

Emocje Rodzica

Pierwszym etapem przygotowania dziecka do procesu radzenia sobie z lękiem separacyjnym jest praca nad własnymi emocjami związanymi z tematem separacji, usamodzielniania.

Rodzic może mierzyć się z na tym etapie z wieloma trudnymi emocjami. Zwiększenie samoświadomości oraz odnalezienie drogi do przeżycia i przepracowania własnych emocji daje szansę na to, stworzy się dziecku sprzyjającą przestrzeń do przejścia przez ten ważny etap rozwoju.



Skontaktuj się z nami

www.szyszkowapolana.pl

tel. 606 494 216



Poradnik dla Rodziców



"Chciał(a)bym, aby moje dziecko stało się bardziej samodzielne i rozstawało się ze mną bez lęku. Jak mu w tym pomóc?"

cz. 1 EMOCJE RODZICA

W przypadku lęku separacyjnego ważne jest, by zwrócić uwagę na dwa aspekty: emocje rodzica i emocje dziecka. W samolocie najpierw nakłada maseczkę tlenową dorosły, a dopiero później wkłada ją dziecku. Podobna zasada powinna obowiązywać w przypadku radzenia sobie z lękiem separacyjnym.

Emocje rodzica

Gdy dziecko przychodzi na świat, żyje z rodzicem w swoistej symbiozie. To rodzic zaspokaja wszystkie podstawowe potrzeby dziecka: karmi, zapewnia bezpieczeństwo i komfort. Z czasem jednak niemowlak staje się coraz bardziej ciekawy otaczającego świata, zaczyna go eksplorować. Dużo zależy od tego, w jaki sposób podejść do tego nowego etapu rodzice. To wiele obszarów, na które trzeba zwrócić uwagę:

JAK JA REAGUJĘ NA INNE OSOBY, KTÓRE SPRAWUJĄ NAD MOIM DZIECKIEM OPIEKĘ?

„Daj, ja ją pokołyszę, bo ty nie wiesz jak”, „Złe go karmisz, daj ja to zrobię” – zbyt wiele tego rodzaju komunikatów, które wynikają zazwyczaj z troski o dziecko, ale też z własnego lęku, może wspierać tworzenie iluzji istnienia idealnej diady (rodzic+dziecko), której nic ani nikt nie jest w stanie zastąpić choćby na chwilę. Inne osoby w takiej relacji są odbierane jako niewystarczające, niedające poczucia bezpieczeństwa. Ugruntowanie takiej wizji świata będzie stymulować nasilony lęk separacyjny. Właściwe dla rozwoju dziecka jest stopniowe rozszerzanie osób, które z dzieckiem mają kontakt (np. drugi rodzic, babcia, dziadek, ciocia, wujek itp.), a także uzyskanie własnej wewnętrznej zgody i akceptacji tego, że pod opieką innych osób moje dziecko też jest bezpieczne i szczęśliwe.

JAK JA PRZEDSTAWIAM ŚWIAT ZEWNĘTRZNY DZIECKU?

„„Uważaj, bo spadniesz!”, „Nie biegaj, bo się przewrócisz!” – jeśli dziecko stale słyszy komunikaty wskazujące na to, że zewnętrzny świat jest pełen zagrożeń i niebezpieczeństw, a podejmowanie aktywności to ryzyko niespodziewanej katastrofy, może obawiać się samodzielnie eksplorować świat, jeśli w pobliżu nie ma myślącego za niego rodzica. Oczywiście, należy stawiać dziecku granice i uczyć podstawowych zasad bezpieczeństwa, ale jednocześnie znaleźć równowagę między potrzebami dziecka w zakresie testowania rzeczywistości, a jego bezpieczeństwem. Nadmierowe chronienie dziecka może wzmacniać lęk w sytuacjach nowych wyzwań.

Z drugiej strony należy wystrzegać się nadmiernego krytycyzmu w odniesieniu do otaczającego świata, innych ludzi, częstego przedstawiania ich w złym świetle (np. "Jak można być tak bezmyślnym!", "Nikt tutaj się na niczym nie zna!"). Taki obraz innych ludzi również może wpływać na zwiększony lęk separacyjny - dziecko będzie obawiać się przebywania w otoczeniu tak niesprzyjającym. Nawet jeśli krytyczne uwagi nie są kierowane bezpośrednio pod adresem ludzi, którzy mają sprawować opiekę nad dzieckiem, to może dojść do uogólniania.

CZY JA JESTEM GOTOWY/A NA SEPARACJĘ ZE SWOIM DZIECKIEM?

Moment separacji bywa trudny dla rodzica. Ciągła obecność dziecka, bliskość i poczucie wyjątkowości tej relacji daje przecież rodzicowi wiele pozytywnych emocji.

Każda zmiana rodzi zazwyczaj naturalne obawy, więc i w przypadku rozpoczęcia edukacji przedszkolnej może pojawiać się u rodzica lęk. Nie jest on niczym niezwykłym, jednak ważne jest, by umieć odnaleźć równowagę między podążaniem za własnym lękiem a podążaniem za potrzebami rozwojowymi dziecka.

"Wypuszczenia z gniazda" może uruchamiać też wiele trudnych uczuć, wynikających często z własnej, osobistej historii oraz własnych przeżyć związanych z doświadczaniem separacji od znaczących osób, czy podejmowania samodzielności. Bywa, że odżywają dawne lęki, krzywdy, złości i obawy.

Biorąc pod uwagę te wszystkie czynniki, ważne jest, by decydując się na posłanie dziecka do przedszkola mieć w sobie wewnętrzną zgodę na to, że jest to decyzja korzystna dla dziecka. Warto więc wybrać przedszkole, którego model edukacyjny i wychowawczy będzie odpowiadać własnym przekonaniom na temat tego, czego potrzebuje nasze dziecko. Należy też wziąć pod uwagę etap rozwojowy dziecka i realnie ocenić jego gotowość i potrzeby w tym zakresie.

Dziecko zazwyczaj dużą uwagę zwraca na emocje rodzica, to one stanowią dla niego drogowskaz w rozumieniu świata. Jeśli będzie odbierać od rodzica nadmierny niepokój, czy lęk, to te emocje będą się mu najprawdopodobniej udzielać.

