Jak rozbroić złość?

PORADNIK SAPERSKI

DLA RODZICÓW

Jak rozbroić złość?
PORADNIK SAPERSKI

Po co ten poradnik?

Bo z reguły nas, rodziców nikt nie uczył pracy nad własnymi emocjami, a dziś chcemy uczyć tego swoje dzieci. Jeśli nie damy im dobrego przykładu, nie nauczą się zarządzać uczuciami ani samoregulacji. Dlatego powinniśmy się uczyć tego razem z nimi. Jestem przekonana, że taka wspólna nauka przyniesie dla wszystkich mnóstwo korzyści i zbuduje trwałe i dobre relacje między wami.

Co w nim znajdziesz?

Zabawne, nieco z przymrużeniem oka porady, co zrobić krok po kroku, gdy poczujesz, że narasta w Tobie złość i zaraz wybuchniesz. Znajdziesz też tu zabawy, które rozładują Twoją złość, jak i odwrócą uwagę dzieci od tego, co aktualnie robią, a sprawia, że się denerwujesz.

To tylko przykładowe sposoby, które sama stosuję. Zachęcam Cię jednak, byś szukała swoich własnych, eksperymentowała i sprawdzała, co sprawia, że złość mija i czujesz się lepiej.

No to zaczynamy!

Jestem zła!

Mów głośno to, co czujesz. Zakomunikuj to sobie i światu. Nawet jeśli otoczenie cię zignoruje, zrób to przede wszystkim dla siebie. Stopniuj uczucia, zapowiedz, że czujesz, że robisz się coraz bardziej zła. Nazwanie uczucia to droga do jego akceptacji.

Znajdź bombę

Zadawaj sobie pytania, co tak naprawdę Cię zdenerwowało. Zachowanie dzieci, czy bardziej twoje złe samopoczucie albo, że nie możesz zrobić tego, co zaplanowałaś? Gdy odnajdziesz przyczynę, zastanów się, co możesz z tym zrobić.

Zarządzanie kryzysowe

Gdy odnajdziesz przyczynę lub przyczyny złości, zastanów się, co możesz zrobić. Jeśli źle się czujesz, powiedz o tym i zaangażuj dzieci do pomocy lub zaproponuj im samodzielną zabawę w innym pomieszczeniu.

Jeśli nie możesz zrobić teraz tego, co zaplanowałaś, odłóż to na później. Zajmij się rozwiązaniem problemu, opanuj sytuację i zaaranżuj czas tak, by udało się dokończyć to, co miałaś w planach w innym momencie. A czasami zwyczajnie odpuść. Ale jeśli nie jesteś w stanie, ogłoś...

Alarm!

OK. Jeśli czujesz, że wszystko to, co do tej pory zrobiłaś można sobie wsadzić, sama wiesz gdzie, ogłoś alarm. Wyraź swoje uczucia stanowczo i zakomunikuj, że potrzebujesz czasu, by się uspokoić, bo zaraz wybuchniesz, po czym jak najszybciej opuść wrogi teren.

Ratuj się kto może!

Izolacja od źródła wkurzenia jest najlepszym sposobem na zatrzymanie wybuchu bomby, która tyka już głośno i wyraźnie. Można się schować w łazience, wyjść na chwilę z domu, gdziekolwiek, gdzie możesz złapać oddech.

10, 9, 8...

Zacznij odliczanie, ale nie do detonacji! Liczenie do dziesięciu rzeczywiście uspokaja, bo koncentrujesz się na liczeniu, a nie na złości. Gdy skończyłaś liczyć, ale czujesz, że to nie działa, zrób dziesięć głębokich oddechów. Naprawdę powolnych. Wdychaj nosem, zatrzymaj na chwilę w płucach i wypuść buzią jeszcze wolniej niż wdychałaś. Wówczas skoncentrujesz się na oddechu, a nie na kołtuniących się jeszcze myślach w głowie. Postaraj się nie zwracać uwagi na dochodzący zza ściany płacz lub wystające spod drzwi małe rączki. Nic im nie będzie. Najważniejsza jesteś teraz Ty.

Dzieci potrzebują spokojnej i opanowanej mamy, a nie Mamozaura Rexa, który je wystraszy. Nie pomogło? Powtórz procedurę jeszcze raz. Gdy Ci nieco przejdzie, możesz zrobić coś, co rozładuje sytuację za drzwiami.

Mamozaur lub Tatozaur Rex

Gdy czujesz, że sytuacja wymyka się spod kontroli, uprzedź dzieci, że zaczynasz się denerwować i zaraz zmienisz się w Mamozaura albo wersja dla taty - Tatozaura rexa i będziesz głośno na nie ryczeć. Najlepiej zacznij od razu. Zacznij zabawnie ryczeć i gonić dzieci - odwrócisz ich uwagę od tego co właśnie robiły czy raczej broiły, wtedy będą skoncentrowane na Tobie.

Gdy skończycie gonitwę, będzie to dobry moment na rozmowę o ich niewłaściwym zachowaniu sprzed chwili oraz ustaleniu zasad.

Ta metoda ma jeszcze jedną zaletę. Stając się zabawnym Mamozaurem Rexem odwracasz swoją uwagę od własnych uczuć, a koncentrujesz na dziecku, a potem na problemie, a nie na własnej złości.

Bobmowiec – łaskotkowiec

Lubicie łaskotki? Jeśli twoje pociechy rozrabiają, nie słuchają cię i dalej bawią się w najlepsze, wrzeszczą lub się kłócą, warto skorzystać z tej broni. Rozbroją każdego malucha i starszaka. Gdy sytuacja wymyka się spod Twojej kontroli i czujesz, że zaraz wybuchniesz, to dobry moment, by przypomnieć sobie o bombowcu - łaskotkowcu. Wystarczy zapowiedzieć nalot:

„Hej, zaraz przyleci bombowiec-łaskotkowiec i was uspokoi". Jest element zaskoczenia, prawda? Gdy masz uwagę na sobie, udawaj, że twoje dłonie to lecący z niskim dźwiękiem bombowiec, gdy dosięgnie brzucha lub pachy zrzuca łaskotkowe bomby robiąc przy tym „tatatatata" jak z karabinu maszynowego. Będzie śmiechu co nie miara i będą krzyki: „Zrób to jeszcze raz!". Powtórz tyle razy, na ile macie ochotę i starczy ci sił. Gdy śmiechy nieco ucichną, będzie to dobry moment na rozmowę o niewłaściwym zachowaniu i ustaleniu zasad. Założę się, że złość ulotni się także z ciebie.

Uwaga nr 1: Można łaskotać na dwa bombowce. W przypadku większej ilości dzieci przyda się zwinność pianisty i umiejętność robienia gam palcami po brzuchach.
Uwaga nr 2: Jeśli dziecko jest zdenerwowane i nie ma ochoty na łaskotki lub mówi, że już nie chce, odpuść i nie łaskocz.

Przykręcanie śrubek

Ciebie też rodzice straszyli, że trzeba będzie ci przykręcić śrubę, kiedy coś zbroiłaś? Mam dla Ciebie nową wersję „przykręcania śruby" - w formie łaskotek. Kładziesz swojego rozrabiakę na kolanach i udajesz, że twoje palce to śrubokręt i wkręcasz nimi śrubki pod paszkami dziecka, pod kolanami, na stopach i w zgięciach łokci. Śmiechu będzie co nie miara! Zapytaj, czy już wszystko naprawione, jeśli usłyszysz, że nie, przykręcaj śrubki dalej. ;)

Uwaga. Jeśli dziecko jest zdenerwowane i nie ma ochoty na łaskotki lub mówi, że już nie chce, odpuść i nie łaskocz.

Tup tup disco

Włącz głośno muzykę i zróbice szalony taniec z głośnym tupaniem. Odwrócisz uwagę dzieci, a sama wtuptasz złość w podłogę.

W kurz

Wetrzyj swoją złość w kurz, czyli zacznij sprzątać. Możesz zaproponować sprzątanie także dzieciom. Przy głośnej, rytmicznej muzyce i pląsach chętniej się przyłączą. Zapomnicie o tym, co wydarzyło się przed chwilą. A gdy będziecie spokojni, będziecie mogli porozmawiać o tym, co się wydarzyło i ustalić wspólnie zasady, by taka sytuacja się nie powtórzyła.

Spocznij!

Albo nic nie rób. Odpocznij z kawą w ręku, poczytaj książkę, obejrzyj z dziećmi bajkę, poproś kogoś bliskiego, by zajął się dziećmi i zrelaksuj się. Jeśli lubisz, pomedytuj. Zadbaj o siebie lub jeśli teraz nie możesz, zaplanuj to na wieczór.

Nade wszystko odpuść sobie. Nawet jeśli bomba wybuchła i odłamki kogoś zraniły, nie win siebie za to. Wystarczy, że przyznasz się do błędu i przeprosisz. Obwinianie siebie, wpędzanie się w poczucie winy prędzej czy później zmieni się we frustrację i będziesz musiała zacząć walkę od nowa, sama ze sobą.

Regularne prace saperskie

Dzieci potrafią nas obnażać i testować 24 godziny na dobę. To sprawia, że ilość tykających w nas bomb rośnie, aż tworzy się z tego jedna, potężna bomba atomowa. Łatwiej jest rozbroić małą bombę niż broń masowego rażenia, która dotknie wszystkich znajdujących się w pobliżu osób, kiedy wybuchnie.

Co to dla ciebie oznacza? Regularne rozwiązywanie problemów i nie odkładanie ich na później sprawi, że twoja frustracja zmaleje o jedno oczko. Regularne ustalanie z dziećmi zasad i przestrzeganie ich sprawi, że twoja przestrzeń i relacje staną się bezpieczniejsze i nie będziesz ciągle siedzieć na tykającej bombie.

Jeśli zapewnisz sobie przestrzeń na relaks i czas dla siebie codziennie, wówczas będzie o jeden szczebelek w drabinie złości mniej. Krok po kroczu będziesz oddalać od siebie wizję atomowej zagłady.

Koniec i bomba, kto nie czytał ten...

Dziekuję!
Mama Julki (i Szpulki) oraz dwóch realnych dzieciaków

PS. Jeśli powyższe sposoby się nie sprawdziły, wypracuj własne, odpowiadające Tobie i Twoim dzieciom. Jeśli chcesz, podziel się nimi ze mną, a przekażę je innym rodzicom na swoim profilu. Kto wie, może komuś też się przydadzą.

Napisz do mnie
kontakt@julkaszpulka.pl

julkaszpulka.pl

Julka
i Szpulka