Grudzień to czas na spotkania, z rodziną, bliższą lub dalszą, ze znajomymi i przyjaciółmi. Nasze pociechy jednak nie zawsze chętnie przyjmują gości w swoim domu lub też nie chętnie wybierają się z nami w odwiedziny.

Dlaczego? I jak sobie z tym radzić? Wyjaśnia Dominika Słowikowska, autorka bloga „Pomogę Ci Mamo”.

„Kiedy dziecko szaleje przy gościach”

Przychodzą do Was goście lub Wy jedziecie do kogoś w odwiedziny, a w Wasze dziecko jakby coś wstąpiło….

Wariuje, nie słucha, biega, skacze, jest głośne, wręcz nie do opanowania… nic do niego nie dociera.

\* Poza tymi sytuacjami – dziecko zachowuje się z reguły normalnie ;)

O co tu chodzi?

Przede wszystkim, warto wiedzieć, że to, co przyjemne (np. radość, ekscytacja, niemożność doczekania się) również może być dla dziecka trudne.

Z tym wszystkim ten mały człowiek musi sobie poradzić, a w pierwszych latach życia nie ma jeszcze nabytych odpowiednich kompetencji by to zrobić. Emocja to emocja – z każdą trzeba sobie jakoś radzić, każda może być wyzwaniem.

Nie można zapomnieć o takich czynnikach jak:

* ogrom bodźców wzrokowych, słuchowych, smakowych, węchowych (nie tylko jedzenie, ale i np. perfumy gości)
* natężenie hałasu (rozmowy, krzyki/płacze innych dzieci, zabawki wydające dźwięki, muzyka czy telewizor włączone w tle)
* nowe miejsce, osoby, przedmioty (często nieznane)
* rozproszenie uwagi rodziców
* ingerencja w prywatną przestrzeń, np. pokój dziecka (jeśli to do was przychodzą goście)
* zaburzenie codziennego rytmu funkcjonowania

Wszystkie powyższe czynniki mogą generować stres, napięcie, trudne emocje. W przypadku dzieci wysoko wrażliwych będzie to jeszcze bardziej zintensyfikowane.

„*Widzisz, Janek jest w tym samym wieku, a jakoś potrafi się w gościach zachować…*”

Nie zapominajmy, że każde dziecko jest inne. Tak, wiem – banał. Ale muszę o nim przypomnieć, bo ta ‘inność” wpływa na indywidualne radzenie sobie z wyzwaniami, emocjami. Janek być może inaczej radzi sobie z pobudzeniem, bodźcami z otoczenia, inaczej reguluje emocje. Być może należy do tej grupy dzieci, która w gościach trzyma fason, ale wszystko odreagowuje po powrocie do domu. I ten armagedon, który nasze dziecko prezentuje w obecności innych, Janek rozpoczyna w innym momencie i okolicznościach.

Zwróćmy też uwagę, że w towarzystwie innych osób mamy większe oczekiwania co do zachowania naszego dziecka. Oczekujemy, że w obecności gości będzie bardziej spokojne, posłuszne, ciche, a także że będzie w pełni dostosowywało się do norm i zasad panujących w sytuacjach społecznych. Aby dziecko spełniało te oczekiwania, musiałoby w pełni kontrolować swoje zachowania, a samokontrola wykształca się dopiero w okolicy 5-6 roku życia.

Jest zatem niemożliwe, aby dziecko trzymało wszystko w ryzach (szczególnie jeśli towarzyszą mu silne emocje). Nie mówiąc już o tym, że ono dopiero uczy się życia.

Wskazówki dla dorosłych:

1. Zadbaj o to, aby dziecko przed odwiedzinami miało zaspokojone podstawowe potrzeby fizjologiczne: żeby było najedzone, wyspane, zregenerowane.

Nie jest dobrym pomysłem wyprawa w gości po kilkugodzinnym pobycie w przedszkolu lub w weekend w późnych godzinach popołudniowych lub wieczornych.

2. Zadbaj o ciało dziecka – chodzi o to, aby było wyregulowane, spokojne, bez napięcia.

3. Uprzedzaj dziecko o tym, co się będzie działo. Opowiedz gdzie pojedziecie, kto tam będzie, co będziecie robić lub kto przyjdzie do Was. Możesz stworzyć ze swoja pociechą listę zabaw , w które będzie się mogło bawić samo lub z innymi dziećmi. To ważne, aby dziecko wiedziało co będzie mogło robić, czym się zająć.

Jeśli jedziecie w odwiedziny do kogoś, maluch może wziąć swoje zabawki lub inne przedmioty, które pomogą zorganizować mu czas – zmniejsza to szanse na wariowanie z nudów ;)

4. Umów się z dzieckiem na znak, który da Ci kiedy będzie potrzebowało oddechu, wyciszenia. Nie jest niczym złym mając gości lub będąc u kogoś, wyjść na kilka minut do innego pomieszczenia aby pobyć chwilę w izolacji od bodźców.

5. Obserwuj swoje dziecko, a kiedy zauważysz, że za bardzo się rozpędza, zareaguj proponując chwilę odpoczynku, napicie się przysłowiowego łyka wody, wzięcie kilku oddechów (najlepiej omówić to wspólnie wcześniej).

Możesz też zaproponować wszystkim obecnym dzieciom dla odmiany inną, spokojniejszą zabawę.

6. Jeśli chcesz, aby dziecko Cię usłyszało i zrobiło to, o co prosisz, nie krzycz przez cały pokój pełen gości – podejdź, kucnij, nawiąż kontakt i dopiero mów.

Kluczem jest obserwacja własnego dziecka. Sprawdzanie tego, co mu służy, a co niekoniecznie. W jakich sytuacjach czuje się w porządku, a jakie wyzwania sprawiją mu trudność. Co i kiedy je przeciąża a co je wspiera.

Wtedy można fajnie dopasować okoliczności funkcjonowania do warunków, jakich potrzebuje dziecko, bez wkurzania się na nie, że „nie potrafi się zachować” lub brania do siebie komentarzy otoczenia, że to skutek „naszego nowoczesnego wychowania”….

Artykuł pochodzi ze strony internetowej:

pomogecimamo.pl