

Gdy małe dziecko płacze...

Płacz to podstawowy sposób komunikowania się z otoczeniem dla małego dziecka. Niemowlę płacząc zawsze chce nam dorosłym coś powiedzieć. Może być to informacja, że jest głodne, zmęczone, ma mokro, jest mu zimno albo zwyczajnie chce się przytulić. Wydawać się może to tak oczywiste, a jednak wielu rodziców na płacz dziecka reaguje bezradnością prowadzącą do złości na dziecko, krzyku czy nawet przemocy. Dlaczego tak się dzieje?

Trudno o wskazanie jednoznacznej przyczyny, bo jest ich wiele i są różne w zależności od konkretnej sytuacji rodziny. Agresja wobec dziecka jest często wyrazem ogromnej bezradności, dlatego tak ważne jest wsparcie otoczenia, aby tej bezsilności rodzica zapobiegać. Rodzice często są przemęczeni, obciążeni nowymi obowiązkami, którym trudno sprostać. Idealny obraz macierzyństwa i ojcostwa, który przedstawiają kolorowe magazyny sprawia, że przed przyszłymi rodzicami stoi trudne zadanie do zrealizowania.

Donald W. Winnicott w swoich książkach pisał, że wystarczająco dobra matka to taka, która lubi zajmować się swoim niemowlęciem, jest mu oddana i nastawiona na jego potrzeby. On także podkreśla, że 1 rok życia jest czasem budowy fundamentów zdrowia psychicznego. Od ich jakości zależy przyszłe życie dziecka. **Musimy uznać fakt, że na początku jesteśmy psychofizycznie absolutnie uzależnieni od rodzica i że absolutnie znaczy absolutnie.** Matka, ojciec to fundamenty a czy oni mają wsparcie na początku swojej drogi rodzicielskiej. Oczekuje się, że instynkt, popęd macierzyński zdziała cuda. Jednak to co jest w nas zadane biologicznie pozostaje w kontekście psychologicznym, relacyjnym i w pewnym kontekście warunków finansowych. Tworzymy taki idealny i jednocześnie mało realny obraz, że matka intuicyjnie wie jak opiekować się swoim dzieckiem.

I to jest fakt, że niektóre matki wspaniale znoszą trudy początków macierzyństwa, dbając także o rozwój swojej kobiecości. Nie zapominają o tym, że są i matkami i kobietami jednocześnie. Ale takie oddane matki nie biorą się z przysłowiowego nieba. One są z jakiś konkretnych tzw. zdrowych rodzin, mają dobre przykłady, obok jest mąż, który wspiera, przytuli i bardzo jest zaangażowany w pielęgnację niemowlaka. A jeszcze do tego taka przyszła matka dużo czyta na temat pielęgnacji i trafiła na dobrą położną. Ale to jest idealna sytuacja wiele matek jest w swoim macierzyństwie osamotnionych. Radość zostania rodzicem przeplata się z troskami i stresami, a po porodzie wyczerpanie fizyczne w połączeniu ze zmianami hormonalnymi może prowadzić do reakcji depresyjnej. Dlatego tak ważne jest, aby nie pozostawać z trudami rodzicielstwa samemu. Warto, aby małżonkowie udzielając sobie wzajemnie wsparcia korzystali także z pomocy najbliższego otoczenia np. prosimy o pomoc dziadków, kiedy potrzebujemy zrobić zakupy czy odpocząć.

Jeżeli wsparcie najbliższych nie wystarcza warto skorzystać z pomocy specjalisty psychologa, psychoterapeuty, kogoś kto wysłucha nie oceniając. Można również szukać wsparcia w różnych instytucjach takich jak np. MOPS – pomoc finansowa, Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna – Szkoła dla rodziców, indywidualne konsultacje dla rodziców.

Pamiętajmy dbając o siebie i własne emocje dbamy jednocześnie o rozwój dziecka. Opieka nad dzieckiem w pierwszych dniach, tygodniach życia są bardzo ważne dla rozwoju psychicznego i fizycznego. Rodzice i ich umiejętności opieki decydują o cechach osobowości, które wpływają na przyszłe życie ich dziecka. Dziecko rodzi się z pewnym indywidualnym temperamentem natomiast w interakcji z najbliższym otoczeniem kształtuje się jego osobowość. Pewne cechy mogą być zatem w interakcji ze środowiskiem wyciszane, inne zaś mogą być wzmacniane. Już kilkutygodniowe niemowlę w relacji z matką komunikuje swoje stany emocjonalne, a nawet jak podają ostatnie badania dziecko odczytuje stany emocjonalne matki i próbuje je zmieniać. Na przykład depresyjna matka może wywoływać w dziecku niepokój i w związku z tym np. dziecko próbuje ją ożywić przez nieustający płacz. W literaturze spotyka się już określenia martwa matka czyli taka którą dziecko będzie próbowało ożywić. W zależności od nasilenia stanu depresyjnego, u dziecka może również wystąpić depresja, z którą najczęściej dziecko próbuje sobie poradzić przez złośczenie się albo rozwijają się u niego pokłady empatii, czyli branie odpowiedzialności za rozwiązanie problemów innych ludzi.

Podsumowując warto zaznaczyć że matka dbając o siebie i swoje potrzeby uczy tym samym dziecko dbania o siebie. Dzieci najczęściej uczą się poprzez naśladowanie, obserwują rodziców i powielają ich zachowanie. Pierwsze lata życia małego dziecka to szczególna więź matki z dzieckiem. Mały człowiek idealnie wyczuwa stany emocjonalne matki i do nich się dostraja. Mama zapłakana i smutna to często marudzące i rozdrażnione dziecko. Szczęśliwa i radosna matka to szczęśliwe i roześmiane dziecko. **Dbając o siebie dbamy jednocześnie o nasze dziecko.**

Artykuł opracowany na podstawie audycji radiowej wrzesień 2014r.
Osoby prowadzące: Tadeusz Chrzan, Agnieszka Kamińska, Joanna Starzecka