

Przebudźcowanie dzieci i nadmiar emocji w rodzinie

Dla dwu-, trzyletniego dziecka ośmiogodzinny (a czasem i dłużej) pobyt w żłobku, to jak dla dorosłego człowieka dzień spędzony w pracy. Na tym poziomie rozwoju psychofizycznego bycie w grupie rówieśniczej, uczenie się zasad życia społecznego, śpiewanie piosenek, tańczenie, słuchanie czytanych przez panie opiekunki bajek oraz nauka samodzielnego funkcjonowania bez rodzica znajdującego się na wyciągnięcie ręki – to, nie ukrywajmy, pewne wyzwanie. Wiąże się z nim cały szereg doświadczanych przez malucha emocji. Czasem jest to tęsknota za rodzicem, czasem potrzeba bycia w centrum uwagi i posiadania przestrzeni tylko dla siebie, innym razem może pojawić się rozczarowanie, że ktoś zabrał zabawkę, bądź że trzeba było na nią poczekać... Dziecko ma prawo być zmęczone samą ilością bodźców dźwiękowych i wzrokowych, które towarzyszą mu podczas żłobkowego dnia.

Zmęczenie natomiast może spowodować cały repertuar zachowań trudnych. I takim oto sposobem zdarza się, że zaskoczony rodzic zamiast odebrać ze żłobka szczęśliwego na jego widok aniołka – przyprowadza do domu pełną krzyków i żądań, tupiącą nóżkami „najeżoną” postać, z którą trudno jest się porozumieć...

Czy można coś na to poradzić?

Na pewno odradzałabym oferowanie dziecku bajek, telefonu czy tabletu, które owszem, mogą na długi nawet czas skupić silnie jego uwagę, ale jednocześnie działają bardzo bodźcująco i – po zaprzestaniu oglądania bajek – maluch może być jeszcze bardziej pobudzony, zmęczony i trudny w kontakcie. Warto też rozważyć ilość wrażeń, jakie dostarczamy dziecku bezpośrednio po żłobku – wizyta u rodziny, przyjaciół, wspólne zakupy w markecie czy pobyt na placu zabaw typu „kulkowo” – może przewyższać możliwości przyswajania dodatkowych bodźców przez malucha i sprawi, że wszyscy: i on i wy, nie zaczerpniecie z wyjścia radości, a jedynie umęczone się i sfrustrujecie...

To, co mogę zaproponować na trudne chwile w domu po żłobku (poza dużą dozą cierpliwości i akceptacji) – to wypróbowanie zasady „ŚWIĘTYCH 15 MINUT”. Chodzi o to, aby poświęcić 15 minut tylko i wyłącznie dziecku (jeśli jest taka możliwość – niech będzie to i 30 minut, istotne, aby było ich chociaż 10-15). Wyciszamy wtedy telefon, odkładamy domowe obowiązki i obdarowujemy dziecko 100 procentową uwagą. Przez ten czas liczy się tylko nasze dziecko i nic ani nikt poza nim. Nie musicie robić niczego konkretnego – nawet wskazane, aby po prostu razem „robić nic”. Czyli poprzytulać się, posiedzieć razem w objęciach na kanapie czy poleżeć wspólnie na łóżku gładząc dziecko po główce bądź robiąc delikatny masażyk. Ma to być czuły i miły dla Was obojga czas. Chodzi o to, aby po dniu spędzonym poza domem Wasz MALUCH POCZUŁ, ŻE RODZIC JEST CAŁY TYLKO DLA NIEGO I ABY „NAKARMIŁ SIĘ” JEGO OBECNOŚCIĄ. Jeżeli rodzina składa się z większej ilości

dzieci – możliwość poświęcenia indywidualnego czasu tylko jednemu z nich nie jest już taka prosta i wymaga uwzględnienia możliwości opieki nad pozostałymi dziećmi. Jednak jeżeli tylko jest taka możliwość – serdecznie zachęcam do wypróbowania!

No i oczywiście SPACERY! Pogoda nie zawsze nastraja na długie pobyty poza domem, jednak nie zapominajmy, że poprzez ruch na świeżym powietrzu dziecko rozładowuje nadmiar energii i nagromadzone w ciągu dnia emocje!

Pamiętajmy też o tym, że nasze własne emocje i wewnętrzne przeżycia rzutują na całościowe funkcjonowanie rodziny. Gdy my dorośli jesteśmy w złej formie fizycznej bądź psychicznej, czujemy się przeciążeni, przeżywamy kryzys osobisty lub po prostu mamy gorszy dzień i czujemy się wewnętrznie rozbici – dzieci intensywnie odbierają nasz nastrój i ... najczęściej również stają się niespokojne, rozdrażnione, marudne. Gdyż dzieci działają trochę jak lustro – odbijają to, co w nas samych. I pokazują to ze zwielokrotnioną siłą.

Zatem w momencie, w którym czujemy, że sami jesteśmy w złej kondycji – postarajmy się w pierwszej kolejności zadbać o siebie i własne potrzeby. Bo: „z pustego nie nalejesz”... Gdy rodzic boryka się z trudnymi emocjami i sam w sobie nie ma spokoju – trudno będzie mu przekazać go dziecku.

...Może, goniąc z pracy do żłobka, my sami potrzebujemy najpierw świętych 15 minut na złapanie oddechu, dystansu i gotowości na przyjęcie emocji dziecka? Kilku minut na ławce, aby złapać oddech i wyciszyć się wewnętrznie? Zjedzenia czegoś drobnego, by opanować głód, który bywa dodatkowym stresem?...

Trzymam kciuki za Was Drodzy Rodzice!

Barbara Rębała, psycholog