

## O byciu z dziećmi w domu w sytuacjach niecodziennych

### Jak regulować emocje?

Zastanawiasz się, jak być z dziećmi w domu, kiedy tzw. normalność staje się „nienormalna”, inna niż zwykle, wymykająca się codziennej percepcji?

Jak być obok i towarzyszyć dziecku, odpowiadając na jego potrzeby?

Jak uspokoić dziecko?

Zmiana może budzić nasz lęk i obawy, niewiedza, co będzie dalej wywołuje niepokój – to jest normalne, że tak możesz to przeżywać. Sytuacja, w której jesteś, jest nietypowa, inna od codzienności, stałych nawyków, rytmu dnia.

To normalne, że:

- odczuwasz niepokój, może strach i lęk, rozdrażnienie, złość, a może radość i podekscytowanie,
- chce Ci się płakać albo śmiać,
- czujesz dezorientację,
- zastanawiasz się, co jest prawdą w obecnej sytuacji,
- odczuwasz nadmiar informacji, przesyt,
- Twoje ciało napina się i sygnalizuje Ci to w różnych częściach, może to ból głowy, może nie chce ci się jeść lub jesz w nadmiarze, jesteś pobudzona/y,
- budzisz się i zastanawiasz się, czy to wszystko Ci się śniło, a może ten sen wciąż trwa,
- masz poczucie inności.

To naturalne reakcje. Twoje dziecko może czuć równie duży repertuar odczuć, myśli, napięcia w ciele.

#### **Janusz Korczak pisał: „Nie ma dzieci, są ludzie”**

Każdy, dziecko czy osoba dorosła, ma swoje powody do płaczu, radości, złości i szczęścia, do swojego indywidualnego przeżywania i doświadczania tego, co widzi, słyszy, czuje, myśli.

Kiedy dziecko słyszy: „Nie masz powodu do płaczu... dlaczego tak się złościś... nie bój się... masz być dzielny i silny, tacy jesteśmy... jak ty się zachowujesz...” to słyszy jednocześnie: smutek jest zły..., nie masz prawa do łez... nie można się złościć... musisz być silny, jeśli nie będziesz silny, to nie będziesz taki sam jak mama, tata, siostra, brat – będziesz inny... nie możesz czuć tego, co czujesz...

ZRÓB przestrzeń na uczucia, myśli, reakcje, które pojawiają się autentycznie, są prawdziwe, niezależnie od tego czy są przyjemne (jak np. radość, szczęście, miłość), czy nieprzyjemne (np. smutek, złość, żal, irytacja, strach, lęk).

- Spróbuj zrobić dla nich miejsce, oswoić się z nimi.
- Zastanów się, co czujesz?
- Zastanów się, co myślisz tu i teraz?
- Co spowodowało, że poczułaś/łeś się tak..., czy tak...?

- Co jest dla Ciebie najważniejsze?

Zrób to dla siebie i dziecka.

## JAK BYĆ Z DZIECKIEM? JAK MU TOWARZYSZYĆ? JAK USPOKOIĆ?

Zacznij od siebie. W relacji z dzieckiem istotne jest, abyś najpierw poczuła/poczuł, pomyślała/pomyślał, co się z Tobą dzieje:

- Czy moje napięcie jest wysokie, czy niskie (np. w skali 1-10, gdzie 10 pkt. oznacza max. ilość – wysoki poziom), czy zaraz pęknie jak balon?
- Czy to dobry moment, abym teraz reagowała/reagował, była/był przy dziecku?
- Może warto „zatrzymać się”, wyregulować swoje emocje (zadać sobie pytania: co czuję, co się ze mną dzieje?...)
- Czy powinnam/powiniennem poprosić kogoś o pomoc?

Zwracając uwagę na swoje emocje, pomagasz sobie w obniżeniu ich poziomu, a tym samym tworzysz potrzebną dziecku przestrzeń – optymalną, otwierającą na przeżywanie dziecka. Mówiąc metaforycznie: obniżasz napięcie w balonie do poziomu sprzyjającemu byciu z dzieckiem.

Nasze dzieci odczuwają nasze uczucia.

Jesper Juul pisze: „(...) dzieci odczuwają nasze uczucia, studiując nasze twarze, zanim wyrażą swoje emocje (...) są one mistrzami współdziałania (...) Współdziałają z każdym zachowaniem dorosłych, bez względu na to, czy jest to dla nich zdrowe czy nie”

## SPRÓBUJ BYĆ ZDROWY DLA SIEBIE I DZIECKA.

Rozmawiaj ze sobą, nazywaj przeżywane emocje, rozmawiaj z innymi o uczuciach, myślach, które się pojawiają, ruszaj się, ruszajcie się wspólnie.

Jeśli masz kiepski dzień, przykre chwile, a może coś nie poszło zgodnie z planem, chciałaś/chciałeś dobrze, ale wyszło inaczej? To nic.

Spróbuj być autentyczny w byciu z sobą i z dzieckiem. Jeśli nie masz sił, poproś o pomoc kogoś bliskiego lub specjalistę w poradni lub w innych dostępnych miejscach.

Pedagog Beata Kolasieńska