

Agnieszka

Czy widok płaczącego rodzica nie sprawi, że dziecko będzie miało zachwiane poczucie bezpieczeństwa?

Poczucie bezpieczeństwa buduje się będąc obok dziecka, kiedy potrzebuje, odpowiadając na jego potrzeby i akceptując je bezwarunkowo. Odczuwanie smutku (bo zakładam, że o niego chodzi) i jego okazywanie to naturalna sprawa. Bardziej martwiłabym się o sytuację, kiedy rodzic próbuje stłumić własne emocje przy dziecku.

Iza

A co gdy mam problemu z wybuchaniem złością i nie mogę tego kontrolować?

W przypadku poczucia braku kontroli nad własną złością zachęcam do przyjrzenia się dlaczego tak jest i poszukania wsparcia psychologa lub psychoterapeuty. Jeżeli widzimy problem to nie warto tego zamykać pod dywan, bo niestety, ale może być nam tylko trudniej.

Monika

Jak nauczyć się mówić dziękuję i przepraszam? Mam wrażenie, że zawsze czuję się głupio jak mam to powiedzieć...

Zadać sobie pytanie dlaczego się tak czuje? Co za tym stoi? Czy to jakieś przekonania moje, może rodziców, może jakaś sytuacja z przeszłości? Być może będąc dzieckiem zmuszano mnie do używania tych zwrotów?

Agnieszka

Czyli nie powinno się okazywać zdenerwowania, żeby dziecko się nie zdenerwowało?

Powinno się okazywać wszystkie emocje przy dziecku, aby pokazać mu, że to w porządku je czuć. Nie jestem pewna czy się w ogóle da na dłuższą metę nie okazywać zdenerwowania. O zarażaniu się emocjami mówiłam w kontekście tego dlaczego rodzic wybuchą, ale faktycznie może to zadziałać w drugą stronę. Złościmy się, komunikujemy, że jesteśmy zdenerwowani (mając z tyłu głowy, że dziecko może przejąć od nas napięcie, ale tylko po to, aby być świadomym dlaczego i jemu może być trudno - umówmy się, nie uchronimy dzieci przed wszystkim) i co dużo ważniejsze - aby nie obarczać dziecka odpowiedzialnością za naszą złość. Podsumowując, wiedza na temat zarażania się emocjami jest ważna po to, aby rozumieć skąd się biorą różne sytuacje, ale samo "zarażanie" nie niesie za sobą poważnych konsekwencji dla rozwoju dziecka.

Karolina

Czy odmawianie dziecku różnych rzeczy może sprawić, że będzie patrzeć na nas negatywnie?

To zależy co dla kogo znaczy "patrzeć negatywnie". Odmawianie dziecku w trosce o jego bezpieczeństwo i nasze osobiste granice jest w porządku! Co więcej...dziecko w ten sposób uczy się tego, aby w przyszłości również umieć dbać o swoje granice (a przecież chcemy, aby dzieci potrafiły odnawiać w zgodzie ze sobą). Tak więc odmawianie to ważna część dbania o siebie w macierzyństwie i jednocześnie modelowania tego zachowania u dziecka. Inną sprawą jest to jak dziecko przyjmie naszą odmowę i tutaj zależnie od tego, jak bardzo dana sprawa była dla niego ważna, ale prawdopodobnie trudno będzie to zrobić tak, aby było się bez frustracji dziecka.

Agnieszka

Czy można odesłać dziecko do innego pokoju w celu uspokojenia się? Lub samemu opuścić pomieszczenie?

Dziecko, aby się uspokoić, potrzebuje mieć obok opanowanego dorosłego. Odsyłanie go do pokoju w momencie, kiedy jest mu najtrudniej i kiedy najbardziej potrzebuje rodzica to nie najlepszy pomysł. Dużo lepszą alternatywą od takiego izolowania jest milczące towarzyszenie, czyli jestem w tym samym pokoju, nie zajmuję się innymi sprawami tylko ze spokojem i cierpliwością czekam aż dziecko będzie gotowe na kontakt ze mną. To jest między innymi bezwarunkowa akceptacja, którą powinno mieć każde dziecko, aby prawidłowo się rozwijać.

Izabela

Jak wytłumaczyć dziecku że nie może dostać w danym momencie tego co by chciał dostać?

A co znaczy "wytłumaczyć"? Jeśli chodzi o to jak sprawić, aby dziecko ze spokojem przyjęło naszą odmowę w sprawie, na której mu zależy, to nie znam takiej metody. Zawsze jednak lepiej brzmi "Słyszę, że bardzo ci na tym zależy." czy "Słyszę, że bardzo byś chciała." od suchego "Nie możesz.". W takich sytuacjach pomaga nazwanie tego co widzimy, dostrzeżenie uczuć dziecka, ale to nie są magiczne zaklęcia, które sprawiają, że nie będzie się smucić czy złościć (bo te emocje muszą się pojawić, a sygnalizują to, że coś dla dziecka było ważne). To raczej coś, co zaprocentuje w przyszłości.

Natalia

Jak przywrócić równowagę i spokój u dziecka które płacze?

To zależy z jakiego powodu płacze, ale na pewno pomoże nazwanie uczuć dziecka i tego co się wydarzyło. Warto uważać na zwrotu typu "No już nie płacz" czy "Nic takiego się nie stało". Dajmy też szansę, aby te uczucia wybrzmiały. Można zapytać dziecko czy chciałoby się teraz przytulić, a jeśli nie to usiąść obok i po prostu być. Płacz jest jednym ze sposobów rozładowywania napięcia emocjonalnego, czyli czegoś, co każdy z nas potrzebuje od czasu do czasu zrobić, aby poczuć się lepiej.

Agnieszka

Więc nie należy okazywać dziecku, że się o niego boimy? Jak sobie radzić z własnym lękiem o dziecko?

To zależy. Jeśli boimy się o dziecko, kiedy na przykład nie odbiera naszych telefonów wtedy warto mówić o swoim lęku, zamiast krzyczeć na dziecko i je karać. Jeśli natomiast chodzi o młodsze dzieci i boimy się, kiedy zjeżdżają z wysokiej góry, szybko biegają czy wspinają się na drzewo to tutaj trzeba być ostrożnym z komunikatami (inaczej możemy wbudować w dziecko przeświadczenie o tym, że świat jest niebezpieczny). Zamiast powiedzieć "Uważaj, nie biegaj tak szybko, bo się przewrócisz." można powiedzieć "Zwolnij trochę." Sens ten sam, a brzmienie zupełnie różne, więc czasami wystarczy trochę przeformułować to, co chcemy powiedzieć. Nasz własny lęk o zdrowie i życie naszych dzieci nie powinien wpływać na to, w jaki sposób one będą postrzegały świat.

Agnieszka

Jak w cywilizowany sposób wyjść z placu zabaw? a nie z płaczem na całe osiedle?

Sama chętnie bym poznała takie uniwersalne sposoby. Myślę, że to, co warto zrobić, to uprzedzić dziecko, że za chwilę wychodzimy (zamiast robić to znienacka) natomiast nie da się uniknąć większości tych trudnych sytuacji, bo ktoż z nas lubi rezygnować z przyjemności? Możemy jedynie wesprzeć dziecko w tym, co czuje i to czasami pomaga dziecku wrócić do równowagi. Czyli zamiast "W tej chwili się uspokój, bo więcej już tu nie przyjdziemy." można powiedzieć "Tak fajnie się dzisiaj bawiłeś, że teraz trudno jest po prostu wrócić do domu, prawda?", a w drodze powrotnej może rozmowa o tym, co następnym razem będziecie robić na placu zabaw.