

POTRAFIĘ SIĘ ZATRZYMAĆ... ALE JAK TO ZROBIĆ?

Co robisz, gdy Twoje dziecko przeżywa silne emocje,
a Ty czujesz, że zaraz stracisz cierpliwość?

Zajmij swój mózg, obniż napięcie

Twoje dziecko wpada w złość, krzyczy, wrzeszczy, tupie, a Ty czujesz, że jeszcze kilka sekund i zaczniesz robić to samo? Za taką reakcję odpowiada najbardziej „prymitywna”, najstarsza część naszego mózgu, która aktywuje się i przejmuje dowodzenie nad działaniem, uznaje tę sytuację za zagrożenie i włącza reakcję „Uciekaj albo walcz”. Kontrolę przejmuje układ limbiczny, czyli **emocje biorą górę nad rozsądkiem**. Dziecko wyczuwa narastające zdenerwowanie rodzica, które pobudza jeszcze bardziej dziecko, a na pewno nie pomaga się uspokoić. Jak przerwać to błędne koło?

Zajmij swój mózg – daj mu **zadanie do wykonania**, które uruchomi część odpowiedzialną za myślenie, analizę, liczenie. Ważne, aby nie była to czynność automatyczna, tylko coś, co każe Twojemu mózgowi wyhamować.

- Zmień pozycję ciała, np. poprzez obrót, krok w tył, rozluźnienie szczęki.
- Weź kilka głębokich wdechów – świadomy, głęboki oddech przełącza nasz mózg na „racjonalny” tor.
- Licz od 100 do tyłu, co 3, co 7, wymieniaj wszystkie liczby pierwsze.
- Wymieniaj przystanki autobusowe linii, którą dojeżdżasz do pracy.
- Sprawdź, czy pamiętasz królów polskich, zaczynając od Mieszka I.
- W myślach śpiewaj piosenkę, podkładając pod znaną Ci melodię śmieszne lub absurdalne słowa.
- Spróbuj sobie przywołać miłą sytuację, w której czułeś/aś się przyjemnie i bezpiecznie.
- Pozbądź się nadmiaru energii – jeśli możesz dziecko zostawć pod opieką drugiej osoby, wyjdź do innego pomieszczenia, zrób przysiady, energiczne wymachy rękoma, napij się wody.



Zaciekaw się, co może czuć i czego potrzebować dziecko

Dziecko ma niedojrzały układ nerwowy i trudno mu regulować emocje, których doświadcza.

Dodatkowo na jego stan **silnie wpływają inne bodźce** stresujące, takie jak głód, zmęczenie, hałas, silne światło, obecność wielu osób.

Zadaj sobie pytanie: co wywołało taką reakcję dziecka, co jest jego problemem, co oznacza dla niego ta sytuacja? **Spróbuj nazwać emocje dziecka**, powiedz: „Widzę, że jest Ci trudno, może się przestraszyłeś?”. **Zadbaj o Wasze bezpieczeństwo**, na argumenty i tłumaczenie przyjdzie czas po obniżeniu emocji.

Rzuć sobie koło ratunkowe

Poszukaj myśli, sentencji, perspektywy, która Cię zatrzyma, pozwoli spojrzeć inaczej na to, co się dzieje.

Może to będzie:

- Szukanie korzyści z danej sytuacji, np. kiedy dziecko wyrzuci talerz z jedzeniem: *„Dobra, to w takim razie może to być okazja do nauki konsekwencji i sprzątania podłogi”*, kiedy dziecko zbije kubek – *„O, mogę kupić nowy”*.
- Powtarzanie sobie: *„Dziecko potrzebuje uwagi, a nie uwag”*.
- Zadanie sobie pytania: *„A co, jeśli oczekiwania dziecka są OK i nic się takiego nie stanie, jeśli je spełni?”* – gdy dziecko na coś się upiera, np. koniecznie chce się ubrać w pelerynę, choć na zewnątrz jest ciepło i świeci słońce.
- Powiedzenie sobie: *„Czy w skali świata to jest naprawdę ważne?”*
- Powiedz w myślach i/lub na głos, **co czujesz w tym momencie**. Może okaże się, że złość to tylko czubek góry lodowej, a pod spodem są inne, często ambiwalentne uczucia.
- Skieruj uwagę na swoje potrzeby. Szukaj odpowiedzi w przeżywanych emocjach.
- Powiedzenie sobie *„To nie moje dziecko sprawia mi kłopoty, to ja mam kłopot (z jego zachowaniem)”*.
- Powiedzenie sobie, że to chwilowe. Jest takie porzekadło: *„Wszystko mija, nawet najdłuższa żmija”*.

Pamiętaj, że nie jest Twoim celem zbagatelizowanie swoich uczuć i potrzeb. **Jedynie w tym trudnym momencie, jak na morzu sztorm - przetrwanie i obniżenie swojego napięcia.**

Pod ostrzałem spojrzeń

Zbieg różnych okoliczności, fakt, że **dzieci przeżywają emocje niezależnie od miejsca i czasu**, a także zmęczenie ilością bodźców powodują, że dzieci często wpadają w złość, a nawet wściekłość, w miejscach publicznych. Do stresu wynikającego z samego zachowania dziecka może dochodzić napięcie związane z poczuciem, że „wszyscy na mnie patrzą” i oceniają, jakim rodzicem jestem.

- Powtarzaj sobie: *„To mój wybór jak się zachowam, to ja potem idę z dzieckiem do domu”* – kiedy na przykład dziecko płacze, bo nie chcesz kupić mu zabawki, a czujesz spojrzenia innych osób w sklepie albo słyszysz słowa: *„Pani/pan kupi mu tego lizaka...”*.
- Jeśli ktoś krytykuje to, jakim rodzicem jesteś, obserwuje Twój trudny moment z dzieckiem, powtarzaj sobie: *„To ta osoba ma problem, to są jej emocje, nie moje. Ja poczekam, aż moje dziecko się wyciszy”*.
- Wyjdź z dzieckiem np. ze sklepu, przerwij zakupy, kiedy czujesz, że spojrzenia innych osób stają się dla Ciebie nie do wytrzymania.

Higiena rodzica

Tak, jak złość dziecka może „zarazić” Ciebie i wprowadzić w ruch błędne koło emocji, tak Twój spokój pomaga dziecku w regulowaniu swoich uczuć. Ale jak mówi przysłowie, z pustego i Salomon nie naleje. Jeśli nie zadbasz o swój odpoczynek, sen, ruch fizyczny, przyjemności, w momentach kryzysowych trudno będzie Ci znaleźć w sobie siłę na poradzenie sobie z problemami.

Pamiętaj o sobie!

Zaakceptuj **emocje** – zarówno swoje, jak i dziecka – **pozwalają poznać Wasze potrzeby**. Pamiętaj, że każdy z Was może mieć różne reakcje emocjonalne na daną sytuację.

Pamiętaj, że **emocje nie powstają tylko tu i teraz** – wcześniejsze wydarzenia mogą mieć wpływ jak czujemy się obecnie.

Wyciągnij wnioski z trudnej sytuacji, pomyśl, jak można jej uniknąć w przyszłości.

Zadbaj o otoczenie, **dostosuj je do temperamentu, wieku i potrzeb dziecka i swoich**, zredukuj możliwe szkody – np. jeśli dziecko ciągnie za obrus, zrezygnuj z niego do czasu, kiedy będzie starsze.

Obserwuj dziecko, ucz się jego reakcji, charakteru, oznak, gdy zbliża się do swojej granicy cierpliwości i wytrzymałości.

Rozpoznawaj swoje granice, jakie sytuacje odbierasz jako podbramkowe, co wzmaga Twój stres (np. upał, głód).

Bardzo często źródłem stresu, zmniejszającego odporność na trudne wychowawczo sytuacje, jest **zmęczenie i poczucie przeciążenia** jednego z rodziców. Przyjrzyj się, razem z partnerem/partnerką, podziałowi Waszych obowiązków zawodowych, domowych i związanych z opieką nad dzieckiem. Zobaczcie, czy każde z Was ma **w tygodniu choć godzinę tylko dla siebie**, zastanówcie się, jak zorganizować wyjście raz na jakiś czas tylko we dwoje.

Ustal swoją „skalę złości” i **informuj dziecko**, na którym poziomie **w danej sytuacji się znajdujesz** (jeżeli taka forma się przyjmie, dziecko może również stosować swoją skalę, informując Cię na jakim poziomie jest w swoich emocjach). Możecie używać cyfr, buziek, porównań.

Ważniejsza jest Twoja **postawa zaciekawienia się, poszukiwania odpowiedzi oraz rozumienie nieporozumień**, niż pewność, co dzieje z dzieckiem i z Tobą.

Do różnych zachowań dziecka, staraj się wymyślić **jak najwięcej hipotez**: dlaczego dziecko mogło się tak zachować, co spowodowało jego zachowanie? Możesz próbować “pobawić się” z zachowaniami innych osób.

Korzystaj z pomocy psychologicznej.

Wejdź na stronę rodzice.fdds.pl



Materiał powstał w ramach Kampanii Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę „**Potrafię się zatrzymać**” z udziałem blogerów: Natalii nishka.pl, Magdaleny wymagajace.pl, Joannie matkatylkojedna.pl, Kai moi-mili.pl i Alicji mataja.pl, Kamilowi blogojciec.pl.