

## "Płacz przynosi ulgę, łzy zmywają smutek" Owidiusz.

Jak trudno jest słuchać płaczu dziecka wie nie tylko matka. Każdy człowiek reaguje niepokojem, gdy w pobliżu słyszy płaczące dziecko. Noworodek i niemowlę informuje krzykiem, gdy jest głodne, jest mu za zimno, za gorąco, chce zmiany pieluszki, coś go boli, potrzebuje bliskości dorosłego. Świeżo upieczona mama uczy się rozróżniać barwy płaczu swojego malucha, z czasem bezbłędnie je odczytuje i szybko usuwa przyczynę.

W okresie intensywnego rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego człowieka komunikacja z opiekunem staje się bardziej zróżnicowana. Pojawiają się pierwsze słowa i gesty, za pomocą których dziecko informuje o tym, co w danej chwili jest dla niego ważne. Poruszanie się daje często możliwość samodzielnego dotarcia do przedmiotu, bądź osoby mogącej zaspokoić potrzebę dziecka. Maluch raczkuje do kolorowej zabawki, albo podchodzi do taty i wyciąga ręce, aby go wziąć na kolana. Teraz powodem



płaczu, oprócz niezaspokojonych potrzeb fizjologicznych, są frustracje wynikające z blokowania potrzeb psychicznych. Mamy zrozumienie i współczucie dla dziecka, które się uderzy, skaleczy lub cierpi z powodu bólu, złego samopoczucia. Wtedy można przytulić, pocałować, pomasażać bolące miejsce, albo założyć opatrunek. Widać jak dziecko uspokaja się pod wpływem tych zabiegów.

Bywa, że dziecko płacze, bo jest mu smutno, źle, jego uczucia zostały zranione, doznało krzywdy. Poczulo się odrzucone przez dzieci w przedszkolu, zostało niesprawiedliwie potraktowane, tęskni za tatą, którzy musi iść do pracy. **Jeśli mamy jasność co do powodu rozpacz, pocieszamy słowem i życzliwą obecnością.**

Wielu rodziców jest przekonanych, że płacz jest cierpieniem, stanem ducha i ciała, który trzeba natychmiast przerwać. Starają się ukoić pociechą, odwracają uwagę, zabawiają, krzyczą, zamykają w łazience, wyśmiewają, obiecują słodycze, nową zabawkę, wyjątkową atrakcję po szybkim uspokojeniu. Dziecku to nie służy, ono potrzebuje się wyplakać w spokoju i akceptacji. Trudniej o tolerancję wobec zdarzenia, którego dorosły nie rozumie. Kiedy dziecko spokojnie się bawi i nagle doprowadza je do łez przewrócona wieża z klocków, albo rysunek, który miał być idealny, a nie jest. Pozornie błahy powód, a rozpacz ogromna. Nie da się wytłumaczyć przyczyny, bo za mały zasób słów i jeszcze skromniejsza świadomość siebie u dziecka. Można domyślać się, że drobne zdarzenie wyzwoliło lawinę nagromadzonych emocji, które z różnych powodów nie zostały wcześniej odreagowane. Często tak bywa, gdy maluch wraca z przedszkola, gdzie zachowywał się bardzo poprawnie, a w domu jest rozdrażniony i co chwilę płacze. Wśród dzieci był zbyt zajęty, aby skupiać się na przeżyciach, bo ciągle coś się ciekawego działo. Teraz, w bezpiecznej obecności mamy czy taty, może wyplakać frustrację z powodu niechęci kolegi do wspólnej zabawy, albo rozczarowanie, kiedy nie stał w pierwszej parze przy wyjściu na spacer. Nie jest łatwe wysłuchiwanie rozszlochane, drżące, miotające się

dziecka i chciałoby się natychmiast je uspokoić, utulić, zatamować rzekę łez. Odruchowe i niecierpliwe „przestań płakać”, „nic się nie stało”, „no już dobrze, już dobrze...” może zatrzymać rozpoczęty proces uwalniania się od uczucia bólu, złości, smutku, poczucia krzywdy i t. p. Taka postawa rodzica nie jest wsparciem i zrozumieniem dla dziecka, które w sposób naturalny, zdrowy, intuicyjny chce zrzucić niewygodny bagaż. **Potrzebny jest wtedy spokojny dorosły, który przyjmie emocje dziecka, będzie je tonizował.** Bez zbędnych słów, tłumaczenia, moralizowania, zabawiania, odwracania uwagi pomoże uporządkować emocjonalny chaos, w jakim znajduje się maluch.. Po wyplakaniu się można porozmawiać o przyczynie i sposobach rozwiązania problemu. Zdarza się, że wtedy powód rozpaczki jest raczej błahy niż ważny.

A jak sobie radzić z płaczem „na zawołanie”, który występuje zawsze w sytuacji odmowy, zakazu czy jakiegokolwiek próby stawiania dziecku granic? Tworzy się relacja błędnego koła zależności. Dziecko szybko orientuje się, że kiedy płacze otrzymuje to, co chce. Rodzic ulega, bo ma niski próg tolerancji na niezadowolenie malucha, nie ma czasu na przeczekanie napadu buntu, boi się reakcji otoczenia itd. Syn lub córka wyczuwając słabość rodziców przejmując władzę i kontrolę nad nimi. Z czasem dyktuje warunki i decyduje o porze snu, miejscu i sposobie jedzenia, wychodzenia albo nie, na spacer. Zbyt duże obciążenie odpowiedzialnością za dorosłych rozstraja delikatny system nerwowy dziecka. Im więcej dostaje wolności tym bardziej jest sfrustrowane i niezadowolone. **Potrzebuje zdrowych granic wyznaczanych przez odpowiedzialnych rodziców.**

Poradzenie sobie z „małym tyranem” wymaga znowu konfrontacji z uczuciami : złości, buntu, rozczarowania, czasami furii i ataków agresji. Poczekanie, aż dziecko się uspokoi i wyciszy, a przytrzymanie, gdy atakuje i niszczy, to sposoby na opanowanie sytuacji. Przeciwwstawienie się rozsierdzonemu maluchowi służy obu stronom: dorosły doznaje mocy rodzicielskiej, a dziecko plasuje się w sytuacji zdrowej zależności od mamy/taty. **Nie przemoc, ale moc.** Zapobiega ona poczuciu bezradności, przyda się, gdy coraz starsze dziecko będzie domagało się więcej i więcej... Oczywiście trudniej jest ingerować w zachowanie dziecka, gdy nadopiekuńcza babcia biegnie z odsieczą do wnuka, albo przypadkowi przechodnie kibicują próbującej uporać się z żenującą sytuacją matce. Wtedy warto postawić sobie pytanie: na czym mi zależy, na aplauzie otoczenia, czy na moim odpowiedzialnym rodzicielstwie? Zakaz, stawianie granic w domu pomaga dziecku radzić sobie z frustracją, która jest nieodzownym elementem życia. Każde nowe zadanie, współdziałanie w grupie niesie z sobą różnorodne przeżycia. Dziecko, które nie zahartuje się w domu, nie nauczy się radzić z uczuciami, czekać, pragnąć, szanować siebie i innych, nie będzie dobrze przygotowane do współżycia w grupie. Jego postawa roszczeniowa, wymuszanie i manipulacja nie zapewni mu też radości życia.

**Pozwólmy dzieciom płakać, jeśli chcemy, aby wyrosły na zrównoważonych emocjonalnie dorosłych. Płacz bez kontroli, oceny, cenzury przywraca równowagę ducha i ciała, przynosi ulgę, leczy bieżące i przeszłe urazy a zawsze pozwala zobaczyć świat w jaśniejszych barwach.**

#### Bibliografia:

*Sheila Kitzinger - „Płaczące niemowlę” - Prószyński i S-ka, W-wa 2000 r.*

*Małgorzata Kościelska - „Trudne macierzyństwo” - WSiP, W-wa 1998 r.*

*Ingrid Romberg-Asboth - „Kiedy dusza dziecka płacze”, „Jedność”, Kielce 2001 r.*

*Erna Furman - „Jak wspierać dziecko w rozwoju”, Jacek Santorski & CO, W-wa 1994 r.*

*Petty Wipfler - „Kocham i rozumiem” , Ośrodek Rozw. Umiejętności Wych.h PTP, W-wa 1992 r.*

*Harley Jackins - „W pełni ludzkich możliwości” - Ośr. rozwoju Umiejętności Wych.PTP, W-wa*