

Co robić, kiedy niemowlę płacze?

“Nie próbuj tylko i wyłącznie uciszyć płacz. Uszanuj prawo dziecka do wyrażenia swoich emocji i nastrojów. Spróbuj znaleźć źródło dyskomfortu” Magda Gerber

>>> **Twoje nastawienie jest kluczowe**

Płacz jest językiem niemowląt. To naturalne, zdrowe i dobre. Twoje nastawienie sprawi, że naturalnie zaczniesz odpowiadać na płacz dziecka bardziej uważnie i spokojnie.

>>> **Przede wszystkim uspokój najpierw siebie**

Im więcej w nas niepokoju, napięcia i obaw, tym bardziej nerwowe i automatyczne są nasze reakcje. Zараżaj dziecko swoim opanowaniem poprzez łagodny ton głosu i delikatne ruchy.

>>> **Wstrzymaj się od automatycznych reakcji**

Odpowiadaj na realne potrzeby dziecka, jeśli jesteś pewna(y), co mu dolega: nakarm/przewiń/ubierz. Jeśli nie masz pewności, nie uciszaj dziecka noszeniem/bujaniem/ smoczkiem, tylko daj sobie chwilę i przestrzeń na obserwację i próbę zrozumienia.

>>> **Nawiąż dialog z dzieckiem: mów do niego / pytaj**

- *“Widzę, że odczuwasz jakiś dyskomfort. Chcę zrozumieć, co Ci dolega. Powiedz mi.”*
- *“Zastanawiam się, czy jesteś taka zmartwiona, bo dzisiaj tak dużo się działo?”*
- *“Może masz mokrą pieluszkę? Nie, pielucha wydaje się sucha. Jadłeś też przed chwilą. Może potrzebujesz sobie jeszcze raz odbić?”*

>>> **Niech dziecko czuje Twoją obecność**

- *“Jestem obok Ciebie. Nie mogę zabrać tych emocji od Ciebie, ale słucham Cię.”*
- *“Tak dużo masz mi do powiedzenia. Jesteś zmartwiona. Chcę Cię zrozumieć.”*

>>> **Odetnij się od niepokoju towarzyszących Ci osób**

Przenieś się z dzieckiem dalej od innych. Reakcje otoczenia powodują większy stres Twój i dziecka. Powtarzaj sobie: *“Niepłaczące dziecko wcale nie oznacza szczęśliwe dziecko”*

>>> **Pamiętaj o rutynie i unikaniu nadmiaru bodźców:**

Niemowlęta łatwo przestymulować. Zapewnij mu dużo spokoju i przewidywalności.

>>> **Dbaj o siebie:**

Szukaj wsparcia u innych. Dbaj o regenerację. Pozwalaj także sobie na oczyszczający płacz.

Skup się na perspektywie, że płacz jest zdrowy, dobry i potrzebny. Akceptuj emocje, zaspokajaj realne potrzeby, bądź obok dziecka. I bądź dla siebie wyrozumiała(y): zmiana nastawienia nie dzieje się z dnia na dzień.