

## Przymknij oczy - O złości rodzicielskiej

Wchodzisz do kuchni. Dziecko na podłodze rozsypało mąkę i przesiewa ją między palcami. Jest zachwycone. W mące jest jego twarz, włosy, ubrania, podłoga, szafka...

Twoja reakcja to złość? Myślisz: zrobił to specjalnie, żeby mnie zdenerwować. Albo: on tak zawsze, nic z niego nie będzie. Po czym zaczynasz krzyczeć. Dziecko się boi, może nawet zaczyna płakać, ty nadal krzyczysz. Albo syczysz. Albo cedzisz słowa przez zęby. Albo nawet bijesz lub zamykasz w jego pokoju na klucz. Czasami bardzo **trudno ci wrócić do równowagi!**

**Można podejść do tematu inaczej:** pomyśleć, że dziecko rozwija się przy pomocy mąki, a potem razem posprzątaacie kuchnię. Albo odwrócić się na chwilę, by złapać równowagę przed wybuchem, a potem spokojnie porozmawiać z dzieckiem.

Że nie rozumie? To oczywiste, a w krzyku będzie mu jeszcze trudniej. Jest to niemożliwe, bo tak jest zbudowany jego mózg.

Jednym z podstawowych zadań rodziców jest kształtowanie dziecka na dojrzałego człowieka. Dojrzały to odpowiedzialny, taki, który zna swoją wartość, zna wartość innych, potrafi podejmować decyzje. Każdy może dodać cechy, jakie składają się na rozumienie dojrzałości. I tu pierwsza ważna wiadomość: **złość rodzica utrudnia to kształcenie.** Jeśli w złości tłumaczysz dziecku, co wolno, a czego nie, albo dajesz mu karę, by „się nauczył”, to ono nic z tego nie zapamięta, bo **jego mózg będzie zajęty strachem, a nie uczeniem. Uczymy się w dobrym nastroju, w zabawie.** Nie ma możliwości, by nauczyć się czegośkolwiek w strachu, tak zbudowany jest nasz mózg. A do problemów dnia poprzedniego możemy wracać w myśl zasady Jespera Juula „kuj żelazo, gdy jest zimne” – gdy emocje opadną i obie strony są w dobrym humorze. Wówczas jest czas na konstruktywną rozmowę i znalezienie dobrego rozwiązania.

Złość to koło zamachowe, uczy dziecka złości, wywołuje w nim złość i pokazuje sposób rozwiązywania konfliktów – w złości. Powoduje chęć odwetu, bunt i przez to nie uczy odpowiedzialności, ale unikania jej. **Jeśli reagujesz spokojnie i konstruktywnie dziecko „przyzna się” do swoich błędów, kłopotów** czy rozbitego wazonu. To uczy go odpowiedzialności za swoje uczynki. Bo rozsypaną mąkę pomoże ci sprzątnąć, kupić nowy wazon lub oddać część swoich oszczędności na kupno nowego. Jeśli będziecie szukać wspólnie rozwiązań, które pasują obu stronom – nauczy się, że jego czyny niosą konsekwencje, będzie brał za nie odpowiedzialność i przewidywał, do czego prowadzą.

**Dziecko karane, na które krzyczą rodzice, gdy robi „coś złego”, nauczy się ukrywać swoje uczynki,** będzie nadal robić to samo, ale w sytuacji, gdy ty nie widzisz. Jeśli np. krzyczysz na dziecko, które wychyla się przez okno – to zadziała, gdy jesteś obok. Gdy ciebie nie ma – dziecko będzie robiło to nadal. Bo nie boi się naturalnych konsekwencji swojego działania (gdy będę się wychylać – mogę wypaść i zrobić sobie krzywdę), ale konsekwencji w postaci złości rodziców lub kar (gdy będę się wychylać – mogę dostać karę albo mama będzie krzyczeć). To uczy dziecko unikania i kombinowania, jednocześnie w żaden sposób nie służy budowie zaufania na linii rodzic-dziecko i gdy pojawią się poważne kłopoty dziecko nie przyjdzie do rodziców, by zapytać, co zrobić w tej sytuacji, tylko będzie próbowało na własną rękę lub przy pomocy kolegów rozwiązać swoje kłopoty. O ile takie postępowanie służy samodzielności, o tyle może prowadzić do eskalacji problemu, a rodzice dowiedzą się o nim np. od policji, gdy na konstruktywne rozwiązania będzie zbyt późno.

### Skąd się bierze złość?

Złość jest uzasadniona ewolucyjnie, **pozwała szybko rozładować stres.** Zbyt duży jego poziom niesie przecież zagrożenie dla naszego zdrowia, a nawet życia. Wszystkie emocje powodują, że człowiek działa, zanim pomyśli – dzięki temu może ochronić swoje życie i życie swoich dzieci w sytuacji zagrożenia, osiągać cele, współpracować czy pogodzić się ze stratą. **Złość jest bardzo silną emocją,** gdy cię ogarnia, do rąk napływa krew, po to, by łatwiej sięgnąć po broń lub wymierzyć cios, uderzenie adrenaliny powoduje przyływ energii, podnosi się rytm uderzeń serca i dzięki temu można podjąć zdecydowane działania i obronić się w sytuacji zagrożenia.

Niestety postęp cywilizacyjny idzie znacznie szybciej niż ewolucja, dlatego funkcja złości częściej utrudnia nam życie niż broni. **Dzieci rodziców, którzy zbyt często wpadali w złość, znacznie częściej borykają się z poważnymi problemami,** kobiety cierpią na martwicę uczuciową, doświadczając jednocześnie silnej potrzeby bliskości, ich przyjaźnie są krótsze i mniej stabilne. Mężczyźni mają więcej trudności w podtrzymywaniu związków uczuciowych z kobietami. **Częściej pojawia się depresja i myśli samobójcze,** osoby te mają **niższe poczucie własnej wartości,** mają mniejszą akceptację siebie i niewiarę w osiągnięcie szczęścia, doznania miłości. U wielu kobiet objawia się to bulimią. Skupienie uwagi dziecka na unikaniu kary, a nie na prawach moralnych – i unikaniu czynu – utrudnia później

wykształcenie stałych norm etycznych. Powoduje też wysoki poziom wyobcowania. Poziom gniewu i złości u takich osób jest wyższy i doświadczenia z dzieciństwa przenoszą do swoich rodzin w stosunku do partnerek oraz dzieci.

Jeśli doświadczasz rodzicielskiej złości, jeśli zdarza ci się krzyczyć na dziecko, dawać klapsy, potrząsać lub bić – to powinieneś (powinnaś) **położyć nacisk na ten problem i rozwiązać go**. Z pomocą bliskich, psychologa, grupy wsparcia lub w jakikolwiek inny sposób. Jesteśmy pokoleniem totalitarnym. Posłuch polityczny został przeniesiony na sposób wychowania przez naszych rodziców. Okazywanie miłości, wsparcia, współczucia było postrzegane jako słabość zarówno w domu, jak i w szkole. Nasi rodzice mieli małą szansę wypracować metody wychowania oparte na bliskości, szacunku i porozumieniu. A każdy z nas nauczył się bycia rodzicem od własnych rodziców! Nie należy ich za to winić, ale jeśli ty masz ten problem – to rozwiąż go. **Każdy krok w kierunku łagodności i miłości, zamiast krzyków i kar cielesnych, to krok w dobrą stronę**. To krok do bliskiej relacji i wyższej samooceny twojego dziecka, krok do empatii, inteligencji emocjonalnej, moralności. Krok do umiejętności kochania, poczucia szczęścia, spełnienia i lepszych relacji z innymi ludźmi.

Jak zapanować nad swoją złością? Podajemy 8 sposobów panowania nad sobą w trudnych (nie tylko rodzicielskich) sytuacjach.

### Krok 1. Spróbuj zmienić sposób myślenia.

Wczuj się w motywy zachowań dziecka, spróbuj zrozumieć jego potrzeby i naturę zachowań i zauważ, że nie robi tego specjalnie: nie skacze na złość tobie, nie opóźnia wyjścia z domu na złość tobie, nie rozrzuca ubrań, by ci dokuczyć, nie rozgnięta jedzenia, byś miał (miała) więcej do sprzątnięcia, nie histeryzuje, by upokorzyć cię przed teściową itd. Zrozum, że te zachowania oraz twoja samoocena nie mają ze sobą nic wspólnego. Warto dobrze zapamiętać tę rozłączność: zachowania innych ludzi nie muszą na ciebie wpływać. To, co robią inni ludzie, nie ma związku z twoim samopoczuciem. **Dziecko to tylko dziecko** (rzuca zabawką, by sprawdzić, jaki wydaje dźwięk lub skacze, by zaspokoić swoją potrzebę rozwojową!) – i niech ta myśl przyświeca ci, ilekroć coś idzie nie po twojej myśli.

Dobrym przykładem jest sytuacja, gdy kupując w kiosku gazetę, widzisz, że sprzedawca jest nieuprzejmy i rzuca gazety bez słowa i byle jak. Czy to twoja wina, że tak robi? Jaki ma to związek z tobą? Czy masz na to wpływ? Możesz się uśmiechnąć i podziękować i w ten sposób być może wpłynąć na humor sprzedawcy. Możesz też bez słowa wziąć gazetę, rzucić pieniądze i odejść. A potem swoim oburzeniem zarażać innych ludzi. Wybór należy do ciebie. Ale cokolwiek wybierzesz, nie zmieni to faktu, że nastrój i usposobienie sprzedawcy oraz twoje samopoczucie, twoja samoocena i twój humor nie mają ze sobą nic wspólnego. Z dzieckiem jest tak samo.

### Krok 2. Jak najczęściej rozładuj napięcie, stres wynikający z bycia rodzicem.

To praca, z której nigdy się nie wychodzi, w której panujesz nad niewieloma rzeczami (patrz krok 1), wciąż otacza cię hałas, a bałagan robi się „sam” minutę po sprzątnięciu. **Znajdź swój sposób na pozbywanie się stresu**, który nie jest złością. Na odpoczynek, zebranie myśli, moment skupienia, ciszy lub samotności. Zrelaksowany rodzic ma większe szanse powiedzieć sobie „stop”, gdy zaczyna się złościć.

Zauważ, jak się czujesz, gdy masz stresujący okres życia, np. w pracy albo napiętą sytuację z przyjacielem. W tej sytuacji wszystkie inne rzeczy się sypią, jakby się umówiły. **Gdy w jednej sferze dopada cię stres, przenosi się on na wszystkie inne**. Trudno być wtedy dobrym mężem czy żoną, rodzicem, przyjacielem, pracownikiem. Takie okresy życia pojawiają się regularnie. Im wcześniej nauczysz się, jak odcinać od siebie to, co nie jest z tobą powiązane, a wpływa negatywnie na twój poziom stresu oraz jak wyrzucać nagromadzony stres w wyniku działań, na które masz wpływ, ale jest ich dużo, są wyjątkowo trudne lub dotyczą bardzo drażliwych kwestii – tym lepiej będziesz funkcjonować w innych, kolejnych sytuacjach, które wpływają na ciebie drażniąco. Gdy nauczysz się tego, będzie ci dużo łatwiej zapanować nad trudną sytuacją, która wymyka się spod kontroli. A w domu z dziećmi – zazwyczaj sytuacja wymyka się spod kontroli.

### Krok 3. Zauważaj drobne, pożądane zachowania dziecka.

Przez to niejako "nagrodzisz" je uwagą i nawiądziesz kontakt, obdarzając zainteresowaniem w przyjaznej atmosferze. Dzięki temu nie będzie się starało celowo cię rozzłościć, by w ten sposób uzyskać uwagę i mniej będzie sytuacji, w których tobie trudno nad sobą panować.

**Dziecko potrzebuje uwagi**. Jeśli nie dostaje jej od rodziców lub opiekunów, postara się o nią w sposób, który ciebie na pewno rozzłości. Dla dziecka złość także jest uwagą. Jeśli nie ma uwagi, która buduje jego dobre samopoczucie, rozwija chęć współdziałania – nauczy się cieszyć z uwagi zbudowanej na złości czy krzyku. Komentarze kierowane do mamy lub męża w stylu: „czy wiesz, co Jan dziś zrobił? Rozsypał całą mąkę, myślałam, że oszaleję” też są wzmocnieniem. Dziecko

zauważa, że mama lub tata dostrzega jego działania, takie jak rozsypywanie mąki i następnym razem znów postara się ich „nie zawieść”, rozsypując tym razem sól lub błocąc garnitur taty kaloszami.

Dlatego zauważanie dobrych, nawet drobnych rzeczy, przejawów samodzielności (nawet tych nieudanych), aktów twórczych (także tych brudzących podłogę) czy zaangażowania w prace domowe (również te, które powodują, że trwa to niewspółmiernie długo) wpływa na to, że dziecko czuje się zauważone, docenione i lepiej się czuje ze swoimi opiekunami i z samym sobą. Możesz powiedzieć: widzę, że sprzątasz. Albo: długo dziś rysowałaś, co ci się udało narysować? **Wystarczy drobne słowo**, bez oceny w stylu „jaki piękny rysunek”, by dziecko nie musiało się odwoływać do aktów wandalizmu lub negatywnych działań i w ten sposób lepiej i łatwiej wam się razem żyło.

**Krok 4. Czynności, których dziecko nie lubi**, np. mycie zębów, włosów czy ubieranie się – **spróbuj obudować zabawą**.

Wciągnij dziecko we wspólne poszukiwanie szczoteczki i ciągle mylenie jej z innymi albo w robienie deszczu durszlakiem w wannie. To pomoże uniknąć ostrych sprzeciwów powtarzających się codziennie lub nawet kilka razy w ciągu dnia. Dzięki temu kilka razy dziennie masz mniej okazji do wybuchu złości.

Zwykle jest tak, że jedno z rodziców jest lepsze w radosnych zabawach, a drugie w łagodnym przekonywaniu. Jeśli to możliwe, **spróbujcie się podzielić „kłopotliwymi”, trudnymi, ale koniecznymi zabiegami tak, by nie stwarzały one okazji do złości**. Gdy dziecko jest trochę większe, można próbować przekonywać je o konieczności zabiegów i dać wybór, z którym z rodziców je wykona. W moim życiu miałam taką sytuację: dziecko musiało przejść nieprzyjemny zabieg medyczny, ale za nic w świecie nie chciało się na niego zgodzić. Powiedziałam po raz kolejny, dlaczego to jest ważne, co z tego wyniknie oraz to, że ten zabieg i tak będzie trzeba przeprowadzić. Dlatego możemy to zrobić po dobroci lub siłą. Dziecko wybrało po dobroci i okazało się to dobrym sposobem na tę sytuację. Udało się wykonać zabieg oraz uniknąć złości, mimo że sprawa była dla dziecka bardzo trudna.

**Krok 5. Daj dziecku więcej czasu.**

Rano, gdy zwykle panuje pośpiech, spróbujcie budzić się wcześniej i wolniej wstawać, wolniej przygotowywać śniadanie, jeść, myć się, ubierać – każda z tych czynności może być dla dziecka trudna lub żmudna albo niezbyt lubiana przez nie. Wydłużenie czasu da ci możliwość obdarzenia dziecka większą uwagą w tych czynnościach, wsparcia lub przynajmniej nie popędzania. A dzięki temu mniej będziesz się stresować, że nie zdążycie na czas do przedszkola, szkoły i pracy i będziesz spokojniejszy (spokojniejsza). **Jakość poranka zaczyna się wieczorem**. Czasami się wydaje, że możesz siedzieć do późna, a rano będziesz nieco niewyspany. Jest inaczej: gdy siedzisz do późna, rano nie możesz wstać i przesuwasz budzik na coraz późniejszą godzinę. To powoduje coraz większe wyrzuty sumienia, pośpiech i stres. Twój poranek będzie spokojny i produktywny, gdy będziesz wyspany, a więc położysz się odpowiednio wcześniej i gdy wstaniesz dokładnie wtedy, gdy zadzwoni twój budzik. Trudne? Bardzo trudne. Ale **postaraj się tak zaplanować poranek, by dawał ci siłę na cały dzień** oraz by budował wasze rodzinne relacje, a nie psuł je na cały dzień.

**Krok 6. Zrezygnuj z wykonywania czynności, które zawsze budzą złe emocje.**

Jeśli zwykle są problemy w czasie wspólnych zakupów – spróbuj tak zorganizować się w czasie, by nie musieć robić zakupów z dzieckiem. Jeśli tobie nie wychodzi zabawa w czasie mycia zębów, niech to robi drugie z was, a ty zajmij się np. czytaniem na dobranoc. Jeśli dziecko z popołudniowych spotkań z innymi dziećmi wraca zbyt pobudzone, postaraj się zorganizować je nieco wcześniej. **Spróbuj poszukać nowych rozwiązań** na sytuacje, których częstym efektem jest złość.

Czasem takie stresujące działania są oczywiste i jeśli można – to z pewnością już dawno wiesz, że nie możesz ich robić. Ale czasami nawet nie zauważasz, że jesteś bardzo zdenerwowany i powinieneś przerwać daną czynność, odetchnąć lub powierzyć ją komuś innemu. Zdarza się nam, że mimo wysokiego poziomu stresu mówimy: „jestem spokojny, spokojna”, a osoba, która to słyszy – ucieka. **Warto nauczyć się słuchać swoich emocji, swojego ciała**, bo ono wysyła nam sygnały o tym, co się z nami dzieje. Ciało kumuluje stres i reaguje np. bólem mięśni lub kręgosłupa. Gdy narasta napięcie – ono często wie to wcześniej niż my. Warto wtedy konstruktywnie reagować i ratować się sprawdzonymi metodami.

**Krok 7. Precyzuj swoje polecenia tak, by dziecko na pewno wiedziało, o co je prosisz.**

Zamiast: ubierz się, możesz powiedzieć: włóż proszę buty, a potem kurtkę; zamiast: posprzątaj tu – poukładaj misie tutaj, samochody tutaj, lalki tutaj, a te papierki wyrzuć do kosza. Jeśli dziecko cię „nie słucha” warto poszukać nowej metody komunikacji z nim, byście lepiej się rozumieli lub dowiedzieć się, co mu przeszkadza spełnić twoją prośbę.

**Czasami dziecko ma pewną bezwładność działania.** Gdy o coś prosisz, ono musi spokojnie zakończyć jedno działanie, by móc zacząć inne, nie potrafi lub nie chce przerwać tego, co robi. Jeśli nie chce, to może warto poszukać innego rozwiązania metodą wygrana - wygrana.

**W sytuacji bezwładności – wystarczy chwilę poczekać,** spokojnie przypomnieć o prośbie lub poprzedzić prośbę czymś na kształt ostrzeżenia. Np. dziesięć minut przed planowanym wyjściem z domu możesz powiedzieć, że za dziesięć minut będziecie się ubierać, a teraz dziecko może spokojnie skończyć zabawę.

A jeśli to nie jest kwestia bezwładności – sprawdź, czy na pewno dobrze się rozumiecie. Mówiące dziecko możesz poprosić o powtórzenie polecenia. Lub zapytać wprost, czy wie, o co ci chodzi lub o to, jak cię rozumie.

### **Krok 8. Zamknij oczy. Odwróć się. Wyjdź.**

Gdy widzisz, że dziecko robi coś, co **ciebie złości, ale obiektywnie jest w porządku**, czyli nie powoduje np. bólu, stłuczenia czegoś, wypadku – odwróć głowę, zajmij się czymś innym. To naprawdę działa – odwrócenie głowy w drugą stronę lub np. sprawdzenie telefonu, na chwilę zajmie twoje myśli. Wystarczy zamknąć oczy na kilka chwil – to najlepsza metoda i zawsze dostępna, gdy pojawia się złość na coś, co widzisz.

Oczywiście gdy zabawa dziecka jest niebezpieczna lub włączone są w nią inne dzieci lub zwierzęta - może nie być czasu ani możliwości odwrócić się lub wyjść. Ale w domu, gdy dziecko jest z rodzicami i to, co robi złości rodziców, ale nie jest niebezpieczne - odwrócenie się jest najlepszą metodą na powstrzymanie wybuchu złości.

Jeśli wejdiesz do pokoju i zastaniesz sytuację, w której dzieje się coś złego, wydarzyło się coś, co wzbudza twoją złość, a **nie ma zagrożenia bezpieczeństwa** – natychmiast odwróć się i wyjdź. Weź kilka oddechów, pomyśl o tym, że nie musisz interpretować tej sytuacji jako złej – możesz skupić się na jej innych aspektach. Ona i tak już się wydarzyła. Pomyśl, że twoje dziecko rozwinęło małą motorykę, sensorykę, kreatywność albo poznało jakieś prawo fizyki. Spróbuj postawić akcent na tę unikalną wartość. **Skup się na pozytywach.** Gdy się uspokoisz, pora zająć się tą mąką czy rozlanym mlekiem, a rozmowę zostawić na później, na przykład na wieczorną porę. Wtedy możesz powiedzieć dziecku, co cię w tej sytuacji zaniepokoiło lub co i dlaczego ci się nie podobało. W takich rozmowach zawsze **mów językiem "ja"** - o swoich uczuciach, potrzebach, niepokojach czy zmartwieniach. Staraj się też mówić **o sytuacji, a nie o dziecku.**

**Możesz przerwać to dziedzictwo złości,** któremu jesteś poddany lub poddana, jeśli tylko poświęcisz temu problemowi wystarczająco dużo pracy. Jej efekty zobaczysz szybko zarówno w zachowaniu dziecka, jak i w sobie samym/ samej. **Będziesz lepiej się czuć i lepiej rozumieć swoje dziecko, co zaowocuje waszą bliższą relacją i większym zaufaniem i otwartością.**

Panowanie nad złością pomoże ci także w relacji z żoną lub mężem, współpracownikami czy przyjaciółmi. Opanowanie jest postrzegane, jako jedna z ważniejszych cech potrzebnych do funkcjonowania we współczesnym świecie. Warto nauczyć go siebie i dzięki temu przekazać tę umiejętność także swoim dzieciom.