

To bardzo dobrze, że Twoje dziecko się złości i... co ma do tego pudełko?

utworzone przez Anita Janeczek-Romanowska | sty 27, 2020 | DZIECIĘCA
ZŁOŚĆ, REFLEKSJE, TROSKA O SIEBIE | 0 Comments



To bardzo dobrze, że Twoje dziecko się złości. Jak w szkole – można przepisać to zdanie kilkaset razy, wytatuować sobie, napisać muzykę do tych słów i śpiewać sobie codziennie po przebudzeniu. Jeśli Twoje dziecko się złości, to super. Jeśli złości się przy Tobie, to super. Jeśli złości się na Ciebie, to nadal super. Wbrew temu, co usłyszysz wiele razy w przedszkolu, na rodzinnej imprezie, w autobusie miejskim i w kolejce do kasy. To naprawdę wielkie szczęście, że Twoje dziecko się złości i że ma kogoś, przy kim może się uczyć tę złość obsługiwać.

Jeśli czytasz te słowa, prawdopodobnie masz już w głowie różne refleksje.

No fajnie, tylko czemu ta złość mnie tak męczy. Czy musi w tej złości tak krzyczeć/bić/kopać itd.? Czy jak dzisiaj pozwolę mu na złość, to czy potem nie wejdzie mi na głowę? Bo ja to wszystko rozumiem, ale żadne dziecko w rodzinie nie zachowuje się tak, jak moje.

Ok. To poukładajmy parę spraw.

Czym jest złość?

To dość oczywiste pytanie. Złość to emocja, wyraz niezaspokojonych potrzeb, informacja o stresorach, lampka kontrolna w panelu zarządzania itd. itd. Ile teorii, tyle definicji. Ja lubię myśleć, że złość jest częścią nas, częścią dzieci. Taką samą, jak ich radość, smutek, lęk. Jest ich doświadczeniem, nauką, drogą, którą trzeba wiele razy przejść, żeby wiedzieć jakie potrzebne są na nią buty. Złość motywuje, napędza, pomaga o siebie zadbać.



Dzieci uczą się radzić sobie ze złością poprzez jej doświadczanie, przetaczanie się, przechodzenie przez jej jednokierunkowy tunel. Małe dzieci, te do końca przedszkola, uczą się radzenia sobie ze złością poprzez wsparcie osoby dorosłej. Poprzez jej pomoc w regulacji, w odejmowaniu napięcia, pomieszczaniu tej złości i domykaniu. Radzenie sobie ze złością nie jest więc jej tłumieniem i udawaniem, że jej nie ma. Radzenie sobie ze złością nie jest „grzecznością” albo nieprzeżywaniem złości. Radzenia sobie ze złością uczymy się całe życie i ręka w górę, kto czuje, że już to potrafi? Że nie tłumি albo nie wybucha, nie rozjeżdża nią siebie albo innych?

Radzenia sobie ze złością dzieci uczą się, kiedy złości doświadczają.

Radzenia sobie ze złością dzieci uczą się, kiedy mają obok siebie ludzi, przy których mogą owej złości doświadczać.

Radzenia sobie ze złością dzieci uczą się, kiedy jest obok nich ktoś, kto jest w stanie tę ich złość pomieścić.

Radzenia sobie ze złością dzieci uczą się, kiedy na gorąco nie polewamy tego pożaru benzyną, a raczej na zimno wspieramy je w tym, jak owym pożarem nie spalać siebie i innych.

Radzenia sobie ze złością dzieci uczą się, kiedy wśród najbliższych dowiadują się, że można kogoś bardzo kochać i złościć się. Że można się złościć i nadal być kochanym. Że złość nie rzywa relacji, nie prowadzi do końca. Że można szukać sposobów, żeby tą złością bliskich nie ranić oraz brać za nią odpowiedzialność (co jest potwornie trudne dla wielu dorosłych).

Radzenia sobie ze złością dzieci uczą się wtedy, kiedy jest na nią miejsce, bez tłumienia w imię grzeczności i nadmiernych wiekowo oczekiwań.

Radzenia sobie ze złością dzieci uczą się wtedy, kiedy jest na nią miejsce, a wsparcie dorosłych dotyczy sposobów jej wyrażania tak, aby nie była niszcząca dla dziecka i jej otoczenia.

Każdy z tych punktów jest ciężką pracą. Ostatnie dwa mam wrażenie robotą na całe życie. Dlaczego więc często oczekujemy jej już od dwulatków?

Rola dorosłych

Wspieranie dzieci w złości to temat rzeka. Temat na książkę albo wiele wpisów. Dzisiaj chciałabym zwrócić uwagę na naszą dorosłą rolę.



Jest w psychologii taka koncepcja, która mówi o tym, że dzieci potrzebują dorosłych, którzy są w stanie pomieścić ich emocje. Pomieścić, przyjąć, przetrwać, oddać w lżejszej formie. Cały ten proces ma różne nazwy, wśród których najbardziej powszechną jest kontenerowanie. Jesteśmy więc Ty, ja, my kontenerami na przeżycia naszych dzieci. Cóż za urocze słowo! Od razu uruchamia wyobraźnię. Kontener, pojemnik, taki śmietnik. Zrzucić z siebie, przerzucić do kontenerka. Rolą dorosłego jest takie przerobienie tych treści, żeby w oddawanej dzieciom formie było lżej, delikatniej, mniej niszcząco. Coś Wam to przypomina?

Propagatorzy koncepcji kontenerowania twierdzili, że cały ten proces przypomina zjawisko w świecie zwierząt, w którym dorosłe osobniki przeżywają jedzenie, a potem tę przeżytą formę oddają młodym. My robimy coś podobnego z emocjami. Łyżeczka smutku, dwa kilogramy złości, pięć ton lęku. Można dostać niestrawności, prawda?

Co z nami?

Dostajemy więc czasem skrętu kiszek, a po porcji złości u kilkulatka, czujemy się pełni jak w drugi dzień świąt.

Ono już doszło do siebie, a ja czuję się jakby rozjechał mnie walec.

Pojawiają się wątpliwości

To chyba nie była prawdziwa złość, bo tak szybko doszedł do siebie.

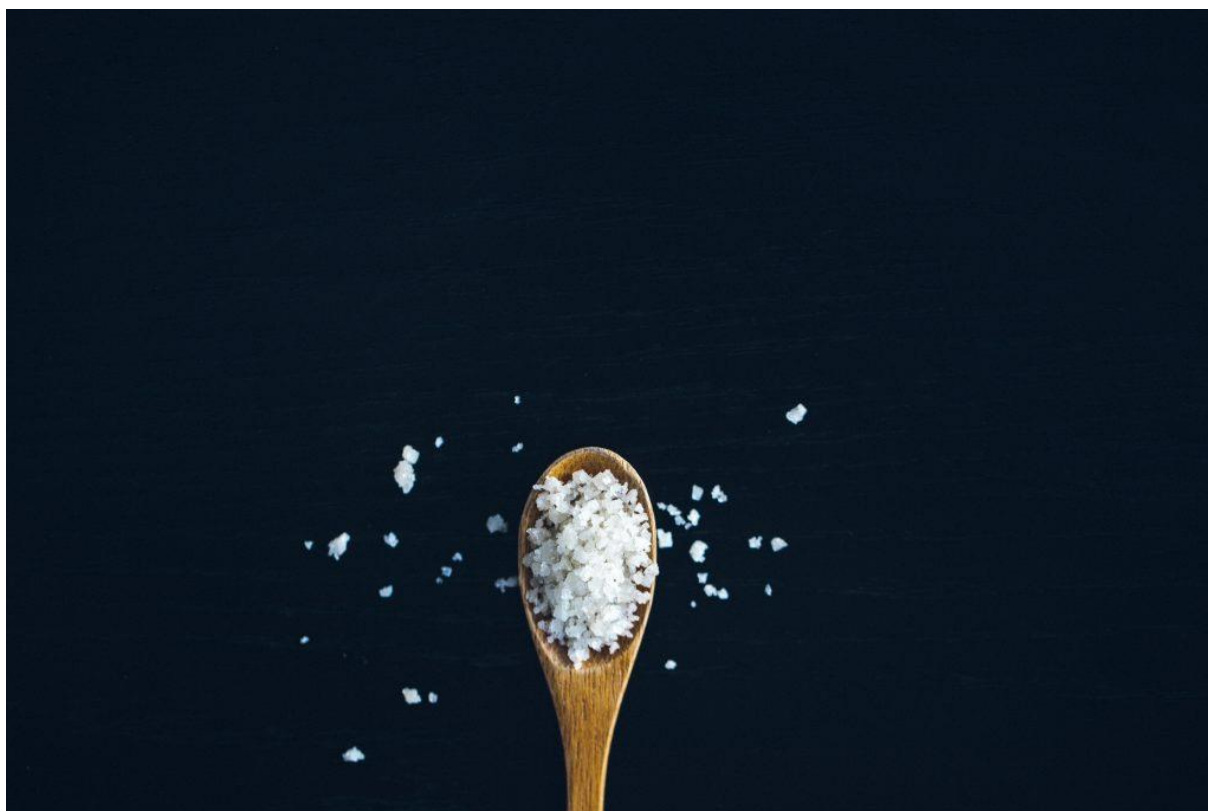
Albo oceny

To było udawane, bo zaraz potem się śmiała.

Tymczasem u nas niestrawność, rodzicielska zgaga, poczucie winy, docisk, bezradność. I tu znowu przyjdę z metaforą kulinarną.

Ile to jest łyżka soli?

Daniel Siegel używa takiej metafory, w myśl której możemy próbować sobie wyobrazić, że te nasze kontenery to garnki. Jedni z nas mają mały ronderek 300 ml, inni gar na zupę dla wojska. Emocje naszych dzieci, które próbujemy pomieścić, są jak łyżka soli wsypana do garnka. Czym innym będzie ta łyżka w rondelku, a czym innym w wielkim kotle. Rzadko kiedy to jest jedna łyżka, a przecież i tak nie wpada do próżni.



zdjęcie: Jason Tuinstra

W każdym z nas zasoby i pojemność są inne. Inne osobowo, ale też czasowo, sytuacyjnie. Bo oprócz tej soli mamy swoje: stresy, przeciążenia, myśli, emocje, ograniczenia itd itd. Czasem mamy nadmiar jeszcze zanim ta sól wpadnie. Czasem może zmieścimy jeszcze tę łyżkę, ale kolejne dwie od reszty dzieci to już za dużo. Albo łyżka od męża, który wraca z pracy. I ta od partnerki, która cały dzień „siedziała w domu z dziećmi”, czyli (jak wszyscy wiemy) na pełnym relaksie.

Co nam daje ta metafora? Po pierwsze obraz, ale przede wszystkim szansę na łagodność dla siebie. Łagodność na to, że czasem mieszczę, a czasem nie. Że czasem wyjdzie z tego lekkostrawna potrawa, a czasem jest gorzej niż było wcześniej. I że nasze „chcenie” i „dbanie” mogą nie spotykać się z codziennością, w której tu i teraz czasami się po prostu nie da. I tyle. Jak dbać o swój pojemnik?

To jest trudne, nie oszukujmy się. Od hasła „dbaj o siebie” już można mieć ciarki. Bo co to dbaj oznacza? U jednych wsparcie dziadków, niani, czas dla siebie. U innych w najlepszej opcji wieczór z Netflixem albo głośny wentylator w łazience, który wyciszy odgłosy zza drzwi.

I mogą nam wszyscy mówić: zrób coś dla siebie, wynajmij opiekunkę, zrób A to będzie B. Ale nie kupimy tego, dopóki nie będzie nasze. Nijak nam to wtedy nie pomoże.

Jak zatem dbać o swój pojemnik?

Po pierwsze – uznaj jego ograniczenia. Może i chciałabyś/chciałbyś mówić dialogami z popularnych blogów i podążać za swoim dzieckiem nawet po całym dniu pracy. Może i chciałabyś/chciałbyś zawsze z uważnością i empatią odpowiadać na każde: nigdzie dzisiaj nie idę, jesteś głupia, nikt nie ma tak złej matki jak Ty. Może i chciałabyś/chciałbyś mieć habilitację z rodzicielstwa, dogonić jakiś ideał, nie czuć złości, zmęczenia, bezradności i lęku o to, czy to wszystko ma sens. Faktem jest jednak, że siebie ani życia nie przeskoczysz. Nikt z nas tego nie robi. Mało tego, nasze dzieci wcale tego nie potrzebują.

Po drugie – uznaj to, że Twój pojemnik nie jest i nie będzie pusty. Oprócz dziecka/dzieci mieścisz tam siebie. Siebie z tu i teraz, ale też cały bagaż przekonań, które wniosłeś w rodzicielstwo. Tych, które Ci mówią, że trzeba podążać zawsze i wszędzie, ale też tych które podpowiadają w złości, że gdybyś „trzymał” te dzieci krótko, nie byłoby tych awantur, bo z nami nikt się nie cackał itd.itd.

Po trzecie – rozejrzyj się za kimś, kto chociaż czasem może pomieścić Ciebie. Przyjaciółka / koleżanki z grupy rb-offtopowo albo innej na fb / mąż, do którego napiszesz wszystko to, co myślisz o złości Waszego dziecka, kiedy ta toczy się na żywo / znajome z pracy / pamiętnik, w którym dasz upust swoim myślom itd itd. Czasami w naszych pojemnikach jest tyle, że dobrze poszukać kontaktu ze specjalistą, który wesprze nas w tym pomieszczaniu, a czasem sam nas pomieści. Oczywiście nie jest tak, że każdy potrzebuje terapii, ale jeśli Ty czujesz, że tak jest, to właśnie tak jest.

Po czwarte, piąte i szóste – mogłabym tak wymieniać godzinami. Ale wiesz co? Te trzy punkty to może być dobry start. Ba! Już sama świadomość tego, że kontenerujemy, że możemy mieć mniejszą pojemność i potrzebować łagodności, może być wielkim krokiem w kierunku „zrób coś dla siebie”. I to nasze „dla siebie”, bardzo często pomaga „pomieścić dzieci”. Pomieścić to, że się złości, że to jest dla nich ważne i potrzebne. Pomieścić to, że mogą odczuwać złość i że mają dużo czasu, żeby uczyć się jak ją obsługiwać. Pomieścić to, że nie tłumią, a czasem wręcz okazują całymi sobą. Pomieścić to, że są dziećmi i bardzo tego pomieszczenia potrzebują.

źródło zdjęcia tytułowego: unsplash, [Kelli McClintock](#)