Stres

Poradnik dla rodziców małych dzieci

DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

Copyright © 2005 NSPCC, Londyn, Wielka Brytania
Tłumaczenie i adaptacja za zgodą autora: Fundacja Dzieci Niczyje

Copyright © 2016 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
Copyright © 2015 Urząd m. st. Warszawy

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (d. Fundacja Dzieci Niczyje)
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
www.fdds.pl

Tłumaczenie: Agnieszka Nowak

Projekt graficzny: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Redakcja: Sylwia Romańczak

Opracowanie merytoryczne i graficzne przygotowano w ramach projektu „Działania informacyjno - edukacyjne dla rodziców małych dzieci" współfinansowanego ze środków m. st. Warszawy.

Projekt współfinansuje m.st.Warszawa

Dodruk sfinansowano w ramach programu „Chronimy Dzieci" współfinansowanego ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej w ramach Rządowego programu na lata 2014–2016 „Bezpieczna i przyjazna szkoła" – zadanie publiczne „Bezpieczna i przyjazna szkoła – ocena szkół i placówek systemu oświaty realizujących politykę ochrony dzieci przed agresją i przemocą".

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

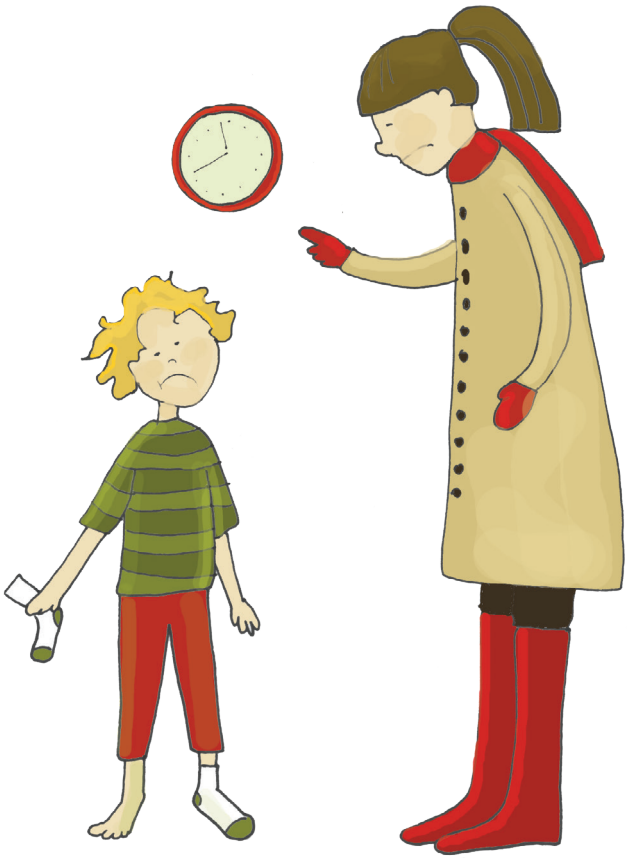
Skąd pomysł na poradnik dotyczący stresu?

Większość rodziców czerpie ogromną satysfakcję z wychowywania swoich dzieci, lecz jednocześnie postrzega to zadanie jako niezwykle trudne. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy rodzice muszą sobie radzić z dodatkowymi trudnościami, takimi jak brak pieniędzy, złe warunki mieszkaniowe, długotrwałe bezrobocie czy też problemy małżeńskie. Dorośli, którzy pod wpływem własnych doświadczeń odczuwają gniew i lęk, mogą gorzej radzić sobie z kłopotami wychowawczymi. Zdarza się, że te czynniki stresowe przekraczają granice wytrzymałości rodziców i popychają ich do zachowań, które narażają ich dzieci na cierpienie.

Ta broszura pomoże rodzicom rozpoznać źródła stresu, który może im przeszkadzać w dobrym rodzicielstwie. Znajdują się w niej wskazówki, w jaki sposób radzić sobie z trudnościami. Poradnik pomoże także rodzicom lepiej zrozumieć uczucia dzieci.

Co to znaczy być rodzicem?

Bycie rodzicem to radość z pierwszego uśmiechu Twojego dziecka, podtrzymywanie go, kiedy stawia pierwsze kroki, ponowne odkrycie dziecięcych zabaw i spontaniczna decyzja, aby rzucić wszystko i wybrać się na piknik do parku. Ale bycie rodzicem, to także radzenie sobie z napadami złości niesfornego dwulatka w supermarkecie, zastanawianie się, kiedy, u licha, będziesz miał/a choćby minutę dla siebie, walka ze zmęczeniem i zniechęceniem, kiedy Twoje dziecko nie pozwala Ci przespać nocy. Dzieci w każdym wieku wymagają od rodziców ogromnych zasobów energii i cierpliwości. Czasami masz wrażenie, że wymagają więcej niż jesteś w stanie im dać. Masz również swoje potrzeby, o które powinnaś/powinieneś zadbać.



Zdarza się, że trudno pogodzić jedno z drugim. Właśnie masz wyjść na zakupy, kiedy uświadamiasz sobie, że musisz po raz kolejny zmienić pieluszkę swojemu kilkumiesięcznemu synkowi. Twoje trzyletnie dziecko nie chce wyjść z przedszkola właśnie wtedy, gdy śpieszysz się zapłacić rachunki. Czujesz się winna/y, że nie jesteś rodzicem doskonałym. Wieczorem masz potworny ból głowy i wdajesz się w gwałtowną awanturę ze swoim partnerem.

Pocieszająca wydaje się myśl, że wszyscy rodzice miewają trudne chwile.

Idealni rodzice, którzy mają doskonale wychowane dzieci, nieskazitelnie

czyste domy, kochających partnerów i nienaganne stroje, istnieją wyłącznie w reklamach – a rzeczywistość różni się od tego obrazu.

Wszyscy rodzice miewają gorsze dni, ale jeśli przez większość czasu są niezadowoleni ze swojego życia, to może im być trudno zaspokajać potrzeby dzieci. Niektórzy rodzice mogą wyładowywać swoje frustracje na dzieciach, a nawet obwiniać je za własne problemy. Zdarza się również, że pod wpływem stresu rodzice dyscyplinują i karzą swoje dzieci w sposób, który może wyrządzać im krzywdę.

Życie rodzinne całkowicie wolne od stresu wydaje się niemożliwe, ponieważ w każdy oparty na miłości związek – zarówno z partnerem życiowym, jak i z dzieckiem – wpisane są konflikty i wzajemne ustępstwa.

Jeśli jednak czujesz, że w Twoim życiu jest za dużo stresu, możesz podjąć pewne działania, aby poprawić jakość życia swojego i swoich dzieci – niezależnie od tego, jak źle się czujesz w tej chwili.

Jakim jesteś rodzicem?

Warto się nad tym zastanowić, ponieważ to, jakim jesteś rodzicem, wpływa na Twoje obecne relacje z dziećmi oraz na to, jakimi będą ludźmi w przyszłości.

TWOJE DZIECIŃSTWO

Większość z nas uczy się rodzicielstwa na przykładzie własnych rodziców. W wielu wypadkach taki sposób doskonale się sprawdza, ale jeśli w dzieciństwie mieliśmy złe doświadczenia, to mogą nam one utrudniać budowanie relacji z własnymi dziećmi, a nawet powodować poważne szkody.

Złapałam się na mówieniu rzeczy w rodzaju: Jeśli nie zjesz warzyw, odeślę Cię do Twojego pokoju. Tak naprawdę było mi wszystko jedno, czy mój synek zje warzywa! Powtarzałam tylko słowa, które w dzieciństwie słyszałam od matki.

Niektórzy rodzice mogą traktować swoje dzieci w określony sposób nie dlatego, że uważają takie zachowanie za ważne, lecz po prostu dlatego, że w dzieciństwie sami byli traktowani podobnie.

Inni obiecują sobie, że w niczym nie będą przypominali swoich rodziców i postanawiają wychowywać swoje dzieci zupełnie inaczej.

Mój ojciec zawsze porównywał mnie z moim starszym bratem, który we wszystkim był ode mnie dużo lepszy. Poprzysiągłem sobie, że kiedy będę miał własne dzieci, nigdy nie będę tego robił.

Niektórzy ludzie wchodzą w dorosłe życie z frustracjami, jakie odczuwali w relacjach ze swoimi rodzicami. Mogą nawet odreagowywać te nieprzyjemne uczucia na swoich dzieciach, często nie zdając sobie z tego sprawy. To bardzo ważne, żebyśmy wszyscy rozumieli swoje uczucia, ponieważ wpływają one na relacje z naszymi dziećmi.

Spoglądając wstecz, myślę, że raniłam swoje dzieci, ponieważ chciałam powetować sobie to, co zrobili mi rodzice.

Większość osób, które w dzieciństwie padły ofiarą krzywdzenia, wyrasta na troskliwych i kochających rodziców. Z pewnością jednak takie doświadczenia mogą uczynić rodzicielstwo dużo trudniejszym.

SUPERKOBIETA I NOWY MĘŻCZYZNA

Wiele osób odczuwa stres związany z poczuciem, że powinni brać na siebie odpowiedzialność za wszystko, co się dzieje w życiu ich dzieci i że muszą to robić naprawdę dobrze. Często trudno im zaakceptować fakt, że niektóre zadania mogą być wykonane przez innych, a część spraw może pozostać niedokończona. Media kreują wizerunek eleganckiej kobiety,

której udaje się łączyć dynamiczną karierę zawodową z wychowywaniem ślicznych dzieci i gotowaniem smakowitych posiłków – oczywiście wszystko to bez najmniejszego śladu stresu. Wydaje się, że wytworem mediów jest także „nowy mężczyzna" z jego zaangażowaniem w prowadzenie domu i opiekę nad dziećmi oraz z umiejętnością doskonałego rozumienia partnerki.

Te wizerunki nie tylko wzbudzają w nas nierealistyczne oczekiwania wobec samych siebie, ale także mogą nas skłaniać do stawiania niemożliwych do spełnienia wymagań naszym partnerom życiowym i dzieciom. Nieuchronnie prowadzi to do konfliktów i wzmaga stres.

Pomyśl o wizerunkach rodziców i rodzin w telewizji oraz w czasopismach. Jak sądzisz, czy ulegasz ich wpływowi?

Zrozumieć stres

CZYM JEST STRES?

Kiedy jakieś zdarzenie bądź sytuacja sprawia, że odczuwamy silny niepokój albo zakłóca bieg naszego codziennego życia, mówi się, że doświadczamy stresu.

JAKIE SĄ PRZYCZYNY STRESU?

Stres zależy od kilku czynników. Poniżej przedstawiamy niektóre z nich.

To, jaką jesteś osobą

Niektórzy ludzie wydają się z natury spokojni i pewni siebie. Inni przez większość czasu odczuwają napięcie i niepokój, bądź też brakuje im pewności siebie.

To, co Cię spotyka

Pewne zdarzenia są trudne niemal dla wszystkich ludzi – zarówno doświadczenia radosne, takie jak narodziny dziecka czy małżeństwo, jak i smutne, na przykład rozpad związku, bezrobocie czy problemy mieszkaniowe. Jednak, ogólnie rzecz biorąc, przyczyny stresu różnią się w zależności od osoby. Coś, co jeden człowiek spostrzega jako wyzwanie, dla innego może być zagrożeniem.

Dla niektórych z nas najtrudniejsze są codzienne „katastrofy" – rajstopy, w których tuż po założeniu leci oczko, kolejka na poczcie czy samochód, który nie chce zapalić.

Twoje dziecko

Niektóre dzieci są z natury spokojne, podczas gdy inne stawiają swoim rodzicom większe wymagania, co bywa źródłem stresu.

Twoje obowiązki

Każdy z nas potrzebuje pewnego poziomu odpowiedzialności, aby mieć poczucie, że jego życie ma sens. Jednak kiedy czujesz, że masz zbyt wiele obowiązków, możesz być zestresowany.

Ludzie wokół Ciebie

Cokolwiek Cię spotyka, zawsze łatwiej jest radzić sobie z trudnościami, mając wspierającego partnera, rodzinę i przyjaciół. Poczucie braku wsparcia może powodować stres.

Poczucie kontroli nad własnym życiem

To, czy podejmujesz pewne działania, aby złagodzić stres i ułatwić sobie życie, zależy od kilku czynników, ale przede wszystkim od Ciebie. Nie możesz zmienić wszystkiego, ale niemal w każdej sytuacji jest coś, co możesz zrobić.

W JAKI SPOSÓB STRES WPŁYWA NA NASZE ŻYCIE?

Stres wywiera na nas wieloraki wpływ. Może sprawić, że będziemy się czuli zmęczeni, nieszczęśliwi, rozdrażnieni albo skorzy do płaczu. W najgorszym razie może prowadzić do ataków paniki, bezsenności i poważnej depresji. Stres bywa także przyczyną dolegliwości fizycznych, takich jak bóle głowy, migrena czy astma. Niektórzy specjaliści uważają, że poprzez niszczenie naszego układu odpornościowego stres może odgrywać pewną rolę w powstawaniu innych schorzeń, takich jak choroby układu krążenia i niektóre rodzaje nowotworów.

Stres wpływa także na relacje między rodzicami a dziećmi, dlatego jest niezwykle ważne, aby rodzice rozumieli, dlaczego doświadczają stresu i jak się czują pod jego wpływem. Dopiero wtedy będą w stanie przeciwdziałać stresowi w swoim życiu, a co za tym idzie – szkodom, jakie na skutek tego mogą ponosić ich dzieci.

Przygotuj rozkład swojego typowego dnia i zaznacz na nim momenty stresujące oraz te, które sprawiają Ci najwięcej przyjemności. Czy w ciągu dnia zdarzają się chwile, kiedy jesteś tak zdenerwowana/y, że złościsz się na dzieci? Jeśli tak, zastanów się, co możesz zrobić, aby uczynić te momenty łatwiejszymi.

10 najczęstszych sytuacji stresowych

Od żadnego rodzica nie można oczekiwać, że przez cały czas będzie spokojny i opanowany. Czasami trudne zachowania czy wymagania naszych dzieci, nakładające się na inne trudności życiowe, po prostu przekraczają granice naszej wytrzymałości. Oto niektóre spośród najczęstszych sytuacji wywołujących u rodziców stres, a także wskazówki dotyczące tego, jak można sobie z nimi radzić.

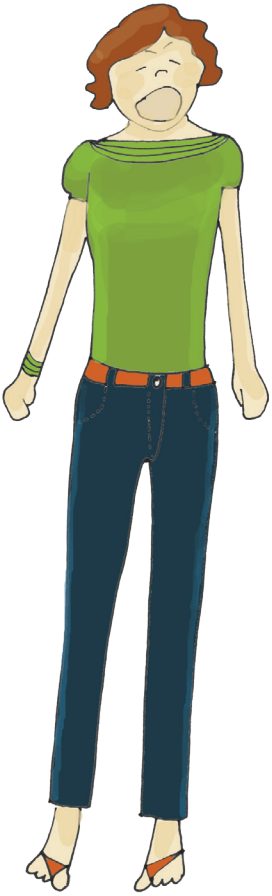
1. ONA BEZ PRZERWY PŁACZE

Warto pamiętać, że płacz jest najskuteczniejszym sposobem, w jaki małe dziecko może Ci powiedzieć, że czegoś potrzebuje. Jeśli Twoje maleństwo płacze bez oczywistego powodu, możesz wypróbować któryś z tych sposobów:

- delikatne kołysanie,
- przytulanie i delikatne głaskanie,
- muzyka i śpiew,
- ciasne zawinięcie niemowlęcia w chustę,
- dźwięk odkurzacza,
- przejażdżka samochodem.

PAMIĘTAJ – dzieci nigdy nie płaczą, żeby Cię zdenerwować. Płacz to sposób, w jaki niemowlęta mogą się z Tobą komunikować.

2. MÓJ SYNEK NIE ROBI TEGO, O CO GO PROSZĘ



Spróbuj ustalić:

- Czy dziecko rozumie, co do niego mówisz?
- Czy nie wymagasz od niego zbyt wiele?

Skoncentruj się na prośbach pozytywnych, a nie negatywnych. „Proszę, baw się ciszej” brzmi lepiej niż: „Nie rób takiego okropnego hałasu”.

3. MOJE DZIECI BEZ PRZERWY SIĘ KŁÓCĄ

Wielu rodziców czuje się bardzo źle, jeśli ich dzieci często się kłócą i martwią się, że ich pociechy nigdy nie nauczą się zgodnego współżycia z innymi.

Dzieci muszą się nauczyć rozwiązywać konflikty między sobą, więc staraj się nie ingerować za każdym razem, kiedy się kłócą. Zwykle ich kłótnie nie trwają długo i już po chwili dzieci znowu są w najlepszej komitywie.

- Jeśli musisz interweniować, postaraj się ustalić, co się stało. Wysłuchaj każdego dziecka i pomóż mu zrozumieć punkt widzenia drugiej strony.
- Jeśli masz dwoje lub więcej dzieci, postaraj się znaleźć sposób na to, aby każdemu z nich poświęcić trochę czasu.

4. ONA MIEWA OKROPNE NAPADY ZŁOŚCI

Małe dzieci doświadczają silnych emocji i zdarza się, że wyrażają je bardzo gwałtownie.

- Spróbuj zachować spokój.
- Staraj się unikać sytuacji, które mogłyby wywołać u dziecka napad złości.

5. MÓJ SYNEK W KÓŁKO MÓWI O TYM, CO WOLNO INNYM DZIECIOM, A JEMU NIE

- Wysłuchaj tego, co mówi Twoje dziecko i zastanów się, czemu ustaliłaś/eś takie zasady.
- Zastanów się, czy w tej sytuacji możliwy jest jakiś kompromis.

6. ON NIE CHCE IŚĆ SPAĆ

Większość dzieci uważa, że pójście do łóżka to utrata okazji do dobrej zabawy.

- Pozwól dziecku dokończyć zabawę i powiedz mu, że zbliża się pora pójścia do łóżka.
- Spróbuj uczynić pójście do łóżka doświadczeniem, które będzie dla dziecka przyjemne; możesz poczytać mu na dobranoc.
- Jeśli zaczynasz odczuwać rozdrażnienie, poproś swojego partnera lub starsze dziecko, żeby Cię zastąpili.
- Upewnij się, że w ciągu dnia Twoje dziecko otrzymuje wystarczająco dużo uwagi i że nie czuje się samotne ani zalęknione w swoim pokoju. Przez jakiś czas dziecko może dzielić pokój z siostrą lub bratem.
- Pamiętaj, że dzieci różnią się pod względem tego, ile snu potrzebują.

Poniżej zostawiliśmy puste miejsca, w które możesz wpisać sytuacje wywołujące u Ciebie stres.

Nie muszą to być zdarzenia czy sytuacje, które, jak sądzisz, są uznawane za stresujące przez innych ludzi. Ważne, że są takie dla Ciebie.

7. .....

8. .....

9. .....

10. .....

Pozytywne wybory

Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci wpływać na zachowanie Twojego dziecka, bez wzbudzania negatywnych emocji.

CZY DZIECKO NAPRAWDĘ JEST NIEGRZECZNE?

Odróżniaj zachowania powszechnie uznawane za niedopuszczalne od takich, z którymi nie radzisz sobie najlepiej. Gryzienie jest niedopuszczalne, natomiast głośna zabawa nie jest niczym złym – pod warunkiem, że odbywa się w odpowiednim miejscu i czasie.

NIE DAWAJ DZIECKU KLAPSÓW I NIE KRZYCZ NA NIE

Dawanie klapsów może się wydawać skuteczne w danym momencie, ale z czasem rodzice muszą uderzać dziecko coraz mocniej, żeby osiągnąć ten sam skutek. Krzyczenie na dziecko bywa równie szkodliwe, ponieważ może prowadzić do długotrwałych trudności emocjonalnych. Ponadto takie kary nie pomagają dziecku nauczyć się samokontroli i szacunku dla innych.

ZAPOMNIJ O PODEJŚCIU „WYGRANY – PRZEGRANY”

Negocjacje i wzajemne ustępstwa mogą pomóc znaleźć rozwiązanie, które będzie do przyjęcia zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego dziecka.

ZMIENIAJ OTOCZENIE, A NIE DZIECKO

Lepiej przechowywać cenne lub niebezpieczne przedmioty poza zasięgiem dziecka niż karać je za naturalną ciekawość.

NIE POLEGAJ WYŁĄCZNIE NA NAGRODACH I KARACH

W miarę jak dzieci będą dorastały, będziesz miał/a nad nimi coraz mniejszą władzę i coraz trudniej będzie Ci wymyślić nagrody i kary, które byłyby skuteczne. Dużo lepiej jest wyjaśnić dziecku swój sposób myślenia.

OKAZUJ SZACUNEK I ZROZUMIENIE

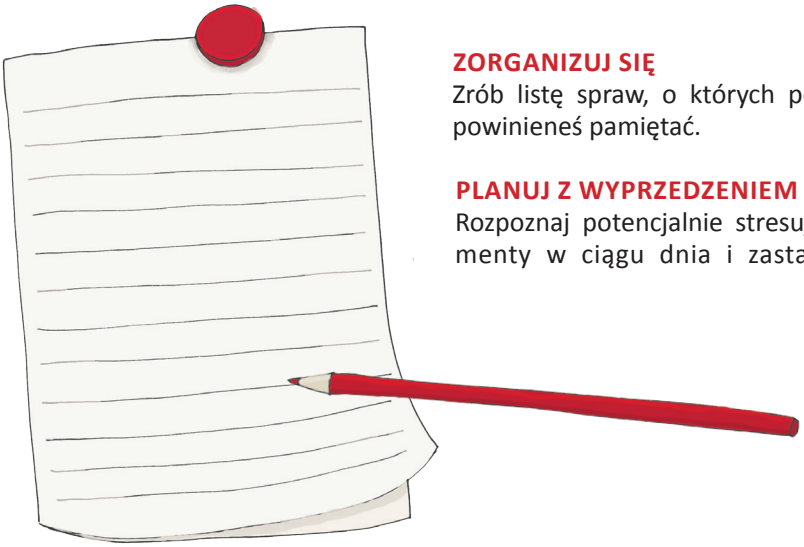
Jeśli masz ochotę powiedzieć coś przykrego lub krzywdzącego, pomyśl, jak zabrzmiałyby te słowa, gdybyś powiedział/a je osobie dorosłej. Czasami musisz skrytykować zachowanie dziecka, ale nigdy nie krytykuj jego samego jako osoby.

Jak radzić sobie ze stresem?

Nie jesteś w stanie całkowicie wyeliminować stresu ze swojego życia, ale poniższe wskazówki pomogą Ci zapanować nad codziennym stresem.

ROZMAWIAJ I SŁUCHAJ

Komunikacja jest kluczem do wszystkich dobrych związków. Jeżeli nie będziesz prosić o to, czego potrzebujesz, prawdopodobnie tego nie dostaniesz. Jeśli nie będziesz mówić, co myślisz, poczujesz się sfrustrowana/y. Jeżeli Ty i Twój partner nie będziecie otwarci na swoje potrzeby, będziecie niezadowoleni ze swojego związku. Jeśli nie bę-dziesz się wsłuchiwać w potrzeby swoich dzieci, możesz sprawić, że dzieci będą cierpieć.



ZORGANIZUJ SIĘ

Zrób listę spraw, o których powinnaś/powinieneś pamiętać.

PLANUJ Z WYPRZEDZENIEM

Rozpoznaj potencjalnie stresujące momenty w ciągu dnia i zastanów się

z wyprzedzeniem, jak możesz sobie z nimi poradzić.

ZNAJDŹ CZAS DLA SIEBIE

Upewnij się, że masz trochę czasu dla siebie – najlepiej każdego dnia. Ty również jesteś kimś ważnym.

Jeśli masz naprawdę ciężki tydzień, obiecaj sobie, że zafundujesz sobie coś specjalnego.

STARAJ SIĘ ODPRĘŻYĆ

Znajdź sposoby, żeby się zrelaksować. Poćwicz, posłuchaj łagodnej muzyki, wypij filiżankę herbaty albo zrób cokolwiek innego, co pozwala Ci się odprężyć.

POGRATULUJ SOBIE

Jeśli poradziłaś/eś sobie z trudną sytuacją, masz prawo być z siebie dumna/y.

STARAJ SIĘ PATRZEĆ NA ŻYCIE OPTYMISTYCZNIE

Koncentruj się na tym, co najbardziej lubisz w byciu rodzicem i na dobrych momentach swojego życia.

PAMIĘTAJ, ŻE STRES JEST ZARAŹLIWY

Jeśli Twoje dzieci będą widziały, jak denerwujesz się i złościsz za każdym razem, kiedy sprawy nie toczą się po Twojej myśli, to prawdopodobnie zaczną reagować podobnie na rozczarowania i trudności we własnym życiu.

ZWRÓĆ SIĘ O POMOC

To pozytywne, konstruktywne działanie, a nie oznaka słabości! Nie zakładaj, że tylko dlatego, iż jesteś rodzicem, jesteś jedyną osobą, która może zaspokoić

potrzeby Twojego dziecka. Pamiętaj też, że wielu rodziców decyduje się skorzystać z pomocy (zobacz informacje o tym, gdzie możesz szukać pomocy – strona 15).

Policz do dziesięciu i pomyśl jeszcze raz

Kiedy Twoje dziecko Cię zdenerwuje, możesz w gniewie powiedzieć lub zrobić coś, co mogłoby je skrzywdzić albo sprawić, że poczułoby się źle.

OTO KILKA WSKAZÓWEK, KTÓRE POMOGĄ CI OCHŁONĄĆ:

1) Oddychaj wolno i głęboko. Policz do dziesięciu.
2) Przypomnij sobie, że to Ty jesteś osobą dorosłą i możesz dawać swojemu dziecku przykład dobrego zachowania.
3) Zastanów się nad tym, co zamierzasz powiedzieć. Jakbyś się czuł/a, gdybyś usłyszał/a coś takiego od innej osoby dorosłej?
4) Wyjdź na chwilę do innego pokoju i zastanów się, dlaczego odczuwasz złość. Czy rzeczywiście z powodu dziecka, czy może jest coś innego, co Cię denerwuje?
5) Zadzwoń do swojego partnera albo do innej osoby, z którą możesz porozmawiać. Może problem nie będzie się wydawał taki poważny, kiedy podzielisz się nim z inną osobą dorosłą.
6) Wyjdź na zewnątrz, żeby zaczerpnąć świeżego powietrza.
7) Kiedy czujesz się naprawdę przygnębiona/y, zrób sobie przyjemność. Zaplanuj coś, co wprawia Cię w dobre samopoczucie – wypij filiżankę dobrej herbaty, weź gorącą kąpiel, wybierz się na zakupy.
8) Czasami najlepszym lekarstwem jest poczucie humoru. Staraj się dostrzec zabawne strony sytuacji.
9) Wyjdź z pokoju i krzycz, jeśli masz na to ochotę. Lepiej wrzeszczeć na puste

ściany niż na dzieci.

10) Wyobraź sobie piękną, spokojną scenerię albo własny obraz raju. To pomoże Ci się uspokoić.

Pamiętaj, że bycie rodzicem to jedno z Twoich najbardziej wartościowych i ważnych zadań. Spoglądając wstecz, wielu rodziców żałuje, że nie spędzało więcej czasu na robieniu z dziećmi tego, co sprawiało im przyjemność, a mniej na złoszczeniu się na nie z mało istotnych powodów. Pojedyncze gniewne słowo nie zaszkodzi Twojemu dziecku, jeśli łączą Was dobre relacje. Jeżeli jednak będziesz często wpadać w złość, to Twoje dziecko będzie cierpiało, a Ty również będziesz czuć się źle. Dlaczego więc nie zacząć działać już dzisiaj i poświęcić trochę czasu na zastanowienie się, co lubisz w byciu rodzicem oraz jak możesz rozwiązać problemy, które Cię przygnębiają? To może być najważniejszy krok do tego, by móc w pełni cieszyć się relacją ze swoim dzieckiem i pomóc mu wyrosnąć na szczęśliwego człowieka.

Pomoc i wsparcie dla rodziców

Jeśli przeżywasz trudne emocje związane z opieką i wychowaniem małego dziecka, wiedz, że są miejsca, gdzie możesz szukać pomocy!

Adresy placówek pomoco dziesz na stronie **w.tdds.pl**

Twoje pomysły na radzenie sobie ze stresem: