



INTRO: Zapraszam na Kumaty Podcast-, czyli rozwój dziecka w pigułce. Tworzony przez Monikę Kaczmarek z KumateDzieciaki.pl. Oto ona:

MONIKA: Witam serdecznie w pierwszym odcinku podcastu KumateDzieciaki.pl. Wszystkie materiały, o których będziemy rozmawiać w trakcie trwania podcastu możecie znaleźć na [kumatedzieciaki.pl/01](http://kumatedzieciaki.pl/01)

Dlaczego zdecydowałam się na podcast? Uznałam, że ta forma wspaniale dopełni treści publikowane u mnie na blogu. Dalej najważniejszym elementem będzie prawidłowy rozwój dziecka, a także zabawy, które to umożliwiają. Dodatkowo będę starała się przeprowadzać wywiady z interesującymi osobami, które mają coś ciekawego do powiedzenia w tej dziedzinie. W związku z pierwszym odcinkiem, który kosztuje mnie mnóstwo nerwów, bo nie mam totalnie żadnego doświadczenia w tej materii, proszę dajcie znać, czy Wam się podobało.

Moim gościem w tym odcinku będzie Pani Natalia Minge. Pani Natalia jest właścicielem Poradni Psychologicznej Hipokampus, oraz autorką wspaniałych książek o tematyce związanej z rozwojem dziecka. Dodatkowo przygotowałam małą niespodziankę dla moich słuchaczy, ale szczegóły za chwilę.

- Witam serdecznie wszystkich w pierwszym odcinku podcastu KumateDzieciaki.pl. Pragnę gorąco powitać Panią Natalię Minge psychologa z poradni psychologicznej Hipokampus w Poznaniu. Pani Natalio bardzo się cieszę, że zgodziła się Pani na to nagranie, bo cenię sobie Pani książki, a w szczególności „Jak kreatywnie wspierać rozwój dziecka”. Zanim porozmawiamy o Pani książkach, może opowie Pani o swojej poradni. Jak wyglądają tam zajęcia, dla kogo są one dedykowane?

NATALIA MINGE: Witam serdecznie, oczywiście, mam nadzieję, że dobrze mnie słyszać. Zajęcia u mnie przede wszystkim dedykowane są rodzicom, ponieważ ja dużo się stykam z małymi dziećmi i raczej staram się nie pracować z małymi dziećmi, ponieważ uważam, że mój wpływ na życie dziecka poniżej szóstego, siódmego roku życia może być wyłącznie marginalny. Tutaj to rodzice mają wpływ, absolutnie decydujący i to oni są najważniejsi. Dlatego ja staram się pracować z rodzicami i pomagać rodzicom w tym, żeby im było łatwiej być rodzicami, żeby mogli mieć lepszą relację, żeby mogli lepiej wspierać swoje dzieci. Przede wszystkim to jest moim celem.

MONIKA: - Wracając do książek Pani autorstwa, to udało mi się zdobyć dwa egzemplarze Pani najnowszej książki– „Zgodne rodzeństwo”, które będą do wygrania w konkursie organizowanym dzięki uprzejmości wydawnictwa Samo Sedno. Szczegóły odnośnie konkursu znajdziecie na facebooku i w materiałach na [www.kumatedzieciaki.pl/01](http://www.kumatedzieciaki.pl/01). Pani Natalio, może opowie nam Pani w paru słowach, o czym jest nowa książka.

NATALIA MINGE: - Książka koncentruje się wokół dwóch tematów. Prawie połowa książki poświęcona jest pomocy rodzicom w przygotowaniu starszego dziecka na pojawienie się młodszego oraz tym pierwszym tygodniom po pojawieniu się tego młodszego dziecka. Dlatego, że uważam, że to jest strasznie ważne, żeby ułatwić temu starszemu dziecku ten trudny okres. Ponieważ to jest czas, kiedy dziecko bardzo dużą rzecz traci. Bardzo mocno koncentrujemy się na tym, co ono zyskuje. Często słyszę od rodziców, że oni postarali się o dziecko dla starszego, żeby starsze miało towarzystwo. Natomiast, jeżeli oni tak na to patrzą, to w bardzo dużej mierze obciążają to dziecko. Bardzo dużo na niego zrzucają. Bardzo często oczekuje się od naszego dziecka, żeby było mądre, żeby rozumiało. Kiedy ono potrzebuje wtedy bardzo dużo wsparcia, ponieważ cały jego świat legnie w gruzach, w



momencie, kiedy mama wniesie noworodka do domu. To, co było dotąd jego, stanie się ich. Rodzice, którzy byli dotąd na wyłączność, będą musieli się podzielić- znaczy dziecko będzie musiało się podzielić rodzicami i tak naprawdę trzeba dać dziecku przestrzeń do dwóch rzeczy. Żeby ono uwierzyło, że nadal jest dla rodziców tym samym, że jest tak samo ważne. Żeby mogło tak naprawdę pobycć tak przez chwilę, chociaż w tej żałobie po byciu jedynakiem. Z drugiej strony bardzo ważne jest, żeby tworzyć takie warunki, żeby dzieci mogły się poznać, żeby mogły się pokochać, żeby mogły się nawiązać między nimi przywiązanie. Ponieważ relacja przywiązania między starszym, a młodszym rodzeństwem jest bardzo zbliżona do tego, co czują wobec siebie rodzice i dzieci. Ale to też wymaga takich samych warunków, żeby dziecko przywiązało się do rodzica i rodzic do dziecka muszą spędzać ze sobą dużo czasu. Muszą być blisko i to nie tylko blisko w jednym pokoju, ale też blisko fizycznie. Żeby dzieci mogły tak blisko się ze sobą związać to to też jest potrzebne. Także bardzo dużo piszę o tym jak stworzyć warunki, bo to jest tworzenie się przywiązania między dziećmi jest procesem naturalnym i on przebiega bez problemu, jeżeli rodzice nie robią, nie stawiają przeszkód na tej drodze. Więc tak naprawdę pół książki jest poświęcone temu jak nie przeszkodzić dzieciom w tym, żeby były ze sobą blisko. Drugie pół książki poświęcone jest już dzieciom starszym, które często wchodzi z sobą w konflikty, często się kłócą albo, którym ustawiono, narzucono te kłody pod nogi i które są już w złych relacjach. To też się nie rzadko zdarza, że rodzeństwo jest dla siebie obcymi ludźmi. Ta część poświęcona jest dwóm tematom. Czyli jak rodzic ma wytrzymać z kłócącymi się dziećmi w domu. Jak pomóc im rozwiązywać konflikty. I jeszcze druga część to jest – jak pomóc dzieciom nawiązać relację, kiedy są w starszym wieku i mają po te kilka, nawet kilkanaście lat. Jak stworzyć, jak pomóc im tak naprawdę stworzyć rodzinę. Bo jeżeli my rozdzielamy dzieci: jedno idzie żłobka, drugie idzie do przedszkola. Jedno idzie do szkoły, drugie jest w przedszkolu. Te dzieci często mają już osobnych kolegów, osobne koleżanki. Chodzą na inne imprezy urodzinowe. Kro inny jest dla nich ważny. W inny sposób spędzają nawet czas wolny, no, bo chodzą na swoje zajęcia dodatkowe. Mają ze sobą bardzo mało do czynienia i zdarza się, że rodzice po prostu odkrywają, że jak dzieci mają po dziesięć, dwanaście lat, że mają zupełnie obce sobie wzajemnie osoby w domu, ale to też nie jest moment, kiedy nie da się już niczego po prostu zrobić. Znajduje się tam też sporo rad, co można zrobić, żeby pomóc dzieciom się poznać zaprzyjaźnić i rzeczywiście stworzyć taką rodzinę, żeby za dwadzieścia lat one siebie również wspierały. Generalnie w całej książce staramy się utrzymywać taką bardzo długo terminową perspektywę. Nie chodzi o to, żeby teraz było dobrze, żeby dzieciaki się nie kłóciły, żeby teraz było w domu cicho i przyjemnie, bo to nie tędy droga. Chodzi o to, żeby ci ludzie byli sobie bliscy teraz, żeby byli sobie bliscy, jako dorośli ludzie i mogli znajdować w sobie nawzajem wsparcie wtedy, kiedy na przykład już rodziców zabraknie. Po to jest ta książka, żeby z jednej strony ułatwić bardziej dzieciom niż rodzicom nawet, bo od rodziców się oczekuje często tego, żeby robili mniej, żeby bardziej się wycofali i pozwolili naturalnym procesom po prostu działać.

MONIKA: - Nie wiem, czy zgodzi się Pani ze mną, ale mam wrażenie, że problemy natury psychologicznej traktowane są, jako tabu i przez to boimy się o tym rozmawiać. Tym bardziej, jeśli chodzi o nasze dzieci. Kiedy powinno się pójść do psychologa z dzieckiem? Jakie objawy uznać za niepokojące?

NATALIA MINGE: -Kiedy? To jest szalenie szeroki temat. Natomiast najłatwiej będzie mi zacząć od tego, kiedy rodzic powinien iść do psychologa. Kiedy rodzic czuje się bezradny. Kiedy czuje się źle w kontakcie ze swoim dzieckiem. Kiedy czuje, że nie ma na nic wpływu i nie potrafi oddziaływać na



swoje dziecko. Kiedy czuje, że nic nie potrafi zrobić. Kiedy po prostu jest mu źle, jako rodzicowi. W tym momencie, w pierwszej kolejności rodzic powinien iść do psychologa, żeby dowiedzieć się tak naprawdę, czego w tej relacji brakuje i co on może zrobić, żeby naprawić swoje relacje z dzieckiem. W przypadku dzieci kilkuletnich to jest najważniejsze i to zwykle rodzic potrzebuje wsparcia. Jeżeli chodzi o pójście do psychologa z dzieckiem to zawsze mówię rodzicom, że oni wiedzą. Czyli jeżeli im się wydaje, że coś jest w rozwoju dziecka nie tak. Że na przykład widzi, że dziecko mówiło, ale przestało mówić. Że się z nim kontaktowało, ale się z nim przestało kontaktować. Gdy rodzic ma wrażenie, ja wiem, ja wiem, że nie należy porównywać, ale jeżeli rodzic ma wrażenie, że inne dzieci zachowują się zupełnie inaczej niż jego dziecko. Wtedy koniecznie powinien iść do psychologa. Ja mam ostatnio do czynienia ze sporą liczbą przypadków, gdzie dzieci, które mają wyraźne problemy z więzią, które nie patrzą rodzicom w twarz. Które nie reagują na własne imię, mimo, że mają ponad dwa lata i nie próbują być z drugim człowiekiem- zajmują się sobą. Teraz w dużej mierze, z powodu dużej ilości elektroniki i małej ilości czasu, jakiej się dzieciom poświęca. Takie problemy z więzią stają się coraz częstsze. Jeżeli czujemy, że dziecko funkcjonuje gdzieś obok, a nie z nami. Kiedy nie patrzy na nas. Nie próbuje się z nami werbalnie komunikować, chociażby poprzez stęknienia tak naprawdę, czy mówienie po swojemu. Wtedy powinniśmy się udać do psychologa. Ponieważ, jeśli to jest małe dziecko to jeszcze możemy bardzo wiele zrobić. Jeżeli tego nie zauważymy, dziecko będzie miało kilka lat, a każdy kolejny krok dalej jest bardzo ciężko pomóc. Poza tym, kiedy widzimy, że dziecko ma problem. Teraz mówię o starszych dzieciach, głównie o szkolnych. Kiedy widzimy, że dziecko ma problem, ale nie potrafimy o tym problemie z dzieckiem rozmawiać. Kiedy nie wiemy, jaki to jest problem, a dziecko nie chce nam powiedzieć. Albo, kiedy wiemy, jaki jest to problem, ale totalnie nie wiemy, co z tym zrobić. Jest to dobry moment, żeby udać się do psychologa. Chociażby na jedną, dwie rozmowy, bo to może bardzo dużo zmienić. Czyli tak naprawdę udajemy się do psychologa w dwóch przypadkach. Wtedy, kiedy totalnie nie wiemy, co się dzieje. Albo wtedy, kiedy czujemy się bezradni wobec problemu. Czyli uzależniamy pójście do psychologa od naszego samopoczucia. Jeżeli ja nie wiem, to staram się dowiedzieć. Jeżeli ja nie wiem, może ktoś będzie wiedział, co ja mogę zrobić. I to jest taki dobry moment, żeby iść. Chociaż po to, żeby się dowiedzieć, że wszystko jest ok.

MONIKA: – Relacja mamy z jej dzieckiem jest wszystkim znana, ale relacje taty są już trochę inne. Często mówi się o tym, że u matki rodzi się instynkt macierzyński. Mama wie, jak wziąć dziecko na rękę, potrafi rozróżnić, kiedy dziecko jest głodne, a kiedy potrzebuje przytulenia. A jak jest z ojcem dziecka? W jaki sposób buduje się więź ojca z dzieckiem?

NATALIA MINGE: - Więź może powstać tylko w tych samych warunkach, w których powstaje z mamą. Ojciec przede wszystkim musi być. To nie jest tak, że mama wie intuicyjnie jak wziąć dziecko na rękę, bo to nie jest intuicja. W ludach pierwotnych kobieta od zawsze wie jak wziąć dziecko na rękę, ponieważ obserwuje to, jak to robią inne kobiety. Ma okazję poćwiczyć na obcych dzieciach, czy na bliskich dzieciach-czyli rodzeństwie. Jest cicią, jest kuzynką. Wszystkie dzieci się przewijają, bo rodzina jest duża i wszyscy sprawują nad nimi opiekę. Natomiast w naszej kulturze bardzo często dziecko jest pierwszym noworodkiem, jaki kobieta widzi na oczy. To wcale nie jest takie oczywiste, że wie jak chwycić. Bardzo często szkoły rodzenia tego uczą, bo kobieta czuje się niekompetentna. I z tatą jest dokładnie tak samo. Tata się nie nauczy, nie będzie blisko dziecka, jeżeli nie będzie blisko dziecka. Jeżeli tata od początku jest przy dziecku, jeżeli on razem z mamą idzie do szkoły rodzenia, jest przy porodzie, jest od pierwszych dni i pozwala mu się nawet, żeby popełniał błędy. Czyli źle



założył pieluszkę, ale żeby ta relacja się rozwijała to po prostu tata musi być obecny. Jeżeli on ma takie same prawa jak mama. Może to dziecko wykąpać. Może to dziecko uśpić, chociaż ja jestem zwolennikiem usypiania przy piersi, więc nie koniecznie tata może. Ale może je wykąpać, może je nakarmić. No też po szóstym miesiącu życia zachęcam do karmienia piersią. Ale wszystko inne bardzo pomocne dla ojca i jego relacji z dzieckiem jest noszenie w chuście. Tatowie są świetnymi uspokajaczami dzieci. Bardzo często mają w sobie dużo więcej spokoju niż mama i po prostu, jeżeli są dostępni, kobieta nie kwestionuje umiejętności taty. To te relacje się mogą świetnie rozwijać. Jeżeli natomiast wszyscy robią wszystko, żeby mężczyzna nie uwierzył w swoje umiejętności. Jeżeli jest na każdym kroku krytykowany. To on się po prostu wycofa i tak naprawdę będzie czekał, aż dziecko zacznie mówić, aż dziecko będzie w pełni komunikatywne, aż dziecko będzie mogło iść z nim na rower i dopiero wtedy będzie się starał nawiązywać z nim bliską więź. To też jest jakieś rozwiązanie, ale tych pierwszych lat, tak na sto procent nigdy nie nadrobi i zawsze będzie jakaś pustka w nim głównie. Między nim, a dzieckiem może nigdy nie być tak blisko jakby mogło być. Także tutaj tak naprawdę trzeba pozwolić ojcu robić wszystko to, co robi mama i wtedy ta relacja będzie się bardzo podobnie się układać. Tak jest na przykład ze spaniem z dzieckiem. Nie każdy wie, a pewnie mało, kto wie, że ojcowie, którzy śpią razem ze swoją karmiącą żoną i swoim noworodkiem, mają dosyć wysoki poziom oksytocyny hormonu przywiązania, hormonu szczęścia. W dużej mierze tym tatom, którzy mają blisko jest po prostu łatwiej, bo ich mózg też się przekształca trochę jak mózg mamy i jest nastawiony na potrzeby dziecka. Więc tutaj kwestie płciowe są takie nie do końca decydujące, bo mężczyzna też reaguje na noworodka hormonalnie, tak bardzo fizjologicznie. Ale tylko wtedy, gdy z nim jest, funkcjonują ta fizyczna bliskość między nim, a dzieckiem. Także to się wydaje być podstawą tutaj. Nie tata wychodzi z kolegami na piwo. Tata bierze dziecko i idzie na spacer.

MONIKA: Rozumiem. Pani Natalio, czy możemy wrócić do usypiania dziecka przy piersi. Dlaczego, akurat, jest Pani zwolennikiem takiej metody usypiania dzieci?

NATALIA MINGE: - Dlatego, że jest to kwestia czysto fizjologiczna. W mleku matki. Mleko matki to nie jest tylko i wyłącznie pokarm. Mleko modyfikowane to jest pokarm. Mleko matki to są przeciwciała, to są też hormony. Mleko jest tak skonstruowane, żeby dziecko mogło łatwo się uspokoić i zasnąć. Ponieważ w mleku matki znajdują się hormony, które uspokajają dziecko. Matkę zresztą też, bo jak te same hormony się wydzielają w trakcie karmienia. Dlatego dziecko będąc przy piersi uspokaja się i usypia w sposób naturalny. Poza tym ma zaspokojone inne również potrzeby. Czyli potrzebę bliskości. Dzieci nie chcą usypiać same w łóżeczku, dlatego, że one nie mają poczucia bezpieczeństwa. Natomiast karmienie piersią zabezpiecza poczucie bezpieczeństwa dziecka, potrzebę bliskości, potrzebę ssania. Zaspokaja też głód i pragnienie przy okazji oraz dostarcza hormonów, które pomagają mu się wyciszyć i wspierają proces zasypiania. Dlatego to jest najlepszy i najprostszy sposób usypiania dziecka. Swobodnie bez wyrzutów sumienia można to robić do trzeciego roku życia, a nawet dłużej. Chociaż dłużej to mało, które dziecko potrzebuje. Ponieważ dziecko, które dobrze kojarzy proces zasypiania. Które kojarzy go z komfortem, z przyjemnością, z byciem blisko, łatwo przestawia się na zasypianie bez tej piersi. Bo zasypianie po prostu nie jest czymś, co wywołuje lęk, tylko czymś przyjemnym.

MONIKA: – Spotykam się również z pewnymi obawami związanymi z uczeniem dziecka samodzielności. Mianowicie z tym, kiedy dziecko powinno uczyć się korzystać z nocnika, kiedy powinno pić z kubeczka, kiedy powinno się zacząć samo ubierać, wkładać buciki. Czego można



wymagać od dzieci i w jakim okresie? Wiele mam obawia się, że zbyt wcześnie wprowadzają zmiany, że są zbyt wymagające- jak sobie poradzić z takimi obawami?

NATALIA MINGE: - Ja uważam, że to nie mama powinna wprowadzać zmiany i nie psycholog powinien decydować, kiedy dziecko jest na te zmiany gotowe. Zmiany powinny iść za dzieckiem, tzn. tutaj to nie jest kwestia tego, że ja posłucham, kiedy ktoś mi powie, że ja coś powinnam zrobić, tylko ja posłucham swojego dziecka. Najlepszym momentem na wprowadzanie nocnika jest ten moment, kiedy dziecko się tym zainteresuje. Nocnik sobie może stać od urodzenia w łazience, ale w momencie, kiedy dziecko zacznie się interesować tym, co robi mama w toalecie. Tym, do czego służy nocnik. To jest świetny moment, żeby to wykorzystać i pozwolić dziecku eksperymentować z tym. Wtedy właśnie idziemy za dzieckiem i ono dostaje to, czego potrzebuje. Tak samo jest z wieloma innymi kwestiami. Po prostu, wtedy, kiedy dziecko jest na coś gotowe, wtedy mu pozwalamy to robić. Jestem przeciwnikiem uczenia samodzielności. Jestem zwolennikiem pozwalania na samodzielność. Jeżeli dziecko chce wejść na jakąś drabinkę to np. ja mam czterolatkę, która mówi, że ona chce i ja mam ją gdzieś wsadzić. Ja się jej pytam, czy ona sama nie może tam wejść. Ona się boi. No to ja jej mówię, że skoro się boi tzn., że jeszcze nie powinna. Jak przestaniesz się bać tzn., że będziesz mogła tam wejść. Jeżeli jesteś tam w stanie sama wejść, tzn., że twoje miejsce jest tam, ale jeżeli ty się boisz tzn., że nie powinnaś. Dziecko ma prawo decydować i w wielu kwestiach ono jest właśnie w stanie. Tak samo z jedzeniem. Nie powinniśmy patrzeć na kalendarz z tym jak dziecko chce jeść, czy już samo je, czy nie. Ja jestem zwolennikiem metody BLW. Czyli dziecko je wtedy, kiedy jest na to gotowe, ma na to ochotę. I je samo, wtedy, kiedy chce jeść samo. Bardzo często my robimy taki błąd, że nie pozwalamy dzieciom robić tego, czego chcą w tym momencie. Dwa miesiące później stwierdzamy, że teraz już nadeszła pora, żeby się tego nauczył. I jaki jest problem? Dziecko, już wtedy nie chce, bo jego okres zainteresowania tym tematem minął. Ja jestem za tym, żeby bardziej obserwować dziecko. Bardziej patrzeć, na jakim ono jest teraz etapie i podsunąć mu to, co go w tym momencie interesuje. To jest najszybszy moment. Z tym odpieluchowywaniem nieszczęsnym, to jest właśnie tak, że robiono badania. W tej chwili nie przytoczę książki, w której o nich przeczytałam. Ale byli rodzice, którzy nie robili faktycznie nic w kwestii odpieluchowania, i była grupa rodziców, która bardzo się starała. Różnica między tą grupą rodziców, którzy robili wszystko, żeby odpieluchować, a tymi, którzy nie robili nic była w granicach błędu statystycznego. I tak jest z większością rzeczy. Nie możemy nauczyć dziecka chodzić, bo ono musi być gotowe, żeby zacząć chodzić. Możemy stworzyć warunki, w których będzie mogło łatwo się uczyć. Ale nie możemy go niczego nauczyć i nie możemy go nauczyć samodzielności. Samodzielnym jest się wtedy, kiedy jest się na coś gotowym i się to robi. A nie wtedy, kiedy ktoś arbitralnie zadecyduje, że w tym momencie ty powinienes być na to gotowy. Np. są dzieci, które są gotowe w wieku trzech lat na odstawienie pieluch. Często chłopcy i to jest w porządku. A są dziewczynki, które w wieku dwunastu miesięcy, czy trzynastu miesięcy, są gotowe do kontrolowania swoich procesów fizjologicznych i to też jest w porządku. Tak samo jak umożliwiamy tym dzieciom, które są na to gotowe odstawienie pieluch. Tak samo powinniśmy dać spokój i nie terroryzować tych starszych dzieci, które po prostu nie są na to gotowe. Pozwolić im po prostu dojrzeć do tego. Wtedy to będzie łatwo i bez płaczu, ale to właśnie jest kwestia tego, że nie podążamy za kalendarzem. Nie podążamy za dobrymi radami, tylko podążamy za dzieckiem. Bo jeżeli coś przeoczymy będzie trudno. Ale jeśli zrobimy coś za wcześnie, będziemy próbowali dziecko do czegoś zmuszać to też będzie trudno i nasza praca pójdzie na marne. Bo ono nauczy się tego wtedy, kiedy będzie do tego gotowe.



MONIKA: – Ostatnio byłam świadkiem sytuacji, w której niespełna półtoraroczne dziecko bało się osób, które widuje średnio raz na 2-3 tygodnie. Reagowało płaczem, krzykiem, zanosilo się. Pani Natalio, co może być powodem takiej reakcji? Jak zaradzić takim sytuacjom?

NATALIA MINGE: - Dać dziecku czas i zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Są dzieci, które czują się pełni bezpieczne, bardzo często akceptują ludzi, którzy nawet przychodzą z zewnątrz. Ale są też takie momenty w życiu prawie każdego dziecka, kiedy po prostu się boi obcych, czy ludzi, których widuje rzadko. Bo raz na dwa, trzy tygodnie to jest w gruncie rzeczy dla takiego dziecka rzadko. Ono jest gotowe, żeby podejść do tego człowieka, tylko czasami potrzebuje godziny, dwóch. Wtulenia się w mamę. W takich warunkach, że ta osoba się za bardzo nie zbliża. Bo to nie jest tak, że dzieci zanoszą się płaczem na to, że znajdzie się w ich otoczeniu ta osoba. Ale w momencie, kiedy ta osoba się zbliża, a próbuje z tym dzieckiem za wszelką cenę rozmawiać, próbuje go nie daj boże dotykać, a jeszcze mama oczekuje, że dziecko wyjdzie naprzeciw potrzebom tej osoby, to w tym momencie jest panika. Ale w sytuacji, kiedy to dziecko jest blisko w objęciach mamy, a tamta osoba pozwala dziecku zachować dystans do tego momentu, że samo będzie gotowe ten dystans przełamać. To zazwyczaj dzieci reagują pozytywnie i wcale im to przełamywanie dystansu nie zajmuje tyle czasu. Ja u siebie w gabinecie miewam dzieci dwunastomiesięczne, półtoraroczne. Ja nigdy nie przystępuję do badania po pięciu minutach pobytu tych dzieci w gabinecie. Ponieważ one muszą się do mnie przekonać. Więc nieraz badanie, które trwa półgodziny jest poprzedzone takim półgodzinnym takim przywitaniem dziecka. Gdy dziecko najpierw siedzi u mamy na kolanach i w ogóle nie chce na mnie spojrzeć. Potem chodzi sobie, omija mnie szerokim łukiem, ale ogląda mój gabinet. A dopiero wtedy, kiedy ono jest gotowe na mnie spojrzeć albo w ogóle usłyszeć mnie, się do mnie uśmiechnąć, przystępujemy do badania. Dziecko potrzebuje dużo czasu na zapoznanie się z nową osobą. Na uwierzę w to, że ta osoba nie jest zagrożeniem. Także my tutaj powinniśmy dać dziecku prawo do tego lęku i dać dziecku czas, żeby ono przezwyciężyło ten lęk wtedy, kiedy jest na to gotowe. Obca osoba, czy nawet taka, przy której dziecko nie czuje się komfortowo, po prostu powinna zachować od niego dystans. Może się do niego uśmiechać, ale nie powinna przełamywać pewnej bariery odległości. Nie powinna go dotykać. Nawet nie powinna się do niego odzywać. Jak dziecko będzie gotowe, to wtedy będzie można nawiązać relację. Natomiast dziecko ma naturalne tendencję do zachowania dystansu, bo nie wie, co o tej osobie myśleć. Dajmy im po prostu przestrzeń do tego. Dajmy im czas. Tak samo są dzieci, które do trzeciego roku życia nie chcą się kontaktować z innymi dziećmi. Nie lubią ich, bo są dla nich nie przewidywalne, albo za głośne. Dziecko też ma do tego prawo. Dziecko nie musi, dziecko może. W każdym bądź razie, dziecku trzeba pozwolić na taką samodzielność, żeby czerpało wsparcie dorosłego tak długo jak długo tego potrzebuje. Przestało je czerpać, kiedy przestało mu być potrzebne i tutaj dziecko powinno decydować. Nie powinniśmy go pozbawiać tego wsparcia, kiedy ono jest potrzebne, bo dziecko po prostu spanikuje. Ale też nie powinniśmy się narzucać z naszym wsparciem wtedy, kiedy nie jest ono już potrzebne. W ten sposób dziecko znajdzie swój złoty środek. Znajdzie sposób, żeby zaspokoić swoje potrzeby i wejść tam, gdzie ma wejść. Czy porozmawiać z tą osobą, z którą ma porozmawiać. Tylko, że pozwólmy mu decydować o tym jak długo potrzebuje tego wsparcia. Ono wie, dziecko jest w tym naprawdę w tej kwestii kompetentne. Jeżeli my nie słuchamy dziecka, tylko słuchamy ludzi innych, którzy go nie znają. No to trudno oczekiwać od dziecka, żeby dobrze się w tym czuło. Ono wie i nikt inny nie wie. Zaufajmy dziecku.



MONIKA: - Zainspirowana mową chłopca z filmu, do którego link znajdziecie w materiałach- chciaabym rozwinąć wątek jak rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy. Żeby nakreślić słuchaczom kontekst po krótko opowiem, o co chodzi. Chłopiec podczas obiadu zwraca uwagę, że ośmiornica, którą ma na talerzu musiała zginąć, a przecież nie można zabijać zwierząt. I co teraz? Mama chłopca się rozplakała. Czy to była dobra reakcja? Jak powinna wyglądać rozmowa na ten temat?

NATALIA MINGE: - Ja jestem pod dużym wrażeniem tej mamy. Tutaj nie można mówić o dobrej, złej reakcji. Ponieważ mama była po prostu prawdziwa. Dzieci bardzo potrzebują prawdziwych rodziców, z ich prawdziwymi emocjami. Także reakcja była fenomenalna, dlatego że mama nie usiłowała niczego udawać. Co jeszcze mi się bardzo podobało w tej mamie? To to, że dała temu dziecku przestrzeń do tego, żeby mówiło. Podczas całego tego filmu głównie dziecko mówi. Mama słucha i podsumowuje to, co dziecko powiedziało. Ją autentycznie interesuje to, co dziecko ma do powiedzenia. To jest taka najważniejsza cecha rozmowy z dzieckiem. To, że się go słucha. Nie, że się do niego mówi, tylko że się go słucha. Dla bardzo wielu dorosłych rozmowa z dzieckiem polega na tym, że dorosły mówi, a dziecko ma przytakiwać, zgadzać się i robić to, co dorosły mu każe. Większość rodziców, których tak naprawdę znam próbowałoby wmówić, że ma to zjeść, że to nie było żywe, że jest taka roślinka itd. Ponieważ uważaliby, że oni wiedzą lepiej czego potrzebuje to dziecko i każda droga w osiągnięciu sukcesu w postaci dostarczenia dziecku białka jest ok. Natomiast mama tutaj wykazała się ogromnym szacunkiem dla potrzeb dziecka, dla jego zdania, dla jego podejścia do życia i pozwoliła mu decydować o tym, co je. Pozwoliła mu decydować przede wszystkim o tym, co myśli. To jest szalenie ważne. My zdecydowanie za mało dzieci słuchamy, a za dużo próbujemy powiedzieć, próbujemy im mówić, co mają myśleć, jak mają myśleć, jak ratować świat. Natomiast bardzo ważne jest to, żeby pozwolić im na wyciąganie własnych wniosków. Na posiadanie własnego zdania. Ten chłopiec tutaj, ile miał? Dwa i pół, trzy lata, może i on miał własne zdanie. To zdanie było przez rodziców respektowane i szanowane. Uważane, za co najmniej tak samo wartościowe, co ich własne. To jest, wydaje mi się, kluczem do relacji z rodzicem, a dzieckiem jest to, co ta mama miała. Czyli szacunek. Dzieci nie wystarczy kochać. Miłość to jest rzecz przydatna potrzebna, ale jest to zdecydowanie za mało. Ponieważ miłością możemy uzasadniać wszystko. To, że będziemy dziecku coś wmawiać. To, że będziemy je okłamywać. Nawet, że będziemy je bić. Wszystko jest uzasadnione miłością. Natomiast jeśli my weźmiemy pod uwagę szacunek. To sprawa wygląda zupełnie inaczej, bo nigdy nie uderzymy kogoś, kogo szanujemy. Jeżeli szanujemy, to zakładamy, że nie wchodzimy mu w zdanie. Nie mówimy mu jak ma myśleć, co ma czuć. Jak ma widzieć świat. Dlatego to, co najbardziej podoba mi się u tej mamy to jest ogromna doza szacunku. Nie chcesz to nie jedz. Tak uważasz? Ok, rozumiem cię. Pozwalam ci tak myśleć. Ja mogę myśleć inaczej. Mama tutaj w ogóle nie mówi jak ona to widzi. Ona pozwala dziecku wyrazić siebie i szanuje to, co ono mówi, to co czuje, to co uważa. To mi się wydaje jedno z najważniejszych rzeczy w relacjach między rodzicami, a dziećmi. Właśnie szacunek. On staje się podstawą do komunikacji. Podstawą do tego, że obie strony mogą się w tej rozmowie siebie wyrazić i zdania obu stron są ważne.

MONIKA: -W związku z tym, że odpowiedź na pytanie jak przygotować dziecko do przyjścia na świat rodzeństwa jest w Pani książce, którą możecie wygrać w moim konkursie, to pozostawimy sobie pewien niedosyt w tej kwestii. Drogi słuchaczu, jeśli chcesz znaleźć odpowiedź na pytanie to koniecznie weź udział w konkursie- szczegóły konkursu znajdziesz na [www.kumatedzieciaki.pl/01](http://www.kumatedzieciaki.pl/01). Trudnym tematem do rozmowy zawsze są rozstania, te małe i te duże. Jak rozmawiać o śmierci kogoś



bliskiego? Czy powinniśmy już wcześniej wspominać o przemijaniu, czy dopiero wtedy, gdy zaistnieje taka sytuacja?

NATALIA MINGE: -Ja uważam, że nie należy tego tematu wprowadzać sztucznie. Tzn. o, moje dziecko skończyło tyle i tyle lat, no to pora porozmawiać o... Nie. Na pewno takie rozwiązanie uważam za złe. Natomiast bardzo łatwo znaleźć jest pretekst do tego, żeby o tematach przemijania i śmierci porozmawiać. To może być dobra książka. Jeżeli dziecko ją zrozumie i go zainteresuje ten temat, to wtedy należy jak najbardziej o tym rozmawiać. Także nie warto czekać, aż wydarzy się coś drastycznego. Choćby, dlatego, że nasze emocje będą zbyt silne na podjęcie tej rozmowy od podstaw. W momencie kiedy np. tracimy my rodzica to rozmawianie z dzieckiem o śmierci może być dla nas samych niezwykle trudnym zadaniem ponieważ to nasze emocje będą tak silne, że będziemy dominować naszymi emocjami nad tą rozmową i prawdopodobnie to, co będzie czuło dziecko gdzieś nam umknie, no by my będziemy zbyt zaangażowani w tą sytuację. Dlatego dużo lepiej rozmawiać o śmierci, kiedy umiera rybka, chomik, kiedy tracimy żółwia. Kiedy umiera ktoś nieznamy, ale będącym bliskim np. kolegi z przedszkola. Wtedy jesteśmy mniej zaangażowani emocjonalnie i jesteśmy w stanie rozmawiać. Co do samej rozmowy. Przede wszystkim powinniśmy być szczerzy. Do bólu szczerzy i mówić prawdę. Mówić to, w co naprawdę wierzymy, ponieważ dziecko wyczuwa nieszczerłość z naszej strony i powoduje to u niego duży lęk. Jeżeli jesteśmy osobami wierzącymi, to wówczas jest nam nieco łatwiej. W tym momencie, możemy z pełną wiarą powiedzieć, że tą osobę kiedyś spotkamy, że to nie jest tak na zawsze, że każdy umiera, ale i tak dalej. Jeżeli jesteśmy niewierzący, to nie ma powodu, żeby mówić coś wbrew sobie i wymyślać aniołki, w które sami nie wierzymy. Jeżeli jesteśmy osobami niewierzącymi możemy powiedzieć o obiegu materii w przyrodzie. O tym, że każdy kto umiera dostarcza czegoś, komuś kto żyje. Możemy porozmawiać o tym, że ta osoba nie umiera tak długo, jak długo żyje w naszej pamięci. Że najważniejsze jest to, żebyśmy pamiętali tą osobę, bo to jest dla nas bezcenny dar. Każdy ma swoje własne podejście do śmierci. Każdy ma swoją własną wizję i tą wizję właśnie powinniśmy przekazać dziecku. Ale uwaga. Zanim my ją zaczniemy przekazywać, zanim cokolwiek zaczniemy mówić. Zapytajmy dziecko jak ono to widzi? Jak ono to postrzega? Co ono czuje? Czego by chciało? Czego by pragnęło? Jakie jest jego wyobrażenie? Być może dziecko ma takie wyobrażenie, że nasze słowa, nasze zdanie nie będzie potrzebne. Być może ono coś swojego wie i jest mu wygodnie z tym, w co wierzy. Czytałam sporo książek nt. tego jak dzieci postrzegają śmierć. Ona funkcjonuje w ich życiu jakoś. One mają jakieś wyobrażenie i często my tego wyobrażenia wcale nie musimy zmieniać. Co więcej my się, chyba bardzo boimy rozmów o śmierci z dziećmi. Natomiast, one wcale nie są takie trudne. Dlatego, że dziecko rozumie tą sytuację na takim poziomie, na jaki pozwala im to jego świadomość. Dzieci mogą o tym rozmawiać, bo tego do końca nie rozumieją i wcale aż tak bardzo się tego nie boją. Jeżeli dziecko czyta książeczkę, w której coś umiera, np. jest taka książeczka na rynku „kto kogo zjada?”. Jest pełen cykl o tym, że jest kwiatek, którego zjada jakiś roślinożerny. Ten roślinożerny jest zjadany przez mięsożernego, a ten jest zjadany przez jeszcze większego mięsożernego. I ten mięsożerny umiera i na tym wyrasta kwiatek. To też tłumaczy dzieciom w jakiś sposób. To jest dla dzieci dużo łatwiejsze do przyjęcia niż dla dorosłego. Bo to nie wiąże się z emocjami, które dziecko by rozumiało lub znało i ono jest gotowe do tej rozmowy na takim poziomie na jakim ono to rozumie. Te rozmowy nie muszą być dla dzieci takie trudne. Natomiast kiedy umiera ktoś bardzo bliski, jest to dla dziecka bardzo trudna sytuacja i w tym wypadku koniecznie trzeba zrobić jedno. Słuchać dziecka. Wsłuchać się w jego emocje. Wsłuchać się w jego przeżycia. Nie pocieszać, tylko być razem. Dać prawo, żeby te





wszystkie trudne emocje wybrzmiąły. Tak jak każdy inny człowiek, dziecko musi się wyplakać. Zadaniem dorosłego nie jest pocieszanie, znajdowanie zastępników. Tylko bycie przy tym płaczącym dziecku. Nawet płacz razem z nim. Ale te uczucia muszą wybrzmieć. Potem przyjdzie czas na rozmowę, kiedy te uczucia będą już mniej aktualne. Natomiast dziecko musi przeżyć swoją żałobę. Każdy musi przeżyć swoją żałobę. Udawanie przed dzieckiem, że wszystko jest ok. tak naprawdę próba ochrony go przed tą trudną sytuacją działa odwrotnie. Dziecko nie może wyrazić swoich uczuć. Czuje, że te emocje są nie na miejscu i będzie się borykać z tą sytuacją jeszcze przez długi czas. To, co jest ważne w tym bardzo trudnym temacie to jest nigdy nie kłamać, nie owijać w bawełnę. Mówiąc dziecku, że on zasnął możemy wywołać potężny lęk w dziecku, że ja zasnę i się nie obudzę. Tak jak ten mój chomik na przykład. To może budzić lęki. Natomiast stwierdzenie, że on umarł jest łatwiejsze do przyjęcia niż to, że zasnął i go nie ma. Bo ja nie chcę zniknąć. Także tutaj, naprawdę, powinniśmy uważać. Albo, że odszedł. Bo jak odszedł to możemy wzbudzić w dziecku wiarę w to, że wróci. A on nie wróci, bo on nie żyje. Także trzeba uważać na to, co się mówi, jak się mówi. Przede wszystkim nie kłamać i być szczerym. Mówić to, w co się wierzy. Przede wszystkim słuchać tego, co czuje dziecko, co widzi dziecko. Jak ono interpretuje tą sytuację. Dziecko samo ma bardzo często klucz do rozwiązania tej sytuacji. Tylko dorosły musi umieć z nim być. Umieć być obok, żeby pomóc dziecku ten klucz znaleźć.

MONIKA: - Coraz częściej rodziny się rozpadają, rodzice dziecka nie mieszkają razem, są w trakcie rozwodu. Jak wytłumaczyć naszemu dziecku, że mamusia i tatuś nie będą mieszkać już razem? Co powiedzieć, kiedy dziecko zapyta się, dlaczego tak się dzieje? Jak wytłumaczyć dziecku, że to nie jest jego wina?

NATALIA MINGE: - dzieci myślą, że to ich wina, wtedy właśnie, kiedy brakuje komunikacji. Kiedy nie widzą powodu, dla którego tak się dzieje. Dlatego rodzice znowu tutaj muszą być po prostu szczerzy i przyznać się do porażki. Powiedzieć: „nie potrafiliśmy się dogadać z tatusiem. Nie kochamy się tak jak kiedyś. Trudno jest nam razem żyć. Jesteś naszym dzieckiem, oboje cię kochamy i chcielibyśmy, żebyś był szczęśliwy, ale my razem nie potrafimy być razem szczęśliwi”. Przede wszystkim właśnie dziecko nie będzie siebie obwiniało, kiedy rodzice wezmą na siebie sto procent odpowiedzialności za tą sytuację i powiedzą dziecku. Tak podjęliśmy wspólnie taką decyzję. To jest nasza decyzja, ponieważ czujemy wobec siebie to i to. Każde z nas chce być szczęśliwe, ale nie potrafimy być szczęśliwi razem. Będziemy szukać tego szczęścia osobno. Ja podjąłem decyzję... my podjęliśmy decyzję... my chcemy...”, Jeżeli rodzice potrafią wziąć na siebie odpowiedzialność. Każde z osobna mówić ja, a nie on jest winny, on to wszystko itd. To dziecko nie będzie szukało winy w sobie, ponieważ będzie wiedziało, dlaczego to się zadziało. Jeżeli się z dzieckiem rozmawia. Odpowiada na dziecka pytania. Tłumaczy, daje mu prawo do trudnych emocji. Daje mu prawo do buntu. To dziecko pogodzi się z tą sytuacją. Natomiast tutaj bardzo potrzebna jest dojrzałość rodziców i ich odpowiedzialność. Ja podjąłem taką decyzję, ponieważ ja chciałem.

MONIKA: - To była niesamowita porcja wiedzy. Bardzo dziękuję Pani Natalio za poświęcony czas i cenne rady. Tobie słuchaczku również dziękuję, że dobrnąłeś z nami do samego końca. Dajcie znać na facebooku lub w komentarzach, poniżej, co wam się podobało i czego chcielibyście się jeszcze dowiedzieć.

OUTRO