

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: "Jak radzić sobie z dziecięcą złością?"

Numer odcinka: RJ #39

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Jagoda Sikora

To jest podcast Rodzicem Jestem, który tworzymy z myślą o rodzicach chcących świadomie towarzyszyć swoim dzieciom.

Zapraszamy Ola i Sylwia

Dzisiaj będziesz miała okazję wysłuchać pierwszej rozmowy z drugiej podcastowej konferencji Kierunek Szczęście. Jeśli nie miałaś możliwości uczestniczyć w konferencji w lutym to teraz masz okazję nadrobić zaległości. Dajemy też znać, że już za niecałe dwa tygodnie 20 września rusza trzecia edycja naszej konferencji. Jeśli jeszcze nie jesteś zapisana wejdź na nasz fanpage, instagram lub stronę Rodzicem Jestem. W tych miejscach znajdziesz linki do zapisu. Więcej szczegółów na końcu tego podcastu, a teraz zapraszamy na rozmowę o dziecięcej złości.

SYLWIA: Dziś mam przyjemność rozmawiać z Jagodą, z którą przyjrzymy się tematowi dziecięcej złości. Jagoda jest psychologiem dziecięcym. Wspiera dzieci w Górnośląskim Centrum Zdrowia Dziecka, a także uczy przyszłych psychologów na Uniwersytecie Śląskim. Współpracuje z Fundacją Rozwoju i Promocji Psychoterapii. Jest doktorem nauk społecznych w dyscyplinie psychologii, ale przede wszystkim mamą trójki synów. Jest też promotorką metody Self-Reg. Tyle ja o Tobie. Zanim przejdziemy do rozmowy chciałam Ci serdecznie podziękować, że zgodziłaś się na udział w tym naszym projekcie podcastowej konferencji. Bardzo się cieszę, że właśnie ten temat, który zaproponowałaś będzie otwierał konferencję, bo jest on niezwykle ważny. Witam Cię serdecznie i bardzo Ci dziękuję, że jesteś tu z nami.

JAGODA: Cześć i też bardzo dziękuję za zaproszenie. Dla mnie podcasty i nagrywanie jest nowością. Miałam z tym mniej do czynienia niż z nagrywaniem wizji, także też się cieszę na inne, nowe doświadczenie. Cieszę się, że mogę być częścią tej konferencji.

SYLWIA: Staralam się Ciebie przedstawić w kilku zdaniach, co nie było łatwe. Chciałam też z dowiedzieć się kim jesteś z Twojej własnej perspektywy. Może o czymś zapomniałam, coś pominęłam. Kim jest Jagoda i czym się zajmuje?

JAGODA: Myślę, że powiedziałaś o najważniejszych aspektach. Z zawodowej perspektywy jestem psychologiem dziecięcym i to jest ta moja najważniejsza działka. A z drugiej perspektywy jestem mamą trzech synów, o czym też powiedziałaś. To jest moja druga noga, która również jest dla mnie bardzo ważna i myślę, że gdyby nie to moje macierzyństwo, to nie byłabym w takim punkcie jakim jestem teraz. Moje macierzyństwo było i ciągle jest dla mnie największym, najważniejszym czynnikiem rozwojowym.

SYLWIA: Myślę, że większość mam wie o czym mówisz. Nic nas tak nie rozwija i nie ćwiczy naszego spokoju i cierpliwości jak zostanie rodzicami. Nasza konferencja jest już drugą w tej formie i nosi tytuł Kierunek Szczęście. Już wiemy, że każdy ma swoją definicję szczęścia i pytanie jaka jest Twoja? Czym dla Ciebie jest szczęście?

JAGODA: To jest bardzo trudne pytanie. Pewnie sobie zdajesz sprawę, że zaczynasz z grubej rury. Powiem szczerze, że nie mam jakiejś precyzyjnej odpowiedzi. Dla mnie szczęście jest procesem, drogą. Tak mi się to mocno kojarzy. Dlatego nie postrzegam szczęścia jako jakiegoś punktu, do którego dążę, ale dla mnie szczęściem jest ta droga, w której jestem teraz. Nawet jeżeli jestem w danym momencie w dołku, mam wrażenie, że nic nie widzę dookoła, jestem w ciemnym lesie, to dla mnie to jest jakiś element szczęścia, drogi do tego, żeby być tu i teraz i czuć się ze sobą dobrze, czuć się dobrze w relacjach. Powiedziałabym tak krótko, że dla mnie szczęście to jest droga, proces.

SYLWIA: Miało to być pytanie na rozgrzewkę, a Ty mi mówisz, że z grubej rury. Jak jesteśmy przy takich filozoficznych pytaniach. W pierwszej konferencji poznawałyśmy 13 drogowskazów, które prowadzą nas do szczęścia, a w tej chcemy zgłębić pierwszy z nich, czyli drogowskaz spokój. Jak Ty rozumiesz pojęcie spokoju? Co się dla Ciebie pod tym kryje?

JAGODA: Spokój mi się kojarzy z samoregulacją, która jest mi bardzo bliska. Tam często pojawia się taki temat, który jest dla mnie bliski i pytanie, które sama sobie zadaję "Czy jestem w tym momencie spokojna czy opanowana?". Dla mnie opanowanie jest związane bardziej z kontrolą i hamowaniem pewnych impulsów, a spokój jest takim momentem, kiedy czuję się dobrze z własnym ciałem, podążam za sygnałami z mojego ciała, z głowy. Dla mnie spokój jest właśnie takim, nawet nie wiem jak to do końca określić, ale takim momentem, specyficznym odczuciem, gdzie jestem skontaktowana z moim ciałem i moją głową.

SYLWIA: Myślę, że to jest taki kontakt ze sobą, taka uważność na siebie. Wspomniałaś, że poza Twoją zawodową ścieżką równie ważna jest dla Ciebie ta druga rola, czyli macierzyństwo. Jak to było u Ciebie zanim zostałam mamą? Jakie były Twoje oczekiwania? Czego się spodziewałaś, a jaka zastała Cię rzeczywistość? Czy to się spinało czy zupełnie rozjechało? Jak to było u Ciebie?

JAGODA: Myślę, że byłam pośrodku, czyli nie byłam ani w takim bardzo dużym rozjeździe, o którym mówisz, ani też nie byłam w takiej dużej spójności. Wynikało to z tego, że mam brata 12 lat młodszego ode mnie. Mój okres dorastania przypadał na jego pierwsze 6-7 lat życia i byłam wtedy bardzo blisko niego. Byłam taką jego drugą mamą i myślę, że to bardzo mocno też ukształtowało moją wizję macierzyństwa i tego jak to jest z tymi dziećmi, jak czasami jest trudno. Myślę, że jak sama zostałam mamą to miałam jeszcze ten obraz dosyć mocno w głowie, dlatego pewnych aspektów macierzyństwa doświadczyłam w taki specyficzny sposób i dokonałam pewnych odkryć. Ale też dużo takiej wiedzy o tym jak to właściwie z tymi dziećmi jest w rodzinie miałam w oparciu o te własne doświadczenia. Myślę, że ustawiłabym się gdzieś pośrodku tego kontinuum między dużą spójnością a takim rozjazdem, o którym powiedziałaś.

SYLWIA: Miałaś możliwość trochę tego dotknąć. Co prawda w innej roli, roli siostry, ale mimo wszystko było to dosyć świeże kiedy zostałam mamą. Przechodząc powoli do naszego tematu, przygotowując się do naszej rozmowy wrzuciłam w wyszukiwarkę hasło dziecięca złość. Pojawiło mi się 3,5 miliona wyników. Wśród nich co ciekawe bardzo często pojawiało się słowo agresja. Te dwa słowa agresja i złość są ze sobą bardzo często zestawiane, a zdarza się też, że są używane jako synonimy. Czy słusznie? Czy między tymi dwoma słowami możemy postawić znak równości?

JAGODA: Myślę, że zdecydowanie byłabym bardzo uważna, żeby nie stawiać tego znaku równości dlatego, że złość jest emocją podstawową, czyli taką, która pojawia się bardzo wcześnie, a agresja jest pewnym zachowaniem, które może być powodowane złością, ale niekoniecznie. Dlatego jeżeli miałabym tak bardzo uprościć i pokazać to rozróżnienie między złością a agresją, to złość jest na początku. Czujemy złość jako emocję i potem możemy podjąć bądź nie jakieś agresywne zachowania. Tutaj warto pamiętać, że w agresji nie chodzi tylko o agresję fizyczną, ale też agresję słowną. Agresja może być odpowiedzią na złość, którą czujemy, ale niekoniecznie, bo może być też podyktowana innymi emocjami. Także zdecydowanie nie stawiałabym znaku równości. Fakt jest i też mam takie doświadczenia, o których mówisz, że często stosuje się to bardzo wymiennie. A tutaj warto podkreślić, że złość jest emocją i możemy czasami komunikować, że pewne zachowania nie są w porządku, natomiast ciężko byłoby mówić, że złość nie jest w porządku, bo złość jest ok. Jest emocją i po prostu tak jest. Jeśli będziemy próbować ją kontrolować i hamować, to nic dobrego z tego nie wyjdzie.

SYLWIA: I tym sposobem prawie że odpowiedziałaś na dwa kolejne pytania. Wokół złości krąży wiele stereotypów, z którymi się nadal spotykamy. Moje takie ulubione to "złość piękności szkodzi", "grzeczne dziewczynki się nie złością". Poza tymi stereotypami urosło też wiele mitów na temat złości, a zwłaszcza wokół tej dziecięcej złości, o której rozmawiamy. Chciałabym się trochę z nimi rozprawić, żebyśmy sprawdziły, które są faktami, a które mitami. Być może niektóre z nich będą faktami. O pierwszym już trochę wspomniałaś, bo chciałam Cię zapytać czy złość jest zła? Bardzo często jest za taką uznawana, bo jest trudną emocją i jej odczuwanie nie jest dla nas

przyjemne i tym samym uważamy, że te zachowania związane ze złością też są niechciane. Jakbyś coś więcej dodała do tego, że złość jest emocją i po prostu jest.

JAGODA: W ogóle dość często mówimy o emocjach pozytywnych i negatywnych. Ta teoria, z której to wynika nie miała na celu wartościować czy coś jest dobre czy złe, ale bardziej pokazać to jak się czujemy w tych emocjach. A tak naprawdę nie ma złych i dobrych emocji. Nie ma negatywnych i pozytywnych emocji, bo mogą być niewspierające i niezbyt w porządku strategii, które my podejmujemy w kontekście tych emocji, ale same emocje po prostu są. Nie jesteśmy w stanie do końca ich kontrolować. Możemy podejmować różne strategii, ale ciągle emocje w nas będą. Tutaj jak mówimy o złości i tym czy złość jest zła, to ja bym się najpierw zastanowiła czemu służy złość, bo ma bardzo przydatną funkcję. Mówię o tym dlatego, że chciałabym trochę odczarować złość, bo patrzymy na nią w negatywny sposób, a myślę, że warto popatrzeć na złość jako na ważny komunikat, który się w nas pojawia. To może być komunikat, który ma nas wspierać w tym, żeby powiedzieć komuś nie, nie rób tego. Czasami ma być informacją dla nas tzn. ja sobie mówię nie rób tego. Czasami ma to być taki mechanizm, który mobilizuje nasze siły, bo w złości mamy nagle bardzo dużo energii i to też jest element, który pełni ważną funkcję. W złości często bardzo mocno rośnie nam napięcie. W ogóle, jeśli mówimy o emocjach, to złość jest takim hitem, jeśli chodzi o poziom napięcia, który często sięga bardzo wysoko. Ale nie raz jest też tak, że złość przykrywa inne emocje. Czyli najpierw pojawia się złość, a pod spodem czujemy np. smutek, lęk. To są takie związki, które się dosyć często pojawiają i złość jest takim wierzchołkiem góry lodowej, a dopiero jak zanurkujemy pod powierzchnię, to potrafimy dojrzeć, że tam jest smutek, rozczarowanie. Od razu przychodzi mi na myśl taki przykład. Kiedyś miałam okazję słuchać młodych nastolatków, którzy się o coś pokłócili. Zachwyciło mnie absolutnie jak oni rozmawiali po tej swojej kłótni. Jeden z chłopaków powiedział "Zezłościłeś mnie, bo rzuciłeś tą miotłą w kął klasy i bardzo mnie to wkurzyło", a ten drugi mu opowiedział "Ok., to Cię zezłościło, ale co było pod Twoją złością?". To mnie bardzo zatrzymało, to pytanie co było pod Twoją złością. I ten chłopak tak zatrzymał się i odpowiedział "Wiesz co, chyba się bałem". To mnie poruszyło, że dwóch 15-latków tak autentycznie rozmawiało o swoich emocjach, miało ogromną wiedzę na temat tego, że pod złością coś się może ukrywać. Dla mnie to było fascynujące móc ich posłuchać i zobaczyć, że oni są w stanie ujrzeć, że pod tą złością, która się wydarzyła w dynamice konfliktu, pochowały się różne inne elementy.

SYLWIA: Jak my możemy to odkryć u naszych dzieci, bo bardzo często widzimy tylko tą złość, a tam pod tym też coś jest. Masz jakiś pomysł na to w jaki sposób możemy dotrzeć do tego co jest pod tą złością?

JAGODA: Dla mnie bardzo przydatna jest wiedza o Self-Reg, samoregulacji, która właśnie zachęca do tego, żeby poszukiwać różnych stresorów, które pojawiają się pod spodem, pod tą wodą, o której mówiłam. Czyli mamy górę lodową - złość i pod spodem szukamy różnych stresorów. Jest wiele różnych elementów, które podnoszą nam napięcie. Jak mówimy o złości to często się zdarza, że np. dzieci złością się, a powód jest taki bardzo prozaiczny, biologiczny tj. głód. Znam nawet wielu dorosłych i ja też się złościę, kiedy jestem głodna. Tutaj dużą rolę odgrywają indywidualne różnice, bo mamy różną wrażliwość na różne bodźce, sytuacje, ale myślę, że drogą do tego jak

zobaczyć co jest pod złością jest właśnie poszukiwanie tych elementów, które doprowadziły nas do jakiejś sytuacji. Czyli np. jeżeli wydarzy się trudna sytuacja, dziecko się bardzo zezłości, to może nie w ogniu tej sytuacji, bo wtedy najczęściej ciężko nam się skoncentrować, rozmawiać, bo mamy duże napięcie, ale kiedy emocje trochę ochłona, to zastanowić się jakie stresory działały, co mogło wpłynąć na to, że ta emocja pojawiła się akurat wtedy. To pytanie "dlaczego teraz pojawia się?" zachęca do tego, żeby eksplorować różne obszary i szukać stresorów, które doprowadziły do takiej a nie innej sytuacji.

SYLWIA: To mamy jedną wskazówkę. Kilkakrotnie spotkałam się z czymś takim, że uwalnianie złości pomaga dzieciom. Czyli nazywając to po ludzku, uderzenie w poduszkę, wykrzyczenie pozwala sobie lepiej radzić ze złością. Czy tak jest rzeczywiście?

JAGODA: Tutaj będzie mi ciężko tak zero jedynkowo odpowiedzieć. Może na początek powiem tak, że były robione badania, najczęściej na osobach dorosłych, jeśli chodzi o to uwalnianie złości. One pokazywały, że nie zawsze jest tak, że to uwalnianie pomaga obniżyć odczuwanie złości. Czyli nawet, jeżeli ktoś fizycznie zboksuje jakiś worek, niekoniecznie doprowadzi to do sytuacji, że będzie on czuł długotrwałą ulgę. Być może to zboksowanie worka pomoże mu na chwilę, ale nie pomoże długofalowo. To jest taki pierwszy aspekt. Drugi aspekt tego o czym teraz rozmawiamy jest taki, że dzieci bardzo mocno regulują napięcie poprzez ciało. To znaczy najlepiej sobie radzą z redukcją napięcia, kiedy pojawiają się w nich wszystkie emocje, poprzez ciało. Czyli np. przez różne zabawy w ramach, których dociskamy się trochę albo robimy walki kogutów albo będziemy się masować czy razem oddychać i wyobrażać sobie kolorowe balony czy zdmuchiwane świece na tortach. Im młodsze dziecko tym większa jest rola ciała w redukcji napięcia. Czasami jest tak, że złość można w ten sposób rozładować i poszukać takiego sposobu rozładowania napięcia, ale niekoniecznie jest tak, że to jest najlepszy sposób, żeby tak jak powiedziałaś np. bić poduszkę. Jeżeli w ten sposób będziemy stawiać sytuację związaną z napięciem i złością, to niekoniecznie to będzie przynosiło trwałą ulgę. Tutaj powiedziałabym, że to jest trochę fakt i mit związany z uwalnianiem złości poprzez np. takie uderzanie poduszki czy boksowanie worka. Z jednej strony warto regulować napięcie przez ciało, z drugiej niekoniecznie chodzi o to, żeby się za każdym razem mobilizować i wyrażać złość w taki fizyczny sposób.

SYLWIA: Myślę, że jest duża jasność w tej chwili na temat uwalniania złości. Będąc jeszcze trochę w temacie uwalniania, znalazłam taką informację, że dziecko i dorosły ma prawo wyrażać złość spontanicznie. Jak ją przeczytałam to miałam mieszane uczucia, bo próbowałam sobie to zwizualizować. Jestem osobą dosyć spontaniczną i wiem jak się kończy nieraz to moje spontaniczne uwalnianie złości. Mam tzw. krótki lont. Mocno nad tym pracuję i nie uważam, że to jest coś czym powinnam się chwalić. Pytanie czy to jest dobry pomysł, strategia, żeby złość tak spontanicznie z siebie wydalać?

JAGODA: To jest ciekawe pytanie, bo myślę sobie, że przez wiele lat mówiło się o tym, że możemy wyrzucać z siebie złość i to nam zawsze będzie pomagało. A to niekoniecznie jest tak. Ja bym powiedziała od innej strony. Kiedy pocujemy złość to

warto jest pobyć z nią, ale niekoniecznie musimy ją od razu wyrzucać z siebie, uwalniać. Warto się zatrzymać na tej złości, zastanowić się gdzie ją czuję, po czym ją poznaje np. może bolą mnie teraz plecy, czyli trochę pomóc połączyć się naszej głowie z naszym ciałem. Powiedziałabym, że to jest taką pierwszą pomocą, jeśli chodzi o złość - żeby ją zauważyć, pomyśleć o niej chwilę, pobyć z nią, bo to jest bardzo ważny sygnał, który jest nam potrzebny. Komunikat, który się pojawia w naszym ciele, głowie, który warto by było odebrać, zastanowić się jaki jest w nim dla nas przekaz. Także tu bym była ostrożna z takim właśnie spontanicznym wyrażaniem złości, bo nie do końca wiemy o co tutaj chodzi. Być może chodzi o takie usprawiedliwienie każdej formy wyrażania złości. Tak jak powiedziałam na początku, złość jest dobra i nie możemy jej wartościować. Jest ważną informacją, ale czasami strategie, które podejmujemy mogą być krzywdzące dla innych ludzi. Bardzo się podpisuję pod tym co powiedziałaś, bo też jestem z osób bardziej dynamicznych, czyli napięcie szybko mi rośnie i czasami jestem osobą, która przeklina. Oczywiście nie robię tego w pracy, ale w domu to różnie bywa.

SYLWIA: Chciałam powiedzieć to samo co Ty, że nie robię tego w pracy, ale niestety nie mogę, bo się zdarzyło.

JAGODA: Dla mnie np. przeklinanie jak coś się nagłego wydarzy jest takim krótkim "ufff" i mi odchodzi napięcie. To mi bardzo pomaga. Zresztą jest teraz na rynku kilka ciekawych książek o przeklinaniu, to można sobie poczytać jak ktoś jest taką osobą bardziej dynamiczną, której pomaga przeklnięcie. Myślę, że to jest fajne usprawiedliwienie, więc można sobie przeczytać, że to przeklinanie wcale nie jest takie bardzo złe. Ale tak jak powiedziałaś, to spontaniczne wyrażanie złości jest ciekawym tematem w zależności od tego jak na to spojrzemy. Czy ja teraz czuję, że komuś zakomunikuję, że jestem zła, bo... I to jest jak najbardziej w porządku, ale mogę też komuś, że tak powiem, nadać z góry na dół, obrazić kogoś i to może być już krzywdzące dla tej drugiej osoby, przekraczać jej granice. Uśmiecham się sama do siebie, bo ja też czasami potrafię mojemu mężowi nadać. Nie będę tutaj robiła z siebie mistrza zen, jeśli chodzi o samoregulację. Śmieję się, bo też jestem z tych, którym czasami się mocno uleje i nie bicuję się za to. Po prostu wiem, że czasami się pogubię, nie zawsze jestem w 100% wyregulowana, ale wiem, że dałam ciała i powiedziałam o trzy słowa za dużo, które były dla tej drugiej osoby przykre. Myślę, że spontaniczne wyrażanie złości jest w porządku pod warunkiem, że nie przekraczamy granic innych ludzi.

SYLWIA: Ale to ładnie podsumowałaś. Mnie się przypomina, że to co mnie ratuje to zatrzymanie się, choć nie zawsze potrafię. Taka myśl "stop i decyzja". Jeżeli trzymam talerz, to czy chcę nim rzucić czy nie. Jeżeli chcę, to rzucam, a jeżeli nie, to nie, ale żeby to było na poziomie świadomym, co przy złości jest bardzo trudne. Nawiązując do tego zastanawiam się, że jeżeli nam dorosłym jest tak trudno, to jak musi być dzieciom.

JAGODA: Myślę, że dzieciom jest jeszcze trudniej. Tak jak powiedziałaś, same tutaj rozmawiamy o naszych trudach i wyzwaniach jakimi jest złość, a co dopiero dzieci, które regulację emocji mają jeszcze na całkiem innym poziomie. Warto zwrócić też uwagę, że dzieci mają znacznie mniejszą umiejętność hamowania. My jesteśmy dorośli i nasza umiejętność hamowania będzie działała trochę lepiej lub gorzej, od razu mówię, że u mnie działa gorzej. Natomiast u dzieci generalnie samokontrola jest jeszcze

ciągłym wyzwaniem, bo z takiej rozwojowej perspektywy u nich to się bardzo mocno rozwija. Samokontrola jest taką funkcją wykonawczą, która się bardzo długo rozwija i np. absolutnie nie można oczekiwać od przedszkolaka, że wyhamuje. Co do dzieci wczesnoszkolnych pojawiają się już takie przejawy samokontroli, wyhamowania pewnych reakcji, ale one są ciągle bardzo mocno niedoskonałe. To jest tak jakbyśmy patrzyli na pędzący autostradą samochód i jeśli u dziecka nagle wystąpi silna złość, to ciężko od niego wymagać, żeby wyhamowało do zera, bo to jest bardzo trudne i z takiej rozwojowej perspektywy praktycznie niemożliwe.

SYLWIA: Warto mieć na uwadze to, że ono po prostu tego nie potrafi, a nie, że nie chce. Nie jest w stanie ze względów neurologicznych i etapu, na którym jest w tej chwili. Wspominałam na początku naszej rozmowy, że jest wiele stereotypów związanych ze złością. Moim ulubionym, w dużym cudzysłowie jest, że grzeczne dziewczynki się nie złością. Znalazłam też taki mit, a być może fakt, że dziewczynki jednak się mniej złością niż chłopcy. Czy tak jest faktycznie? Są jakieś badania w tym kierunku? Spotkałaś się z czymś takim?

JAGODA: Myślę, że warto byłoby popatrzeć czy mówimy o samej złości, czyli o odczuwaniu złości czy mówimy o pewnych przejawach, strategiach, które realizują. Na pewno są badania, które pokazują, że kobiety stosują inne strategie radzenia sobie ze złością niż mężczyźni. Na przykład mężczyźni częściej ignorują pewne bodźce, które wywołują w nich złość. Kobiety stosują inną strategię niż mężczyźni, ale to ciągle nie jest o tym jak jest z odczuwaniem tej jednostki. Tutaj bym powiedziała, że bardzo mocno działa kultura i to co mówiłaś. Te słowa są tylko wyrazem tego jak mocno w kulturze mamy zakorzenione pewne schematy. To, że dziewczynki się nie mogą złościć, bo dziewczynka, która tupnie nogą od razu zostanie skarcona, bo przecież dziewczynki się nie złością, jak Ty możesz tak mówić, Tobie nie wypada. Myślę, że w naszej kulturze jest bardzo dużo takich schematów, w których tkwimy, a niekoniecznie przekłada się to na autentyczne odczuwanie pewnych emocji u dzieci i dorosłych. Także na pewno strategie się różnią, tutaj płeć ma znaczenie, ale też kultura daje bardzo duże pole do popisu. Chciałam też zwrócić uwagę na jedną rzecz. Często poza tym, że patrzę z perspektywy kobiety, to jako mama trzech synów patrzę też z perspektywy chłopców na różne schematy, które się pojawiają. U chłopców idziemy w drugi schemat, czasami on jest przemilczany, czyli że chłopcy mogą wyrażać tylko złość. W sensie takim, że jak chłopiec się złości to jest w porządku, on jest mężczyzną, może się złościć.

SYLWIA: Mężczyzna zawsze musi walnąć pięścią w stół.

JAGODA: Dokładnie. Tupnąć nogą, pięścią w stół - to jest ten schemat. Czasami jest tak, że ten mały chłopiec później wyrasta na mężczyznę, który potrafi tylko się złościć. Który tą złością przykrywa smutek, lęk, wszystkie niepokoje. Czyli idziemy w drugi biegun. U dziewczynek nie pozwalamy na złość, a pozwalamy im np. płakać. Jest w porządku, że dziewczynki się smucą, ale nie mogą się złości. A chłopcy mogą się złości, tupać nogą, ale nie mogą się smucić, płakać. Chłopaki nie płaczą. Tutaj ta złość idzie w dwa różne kierunki i każdy z tych kierunków jest dla mnie niepokojący, bo niesie ze sobą inny przekaz, równie trudny i równie niekomfortowy dla dziecka ze względu na płeć.

SYLWIA: Czyli najprawdopodobniej wszyscy odczuwamy złość podobnie, niezależnie od płci, ale po prostu kultura powoduje u nas pewne pomysły na to jak sobie z tymi emocjami radzić i nie okazujemy ich w dorosłym życiu bezpośrednio tylko coś skrywamy.

JAGODA: Powiedziałaabym, że w ogóle z tym odczuwaniem złości są bardzo duże różnice indywidualne. Na pewno też będziemy się różnić w ramach jednej płci. My pomiędzy kobietami będziemy mieć różnice, jeśli chodzi o to jak odczuwamy złość. Ale myślę, że tutaj warto zwrócić uwagę, że strategie to jest element, który bardzo mocno różni płcie pomiędzy tym jak radzimy sobie i jak działamy ze złością.

SYLWIA: Teraz przejdziemy do agresji, o której wspominałyśmy. Jest teoria neuronów lustrzanych, która mówi, że jeżeli się złościimy, to nasze dziecko może przejmować te emocje i w drugą stronę. Jest też bardzo często spotykane takie hasło, że agresja rodzi agresję. Ile w tym wszystkim jest prawdy?

JAGODA: Jak teraz o tym powiedziałaś, to przyszło mi do głowy takie porównanie, że dzieci nie tylko słuchają tego co mówimy, ale przede wszystkim widzą co my robimy. To jest coś co jest trudne dla mnie w rodzicielstwie w takim sensie, że mogę sobie gadać i jednym uchem wpada, a drugim wylatuje. Nie zawsze dzieci kodują to co do nich mówimy, ale one widzą i biorą od nas pełnymi garściami to jak my się zachowujemy, co my robimy, jak zwracamy się do innych ludzi, jakie relacje nas z nimi wiążą. To wszystko dzieci biorą, nie musimy tutaj dużo teoretyzować. W tym kontekście myślę, że nasza agresja względem innych osób faktycznie pokazuje dzieciom, że to jest w porządku zachowywać się tak wobec innych ludzi. Mam na myśli nie tylko taką sytuację, że ktoś jest agresywny na kilku frontach, ale wystarczy nawet, że jestem bardzo łagodna względem mojego dziecka w domu, a nie radzę sobie z innymi ludźmi i jestem dla ludzi na zewnątrz, z którymi mam bardziej chłodne relacje, bardzo nie w porządku, przekraczam ich granice, zwracam się do nich w bardzo niewłaściwy sposób. To też są takie informacje, które dzieci nabywają. Dzieci w ten sposób się uczą. Być może to co dziecko będzie obserwowało w moich relacjach z innymi ludźmi potem będzie przekładało na swoje. To ładnie widać, ale to nie jest fajne, że dzieci potem zwracają się tak do swoich rówieśników. Tym samym językiem, w ten sam sposób, bo biorą pełnymi garściami to co im pokazują rodzice. To jest taki pierwszy aspekt tego co mi się skojarzyło w kontekście tego czy agresja rodzi agresję.

Druga sprawa jest taka tzw. rezonans limbiczny, czyli to, że my zarażamy się napięciem nawet, jeżeli będę je bardzo tłumić. Np. jeśli teraz będę czuła złość, będę się bardzo wkurzać bez względu na powód, ale wchodzę do domu, są moje dzieci, chcę pobyć i pobawić się z nimi i będę tą złością tłumić, nie zatrzymać się na niej, nie pomyślę o niej, nie postaram się wdrożyć jakiejś strategii, tylko ją wytłumię, to dzieci od razu wyczuwają napięcie. Nawet, jeśli byśmy mówili, że jesteśmy świetnie zrelaksowani i się rewelacyjnie czujemy, dzieci od razu wyczuwają nasze napięcie. Ja się o tym przekonałam już wiele razy i też w kontekście mojej złości, która się pojawia jako odpowiedź na głód. Mam postanowienie, że nigdy nie wracam do domu głodna, bo wtedy się robię zła. Wtedy wiem, że wszyscy lecimy do czarnej dziury napięcia i jest nam generalnie trudno. To zjawisko na nas działa, tego nie widać, ale mamy bardzo dużą czułość na sygnały od

innych ludzi. Ten mechanizm działa szczególnie mocno właśnie w relacjach pomiędzy dziećmi a rodzicami. Kiedy rodzicom towarzyszy napięcie, to dzieci mogą brać to napięcie ze sobą.

SYLWIA: Już nawet całkiem małe dzieci mają taką zdolność. Jak mamy noworodka, któremu nie wiemy o co chodzi, a my jesteśmy zestresowani to wpadamy w takie koło. On płacze, my nie wiemy o co chodzi, stresujemy się i nakręcamy się wzajemnie. Przynajmniej ja mam takie doświadczenia z moją córką. Jak się urodziła była pierwszym dzieckiem i tak strasznie chciałam pomóc, ale nie wiedziałam jak. To napięcie we mnie rośnie, a u niej się nie zmniejszało. Więc takie maleństwa kilkumiesięczne wyczuwają bardzo dobrze wyczuwają nasze emocje i napięcie.

JAGODA: Było nawet wiele eksperymentów gdzie badacze obserwowali mamy i noworodki i właśnie to co mówisz. To napięcie pomiędzy mamą a dzieckiem, czyli w tej najsilniejszej relacji na początku, było bardzo widoczne.

SYLWIA: Nam rodzicom bardzo trudno jest kiedy dzieci złością się na nas. Często przychodzi nam na myśl, że przecież na nas nie powinny, bo dajemy im jeść, robimy wszystko, żeby było jak najlepiej, wychowujemy bliskościowo. Jest nam z tym strasznie trudno. Jak sobie z tym radzić, bo myślę, że nie da się tego unikać?

JAGODA: Bardzo się cieszę, że ten temat poruszyłaś, bo myślę, że jest niezwykle ważny i mam wrażenie, że mocniej się odbija, kiedy dzieci są trochę starsze. To znaczy łatwiej jest nam unieść złość dwulatka, który się denerwuje, że mu nie kupimy jakiejś zabawki w sklepie. Radzimy sobie ze złością czterolatka, który chce nas uderzyć w odpowiedzi na jakąś sytuację, ale kiedy nam ośmiolatek tupie nogą...

SYLWIA: A mamy już ośmiolatki w domu. One potrafią porządnie trzasnąć drzwiami.

JAGODA: I to jest taki moment, w którym jest nam naprawdę trudno. To co ja staram się zrobić w tej sytuacji, to zatrzymać się i zastanowić dlaczego mi jest trudno z tą jego złością. Jaką informację ta jego złość niesie i co jest dla mnie w tym trudnego. Czasami jest tak, że ta złość dziecka wymyka nam się z poczucia kontroli, tracimy kontrolę nad sytuacją. To już nie jest małe dziecko, to jest już bardzo duże dziecko, dojrzałe, jeśli chodzi o czas. Chociaż daleko jeszcze do takiej pełnej dojrzałości to już jest dziecko, które świetnie się komunikuje, dużo rozumie na poziomie poznawczym, potrafili nam nieźle wbić szpilę, jeśli chodzi o nasze czułe punkty, bo jest baczny obserwatorem, bo widzi i czuje. Ja się staram zatrzymać i pomyśleć dlaczego ta jego złość mnie teraz wkurza. Co mnie w tej złości teraz denerwuje. Co on mi tą złością teraz chce przekazać. To jest trochę tak jak jestem napięta i mój mąż zostawia skarpetki w łazience co mnie wkurza, bo ja tego po prostu nie lubię. Mam wrażenie, że on mi specjalnie zostawia te skarpetki, on mi robi na złość. Tak sobie wtedy myślę. Kiedy nie jestem w napięciu, to kompletnie do tych skarpetek nie przywiązuję wagi. Z moim dzieckiem jest trochę podobnie. Staram się zastanowić jaka była jego intencja tego, że się teraz złości, jaki metakomunikat ponad wszystko co mi powiedział, chciał mi przekazać. Może to nie było to: mamo, jesteś głupia i Cię nie cierpię i czemu mi to zrobiłaś, czemu nie pozwalasz mi pograć jeszcze w MineCraft, ale może za tym idzie jakiś głębszy komunikat. Na przykład mój syn chce mi powiedzieć: jest mi teraz trudno, bo

postawiłaś mi jasno granicę, zakomunikowałaś mi ją i nie wiem jak mam się z tym zachować, sprawdzam, próbuję się w tym odnaleźć, chcę teraz sam o sobie stanowić, bo bardzo intensywnie się rozwija moja potrzeba autonomii. Myślę, że zdecydowanie mało mówimy o tym, że te dzieci w wieku wczesnoszkolnym mają coraz więcej przejawów takiej autonomii. Okres dojrzewania nam się hormonalnie obniża i za tym idą też emocje i liczne zmiany. Jak powiedziałaś o tym ośmiolatkach, które trzaskają drzwiami...

SYLWIA: Powoli zaczyna się nastoletni wiek mimo, że nie ma jeszcze nastu lat. Te ośmiolatki już zaczynają wchodzić w wiek nastoletni. Myśmymy wchodzić w niego dużo później.

JAGODA: Dokładnie tak. Jest jeszcze mało badań na ten temat, a to się dzieje naprawdę. Jest też taki aspekt, który dla mnie jest ważny. Staram się traktować tą złość jako sygnał od innej osoby, która stara mi się coś przekazać. Czyli jak mój mąż wraca do domu i widzę, że jest napięty i mówi, ale mamy syf w domu, to ja mogłabym się na niego zezłościć. Mogłabym powiedzieć co Ty gadasz, weź odkurzacza i sam sprzątaj. Moglibyśmy się zapętlili w kłótni, ale ja się zatrzymuję i zastanawiam się co on teraz chce mi powiedzieć. Myślę sobie, że on mi np. chce powiedzieć, że miał mega ciężki dzień w pracy, jest bardzo zmęczony i ten chaos w naszym domu sprawia, że czuje się jeszcze bardziej sfrustrowany i zezłoszczony. Staram się uruchomić wtedy w głowie tłumacza. Czyli jak mój syn się na mnie złości i mówi różne rzeczy, to staram się zatrzymać i pomyśleć sobie co on mi teraz chce powiedzieć. Odejdźmy od słów, popatrzmy co się wydarzyło i w jaki sposób on chce mi coś zakomunikować. Najczęściej to jest potrzeba autonomii, sprawczości, decydowania o sobie. To mi bardzo pomaga - odpalenie google translator w mojej głowie i tłumaczymy z dziecięcego na mój.

SYLWIA: Jak sobie powyciągamy te szpilki, które nam się wbiły, to zobaczymy, że za tymi trudnymi dla nas słowami jest człowiek. Dużo mówimy o tej dziecięcej złości, różnych faktach i mitach. Zastanawiam się jak my rodzice możemy wspierać dzieci w wyrażaniu złości w taki sposób, aby nie naruszały one cudzych granic, naszych granic, ale miały też przestrzeń do tego, żeby tą swoją złość wyrazić?

JAGODA: Dla mnie pomocny jest Self-Reg, w ramach którego często powtarzam i to też jest dla mnie ważne, że im młodsze dziecko tym potrzeba posiadania dorosłego, który pomoże mu wyregulować się w emocjach jest większa. Tutaj nie przerzucałabym odpowiedzialności na zasadzie ja Ci dam narzędzia, a Ty sobie radź. Mam taką dużą uważność na to, że dziecko jednak potrzebuje tej osoby dorosłej do tego, żeby się wyregulować w emocjach. Zwłaszcza w przypadku złości, która jest nagła. Co robić kiedy mamy już tą złość, to bardzo wysokie napięcie? Starać się testować różne rozwiązania. Część będzie dobra dla dziecka, a część nie. Tutaj znowu odwołam się do tego co już mówiłam, że dzieci regulują napięcie przez ciało i możemy pokazać dzieciom kilka różnych ćwiczeń, żeby mogły przetestować. Natomiast jak pokażemy im te ćwiczenia i będziemy testować je w sytuacji bardzo silnego napięcia, to może być trudno, bo dziecko nie będzie w ogóle chciało podejmować jakiegokolwiek aktywności. Jeżeli zaczniemy testować różne sposoby na radzenie sobie i redukcję napięcia zanim osiągniemy już 41 stopni gorączki, to być może ono chętnie je podejmie. Rola nas jako rodzica w tej sytuacji jest, żeby wychwycić pewne sygnały, które nas informują o tym, że

ta temperatura napięcia rośnie. Żeby nie obudzić się z gorączką 41 stopni. Ta analogia z termometrem jest podobna. Trudniej zbić gorączkę 40,5 stopnia, bo organizm już jest mocno rozpędzony. Tak samo jest ze złością i rozkręceniem się napięcia. Dlatego rolą rodzica jest wychwycić sygnały, które będą nas informować o tym, że to napięcie rośnie i zrobić coś trochę wcześniej. Zaproponować taką strategię, zabawy - lubię bardzo proste zabawy, które nie wymagają żadnych przedmiotów. Nawet, jeśli trochę się pośmiejemy, poturlamy, pobawimy w walkę kogutów, będziemy się wałkować jak ciastka, zawijać w koc jak naleśniki. Czyli takie różne sposoby, które pomagają nam trochę to napięcie z ciała zredukować wg mnie są bardzo pomocne.

SYLWIA: Większość dzieci wyraża złość dosyć zrozumiale, da się to odczytać. Gryzą, biją, rzucają rzeczami, zabawkami, te starsze trzaskają drzwiami. Ale mam takie doświadczenie, że moja córka w pierwszym odruchu kiedy ją zalewa złość robi taką podkówkę i bardziej to przypomina smutek niż złość. Dopiero potem się to przekształca. Z jakimi jeszcze zachowaniami możemy się spotkać, które świadczą, że to jest jednak złość, a nie jakaś inna emocja, która wychodzi na pierwszy plan.

JAGODA: Zanim odpowiem to myślę, że warto poprzyglądać się naszej złości. Po czym my poznajemy, że ta złość się pojawia, bo to wcale nie jest proste pytanie. Żeby rozpoznać nasze sygnały złości, możemy eksplorować od strony poznawczej, że np. pojawiają nam się w głowie jakieś myśli, ale też możemy od strony ciała. Czyli gdzie to napięcie odczuwamy np. najpierw pojawia się w plecach albo ręce zaczynają nas swędzieć. Możemy mieć bardzo różne odczucia. Dzieci też mają bardzo różnie. Są młodsze, dla których to jest gryzienie i bicie, czyli ta agresja fizyczna jako sygnał, że złość i napięcie są bardzo mocno rozkręcone. Dzieci starsze idą w trzaskanie drzwiami i agresję słowną, czyli wszystkie możliwe epitety, które dziecko kiedykolwiek poznało są jak karabin maszynowy wyrzucane w stronę osoby, która znajdzie się w zasięgu. Także tutaj bym stawiała na baczną obserwację dziecka i zastanowienie się wspólne, ale już w sytuacji kiedy jest nam dobrze, kiedy mamy komfort, czujemy się wyregulowani. Poeksplorować to jak my się złościmy. To może być bardzo fajne ćwiczenie, które możemy wykonać z dzieckiem w wieku wczesnoszkolnym, szkolnym albo nastolatkiem, żeby wzajemnie pogadać o naszej złości. Zastanawiamy się, rysujemy czy wypisujemy nawet na kartce jak Ty mam się złościsz, jak Ty tato się złościsz, po czym poznaję, że się złościsz. Czyli wymieniamy się takimi różnymi spostrzeżeniami, po czym rodzice poznają, że dzieci się złością i po czym dzieci poznają, że rodzice się złością. To dla mnie też jest zawsze bardzo odkrywcze i widzę w gabinecie, że to potrafi bardzo wiele otworzyć w rodzinie. Nie tylko zobaczyć tą złość z różnych perspektyw, ale też wpłynąć na to, że relacje się ocieplają, że ktoś ubiera self-regowe okulary, bo patrzy w taki bardziej miękki sposób na to, że to zachowanie, które się pojawia, ta złość nie jest wynikiem złej woli, nie jest na złość mi, nie jest przeciwko mnie, tylko po prostu jest emocją, która pojawia się na jakieś wydarzenie, które się zdarzyło.

SYLWIA: Teraz jak o tym powiedziałaś, przypomniało mi się, że na naszej stronie mamy właśnie takie fantastyczne arkusze do pobrania, które fajnie jest zrobić całą rodziną. Nazywają się Sygnalizator złości i tam jest Złościę się, gdy... i jest wypisane kilka różnych sytuacji. Później Denerwuje się, gdy... i Pomaga mi... i tam też są różne rzeczy wymienione. Pamiętam jak robiliśmy to kilka lat temu już naszą trójosobową rodziną i

patrzyłam na to co mój mąż tam powyczyniał na czerwono to co nas doprowadza do szału, na żółto to co zdzierzymy pod warunkiem, że nasze zasoby są w miarę ok i na zielono, że nas w ogóle nie rusza. Po prostu było takie zdziwienie. Każdemu polecamy się tak pobawić, bo to nie tylko zabawa, ale można się dużo o sobie dowiedzieć. Dzięki, że przypomniałaś mi o tym, bo to fajne doświadczenie było.

JAGODA: Myślę, że tak jak powiedziałaś, pomoże wzajemnie się poznać i w sytuacji trudnej będę wiedziała coś więcej o tej drugiej osobie, będę wiedziała co ją zapala bardziej, a co sprawia, że jest jej łatwiej. Zdecydowanie myślę, że w ten sposób można rozmawiać, eksplorować, szukać takich sposobów, żeby poznać się lepiej też w tej złości. Dlatego myślę, że tutaj ciężko jasno i konkretnie wykazać jak te nasze dzieci się złością, bo złością się bardzo różnie. Mają pewne kierunki rozwojowe, które się pojawiają w zależności od wieku, ale też jest dużo indywidualnych różnic.

SYLWIA: Dużo mówiłyśmy o tym jak wspierać dzieci, a pytanie kolejne, jak my rodzice możemy siebie wspierać. Nie ukrywajmy nie jest dla nas łatwe, kiedy emocje w naszych dzieciach buzują. Co możemy zrobić dla siebie? Jak możemy o siebie zadbać, żeby sobie z tym radzić i być takim prawdziwym wsparciem dla dzieci?

JAGODA: Myślę, że to jest duże wyzwanie, bo w sytuacji, kiedy dziecko jest w takiej dynamicznej złości, kiedy się bardzo denerwuje, mówi różne słowa albo bije, gryzie, to są takie zachowania, które są dla nas po prostu trudne. Ciężko tutaj o zachowanie spokoju. Możemy mieć w sobie dużo spokoju, ale musimy mieć wtedy naładowane nasze rodzicielskie baterie, a wcale nie jest łatwe ich ładowanie. Mamy dużo też takich kulturowych mocnych przekazów, których się trzymamy. Np. wszyscy niech zjedzą, zrobią, a ja będę ładowała się dopiero na końcu. Myślę, że trzeba z tym skończyć i cieszyć się, że jest coraz więcej takich treści, które pokazują, że ważne, żeby rodzic naładował te baterie dosyć szybko. Czyli nie dopuścić do rozładowania telefonu, tak jak tego nie robimy, tylko naładował go już kiedy będzie widział, że zbliża się do tego pomarańczowego czy czerwonego paska, który świadczy o tym, że baterii już jest poniżej 20%. Pierwsze co możemy zrobić to zadbać o nasze zasoby, czyli starać się naładować je. Może nam się wydawać, że najlepiej naładujemy nasze rodzicielskie baterie jadąc na Bahamy albo wyjeżdżając na tydzień do SPA. Jasne to na pewno nam naładuje baterie, ale mamy też tysiąc małych sposobów. Czasem jesteśmy w ogniu bardzo wielu obowiązków i nawet w ciągu dnia nie pamiętamy ile wypiliśmy wody, co zjedliśmy, bo tak szybko i tak dużo działamy. Tutaj bym postawiła na to, żeby szukać takich małych sposobów na regenerację, na to, żeby zadbać o siebie, żeby dobrze się nakarmić, przez 10 min poleżeć na podłodze. Wiem, że dużo rodziców jest obciążonych opieką nad dziećmi, ale czasami można naprawdę się bawić nawet leżąc na podłodze. I to też zdecydowanie polecam, żeby czasem się na tej podłodze położyć po prostu i pomyśleć o tym, że teraz oddycham, kontaktuję się z moim ciałem, zastanawiam się gdzie teraz czuję napięcie, jak mogę to napięcie zredukować. Stawiać na małe sposoby na to, żeby się trochę zregenerować, bo jak my będziemy mieli naładowaną baterię, to łatwiej nam będzie radzić sobie i wspierać dziecko, które się złości. To jest taka pierwsza, moim zdaniem najważniejsza pomoc w sytuacji złości dziecięcej. Rodzic, który ma naładowane baterie.

SYLWIA: Jak mówimy o dbaniu o siebie, to myślę, że nadal trzeba mówić głośno i wyraźnie podkreślić to, żeby prosić o pomoc. My mamy myślimy zawsze, że Zosie Samosie damy sobie radę ze wszystkim, a takie wsparcie przyjaciółki, koleżanki, rodziców, sąsiadów jest nieocenione, zwłaszcza teraz w dobie pandemii, kiedy bywa, że jesteśmy ze sobą 24h na dobę. Jeżeli gdziekolwiek da się uzyskać pomoc, to po prostu ją bierzmy. Myślę, że o tym trzeba nadal przypominać. Ja sobie sama po prostu chciałam przypomnieć, dlatego o tym mówię.

JAGODA: Ale jak najbardziej się z Tobą zgadzam. Myślę, że to jest bardzo ważne i potrzebne, żeby tak jak mówisz, ładować baterie poprzez proszenie też o pomoc. Możemy dzięki tej pomocy te baterie szybciej i efektywniej naładować. A często nawet nie szukamy tego, nie patrzymy, że czasem jest sąsiadka i pół godziny czasu, który dostaniemy gratis, a już możemy zadbać o nas.

SYLWIA: Będziemy się powoli zbliżać do końca. Zanim jednak poproszę Cię o jakieś podsumowanie to chciałam zapytać jaką literaturę w temacie złości dla dzieci i dorosłych byś poleciła?

JAGODA: Dla mnie bardzo pomocne są dwie książki Agnieszki Stażki-Gawrysiak "Self-regulation". To są książki, które nie są stricte o złości, ale bardzo dużo mówią o rozpoznawaniu sygnałów napięcia, ładowaniu baterii, regeneracji. Teraz w październiku pojawiła się książka o szkolnych wyzwaniach, która moim zdaniem jest bardzo ciekawą lekturą. Warto z dziećmi czytać, dyskutować, zastanawiać się, bo to jest też taki bardzo ważny element psychoedukacji, żeby właśnie o tych emocjach trochę pogadać, porozmawiać z dzieckiem kto i jak tą złość czuł, dlaczego ją czuł i co z tą złością zrobił.

SYLWIA: Dla mnie te dwie książki Agnieszki dedykowane dla dzieci tak naprawdę, jeśli chodzi o Self-Reg to polecam każdemu rodzicowi, bo nikt w bardziej przystępny sposób nie przedstawił mi właśnie całej metody self regulation, tak jak Agnieszka w tych książkach. To nie jest tak naprawdę książka dla dzieci, moim zdaniem.

JAGODA: Myślę, że po prostu wszyscy mogą z niej czerpać, dzieci i rodzice. Dzięki temu, że mamy konkretne przykłady to łatwiej jest nam to zobaczyć i przyswoić różne elementy. Dlatego ja też zdecydowanie polecam. Jest cała książka "Self-Reg" Stuarta Shankera i "Samoregulacja w szkole", czyli te dwie książki, które traktują stricte o samoregulacji, ale też mogą być pomocne. Natomiast przekaz metody jest tam trudniejszy i bardziej zawily bym powiedziała niż w książkach Agnieszki, które są bardzo cenne. Od razu mówię, że to jest zdecydowanie kierunek, który moim zdaniem warto obrać, żeby się nad tym pochylić. Jest też taka seria o emocjach Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego. Tam też jest złość. To są krótkie książeczki, tylko one mają całkiem inny charakter niż książka Agnieszki, bo tam jest to przedstawione w takiej bajkowej historii, nie wprost. O złości bodajże jest smok, który wchodzi w taką krainę. Zależy jak dzieci traktują takie metaforyczne przedstawianie różnych spraw. Wiem, że są dzieci, które świetnie reagują na książki, które opowiadają historie bliskie im życiu, tak jak w książkach Agnieszki, a są też dzieci, które całkiem nieźle reagują na opowiadanie różnych bajkowych historii. To tyle, jeśli chodzi o literaturę. Tak jak mówię,

dla mnie nie ma tutaj takiej stricte literatury o złości. Dla mnie to jest temat bardziej przy okazji, który warto zobaczyć z różnych perspektyw.

SYLWIA: Będziemy powoli kończyć, dlatego chciałabym Cię zapytać czy jest jeszcze coś co chciałabyś dodać do dzisiejszego tematu na podsumowanie. Jeżeli jest jedna rzecz, którą mamy zapamiętać, to jaka?

JAGODA: Ale mi teraz zadałaś trudne pytanie. Na początek i na koniec trudne pytanie. Jeżeli miałabym powiedzieć coś z czym chciałabym Was zostawić, to chyba z tym, że warto zaprzyjaźnić się ze złością, bo złość jest nam potrzebna i ciężko by było bez złości. Złość dba o nasze granice, komunikuje nam, że nam jest w tej sytuacji trudno. Jest taką czerwoną lampką, która mówi Jagoda zatrzymaj się teraz, coś ważnego się dzieje, nie pędź dalej. Dla mnie złość jest ważnym elementem w naszym życiu i z tym Was chyba chciałabym zostawić. Warto się ze złością zaprzyjaźnić, warto ją poznać. Nie warto tłumić złości kiedy się pojawia, bo to się może odbić na nas gorszym samopoczuciem, jeszcze większym napięciem. W sytuacji kiedy tłumimy różne emocje, to ta emocja może się pojawiać w inny sposób. W przypadku złości, kiedy będziemy ją intensywnie tłumić, będziemy uciekać przed nią, to ona będzie nam się pokazywała pod postacią napięcia czy jakiś objawów psychosomatycznych. Warto nad tą złością się często pochylić, z nią zaprzyjaźnić, bo to jest naprawdę ważny element naszego życia.

SYLWIA: To jeszcze zanim się rozstaniemy, powiedz gdzie można Ciebie znaleźć online?

JAGODA: Można mnie znaleźć na fanpage na FB Jagoda Sikora Spokój i uważność na rozwój dziecka. Jestem też na Instagramie jagodasikora.pl i taka jest też moja strona internetowa, gdzie można znaleźć więcej moich treści.

SYLWIA: Bardzo Ci dziękuję za tą rozmowę. Myślę, że każda ze słuchaczek wiele z niej wyniesie i na pewno będzie miała nowe spojrzenie na złość. Dla mnie to było bardzo wartościowe. Na pewno będę się przyjaźnić z tą złością i przyglądać się złości mojej córki. Bardzo Ci za to dziękuję.

JAGODA: Ja też dziękuję za zaproszenie. Cieszę się, że mogę być częścią tej konferencji i że mogłyśmy się dzisiaj poznać i porozmawiać właśnie o złości.

Dziękujemy, że byłaś z nami. Zgodnie z obietnicą teraz przedstawię Ci więcej szczegółów na temat III Podcastowej Konferencji Kierunek Szczęście

Już w poniedziałek 20 września startuje III Podcastowa Konferencja "Kierunek Szczęście". Nadal możesz się zapisać wchodząc na naszą stronę Rodzicem jestem i klikając w baner, który przeniesie Cię do strony zapisu lub wchodząc na nasze profile w



mediach społecznościowych, gdzie znajdziesz linki do zapisu - na FB w przypiętym poście, a na IG w Bio.

Co Cię czeka podczas konferencji? Trzydniowa podróż do świata EMPATII. W tą podróż zabierze nas 8 cudownych kobiet, ekspertek psychologii i rozwoju dziecięcego, ale przede wszystkim mam, które podobnie jak ja i Ty stawiają codziennie czoła trudnościom macierzyństwa i żyją tak, aby czerpać jak najwięcej szczęścia z tego co przynosi im codzienność.

Z kim usłyszemy się w poszczególnych dniach? W poniedziałek Agnieszka Stążka-Gawrysiak oraz Elżbieta Więctaw pomogą nam zadbać o siebie, uporać się z poczuciem winy i pokażą jak być dla siebie życzliwą. Odkryjemy wspólnie jak czerpać więcej radości zamiast wpadać w ciągły wir poczucia winy, a także jak zaakceptować swoje słabości i uwierzyć w siebie. Wtorek będzie dniem, w którym poćwiczymy dawanie empatii innym. Pomogą nam w tym Marita Woźny, Katarzyna Sawicka oraz Karolina Plichta. Przyjrzymy się temu jak nasze dzieciństwo wpływa na relacje, które budujemy w przyszłości, jak języki miłości, i temperamenty mogą nam pomóc zrozumieć bliskie nam osoby oraz zmierzmy się z kryzysami, które dotyczą nas w naszych związkach. Trzeciego dnia naszej konferencji zajmiemy się empatią dla świata. Pod tym pojęciem ukryłyśmy tematy tabu naszych czasów, które nadal potrzebują rozgłosu i normalizacji. Z Kają Lelonek, Anetą Zychma i Moniką Kotlarek poruszymy tematy rodzin patchworkowych, wypalenia w rodzicielstwie oraz chorób psychicznych. Dzięki zrozumieniu tych wyzwań możemy mieć więcej zrozumienia dla innych, którym przyszło się z nimi mierzyć oraz oferować im wsparcie jakiego potrzebują.

Gotowa?

Pamiętaj, że w mailach poza nagraniami otrzymasz dzienniczek konferencji w którym możesz robić notatki oraz dostęp do PDFów z ćwiczeniami, które przerabialiśmy podczas wakacyjnego wyzwania.

Jak wiesz nasza konferencja jest podcastowa. Jest pierwszą w Polsce konferencją w formie podcastu. To właśnie ją wyróżnia. Co to znaczy? To znaczy, że możesz jej słuchać przy użyciu dedykowanych aplikacji dla podcastów, podczas codziennych zajęć, spaceru czy w drodze do pracy. Jeśli nie wiesz jak korzystać z podcastów zapraszamy do



zapoznania się z instrukcją na naszej stronie www.rodzicemjestem.pl w zakładce TU ZACZNIJ lub napisz do nas, a my wytłumaczymy Ci krok po kroku jak wykorzystać potencjał, który niosą w sobie nagrania w tej formie.

Co jeszcze czeka na Ciebie podczas konferencji?

W trakcie konferencji będziesz miała okazję dołączyć do drugiej edycji rodzicielskiego mastreclass, który ruszy już w październiku. Będą to 4 kameralne spotkania online podczas których będziemy wspólnie praktykować empatyczną komunikację, zagłębienie pod powierzchnię trudnych zachowań dzieci, rozprawiać się z karami i nagrodami oraz na własnej skórze doświadczać jak zauważanie swoich emocji i docieranie do potrzeb może poprawić jakość naszego życia oraz pomagać w budowaniu wymarzonych relacji.

Zapraszamy i czekamy na Ciebie.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na fanpage [Rodzicielski Drogowskaz](#), stronę podcastu www.rodzicemjestem.pl oraz blog www.rodzicielskidrogowskaz.pl. Jeśli spodobał Ci się podcast zostaw swoją opinię na iTunes. Dzięki temu będziemy wiedzieć, że to co robimy ma sens. Do usłyszenia!