

## Potrafię 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 zostawij 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 furję, 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, 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 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. upał, głód).
- 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-był-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?!”