Ako upokojiť dieťa, ak ste stratili nervy

12. FEBRUÁRA 2019

Od rodičov sa očakáva, že sa dokážu ovládnuť za každých okolností. Ale rodičia sú tiež len ľudia. No aj napriek tomu, že im občas „prasknú nervy“, ešte môžu byť dobrými rodičmi. Byť pokojným rodičom je veľká výzva. Únava, nedostatok rodičovských skúseností, sociálny tlak od ostatných ľudí – to všetko vám pri snahe ostať pokojným podráža nohy.

Od rodičov sa vyžaduje, aby sa nenechali vyviesť z rovnováhy, no nie vždy je to možné. Takéto výstupy však deti často rozrušia.

Výskumníci zistili, že ak sú deti vo svojom ranom živote vystavené stresu z hnevu rodičov, môžu sa u nich vytvoriť vzorce správania, ktoré ovplyvňujú ich budúcu socializáciu, zvládanie emócií a sebaúctu.

Ak je dieťa vystavené výbuchom zlosti, môže to dokonca viesť k úzkostným stavom a obsedantno-kompulzívnym poruchám. Ideálne by bolo, keby rodič dokázal zachovať pokoj, ale reálnejším riešením sa zdá naučiť sa, ako dieťa upokojiť.

„Deti sa zo svojho prostredia neustále učia novým veciam, najmä zo základných vzťahov,“ vysvetľuje Shanna Donhauserová zo Seattlu, rodinná terapeutka a odborníčka na psychické zdravie detí.

„Roztržky a konflikty sú nevyhnutné. Ich riešenie a náprava posilňuje vzťahy a pomáha vytvárať základ pre dôveru, pocit pohodlia a bezpečia.“

Donhauserová pomenovala 4 kroky, ktoré navedú rodičov, ako deťom pomôcť spracovať desivý zážitok z ich rozčúlenia. Vyžaduje si to však veľké úsilie.
Tváriť sa, že sa nič nestalo, nie je riešením. Ak sú deti nechané napospas vlastnej interpretácii a spracovaniu emócií a zážitkov, môžu si vyvodiť veľmi nezdravé závery.

Čo robiť, aby sa dieťa po hádke s mamou alebo otcom upokojilo

1. Upokojte sa. Rodičia musia regulovať svoje emócie, aby mohli správne pomenovať, čo sa stalo.
2. Premýšľajte o tom, čo dieťa zažilo a videlo. Rodičovský hnev je pre dieťa niečo desivé a pravdepodobne ho vnímajú ako hrozbu. Rodičia by sa na takúto situáciu mali skúsiť pozrieť očami dieťaťa.
3. Vysvetlite si, čo sa stalo a ako to dieťa vnímalo. Otvorene hovorte o emóciách a požiadajte dieťa, aby vám pomohlo nájsť spôsob, ako sa vyhnúť podobným situáciám.
4. Spojte sa s ním. Nejde o udobrovanie sa či zametanie toho, čo sa stalo, pod koberec. Ide o normálne prepojenie medzi rodičom a dieťaťom.

Upokojte sa

Prv, než sa pokúsite utešiť svoje vystrašené dieťa, musíte mať vlastné emócie plne pod kontrolou.

„Je to ako jedno z bezpečnostných pravidiel leteckých spoločností – nasaďte si kyslíkovú masku a až potom sa snažte pomôcť druhým,“ hovorí Donhauserová. *„Nemôžete byť oporou pre svoje dieťa, ak ste stále nahnevaný alebo sa ešte stále upokojujete.”*

Ak si situácia vyžaduje viac času na upokojenie, ak sa potrebujete ísť poprechádzať, zacvičiť si alebo jednoducho je pre vás nevyhnutná dlhšia prestávka, vysvetlite dieťaťu, čo sa deje, kam idete a uistite ho, že sa k nemu vrátite, aby ste sa o tom celom v pokoji pozhovárali.

Porozmýšľajte o tom, ako dieťa prežívalo danú situáciu

Rodičia by sa mali dokázať pozrieť na situáciu očami dieťaťa. Rodič je ten „väčší, silnejší a hlučnejší“. Vyskytli sa pri hádke nejaké agresívne gestá alebo pózy? Hodil niekto niečo o zem alebo niečo rozbil?

„Nepristupujte k tomuto kroku, pokiaľ nie ste úplne pokojní. Je viac ako pravdepodobné, že sa vaše emócie začnú znova prebúdzať,“ upozorňuje Donhauserová.

Napravte spáchané škody

Keď ste sa upokojili a porozmýšľali ste nad tým, ako celú situáciu prežívalo vaše dieťa, vyviňte úprimné úsilie o opätovné spojenie s dieťaťom.
Môžete začať tým, že ho prizvete, aby si sadlo bližšie na miesto, kde sa bude cítiť pohodlne a bezpečne. Niektoré deti nechcú rovno hovoriť o prežitej situácii a lepšie spracovávajú prežité emócie počas hry. Je to normálne.

„Vysvetlite im váš zámer a pocity,“ radí Donhauserová. *„Potom dieťa priveďte na cestu nápravy – dovoľte mu spolupodieľať sa na hľadaní riešení pre danú situáciu.*
Deti sú veľmi tvorivé a keď im dáte šancu, často prídu s úžasnými nápadmi. Ak ich zapojíte do hľadania riešení, je tiež väčšia pravdepodobnosť, že budú spolupracovať a dotiahnete to spolu do úspešného konca.“

Spojte sa s ním

Po náprave by ste sa mali snažiť nájsť spôsob, ako sa svojmu dieťaťu opäť priblížiť a spojiť sa s ním – vezmite ho do parku, na bicykel alebo sa spolu len tak pohrajte.
Nie je to žiadna „kompenzácia“, ani nič podobné. Je to možnosť ukázať, aký je váš vzťah aj napriek všetkému stále silný.

Rodičia si musia uvedomiť, že dieťa sa pri ich výbuchu zlosti síce nemusí cítiť fyzicky ohrozené, no má obavy, že v ohrození je jeho vzťah s rodičom. Preto je nevyhnutné, aby mali rodičia vzťah pod kontrolou. Ak to nedokážu, mali by zvážiť návštevu odborníka.
Pripustiť si, že nad vzťahom s dieťaťom strácate kontrolu, vo vás môže vyvolať pocity poníženia a hanby. Ešte nepríjemnejšie sa môžete cítiť vtedy, ak musíte vyhľadať pomoc profesionála, pretože správanie vášho dieťaťa nie je v poriadku.

Robiť ťažké rozhodnutia však tiež patrí medzi rodičovské povinnosti.

Zdroj: fatherly.com,
Spracoval: Skvelyrodic.sk