

W obecnej sytuacji osoby dorosłe, młodzież i dzieci muszą radzić sobie ze stresem i różnymi obliczami radości, smutku, zazdrości, lęku, złości, bezradności – ale nie możemy zapomnieć, że jest to także czas odkrywania na nowo naszych bliskich, budowania i pogłębiania istniejących już relacji (co bywa z jednej strony bardzo ważne, ale wiąże się także z dużą liczbą wyzwań).

Dużo mówi się o dzieciach i ich potrzebach, ale odnoszę wrażenie, że zapomnieliśmy w tym o rodzicu. Jeśli rodzic jest zestresowany, z powodu przeżywanych problemów osobistych (m.in. Ile to jeszcze potrwa? Co z pracą? Co z finansami? Teraz mam robić wszystko? Kiedy...? Co...? Jak...?) – trudno mu jeszcze wykonywać wszystkie obowiązki i prace związane z wychowaniem. Stres odczuwany przez rodzica może przekładać się na stres osobisty, stres małżeński/związany z relacją, stres związany z wychowaniem i brak wsparcia społecznego. Stres osobisty, wiąże się z tym, że rodzic czuje się bardzo przytłoczony życiem (w skrajnych sytuacjach mogą wystąpić objawy depresji lub zaburzenia lękowe, sięganie po substancje psychoaktywne w celu poradzenia sobie z przeżywanymi problemami). Stres małżeński/związany z relacją, gdy rodzic doświadcza ciągłego konfliktu z partnerem (może mieć to różne nasilenie od sprzeczek do przemocy). Stres związany z wychowaniem dziecka/dzieci, z którym mamy do czynienia w przypadku bieżących problemów z wychowaniem – szczególnie obecnie kiedy przebywamy z dziećmi 24/7, często na ograniczonej przestrzeni, kończą nam się pomysły na zagospodarowanie czasu lub mamy go za mało, bo jak pogodzić pracę, zadania dzieci, obowiązki domowe, itd. Brak wsparcia społecznego, gdy rodzic czuje się osamotniony i ma odczucie, że ma niewielką pomoc ze strony innych. Może budzić to zmęczenie, irytację, złość, bezradność, lęk, brak motywacji, itd. Jest to całkiem naturalne. Mamy tak zwane lepsze i gorsze dni. Izolacja wywołuje szczególnie silny stres. Często wyżej wymienione formy stresu są powiązane z niekonstruktywnym myśleniem u rodziców np. z negatywnymi przekonaniami i założeniami na temat siebie, dzieci i innych osób.

Większy stres u rodzica, w połączeniu z niekonstruktywnymi przekonaniami mogą negatywnie wpływać na proces wychowawczy. Płyne z tego wniosek, że wskazane jest aby rodzice podjęli działania zmierzające do obniżania przeżywanego stresu i zmiany sposobu myślenia, co przełoży się na lepsze relacje z dziećmi. No dobrze, ale jak to zrobić? Nie będzie to natychmiastowe i będzie wiązać się z wysiłkiem (przynajmniej na początku), ale myślę, że warto spróbować. Umiejętności dbania o siebie przez rodzica, trzeba się często nauczyć i ją rozwijać – chciałabym zwrócić uwagę szczególnie na 3 aspekty: 1) poprawy umiejętności radzenia sobie ze stresem, 2) panowanie nad emocjami przy dziecku, 3) zmiana negatywnych myśli u rodzica.

#### 1) STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM:

- odpręż się, mogą pomóc w tym różne sposoby relaksacyjne np. techniki oddechowe, wizualizacyjne, rozluźniające napięte mięśnie;
- zaplanuj sobie czasu na własną aktywność np. sportową;
- zaplanuj specjalnego czasu dla dziecka np. na rozmowę, przyjemne wydarzenie, wyjście na spacer;
- poszukaj wsparcia u rodziny/znajomych/itd. Np. z wykorzystaniem rozmów telefonicznych, komunikatorów internetowych;

- zadbaj o aktywność fizyczną, odpowiednią ilość snu;
- jeśli zmagasz się z tymi samymi problemami, przydatne może być zastosowanie strategii rozwiązywania problemu (Na czym polega problem? Co lub kto spowodowało problem? Co ja/inni czują w tej sytuacji? Co mogę/można zrobić, żeby rozwiązać problem? Wykonaj wybrany plan działania. Czy to rozwiązało problem?);
- myśl adekwatnie i racjonalnie np. :Zachowaj spokój”, „Zrób kilka głębokich wdechów”, „Wyluzuj się”, „Nie daj się zdenerwować”, „Poradzę sobie”, „Nic się nie stanie jak nie będę w tym dobry”, „Spróbuję zrobić co w mojej mocy”, itp.;
- naucz się kontrolować swój gniew. Gniew to uczucie dyskomfortu lub cierpienia, które pojawia się w reakcji na to, że coś dzieje się nie po naszej myśli. Może mieć różne nasilenie. Warto zadać sobie kilka pytań: Jakie wydarzenie lub problem wywołuje mój gniew? Jakie sygnały mówią mi, że ogarnia mnie gniew? (objawy fizjologiczne, myśli, działania); Co mogę zrobić żeby się rozluźnić? Jakie myśli mogą mi pomóc? Co mogę zrobić, żeby uporać się z sytuacją lub rozwiązać problem?.

## 2) PANOWANIE NAD EMOCJAMI PRZY DZIECKU

Rodzice często wpadają w gniew z powodu dziecka lub czują się przez nie przytłoczone. Panowanie nad emocjami w czasie interakcji z dzieckiem polega na rozpoznawaniu i kontrolowaniu swoich reakcji na pojawiające się stresujące zdarzenie. O ile to możliwe staraj się być świadoma/świadomy swojego ciała, myśli i działania, gdy wchodzisz w interakcję z dzieckiem. Oznacza to, że musisz nauczyć się rozluźnić, myśleć w sposób konstruktywny i podejmować skuteczne działanie (czasami może być to np. zignorowanie, porozmawianie o problemie, wyrażenie swoich uczuć, oddalenie się od dziecka, zastanowienie się nad sposobami rozwiązania problemu, wysłuchanie potrzeb dziecka, bycie przy dziecku póki się nie uspokoi – czasami wystarczy tylko obecność „fizyczna”). A gdy zdarzy nam się tzw. „wpadka” i nie uda się nam opanować, możemy to wykorzystać i szczerze powiedzieć o tym dziecku np. „Przepraszam nie powinnam/nie powinienem krzyczeć”. Damy mu przykład, że nie ma „nic złego” w tym, że przyznamy się do błędu. Bo każdy z nas ma prawo do pomyłek, a przez swoje działanie stajemy się wzorem do naśladowania pod względem radzenia sobie ze stresem.

## 3) ZMIANA NEGATYWNYCH/”NIEZDROWYCH” MYŚLI U RODZICA

Myśli rodzica wpływają na relację między nim a dzieckiem i są pośrednio związane z rozwojem problemowych zachowań. Niektórzy rodzice uważają, że ich dziecko jest przyczyną określonych trudności. Inni mogą oczekiwać od dziecka rzeczy, które znacznie przekraczają jego możliwości. Można też spotkać rodziców, którzy są przekonani, że zachowanie dziecka jest poza ich kontrolą i nic nie mogą zrobić. Za trudności dziecka rodzice mogą obwiniać siebie, współmałżonka/partnera lub inne osoby.

Niezależnie czy nasze myśli zawierają w sobie ziarno prawdy, czy nie, są one niekonstruktywne i mogą prowadzić do dodatkowych problemów dziecka i rodziny. **Człowiek jest tym, co sobie myśli. Twoje myśli/przekonania na temat siebie, dziecka i innych mają związek z tym, jak się później zachowujesz.** Dlatego ważne jest, żebyśmy analizowali swoje myśli i jeśli jest taka potrzeba zmieniali je. Np. myśl : „I tak tego nie zrobi” można zmienić na „Zobaczymy ile zrobimy.”; „Nie dam rady” – „Dam radę/ uda mi się/

zrobię tyle ile będę wstanie”; „Jestem głupia/głupi” – „Mam prawo popełniać błędy/uczę się/ważne żeby próbować”.

**Zauważ i przeanalizuj negatywne/”niezdrowe” myśli. Co niekonstruktywnego jest w tej myśli? W jaki sposób ta myśl może wpływać na moje zachowanie w stosunku do dziecka/współmałżonka/partnera/innych osób? W jaki sposób moje zachowanie może wpłynąć na dziecko/współmałżonka/partnera/inne osoby? Gdy zrozumiesz nieprzydatność tych myśli możesz je zmienić.**

Np. **Myśl** – „Moje dziecko celowo źle się zachowuje”

**Co niekonstruktywnego jest w tej myśli?** – dziecko może nie zdawać sobie sprawy, że zachowuje się niewłaściwie

**W jaki sposób ta myśl może wpływać na moje zachowanie w stosunku do dziecka/współmałżonka/partnera/innych osób?** – jeśli założysz, że twoje dziecko umyślnie zachowuje się źle, bardzo prawdopodobne jest, że możesz je obwiniać, złościć się na nie lub je karać

**W jaki sposób moje zachowanie może wpłynąć na dziecko/współmałżonka/partnera/inne osoby?** – skutkiem może być obwinianie i karanie dziecka, a to oznacza wysłanie mu negatywnego komunikatu. Dziecko może obwiniać siebie, a zachowanie rodzica zinterpretować, że nie jest zbyt dobre.

Ekspertki w dziedzinie rozwoju dziecka i rodziny zgadzają się, że rodzice którzy są związani z dzieckiem i zwracają uwagę na jego pozytywne zachowania mają większe szanse na wychowanie „radzącego” sobie dziecka. Oto kilka wskazówek jak można budować pozytywną więź z dzieckiem.

1. Ustalenie w ciągu tygodnia zajęć kierowanych przez dziecko. Takie zajęcia powinny być wybrane przez dziecko i to ono powinno odpowiadać za ich przebieg. **Sporządź listę zajęć** – wymień jak najwięcej zajęć z twoim udziałem, które lubi twoje dziecko i które można przeprowadzić w czasie do 30 minut np. zagranie w jakąś grę, zabawa samochodami/lalkami/klockami, rozmowa, zbudowanie czegoś, upieczenie czegoś, ulepienie czegoś, narysowanie czegoś, itp. **Zaplanuj spotkania z dziećmi** – zaplanuj co najmniej dwa, 30 minutowe spotkania w tygodniu z dzieckiem, podczas których będziecie oddawać się jednemu z zajęć z listy; najlepiej jeśli ustalicie datę i czas – np. jutro, po obiedzie. **Przejawiaj zachowania sprzyjające budowaniu relacji** – pozwól dziecku kierować zabawą albo żeby mogło wykonywać kolejne działania (np. przy wspólnym gotowaniu); staraj się przejawiać więcej zachowań o charakterze chwalenia, opisywania i dotykania (chwalenie – dobra robota/brawo/dobry pomysł/świetnie/to jest ładne/nieźle się spisałeś; opisywanie – komentarze opisujące, co dziecko robi, jak może się czuć, co przeżywa lub gdzie jest w czasie zajęć np. złapałeś/aś piłkę/wyglądasz na zadowolonego/schowaleś się/ chyba cię to złości/wydaje mi się, że się zastanawiasz; dotykanie – wszelki pozytywny kontakt fizyczny z dzieckiem podczas zajęć np. uściski, całusy, dotknięcie ramienia, poklepanie po plecach, przybicie „piątki/żółwika”). **Staraj się unikać pytań, poleceń i krytycznych uwag.** Pytania – pytanie dziecka, co robi, dlaczego to robi np. Dlaczego

rzuciłeś piłkę?, A może zagramy w jakąś grę? Dlaczego tak się denerwujesz?.  
Polecenia – mówienie dziecku co ma robić w czasie zajęć np. włóż lalki do domku; potrząśnij kostką; ty odbijaj ja będę rzucał; chodźmy tak. Krytyczne uwagi – krytykowanie zachowania dziecka podczas zajęć np. to nie tak ma być; pokażę ci, jak to trzeba zrobić; to powinno się tak zrobić; postaraj się bardziej. Nie oznacza to, że rodzic nigdy nie powinien zadawać dziecku pytań, wydawać mu poleceń czy krytykować je. Zachowania te jednak nie są konieczne podczas pozytywnych zajęć kierowanych przez dziecko.

**Oceń efekty zajęć** – po zakończeniu zajęć warto porozmawiać z dzieckiem o swoich spostrzeżeniach i wrażeniach na temat spędzonego razem czasu. Aktywnie słuchaj, co twoje dziecko ma do powiedzenia i przekaz mu tyle pozytywnych informacji ile możesz.

2. Specjalny czas na rozmowę, kiedy dziecko będzie mogło podzielić się swoimi przeżyciami i doświadczeniami. Podczas tych rozmów warto, aby rodzice całkowicie skupili się na dziecku i dążyli do zrozumienia jego uczuć. Można zadawać pytania, ale przede wszystkim warto skupić się na stworzeniu atmosfery, która będzie sprzyjać swobodnej rozmowie.
3. Bądź „dostępny” i planuj specjalne zajęcia – ważne jest, aby zdobyć się na wysiłek i zaangażować w życie dziecka. Pokazać, że może na nas liczyć. Jeśli umawiamy się z dzieckiem ma wspólną aktywność, ale „coś nam wypadło” i nie możemy dotrzymać słowa, warto uprzedzić o tym dziecko i wyznaczyć inny czas naszego „spotkania”.
4. Zwracanie uwagi na dobre zachowania dziecka. Rodzice często nie zauważają pozytywnych zachowań dziecka. Sposobem na ich zauważenie może być np. Pudełko na dobre zachowania – w dowolnym miejscu umieść pudełko do którego będziesz wrzucać w ciągu dnia zapisane na kartce dobre zachowania dziecka (np. dzieli się z innymi, bawi się sam, pomaga w domu, siedzi spokojnie). Warto powiedzieć dziecku, że wkładamy kartkę do pudełka. Pod koniec dnia znajdź trochę czasu, żeby wspólnie z dzieckiem przeanalizować notatki z pudełka.
5. Reguła „2 do 1” w odniesieniu do komentarzy rodzica. Zaleca się podjęcie wysiłku i dawanie dziecku dwukrotnie większej liczby pozytywnych niż negatywnych komentarzy w stosunku do jego zachowania.

Literatura:

„Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi. Podręcznik dla rodziców i terapeutów”, M.L. Bloomquist.

„Lęk u dzieci. Podręcznik z ćwiczeniami”, R.M. Rapee, A. Wignall, S.H. Spence. V. Cobham, H. Lyneham.