Jak okiełznać złość?

Autor: Aneta Kwaśny Grafika: Ewa Brejnakowska - Jończyk

13/05/2016

Któż z nas nie zna sytuacji, w której nie udało się zapanować nad własną złością? Im jest ona silniejsza, tym mniej refleksyjne i przemyślane staje się nasze zachowanie. Pozwalając, by uczucia nas ponosiły, zwiększamy prawdopodobieństwo podjęcia działań, których potem możemy żałować np. nakrzyczymy na bliskich, wymierzymy klapsa dziecku, obrazimy lub zrobimy przykrość partnerowi. Takie zachowania bardzo negatywnie wpływają na relacje z najbliższymi. Złość często ma swoje źródło w narastającej w nas bezsilności. Rodzicom małych dzieci zazwyczaj nieobce są oba te przeżycia, zwłaszcza, gdy są zmęczeni, brakuje osoby, która by ich wspierała w codziennych trudach, a do tego dziecko wciąż nie przestaje płakać mimo ogromnych starań opiekunów, by się uspokoiło. Warto podjąć wszelkie działania, by nauczyć się panować nad własną złością, ponieważ umiejętność samokontroli pozwala ograniczyć krzywdzące dla innych zachowania.



Oto kilka wskazówek, które mogą być pomocne w zapanowaniu nad gniewem:

- **Ucz się rozpoznawać w sobie złość,** to pierwszy ważny krok, by odzyskać samokontrolę. Staraj się nie doprowadzać do sytuacji, gdy złość staje się wściekłością czy wręcz furią. Im wcześniej uda Ci się ją rozpoznać w sobie, tym łatwiej będzie Ci nad nią zapanować -sygnały, które pojawiają się w Twoim ciele mogą być cennymi wskazówkami o tym, co przeżywasz.

- **Zatrzymaj się** chwilę na tym, co czujesz. Nazwij swoje uczucie. Możesz też powiedzieć na głos np.: „jestem zła/ jestem zły”.

- **Głęboko oddychaj.** Bardzo powoli rób wdech i powoli wydech. Niech wciągane powietrze dociera aż do Twojego brzucha – powinien się unosić i opadać, podobnie jak klatka piersiowa.

- **Licz w myślach od 10 do 0.** Możesz również utrudnić sobie zadanie np. liczyć parzyście od 100 do 0 (100, 98, 96… itd.). Im bardziej zaangażujesz

swoją uwagę w tę czynność, tym lepszy będzie efekt, bo oprócz emocji do głosu zacznie w większym stopniu dochodzić również rozum.

- **Pomyśl o czymś miłym.** Wyobraź sobie lub przypomnij sytuację, gdy czułaś/ czułeś się bezpiecznie, spokojnie, byłaś/ byłeś zrelaksowana/ zrelaksowany, szczęśliwa/ szczęśliwy. Może to być np. wspomnienie z wakacji, miły moment z kimś bliskim – coś, co już się wydarzyło lub jest marzeniem. Niech ta „ciepła myśl" oprócz obrazów, ma dźwięki, zapachy, kolory – przywołuj ją w trudnych chwilach, pomoże Ci odzyskać spokój.

- **Zaciśnij mocno pięści**, aby zgromadziło się w nich całe Twoje napięcie, **a potem mocno je strzepnij**.

- Kieruj do siebie w myślach **uspokajające lub upominające komunikaty**. Mogą być ogólne, odnoszące się do wszystkich sytuacji np. „spokojnie", ‚uspokój się", „dam radę". Mogą zawierać konkretne instrukcje dla siebie np. „spokojnie – weź trzy głębokie wdechy", „opanuj się – pomyśl o wakacjach nad morzem". Mogą również być bardziej szczegółowe, odnoszące się do konkretnej sytuacji np. „zachowam spokój, przecież on nie robi mi tego na złość", „opanuj się, na pewno nie miał niczego złego na myśli".
- Staraj się **myśleć o konsekwencjach swojego działania**. Gdy choć chwilę poświęcisz na pomyślenie o skutkach swojego wybuchu złości, zwiększysz prawdopodobieństwo powstrzymania się od destrukcyjnych zachowań.
- **Oceń „obszary ryzyka" i przygotuj się do trudnych sytuacji**. Zastanów się, przeanalizuj: w jakich sytuacjach tracisz cierpliwość, zaczynasz oddawać się we władanie swoim emocjom? Niektórych sytuacji można uniknąć, inne można przewidzieć i przygotować się do nich. Jeśli wiesz, że tracisz nad sobą panowanie, gdy Twoje dziecko biega i nie słucha Twoich poleceń w trakcie zakupów w supermarkecie, zaplanuj swoje działania tak, by móc przeciwdziałać swojemu wybuchowi. Może uda się zostawić dziecko z kimś w domu na czas Twoich zakupów? Albo może jest ktoś, kto Ci pomoże - pójdzie z Tobą? Dla dziecka wszystko wokół jest interesujące, bardzo trudno jest mu powstrzymać się przed „poznawaniem" nowego otoczenia. Warto wcześniej ustalić z nim zasady współpracy- „idziesz obok mnie- jeśli się oddalisz będziesz jechać w wózku". Możesz też wciągnąć dziecko do współpracy – „produkty, które Ci podam będziesz wkładać do koszyka" lub zabrać ze sobą zabawkę, którą mogłoby się zająć Twoje dziecko siedząc w wózku – bywa, że dzieci czasem również nudzą się podczas wypraw po zakupy, zwłaszcza, gdy na nic im nie pozwalamy.

- **Mów o swoich uczuciach** – pozwala to zmniejszyć odczuwane napięcie. Pomocny może być komunikat „ja…(nazwij swoje uczucie), kiedy ty…(nazwij konkretne zachowanie dziecka), ponieważ…(pokaż, jakie konsekwencje ma dla Ciebie to zachowanie)”. Komunikat do biegającego po sklepie dziecka mógłby brzmieć: „Złości mnie, kiedy biegasz po sklepie, ponieważ nie mogę przez to robić zakupów”.

- **Mów o swoich oczekiwaniach**. Jasno ustalaj zasady. Czasem to pozwala uniknąć nerwowych sytuacji. Możesz użyć sformułowań: „oczekuję, że…”, „chcę, żebyś…”, „zależy mi na tym, żebyś…”.



- **Pamiętaj o swoich potrzebach**. Wychowywanie dzieci może być trudne i męczące. Dlatego warto dbać o własną kondycję psychiczną i fizyczną – dawać sobie **prawo do odpoczynku, chwili relaksu, czasu „tylko dla siebie”**, kiedy możesz spotkać się z przyjaciółmi lub zrobić coś, co sprawia Ci przyjemność. To ważne, bo pozwala uniknąć przemęczenia, od którego

już mały krok do frustracji, irytacji, uczucia przytłoczenia i bezsilności. Korzystaj z chwil, gdy Twoje dziecko śpi lub jest pod opieką innej osoby.

- **Doceniaj i nagradzaj siebie**. Każdego dnia postaraj się dokończyć zdanie: „Mogę być z siebie dumna/dumny, bo…". Doceń nawet drobiazgi, to z nich składa się codzienne życie. Pokazuj sobie, jak dużo robisz, potrafisz, możesz, jak ogromny wpływ masz na to, co dzieje się w Twoim życiu. Niech nagrodą będzie choć jedna dziennie pochwała skierowana do siebie.

- Kiedy czujesz, że zaraz wybuchniesz, **wyjdź na chwilę z pokoju lub odsuń się i spróbuj uspokoić**. Jeśli możesz, poproś kogoś, by Cię zastąpił w opiece nad dzieckiem. Jeśli nie ma nikogo, powiedz dziecku, dlaczego wychodzisz. Komunikat: „jestem okropnie zła/zły – muszę wyjść, żeby się uspokoić" da dziecku jasność, co się z Tobą dzieje. **Pamiętaj, że dziecko ma prawo do wychowania bez jakiejkolwiek przemocy fizycznej i psychicznej!**
- Jeśli mimo wszelkich starań, nadal masz trudności w radzeniu sobie z własnymi emocjami, **pamiętaj, że możesz się zwrócić o pomoc** do specjalisty np. psychologa lub psychoterapeuty. Uświadomienie sobie własnych trudności i szukanie pomocy w poradzeniu sobie z nimi, to wyraz wielkiej mądrości i odpowiedzialności, zasługujący na szacunek.

- **Korzystaj ze wsparcia osób w Twoim otoczeniu**. Spróbuj porozmawiać z kimś o swoich trudnościach – z partnerem, z innymi rodzicami, lekarzem, położną. Zarówno lekarz, który opiekuje się Tobą i Twoim dzieckiem, położna, jak i pracownicy socjalni, mogą wskazać Ci instytucje, gdzie znajdziesz wsparcie, wskazówki i rady.