

STEINAR SUNDE

Jak radzić sobie ze złością – poradnik dla rodziców



Rodzice, którzy chcą pracować nad sobą, aby poprawić swoje relacje z dziećmi, zasługują na szacunek. Ten poradnik przedstawia kognitywne podejście do radzenia sobie ze złością, na przykładzie sesji przeprowadzonej z „Elin”. Poradnik został stworzony, by pomóc rodzicom w zachowaniu organizacji i skupienia w dążeniu do kontrolowania gniewu.

Dlaczego się złościmy?

Złość jest normalnym uczuciem, które dotyczy każdego z nas. Zatem problem nie tkwi w tym, że się złościmy, ale w tym, jakie czynniki wywołują w nas gniew i czy czujemy, że mamy nad nim kontrolę. Złość może stanowić ważny czynnik wyznaczający granice zachowania, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Dzieci potrzebują dorosłych, którym mogą ufać, i którzy wyznaczą im łatwe do przewidzenia granice. W tym poradniku skupimy się na gniewie, którego dzieci nie umieją przewidzieć. To rodzaj emocji, której dziecko nie jest w stanie zrozumieć. Często sami rodzice są zaskoczeni siłą złości i tym, że nie potrafią przewidzieć swoich wybuchów gniewu. Złość pojawia się często w chwilach, kiedy rodzic lub opiekun czuje się w kontakcie z dzieckiem bezradny lub kiedy nie widzi wyjścia z danej sytuacji. Reakcją jest gniew, który rozładowuje poczucie dyskomfortu i niweluje ból (Isdal 2000). Rodzice chcą dla swoich dzieci jak najlepiej – chcą być dobrymi rodzicami. Pomimo tego 20 procent z nich twierdzi, że swoimi wybuchami złości i agresywnym zachowaniem sprawiają, że dzieci się ich boją. Rodzice ci martwią się, jak takie agresywne zachowanie wpływa na ich dzieci. Brak wiedzy na temat metod radzenia sobie ze złością sprawia, że wielu rodziców umniejsza znaczenie takich wybuchów i unika rozmowy o nich.

Model ABC

Przeznaczone dla rodziców metody radzenia sobie ze złością oparte są na klasycznym modelu terapii kognitywnej, według którego myśli, emocje i zachowania są ze sobą połączone. Punktem wyjścia w tym modelu jest to, że wszyscy przeprowadzamy ze sobą wewnętrzne dialogi i cały czas interpretujemy sytuacje, w jakich się znajdujemy. Nasze interpretacje naznaczone są automatycznymi negatywnymi myślami, z których zwykle prawie nie zdajemy sobie sprawy, na przykład: „Jestem głupi/głupia, nikt mnie nie słucha, nikomu na mnie nie zależy”. Terapia kognitywna skupia się na przepracowaniu tych automatycznych negatywnych myśli i interpretacji, aby uświadomić sobie, że ich zmiana może prowadzić do zupełnie innych reakcji emocjonalnych. Celem terapii jest uświadomienie sobie tego, które myśli pomagają, a które przeszkadzają w radzeniu sobie ze złością. Model ABC jest często wykorzystywany w terapii kognitywnej jako pomoc w systematycznej zmianie negatywnych myśli. „A” oznacza w nim sytuację, „B” – myśli lub interpretację tej sytuacji, a „C” – emocje i fizyczną reakcję. Jest to sposób na zilustrowanie relacji między sytuacją, myślami i emocjami. Rodzice mogą skorzystać z tego modelu, aby uświadomić sobie istnienie automatycznych negatywnych myśli o sobie samych i nauczyć się je dostrzegać (B).

Poniższy przykład pochodzi z faktycznej rozmowy przeprowadzonej podczas pierwszej sesji z pacjentką, którą nazwiemy tutaj „Elin”. Odtworzymy tę rozmowę, aby pokazać, w jaki sposób Elin może wykorzystać model ABC, aby zacząć kontrolować swoją złość. Rozbicie wzorów negatywnych myśli nie następuje samo z siebie, rodzice powinni więc przez jakiś czas trenować tę umie-

jętność w realnych sytuacjach, w których znajdują się ze swoim dzieckiem. Na koniec sesji Elin otrzymuje konkretne wskazówki na temat tego, jak może trenować z dzieckiem pomiędzy sesjami w realnych sytuacjach.

Sytuacja

Elin prosi swojego pięcioletniego syna, Olego, aby wyłączył grę komputerową i poszedł z nią do łazienki umyć zęby przed położeniem się spać. Ole nie reaguje, mimo że Elin powtarza swoją prośbę trzy razy. W końcu Elin się denerwuje, mocno łapie go za rękę i ciągnie za sobą do łazienki. Elin trzyma chłopca mocno i myje mu zęby, on w tym czasie wrzeszczy. Później ciągnie płaczącego syna do jego pokoju, kładzie go do łóżka i mówi, że nie przeczyta mu dzisiaj bajki na dobranoc, bo był nie do wytrzymania. Wychodząc z pokoju czuje, że serce wali jej mocno. Przede wszystkim chce jej się płakać. Zastanawia się, dlaczego zawsze ma z Olem taki problem wieczorami i czy sąsiedzi coś usłyszeli.

Pierwsza sesja

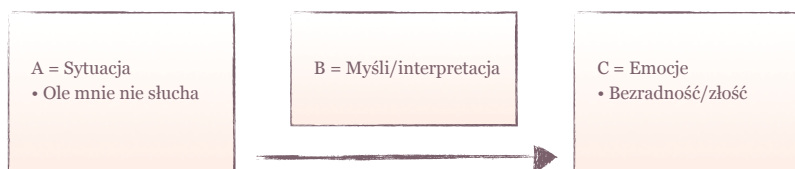
Elin przyszła do centrum pomocy rodzinie, ponieważ, jak twierdzi, nie radzi sobie z synem, który wieczorami nie chce położyć się spać. Terapeuta (T) prosi Elin, aby opisała przykładową trudną sytuację, którą dobrze pamięta. Elin odpowiada, że taka sytuacja zdarzyła się na przykład poprzedniego wieczora. Prosiła Olego, aby poszedł do łazienki umyć zęby, ale on jej nie słuchał. Zdenerwowała ją to i siłą zaprowadziła go do łazienki. Po całym zajściu pomyślała o sobie, że jest złą matką. Mówi, że kiedy Ole jej nie słucha, wpada jakby w tunel, z którego nie potrafi się wydostać, zanim nie położy syna spać.

T pyta, czy zauważyła jakieś zmiany w zachowaniu Olego po takich trudnych wieczorach. Elin odpowiada, że zgłosiła się do centrum pomocy rodzinie właśnie dlatego, że Ole zaczął zwracać się częściej do swojego ojca, a nie do niej. Co więcej, syn boi się, kiedy Elin podnosi głos. Poczucie, że syn się jej boi jest dla Elin bardzo trudne.

Mapowanie automatycznych negatywnych myśli

Elin mówi, że przechodzi od razu od sytuacji do emocji – od A do C. Twierdzi, że dopóki nie położy Olego spać nie zdaje sobie sprawy z istnienia myśli i interpretacji (B). Moim pierwszym celem podczas sesji z Elin było umożliwienie jej zrozumienia, że jej myśli i interpretacje (B) wpływają na to, jakie emocje (C) odczuwa. Ćwiczenie „białej laski” może być dobrym sposobem na nauczenie się odróżniania myśli od emocji oraz uświadomienie sobie, w jaki sposób myśli i interpretacje (B) wpływają na emocje (C).

Rys 1



Ćwiczenie „białej laski”

T pyta Elin, czy zgadza się na uczestnictwo w ćwiczeniu. T mówi: Wyobraź sobie, że stoisz w kolejce. Nagle ktoś staje za tobą i kopie cię mocno w łydękę. Jakie myśli pojawiają się w twojej głowie, zanim się odwrócisz, żeby sprawdzić, kto to zrobił? Jakie emocje się uruchamiają? Jak reaguje twoje ciało? Co chcesz zrobić?

Elin odpowiada, że jej pierwszą myślą jest „Co to za idiota kopie mnie po nogach?” Mówi, że czuje złość i jest trochę przestraszona. Jej serce zaczyna bić szybciej. Mówi, że najbardziej chce się odwrócić i oddać tej osobie.

T następnie opisuje nową scenę. Kiedy Elin się odwraca, widzi, że stoi za nią niewidomy mężczyzna z białą laską. T zadaje Elin te same cztery pytania. Elin odpowiada, że teraz jej pierwszą myślą jest: „Biedny człowiek, jest niewidomy, więc nie zrobił tego specjalnie”. Jej emocje zmieniają się: nie jest już zła, ale współczuje temu mężczyźnie. Jej serce zaczyna bić wolniej, a oddech w ciągu kilku sekund się uspokaja. Elin mówi, że chciałaby pomóc temu mężczyźnie, zapytać, dokąd idzie i, być może, wskazać mu drogę.

T pyta Elin co sprawiło, że jej emocje i fizyczna odpowiedź zmieniły się tak szybko. Elin odpowiada: „Kiedy pomyślałam

o tym, że ten człowiek nie uderzył mnie specjalnie, moje uczucia zmieniły się w kilka sekund”.

Po zakończeniu ćwiczenia, T prosi, aby Elin opowiedziała mu jeszcze raz wydarzenia poprzedniego wieczora, skupiając się na tej chwili zanim się zdenerwowała. Prosi też Elin, aby opisała mu swój dom. Gdzie siedział Ole? Gdzie Elin była, zanim pierwszy raz zwróciła się do Olego?

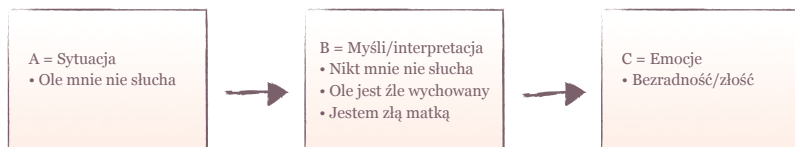
T prosi Elin, aby opisała, jakie myśli towarzyszyły jej, kiedy szła przez salon, aby poprosić Olego o wyłączenie gry i pójście z nią do łazienki. Co myślała o sobie samej? Elin mówi, że zwykle boi się momentu, kiedy ma położyć Olego spać. Poprzedniego wieczoru myślała o tym, że ma nadzieję, że tym razem sobie poradzi. T prosi Elin, aby opisała, jakie myśli towarzyszyły jej, kiedy szła z kuchni przez salon, aby ponownie poprosić Olego o wyłączenie gry i pójście z nią do łazienki. Co myślała o sobie samej? Elin mówi, że myślała wtedy o tym, że Ole źle się zachowuje i że nikt, nawet jej własny syn, jej nie słucha.

T pyta o emocje, jakie wywołały w niej te myśli. Elin mówi, że czuła bezsilność i złość. Jej serce zaczęło bić szybciej, zrobiło jej się gorąco. T prosi Elin, aby opisała, jakie myśli towarzyszyły jej, kiedy szła z kuchni przez salon, aby po raz trzeci poprosić Olego o wyłączenie gry i pójście z nią do łazienki. Co myślała o sobie samej? Elin odpowiada, że myślała o sobie, że nie radzi sobie jako matka i że nikt jej nie szanuje. T pyta, jakie emocje rozbudziły w niej te myśli. Elin mówi, że czuła, jak ogarnia ją gniew i zaczęła tracić nad sobą panowanie, ponieważ ważny jest dla niej szacunek oraz to, aby być dobrą matką. Dodaje, że jej wspomnienia z dzieciństwa są bardzo pozytywne i wspomina, że jej rodzice mieli dużo cierpliwości. Nie rozumie więc, dlaczego sama traci nad sobą panowanie. Wstydzi się sposobu, w jaki reaguje na zachowanie Olego. Jedynym wyjaśnieniem jej gniewu jest według niej to, że jako mała dziewczynka była uczona tego, że musi być mądra i osiągać dobre wyniki. Przyznaje, że kiedy widzi, że Ole zachowuje się niegrzecznie, myśli o sobie, że jest złą matką, bo nie potrafi go wychować na grzecznego chłopca.

Elin zmienia swój sposób działania: zamiast przechodzić od

razu od sytuacji (A) do emocji (C), zauważa, jakie myśli i interpretacje (B) pojawiają się w jej głowie i w jaki sposób wpływają na jej uczucia (C).

Rys 2



Mapowanie alternatywnych myśli

Jeśli Elin przyjmuje bez zastrzeżeń swoje automatyczne negatywne myśli, może stwierdzić, że są one zgodne z prawdą. Tymczasem myśli te są zwykle kłamstwami o nas, które pojawiają się w naszych głowach kiedy są dla nas najbardziej niebezpieczne. Istnieją sposoby na to, aby podać je w wątpliwość. Są to: ocena myśli według skali, normalizacja myśli oraz mapowanie alternatywnych myśli.

T pyta, czy Elin wierzy w to, że jest złą matką i nikt jej nie szanuje. Elin odpowiada, że zdaje sobie sprawę z tego, że jako matka przez 90% czasu robi wszystko dobrze, ale wieczorne konflikty kładą się cieniem na jej relacji z Olem. Dodaje, że wie o tym, że w pracy wzbudza szacunek i że jej partner ją szanuje. Jednak kiedy Ole jej nie słucha, ma wrażenie, że źle, bolesne uczucia potwierdzają prawdziwość negatywnych myśli, jakie pojawiają się w jej głowie na temat niej samej.

Ocena w skali od 1 do 10

T prosi Elin o określenie, za jaką matkę się uważa w skali od 1 do 10 (gdzie 1 oznacza dobrą matkę, a 10 – złą). Elin odpowiada, że w momencie, w którym rozmawia z terapeutą, określiłaby siebie na 3. Jednak kiedy złości się na Olego, ocenia siebie na 9. T prosi Elin o określenie, w jakim stopniu jest szanowana w skali od 1 do 10 (gdzie 1 oznacza, że jest szanowana, a 10 – że nie jest szanowana). Elin mówi, że na co dzień, w pracy i w kontaktach ze swoim partnerem, ocenia siebie na 2. Jednak kiedy złości się na Olego,

ocenia siebie na 8. Elin uważa, że przez większość czasu ma realistyczny obraz siebie. Mimo to, w sytuacjach kryzysowych, kiedy wieczorem próbuje położyć Olego spać, automatyczne negatywne myśli uruchamiają w niej silne emocje.

Normalizacja myśli

Czy sytuacje, w jakich znajdują się Elin i Ole są czymś wyjątkowym? A może inni rodzice doświadczają podobnych problemów? T pyta Elin, czy słyszała, żeby inni rodzice również mieli trudności z położeniem pięcioletnich chłopców spać. Czy wydaje jej się, że sytuacja, w jakiej się znajduje jest wyjątkowa? Elin odpowiada, że większość jej znajomych, którzy mają pięcioletnie dzieci przyznaje, że wieczory bywają trudne. Dodaje, że nie wydaje jej się, że Ole jest dzieckiem sprawiającym większe problemy niż inni chłopcy w jego grupie przedszkolnej.

Alternatywne myśli

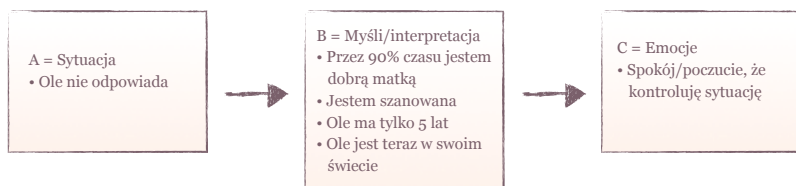
T pyta Elin, czy mogłaby zastąpić negatywne myśli o sobie i Olem, które pojawiły się w jej głowie, kiedy po raz drugi prosiła go o to, aby poszedł z nią do łazienki, innymi – takimi, które mogłyby być tak samo prawdziwe lub bliższe prawdzie. Elin odpowiada, że mogłaby przypomnieć sobie, że przez 90% czasu uważa się za dobrą matkę i że ludzie ją szanują. Mogłaby również pomyśleć o tym, że Ole ma dopiero 5 lat i że to normalne, że pięcioletki nie słuchają, co się do nich mówi. Dodaje, że mogłaby też pomyśleć o tym, że Ole jest tak skupiony na grze, że nie słyszy nawet, co mama do niego mówi – jego zachowanie nie oznacza więc braku szacunku wobec niej. T pyta Elin, co by się stało z jej emocjami, gdyby tak wyglądały jej myśli. Elin mówi, że byłaby wtedy w stanie spokojnie podejść do Olego, pochylić się nad nim, mówić spokojnie, dokończyć grę razem z nim i, na przykład, zaproponować wyjście do łazienki. Dodaje, że widzi teraz, że gdyby zinterpretowała brak odpowiedzi Olego jako zachowanie typowe dla pięcioletka, a nie jako krytykę wobec niej jako matki, potrafiłaby poradzić sobie z tą sytuacją o wiele lepiej. Podczas rozmowy Elin zaczyna sobie zdawać sprawę z tego, że jej myśli i interpretacje

sytuacji (B) mają znaczący wpływ na to, jakie emocje się w niej budzą. Przyznaje, że dzięki trenowaniu rozpoznawania i podawania w wątpliwość negatywnych myśli o sobie (B), może przejąć kontrolę nad emocjami (C).

T prosi Elin o znalezienie różnych „białych lasek”, które można zastosować w przypadku jej relacji z synem. Jak można je nazwać? Elin mówi, że na pewno często myśli o tym, że kiedy Ole jej nie odpowiada i jest niegrzeczny, to źle się zachowuje i odrzuca ją, czyli robi coś „przeciwko niej”. Przyznaje, że w takiej sytuacji białą laską może być to, że Ole ma tylko pięć lat i jest zatopiony w swoim świecie. Nie odrzuca mnie świadomie, nie jest niegrzeczny i nie chce sprawić mi przykrości. Jest po prostu bardzo mocno skupiony na tym, co robi i nie zdaje sobie sprawy z tego, co się dzieje dookoła niego. Elin mówi, że jedną z białych lasek może być stwierdzenie: „Ole ma tylko pięć lat”. Kolejną może być: „Ole jest teraz w swoim świecie”.

Korzystając ze skali oceny, normalizacji myśli i mapowania alternatywnych myśli, Elin będzie mogła podać w wątpliwość automatyczne negatywne myśli i zmienić je w stwierdzenia bliższe prawdzie o niej samej.

Rys 3



Rys. 3. przedstawia schemat, który Elin wypełniła na karcie pracy w ramach przygotowania do sytuacji, którą chce przećwiczyć z Olem. Elin zmienia określenie sytuacji (A) z „Ole mnie nie słucha” na interpretację bardziej neutralną: „Ole nie reaguje”. W punkcie (B) Elin przyznaje Olemu kilka „białych lasek” i wymienia alternatywne myśli o sobie samej, które są bliższe prawdy.

Przygotowanie do ćwiczeń w domu

T pyta Elin, czy gdyby podczas próby położenia Olego spać mogła przypisać mu jedną lub kilka białych lasek, łatwiej byłoby jej poradzić sobie z tą sytuacją. Elin przyznaje, że byłoby to bardzo pomocne. Nie czułaby się wtedy zagrożona, ani pod względem

szacunku do samej siebie, ani jako matka. T pyta, czy Elin wieczorami, kładąc Olego spać, mogłaby skorzystać na przykład z ćwiczenia „białej laski” jako pomocy do radzenia sobie w trudnych momentach. Elin odpowiada, że zdaje sobie sprawę z tego, że czeka ją wiele wieczorów ćwiczeń, podczas których będzie musiała zachować skupienie. T prosi Elin, aby wyobraziła sobie, że przechodzi przez salon, aby po raz drugi poprosić Olego o wyłączenie gry i pójście z nią do łazienki. Co będzie myśleć o Olem i o sobie samej? Elin mówi, że skupi się na myśli, że przez 90 procent czasu jest dobrą matką. Przyzna też Olemu „białą laskę” myśląc o tym, że ma on tylko pięć lat, że jest w swoim świecie i nie robi nic, żeby ją sprowokować. Elin dodaje, że nie może się doczekać, aż wykorzysta te narzędzia i ma nadzieję, że jej pomogą. Jest zmotywowana, aby trzymać się tych alternatywnych myśli, ponieważ jest jej przykro, że Ole się jej boi.

Podsumowanie

Model ABC pokazuje, że zanim doświadczamy emocji, w naszej głowie pojawiają się myśli i interpretacje oraz że te myśli i interpretacje mają bezpośredni wpływ na to, co czujemy. Kiedy znajdujemy się w trudnej sytuacji związanej z dzieckiem, czujemy bezsilność i nie widzimy żadnego rozwiązania. Powoduje to dyskomfort, od którego chcemy uciec – z kolei rodzi złość. Zdając sobie sprawę z tego, w jaki sposób aktywowane są nasze emocje i że to, co w danej chwili czujemy może zmienić się bardzo szybko – jeśli wyeliminujemy poczucie zagrożenia – jesteśmy w stanie świadomie wybrać reakcję inną niż złość. Brak poczucia zagrożenia to kluczowy element, pozwalający na to, aby w danej sytuacji sięgnąć po alternatywne myśli, które pozwolą nam nie wpaść w „tunel”, w którym złość zmusza nas do wiary w prawdziwość negatywnych przekonań o nas samych. Punktem wyjścia do stworzenia ćwiczeń, które pozwolą Elin trenować radzenie sobie ze złością w okresie między naszymi spotkaniami jest właśnie rozpoznawanie i podawanie w wątpliwość automatycznych negatywnych myśli.

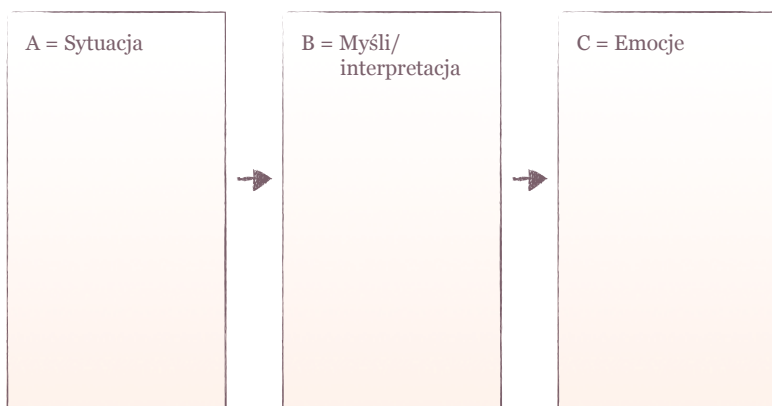
Ćwiczenia do wykonania w domu

1. Jeśli zauważysz, że w twojej głowie pojawiają się automatyczne negatywne myśli (B), zatrzymaj się i daj sobie chwilę na rozeznanie się w sytuacji.
2. Rozpoznanie automatycznej negatywnej myśli (B) nie pozwoli ci automatycznie przejść od sytuacji (A) do emocji (C).
3. Zastanów się nad tym, czy automatyczna negatywna myśl jest prawdą? Znajdź coś, co może stać się „białą laską”, którą przypiszesz dziecku oraz stwórz alternatywną myśl o sobie, która jest bliższa prawdy. Zastanów się, jaki wpływ te dwa elementy będą miały na to, co czujesz w danej sytuacji i jak radzisz sobie z emocjami.

Od bezsilności do mistrzostwa

Przełamanie negatywnych wzorców myślowych wymaga praktyki i czasu poświęconego na ćwiczenie razem z dzieckiem. W radzeniu sobie ze złością może pomóc wypełnienie karty pracy ABC na podstawie sytuacji ćwiczeniowych. Dobrze wykonane ćwiczenie praktyczne daje rodzicom poczucie, że panują nad sytuacją – co jest odwrotnością uczucia bezsilności, które rodzi złość.

Karta pracy modelu ABC



Littsint

Jak radzić sobie ze złości – dla rodziców

Więcej informacji znajduje się na stronie littsint.no

Bezpłatny e-book z 10 filmami, które w konkretny sposób przedstawiają dobrze udokumentowany model panowania nad złością. Przetłumaczony na kilka języków.

Bezpłatna aplikacja na systemy IOS i Android, oparta na doświadczeniach z sesji przeprowadzonych z 800 rodzicami.

Autorem poradnika dla rodziców „Jak radzić sobie ze złością” jest Steinar Sunde – psycholog i terapeuta stosujący terapię kognitywną. Od 2004 roku zajmuje się pomocą rodzicom i parom w zakresie radzenia sobie ze złością w centrum pomocy rodzinie w miejscowości Molde.

