

## Co pomaga w opanowaniu emocji?

(z broszurki „Trening skutecznego zarządzania chaosem. Poradnik dla rodziców małych dzieci”, Aneta Kwaśny, Marlena Trąbicka- Haduch, Joanna Fejfer- Szpytko)

- Zatrzymaj się na chwilę nad tym co czujesz. Nazwij swoje uczucie. Możesz to powiedzieć na głos np. „Jestem zła/jestem zły”. Uświadomienie sobie przeżywanych uczuć to pierwszy krok, by uzyskać samokontrolę.
- Głęboko oddychaj. Bardzo powoli rób wdech i powoli wydech. Niech wciągane powietrze dociera aż do twojego brzucha – poznasz to po tym, że będzie się unosić i opadać, podobnie jak klatka piersiowa.
- Licz w myślach od 10 do 0. Możesz również utrudnić sobie zadanie, np. liczyć parzyście od 100 do 0 (100, 98, 96...itd). Im bardziej zaangażujesz swoją uwagę w tę czynność, tym lepszy będzie efekt, bo oprócz emocji do głosu zaczną w większym stopniu dochodzić również rozum.
- Pomyśl o czymś miłym. Wyobraź sobie lub przypomnij sytuację, gdy czułaś/czułeś się bezpiecznie, spokojnie, byłaś/byłeś zrelaksowana/zrelaksowany, szczęśliwa/szczęśliwy. Może to być np. wspomnienie z wakacji, miły moment z kimś bliskim – coś co już się wydarzyło lub jest marzeniem. Niech ta myśl, oprócz obrazów, ma dźwięki, zapachy, kolory.

Przygotuj sobie taką „ciepłą myśl”, którą będziesz przywoływać w trudnych chwilach.

- Zaciśnij mocno pięści, aby zgromadziło się w nich całe twoje napięcie, a potem mocno je strzepnij.
- Kieruj do siebie w myślach uspokajające lub upominające komunikaty. Mogą być ogólne, odnoszące się do wszystkich sytuacji, np. „spokojnie”, „uspokój się”, „dam radę”. Mogą zawierać konkretne instrukcje dla siebie, np. „Spokojnie, weź trzy głębokie oddechy.”, „Opanuj się, pomyśl o wakacjach nad morzem”. Mogą być również bardziej szczegółowe, odnoszące się do konkretnej sytuacji, np. „Zachowam

spokój, przecież on nie robi mi tego specjalnie.”, „Opanuj się, na pewno nie miał niczego złego na myśli.”

- Staraj się myśleć o konsekwencjach swojego działania. Gdy choć chwilę poświęcisz na zastanowienie się nad skutkami swojego wybuchu złości, zwiększysz prawdopodobieństwo powstrzymania się od destrukcyjnych zachowań.
- Oceń „obszary ryzyka” i przygotuj się do trudnych sytuacji. Zastanów się, przeanalizuj: w jakich sytuacjach tracisz cierpliwość, zaczynasz oddawać się we władanie emocjom? Niektórych sytuacji można uniknąć, inne można przewidzieć i przygotować się do nich. Jeśli wiesz, że tracisz nad sobą panowanie, gdy twoje dziecko biega i nie słucha twoich poleceń w trakcie zakupów w supermarkecie, zaplanuj swoje działania tak, by móc przeciwdziałać swojemu wybuchowi. Może uda się zostawić dziecko z kimś w domu na czas zakupów? Albo może jest ktoś, kto pójdzie z tobą na zakupy i ci pomoże? Dla dziecka wszystko wokół jest interesujące, bardzo trudno jest mu powstrzymać się przed „poznawaniem” nowego otoczenia. Warto wcześniej ustalić z dzieckiem zasady współpracy: „Produkty, które ci podam, będziesz wkładał do koszyka.” lub zabrać ze sobą zabawkę, która twoje dziecko mogłoby się zająć, siedząc w wózku – bywa, że dzieci również nudzą się podczas wypraw po zakupy.
- Mów o swoich uczuciach – pozwala to zmniejszyć odczuwane napięcie. Pomocny może być komunikat: „Ja...(nazwij swoje uczucie), kiedy ty...(nazwij konkretne zachowanie dziecka), ponieważ...(pokaż jakie konsekwencje ma dla ciebie to zachowanie). Taki komunikat do biegającego po sklepie dziecka mógłby brzmieć: „Złości mnie, kiedy biegasz po sklepie, ponieważ nie mogę przez to robić zakupów.”
- Mów o swoich oczekiwaniach. Jasno ustalaj zasady. Czasami pozwala to uniknąć nerwowych sytuacji. Możesz użyć sformułowań: „Oczekuję, że...”, „Chcę, żebyś...”, „Zależy mi na tym, żebyś...”.
- Pamiętaj o swoich potrzebach. Wychowanie dzieci może być trudne i męczące. Dlatego warto dbać o własną kondycję psychiczną i fizyczną – dawać sobie prawo do

odpoczynku, chwili relaksu, czasu tylko dla siebie, kiedy robi się coś, co sprawia przyjemność. To ważne, bo pozwala uniknąć przemęczenia, od którego już mały krok do frustracji, irytacji, uczucia przytłoczenia i bezsilności.

- Doceniaj i nagradzaj siebie. Każdego dnia postaraj się dokończyć zdanie: „Mogę być z siebie dumna/dumny, bo...”. Doceń nawet drobiazgi – to z nich składa się codzienne życie. Pokazuj sobie, jak dużo robisz, potrafisz, możesz, jak ogromny wpływ masz na to, co dzieje się w twoim życiu. Niech nagrodą będzie choć jedna dziennie pochwała skierowana do siebie.
- Kiedy czujesz, że zaraz wybuchniesz, wyjdź na chwilę z pokoju lub odsuń się i spróbuj się uspokoić. Powiedz dziecku dlaczego wychodzisz. Komunikat: „Jestem okropnie zła/zły i muszę wyjść, żeby się uspokoić.” da dziecku jasność, co się z tobą dzieje. Pamiętaj, że dziecko ma prawo do wychowania bez jakiegokolwiek przemocy fizycznej i psychicznej. Trzeba zrobić wszystko, żeby nie zdarzały się przypadki, gdy w wyniku bezsilności dorosłych dzieci doświadczały krzywdy.
- Jeśli mimo wszystkich starań, nadal masz trudności w radzeniu sobie z własnymi emocjami, pamiętaj, że możesz się zwrócić o pomoc do specjalisty, psychologa lub psychoterapeuty. Uświadomienie sobie własnych trudności i szukanie pomocy w poradzeniu sobie z nimi, to wyraz wielkiej mądrości i odpowiedzialności, zasługujący na szacunek.