

Płacz dziecka jest OKAY

“Nie chciej tłumić płaczu. Uszanuj prawo dziecko do wyrażenia uczuć i nastrojów, zarówno kiedy płacze, jak i kiedy się uśmiecha.” Magda Gerber, założycielka RIE

Płacz to sposób komunikacji dziecka. Niemowlę chce nam coś powiedzieć. Trzeba najpierw go wysłuchać i zrozumieć, aby móc skutecznie mu pomóc i uspokoić - a nie tylko uciszyć (!)

Płacz dziecka jest zdrowy i normalny w każdym wieku.

Płakać mogą i dziewczynki i chłopcy (!)

Płaczu dziecka nie wolno ignorować. Na każdy płacz dziecka trzeba odpowiedzieć, ale najważniejsze pytanie brzmi “JAK”. Gorączkowe, automatyczne i bezrefleksyjne uspokajanie każdego płaczu poprzez karmienie / dawanie smoczka / noszenie / odwracanie uwagi NIE JEST JEDYNĄ DROGĄ.

1) MIEJ OTWARTĄ POSTAWĘ WOBEC PŁACZU I NIE REAGUJ AUTOMATYCZNIE.

Obserwuj dziecko, pracuj nad swoim spokojem i spróbuj dostrzec, co RZECZYWIŚCIE niemowlę aktualnie potrzebuje. Odpowiadaj na realne potrzeby i nie twórz złych nawyków (jak zjadanie smutków).

2) PŁACZ SAM W SOBIE MOŻE BYĆ POTRZEBĄ.

Życie może być stresujące, frustrujące i nadmiernie stymulujące od samego początku. A dzieci świetnie potrafią uwalniać nadmiar emocji z ciała i znają kojącą moc płaczu.

Twoja obecność i akceptacja ==>> sygnał dla dziecka, że jego emocje są normalne, bezpieczne, zdrowe ORAZ może na Ciebie liczyć

Dlaczego jest nam tak trudno z płaczem niemowląt i dzieci?

- 1) Brak pozwolenia na płacz w naszym dzieciństwie. Dlatego płacz dziecka może przenosić nas nieświadomie do naszych stłumionych emocji i wywoływać dyskomfort.
- 2) Sygnał z otoczenia. Rodzice czują niepokój osób obok i oczekiwanie, żeby “coś z tym zrobić”. Boimy się, że ktoś pomyśli, że płacz dziecka to nasza porażka.
- 3) Współodczuwanie. Ze względu na komunikację między prawymi półkulami mózgu niepokój dzieci udziela się i nam. Ale na szczęście nasz spokój może udzielać się z kolei dzieciom :)

Kiedy dziecko płacze, uspokój więc najpierw siebie, aby móc usłyszeć swoje dziecko, a nie odpowiadać z poziomu swoich automatycznych reakcji / emocji.