



Rodzicielstwo w czasach #zostańwdomu, a zachowania trudne dzieci.

Czas wymuszonego i przedłużającego się przebywania w domu, bez wiedzy, kiedy to się skończy, może wywołać trudne sytuacje w domu. Ograniczenie przestrzeni, zawężenie granic i brak wyboru sposobu spędzania czasu tak, jakby się chciało, może być bardzo trudną sytuacją dla dziecka, jak i rodzica. Jednak to dziecko ma najmniejsze możliwości radzenia sobie z tą sytuacją, potrzebuje osoby dorosłej, aby pomogła mu regulować napięcie emocjonalne związane z nowymi, przedłużającymi się dla niego ograniczeniami. Dzieci mają prawo nie rozumieć tej sytuacji. Widzą jednak, że rodzice są zdenerwowani, może bardziej niż zwykle napięci czy zamyśleni. Dzieci doświadczają też wielu zmian w życiu codziennym: nie chodzą do szkoły, przedszkola, nie mogą spotkać się z babcią, mama pracuje przy komputerze, a tata chwilowo nie pracuje w ogóle. Reakcją dziecka może być znużenie, niezadowolenie, większa niż zazwyczaj trudność w regulowaniu swoich emocji.

W kontekście epidemii i tego, jak wpływa ona na nasze emocje, częściej niż zazwyczaj może zdarzyć się, że reakcją na niepożądane zachowanie dziecka będzie wybuch, „wyjście z siebie”. Przyjrzyjmy się, co może rodzic robić dla siebie, by zadbać o swoje emocje i zatrzymać się, aby nie dać dziecku klapsa.

Zajmij swój mózg, obniż napięcie!

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.
- Sprawdź czy pamiętasz królów polski zaczynając od Bolesława Chrobrego.
- W myślach śpiewaj piosenkę, podkładając pod znaną Ci melodię śmieszne lub absurdalne słowa (aby obniżyć poziom złości i bólu).
- Pozbądź się nadmiaru energii- jeżeli możesz dziecko zostawić z drugą osobą, wyjdź do innego pomieszczenia, wykrzycz złość, zrób przysiady, energiczne wymachy rękoma.

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. Może to być trudne w sytuacji ograniczenia możliwości wyjścia z domu, zamknięcia miejsc publicznych, ale dobrze jest szukać choć najmniejszych sposobów na utrzymanie ruchu, przyjemności, aby zachować poczucie sprawstwa, a zmniejszać poczucie bezradności.