

Jak uniknąć bycia agresywnym w stosunku do dziecka, mimo stresu związanego z epidemią?



W czasie epidemii nasze relacje z bliskimi wyglądają, siłą rzeczy, inaczej niż na ogół. O ile przed epidemią wielu z nas mogło mieć niedosyt czasu spędzanego z rodziną, o tyle podczas epidemii sprawy mają się zgoła inaczej. Przebywanie, często 24 godziny na dobę w jednym mieszkaniu stanowi równie poważne wyzwanie w odniesieniu do naszych relacji, co niewystarczająca ilość czasu na co dzień. Jednocześnie okazuje się, że to rodzice często są tymi osobami, które muszą wytłumaczyć dzieciom różne zagadnienia edukacyjne, kiedy kontakt z nauczycielem online okazuje się niewystarczający. Zwykła pomoc w odrabianiu lekcji bywa wyzwaniem dla najbardziej nawet oddanych rodziców, a co dopiero mówić o tłumaczeniu od podstaw materiału, którego sami możemy nie znać w wystarczającym stopniu. W chwili obecnej z wielu powodów jesteśmy pod dużą presją. Lęk o zdrowie swoje i bliskich, zmiana rytmu dnia, niepewność związana z sytuacją gospodarczą w kraju, a co za tym idzie, również z sytuacją materialną własnej rodziny – są to czynniki, które powodują, że możemy odczuwać wzmożone napięcie emocjonalne. Jednocześnie obowiązek opieki nad dziećmi przez większość dnia jest źródłem dodatkowego, wcale nie małego stresu. W takiej sytuacji nie trudno o konflikty i może być tak, że, mimo najlepszych chęci, zachowamy się w stosunku do naszych dzieci agresywnie. Co zrobić, żeby tego uniknąć? Co zrobić jeśli już tak się stanie lub jeśli wręcz przytapiemy się na tym, że stało się to regułą?

1. Zastanówmy się, jakie mamy oczekiwania w stosunku do siebie jako rodziców i które z nich możemy „odpuścić” podczas epidemii.

Każdy z nas ma jakieś oczekiwania wobec siebie jako rodzica, które czerpiemy z przekazu kulturowego i rodzinnego. W wielu rodzinach i środowiskach wymagania wobec rodziców są bardzo wysokie – trzeba mieć dobrą relację z dzieckiem, spędzać z nim czas (ale ma to być „quality time”), należy zadbać o rozwój i zapewnić zajęcia terapeutyczne (ale i zajęcia ukierunkowane na rozwijanie zainteresowań), trzeba dopilnować, żeby dziecko systematycznie się uczyło i codziennie miało odrobione lekcje, dziecko musi jeść zdrowe jedzenie, najlepiej przygotowane w domu (koniecznie bez cukru i tłuszczów trans)... Listę można by ciągnąć w nieskończoność. A to wszystko powinniśmy zrobić w 24 godziny pracując na cały etat albo nawet półtora. Do tego dochodzą nasze własne oczekiwania i postanowienia np. „Nigdy nie będę takim ojcem, jak mój ojciec”, „Nigdy nie popełnię tych błędów, co moja matka”. Te wszystkie oczekiwania nieustannie pracują w naszej głowie i mogą być na co dzień źródłem sporej presji. Oczywiście dzięki nim możemy zrobić wiele dobrego dla naszych dzieci, ale z drugiej strony zbyt duże oczekiwania i zbyt silna presja działają przeciwko nam i naszym relacjom z dziećmi. Będąc w dużym stresie, w jakim większość z nas jest obecnie, warto zadać sobie pytanie, które z tych powinności rzeczywiście są ważne, a które być może warto „odpuścić”. Czy musimy być idealnymi rodzicami przez całą dobę 7 dni w tygodniu? Czy mniej

zdrowe odżywianie w czasie epidemii może spowodować tragedię? Czy jeśli nakrzydziliśmy na dziecko, to znaczy, że jesteśmy złymi rodzicami?

Oczywiście, nawet jeśli w stanie wzburzenia nakrzydziliśmy na dziecko bez powodu albo uderzyliśmy je, to nie oznacza, że jesteśmy złymi rodzicami (mimo, że nie są to, rzecz jasna, zachowania, do których zachęcam). Nie ma rodziców idealnych, każdemu rodzicowi zdarzyły się różne rzeczy, z których nie jest dumny. Nasi rodzice również nie byli idealni, a mimo to w zadziwiającej większości udało nam się zostać odpowiedzialnymi i samodzielnymi dorosłymi, którzy radzą sobie na co dzień z wieloma wyzwaniem. Nie ma więc raczej obawy, że incydentalne trudności podczas epidemii spowodują nieodwracalne szkody w psychice dziecka, o ile relacja z nami zaspokaja jego podstawowe potrzeby, do których należą:

- potrzeba bezpieczeństwa – rodzice odpowiadają na potrzeby dziecka, zarówno te fizyczne (np. zapewniają jedzenie, kiedy dziecko jest głodne), jak i psychiczne (np. pocieszają, gdy płacze);
- potrzeba akceptacji – rodzice wysyłają do dziecka sygnały, że je kochają i akceptują (np. przytulają je, całują, uśmiechają się do niego, mówią, że kochają);
- potrzeba docenienia – rodzice chwalą dziecko i zachwycają się jego osiągnięciami rozwojowymi (np. cieszą się, że umie już zbudować wieżę z klocków).

Realizacja tych potrzeb zapewnia prawidłowy rozwój emocjonalny i jest rzeczywiście ważna. Angielski trzy razy w tygodniu, terapia SI dwa razy w tygodniu, ograniczenie dostępu do elektroniki oraz dieta oparta o organiczne warzywa i nieprzetworzoną żywność są opcjonalne, a nawet czasem mogą narobić więcej szkody niż pożytku.

Dajmy sobie przyzwolenie na to, by w czasie epidemii (i po jej zakończeniu najlepiej też) nie być idealnymi rodzicami. Może być tak, że dziecko nie będzie miało zrobionych wszystkich zadań, które wysłał nauczyciel. Może być tak, że zje mrożoną pizzę zamiast brokułów. I może być tak, że zostaniemy za to skrytykowani (wprost lub nie wprost) przez nauczyciela dziecka, teściową albo przez naszego własnego wewnętrzny krytyka. Odpowiedzmy sobie na pytanie, jakie są nasze priorytety – przeżyć epidemię we względnie dobrym samopoczuciu i pomóc w tym dziecku czy spełniać wygórowane wymagania otoczenia i swoje własne?

2. Zadbajmy o swoje samopoczucie.

Nasz sposób radzenia sobie z trudną sytuacją związaną z epidemią ma niebagatelny wpływ na nasze samopoczucie i pośrednio na nasze reakcje na zachowanie dziecka. Duży poziom stresu powoduje, że zmniejsza się samokontrola, a więc rośnie prawdopodobieństwo, że będziemy agresywni i przelejemy naszą frustrację na potomstwo. Zadbajmy więc o siebie, żeby móc dbać o innych:

- Jeśli czujemy, że jesteśmy wykończeni i zestresowani nadmiarem obowiązków, pozwólmy sobie na odpoczynek i małą przyjemność np. zjedzenie czekoladki, poczytanie książki, obejrzenie filmu. Nawet jeżeli pranie nie jest zrobione lub obiad nieugotowany. Czasem chwila relaksu może pomóc nie przekroczyć cienkiej linii, dzielącej nas od słów, których będziemy żałować.
- Pamiętajmy, że oprócz bycia rodzicami, jesteśmy też ludźmi z całym repertuarem ludzkich emocji tj. lęk, złość, smutek, które ujawniają się w sytuacji epidemii. Poszukujmy wsparcia i rozmawiajmy z osobami bliskimi, które gotowe są nas wysłuchać. Dajmy sobie przyzwolenie na przeżywanie tych emocji, nie odsuwajmy

ich od siebie. Im bardziej zdajemy sobie sprawę, co czujemy, tym większa szansa, że sobie z tym poradzimy.

- Zadbajmy o higienę psychiczną – stały rytm dnia i aktywność fizyczną przynajmniej raz w tygodniu.
- Zadajmy sobie pytanie, ilu informacji o bieżącej sytuacji potrzebujemy. Pamiętajmy, że media podają przekaz nastawiony na wzbudzenie emocji u odbiorcy. Czy czujemy się lepiej po przejrzeniu dziesięciu stron z aktualnymi informacjami o epidemii i zgooglowaniu po raz setny słowa „koronawirus”? Czy może warto ten czas przeznaczyć na coś, co nas zrelaksuje?
- Jeśli obserwujemy, że nasze samopoczucie jest złe przez dłuższy okres czasu (co może się zdarzyć w obecnej sytuacji), skonsultujmy się online z lekarzem psychiatrą. Reakcja na nagłą, nieprzewidywalną i dużą zmianę może się bardzo różnić u różnych osób. Niektórzy z nas mogą potrzebować wsparcia farmakologicznego lub terapeutycznego. Im szybciej je otrzymamy, tym szybciej będziemy mogli dobrze zająć się dziećmi.

3. Co zrobić, jeśli już zachowaliśmy się agresywnie w stosunku do dziecka?

Przeprosić i przyznać się do winy. Zaznaczmy, że to my zawiniliśmy nie panując nad sobą, a nie dziecko. Ważne, żeby dać jasny sygnał, że dziecko nie zasługuje na złe traktowanie, nawet jeśli zachowało się w nieodpowiedni sposób. Nie mówmy np. „Żałuję, że nazwałem Cię idiotą, ale prosiłem przecież, żebyś przestał grać w piłkę w salonie. No ile można powtarzać?!”. Taka wypowiedź to sygnał, że tak naprawdę winne jest dziecko. Zamiast tego można powiedzieć „Przepraszam, że tak do Ciebie powiedziałem. Poniosły mnie nerwy, które nie miały związku z Tobą. Nie powinienem być tego mówić. Tak naprawdę sądzę, że jesteś mądrym chłopcem”.

W ten sposób dajemy dobry przykład – pokazujemy dziecku, że jeśli zrobiło się coś złego, to należy się przyznać i za to przeprosić. Przyjęcie konsekwencji swoich czynów jest oznaką siły, a nie słabości. Pamiętajmy, że dzieci mają tendencję do obwiniania się, kiedy są źle traktowane przez rodziców czy opiekunów. Aby „chronić” te osoby i ich obraz w swoich oczach, dochodzą do wniosku, że zasłużyły na złe traktowanie. Kiedy takie zdarzenia mają często miejsce, dorosła już osoba może uważać, że nie zasługuje na dobre traktowanie ze strony innych (np. partnera, współpracowników) i godzić się na rzeczy, które godzą w jej dobrostan. Dlatego tak ważne jest, żeby jasno zaznaczyć, że to, co się stało, nie było winą dziecka.

4. Kiedy zacząć się martwić o swoją relację z dzieckiem?

O ile incydentalne zachowanie agresywne w stosunku do dziecka prawdopodobnie nie przyniesie dużych szkód jego psychice, o tyle jeśli zauważamy, że tego rodzaju zdarzenia zaczynają się często powtarzać, to jest pora na autorefleksję. Nie oznacza to jeszcze, że jest z nami coś „nie tak”. Agresja jest czymś normalnym w repertuarze ludzkich zachowań, a badania psychologiczne pokazują, że w odpowiednich okolicznościach prawie każdy z nas może stać się sprawcą przemocy. Ogromną siłą ma tu jednak samoświadomość. Jeśli mamy odwagę przyznać się sami przed sobą, że zachowanie agresywne w stosunku do dziecka (np. bicie, wyzywanie, krzyki) niepostrzeżenie stało się regułą, to już jest pierwszy krok do zmiany sytuacji.

Zwróćmy szczególną uwagę na częstotliwość takich zachowań, jeśli sami w dzieciństwie doświadczyliśmy podobnego traktowania. To, jak sami byliśmy traktowani przez ważne osoby w pierwszym okresie życia staje się często automatycznym wzorcem reagowania. W dorosłości dzięki sile samoświadomości i woli możemy reagować inaczej, ale sytuacje kryzysowe i nadmierna presja powodują, że nasza samokontrola spada. Mogą się wówczas ujawnić inne, właśnie te bardziej pierwotne wzorce. Nie jest to nasza wina, ale z pewnością leży w zakresie naszej odpowiedzialności, by szukać sposobów zaradzenia sytuacji. Może być tak, że trudno będzie to zrobić samemu. Można poprosić o rozmowę i wsparcie bliską osobę. Na pewno warto zwrócić się o pomoc do specjalisty i zadzwonić na dyżur psychologa np. w „Niebieskiej Linii” lub w rejonowej poradni. W wielu miejscach psychologowie i psychoterapeuci pełnią również darmowe dyżury na Skype. Pamiętajmy, że przyznać się do błędu i prosić o pomoc to nie wstyd. To dojrzałe zachowanie dorosłej osoby, które jest wyrazem prawdziwej dbałości o dziecko, dużo ważniejszym niż zamartwianie się o to, czy ma odrobione lekcje lub czy nie je za dużo słodyczy.

Opracowała: Maria Kirejczyk – psycholog PPP3