

Jak radzić sobie z trudnymi emocjami? - kilka propozycji dla rodziców

W nowej sytuacji, w jakiej znalazło się dzisiaj wiele rodzin z dziećmi w wieku szkolnym konieczne stało się przystosowanie nie tylko do wspólnego przebywania razem przez długi czas, ale także do pełnienia nowych ról i obowiązków, które wcześniej wypełniano poza domem. Rodzice, oprócz własnych obowiązków zawodowych i domowych, z dnia na dzień podjęli dodatkowe obowiązki związane z organizacją zdalnego uczenia się dzieci w domu. Ta kolejna nowa rola, którą muszą podjąć dzisiaj rodzice może prowadzić do kumulowania się różnych emocji, nie zawsze tych pozytywnych.

Konieczność realizowania zadań, jakie dziecko otrzymuje ze szkoły, monitorowania jego nauki, pomagania w wyjaśnianiu wielu problemów, kontrolowanie wykonywania zadań i postępów dziecka, a do tego jeszcze pozostałe obowiązki związane z utrzymaniem domu i zaspokajaniem potrzeb rodziny - to wszystko sprawia narastanie zmęczenia, zniechęcenia, stresu i złości. Kiedy tego typu odczucia stają się udziałem pozostałych domowników to sytuacja staje się bardzo trudna. Nie pomoże spacer i aktywność na świeżym powietrzu, bo z powodu sytuacji epidemiologicznej wyjścia muszą być ograniczone.

Brak własnej przestrzeni, brak czasu dla siebie, kumulacja emocji wszystkich członków rodziny, natłok działań i ścieranie się różnych potrzeb w tym samym czasie (np. wszyscy muszą skorzystać z jednego komputera) podnosi poziom napięcia emocjonalnego, wywołuje frustrację, złość i w rezultacie, kłótnie, brak harmonii we wzajemnych relacjach. W tej klatce ograniczeń, w jakiej znalazła się rodzina niewiele pomagają sprawdzone dotychczas sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami. Co zatem jeszcze można zrobić, by jakoś wspólnie przeżyć ten trudny okres bez krzywdzenia emocjonalnego siebie i innych, bez niszczenia wzajemnych kontaktów toksyczną komunikacją i kłótniami?

GRANICE

*"...to, co dajemy dzieciom, dajemy jednocześnie sobie. My, dorośli, zyskujemy przestrzeń do własnego rozwoju. Natomiast dzieci, obserwując sposoby radzenia sobie rodziców z życiowymi przeszkodami, budują własne strategie zachowania."*¹

Można zacząć od przyjrzenia się granicom, które istniały w rodzinie. Ustanowione w rodzinie reguły i granice nie tylko dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa, porządkują ich świat, ale chronią samych rodziców, dając im drogowskazy oraz regulując wzajemne kontakty. Brak granic to brak umiaru, ograniczone możliwości radzenia sobie z trudnymi emocjami. Rodzina zgromadzona na małej powierzchni mieszkania musi zadbać o granice, o przestrzeń psychiczną dla każdego ze swoich członków. Jeśli rodzic nie wyznaczy dzieciom granic, one będą je nieustannie przekraczać, wywołując u rodzica coraz większą złość.

Wyznaczenie odpowiednich granic to nie jest karanie, nadmierna kontrola czy ograniczanie rozwoju dzieci, to jest podstawa wychowania i świadomego rodzicielstwa. Jasne reguły i granice porządkują codzienne, rutynowe obowiązki, zapewniają bezpieczeństwo domowników oraz uświadamiają dzieciom, że ich pragnienia i zachcianki nie zawsze mogą być spełnione. Tworzą u dzieci obraz przewidywalnego i bezpiecznego domowego świata, który jest kontrolowany przez dorosłych. Przy tym ważne staje się wyjaśnienie dzieciom powodów, dla których te granice są stawiane.²

¹ M. Całusińska, W. Malinowski, Trening umiejętności wychowawczych, GWP, Sioit 2013, s. 16.

² H. Turgeon, J. Wright, Przestań mówić, zacznij rozmawiać, Wyd. Laurum, Warszawa 2019, ss.54-59.

Jak wskazuje A. Kohn, *Kiedy dzieci nie chcą, ale muszą...* - rodzic może zastosować strategie wprowadzania granic poprzez:³

- stosowanie strategii nienaruszających autonomii dziecka - łagodność i życzliwość oraz wykazywanie zrozumienia dla uczuć dziecka, wycofanie zamiast krzyku i przymusu, ale konsekwentny powrót do wymagań po zakończeniu "burzy emocjonalnej" u dziecka
- uczciwość wobec dziecka - jasne komunikowanie obowiązków do wykonania
- przedstawianie swoich racji - uzasadnianie decyzji i swojego postępowania, wyjaśnianie powodów ograniczeń
- odnajdywanie radości w rutynowych działaniach - kreatywność i wyobraźnia w podejściu do codziennych czynności, by mieć z nich choć odrobinę przyjemności i zabawy
- bycie przykładem - większość reguł i zasad, które stworzymy w naszym domu powinna dotyczyć wszystkich członków rodziny, zatem rodzice muszą dawać przykład i postępować zgodnie z nimi
- pozostawianie dzieciom wyboru - pozwólmy dzieciom choć po części zdecydować, jak mają wykonywać swoje działania.

Ćwiczenie dla rodziców: Porozmawiajcie ze sobą o granicach w waszej rodzinie - porównajcie swoje spostrzeżenie granic: co wg ciebie jest granicą w waszych relacjach, jak postrzega druga osoba wyznaczone przez ciebie granice wobec niej lub wobec waszych dzieci? Ustalcie, czy granice wyznaczone przez was waszym dzieciom są spójne, gdzie są rozbieżności? Jak je zniwelować?

EMOCJE

*" Tak naprawdę jesteśmy całkowicie zależni od uczuć. Zarówno te pozytywne, jak i negatywne prowadzą nas przez życie i przyczyniają się do tego, że wciąż sięgamy po więcej."*⁴

Codziennie zmagania z obowiązkami domowymi i pracą sprawiają, że rodzice zapominają o sobie, o swoich potrzebach i uczuciach, a stres narasta coraz bardziej. Nadchodzi jednak moment, w którym trzeba powiedzieć: *Pomyśl z troską o sobie, zadbaj o swoje uczucia, zanim stres zawładnie wszystkim, co robisz.* Jak rozpoznać ten moment?

- Przy narastającym stresie zmienia się oddech - zacznij od sprawdzenia, jaki jest twój oddech? Oddychasz szybko i krótko, czy powoli i długo?
- Wyreguluj swój oddech - zwróć uwagę na to, jak oddychasz.
- Emocje wpływają na twój oddech - teraz ty spróbuj na nie wpłynąć oddychając spokojniej. Podczas różnych zajęć w domu staraj się pamiętać o swoim oddechu i koncentrować na nim.

Przykre emocje są czymś naturalnym, wszyscy ich doświadczamy, zwłaszcza wtedy, kiedy domownicy nie słuchają, zaczynają marudzić, krzyczeć, wpadać w histerię - wtedy naprawę trudno zapanować nad własną złością i frustracją. Trudno w takiej sytuacji nie zacząć krzyczeć, zachować spokój. Mamy trudności z poradzeniem sobie nie tylko z trudnymi emocjami dziecka, ale i narastającymi własnymi trudnymi emocjami. Jednocześnie ulegając własnym negatywnym emocjom przeżywamy niepokoje i wyrzuty sumienia, że nie jesteśmy dobrymi rodzicami, że robimy źle. Zatrzymajmy się na chwilę w swojej emocji, pochylmy się nad emocjami domowników i zastanówmy się nad tym, co oni mogą czuć w tej sytuacji. Popatrzmy na efekty naszej złości malujące się na ich twarzach, odzwierciedlone w ich emocjach - takie zatrzymanie może pomóc w opanowaniu tej emocji

³ A. Kohn, *Wychowanie bez nagród i kar*, Wyd. MiND, Podkowa Leśna 2013, ss. 219-223.

⁴ K. Nordengen, *Mózg rządzi*, Wyd. Marginesy, Warszawa 2018, s. 110.

i skłoni do poszukiwania takich form komunikowania, w których będzie minimalizowane ryzyko narastania złych emocji i ich eksplozji we wzajemnych kontaktach.

Złość - jest jednym z naturalnych uczuć, których doświadczamy w odpowiedzi na różne sytuacje, zdarzenia, niezaspokojone potrzeby. Złość ma tę cechę, że czasami powoli narasta, aż do wybuchu. Jak poradzić sobie z nią, zanim ten wybuch nastąpi?⁵

- Wsłuchaj się w swoje odczucia - spróbuj wyłapać pierwsze oznaki irytacji w swoim ciele, np. przyspieszony oddech, zaciśnięcie ust czy pięści. Przy pierwszych oznakach takiego dyskomfortu weź głęboki oddech i skup na nim swoją uwagę. To pozwoli ci na chwilę zapanować nad powstającą emocją.
- Staraj się skupiać na swoich uczuciach, wsłuchuj się w nie, zadaj sobie pytania: *O co mi chodzi? Czego tak naprawdę chcę?*
- Zadbaj o bezpieczną fizyczną przestrzeń wokół siebie i domowników, w chwilach kryzysu skupiaj uwagę na działaniu i oddychaniu, nie na krzyku.
- Pamiętaj o swoich potrzebach i zadbaj o ich zaspokojenie - zmęczenie, zniechęcenie prowadzą do irytacji i złości.
- Poszukaj wsparcia u innych domowników lub skontaktuj się z przyjaciółmi, czy z kimś, z kim możesz porozmawiać o swoich odczuciach (telefon, email, chat, itp.).
- Znajdź w domu pomieszczenie: łazienkę, kuchnię, inny pokój - w którym nie ma domowników, gdzie możesz побыć ze swoją złością, zmniejszyć napięcie emocjonalne.

Pamiętajmy, że **"Lepiej jest mówić, niż krzyczeć. Jednak lepiej niż mówić jest tłumaczyć"**.⁶

Okazuj dzieciom swoje wsparcie, wyjaśniaj i tłumacz, zamiast polecać czy zakazywać, ucz dziecko rozumienia perspektywy innej osoby, innego punktu widzenia. W trudnych sytuacjach domowych wynikających z zachowania dzieci, zanim poddasz się złości, spróbuj także sama/sam spojrzeć na problemy oczami dziecka.

Ćwiczenie dla rodziców: Zastanów się, jakie odczuwasz emocje w związku z obecną sytuacją? Które z nich stają się dominujące? Spróbuj ustalić, jakie niezrealizowane potrzeby mogą kryć się za tymi emocjami? Napisz to lub narysuj.

Wspólnie z innymi osobami w rodzinie narysujcie, jaki jest obecnie wasz styl życia (rysują wszyscy, dzieci też). Porozmawiajcie o swoich rysunkach. Opowiedzcie, czego wam dzisiaj brakuje. Spróbujcie razem wymyślić, czym można to zastąpić.

Bibliografia

Całusińska M., Malinowski W., *Trening umiejętności wychowawczych*, GWP, Sopot 2013.

Kohn A., *Wychowanie bez nagród i kar*, Wyd. MiND, Podkowa Leśna 2013.

Nordengen K., *Mózg rządzi*, Wyd. Marginesy, Warszawa 2018.

Turgeon H., Wright J., *Przestań mówić, zacznij rozmawiać*, Wyd. Laurum, Warszawa 2019.

Żuczkowska Z.A., *Dialog zamiast kar*, Wyd. MiND, Podkowa Leśna 2015.

⁵ Z.A.Żuczkowska, Dialog zamiast kar, Wyd. MiND, Podkowa Leśna 2015, ss. 129-132.

⁶ A. Kohn, Wychowanie bez nagród i kar, Wyd. MiND, Podkowa Leśna 2013, s.237.