Sztuka relaksu – czyli co zrobić, żeby nie dać się zwariować…

Nikt nie obiecywał, że będzie łatwo – mawiamy z uśmiechem na twarzy. Jednak rzeczywiście coraz trudniej jest łączyć rolę rodzica, pracownika, dbać o dom, i o wiele, wiele innych rzeczy i spraw. Wydaje się, że doba trwa za krótko, a problemy się mnożą. Nie trudno w takim napięciu stracić panowanie nad sobą i wykrzyczeć do dziecka słowa, których kiedy indziej nawet nie wypowiedzielibyśmy w myślach.
Po takiej chwili słabości, w której nakrzyczeliśmy na dziecko czujemy wstyd i zażenowanie swoim zachowaniem. P*rzecież nic takiego się nie stało… Pewnie przestraszył (-a) się… Tak mi niezręcznie…*
Jak unikać takich sytuacji? Najprościej – musimy pamiętać, aby nie „dać się zwariować" organizować sobie czas tak, aby unikać sytuacji wywołujących w nas stres i negatywne emocje. Ale nie oszukujmy się – czasami nie jesteśmy w stanie wszystkiego zaplanować, uniknąć każdej trudnej sytuacji – dlatego musimy nauczyć się jak radzić sobie w sytuacjach gdy czujemy, że za chwilę „wybuchniemy".

Organizuj czas
Podstawą jest dobra organizacja dnia, tygodnia, czasem miesiąca. Usiądź i spokojnie zastanów się nad rytmem życia Waszej rodziny. Eliminuj te sprawy, które nie są najważniejsze. Nic się nie stanie gdy zamiast myć okna raz w miesiącu zrobisz to rzadziej. Stwórz plan i postaraj się go trzymać. Uwzględnij w nim taki podział dnia, abyście mogli spędzić razem choć chwilę w ciągu dnia. Zjedzcie wspólny posiłek! Jeśli rano na nic nie ma czasu, śpieszycie się poszukajcie takiego momentu po pracy , aby rodzina spędziła wspólnie czas. Przygotujcie i zjedzcie razem obiad. Będziecie mogli porozmawiać, pobyć razem. Znajdźcie czas, aby odpocząć chwilę w samotności, ale także tylko we dwoje.
Zadbaj o siebie!
Ludzie reagują w niepohamowany sposób złością lub agresją, gdy są zmęczeni lub niewyspani. Zacznij dzień porządnym, pełnowartościowym śniadaniem, które da Ci energię na resztę dnia. Odżywiaj się racjonalnie. . Staraj się wysypiać Nie tylko będziesz lepiej wyglądać, ale i czuć się.

Odśwież swoje hobby. Jeśli uprawiałaś sport – wróć do tego! Ćwiczenia fizyczne doskonale stymulują uwolnienie niepokoju i agresji. Zauważysz, że dużo lepiej się czujesz, masz więcej siły, jaśniejszy umysł. Może kiedyś tańczyłaś, ćwiczyłaś aerobik albo biegałaś? Wróć do tych aktywności! Maluch może zostać raz w tygodniu z tatą, a Ty wybierz się z koleżankami na fitness.

Zrelaksuj się, odpocznij… Znajdź każdego dnia chwilę na „nicnierobienie". Zresetuj mózg. Usiądź z filiżanką ulubionej herbaty, w ciszy i spokoju, i nie myśl o żadnych przykrościach, problemach. Włącz ulubioną muzykę, a może spróbuj muzyki relaksacyjnej?

Złość? Lepiej zapobiegać…

Uwierz w to, że to Ty i tylko Ty sterujesz swoimi emocjami. Ustal sobie granicę, pomiędzy tym, co jest dla Ciebie dopuszczalne w wyrażaniu emocji, a co nie i nie przekraczaj jej!

Przypomnij sobie sytuację, w której udało Ci się opanować negatywne emocje. Na pewno zdarzały się sytuacje, kiedy miałaś ochotę udusić swojego szefa, partnera, znajomego, ale… przecież nie zrobiłaś tego. Co pozwoliło Ci poskromić emocje? Ćwicz tę umiejętność!

Zastanów się, co powoduje, że się złościsz. Załóż sobie pamiętnik / dziennik i notuj trudne sytuacje. Może dostrzeżesz jakiś czynnik wspólny, sytuacje, które powodują, że tracisz panowanie nad sobą? (pora dnia, niezaspokojone potrzeby – np. głód, niewyspanie, opuszczony trening fizyczny, nadmiar obowiązków / pracy / przepełniony kalendarz?). Czasem nawet dźwięczący telewizor powoduje taki nadmiar stymulacji, iż może wywołać wybuch emocji.

W krytycznym momencie…

Stop. Zatrzymaj się. Pomyśl. Dopiero potem działaj. Przypomnij sobie jak ważne jest zachowanie kontroli nad własnym zachowaniem i emocjami. Możesz wyobrazić sobie jak złość powoli wypływa z Ciebie, z samego środka Twojego ciała i odpływa daleko jak potok.

Weź kilka głębokich oddechów. Spowoduje to nie tylko dopływ tlenu do mózgu i zmniejszenie stresu, ale i krótką przerwę wystarczającą do racjonalnej oceny sytuacji i do odzyskania kontroli nad sobą.

Wyobraź sobie siebie jako osobę spokojną, opanowaną i pomyśl, jak ona zachowałaby się w takiej sytuacji. Spróbuj odegrać tę „rolę".

Świadomie zmień ton głosu – na łagodniejszy. Krzyk powoduje w drugiej osobie reakcję obronną. Mówienie łagodnym głosem świadczy o opanowaniu i ewidentnie łagodzi obyczaje.

Nie panikuj. Nie wyolbrzymiaj. Nie nadużywaj słów: nigdy i zawsze.

Zdekoncentruj swój gniew. Spróbuj zdekoncentrować się, odwrócić swoją uwagę od złości. Może jest coś śmiesznego w tej sytuacji? Zastanów się: jakie jest prawdziwe znaczenie tej sytuacji? Co naprawdę wywołało mój gniew? I starannie wybierz rozsądne rozwiązanie tej sytuacji.

Naucz się korzystać ze słowa: przepraszam. Jeśli niepotrzebnie nakrzyczysz na dziecko spróbuj w 2 zdaniach mu wytłumaczyć, co Cię zdenerwowało, i przeproś. Dziecko uczy się naśladując dorosłych. Jeśli widzi, że umiesz przyznać się do błędu i przeprosić, będzie Cię naśladować.

Przyjmij pomoc

Pamiętaj, że w podobnej sytuacji są tysiące osób w Polsce i na świecie. Poszukaj ich! Możesz podzielić się swoimi doświadczeniami nie tylko przy piaskownicy, ale także na forum internetowym. Z pewnością znajdziesz tam wiele wskazówek innych mam np. jak postępować z maluchem. Zyskasz wsparcie i nowe znajomości, które może przeniesiecie do rzeczywistości.

Kiedy czujesz, że naprawdę nie dajesz sobie rady lub czujesz, że coś złego się dzieje z Twoim dzieckiem, że nie rozumiecie się lub przeżywasz kryzys – np. w związku, lub masz problemy w pracy, które odzwierciedlają się w Twoim zachowaniu – szukaj pomocy specjalistów!

Między innymi po to powstał program „Dobry Rodzic – Dobry Start”, aby pomóc zrozumieć malucha i nauczyć się postępować z nim. Na naszej stronie, a także na innych portalach znajdziecie informacje o specjalistach udzielających pomocy bardzo często bezpłatnie! Nie czekaj, tylko zgłoś się po pomoc.
Rozmawiaj z partnerem o swoich słabościach. Kiedy czujesz się naprawdę zmęczona, poproś go o pomoc. Niech zabierze dziecko na spacer, a Ty w tym czasie zdrzemnij się lub zrelaksuj.
Pamiętaj, że złość nie tylko urodzie szkodzi, ale przede wszystkim relacjom między Wami, a przecież bliscy są dla Ciebie najważniejsi. Postaraj się traktować ich tak dobrze, jak mocno ich kochasz, a z pewnością poradzisz sobie.

Na podstawie: http://family.go.com/self/pkg-relationships/article-sk-214704-relationship-tips-for-parents-of-young-children-t/

Autor: Anna Ostrowska-Pałubińska Grafika: Ewa Brejnakowska-Jończyk