

## NAJPIERW OPIEKUN

Autor: psycholog mgr Martyna Jaworska-Osicka

Wiele osób jest mocno zdziwiona, gdy za pierwszym razem słyszy wypowiedziany przez obsługę samolotów komunikat „W razie potrzeby to NAJPIERW OPIEKUN powinien założyć sobie maskę z tlenem, a później dopiero dziecku”. Oczywiście jest to logiczne, ponieważ jak mama zemdleje, to nie pomoże później swojemu potomkowi. Jednocześnie jest coś w tej wypowiedzi niepokojącego, gdyż wydaje nam się naturalne w pierwszej kolejności ratować dzieci. Ta sama zasada jednak w wielu przypadkach dotyczy również rodziny i procesu wychowawczego. Często zalecam, aby to najpierw rodzic przyjrzał się sobie i swoim reakcjom w sytuacjach problemowych, tak aby opracować strategię dla dziecka i rodziny.

Dzieci są jak barometry - szczególnie te najmniejsze. Gdy mama jest zdenerwowana, często nie udaje się karmienie piersią lub niemowlak ogólnie jest bardzo niespokojny. Osiek mało sypia, wiele mu przeszkadza. NAJPIERW MAMA powinna odzyskać równowagę, by to tak silnie powiązane z nią maleństwo mogło się uspokoić. Jeśli to nie pomaga, należy udać się do specjalistów.

Starsze dzieci zupełnie rozwojowo zaczynają odczuwać różnego rodzaju lęki. Niektóre przechodzą szybko, inne u wybranych ciągną się latami. Zawsze warto zastanowić się, jak my dorośli odnajdujemy się w sytuacji odczuwania strachu przez nasze dzieci. Na pewno nie pomaga bagatelizowanie, bo choć dzieci obawiają się tego, o czym myślą lub czego się spodziewają, to ten niepokój jest silnie powiązany z ich czuciem w ciele. To go mocno urealnia. Nie pomaga też straszenie, jako środek wychowawczy: „zrób coś, bo...”. Nasilająco może wpływać na dzieci także ogólny styl wychowawczy – ostrzegający „Uważaj na... No, nie bój się – podejdź, nie ma się czego bać”. Jeśli nie ma się czego bać, to czemu rodzic wprowadza wątek niepokoju do wypowiedzi? Dzieci są mocno wyczulone na podwójne komunikaty. A zatem to NAJPIERW OPIEKUN powinien opracować strategię na okieźnianie strachu. Przemyśleć, co chce powiedzieć i jak można sprawić, aby dziecko i otoczenie czuło na początek mniej strachu lub lepiej będzie go znosić. Pomagają książeczki dla dzieci i wszelka aktywność twórcza. Dopiero jeśli to nie działa to NAJPIERW OPIEKUN, jako reprezentant swojego klienta- dziecka, zgłasza się do specjalisty.

Nie znam też normatywnie rozwijających się dzieci, które krzyczałyby bez powodu i to w dodatku w domach, w których się ogólnie nie krzyczy. To my jako dorośli wyznaczamy standardy i modelujemy swoim zachowaniem postępowanie młodszych pokoleń. To też my pokazujemy jak można radzić sobie lub postępować w złości. Dodatkowo rozwojowo emocje, które przeżywają dzieci są bardzo intensywne, pojawiają się nagle i zdają się w niewielkim stopniu poddawać kontroli. Dlatego też to NAJPIERW OPIEKUN powinien okieźnić to bardzo silne uczucie, aby móc pomóc swojemu dziecku lepiej radzić sobie ze złością. Nie jest to łatwe, ale możliwe.

Podobnie jest ze smutkiem, żalem. Nie łatwo jest znaleźć w sobie siłę do pomocy naszemu dziecku, jeśli często samemu jest się pozbawionym mocy. Dlatego też to NAJPIERW OPIEKUN potrzebuje pomocy i wsparcia, tak aby być dla swojej pociechy podporą.

Można by mnożyć te wszystkie przypadki, ale wniosek jest jeden rodzicu – ZADBAJ MĄDRZE O SIEBIE, wtedy łatwiej będzie ci wychowywać dziecko.

Jeśli nie radzisz sobie sam, poproś o pomoc. Tak jak radzisz swojemu dziecku.