

Stosowanie kar cielesnych wobec dzieci jest w Polsce zabronione prawnie. Nadal jednak ponad 70 proc. Polaków uważa, że czasem trzeba dać dziecku klapsa, że trzeba je złamać, żeby było posłuszne. I że „klaps to żadne bicie”.

My mówimy klapsom stanowcze NIE! I włączamy się w kampanię „Kocham. Nie daję klapsów” (stopklapsom.pl). W kolejnych numerach „Dziecka” postaramy się pokazać świat oczami dziecka, które doświadcza przemocy. A także cierpienie rodziców, którzy chwytają się klapsów z poczucia bezsilności. Wierzmy, że ten węzeł gordyjski da się przeciąć. I że można porozumieć się z dzieckiem bez przemocy.



# Złość na wodzy

Nie warto zamiatać złości pod dywan. Na tych emocjonalnych nierównościach łatwo się potknąć. A to już tylko krok od zachwiania relacji w rodzinie.

Tekst **ZOFIA ŻUCZKOWSKA**

**Z**łość sama w sobie nie jest zła. To prawidłowa reakcja organizmu, który domaga się zaspokojenia własnych potrzeb.

My, jako rodzice, często rezygnujemy z własnych potrzeb. Jesteśmy często tak zmęczeni, że nie dostrzegamy narastającej w nas złości. Zauważamy ją dopiero, gdy rozwinię się w gniew, szał i furję. A wtedy jest już za późno, by pokierować nią tak, żeby nikogo nie krzywdzić – zwłaszcza dzieci.

Na szczęście istnieją sposoby, które pomagają złość skierować na właściwe tory.

## Oswójmy złość.

**O złości trzeba rozmawiać. Trzeba się nad nią zastanawiać.**

Nie warto spychać jej w kąć podświadomości. Nawyk tłumienia i osądzania złości, traktowania jej jako coś niepożą-

danego, tkwi w nas często od dzieciństwa, kiedy to dorośli zawstydzali nas, wyśmiewali, ignorowali albo wysyłali do kąta lub – co gorsza – bili, za to, że w złości tupaliśmy nogami, krzyczyliśmy bądź zanosiliśmy się płaczem. A to właśnie wtedy najbardziej potrzebowaliśmy ich wsparcia i pomocy.

## Akceptujmy swoje uczucia.

**Zachowanie dziecka wyzwala w nas określone uczucia.**

Jeśli umiejętnie zaspokajamy własne potrzeby, wtedy bez względu na okoliczności mamy wpływ na jakość tych uczuć i właściwie je odcytujemy. To dlatego tak ważne jest świadom-



To nie zachowanie dziecka złości rodziców, ale ich własne niezaspokojone potrzeby.

nie przeżywanie emocji i łączenie ich z własnymi potrzebami, a nie z tym, co robią albo mówią inni. Wtedy stajemy się za nie odpowiedzialni. Jeżeli jednak zaprzeczamy istnieniu w nas przykrych uczuć i udajemy, że wszystko jest OK – powstaje mieszanek wybuchowa.

## Określmy potrzeby.

**Gdy czujemy narastającą złość, zadajmy sobie pytanie: „Czego chcę, o co mi chodzi?”**

Jaką niezaspokojoną potrzebę sygnalizuje emocja, którą w tej chwili odczuwam?”. Może to być na przykład potrzeba bezpieczeństwa, wpływu, porządku, potrzeba wspólnoty, kontaktu, pomocy czy wsparcia.

Pamiętajmy, że to nie dziecko ma zaspokoić naszą potrzebę, tylko my sami. Skupmy uwagę na sobie – pytajmy siebie: „Co JA mogę zrobić, żeby zaspokoić MOJĄ potrzebę?”.

## Dbajmy o siebie.

**Zmęczenie, irytacja, zniechęcenie mają związek z fizjologią.**

Nasilają się np. przed miesiączką. Warto to wziąć pod uwagę i w tym okresie szczególnie zadbać o siebie i zorganizować pomoc w opiece nad dzieckiem.

## Szukajmy wsparcia.

**Zróbmy listę osób, z którymi możemy porozmawiać o swoich emocjach.**

Przyjaciół, krewnych, do których możemy zadzwonić, kiedy potrzebujemy szczególnego kontaktu. Ludzi, którzy zamiast pouczać, po prostu nas wysłuchają.

**! Nie obwiniaj się, gdy odczuwasz złość. Weź ją w swoje ręce i właściwie nią pokieruj.**

# Dziecko

Za miesiąc

FOT. VALUA VITALY/SHUTTERSTOCK.COM

CO ROBIĆ W RAZIE ATAKU ZŁOŚCI?

## ⇒ Działania doraźne

Praca nad emocjami to długi proces. Musimy się więc także nauczyć działać w sytuacjach awaryjnych, gdy nie zdążymy na czas zahamować powodzi złości. Jednym słowem, warto wiedzieć, jak wziąć złość w swoje ręce.

- 1** Starajmy się **uchwycić pierwsze odczucie irytacji w swoim ciele**, mogą to być np. przyspieszony oddech albo bicie serca, zaciśnięcie ust, pięści, skurcz w żołądku, w gardle, mrowienie w nogach.
- 2** Kiedy tylko odczuwamy podobny dyskomfort – **weźmy głęboki oddech**, dwa, a nawet więcej. To istotny moment – stajemy się panem sytuacji, stawiamy w sobie naturalną zaporę przed falą złości. Kiedy w porę złapiemy oddech, odzyskamy moc.
- 3** **Zabezpieczmy przestrzeń**. Kiedy widzimy, jak maluch wchodzi na szafę – natychmiast zdejmijmy go, kiedy rusza w stronę ulicy – biegnijmy za nim, przytrzymajmy go! Mamy jeden cel: bezpieczeństwo. Nie pouczajmy, nie strofujmy – nie czas na to.
- 4** **Działajmy bez słów. Nie traćmy energii na mówienie**, skupiajmy uwagę na oddychaniu – tlen doda nam siły. Świadome i spokojne oddychanie pomoże powstrzymać się od krzyku. Można ćwiczyć głośne oddychanie, dyszenie, szumienie przez zaciśnięte zęby – sprawdzają się zamiast krzyku.
- 5** **Jeśli już podniesiemy głos – krzyczymy DO dziecka, a nie NA dziecko**. Zamiast: „Co ty robisz! Przestań! Nie wolno! Ty mały kretynie! Jak nie przestaniesz, to...!” itp. – wołaj: „Chcę, żebyś był bezpieczny!”, „Chcę, żeby było czysto!”, „Chcę odpocząć!”. Ja! Ja! Ja! Nie obawiamy się egoizmu. Kiedy dobijamy się o zaspokojenie własnych potrzeb, chronimy także wszystkich wokół siebie. Dbając o siebie – dbamy o innych.
- 6** **Przygotujmy takie miejsce dla siebie, w którym można bezpiecznie wyładować złość**. Może to być osobny pokój, łazienka, w każdym razie inne pomieszczenie niż to, gdzie jest dziecko. W łazience warto obmyć twarz zimną wodą. W pokoju rzucać poduszkami lub walić w nie pięściami, dobrze tłumią hałas – dziecko może nawet nie zorientować się, że na chwilę zniknęłaś.
- 7** Najlepiej **odizolujmy się**, zamknijmy pokój na klucz, zabarykadujmy krzesłami – żeby dziecko nie mogło wejść do środka, bo wtedy ryzyko wyładowania na nim złości wzrasta. Nie unikajmy rozmowy z najbliższymi o tym, że nas poniosło. Warto mieć przy sobie telefon, zadzwonić do kogoś z listy i opowiedzieć, co się stało i czego potrzebujemy.
- 8** **Świętujmy** każdą sytuację, kiedy udało nam się skutecznie poradzić ze złością. Sukces mobilizuje do pracy nad sobą.



Kiedy wreszcie mina  
POBUDKI  
NA  
KARMNIENIE?

- **W TROSCE O... RODZICÓW**  
Jak oszczędzić czas i siły, gdy ma się pod opieką malutkie dziecko?
- **BEZPIECZNE POZYCJE DO SPANIA DLA NOWORODKA**
- **W CO SIĘ BAWIĆ Z NIEMOWLĘCIEM?**
- **DZIECKO W CZASIE ROZWOJU**  
Jak mu pomóc przeżyć zmianę
- **KONFLIKT SEROLOGICZNY**  
Leczenie w ciąży i po porodzie
- **OWOCE DLA NAJMŁODSZYCH**  
Przepisy na pyszne dania i zdrowe przetwory

W kioskach już od 6 września!

Z NUMEREM PREZENT!  
PŁASZCZYK OD DESZCZU