

Monika

Mam już małego urwisa, rola mamy już u mnie od 2 lat. Co sądzi pani o karach dla dziecka?

Stosowanie metod opartych na karach i nagrodach, mających na celu kontrolowanie zachowania dziecka, budzi wiele wątpliwości. Co pewne, w przypadku 2-letnich dzieci nie przynoszą efektu w postaci posłuszeństwa czy niepowtarzania zachowań, których próbujemy dziecko oduczyć. Na tym etapie rozwoju dziecko nie jest w stanie opanować impulsu do działania, nie ma jeszcze umiejętności hamowania zachowań. Nie ma też dojrzałych tzw. funkcji wykonawczych, które służą do przewidywania konsekwencji, planowania, samokontroli. Nawet, gdy dziecko mówi nam w tym wieku "obiecuję, że będę grzeczny" to po pierwsze, za chwilę o tym zapomni, po drugie, gdy pojawi się impuls do działania to on zawsze będzie silniejszy, po trzecie, prawdopodobnie dziecko nie rozumie zbytnio, co to oznacza "obećać coś komuś" oraz "być grzecznym". To, co jest skuteczne na tym etapie, to dostosowanie otoczenia dziecka do jego i naszych potrzeb - czyli pozostawienie w zasięgu dziecka takich rzeczy, które są dla niego bezpieczne i co do których nie obawiamy się, że ich nie zniszczy. Odpowiedzialność jest po stronie nas, dorosłych - bo to my mamy zdolność przewidywania zdarzeń i ich konsekwencji, a nie dziecko. Potrzebą dziecka w tym wieku jest ruch i eksploracja, a naszym zadaniem jako jego opiekunów jest stworzenie takich warunków, by dziecko w miarę możliwości mogło wysycić te potrzeby w bezpiecznych warunkach.

Ewela

Jestem w 2 trymestrze. Jak przygotować starsze rodzeństwo na przyjście nowego członka rodziny?

Dużo zależy od tego, w jakim wieku jest dziecko. Zależnie od wieku dziecka i jego umiejętności komunikacyjnych będziemy dostosowywać przekaz. Najlepiej po prostu rozmawiać. Używajmy języka dostosowanego do dziecka i opowiadajmy mu, co się dzieje. Pokazujemy dziecku, jak zmienia się brzuszki mamy, zachęcamy do obserwowania ruchów dziecka, gdy będą już możliwe do zauważenia. Możemy wspólnie ze starszym dzieckiem mówić do maluszka w brzuchu. Warto też w bezpieczny sposób opowiadać dziecku, co się zmieni, jak może wyglądać życie po narodzinach dziecka, czego ten maluszek będzie potrzebował. Można też zachęcać dziecko, by narysowało nam, jak sobie wyobraża siostrzyczkę lub braciszka? Jak sobie wyobraża naszą rodzinę? Można zapytać, czy chciałoby się pobawić w rodzinę z dzidziusiem, abyśmy my mogli wejść w świat przeżyć dziecka w zabawie i towarzyszyć mu w oswojaniu tej sytuacji. Jednocześnie na koniec chcę dodać, że takie przygotowania nie gwarantują, że starsze dziecko nie będzie przeżywać trudnych emocji po narodzeniu się dziecka. Może pojawić się zazdrość, bunt, złość do maluszka, do mamy, mogą pojawić się zachowania jakby z wcześniejszego etapu rozwoju, mogą pojawić się zachowania trudne, mające na celu skupienie na sobie uwagi rodzica i rozładowanie emocji w dziecku. To naturalny proces adaptacji do zmiany, który może trwać kilka dobrych miesięcy.

Paulina

Może nie do końca o nowej roli, co zrobić gdy dziecko 4 letnie nie chce robić kupy. jedyna opcja to w nich do pieluszki. w trakcie dnia wstrzymuje, mówi że nie lubi, że śmierdzi

To temat, który wymaga szerszej konsultacji i mam zbyt mało danych, żeby udzielić odpowiedzi. Wymaga zebrania pogłębionego wywiadu dotyczącego samego objawu, funkcjonowania dziecka oraz całego systemu rodzinnego.

Ewela

Jak nauczyć dziecko dzielenia się np. zabawką ?

Mam niestety zbyt mało informacji, by udzielić odpowiedzi. Istotne jest choćby to w jakim wieku jest dziecko? Inną rzeczą jest generalna zasada, że aby dziecko zaczęło się dzielić, najpierw potrzebuje nauczyć się i doświadczyć, czym jest własność, jak to jest mieć coś swojego, co to znaczy "moje". Dopiero potem jest możliwe prawdziwe dzielenie się, a nie działanie pod przymusem, z niechęcią.

MagdaHa

Czy gdy rodzic ma zły dzień powinien dzielić się tą informacją z dzieckiem? wydaje mi się, że dziecko potrafi wyczuć emocje nawet gdy je ukrywamy, więc czy warto mówić wprost?

Dziecko wyczuwa napięcie w rodzinie. Nie jesteśmy w stanie go oszukać, że czujemy się dobrze, gdy czujemy się źle. Dziecko potrafi czytać naszą mowę ciała i odbiera niewerbalne sygnały świadczące o naszym samopoczuciu. W relacji z dzieckiem warto być autentycznym. Możemy mówić dziecku, że gorzej się czujemy, że coś nas martwi, dostosowując język do dziecka. Ważne, by robić to w taki sposób, by nie obciążać dziecka odpowiedzialnością za poprawienie nam nastroju - warto zatem dodawać komunikaty mówiące o tym, że zastanawiamy się nad rozwiązaniem tego problemu, że teraz potrzebujemy się trochę posmucić, żeby potem poczuć się lepiej. Chodzi o to, by wskazywać, że to ja ogarniam swoje emocje. Mogę pokazywać je dziecku, ale pokazywać też moje sposoby radzenia sobie z nimi - wtedy dziecko widzi, że bierzemy odpowiedzialność za swoje uczucia i tym samym uczymy dziecko, jak sobie radzić z gorszym samopoczuciem.

Agnieszka

Co zrobić gdy mąż nie kwapi się do pomocy przy dziecku? Nie mam już siły, a moje prośby są zbywane...

To temat, który z pewnością wymaga szerszego wywiadu, bo mam zbyt mało danych, by udzielić jakiegokolwiek odpowiedzi. To, co pewne, to że opieka nad dzieckiem to nie jest zadanie dla jednej osoby i potrzeba wspierać w tym siebie nawzajem. Nie wiem, z czego wynika odmowa męża - czy to poczucie braku kompetencji w opiece nad dzieckiem, czy lęk, że zrobię dziecku jakąś krzywdę, czy niepewność w roli ojca, czy przytłoczenie zmianą, czy może wycofanie, niechęć, które mogą być objawami stanów depresyjnych? Ważne, by mieć świadomość, że depresja poporodowa dotyka też mężczyzn i może przejawiać się wycofaniem, bezwładem, beznadziejnością, niezaangażowaniem, pod którymi ukrywać się mogą trudne, przytłaczające uczucia i myśli o tym, że się nie nadaje, że jestem beznadziejny, że to odpowiedzialność, która mnie obezwładnia.

Ewa

W nowej roli najbardziej przeraża mnie brak czasu dla siebie, czy to prawda że 1 rok będę wyłączona ze wszystkiego?

Może być bardzo różnie. Wszystko zależy od tego, jakie dziecko pojawi się w Waszym życiu. Są dzieci o spokojnym temperamencie, które łatwo i szybko adaptują się do "ziemskiego" życia, a są takie, które potrzebują znacznie więcej czasu na dostosowanie się i ukojenie napięcia, które w sobie mają. Na pewno warto prosić o wsparcie, korzystać z pomocy, choćby takiej, za którą czasem przyjdzie nam zapłacić. Dobrą inwestycją może być chusta, która pozwala zaspokoić dużą potrzebę bliskości dziecka z naszą potrzebą wyjścia z domu :). Chcąc zrobić coś bez dziecka, można skorzystać z laktatora i butelki, i zostawić dziecko pod opieką bliskiego dorosłego na 2-3 godziny. Sporadyczne skorzystanie z butelki nie zaburza umiejętności ssania u dziecka, a nam pozwala zyskać troszkę czasu dla siebie. Co prawda są dzieci, które nie akceptują picia z butelki - niestety bywa i tak. Jeśli to dla nas ważne, warto skonsultować się z neurologopedą, który wesprze nas w wyborze odpowiedniej butelki i przy którym będziemy mogli potrenować karmienie dziecka w taki sposób.

Magda

Czuje, że nie będę dobrą matką, jak sie tego pozbyć?

To szeroki temat, więc nie udzielę długiej odpowiedzi. Wymagałby szerszej konsultacji, by poprzyglądać się, co może być pod spodem takich myśli? Dla uspokojenia powiem, że dla naszych dzieci jesteśmy najlepszymi rodzicami jakich mają - one naprawdę kochają nas takimi, jakimi jesteśmy. Dzieci nie potrzebują rodziców idealnych, ale rodziców wystarczających i autentycznych. Rodziców, którzy starają się z dnia na dzień poznawać dziecko, uczyć się go, rozpoznawać jego komunikaty i potrzeby. "Dobry" rodzic to taki, który codziennie podejmuje wysiłek w odpowiadaniu na potrzeby dziecka. Bliska jest mi idea "reparacji" w relacji, która mówi o tym, że ważniejsze dla budowania więzi jest nie to, by w 100% prawidłowo odpowiadać na potrzeby dziecka, ale by w momencie "błędów" czy rozminięć, podejmować próby szukania dalej, o co chodzi, i "naprawiania" nieporozumień. Po tym dziecko doświadcza naszego zaangażowania i tego, że jest dla nas ważne i widzimy je i jego potrzeby.