

Potrafę się zatrzymać... ale jak to zrobić?!

Co robisz, gdy Twoje dziecko przeżywa silne emocje, a Ty czujesz, że zaraz stracisz cierpliwość? Takie pytanie podczas przygotowań do kampanii Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę „Potrafę się zatrzymać” zadaliśmy 5 doświadczonym mamom, blogerkom: Natalii (nishka.pl), Magdalenie (wymagające.pl), Joannie (matkatylkojedna.pl), Kai (moi-mili.pl) i Alicji (mataja.pl), a także tacie, blogerowi: Kamilowi (blogojciec.pl).

Zajmij swój mózg, obniż napięcie

Twoje dziecko wpada w złość, histerię, 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 zagrożenia 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.
- ▶ 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, czy przekleństwa (obniżają poziom złości i bólu).
- ▶ Pozbądź się nadmiaru energii – jeśli możesz dziecko zostawić z drugą osobą, wyjdź do innego pomieszczenia, wykrzycz złość, zrób przysiady, energiczne wymachy rękoma.

Zorientuj się, co czuje i czego potrzebuje 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?
- ▶ Nazwij emocje dziecka, powiedz: „Widzę, że się bardzo zdenerwowałeś”.



- ▶ Obserwuj dziecko, gdy widzisz, że zbliża się do granicy swojej wytrzymałości (np. w sklepie pełnym ludzi), zareaguj – weź na ręce, wyjdź na powietrze, zainteresuj czymś.
- ▶ Rozładuj sytuację śmiechem, wierszykiem (ale pamiętaj, aby porozmawiać z dzieckiem, o tym, co wywołało jego złość – aby śmiech nie stał się sposobem na tłumienie emocji).



Rzuć sobie koło ratunkowe

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

Może to być:

- ▶ Szukanie korzyści z danej sytuacji, np. kiedy dziecko wyrzuci talerz z jedzeniem: „To dobrze się składa, bo miałam umyć podłogę”; kiedy dziecko zbije kubek – „Świetnie, 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 słońce.
- ▶ Powiedzenie sobie: „Czy w skali świata to jest naprawdę ważne?”.
- ▶ Powiedz w myślach i/lub na głos, co czujesz w tym momencie.
- ▶ 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”.

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, histerię, a nawet furię, w miejscach publicznych. Do stresu wynikającego z samego zachowania dziecka dochodzi 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, obserwuj 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 nie do wytrzymania.



Higiena rodzica i profilaktyka złości

Tak, jak złość dziecka może „zarazić” Ciebie i wprawić 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!
- ▶ Wyciągnij wnioski z trudnej sytuacji, pomyśl, jak można jej uniknąć w przyszłości.
- ▶ Zadbaj o otoczenie, dostosuj je do temperamentu i potrzeb dziecka, zredukuj możliwe szkody
 - np. jeśli dziecko zrzuca naczynia na podłogę, daj mu plastikowe talerze.
- ▶ Obserwuj dziecko, ucz się jego reakcji, temperamentu, oznak, gdy zbliża się do swojej granicy cierpliwości i wytrzymałości.
- ▶ Rozpoznawaj swoje granice, jakie sytuacje odbierasz jako podbramkowe, co wzmaga Twój stres (np. upały, 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 „na randkę” 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.
- ▶ Zaakceptuj emocje – zarówno swoje, jak i dziecka – pozwalają poznać Wasze potrzeby.



Chcesz poczytać więcej na ten temat? Zajrzyj także na:

<https://www.blogojciec.pl/dzieci/rzecz-ktorej-najbardziej-zaluje-w-calym-moim-rodzicielstwie/>
<https://www.blogojciec.pl/dzieci/cztery-slowa-ktore-pomogly-mi-na-nowo-odkryc-rodzicielstwo/>
<https://www.blogojciec.pl/dzieci/co-naprawde-chcialbym-przekazac-rodzicom-stosujacym-klapsy/>
<https://www.wymagajace.pl/pulapka-ktora-wpadaja-bliskosciowi-rodzice/>
<https://www.wymagajace.pl/prosic-dziecko-by-chcialo-ze-mna-wspolpracowac/>
<https://mataja.pl/2016/04/czy-klapsy-rzeczywiscie-szkoda-nowe-badania/>
<http://www.nishka.pl/piasecki-jest-potworem-choc-gdy-sie-urozil-byl-uroczym-rafalkiem/>

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę bardzo dziękuje blogerom za udział w warsztatach i wspólne wypracowanie poradnika dla rodziców „Potrafię się zatrzymać... ale jak to zrobić?!”

WEJDŹ NA RODZICE.FDDS.PL



Publikacja powstała w ramach projektu „From policy to reality – shifting attitudes and practices from corporal punishment to safeguarding children” nr JUST /2015/RDAP/AG/CORP/9175 przy wsparciu finansowym z programu Rights, Equality and Citizenship (REC) (2014-2020) Unii Europejskiej. Wyłącznie odpowiedzialność za treść ponosi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, treść w żaden sposób nie może zostać uznana za wyraz poglądów Komisji Europejskiej.



**DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ**