

# Jak zapobiegać zdemotywacji - działania na każdy dzień

## Dzień 1

**Cel:** Oceń “obszary ryzyka” i przygotuj się do trudnych sytuacji.

Zastanów się, w jakich sytuacjach tracisz cierpliwość, zaczynasz oddawać się we władanie swoim emocjom? Zrób w myślach listę najbardziej denerwujących cię sytuacji lub zapisz je na kartce.



## Dzień 2

**Cel:** Przeanalizuj, czy da się uniknąć niektórych sytuacji, o których myślałaś/ eś wczoraj i jak można to zrobić?

Niektórych sytuacji można uniknąć, inne można przewidzieć i przygotować się do nich. Jeśli wiesz, że tracisz nad sobą panowanie, np. gdy Twoje dziecko biega i nie słucha Twoich poleceń - zaplanuj swoje działania tak, by móc przeciwdziałać swojemu wybuchowi. Przykładowe rozwiązanie: 1. Daję się najpierw wybiegać dziecku, a potem dopiero proszę o wykonanie polecenia.



## Dzień 3

**Cel:** Komunikowanie swoich oczekiwań.

Mów o swoich oczekiwaniach. Pozwala to uniknąć nerwowych sytuacji. Możesz użyć sformułowań: “oczekuję, że...”, “chcę, żebyś...”, “zależy mi na tym, żebyś...”. Przykład: Zależy mi na tym, żebyś zdążył jeszcze dziś zrobić kartę pracy z języka polskiego.



## Dzień 4

### **Cel: Nauka planowania.**

Zrób plan dnia. Osobno dla siebie, osobno dla dziecka/ dzieci. To dobry moment, żeby włączyć pociechy do współpracy. Zadaj dziecku pytanie, co ma dziś do zrobienia i na co chciałoby znaleźć czas, ułóżcie plan w punktach, w którym znajdują się obowiązki do realizacji, czas na zabawę i odpoczynek. Co Wam będzie potrzebne? Czysta kartka i długopis, a może w bardziej kolorowej formie?



## Dzień 5

### **Cel: Pamiętaj o swoich potrzebach.**

Wychowywanie dzieci może być trudne i męczące. Dlatego warto dbać o własną kondycję psychiczną i fizyczną - dawać sobie prawo do odpoczynku, chwili relaksu, czasu "tylko dla siebie". To ważne, bo pozwala uniknąć przemęczenia, od którego już mały krok do frustracji, irytacji, uczucia przytłoczenia i bezsilności.



## Dzień 6

### **Cel: Doceniaj i nagradzaj siebie i swoje dziecko/ dzieci.**

Każdego dnia postaraj się dokończyć zdanie: "Mogę być z siebie dumna/dumny, bo...". Docień nawet drobiazgi, to z nich składa się codzienne życie. Pokazuj sobie i swoim dzieciom, jak dużo robicie, potraficie. Niech nagrodą będzie choć jedna dziennie pochwała skierowana do samego siebie i każdego z domowników.



## Dzień 7

### **Cel: Korzystanie ze wsparcia innych osób w otoczeniu.**

Proś o pomoc w wykonywaniu codziennych obowiązków, dziel się zadaniami z innymi, współpracuj, wspólnie ustalajcie plan dnia i rozmawiajcie o swoich potrzebach, oczekiwaniach i emocjach.



## Jak nie dopuścić, by złość zamieniła się we wściekłość? Jak utrzymać samokontrolę?

Staraj się myśleć o konsekwencjach swojego działania. Gdy choć chwilę poświęcisz na pomyślenie o skutkach swojego wybuchu złości, zwiększysz prawdopodobieństwo powstrzymania się od destrukcyjnych zachowań.

Kiedy zdarzy się, że poczujesz, że zaraz wybuchniesz, wyjdź na chwilę z pokoju i spróbuj uspokoić. Jeśli możesz, poproś kogoś, by Cię zastąpił w opiece nad dzieckiem. Jeśli nie ma nikogo, powiedz dziecku, dlaczego wychodzisz. Komunikat: “jestem okropnie zła/zły - muszę wyjść, żeby się uspokoić” da dziecku jasność, co się z Tobą dzieje.

Jeśli mimo wszelkich starań, nadal masz trudności w radzeniu sobie z własnymi emocjami, pamiętaj, że możesz się zwrócić o pomoc do specjalisty np. psychologa lub psychoterapeuty. Uświadomienie sobie własnych trudności i szukanie pomocy w poradzeniu sobie z nimi, to wyraz wielkiej mądrości i odpowiedzialności, zasługujący na szacunek.