JAK WESPRZEĆ DZIECKO, KIEDY NIE DAJE RADY

Przypomnij sobie wszystkie sytuacje, w których zerkasz z zazdrością na innych rodziców, którzy mają łatwo. A na pewno łatwiej. Przynajmniej dzisiaj. Co tu dużo gadać, oni nawet nie wiedzą ile skał i mielizn ominęli, nie mają świadomości ile pułapek zostało im darowanych. A Ty, tu i teraz masz pod górkę i zerkasz zazdrośnie.

Kiedy inne dzieci wchodzą do przedszkola bez płaczu, może nie, że lecą jak na skrzydłach i biją się w drzwiach, które pierwsze ale idą. Na pewno nie wczołgują się pod ławkę w szatni. A Twoje dziecko nijak nie może odkleić się od Twojej nogi i… też widzi, że tamte dzieci dawno weszły do sali. Dostrzega, że ich mamy wysyłają Ci współczujące spojrzenia.

Kiedy inne dzieci nie śpią już z pieluchą. Bo mają 5 lat na przykład. A Twoje dziecko ciągle jej potrzebuje w nocy i wścieka się, że z pieluchą niewygodnie, a bez nie ma gotowości bo przebieranie w nocy jest dla niego zbyt trudne.

Kiedy inne dzieci wzięły udział w przedstawieniu, tańczyły na środku, mówiły wierszyk, wygłupiały się a Twoje dziecko znało tekst, ale mówiło go sobie po cichu siedząc w pierwszym rzędzie obok Ciebie, bo nijak nie dało rady być na środku. Z pierwszego rzędu dobrze widziało jak inni rodzice robią zdjęcia i puchną z dumy.

Kiedy inne dzieci schodzą się na placu zabaw i robią coś razem, a Twoje dziecko chodzi dookoła, zagląda, przygląda się z bezpiecznej odległości.  Decyzję, że może jednak podejdzie podejmuje, kiedy już czas wracać do domu. I widzi, że inni dołączają bez zastanowienia. Jakby to było tak łatwe jak oddychanie.

Kiedy na urodzinach u kuzyna jest konkurs plastyczny, a Twoje dziecko w ramach przegranej drze rysunek, zrzuca farby ze stolika i zalewa się łzami. A inni podsumowali swoją przegraną krótkim zdaniem „głupi konkurs” i poszli jeść tort.

Kiedy Twoje dziecko je trzy rzeczy na krzyż i gdziekolwiek nie pójdziesz musisz zabierać chleb z jajkiem i makaron w sosie pomidorowym, a w restauracji najpierw sprawdzasz czy jest rosół. A potem masz nadzieję, że nie wpadnie tam zielony wiórek pietruszki. A inne dzieci jedzą kotlety z cieciorki i wybierają matce z talerza faworki z komosy ryzowej na słono.

Zazdrościsz, marzysz, żeby chociaż raz też tak mieć, płynnie, miękko i bez kłopotu.  
Twoje dziecko też widzi, że zerkasz. Czuje, że jakoś jest źródłem napięcia, niezadowolenia, że stwarza trudności. Doświadcza trudnych uczuć. I jeszcze trudniejszych myśli.

Inni umieją, dają radę.Mama tej dziewczynki nie spóźni się do pracy.Pewnie mama jest zła, że nie podchodzę do dzieci.Rodzice chcieliby, żebym był taki jak tamte dzieci.Jestem inny. Dziwny. Dlaczego ja się tak zachowuję?Czy mama zazdrości cioci Krysi, że nie jestem taki jak Paweł?

**Dziecko nie potrzebuje wtedy popychania**

„Podejdź Michał, podejdź, zobacz dzieci się fajnie bawią”

 „Zjedz coś nowego, zobacz jak apetycznie wygląda, patrz jak tamte dzieci zajadają”

Przecież widzi, nie ma problemu z oczami. Też chciałby podejść i chciałby mieć gotowość, żeby spróbować czegoś nowego. Kiedy dołożymy do plecaka, który dziecko już dźwiga, te wszystkie „daj spokój, nie rób scen” czy „ale zobacz inne dzieci…” to skutecznie utrudniamy coś, co jest już wystarczająco trudne.

**Czego potrzebuje Twoje dziecko w takiej sytuacji?**

**Po pierwsze informacji, że jego zachowanie jest t y p o w e, zwykłe dla dzieci w jego wieku**. To, że Tobie wydaje się, że wszystkie pięciolatki w kosmosie przybijają z matką piątkę w przedszkolu, zakładają kapcie i pędzą na śniadanko to tylko fantazja. Tak wiem, że rodzice nie dzielą się przy kawie trudnościami rozwojowymi swoich dzieci. Ale dzielą się nimi ze mną.  Zaufaj mi. Jest sporo pięciolatków, które mają taki kłopot. I warto podzielić się tą informacją z dzieckiem.

„Michał, a Ty wiesz, że mnóstwo dzieci w Twoim wieku potrzebuje czasu, żeby pożegnać się z rodzicem w szatni. Dla wielu dzieci to jest po prostu trudny czas”.

„Michał, całe mnóstwo dzieci w Twoim wieku potrzebuje czasu na oswojenie się zanim dołączą do zabawy.”

**Po drugie upewnienia, że uczenie się nowych rzeczy to proces, który t r w a.** I że na tym również właśnie polega bycie dzieckiem, na uczeniu się.

„Dzieci uczą się rozpoznawać nowe smaki i zapachy, buzia potrzebuje czasu żeby je oswoić. Każdemu dziecku potrzeba innego czasu, bo każda buzia jest inna. I to jest OK.”

„Na tym polega bycie dzieckiem, że masz milion rzeczy do ogarnięcia, a jedną z nich jest radzenie sobie z porażką. Wielu dorosłych ma z tym kłopot. A Ty zaczynasz dopiero się uczyć”

Mówiąc dziecku, że rówieśnicy doświadczają podobnych trudności i że uczenie się, oswajanie nowych rzeczy, jest wpisane w bycie dzieckiem odciąża z przekonania, że jestem dziwolągiem. Mówiąc „to jest OK” dajesz znać, że dziecko i jego trudność nie jest dla Ciebie źródłem rozczarowania i wstydu.

**Po trzecie trudność, której doświadczacie to opowieść o układzie nerwowym Twojego dziecka, o tym jak radzi sobie z przeciążeniem, z trudnymi emocjami.** I czego potrzebuje, żeby zadbać o siebie. Twoje dziecko wiedzę o sobie czerpie od Ciebie. Niech to nie będzie opowieść o porażce ale [kawałek wiedzy dziecka o sobie samym.](https://agnieszkamisiak.pl/ofertaonline/jak-wspierac-dzieci-w-regulacji-emocji/)

„Wydaje mi się Michał, że zanim wejdziesz w zabawę, podejdziesz do dzieci, potrzebujesz sobie poobserwować, potrzebujesz czasu. I chyba lubisz pogadać ze mną o tym co dzieci kombinują zanim dołączysz”.

„Układ nerwowy każdego dziecka uczy się rozpoznawać, że jest noc i uczy się budzić dziecko, kiedy koniecznie trzeba się wysiusiać. Twój układ nerwowy się uczy, potrzebuje jeszcze trochę czasu. Nie poganiajmy go, bo nikt nie lubi się uczyć w pośpiechu”.

To są przykłady informacji, które odciążają dziecko z poczucia winy, zdejmują z pleców oczekiwanie otoczenia, że „jakby się tylko trochę postarał” to wszedłby do przedszkola bez płaczu, nie robiłby scen w poczekalni u lekarza. Informacji, które dają dziecku spokój.

„Mama rozumie, że nie mogę nic na to poradzić, że tu i teraz to nie zależy ode mnie”.

Trzy wielkie kamienie spadają dziecku z pleców z wielkim łoskotem. Warto spróbować!

[Jak wspierać dziecko w regulacji emocji. Kurs online. | Agnieszka Misiak](https://agnieszkamisiak.pl/ofertaonline/jak-wspierac-dzieci-w-regulacji-emocji/)

Autorka publikacji: **Agnieszka Misiak**