Z okazji rozpoczęcia czy też kontynuacji przygody z naszym przedszkolem zapraszam do lektury artykułu: **„Nie pójdę dzisiaj do przedszkola”**, która sądzę będzie obecnie bardzo na czasie.

„Każdy rodzic słyszał kiedyś takie zdanie z ust dziecka: „Nie idę do przedszkola, nie idę do szkoły, nie jadę do babci, nie będę jeść obiadu….”
Taki opór ze strony dziecka zapala w nas czerwoną lampkę i sprawia, że w naszej głowie rozlega się alarm: „Czy w tym domu nie może być spokojnie? Dlaczego on mi to robi? Znowu się spóźnię do pracy”
I znów, w całej tej sytuacji nie chodzi o to, by opór się nie pojawiał, bo tak się
nie da. Opór to naturalny element, obrona przed rzeczami dla nas trudnymi, nieznanymi, strasznymi. Chodzi o to w jaki sposób na ten opór reagujemy.
Czy stajemy do walki, czy idziemy razem z nim, z akceptacją.

Przekładając sytuację na życie dorosłych, która odpowiedz byłaby dla Was bardziej wspierająca?

-„O rany, jak mi się nie chce dzisiaj iść do pracy”

A. Ale przestań, przecież musisz iść, zarabiać pieniądze. W ogóle to ciesz się, że masz pracę, nie wszyscy mają tak dobrze”

B. „Rozumiem, pewnie jesteś zmęczona, dużo się ostatnio dzieje. Mi też się czasami nie chce iść i wolałabym zostać w łóżku” :)

Dlatego gdy słyszycie hasło: „Nie pójdę dziś do przedszkola” spróbujcie:

- Wyciszyć swój wewnętrzny alarm – to nie jest nagły wypadek i trzeba teraz nic robić.

Każda nerwowa sytuacja uruchamia w naszym organizmie alarm. On dzwoni by nastroić nas do walki. Jeśli tylko masz taka możliwość daj sobie chwilę na ochłonięcie. Silne emocje dziecka nakręcają też nasze emocje. Wpadamy wtedy w spirale nerwów, nawzajem je potęgując. Myśl to nie nagły wypadek nie muszę od razu reagować daje nam chwile na wyciszenie i szanse na spokojne podejście do kryzysu.

- Opór to część drogi – pamiętajmy że opór dziecka nie zawsze jest zaproszeniem do walki. Nie zawsze musimy reagować i coś z nim robić. Czasem wystarczy go zaakceptować, jako pewna fazę, przez którą dziecko musi przejść by zaakceptować swoją rzeczywistość. Takie spojrzenie na opór dziecka pomoże nam odkryć w sobie nowe pokłady cierpliwości.

- Uznanie i granice – uznanie uczuć dziecka to jedno z najpotężniejszych narzędzi rodzicielskich jakie posiadamy. Stosujmy zasadę bycia uprzejmym i stanowczym jednocześnie. Co to znaczy? Uznajemy uczucia dziecka jednocześnie wyznaczając granice: „Słyszę, że bardzo nie chcesz iść dzisiaj do przedszkola. Rozumiem to. Wiem, że razem sobie z tym poradzimy. Co mogłoby Ci pomóc?”

Nie zawsze mamy czas na trudne poranki.

Nie zawsze mamy na to siłę.

Nie zawsze jesteśmy w stanie dogadać się z dzieckiem, nawet jeśli się staramy.

Jeśli upór nie ustępuje a granice muszą być utrzymane powiedzmy o tym dziecku:

„Czas wyjść do przedszkola. Jeśli nie jesteś w stanie odłożyć zabawek i ubrać się, będę musiała Ci pomóc. Wiem, że to może nie być dla nas przyjemne i wiem też, że za chwile musimy wychodzić.”

Często mogą pojawić się łzy. Jak na nie reagować?

- Nazwij sytuację: „Widzę, że płaczesz. Chyba czujesz smutek”

- Normalizuj płacz: „Każdy potrzebuje czasami popłakać. Nie ma w tym nic niewłaściwego ani dziwnego.”

- Okaż empatię: „To jest naprawdę trudne/ smutne/ frustrujące. Rozumiem Cię.”

- Pomóż rozpoznać potrzeby: „Widzę , że płaczesz ale nie wiem jak moge Ci pomóc. Powiedz mi czego potrzebujesz?”

- Daj przestrzeń: „Zróbmy sobie chwile przerwy.”

Okaż wsparcie i miłość !!! To jest coś, co możesz powiedzieć całym sobą. Pokazać, że jesteś, wspierasz, rozumiesz, nie krytykujesz, nie wyśmiewasz. Pokazać akceptację i bezwarunkowe uczucie.”

(Weronika Wetoszka – Suska,

autorka bloga Mama na Relaksie)