

Rodzicielstwo w czasach #zostańwdomu.

Potrafię się zatrzymać – ale jak to zrobić ... kiedy koronawirus się rozprzestrzeni?

Od kilku tygodni otaczają nas hasztagi #zostanwdomu, #czassiezatrzymal. Cóż, czas z pewnością nie zatrzymał się dla naszych dzieci. Ich rozwój nie uległ zatrzymaniu. Pozostają tak samo, a być może nawet bardziej niż dotychczas ciekawe świata, domagające się naszej uwagi i spełniania ich potrzeb.

To trudna sytuacja emocjonalna dla dorosłych, bo doświadczają podwyższonego napięcia związanego z lękiem, bezradnością i niepewnością. Dzieci z kolei mają prawo nie rozumieć tej sytuacji. Widzą jednak, że rodzice są zdenerwowani, napięci czy zamyśleni. Same doświadczają też wielu zmian w życiu codziennym: nie chodzą do przedszkola, nie mogą spotkać się z babcią. Reakcją dziecka może być znużenie, niezadowolenie, większa niż zazwyczaj trudność w regulowaniu swoich emocji.

Biorąc pod uwagę to, jak cała sytuacja związana z wirusem wpływa na nasze emocje, częściej niż zazwyczaj może zdarzyć się, że reakcją na niepożądane zachowanie dziecka będzie wybuch i tak zwane “wyjście z siebie”.

Co zatem może rodzic robić dla siebie, by zadbać o swoje emocje i zatrzymać się?

❖ 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? Emocje biorą górę nad rozsądkiem. Dziecko wyczuwa narastające zdenerwowanie rodzica, to pobudza je jeszcze bardziej, 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.

- 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.
- 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?
- Zastanów się jak, dziecko może przeżywać sytuację związaną z koronawirusem, co się zmieniło w jego rutynie, wśród najbliższego otoczenia? Jaki to może mieć wpływ na dziecko, na jego emocje?
- Nazwij emocje dziecka, powiedz: „Wydaje mi się że to mogło Cię zezłościć”, “Ojej, chyba bardzo się przestraszyłeś?”.
- Obserwuj dziecko, gdy widzisz, że zbliża się do granicy swojej wytrzymałości (np. pod koniec dnia), zareaguj – weź na ręce, zainteresuj czymś, nazwij jego stan: “Chyba masz już dość na dzisiaj, jesteś zmęczony, brakuje Ci naszych długich spacerów?”
- 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:

- 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, 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”. Albo koronawirus!

❖ Higiena rodzica i profilaktyka złości

Tak, jak złość dziecka może „zarazić” Ciebie i wprowadzić w ruch błędne koło emocji, tak Twój spokój pomaga dziecku w regulowaniu swoich uczuć. 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! Może martwisz się o własnych rodziców? Albo o swoją sytuację zawodową? Może ktoś bliski został zarażony i obawiasz się o jego stan zdrowia? Pomyśl co się z Tobą dzieje, jakie masz myśli, emocje, jak się czujesz?
- 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 wzmacnia Twój stres (np. upał, głód). Może zmieniają się one podczas akcji #zostanwdomu i innych okoliczności związanych z koronawirusem?
- 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.

