Rozwiń Skrzydła

Wesprzyj poczucie wartości Twojego dziecka

Ćwiczenie 6

Rodzicielskie wyrzuty sumienia

dobra relacja

Rodzicielskie wyrzuty sumienia

Wszystkie działania, jakie podejmujemy, mają na celu zaspokojenie naszych potrzeb. Nawet to zachowanie, po którym czujemy się źle i wiemy, że zraniło drugą osobę, w danej chwili podjęliśmy wyłącznie po to, by zadbać o to, co było dla nas ważne.

O odpoczynek, czas dla siebie, spokój, o nasze wartości, bezpieczeństwo, skuteczność i wiele, wiele innych potrzeb. Aby móc wyciągnąć z trudnej sytuacji wnioski na przyszłość,

potrzebujemy dowiedzieć się, co tak naprawdę się w niej wydarzyło.

Znajdź czas i miejsce, w którym masz możliwość skupić się i pobyć w samotności. Przypomnij sobie sytuację, która dręczy cię wyrzutami sumienia. Co się wydarzyło? Zacznij od suchych faktów, czystych obserwacji, bez domyślania się i interpretacji ***(mówię do córki, ona nie odpowiada, zamiast: wołam ją, a ona mnie ignoruje).***

I. NAZWIJ EMOCJE

Kiedy opiszesz sytuację, przywołaj w pamięci emocje, które się w tobie w tamtym momencie pojawiły. Co czułaś/czułeś?

- Irytację
- Zdenerwowanie
- Smutek
- Strach
- Niepokój
- Frustrację
- Bezsilność

Nazwij te emocje i spróbuj je poczuć. Wykonywanie tego zadania ma największy sens, gdy odbywa się nie w sferze intelektualnej, ale głębiej, w sferze wspomnień i emocji.

Postaraj się więc nie tylko nadawać nazwy, ale i przeżyć ponownie, teraz już z mniejszym natężeniem i większym dystansem, daną sytuację.

Jeśli trudno ci nazywać emocje, skorzystaj z dołączonej dziś w pdf listy emocji.

II. ODKRYJ POTRZEBY

Jeśli przywołasz emocje, spróbuj odkryć leżące pod nimi potrzeby. O co próbowałaś/próbowałeś zatroszczyć się podejmując tamto działanie?

Przykładowo rodzic odczuwający wyrzuty sumienia z powodu ostrych słów powiedzianych dziecku trzeci raz zmieniającemu decyzję odnośnie tego, co zje na śniadanie, mógł troszczyć się o:

- Łatwość
- Spokój
- Jasność (chcę wiedzieć, co się dzieje, skąd te zmiany decyzji)

- Harmonię
- Równowagę (chcę zadbać o potrzeby śniadaniowe pozostałych dzieci)
- Sprawczość (chcę zrobić coś, co "popchnie" sytuację do przodu) Etc.

Jakie Twoje potrzeby dawały znać o sobie?
Nie spiesz się, daj sobie czas. W załączonej liście potrzeb możesz znaleźć podpowiedź, jeśli trudno Ci samodzielnie określić potrzeby.

Które z potrzeb nie zostały zaspokojone Twoim działaniem? Troszcząc się o jedne, czasami pomijamy lub wręcz uderzamy w inne. Jakie to były potrzeby?

W sytuacji ze śniadaniem mogła to być potrzeba:

- Kontaktu
- Bliskości
- Zrozumienia
- Wsparcia (dziecka)
- Współpracy (podjęcia takiego działania, które połączy "interesy" rodzica i dziecka)

Kiedy nazwiesz potrzeby, zatrzymaj się. Poczuj je na nowo.
Daj sobie czas, by opłakać (odżałować) te, których nie zaspokoiłaś/nie zaspokoiłeś w tamtej sytuacji.

Ponownie, jeśli trudno ci odkrywać potrzeby, możesz wesprzeć się listą potrzeb, dołączoną dziś w pdf-ie.

Jak się czujesz teraz? Po odkryciu tego wszystkiego, dotknięciu i nazwaniu?

Jeśli czujesz większy spokój i zrozumienie dla siebie i swoich działań, możesz przejść do ostatniego kroku - szukania strategii.

Jeśli natomiast sumienie wciąż nie daje ci spokoju, nie idź dalej. Zostań przy swoich potrzebach i daj sobie więcej czasu na to, by je zobaczyć i opłakać. Może się okazać, że będzie ci potrzebne wsparcie: bliskiej osoby lub profesjonalisty. Czasem w pozornie błahych sytuacjach ukryte są nasze głębsze potrzeby i wcześniejsze doświadczenia. Wydobycie ich zajmuje sporo czasu i energii, bywa niemożliwe do zrobienia samodzielnie.

Pamiętaj, że w procesie tym największą przeszkodą są jakiekolwiek oceny. To nie jest miejsce na usprawiedliwianie się lub biczowanie. To, co się wydarzyło, jest sygnałem o ważnych dla ciebie wartościach i potrzebach.

Rolą wyrzutów sumienia jest przypomnienie ci o tym, co dla ciebie istotne, i kiedy ta rola zostanie wypełniona, wyrzuty ucichną.

III. STRATEGIA

Co możesz zrobić następnym razem, by zatroszczyć się o różne swoje i dziecięce potrzeby w analogicznej sytuacji?

- Co możesz postanowić już teraz, by zadbać o siebie i swoje dziecko?
- Kogo możesz poprosić o pomoc, gdzie możesz poszukać wsparcia bądź informacji?

Jestem pewna, że nie zabraknie ci okazji, by wypróbować różne strategie działania :)

TWOJE NOTATKI