

PSYCHOLOGIA DZIECKA

TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

☎ 116 111

CO ROBIĆ Z TRUDNYMI UCZUCIAMI W RELACJI Z DZIECKIEM

**JAK EMOCJE
MOGĄ UŁATWIAĆ
I UTRUDNIAĆ NAM
BYCIE RODZICAMI**

**W JAKI SPOSÓB
DOROŚLI I DZIECI
PRZEŻYWAJĄ
ROZCZAROWANIE**

**DLACZEGO
ODCZUWAMY
WOBEC DZIECKA
POCZUCIE WINY**

**JAK DZIAŁA CHŁÓD
EMOCJONALNY**

**CO ROBIĆ, KIEDY
DZIECKO UKRYWA,
CO PRZEŻYWA**

**CO POMAGA DZIECKU,
KIEDY RODZIC
PRZEŻYWA KRYZYS**

**CO WZMACNIA
NASZĄ
BEZRADNOŚĆ**

**CZY TROSKA
MA PODWÓJNĄ
NATURĘ**

**W JAKI SPOSÓB
MOŻNA WYRAŻAĆ
EMOCJE**

**DLACZEGO
CZUJEMY
ZAZDROŚĆ
O MIŁOŚĆ
DZIADKÓW**

**JAK DZIAŁA
NA NAS WYBUCH
EMOCJI DZIECKA**

**CO ZŁOŚĆ
NA DZIECKO
MÓWI O NAS**





Nie chciałam tak zareagować

Złość na własne dziecko to emocja, o której rzadko mówi się wprost, choć doświadcza jej niemal każdy rodzic. W kulturowym obrazie rodzicielstwa dominuje czułość i cierpliwość, dlatego irytacja często budzi wstyd i poczucie winy. Tymczasem złość zwykle mówi mniej o dziecku, a więcej o stanie rodzica

TEKST Agnieszka Machnicka, ZACZYTANI.ORG / ILUSTRACJA Kinga Klisz

Siedzi na podłodze i po raz trzeci rzuca zabawką, przeciąga moment wyłączenia bajki. Prosimy kolejny raz: odłóż telefon, kończymy. Nie działają ani prośby, ani tłumaczenia, a w dorosłym zaczyna narastać napięcie, które jeszcze chwilę wcześniej było jedynie lekkim niepokojem. Oddech przyspiesza, ciało się napina, głos staje się ostrzejszy, niż miał być. A potem przychodzi cisza i myśl dobrze znana wielu rodzicom: nie tak chciałam zareagować.

Dlaczego zareagowałam aż tak mocno

Współczesne rodzicielstwo funkcjonuje w świecie wysokiego pobudzenia. Nadmiar bodźców, szybkie tempo życia, presja społeczna, zmęczenie i brak przestrzeni na regenerację sprawiają, że układ nerwowy dorosłego przez długi czas działa w stanie mobilizacji. Coraz trudniej wtedy o dostęp do cierpliwości i świadomego wyboru reakcji. Kiedy napięcie przekracza możliwości organizmu, nawet drobne zachowanie dziecka może się stać zapalnikiem silnej reakcji. To dlatego po wybuchu pojawia się zdziwienie i pytanie: dlaczego zareagowałam aż tak mocno?

W stanie przeciążenia dorosły nie reaguje jedynie na dziecko, ale na poziom własnego napięcia. Zwróćmy uwagę na jedną z kluczowych kompetencji współczesnego rodzicielstwa – samoregulację, która w praktyce zmienia sposób reagowania w takich momentach. Samoregulacja to zdolność rozpoznawania i regulowania poziomu pobudzenia organizmu – tego, co dzieje się w nas, zanim nazwiemy to emocją. Dotyczy nie tylko emocji, ale całego ciała i układu nerwowego: napięcia, zmęczenia,

ekscytacji, nadmiaru bodźców oraz zdolności powrotu do równowagi.

Regulacja emocji nie jest jednak mitycznym stanem ciągłego spokoju i relaksu. Gdyby tak było, bardziej przypominałaby odcięcie lub dysocjację niż zdrowe funkcjonowanie. W rzeczywistości chodzi o coś znacznie bardziej dynamicznego – o zdolność elastycznego poruszania się pomiędzy różnymi stanami: od mobilizacji do wyciszenia, od napięcia do rozluźnienia oraz o umiejętność powrotu do równowagi, gdy sytuacja tego już nie wymaga. Widać to dobrze w sytuacji, kiedy dziecko nagle wybiega na ulicę. Wtedy potrzebna jest natychmiastowa mobilizacja, a nie spokój. Kluczowa staje się jednak zdolność powrotu do regulacji, by nie przenieść napięcia na dziecko. Bycie wyregulowanym nie oznacza więc bycia spokojnym cały czas. Jest zdolnością adekwatnego reagowania i powracania do równowagi.

Wielu dorosłym wydaje się, że rozwiązaniem jest większa kontrola nad sobą. Tymczasem samokontrola działa tylko wtedy, kiedy układ nerwowy ma dostęp do zasobów. W stanie wysokiego pobudzenia aktywność obszarów mózgu odpowiedzialnych za planowanie i hamowanie impulsów spada, a reakcja staje się szybsza niż refleksja. Dlatego kluczowe jest odróżnienie samoregulacji od samokontroli. Samokontrola polega na powstrzymaniu reakcji – na przykład gryzienie się w język, kiedy rośnie złość. Samoregulacja natomiast to zdolność obniżenia napięcia, które tę reakcję wywołuje.

Emocje zaczynają się w ciele

Rodzic może próbować się kontrolować, ale jeśli jego organizm pozostaje w stanie wysokiego pobudzenia, ta kontrola będzie krótkotrwała albo pęknie w najmniej oczekiwanym momencie. Objawi się podniesionym głosem, ostrzejszym słowem lub impulsywną reakcją. Samokontrola nie jest punktem wyjścia. Jest efektem dobrze rozwiniętej samoregulacji.

To pokazuje coś fundamentalnego, choć często pomijanego – że regulacja emocji zaczyna się w ciele. W podejściu somatycznym, rozwijanym między innymi przez pionierów metody, Raję Selvama i Pat Ogden, emocje rozumiane są jako proces fizjologiczny. Nie zaczynają się w myślach, lecz w ciele. Doświadczamy tego wszyscy, także my – dorośli. Złość rodzica bowiem to nie tylko myśl o utracie kontroli, ale konkretne doświadczenie: przyspieszony oddech, napięte barki, zaciśnięta szczęka

Jak wrócić do relacji po złości:



Złość się pojawi – to naturalna część doświadczenia. Ważne, co wydarzy się potem.

■ **Zatrzymaj się przy sobie:** zauważ przeciążenie, zamiast wchodzić w krytykę. To obniża napięcie i przywraca wpływ. Współczucie dla siebie zwiększa zdolność regulowania emocji i podejmowania odpowiedzialnych działań. Trudno wrócić do równowagi, jednocześnie walcząc z sobą. Najpierw ciało, potem rozmowa. Oddech, rozluźnienie, czasem krok w bok – dopiero wtedy wraca do dziecka.

■ **Nazwij sytuację i weź odpowiedzialność:** zdenerwowałem się i podniosłem głos, przepraszam. To buduje bezpieczeństwo. Regulacja jest relacyjna – dziecko uczy się jej w kontakcie z dorosłym. Układy nerwowe dostrzegają się do siebie. Nie ma samoregulacji bez współregulacji. Nie chodzi o to, by nie czuć złości, lecz by umieć wrócić i nie tracić siebie w tym, co się czuje.

czy ucisk w brzuchu. Dopiero później pojawia się refleksja. Dorosły może próbować się uspokoić na poziomie myśli, ale jeśli ciało pozostaje w napięciu, regulacja jeszcze się nie wydarzyła.

To dlatego reakcja często pojawia się w sposób, którego nie planujemy – w tonie głosu, spojrzeniu czy krótkim, ostrym komunikacie do dziecka. Nazwanie emocji jest ważne, ale nie wystarcza, jeśli organizm nadal pozostaje w stanie pobudzenia. Z tego względu samoregulacja nie polega wyłącznie na wyciszeniu, lecz na zwiększaniu pojemności ciała na przeżywanie emocji bez utraty kontaktu z sobą i dzieckiem. To właśnie ta zdolność pozwala rodzicowi być w złości, nie działając z jej poziomu. Rośnąca pojemność – zdolność do bycia w emocji bez jej eskalowania – buduje fundament obecności rodzica.

Problemem nie jest sama emocja, ale moment, w którym organizm nie ma już przestrzeni, by ją pomieścić.

Kiedy napięcie rośnie

Skoro regulacja zaczyna się w ciele, pojawia się naturalne pytanie: co właściwie zrobić w momencie, kiedy napięcie rośnie? Jak przejść od zalania emocją do reakcji, której później nie będziemy żałować? Pomocne okazuje się podejście Self-Reg opracowane przez dr. Stuarta Shankera. Nie jest to zestaw technik „na uspokojenie”, lecz sposób rozumienia tego, co dzieje się w układzie nerwowym – najpierw u dorosłego, a dopiero potem u dziecka.

Wszystko zaczyna się od zatrzymania automatycznej oceny. W napięciu bardzo łatwo pojawiają się myśli: „on robi to specjalnie”, „ona mnie nie słucha”, „znowu to samo”. Tymczasem bardziej regulujące okazuje się inne pytanie: „co w tej chwili przeciąża mój układ nerwowy?”. I równolegle: „co może przeciążać moje dziecko?”. Ta zmiana jest subtelna, ale fundamentalna – przenosi uwagę z winy na zrozumienie. A kiedy znika poczucie ataku, napięcie w ciele dorosłego zaczyna się obniżać.

Z tej perspektywy łatwiej zobaczyć, skąd napięcie naprawdę się bierze. Często nie chodzi o jedną sytuację, ale o nałożenie się wielu obciążeń: zmęczenia, braku snu, hałasu, nadmiaru bodźców, napięcia emocjonalnego czy przeciążenia informacyjnego. W rodzicielskiej codzienności oznacza to często bardzo prostą prawdę: złość pojawia się szybciej wtedy, kiedy jesteśmy niewyspani, przebudzowani i bez wsparcia. Bez rozpoznania tych czynników łatwo reagować na dziecko, zamiast zająć się źródłem własnego napięcia.

Dopiero z tego miejsca możliwe jest coś, co realnie zmienia sytuację – obniżenie pobudzenia. I to właśnie tutaj najczęściej pojawia się błąd: próba „ogarnięcia się” siłą woli. Tymczasem w stanie wysokiego napięcia układ nerwowy nie ma dostępu do refleksji ani kontroli impulsów. Dlatego zanim pojawi się rozmowa, musi się pojawić regulacja. Czasem będzie to świadomy oddech, czasem ruch, czasem wyjście na chwilę z pomieszczenia, czasem ograniczenie bodźców. To nie są drobne gesty, ale konkretne sygnały dla organizmu, że może wrócić do równowagi.

Dopiero po obniżeniu napięcia możliwy jest kolejny krok – budowanie świadomości. Nie dzieje się on w samym środku wybuchu, lecz po nim, kiedy emocje opadną. To wtedy dorosły może wrócić do sytuacji i zauważyć, w którym momencie napięcie zaczęło rosnąć, co działa się

w ciele, co było najtrudniejsze. Taka refleksja nie służy analizie błędów, ale rozwijaniu zdolności rozpoznawania własnych stanów, zanim osiągną poziom, na którym trudno je zatrzymać.

Regeneracja: biologiczna konieczność

Równie ważnym, a często pomijanym elementem jest regeneracja. Układ nerwowy nie wraca do równowagi „sam z siebie”, jeśli przez długi czas pozostaje przeciążony. Dla jednej osoby będzie to ruch, dla innej cisza, dla kolejnej kontakt z drugim dorosłym. Kluczowe jest jednak to, by przestać traktować regenerację jako luksus, a zacząć widzieć ją jako biologiczną konieczność. To podejście prowadzi do zmiany, która dla wielu rodziców okazuje się przełomowa. Zamiast koncentrować się wyłącznie na tym, jak zmienić zachowanie dziecka, zaczynają zauważać, że jakości reakcji wobec dziecka zaczyna się od stanu ich własnego układu nerwowego.

Złość nie znika dlatego, że uczymy się ją kontrolować. Zmienia się wtedy, kiedy uczymy się rozumieć i regulować napięcie, które ją wywołuje.

Rodzicielstwo nie polega na eliminowaniu trudnych emocji, lecz na uczeniu się, jak być z nimi w sposób, który nie niszczy relacji. Złość może być częścią bliskości, jeśli jest zauważona, uregulowana i domknięta poprzez powrót do kontaktu. Dziecko nie potrzebuje rodzica, który nigdy się nie złości. Potrzebuje dorosłego, który potrafi wracać – do siebie i do relacji. //



Boguś Janiszewski,
„Co huczy w środku”.
Publikacja do pobrania
bezpłatnie ze strony
www.cohuczyswrodku.zaczytani.org



**AGNIESZKA
MACHNICKA**

edukatorka, trenerka,
coachka, prezeska
Zaczytani.org