

PLACZ

Placz – nielubiany, ale potrzebny

Placz jest najmniej chyba lubianą przez rodziców umiejętnością niemowlęcia, a przecież znaczenie tej umiejętności jest ogromne. Jest to najwyraźniejszy sygnał, jaki dziecko wysyła otoczeniu, i najtrudniejszy do zignorowania. Donośny płacz komunikuje niezadowolenie w sposób niemożliwy do przeoczenia i stanowi niemal pewny sposób na uzyskanie przez niemowlę zaspokojenia jego potrzeb. Umiejętność płaczu jest jednym z najistotniejszych narzędzi przetrwania, więc niemowlę, które w ogóle nie płacze, choć pozornie stanowi spełnienie marzeń każdego zdesperowanego rodzica, w gruncie rzeczy powinno być źródłem niepokoju: skoro nie płacze, jak może dać rodzicom znać, że czegoś naprawdę bardzo w danej chwili potrzebuje? Jeśli więc Wasz maluch głośno krzyczy, cieszcie się, że ma zdrowe płuca i potrafi się dobrze komunikować!

Dlaczego płacze?

Jednak aby zdobyć umiejętność podchodzenia ze spokojem do płaczącego dziecka warto zdać sobie sprawę jak różnorodne mogą być przyczyny głośnego wyrazu niezadowolenia. Pierwszą przyczyną płaczu, jaka przychodzi zazwyczaj do głowy, jest głód. Szczególnie jeśli niemowlę jest karmione piersią, co utrudnia stwierdzenie jak dużo zjadło i czy faktycznie może być znów głodne. Zanim jednak zaproponujesz maleństwu pierś, warto poobserwować je chwilę pod kątem innych możliwych przyczyn płaczu.

Najbardziej oczywiste przyczyny płaczu to fizyczny dyskomfort: niewygodna pozycja, nieodpowiednia temperatura (dziecku może być chłodno lub zbyt ciepło) czy zabrudzona pieluszka. Przyczynę dyskomfortu należy oczywiście bezzwłocznie usunąć. Czasem jednak maluch płacze pomimo braku oczywistych powodów: świeżo zmieniona pieluszka, odpowiednie ubranie i pełny brzusek nie wydają się wystarczyć, dziecko płacze nadal. Ustalenie przyczyny wymaga uważnej obserwacji dziecka, nie tylko podczas płaczu ale również w szerszym kontekście. Maluszek, który jest szczególnie wrażliwy na bodźce, może płakać wskutek nadmiernej stymulacji. Płacz może być sygnałem, że trochę za dużo się wokół niego dzieje, w związku z czym jest zmęczony, przeciążony i ma dosyć. W przypadku takiego niemowlęcia często stosowane metody uspokajania, takie jak kołysanie i śpiewanie lub przemawianie do niego mogą przynieść efekt odwrotny do zamierzonego, ponieważ stanowią dodatkową stymulację w sytuacji, kiedy maluch i tak jest już zmęczony. W takim przypadku najlepszym rozwiązaniem będzie zapewnienie dziecku ciszy i spokoju, aby mógł na powrót się zorganizować i zebrać siły do dalszej zabawy.

Możliwa jest jednak również sytuacja dokładnie odwrotna – niemowlę może płakać... z nudów. Leżenie w łóżeczku i patrzenie w sufit, a nawet przyglądanie się karuzeli z tańczącymi misiami może naszemu niemowlęciu nie wystarczyć – w pierwszych tygodniach życia najlepszą rozrywką jest obserwowanie twarzy najbliższych, najpiękniejszą muzyką są ich głosy, być może więc maleństwo głośno domaga się możliwości spędzania czasu w ulubiony sposób. W takim przypadku dobrym rozwiązaniem jest zastosowanie popularnej chusty, która pozwoli rodzicom wykonywać codzienne czynności, a dziecku zapewni bliskość najbliższych i możliwość obserwowania świata. Jeżeli wasze dziecko jest głodne bodźców, zapewnijcie mu je – wspieracie w ten sposób jego rozwój emocjonalny i intelektualny, dajecie mu poczucie bezpieczeństwa, a przede wszystkim zapewniacie wszystkim świetną zabawę!

Zdarzają się również sytuacje, kiedy dziecko płacze bez wyraźnej przyczyny. Płacz może towarzyszyć przechodzeniu ze stanu do stanu: dziecko może płakać tuż przed zaśnięciem lub zaraz po obudzeniu.

Możliwe przyczyny płaczu:

- fizyczny dyskomfort (głód, zimno/ciepło, pielucha)
- nuda (brak stymulacji)
- przeciążenie (nadmierna stymulacja)
- zmiana stanu (zasypianie/wybudzanie się)

Jak reagować?

Ponieważ płacz dziecka stanowi najwyraźniejszą formę komunikacji, w którą dziecko wkłada dużo wysiłku, nie można go nigdy pozostawić bez odpowiedzi. Pamiętajmy jednak również o tym, że nasz dziecko przychodzi na świat wyposażone w liczne mechanizmy pozwalające na regulację zachowań i stanów. Jednym z tych mechanizmów jest umiejętność samodzielnego uspokajania się. Dlatego znów zachęcamy do obserwowania maleństwa, które zaczyna płakać. Może okazać się bowiem, że maluch doskonale poradzi sobie z tą sytuacją.

Samouspokajanie

Najlepszym uspokajaczem, zawsze dostępnym dziecku, jest jego własna dłoń, którą można włożyć do buzi. Daje ona poczucie bezpieczeństwa, zaspokaja potrzebę ssania, uspokaja. Proszę nie niepokoić się, że zwyczaj ten pozostanie dziecku na zawsze – wszak niewielu nastolatków nadal ssie palce, czyż nie? Natomiast odebranie dziecku możliwości wkładania ręki do buzi, jeśli jest to bodziec, który je uspokaja, może zaowocować poważnymi trudnościami zachowaniowymi. Znów jednak warto podkreślić, że każde dziecko jest inne, różne więc są też mechanizmy samouspokajania: są niemowlęta, które uspokajają się dzięki bodźcom wzrokowym – innymi słowy wyszukują sobie w otoczeniu element, na którym mogą skupić wzrok, co pozwala im na zorganizowanie swojego zachowania; inne z kolei koncentrują się na bodźcach słuchowych, na przykład dźwiękach pozytywki lub dobiegającym z innego pomieszczenia głosie kogoś z rodziców. W pierwszych tygodniach życia niemowlę może również być nieco przeciążone koniecznością organizowania swojego ciała w przestrzeni – po bezpiecznym ograniczonym środowisku łona mamy nagle musi radzić sobie z wszystkimi tymi rękami i nogami, które wydają się żyć własnym życiem. Jeżeli zauważysz, że płacz twojego dziecka poprzedzają dość rozpaczliwe wymachy rąk i nóg, pomocne może okazać się zawinięcie go w kocyk lub pieluszkę – ograniczenie ruchów kończyn, z którymi tak trudno sobie na początku poradzić, może pomóc maluchowi samodzielnie się uspokoić. Podsumowując: obserwujmy nasze dziecko i wspierajmy jego umiejętności samodzielnego radzenia sobie z płaczem. Jeśli bowiem na płacz malucha zawsze będziemy reagować podaniem mu piersi czy smoczka, wkrótce będzie to jedyny sposób, w jaki będziemy mogli dziecko uspokoić. Raz zastąpione czym innym, wrodzone umiejętności samouspokajania bardzo trudno odzyskać – a przecież są one bardzo cenne zarówno dla zapłakanego malucha, jak i dla sfrustrowanych rodziców!

Jeśli potrzebna jest pomoc

Choć większość maluchów jest wyposażona w umiejętności samodzielnego uspokajania się, czasem nie udaje im się zareagować w porę lub też ich umiejętności nie są wystarczające aby powrócić do stanu spokojnego czuwania. Wtedy jest czas dla rodziców, którzy mogą pomóc maluchowi przestać płakać. Zanim jednak chwycimy dziecko w ramiona i zaczniemy kołysać lub karmić – a są to chyba najbardziej rozpowszechnione techniki uspokajania niemowlaków – wypróbujmy techniki nieco prostsze, zaczynając od minimalnej ingerencji i stopniowo zwiększając nasze zaangażowanie.

Pierwszym bodźcem, który może pomóc płaczącemu maleństwu, jest pokazanie mu się. O ile dziecko nie płacze jeszcze z całych sił, z czym zazwyczaj łączą się zaciśnięte powieki, sam widok twarzy taty lub mamy może pomóc mu odzyskać spokój.

Jeżeli ta metoda nie zadziała, do widoku naszej twarzy dodajmy głos. Dobrze jest mówić do maleństwa spokojnie i śpiewnie, raczej niskim głosem, i dość głośno, aby miało szansę nas usłyszeć. Tłumaczymy mu, że rozumiemy jego zdenerwowanie, ale jesteście blisko i nie pozwolimy aby działo mu się krzywda.. albo po prostu opowiadamy, jak bardzo je kochamy. Głos rodzica jest w wielu wypadkach zupełnie wystarczający, by maluszek poczuł się pewniej i przestał płakać, a metoda szczególnie przydatna dla rodziców bliźniąt, a nawet posiadających starsze dziecko – w sytuacji, gdy zajmujemy się rugim dzieckiem i nie mamy możliwości podejść natychmiast do zrozpaczonego niemowlaka, uspokajanie głosem stanowi doskonale rozwiązanie problemu.

Oczywiście nie zawsze jest to interwencja wystarczająca. Jeśli sama twarz i głos rodzica nie wystarczą, położmy maleństwu dłoń na klatce piersiowej, aby poczuło naszą bliskość. Oczywiście przez cały czas nasza twarz powinna być pochylona nad dzieckiem, nie przestawajmy też przemawiać do niego spokojnie i czule.

Jeżeli i ta technika nie przyniesie rezultatu, pomocne może okazać się zebranie rączek dziecka i złożenie ich razem na piersi. Tak jak pisaliśmy wcześniej, często właśnie niesforne kończyny są przyczyną niepokoju dziecka, więc złożenie ich razem, w dodatku blisko buzi, pomaga w powrocie do równowagi emocjonalnej.

Dopiero następnym krokiem, stosowanym jeśli poprzednie zawiodą, jest podniesienie i przytulenie dziecka. Dzięki uważnym obserwacjom będziemy wiedzieć, czy maluszek woli być przytulony w pozycji poziomej, przy naszej piersi, czy też raczej woli pozycję pionową, na naszym ramieniu, z główką wtulona w zagłębienie szyi. Bliskość rodzica i zapach jego ciała to naprawdę silne „środki uspokajające”. Ważne jest jednak, aby nadal mówić spokojnie do dziecka.

Jeżeli samo podniesienie nie przynosi efektu, możemy dziecko kołysać, następnie, jeśli i to nie działa, zawinąć w kocyk, a wreszcie, w ostatniej instancji, podać coś do ssania – smoczek, pierś, czy nawet palec.

Oczywiście nie zachęcamy, by za każdym razem, gdy dziecko płacze, przechodzić przez wszystkie etapy „manewrów uspokajających”. Warto jednak wypróbować je kilka razy, aby sprawdzić, co najlepiej działa na nasze dziecko, tak aby później przechodzić od razu do wypróbowanych, skutecznych środków – u niektórych dzieci będzie to twarz i spokojny głos rodzica, inne będą potrzebowały utulenia w ramionach. Dobrze jednak wiedzieć o tym, że wzięcie na ręce nie jest jedyną metodą uspokojenia dziecka, szczególnie w sytuacjach, gdy w danej chwili nie jesteśmy w stanie mu tego zapewnić.

Manewry uspokajające:

- 1. Twarz**
- 2. Twarz i głos.**
- 3. Twarz, głos i ręka na piersi.**
- 4. Twarz, głos i złożenie rączek na piersi.**
- 5. Twarz, głos, podniesienie i przytulenie.**
- 6. Twarz, głos, podniesienie, przytulenie i kołysanie.**
- 7. Twarz, głos, podniesienie, przytulenie, kołysanie i podanie czegoś do ssania.**

Podsumowując: kiedy dziecko płacze, próbuje coś nam przekazać, jest to jego najwcześniejsza, ale też najskuteczniejsza forma komunikacji. Dlatego też płaczu niemowlęcia nie można nigdy ignorować. Warto jednak poświęcić chwilę na obserwację płaczącego malucha, aby w pełni zrozumieć, co właściwie chce nam przekazać – tak jak wysłuchujemy rozmówcy, nie przerywając mu w pół zdania. Zrozumiawszy, będziemy mogli prawidłowo zareagować: zlikwidować dyskomfort, zaspokoić potrzeby, lub po prostu dać maleństwu chwilę na „ogarnięcie się”. Natomiast stosując stopniowane manewry

www.nbas.edu.pl

uspokajające, nauczymy się najskuteczniejszych, a jednocześnie najmniej inwazyjnych sposobów reagowania w niemowlęcych „sytuacjach awaryjnych”. Rezultatem powinni być spokojniejsi, bardziej pewni siebie i zrelaksowani rodzice, ale przede wszystkim szczęśliwsze i spokojniejsze dziecko. Uważnie się słuchając i adekwatnie na siebie reagując budujecie przecież fundamenty relacji, która trwać będzie całe życie!

www.nbas.edu.pl