

Jak radzić sobie z dziećmi i emocjami w czasie izolacji domowej, żeby nie zwariować.

Mijają kolejne dni kiedy placówki oświatowe są zamknięte, dzieci uczą się w domach, a część (prawdopodobnie większa) rodziców pozostaje w izolacji razem z nimi. To wyjątkowo trudny czas, pełen stresu i mieszanych uczuć, które towarzyszą wszystkim domownikom. Można jednak złagodzić część napięć, trzeba tylko wiedzieć jak. Dlatego dziś przekazuję Państwu kilka wskazówek, które mam nadzieję, pomogą Państwu przetrwać ten okres we względnie dobrej kondycji psychicznej.

Po pierwsze: Odpowiedz sobie na pytanie, dlaczego dziecko zachowuje się w sposób, który wyprowadza Cię z równowagi?

Przyczyną każdego zachowania jest motywacja. Motywacja wiąże się z dążeniem do realizacji potrzeb. Jedną z teorii motywacji (Teoria autodeterminacji), wyróżnia trzy podstawowe potrzeby:

- a) potrzebę relacji – nawiązywanie kontaktu (również fizycznego) z innymi,
- b) potrzeba kompetencji – związana ze zdobywaniem wiedzy, umiejętności, rozwój,
- c) potrzeba autonomii – poczucie sprawowania kontroli nad swoim życiem.

Występowanie zachowań niepożądanych wiąże się z zaburzeniami zaspokajania wyżej wymienionych potrzeb.

Zaburzenia potrzeby relacji są zazwyczaj wywołane ograniczeniem kontaktu i uwagi poświęcanej dziecku. Przejawia się to np. w sytuacji, gdy dziecko chce nam o czymś opowiedzieć lub pobawić się z nami, a my w tym czasie korzystamy z telefonu lub innych gadżetów i tylko pozorujemy kontakt z dzieckiem. Dziecko potrzebuje naszej 100% uwagi i poczucia więzi z nami, dlatego ważne jest, aby w ciągu dnia spędzić trochę czasu razem bez „rozpraszaczy” w postaci smartfona.

Zaburzenia potrzeby kompetencji mają miejsce w sytuacji, gdy rodzice wyręczają dziecko – odrabiają za niego prace domowe, lub nie pozwalają mu wykonywać podstawowych czynności w domu, jak na przykład sprzątanie, odkurzanie itp., okazują zniecierpliwienie i niezadowolenie, gdy dziecko próbuje im pomóc, albo zrobić coś samodzielnie.

Zaburzenia potrzeby autonomii występują, gdy rodzice kontrolują dziecko, wydają mu wiele nakazów i zakazów, ograniczając tym samym możliwość samodzielnego podejmowania decyzji przez dziecko.

Szybkie sposoby na zaspokajanie potrzeb.

AUTONOMIA:

- stwórzcie wspólne reguły rodzinne,
- ustalcie razem plan dnia,
- pozwól dziecku przejąć kontrolę – chętniej przestrzegamy zasad, które sami wymyślamy,
- daj opcje (ale w granicach) – spójrz w empatyczny sposób na dziecko, dostrzegając jego potrzeby i daj mu dwie opcje do wyboru (nadmiar spowoduje zamęt i trudności z dokonaniem wyboru)
- unikaj rozkazów – poznaj opinię dziecka.

KOMPETENCJE:

- daj dziecku odpowiedzialność, pozwól mu działać samodzielnie, zaufaj mu,
- przekazuj kompetencje – mów na głos o tym co dziecko potrafi, dostrzegaj postępy i starania,
- pozwól dziecku rozwiązywać swoje problemy,
- nie mów w liczbie mnogiej, np. „Nadal chodzimy w pieluszce”, dziecko jest osobnym bytem,
- przekazuj pozytywną, konstruktywną informację zwrotną, np. „Następnym razem możesz....”

RELACJE:

- wyznacz w ciągu dnia czas bez telefonu (dla całej rodziny, nie tylko dla dziecka),
- bądź obecna/obecny, poświęć dziecku 100% swojej uwagi (nie musi to być cały dzień, wystarczy 15-30 minut dziennie przyjemnie spędzonego czasu razem),
- kochaj bezwarunkowo – nie wypowiadaj krzywdzących słów, np. „Jesteś beznadziejny”, nie oceniaj, unikaj stawiania ultimatum,
- twórzcie razem dobre wspomnienia, pozytywne plany,
- unikaj wydawania rozkazów, otwórz się na poznanie opinii dziecka, przyjmuj ją z szacunkiem, nie neguj.

W swoich działaniach wobec dziecka staraj się kierować trzema elementami empatii:

- szanuję Cię
- słucham Cię
- rozumiem Cię.

Zadbaj o samego siebie.

W sytuacji, gdy odczuwamy napięcie, jesteśmy w stresie, w naszym organizmie zachodzi szereg zmian. W mózgu dochodzi do aktywacji struktur odpowiedzialnych za pierwotne reakcje, które mają nas ochronić przed niebezpieczeństwem. Dlatego odczuwamy złość, spinamy się, krzyczymy, mamy ochotę uderzyć. W chwili, gdy czujemy, że nie wytrzymamy już więcej i zaraz wybuchniemy, warto zastosować prostą technikę SODA:

S – Stop (wyobraź sobie znak stopu, albo powiedz w myślach „stop”)

O – Oddech (weź kilka głębokich oddechów)

D – Dobra myśl („To minie”, „To nie jego/jej wina”, „Jemu też jest trudno”, „Dam radę” itp.)

A – Akcja (próbujemy wykorzystać konstruktywny sposób rozwiązania sytuacji).

Dzięki tej technice jesteśmy w stanie odroczyć automatyczne zachowanie (np. krzyk), do którego zmusza nas mózg w sytuacji zwiększonego napięcia.

Nasze zachowanie w poszczególnych sytuacjach życiowych jest zdeterminowane przez nasze przekonania, które ukształtowały się na bazie doświadczeń. Warto zastanowić się nad następującymi kwestiami:

1. Czy mogę zmienić daną sytuację? Czy mam nad nią kontrolę?

2. Czy toleruję daną sytuację?
3. Co mogę zrobić, żeby nie denerwować się za każdym razem w taki sposób? Warto stworzyć plan działania na wypadek wystąpienia trudnej sytuacji. Wtedy łatwiej jest go wdrożyć, gdy ta sytuacja nastąpi.
4. Jakie przekonanie aktywuje się w mojej głowie kiedy jestem w tej sytuacji? Czy ono jest prawdziwe?

Przykładowe techniki radzenia sobie ze stresem:

- Bądź świadomy swoich myśli,
- Znajdź sposób na rozładowanie złości, tak aby nie krzywdzić innych, ani siebie,
- Sprawdzaj wiadomości max dwa razy dziennie, opieraj się tylko na wiarygodnych źródłach,
- Uprawiaj aktywność fizyczną,
- Pozwól sobie na tzw. „time out” – gdy czujesz, że jesteś u kresu wytrzymałości, powiedz o tym: „Zaraz wybuchnę, potrzebuję chwili aby ochłoniąć, chcę być sam/sama przez chwilę” – daj sobie 10 minut na odpoczynek, ale bez telefonu! Spędź ten czas wykonując na przykład kilka głębokich oddechów,
- Zaakceptuj, że nie jesteś w stanie kontrolować innych ludzi,
- Wprowadź w rutynę dnia ćwiczenia mindfulness lub medytację,
- Pomagaj innym,
- Codziennie szukaj elementów w swoim życiu, za które możesz być wdzięczny.

Powodzenia!

Opracowała: Dorota Hudziec, psycholog