

# Wakacyjne powiększenia

Rodzinny wyjazd skłania do patrzenia na dziecko z innej perspektywy, w przybliżeniu – niczym przez lupę. Przyjrzenie się z bliska daje wiele informacji, potwierdza lub rozprasza wątpliwości. Ma jednak i pułapki. Zbyt duża koncentracja na jednej sprawie uniemożliwia spojrzenie na całość. I tak przy patrzeniu przez lupę w słońcu trzeba uważać, aby coś się nie zapaliło.

Tekst **KATARZYNA ZEH** i **ALEKSANDRA KSOKOWSKA-ROBAK**, psycholożki z poznańskiej pracowni HUMANI

**C**zekamy na wakacje cały rok. Kojarzą nam się ze słońcem, odpoczynkiem byciem z bliskimi, radością i przygodą. I z takim nastawieniem szykujemy się do wyjazdu. My, dorośli.

Dziecko też szykuje się do podróży. To malutkie czuje, że coś się dzieje. Większe być może pamięta, jak to było ostatnim razem, i samo wkłada zabawki do plecaka. Mama i tata opowiadają, jak będzie fajnie, i są pozytywnie nastawieni. I tak często jest

przez cały wyjazd. Choć czasem w ten miły nastrój wkrada się niepokój.

## Wiele na raz

**Dla malucha wyjazd wiąże się z różnymi zmianami.** Nowe otoczenie, inne miejsce do spania, rodzice blisko przez 24 godziny. W takich warunkach dziecko „wypada z rytmu” i zachowuje się inaczej niż zwykle. Jest bardziej drażliwe, reaguje płaczem, wybuchami złości. Ten stan może

potrwać kilka dni – zanim dziecko oswoi się z nowym miejscem, zapachami, odgłosami i będzie się zachowywać jak zwykle.

To normalne, że huk morza, ugryzienie komara czy widok krowy z bliska może przestraszyć. I że dziecko, przejęte nową sytuacją, biega jak nakręcone. Normalne, że chowa się za matę – mimo że zawsze wydawało się się odważne.

W nowym otoczeniu maluch często „zapomina” różnych umiejętności, chce wrócić do tego, co znane i bezpieczne. Jeśli dopiero zaczął pić z kubeczka, może chcieć butelki. Jeśli niedawno zaczął robić siusiu do toalety, to w nowym miejscu może do niej „nie zdążyć”. W nowych warunkach trudniej użyć umiejętności, których dopiero co się nauczył. Dlatego dzieci często korzystają z tych już dobrze utrwalonych.

## Zmora porównań

**Urlop to czas, kiedy poznajemy nowe osoby, szczególnie inne rodziny z dziećmi.** Skłania to do wymiany spostrzeżeń i porad. Niekiedy jedna uwaga innego rodzica zmienia patrzenie na włas-

ne dziecko. Na plus lub na minus. Być może nie wiedzieliście dotąd, że wasz malec jest nadwyczej zręczny albo że pięknie mówi? Macie powód do zadowolenia. A może nie dostrzeżliście, że jest nadpobudliwy albo wycofany? Oglądanie dziecka wśród rówieśników skłania do porównań. Widząc, że szybko biega albo dowodzi grupą, rośniemy w dumę, kiedy jednak trudno mu złapać piłkę albo bawi się samo, czujemy się zawstyżeni, zaniepokojeni, poirytowani. I często zapominamy o tym, co lubi i potrafi.

Komentarze oraz zachwyty i skargi na dzieci to zwykle jeden z głównych tematów rozmów. A dzieci często są świadkami, gdy w „dobrej wierze” stawiamy im pseudodiagnozy. Niekiedy rodzice zaczynają uważnie obserwować i oceniać dziecko, zamiast po prostu z nim być.

## Różnice zdań

**Wakacyjny wyjazd to więcej czasu spędzanego z dziećmi – więcej zabaw, rozmów, obserwacji – szczególnie dla rodzica, który na co dzień pracuje, po-**

## Urlop bez stresu

- **STARAJCIE SIĘ ZACHOWAĆ STAŁY RYTM**, zbliżony do domowego – wtedy dziecko będzie się czuło bezpiecznie i korzystało z okazji do opanowywania nowych umiejętności.
- **TŁUMACZCIE RZECZYWISTOŚĆ**. Z wieloma zjawiskami, przedmiotami, osobami dziecko styka się po raz pierwszy i nie wie, jak się zachować. Pomagajcie w zorientowaniu się w tym nowym świecie.
- **PAMIĘTAJCIE, ŻE JESTEŚCIE NA WAKACJACH**. I jest to być może jedyny taki wspólny czas w roku, w którym możecie pobawić się, poleniuchować i okazywać sobie bliskość. Dwa tygodnie spokoju są bezcenne. Podjęcie decyzji, że wasze wakacje tak właśnie mają wyglądać, pomoże powstrzymać obawy i odroczyć zajęcie się niepokojącymi sprawami.
- **NIE OMAWIAJCIE PRZY DZIECKU WŁASNYCH ROZTEREK**. Nie wolno dopuścić do tego, żeby dziecko zaczęło o sobie myśleć w kategoriach „mam problem”. Najczęściej nazwanie trudności „etykieta specjalistyczną” (nasze dziecko ma ADHD, jąka się, jest opóźnione w rozwoju ruchowym) wzmacnia niepokój rodziców, a u dziecka wywołuje podporządkowanie się tej etykiecie.
- **UZGODNIJCIE PRZED WYJAZDEM PODZIAŁ OBOWIĄZKÓW**. Ustalcie, kiedy oboje opiekujecie się dziećmi, kiedy dajecie sobie możliwość wymiany, by jedno z was mogło zrealizować swoje plany na odpoczynek.

**zostawiając dziecko pod opieką niani, babci, żłobka lub przedszkola.** Mama i tata mają więc okazję bardziej skoncentrować się na synku czy córeczce.

Na co dzień tego czasu jest mniej. Przebywanie razem daje możliwość uczestniczenia w wydarzeniach związanych z dzieckiem i obserwowanie sytuacji z jego udziałem. Niekiedy ich interpretacje czy wnioski, jakie każde z rodziców wyciąga, bardzo się od siebie różnią. A to prowadzi do dyskusji, pretensji i wytykania sobie błędów. Znaczenie to: „Ciekawe, od kogo twój syn nauczył się takich odzywek” albo „No, to masz efekty twojego rozpieszczania”.

## Nowe niepokoje

**Podczas urlopu obserwujemy dziecko w nowych sytuacjach, słyszymy uwagi innych rodziców na jego temat, zdecydowanie więcej czasu spędzamy wspólnie** (nie tylko z dzieckiem, ale także z drugim rodzicem

– życiowym partnerem), co powoduje, że szczególnie skupiamy się na dzieciach.

Niepokój rodziców może wzbudzać wiele spraw:

- że dziecko dużo płacze: „przecież nic takiego się nie dzieje!”;
- że się boi i „wiesza się na rodzicach”;
- że chce być z jednym z rodziców (zazwyczaj z matką), a drugie odsuwa;
- że na tle innych dzieci jest: zbyt ruchliwe/zbyt wycofane;
- że za mało mówi/za dużo mówi;
- że jest niezadowolone: „tyle atrakcji, a jej ciągle coś się nie podoba”;
- że nie mamy „wspólnego frontu”.

Niepokój nie jest dobrym towarzyszem odpoczynku. Jest sygnałem do zajęcia się sprawą w przyszłości. Na razie zastanówmy się, jak lubimy odpoczywać my – dorośli, i co sprawia frajdę naszemu dziecku. I jak to ułożyć, by czas spędzony razem był przyjemny dla wszystkich. ●

**Pamiętajcie – urlop to też dobry czas, by kilka chwil spędzić tylko ze sobą – ze wzrokiem skierowanym na siebie jako partnerów.**

FOT. BRSLER/DIMITRY/ALEX STAROSELSKY, SHUTTERSTOCK.COM

Bezproblemowe podróże.  
Te małe i te duże.

**W warunkach zagrożenia chorobą lokomocyjną Lokomotiv z naturalnych składników zapewnia podróż z dobrym samopoczuciem, bez omdlenia i innych efektów ubocznych.**

**3 JUŻ OD 3. ROKU ŻYCIA**

Komitet Ochrony Praw Dziecka serdecznie dziękuje Wydawnictwu Agora S.A. za przekazaną powierzchniowo reklamową, a firmie Aftofarm Farmacja Polska Sp. z o.o. za przekazanie wycytowanej kwoty na cele statutowe Komitetu Ochrony Praw Dziecka z siedzibą w Warszawie.