedy dziadkowie nadal pracują – ich zaangażowanie w rozwój zawodowy, a także ilość godzin spędzona w pracy różnią się od zaangażowania zawodowego młodych rodziców. A jak wiemy, dzieci nie lubią się spieszyć. Dzieci, mimo że bywają hałaśliwe, gwałtowne w swych reakcjach i nieprzewidywalne, uwielbiają też kontemplować, pochylać się nad najmniejszym robaczkiem napotkanym na drodze bądź godzinami rozprawiać na

absorbujący je temat. Wtedy też okazuje się, że najlepszymi do tego kompanami są babcia i dziadek, którzy z cierpliwością i spokojem gotowi są towarzyszyć najmłodszym członkom rodziny w zmaganiach z życiem. Okazuje się także, że to dziadkowie odnajdują w sobie cierpliwość do odpowiadania na ciągłe pytania „dlaczego”? Mają siłę i wytrwałość do opowiadania ciągle tych samych, tak pasjonujących dzieci historii: z przeszłości, której byli częścią, z życia własnych dzieci, z życia innych członków rodziny. Tworzą dzięki temu pomost pomiędzy przeszłością a teraźniejszością. A ich wnuki mogą dowiedzieć się, jakiej historii są częścią i na tej bazie budować swoją tożsamość. Kontakt z osobami z innego



pokolenia pozwala im uczyć się okazywania starszym szacunku i troski.

Od dziadków wnuki oczekują także miłości. Jest to jednak inna miłość niż ta rodzicielska. To miłość bezwarunkowa, bardziej tolerancyjna na wybryki, a wręcz rozpieszczająca. Wnuczęta oczekują, że będą akceptowane, kochane i rozpieszczane. Chcą, aby babcia czy dziadek ukoili w rozpacz albo obronili przed gniewnym wzrokiem rodzica. Pozwolili na to, czego rodzice zabraniają, dali spróbować rzeczy bądź nauczyli tego, czego rodzice nie potrafią lub nie mają na to czasu. Jednym słowem, by pokazali, że świat jest różnorodny, rządzi się różnymi prawami, a każdej roli w życiu przypisane są inne przywileje, ale też obowiązki.

Dlaczego Twoja rola jako babci/dziadka jest taka szczególna?

Dzięki temu, że zmianie ulega twoja aktywność zawodowa wreszcie masz więcej czasu, który możesz poświęcić swoim wnukom. Czas, który możesz dać swoim wnukom to jeden z czynników, który sprawia, że Twoja rola jest wyjątkowa.

Deficyt czasu to najczęstszy problem, na który narzekają współcześni młodzi rodzice. Ale Ty nie jesteś w biegu, masz czas, żeby słuchać, być dla wnuka i z wnukiem – to bezcenne!

Uczucie, którym darzysz wnuki jest bezwarunkowe. Jesteś w komfortowej sytuacji, która sprawia, że nie musisz już wychowywać młodego człowieka.

Twoja rola to towarzyszenie młodym rodzicom w wychowywaniu, a to już inna odpowiedzialność...

Dziadkowie słyną z bezgranicznej miłości do swoich wnuków. Ale to nie powinno oznaczać braku granic stawianych wnukom – musisz o tym pamiętać. Granice dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa, uczą i wskazują drogę. Porozmawiaj z własnymi dziećmi, gdzie te granice chcą wytyczyć i szanuj ich decyzję, również ich przestrzegając.

Jednocześnie dziecko, odczytując Twoją miłość i troskę, będzie wiedziało, że ma w swoim otoczeniu kolejną po rodzicach osobę, której może ufać, może się zwierzyć, do której może się zwrócić, gdy

ma z czymś kłopot lub coś złego się wokół niego dzieje. Ty masz dar widzenia tego, czego czasem może nie dostrzec zmęczony i zdenerwowany rodzic – dzięki temu możesz wspierać swoje wnuki, dając im poczucie bezpieczeństwa. Możesz też wspomagać budowanie poczucia własnej wartości swoich wnucząt, okazując im zainteresowanie i troskę. Będą wiedziały, że są dla Ciebie ważne.

Twoja rola jest szczególna również dlatego, że to właśnie dzięki Tobie nowe pokolenie ma łączność z przeszłością, z historią swojej rodziny, jej tradycjami i rytuałami. Dzięki wiedzy, którą masz, pomagasz dziecku budować jego tożsamość.

Bo kto wie więcej o rodzinnych tradycjach niż dziadkowie? Tradycje są wzorcami do naśladowania w przyszłości i stanowią o odrębności oraz tożsamości rodziny. Dzięki tradycjom rodzinnym dzieci uczą się przeżywania i odbierania wzruszeń, nastrojów, a nade wszystko tradycje służą umacnianiu więzi rodzinnych – a Ty jako babcia/dziadek masz czas, aby je pielęgnować i przybliżyć wnukowi.

**Moje dzieci mają dzieci
– co to dla mnie oznacza?**

Pełnienie roli babci/dziadka to miły okres w życiu człowieka. Często pełen radości, zadowolenia i dający dużo satysfakcji. Możliwość patrzenia na dorastające wnuki pozwala starszym osobom mieć

poczucie ciągłości życia i zadowolenia, że są jego częścią.

Nie wolno jednak zapominać, że w budowaniu relacji dziadków z wnukami bardzo ważnymi osobami są rodzice tych dzieci. Ich głównym zadaniem jest opiekowanie się, wychowywanie i dbanie o dobro najmłodszych członków rodziny. Zatem ważne jest, aby dziadkowie nie pomijali ich budując relację z wnukami. Wyobrażenia rodziców o roli dziadków mogą znacznie odbiegać od wyobrażeń, które mają dziadkowie na temat swojej roli albo od tego, jak tę rolę w rzeczywistości dziadkowie wypełniają. Czego zatem rodzice wnucząt potrzebują od swoich rodziców, czyli babć i dziadków?



Potrzebują:

- wspólnego ustalenia zasad związanych z nową sytuacją, która stała się ich udziałem, czyli narodzinami dziecka – częstości i jakości wzajemnych kontaktów, w tym rozmów telefonicznych, sposobu opieki nad wnukami,

- ilości wspólnie spędzanego czasu; wsparcia, ale nie wyręczania. Rodzice nie chcą, aby dziadkowie robili coś za nich, potrzebują towarzyszenia w zmaganiach, które są aktualnie ich udziałem. Chcą, aby dziadkowie pomagali im w opiece nad dziećmi, ale nie zastępowali ich w roli rodziców;
- rad i wskazówek z przyzwoleniem na samodzielne podjęcie decyzji, co do wyboru ostatecznego rozwiązania;
- akceptacji podejmowanych przez nich decyzji i sposobu wypełniania roli rodzicielskiej, nawet wtedy, gdy ich myślenie jest całkowicie odmienne od tego, co myślą dziadkowie;
- szacunku i respektowania zasad panujących w ich domu i obowiązujące ich dzieci;

- dbałości i troski nie tylko o wnuki, ale także o nich, pamiętania o tym, że są ich dziećmi i nadal potrzebują ich miłości, akceptacji, wsparcia i pomocy w trudnych chwilach;
- zaopiekowania się czasem wnukami tak, by rodzice mogli odpocząć, nadrobić zaległości związane z obowiązkami w domu, bądź po prostu zadbać o swą relację małżeńską/partnerską.

Pamiętajmy, że bycie babcią i dziadkiem to nie obowiązek. Raczej przywilej, z którego każda babcia i każdy dziadek powinien korzystać na tyle, na ile ma ochotę i siłę.

Pojawienie się wnuków nie powinno przesłaniać dziadkom całego ich świata.

Czas emerytury, dojrzały wiek ma swoje prawa i warto o nie dbać.

Czasami zdarza się nam myśleć, że dziadkowie powinni poświęcić się dla wnuków, odciążyć w wielu obowiązkach swoje dzieci i pomóc im w procesie wychowania. Nic bardziej mylnego. Każde nowe wyzwanie w życiu wymaga od nas czasu, aby móc się w nim odnaleźć i ustalić nowe zasady funkcjonowania. Dlatego też dziadkowie powinni zastanowić się, w jaki sposób chcą wypełniać tę nową rolę w swoim życiu. Odpowiedzieć sobie na pytanie: Jaką babcią/Jakim dziadkiem chcę być? i porozmawiać o tym ze swoimi najbliższymi.

Nie wolno zapominać, że dla wielu dziadków wkroczenie w wiek emerytalny, to jak powrót do „raju utraconego” – mniej obowiązków, więcej wolnego czasu, możliwość kontaktu z przyjaciółmi, realizacji pasji odkładanych od lat, czas realizacji marzeń z młodości (nauki języków obcych, fotografowania, podróży). Dziadkowie nie powinni z tego rezygnować, nawet dla wnucząt.

Niestety czasem to robią. Obawiają się utraty miłości swoich dzieci bądź sensu swego życia, jakim jest kontakt z rodziną. Nie mówią, że im za ciężko, mają za dużo obowiązków, że są zmęczeni i potrzebują odpoczynku. Boją się, że gdy o tym powiedzą, zostaną sami. A tego nie chcą.

Dlatego tak ważna jest rozmowa dziadków z rodzicami wnuków, jak i z samymi wnuczętami. Rozmowa o tym:

- jak często babcia i dziadek będą ich odwiedzać i jak często oni będą odwiedzać dziadków;
- kto, do kogo i jak często dzwoni;
- w czym dziadkowie chcą pomagać, a czego nie chcą robić;
- czy chcą i będą mogli opiekować się wnukami, gdy rodzice wrócą do pracy;
- czy chcą i będą mogli opiekować się wnukami, gdy rodzice będą w pracy, a wnuki będą chorować;
- czy będą zabierać wnuki na weekendy do siebie, czy będą zabierać je na wakacje;
- jak będą obchodzone dni świąteczne i różne uroczystości rodzinne;

- na jakie prezenty dla wnucząt dziadkowie mogą sobie pozwolić, aby się nie okazało, że oczekiwania rodziców przewyższają zasobność portfela dziadków.

Z pewnością jest jeszcze wiele innych ważnych kwestii do omówienia, charakterystycznych dla danej rodziny i sytuacji, w jakiej się znajduje. Każdy temat, nawet najbardziej błahy, wart jest omówienia, aby móc poznać potrzeby każdej ze stron i spróbować o nie zadbać.

Jak możesz spędzać czas ze swoimi wnukami?

Czas spędzany z wnukami jest bezcenny – Ty wiesz o tym najlepiej. Odkąd wnuki pojawiły się na świecie i stały

się częstymi gośćmi w Twoim domu – ważne, by tak zadbać o otoczenie, aby wspólnie spędzony z wnukami czas gwarantował im bezpieczeństwo i był przyjemny dla obydwu stron. Jeśli Twoje wnuki są jeszcze małe, musisz być gotowa/y na to, że wszystko, co jest w zasięgu wzroku, będzie dla dziecka interesujące i będzie chciało po to sięgnąć. Dostosuj swój dom choć trochę do potrzeb swojego wnuka. W pierwszej kolejności zadбай o bezpieczeństwo – niebezpieczne przedmioty i wartościowe pamiątki umieść z dala od wspaniałych rączek.

Zadбай o atrakcje dla wnuka. Pudełko ze „skarbami” może kryć w sobie mnóstwo

niespodzianek, które wypełnią wasz wspólnie spędzany czas. Zadbaj, aby raz na jakiś czas w pudełku znalazły się nowości, które będziecie wspólnie odkrywać.

Dzieci uwielbiają opowiadania – to świetna okazja, żeby przybliżyć im rodzinne historie, tradycje, ciekawe wydarzenia, a także śmieszne wspomnienia z dzieciństwa waszych dzieci.

Miej w swojej biblioteczce pozycje, które mogą być ciekawe dla twojego wnuka. Dawno zapomniane bajki, wydania książek z niepowtarzalnymi ilustracjami...

Poznaj zainteresowania swoich wnuków. W miarę jak będą dorastały, bądź



otwarta/y na nowości, które przynoszą. Akceptuj i towarzyszy, staraj się zrozumieć i nie krytykować. Czas spędzony

z wnukami może być dla Ciebie okazją do nauczenia się nowinek ze świata techniki. Nie tylko wnuki uczą się od

Ciebie, Ty też możesz nauczyć się od nich wielu nowości. Taka wymiana wiedzy będzie sprzyjała nie tylko wzajemnemu poszerzaniu horyzontów, ale także budowaniu więzi między Wami.

Daj wnukom do zrozumienia, że uczestniczenie w ich aktywnościach to dla Ciebie przyjemność! Podziel się również swoimi pasjami i zainteresowaniami – odkrywajcie je wspólnie na nowo. Zabawa pełni bardzo istotną rolę w budowaniu więzi z ważnymi dla dziecka osobami, a także w jego rozwoju – klocki, kolorowanki, wspólne wędkowanie i pieczenie ciast? Dlaczego nie! Głód wiedzy i potrzeba poznania sprawiają, że to, co jest Twoją pasją, może stać się również pasją Twojego wnuka czy wnuczki.

Porządki w ogrodzie, sadzenie roślin w doniczkach na parapecie, majsterkowanie i budowanie sprawią każdemu dziecku wiele radości, a wspólnie wypracowane efekty cieszyć będą nie tylko was, ale również i wasze dzieci.

Bądź dobrym słuchaczem – to właśnie dziadkowie mają dużo czasu, który potrzebny jest do wysłuchania dziecka. Korzystaj z tego przywileju!

Sięgnij do nowych pozycji literatury dotyczących współczesnych metod wychowawczych. Dzięki rozwojowi psychologii, pedagogiki, neurologii i innych nauk społecznych wiemy coraz więcej o potrzebach dzieci, mechanizmach ich zachowań i reakcji.

Pamiętaj o tym, że podejście do wychowania dzieci bardzo się przez lata zmieniło. Dzięki nowej wiedzy może łatwiej będzie Ci zrozumieć metody wychowawcze, z których korzystają Twoje dzieci.

Gdy rodzice się rozstają/rozводzą...

Niełatwo być babcią/dziadkiem dla dzieci rozstających się rodziców. Jako rodzice tych dzieci, możecie czuć się zawiedzeni, smutni czy nawet źli. Czasem możecie czuć się bezradni i zagubieni w nowej sytuacji, która powoduje, że nie wiecie po czyjej stronie stanąć i kogo otoczyć opieką.

Warto pamiętać, że nawet w tak przykrym momencie, w życiu babcia na zawsze pozostanie babcią, a dziadek – dziadkiem i nic tego nie zmieni. Wnuki nadal będą potrzebować ich w rolach, które do tej pory pełnili, może nawet bardziej niż wcześniej. To może być trudne dla dziadków, gdyż może się okazać, że wnuczeta teraz częściej będą przychodzić do nich prosząc o wsparcie i radę. Będą szukać pocieszenia i możliwości podzielenia się swoimi uczuciami. Dziadkowie nie powinni wtedy mówić wnukom o swoim rozczarowaniu w związku z postępowaniem ich rodziców, a wręcz może się okazać, że będą tymi, którzy wytłumaczą im, co się dzieje i jakie to niesie dla nich konsekwencje. Taka sytuacja wymaga wiele

taktu i wrażliwości ze strony dziadków oraz skierowania uwagi na uczucia przeżywane przez wnuki, które przecież nadal będą kochać oboje swoich rodziców i oczekiwać od dziadków równego traktowania obojga. Ważne, aby dziadkowie wspierali wnuczeta w tej sytuacji, niezależnie od tego, co sami na ten temat myślą. To oznacza powstrzymanie się od komentarzy na temat któregoś z rodziców, a także od oceny i osądzania, decydowania o czyjejś winie.

„Dziadkowanie” na odległość

Coraz częściej zdarza się, że dziadków i ich wnuków dzieli duże odległości. Wasze dzieci swoje życie zawodowe wiążą z miastami, w których znajdują

atrakcyjną pracę. Często wyjeżdżają poza granice kraju.

Sytuacja ta, choć trudna, nie jest przeszkodą do tego, by zadbać o Waszą relację z wnukami. Zaproponuj swoim dzieciom, że weźmiesz

wnuczka/wnuczkę na wakacje do siebie. Dopóki dzieci nie chodzą do szkoły,

takie wakacje mogą mieć miejsce nawet kilka razy do roku! Te wspólne chwile



staną się okazją do lepszego poznania i budowania międzypokoleniowej więzi już od samego początku.

Odwiedzaj swoje wnuki – jeśli tylko pozwoli Ci na to Twój stan zdrowia!

Utrzymuj regularny kontakt telefoniczny z wnukami – porozmawiaj z wnukiem/wnuczką o tym, jak im minął dzień, co ważnego dziś robili, co słyszą u najlepszych koleżanek i kolegów. Rozmowy o zwykłych rzeczach, a ponad wszystko świadomość tego, że ktoś chce być blisko, pomogą w nawiązywaniu więzi.

Współczesna technika pozwala na rozmowy za pomocą komputera i komunikatorów dających możliwość wideorozmowy.

Poproś swoje dzieci, żeby umożliwiły Ci taką formę spotkań z wnukiem i wnuczką.

Możesz również pisać listy do swoich wnuków – opisując w nich ważne rzeczy dla Ciebie: rodzinne tradycje, rocznice, które przywołują wspomnienia. Pamiętaj o tym, że to dzięki Tobie Twój wnuk, mieszkający nawet daleko, może dowiedzieć się więcej o przeszłości Waszej rodziny.

Bycie dziadkiem na odległość jest trudne, ale nie niemożliwe. Porozmawiajcie ze swoimi dziećmi o potrzebach kontaktu z wnukami i ustalcie takie reguły, które pomogą Wam budować relację z wnukami już od samego początku.

Ściągawka dla Babć i Dziadków

- Pozwól swoim dzieciom stać się rodzicami.
 - Daj im się nacieszyć nową rolą i uszanuj granice, które Ci stawiają.
 - Bądź wyrozumiały/ła, gotów/a do kompromisów.
 - Nie pouczaj i nie zasypuj swoich dzieci dobrymi radami – proponuj możliwe rozwiązania i pozwól swoim dzieciom na podjęcie ostatecznej decyzji.
 - Mów wprost i od razu o tym, czego potrzebujesz!
- Wzbogacaj swoją wiedzę dotyczącą rozwoju dziecka – od czasu kiedy wychowywałeś/eś własne dzieci, wiele się zmieniło.
 - Szanuj siebie i swój czas – masz prawo do tego, żeby cieszyć się swoim życiem na swoich zasadach. Możesz powiedzieć swoim dzieciom „nie”!
 - Ciesz się swoją nową rolą – jest wyjątkowa!
 - Wspieraj młodych rodziców.
 - Bądź blisko swoich wnuków – więź z Tobą i świadomość, że mogą na Ciebie liczyć, jest dla nich bardzo ważna!



