**Spróbujcie być dzieckiem**

 Witam ponownie tych z Państwa, którzy zapoznali się z moimi wcześniejszymi propozycjami dotyczącymi motywowania dziecka do nauki, czy form relaksu dla zmęczonych mam, a tych z Państwa, którzy dopiero teraz zajrzeli na tę stronę, zachęcam do zapoznania się z nią, choćby pobieżnie. Może coś będzie można wykorzystać w postępowaniu ze swoimi dziećmi.

 Wiele lat temu wpadła mi w ręce książka Evy Madrovej (w tłumaczeniu Marty Bohdanowicz ) pod tytułem „Spróbujcie być dzieckiem”. Małe, niepozorne wydanie, cienkie, zapisane drobnym drukiem kartki, ale treść bardzo ciekawa.

 Przypomniałam sobie o tej książce teraz, gdy pozamykani w domach, izolowani od spotkań rodzinnych, towarzyskich, pracy zawodowej, są Państwo 24 godziny na dobę ze swoimi dziećmi i postanowiłam do niej wrócić. Może pewne spostrzeżenia autorki pomogą Państwu inaczej spojrzeć na własne dzieci, spróbować zrozumieć ich niektóre zachowania. Dotyczy to zarówno małych dzieci jak i tych w wieku szkolnym.

 „ Rozumienie dziecka i jego problemów przez dorosłego jest tylko z pozoru łatwym zadaniem. (…) Dorosły widzi dzieciństwo z perspektywy swego „dorosłego” wieku, bardziej obiektywnie i logicznie, bogatszy w doświadczenia z późniejszego okresu swego życia. Jednakże „subiektywna prawda” dziecka może być mu niedostępna(…) Dlatego też Eva Madrova podejmuje próbę pokazania dorosłym świata widzianego oczami dziecka, spojrzenia na świat z ich „żabiej perspektywy”, świata przez dorosłych trochę zapomnianego i dlatego nie w pełni zrozumiałego”.

 Autorka pragnie wyposażyć dorosłych w umiejętność rozumienia i odczuwania tego, co dzieje się z dzieckiem. Wraz z ogólną wiedzą psychologiczną tylko to daje gwarancję wyboru właściwego zachowania, podjęcia stosownej decyzji, jak postąpić z dzieckiem.

 Zacytowałam tu fragmenty „Zamiast wstępu”do ww książki.

 Przejdźmy więc do konkretów. Spróbujmy sami sobie udzielić pomocy w tworzeniu wzajemnej komunikacji i zrozumienia w rodzinie na przykładzie analizy sytuacji dnia codziennego, na które patrzymy raz oczami dziecka, raz dorosłego.

 A więc spójrzmy na świat oczami naszej pociechy, poczujmy, tak jak ona, myślmy, tak jak ona, przekroczmy, to ,co jest być może nieprzekraczalne - stańmy się na chwilę dzieckiem.

  **1. „Krasnoludek między wielkoludami”**

 To, że dziecko jest małe fizycznie, wpływa istotnie na spostrzeganie przez nie otaczającego świata. Podstawowa pozycja spostrzegania przedmiotów i osób różni się od punktu widzenia dorosłego. Usiądźmy na podłodze i z tej pozycji obserwujmy otoczenie. Będziemy zdumieni, jak zmieniają się niektóre przedmioty, a szczególnie ludzie widziani od dołu nabywają innych wymiarów. Zmienia się ich wysokość, objętość.

* wykonując tę próbę, dokonamy innego odkrycia: już po 30 s patrzenia z dołu do góry poczujemy duże napięcie w mięśniach oczu i szyi, które po 1 min. stanie się wręcz bolesne. Jeżeli dłużej będziemy mówić z osobą stojącą nad nami, to po pewnym czasie stracimy z nią kontakt wzrokowy, a wzrok opuścimy ku dołowi, aby zmniejszyć napięcie mięśniowe.
* siedzimy na podłodze i podajemy rękę stojącemu dorosłemu. Po 30 s odczujemy bolesne napięcie mięśni, a po 1 min. będziemy chcieli zmienić położenie ręki.

Pomyślmy wtedy o naszym małym dziecku, które idzie za rękę z obydwojgiem rodziców. Tę pozycję uważamy za przyjemną, bezpieczną i opiekuńczą wobec dziecka , nie myśląc, że może być przez malucha inaczej spostrzegana. Możemy wtedy zbliżyć się do odczuć dziecka wytrwale prowadzonego, czasem wręcz ciągniętego za rękę przez dorosłego, a jeszcze bardziej przez dorosłego śpieszącego się.

 Czy wtedy dopiero zrozumiemy, dlaczego dziecko wyrywa swą rączkę z naszych opiekuńczych dłoni, dlaczego np grymasi lub chce, aby wziąć je na ręce?

**2. Nasze dziecko odrabia zadania domowe**

Spróbujmy ułożyć obrazek z puzzli ( wzór jest dość trudny) w ograniczonym czasie. Nasz małżonek w tym czasie nieustannie do nas mówi: usiądź wygodnie, skoncentruj się, to jest dość trudne, ale jesteś inteligentna, dasz radę, nie wolno ci się poddawać i ośmieszyć, usiądź prosto, nie zasłaniaj sobie ręką, masz 3 min. na pewno zdążysz, ja to ułożyłem w 2 min itp..

Czy nie zauważymy w tej sytuacji podobieństwa do naszej „pomocy” dziecku w odrabianiu zadań? Wczujmy się więc w samopoczucie dziecka, które nieustannie słyszy: siedź prosto, przesuń sobie krzesło, nie kiwaj nogami, skup się, pisz dobrze, pisz ładniej, , myśl o tym, co robisz, gdzie się rozglądasz i tak bez ustanku.

Nie dajemy mu ani jednej potrzebnej czy nowej informacji. Sytuacja ta raczej potęguje niepokój dziecka i obrzydza mu pracę.

Zamieńmy się z naszym dzieckiem rolami: jedno z rodziców, które odrabia z nim lekcje będzie udawać dziecko i odrabiać zadania, a dziecko będzie grało rolę rodzica.. Będzie to dla nas szczególne przeżycie, widzieć siebie w zachowaniu dziecka.

Poznamy swoje dziecko i jego opinie o nas lepiej niż w czasie długich rozmów. Dziecko będzie zachwycone, a poczucie humoru poprawi atmosferę rodzinną.

 Na zakończenie jeszcze jeden przykład: często skarżymy się, że dzieci mają „swoje dni”, gdy są grzeczne, reagują na wyjaśnienia, tłumaczenie, a także dni, gdy z nimi nie można wytrzymać. A czy my dorośli nie mamy swoich dobrych i złych dni? Dni, w których mamy dobry humor, nie denerwujemy się, jesteśmy tolerancyjni. A potem przychodzą inne, gdy jesteśmy napięci od rana, wszystko nas denerwuje, wywołujemy kłótnie o byle co, karzemy dziecko za drobnostkę. Jak jest jednak z możliwością przeproszenia, czy naprawdę nie możemy przeprosić naszego dziecka i przyznać się do błędu ? Nie obniży to przecież naszego autorytetu.

**Przyjmijmy więc zasadę: jeżeli czegoś uczymy drugą osobę, musimy to także umieć sami. Przeprosić można całkiem małe dziecko. Jest to zupełnie naturalne, tak jak przeproszenie dorosłego.**

 J.J.