

Piękny świat



Wskazówki jak przepracować z dzieckiem poznane w trakcie spektaklu emocje

Drodzy rodzice/opiekunowie,

witamy Was w świecie, w którym emocje nie są ani „dobre” ani „złe” – są po prostu ważne i niekiedy bywają bardzo trudne... Okres drugiego roku życia Waszego dziecka to czas niezwykle intensywnego rozwoju. To wtedy w małym człowieku budzi się poczucie własnego „Ja”, a wraz z nim cała gama potężnych uczuć, z którymi dziecięcy układ nerwowy dopiero uczy się radzić.

Spektakl „Piękny Świat” został stworzony z myślą o naturalnych potrzebach rozwojowych dwulatków. Jako psycholog, chciałabym zwrócić Waszą uwagę na trzy kluczowe aspekty tego spotkania. Gabriela Mrozińska – psycholożka, terapeutka RTZ, trenerka umiejętności psychospołecznych, trenerka zarządzania złością i emocjami trudnymi, absolwentka szkolenia psychoterapii poznawczo-behawioralnej zaburzeń dzieci i młodzieży, w trakcie czteroletniego szkolenia psychoterapii poznawczo-behawioralnej (CBT), akredytowanego przez Polskie Towarzystwo Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Zajmuje się interwencjami kryzysowymi, diagnozą ADHD u dzieci i młodzieży oraz u osób dorosłych, diagnozą zaburzeń depresyjnych oraz stopnia ich nasilenia u dzieci i młodzieży, a także u osób dorosłych. Jest także szkolną psycholożką, członkinią zespołu badawczego, prowadzi indywidualną, autorską pracę badawczą oraz członkinią zespołu wspierającego osoby wykluczone zawodowo i społecznie, głównie osoby z niepełnosprawnościami, osoby w spektrum autyzmu i osoby z ADHD.

Gabriela Mrozińska – psycholożka, psychoterapeutka

krok 1 – nazwij to, co zobaczyło dziecko

Dwulatki uczą się poprzez etykietowanie. Zamiast pytać: „Jak było?”, co jest zbyt trudne, powiedzcie: „Widziałem, że Smutna płakała, a potem poczuła się lepiej”. Lub: „Pamiętasz, jak Coś się chowało? To był strach. Każdy czasem się boi”.

krok 2 – wykorzystajcie „Kuleczkę Radości” w domu

Jeśli dzieci otrzymały kuleczki (lub ich symbol), niech staną się one narzędziem regulacyjnym: kiedy dziecko jest zdenerwowane, możecie powiedzieć: „Gdzie jest Twoja ciepła kuleczka? Może ją przytulimy, żeby złość trochę odpoczęła?”. To uczy dziecko, że ma wpływ na swój stan emocjonalny (samoregulacja).

krok 3 – powtórzcie „Ugniatanie Złości” i „Magiczny Oddech”

Scena ze Złym Stworem pokazała konkretne techniki. Przetestujcie je w zabawie:

- Ugniatanie: kiedy widzicie napięcie u dziecka, zaproponujcie wspólne ugniatanie ciastoliny, poduszki lub... wzajemne „masowanie-ugniatanie” pleców (jeśli dziecko lubi dotyk).
- Oddech: pobawcie się w „dmuchanie na gorącą zupe” lub „zdmuchiwanie piórka”. To dokładnie to, co robiły postaci na scenie.

Krok 4 – zaakceptujcie „trudne” emocje

- Najważniejszy przekaz spektaklu: „Wszystkie emocje są potrzebne i ważne”.
- Jeśli dziecko płacze, spróbujcie (wzorem Poszukiwacza) powiedzieć: „Widzę, że jesteś smutny. Płkanie jest dobre, pomaga wyrzucić smutek”. Unikajcie mówienia „nie płacz, już dobrze”.

Pamiętajcie, że w tym spektaklu nie ma złych odpowiedzi. Każda reakcja Waszego dziecka – od radosnego śmiechu po chęć schowania się w Waszych objęciach – jest właściwa i ważna. Bądźcie dla nich „bezpieczną bazą”, tak jak Poszukiwacz jest nią dla swoich przyjaciół.



MAPA EMOCJI DWULATKA

Czy wiecie, że to, co często nazywamy „buntem”, w psychologii rozwojowej nazywa się budowaniem autonomii? Oto krótki przewodnik po tym, co dzieje się w głowie i sercu Waszego dziecka między osiemnastym miesiącem a trzecim rokiem jego życia. To czas, kiedy Wasze dziecko zaczyna budować własną autonomię i odkrywa, że jest „osobną osobą”. Samo chce decydować, wybierać i sprawdzać, gdzie leżą granice „wszystkiego”. To czas, kiedy dziecko chce badać świat na własnych warunkach i zasadach. To właśnie jeden z naszych teatralnych bohaterów, to nasz Poszukiwacz.

To też czas, kiedy często pojawia się złość, wielka złość, z którą mały człowiek często nie potrafi sobie poradzić. Gdy dziecko słyszy „nie”, pojawia się złość. Bo to tak, jakby dorosły odbierał mu możliwość decydowania, a on tak bardzo chce, wręcz musi podejmować decyzje! Na tym etapie rozwojowym poczucie sprawstwa jest jedną z ważniejszych potrzeb człowieka. I aby jego dalszy rozwój przebiegał prawidłowo, musi być ona zaspokojona. To zgodna z „planem rozwojowym” kolej rzeczy. Ta złość nie jest przeciwko Wam – to walka dziecka o własną sprawczość. W naszym spektaklu to Zły Stwór.

A co z lękiem? To przede wszystkim lęk przed tym, co nowe, nieznane. Dziecko tak bardzo pragnie eksplorować świat, chce być samodzielne, a jednocześnie czuje tę ogromną potrzebę bliskości. To nasz Coś (Dziwny Stwór). Dziecko chce odkrywać, ale co chwilę musi wracać do „bezpiecznej bazy” (Waszych objęć).

Złość to oznaka zdrowego rozwoju woli. Smutek to oznaka wrażliwości i empatii. Lęk to instynkt, który uczy ostrożności. Jeśli pozwolimy dziecku na te trudne emocje i damy mu bezpieczną przestrzeń do wyboru, wykształci ono WOLĘ – siłę do radzenia sobie w przyszłości.

Rodzicu, nie musisz mieć „grzecznego” dziecka. Masz dziecko, które właśnie uczy się być sobą. Spektakl „Piękny Świat” jest przestrzenią, w której każde z tych zachowań jest akceptowane.



„Trzy Prawa Małego Widza”

- Prawo do wiercenia się. Układ nerwowy 2-latka potrzebuje ruchu, by przetwarzać informacje.
- Prawo do obserwacji z dystansu. Jeśli Twoje dziecko chce oglądać spektakl z Twoich kolan, a nie z podłogi – to znaczy, że mądrze dba o swoje bezpieczeństwo.
- Prawo do emocji. Możesz się śmiać, możesz milczeć, a możesz się troszkę bać. My, dorośli, jesteśmy tu po to, by te emocje z Tobą pomieścić.

Taki schemat i „prawa” zdejmują z rodzica rolę „strażnika dyscypliny” i zamieniają go w „towarzysza przygody”.

Mamo, Tato – to też Twój „Piękny Świat” (zadbaj o siebie na widowni) Kiedy siedzisz tu ze swoim dzieckiem, Twoje ciało i mózg działają jak „emocjonalne WiFi”. Dziecko odbiera Twój spokój, ale też Twój niepokój. Dlatego dajemy Ci prawo do bycia „nieidealnym widzem” :)

- Zauważ swój oddech. Jeśli poczujesz, że stresujesz się zachowaniem dziecka (płaczem, wierceniem się), połóż rękę na swoim sercu i weź głęboki wdech. Twoje uspokojenie to najszybsza droga do uspokojenia dziecka.
- Obserwuj swoje emocje. Może scena ze Smutną poruszy coś w Tobie? Może złość Stwora przypomni Ci Twoje trudne poranki? To w porządku. Pozwalając sobie na czucie, uczysz dziecko, że emocje są naturalne dla każdego – niezależnie od wieku.
- Opuść ocenianie. Tu nikt nie ocenia Twoich metod wychowawczych. Jesteśmy tu, by wspólnie doświadczać. Twoją jedyną „pracą” na dzisiaj jest po prostu być blisko. Życzymy Wam pięknej, wspólnej podróży!

Autorka poradnika: Gabriela Mrozińska
Wydawca: Teatr Lalek Pleciuga
Korekta: Żaneta Juszkiwicz
Opracowanie graficzne: Studio FNC

