ניהול כעסים- איך להפסיק להתפרץ על הילדים ולהצטער?

תקציר ומשימה אישית-

גם אנחנו כמו עם ילדינו, מרגישים מגוון רגשות ותחושות וחשוב לתת להם מקום ולזהות אותם.

כעס הוא רגש ולא כדאי להתעלם ממנו אך צריך לזכור שיש דרך להביע אותו.

כעס נובע מנגיעה בנקודות ה"רגישות" שלנו- כשלא מתייחסים אלינו ואנחנו מרגישים לא משמעותיים, לא משפיעים, שמזלזלים בנו, כשאנחנו עלולים לא לגלות אחריות או לא מספיק שולטים במצב.

אלו צרכים שלא נענים אצלנו.

אם נגיב מתוך הכאבים הללו (שחלקם הגדול מקורו בילדות), או כשהצרכים שלנו לא מסופקים אז תגובתנו לא תהיה של ההורה המבוגר האחראי אלא של הילד שבנו.

האמונות שנו משפיעות על הפרשנות שלנו לאירועים ובסופו של דבר על התגובה שלנו.

את התגובות האוטומטיות האלו אפשר לשנות. אז מה כדאי לעשות?

1. **לזהות** את המצב הרגשי בו אנחנו נמצאים והאם מתחילות להופיע תגובות פיזיות שמאפיינות את הכעס שלי. (חום שעולה, שרירים נוקשים, טון דיבור עולה)

2. באותו הרגע זה זמן **לעצור**. להבין שכעס הוא לגיטימי ואנחנו רוצים לתעל אותו לשיפור הסיטואציה ולא להחמרתה.

3. **התבוננו.** על המציאות ועל עצמכם פנימה.

4. **שאלו** את עצמכם- מה הפרשנות שלי למציאות הזו? איפה היא נוגעת ביי? אפשר להגיב אחרת ממה שאני חושב לעשות עכשיו? מה התגובה שתוביל אותי להתמודד עם הסיטואציה בלי לצאת משליטה, להתפרץ ואחר כך להצטער?
נהלו עם עצמכם דיאלוג פנימי חיובי. האמינו בעצמכם שאתם לא נכנעים לכאבים שעולים מכם ואתם לא נותנים להם לנהל אתכם כי הם גורמים לנזקים.

5. **בחרו** את התגובה שלכם. (שלא תהיה מוכתבת מהרגש אלא מהשכל-מהרצון האמיתי שלכם, מהמקום המודע. נסו להיות אמפתים לצד השני ו"להיכנס לנעליים שלו").
הגיבו כמו שהאמא \האבא שאתם רוצים להיות היו מגיבים במצב הזה!

6. **שדרו "מסר אני".** מותר לומר כמה אתם כועסים, מה אתם רוצים שיקרה עכשיו אבל, הימנעו מלהעליב או לפגוע רגשית בילד.

רעיונות נוספים שיעזרו לכם נמצאים בהקלטת המפגש.

תמיד תזכרו!

הילדים שלנו מסתכלים עלינו ומכך הם לומדים הכי הרבה איך להתנהל בעולם.

התגובות שלכם היום- הם התגובות שלהם מחר...

<u>משימה אישית-</u>

1. האירועים בהם אני נוהג להגיב בהתפרצות לכעס:

_____
_____
_____

2. מהם הסימנים הגופניים שאני מזהה בעצמי המאפיינים את תחילת ההתפרצות:

_____
_____
_____

3. במצבים האלו אני אומר לעצמי:

_____
_____
_____

4. באילו כאבים המצבים האלו נוגעים אצלי?
(מה אני חושב שזה אומר עלי, במה זה פוגע אצלי?)

_____
_____
_____

5. איך אני מגיב כשהתחושות הללו עולות בי?

_____
_____
_____

6. 5 משפטים שאני יכול לומר לעצמי כאשר אני מזהה את הרגשות הללו שוב ויעזרו לי להתמודד עם הסיטואציה ללא התפרצות –
(מתוך מאגר המשפטים לדיבור פנימי חיובי שמצורף להדרכה)

_____
_____

_____
_____
_____

7. המטרה שלי במקרים הבאים:

_____
_____

מומלץ לתעד בכתיבה כל הצלחה וליצור תזכורת שתעזור לכם להישאר בפוקוס על המטרה שלכם.

בהצלחה!!