



(P)ODPOWIEDNIK RODZICA

Jak wspierać dziecko i radzić sobie
w trudnych sytuacjach

Magdalena Boćko-Mysiorska

SPIS TREŚCI

7 SPRAWDZONYCH SPOSOBÓW NA WSPIERANIE RELACJI MIĘDZY DZIEĆMI.....	4
JAK NAUCZYĆ DZIECKO SZACUNKU DO INNYCH?	12
JAK WSPIERAĆ DZIECKO W PRZEŻYWANIU ZŁOŚCI	19
10 SPOSOBÓW NA TO, JAK POMÓC DZIECKU UWOLNIĆ SIĘ OD NAPIĘCIA	24
„DOBRE RADY” I NIEWSPIERAJĄCE UWAGI – JAK SIĘ NA NIE PRZYGOTOWAĆ?	30
7 NIEZAWODNYCH SPOSOBÓW NA TO, ABY DOGADAĆ SIĘ Z INNYMI	35

7 SPRAWDZONYCH SPOSOBÓW NA WSPIERANIE RELACJI MIĘDZY DZIEĆMI

Wszyscy chcielibyśmy, aby nasze dzieci dorastały w ciepłych i serdecznych relacjach, darzyły się szacunkiem i zaufaniem, dobrze się ze sobą dogadywały. Aby mogło się to powieść, mamy za zadanie wspierać je w budowaniu konstruktywnych relacji i nieustannie przypominać sobie o tym, które działania w naturalny sposób nam w tym pomagają, a które nas od tego celu oddalają. I najlepiej zawsze zaczynać od tego, co najbliższe, czyli od stosunków między rodzeństwem – przyrzeć się przez chwilę temu, jak odpowiadamy na potrzeby dzieci w ich wzajemnej relacji, i pomyśleć, czy nie warto spojrzeć na pewne kwestie z innej perspektywy.

Oto 7 cennych sposobów na rzeczywiste wspieranie relacji między dziećmi. Cennych, bo sprawdzonych przeze mnie w boju. Korzystam z nich nieustannie – z radością i powodzeniem.



1. Nie zwracam co chwilę uwagi.

Rodzice często zwracają uwagę swoim dzieciom, to fakt. Czasem robią to z obawy przed zgubnymi konsekwencjami, czasem – z automatu. I choć bezsprzecznie bezpieczeństwo dzieci jest zawsze podstawą, to wbrew pozorom nieustanne powtarzanie: „Uwaga!”, „Tego nie rób”, „Tamtego nie dotykaj” nie sprawia, że czują się one spokojne i zrelaksowane. Przeciwnie, wzmacnia w nich niepewność i poczucie ciągłego zagrożenia. W takich warunkach nietrudno o napięcie, nieuważne ruchy i wybuchy złości.

Dzieciom naprawdę trudno jest spędzać przyjemnie i kreatywnie czas, kiedy non stop słyszą uwagi i na każdym kroku czują wizję zbliżającego się końca świata. Cenne więc jest, aby się w tych uwagach zatrzymywać i sprawdzać, o co właściwie chcemy zadbać ciągłym poprawianiem zachowania najmłodszych. Bo jeśli o własny komfort psychiczny, to takim podejściem także działamy wbrew sobie – wprowadza nas to w rozdrażnienie i ciągły niepokój, tak samo jak dzieci. Właśnie dlatego nauczyłam się nie zwracać nieustannie uwagi dzieciom, nie sterować nimi i nie próbować dopasowywać ich do własnych oczekiwań i wizji. I każdego dnia zauważam, że to podejście wnosi w relacje między nimi więcej spokoju i pewności, a jeśli dochodzi do konfliktów (a dochodzi, to jest naturalne i zdrowe), trwają one

krócej i nie są zbyt intensywne. Kiedy uwagi i komentarzy jest mniej, może okazać się, że dzieci są mniej spięte i spokojniejsze.



2. Nie szukam winnych i oprawców.

Pewnie kojarzysz ten moment, kiedy wbiegasz do pokoju, w którym doszło do sprzeczki, i krzyczysz: „Kto zaczął?”. Może też myślisz, że to przerywa spór i automatycznie wszyscy łagodnieją. Otóż nie. To jest ten moment, w którym siła konfliktu się wzmacnia, a napięta już sytuacja staje się... napięta jeszcze bardziej. Takie wejście i szukanie winnych nikomu nie pomaga dojść do równowagi ani zrozumieć tego, co się stało. Dlatego kiedy słyszę, że dzieci się na siebie złością, biorę trzy świadome oddechy, podchodzę do nich i przede wszystkim wspieram je w emocjach. Nieustannie przypominam sobie o tym, że dziecko, które np. uderzyło siostrę lub brata, nie zrobiło tego, aby skrzywdzić rodzeństwo, ale dlatego, że doświadczyło trudności, z którą nie umiało sobie poradzić. Czego więc potrzebuje? Wsparcia i narzędzi do radzenia sobie w podobnych okolicznościach w przyszłości (a nie krzyczącego i karcącego rodzica).

Aby nauczyć dzieci, co warto, a czego nie, musimy najpierw pomóc im powrócić do stanu równowagi, a następnie porozmawiać o tym, co jest ważne. Naszym zadaniem jest pokazywanie, jak wyrażać swoją złość, aby nie ranić. I robienie tego za

każdym razem, gdy sytuacja tego wymaga. Bo uczenie się tego to proces, czasem długi – warto o tym pamiętać i nie oczekiwać od dzieci i siebie od razu zbyt wiele...



3. Nie każę ustępować młodszemu.

Od wczesnego dzieciństwa słyszałam, że starsze dzieci mają ustępować młodszym i oddawać im swoje zabawki, kredki, kolejkę w zabawie itd. I zupełnie się z tym nie zgadzam! Takie podejście pokazuje starszemu dziecku, że należy naruszać swoje granice i stale zadowalać innych kosztem siebie i swojego samopoczucia, a młodszemu – że może mieć wszystko już, natychmiast, bo mu się należy (poziom roszczeniowości dziecka rośnie wraz z wiekiem!). Aby uniknąć obu sytuacji, trzeba jednocześnie szanować granice starszego dziecka i dbać o emocje młodszego, kiedy wyraża niezadowolenie z powodu nieuzyskania tego, na czym mu zależało. W tym celu można np. zabrać młodszego dziecko do innego pokoju i kiedy emocje już wybrzmiały – pobawić się z nim w to, co lubi. Można ustalić ze starszym dzieckiem, kiedy będzie gotowe na przekazanie przedmiotu rodzeństwu (i uszanować, jeśli stwierdzi, że „nigdy”).

Pamiętajmy, że zmiana, która dokonała się w życiu starszego dziecka po narodzinach młodszego, to naprawdę silne doświadczenie i nie warto dokładać mu

poczucia, że odbiera mu się jeszcze więcej albo stało się dla rodziców mniej ważne i powinno rezygnować z siebie, aby zaspokoić potrzeby rodzeństwa (bo nie powinno!).



4. Pozwalam dzieciom się kłócić.

Jako dorośli często postrzegamy konflikty dzieci jako przejaw braku ich miłości i szacunku do siebie. Boimy się, że skoro stale się kłócą, to ich relacja jest zła, a my kiepsko je wychowujemy. Tymczasem konflikty wcale nie oznaczają, że z naszymi dziećmi albo z nami jest coś nie tak. Konflikty są zdrowe i naturalne. Należą też do najcenniejszych lekcji, podczas których dzieci uczą się wielu ważnych cech i umiejętności, m.in.: odpowiedzialności za siebie, samodzielności, negocjacji, przedsiębiorczości, kreatywności, asertywności, cierpliwości, empatii, szacunku do różnorodności... Kiedy nie pozwalamy dzieciom się kłócić i wciąż wkraczamy do akcji, nie dajemy im szansy, by poznawały siebie, swoje granice i możliwości, za to wysyłamy komunikat, że nie wierzymy, że sobie poradzą. Dlatego zawsze zanim rzucę się „na ratunek” dzieciom, sprawdzam, czy jestem potrzebna. Kiedy są bezpieczne i nie proszą o wsparcie, odpuszczam. Jestem blisko, ale nie ingeruję. To podejście sprawia, że wczorajsze duże konflikty dziś wydają się mniej intensywne, a dzieci coraz łatwiej się w nich odnajdują.



5. Nie wciskam swoich wizji i wyobrażeń.

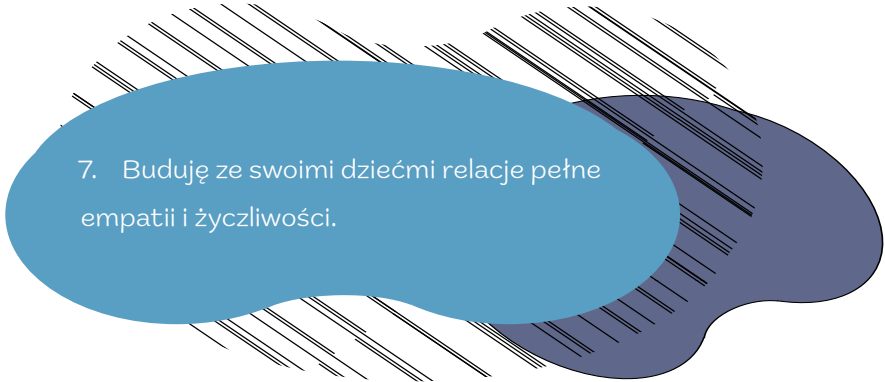
Często w rozmowach dorośli próbują przekonać mnie, że relacja między ich dziećmi powinna być „jakaś”. Że dzieci powinny robić pewne rzeczy w bardzo określony sposób: „grzecznie”, „ładnie”, „spokojnie”, „z uśmiechem” itd. Kiedy dokopujemy się do tych oczekiwań, okazuje się, że dzisiejsi rodzice próbują realizować swoje wizje utraconych pragnień i nieudanych relacji z przeszłości, sterując stosunkiem między swoimi dziećmi. W dyskusjach na ten temat nieustannie przypominam więc o tym, że dzieci nie są od tego, by spełniać nasze ambicje czy marzenia. One mają żyć po swojemu, przyjaźnić się po swojemu i bawić się po swojemu. Mogą podejmować własne, autonomiczne decyzje. Nie muszą dawać siostrze buziaka na powitanie, przytulać na siłę brata i mówić mu, że go kochają. Jeśli to poczują, pójdą za tym. Kiedy będą miały okazję dokonywać własnych wyborów, będą działać, kierując się miłością i czułością, nie przymusem. On nie pomaga budować relacji pełnych życzliwości, tylko zniechęca do budowania czegokolwiek...



6. Nie porównuję dzieci.

Porównywać można obrazki w książce, ale nie ludzi. Każdy z nas jest inny i wyjątkowy, przyszedł na świat z określonym temperamentem, może mieć różne możliwości i ograniczenia na danym etapie rozwoju, dlatego porównywanie dzieci należy uznać za nonsensowne. Co więcej, rodzi ono mnóstwo trudnych emocji i prowadzi do niechęci zarówno wobec siebie, jak i rodzeństwa. Kto z nas lubi słyszeć od najważniejszych dla siebie osób: „Zobacz, jak Anka świetnie sobie radzi, a ty?“, „Nie możesz zachowywać się jak Tomek? On jest taki zaradny“, czy też „Weź się w garść, inni mają gorzej, a to potrafią!“?

Kiedy pokazujemy innym, że są (według nas) gorsi od kogoś, bo z czymś sobie radzą (w naszych oczach), raniemy ich i sprawiamy, że w naszych relacjach rodzi się nienawiść zamiast miłości i empatii. Dlatego w momentach złości na to, co robi jedno z moich dzieci, nie oceniam go i nie porównuję do brata czy siostry, ale robię krok w tył, biorę trzy głębokie oddechy i nazywam to, co widzę i czuję. Takie podejście pozwala mi zachować dystans i wspierać, a nie niszczyć relację między moimi dziećmi.



7. Buduję ze swoimi dziećmi relację pełną empatii i życzliwości.

Jeśli chcemy, aby nasze dzieci budowały ze sobą serdeczne relacje, ważne, abyśmy pamiętali, że dzieci nie uczą się wtedy, kiedy mówimy im, co i w jaki sposób mają robić, ale wówczas, kiedy doświadczają czegoś na własnej skórze. Obdarzanie się zatem na co dzień szacunkiem, empatią, czułością i życzliwością to najlepsza droga do tego, by zakorzenić te wartości w ich sercu na zawsze. Dzieci uczą się przez doświadczanie, obserwację, naśladowanie i działanie, dlatego ważne jest dla mnie, aby mogły co dzień spotykać się z tym, czego dla nich pragnę, obserwować to i ćwiczyć. W przeciwnym razie się tego nie nauczą. Również dlatego każdego dnia przypominam sobie o tym, aby żyć tym, czego chciałabym uczyć innych, i widzę, jak pięknie rezonuje to w moich dzieciach. Niech język miłości nas nie opuszcza...

JAK NAUCZYĆ DZIECKO SZACUNKU DO INNYCH?

Wszyscy chcielibyśmy, aby nasze dzieci odnosiły się z szacunkiem do innych, potrafiły dostrzec uczucia i emocje drugiego człowieka i podejść do niego z życzliwością. Dotychczas uczono nas, że szacunek przejawia się przede wszystkim w postępowaniu zgodnym z czyimiś oczekiwaniami, w słuchaniu się starszych i silniejszych, dopasowywaniu się do ich żądań i wytycznych. Dziś wiemy, że takie podejście nie działa wspierająco, nie jest dobre dla rozwoju dzieci i nie uczy ich wartości, których tak bardzo pragniemy.

Co więc robić i jak postępować, aby pogodzić te wszystkie potrzeby? Jak nauczyć dzieci (zdrowego) szacunku do drugiego człowieka?



1. Określ, czym jest dla Ciebie szacunek.

Przez dziesięciolecia uczono nas, że szacunek do innych okazuje się poprzez bycie grzecznym i spełnianie czyichś wymagań. Takie podejście zakładało, że młodszy mają słuchać starszych i robić to, co każą dorośli. Nie mogą odmawiać, wyrażać swojego zdania, a tym bardziej – swoich uczuć i emocji. Niezależnie od własnych potrzeb muszą dostosowywać się do oczekiwań innych. Jako dorośli płacimy dziś za to wysoką cenę, trudno jest nam komunikować swoje granice i dbać o to, co jest dla nas ważne; doświadczamy licznych dolegliwości zdrowotnych, trudności na tle emocjonalnym i psychicznym. Dlatego kluczowe dziś jest, abyśmy ponownie zdefiniowali, czym jest dla nas szacunek, i sprawdzili, czy chcemy podążać za jego dawnym obliczem, czy też je zmienić. Musimy sami nadać mu nową wartość. Kiedy dokładnie poczujemy, do czego dążymy, konkretnie to określimy, łatwiej będzie nam przyjąć, czego i w jaki sposób chcemy uczyć swoje dzieci.



2. Ćwicz wspierające podejście do... szacunku.

Wspierające, czyli takie, które zakłada, że wszyscy ludzie mają prawo wyrażać to, co czują, odmawiać, dbać o siebie i swoje potrzeby, czyli żyć w zgodzie ze sobą i swoimi osobistymi granicami. Dzieci także! Aby nauczyć ich szacunku do innych,

warto najpierw samemu zauważać, że inni (także najmłodszy) mają swoje emocje, uczucia, potrzeby i granice, i ich nie deprecjonować ani nie naruszać, lecz uznać i uwzględnić. To my musimy pokazać, że szacunek do drugiego człowieka wyraża się w: dostrzeganiu, widzeniu, słyszeniu, respektowaniu. Prawdziwą sztuką nie jest zmuszanie słabszych (siłą, krzykiem, straszeniem) do działania zgodnego z naszymi wyobrażeniami, ale przyjęcie, że po drugiej stronie jest człowiek tak samo ważny i wartościowy jak my. Ten człowiek potrzebuje akceptacji (także jego słabości), bycia wziętym pod uwagę, bliskości (fizycznej i mentalnej), poczucia przynależności i bezpieczeństwa, miłości. Wspierające podejście do szacunku to podejście pełne człowieczeństwa. Tylko tyle i aż tyle.



3. Pokaż dziecku, jak szanować innych.

Dzieci uczą się przez obserwację, naśladowanie, działanie, modelowanie, czyli przyswajanie zachowań konkretnej osoby. Na początku nabierają umiejętności przede wszystkim w relacji z nami, ważne więc jest, abyśmy:

- zauważali innych ludzi z tym, co jest w nich żywe (emocje i uczucia, granice i potrzeby);
- NIE sprowadzali czyjś sposób postępowania do szablonowego i oceniającego (niegrzecznie/nieładnie/źle/brzydko/leń/kłamca), ale zaglądali pod powierzchnię zachowań innych ludzi i widzieli w tym... ludzi właśnie!

ludzi, którzy stoją przed wyzwaniem i zmagają się z trudnościami, czują coś i czegoś potrzebują, za czymś tęsknią i na coś się nie zgadzają;

- pokazywali dziecku, że szanujemy innych, nawet jeśli mamy inne poglądy;
- odnosili się ze zrozumieniem i z empatią do swoich rodziców, bliskich, znajomych, nieznajomych, ale jednocześnie uczyli się też jasno komunikować nasze granice i naszą niezgodę na coś.



4. Dbaj o siebie i szacunek do siebie.

Nauczenie dzieci szacunku wymaga pokazania im, że sami mamy szacunek do siebie, uznajemy własne potrzeby i granice, jesteśmy dla siebie wyrozumiali. Dzieci powinny widzieć, że zauważamy siebie w różnych codziennych sytuacjach i przyjmujemy, że nasze życie nie składa się wyłącznie z troski o nie, o dom i pracę, ale także z troski o siebie. Pamiętajmy, że dzieciom znacznie łatwiej jest żyć jakimiś wartościami, kiedy na co dzień je obserwują. W przeciwnym razie idee i postawy, o których im mówimy, stają się mało znaczącymi, abstrakcyjnymi pojęciami. Najmłodszy samodzielnie nie przekują ważnych, wielkich słów w realne działania – muszą tego doświadczyć. Szacunek do siebie wyraża się zresztą w działaniu – w uważnym przyglądaniu się własnym emocjom, uczuciom, potrzebom i granicom, by następnie właściwie na nie odpowiedzieć. Kiedy dziecko widzi, że świadomie nie zgadzamy się na wszystko, że podążamy za tym, co nam służy,

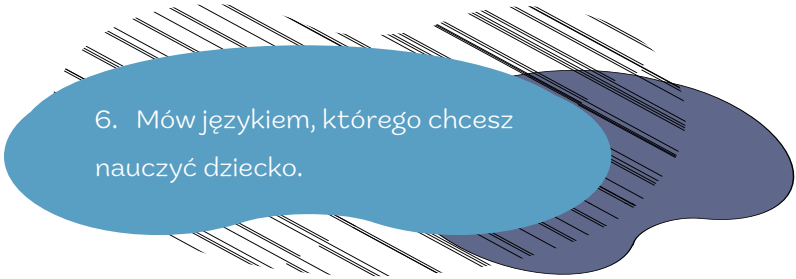
z czułością sprawdzamy, czego potrzebujemy, i jasno i konsekwentnie wyznaczamy granice – wtedy właśnie uczy się, że każdy człowiek (ono także!) ma do tego prawo.



5. Szanuj dziecko i jego wybory.

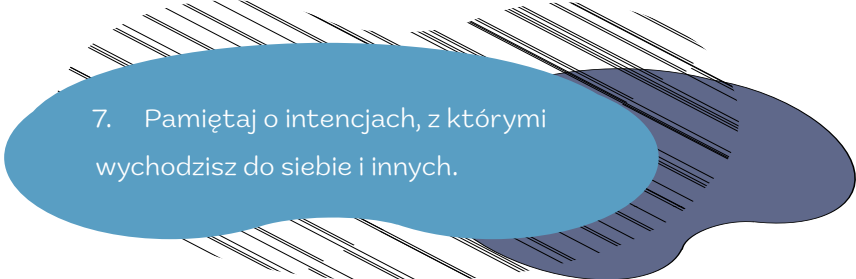
Aby dziecko chciało uwzględnić drugiego człowieka i odnosić się do niego z szacunkiem, najpierw musi doświadczyć szacunku na sobie. Poczucie, że jest ważne i wartościowe zawsze, niezależnie od swojego temperamentu i emocji, których doświadcza, kiedy czegoś odmawia i na coś się nie zgadza. Dlatego naszym zdaniem jako rodziców, opiekunów, osób będących najbliższej, jest odnosić się ze zrozumieniem i empatią do tego, co dziecko przeżywa, i towarzyszyć mu w tym – zawsze. Być blisko fizycznie i emocjonalnie, kiedy jest mu z czymś źle, ale też wówczas, gdy doświadcza czegoś przyjemnego (!). Sprawdzać, dlaczego czegoś nie chce, i nie zmuszać go do naruszania własnych granic.

Powinniśmy nieustannie przypominać sobie o tym, że dziecko daje to, co dostaje. Im częściej je zauważamy i uwzględniamy jego wybory, tym łatwiej jest mu brać pod uwagę innych. Im częściej odnosimy się z szacunkiem do cierpienia i trudności dziecka, tym więcej wrażliwości na innych i ich krzywdę rodzi się w jego małym, ale jakże pojemnym sercu.



6. Mów językiem, którego chcesz nauczyć dziecko.

Jeśli ważne jest dla nas, aby nasze dziecko potrafiło przeprosić, podziękować za coś i być życzliwe w stosunku do innych, musimy je zarazić dobrem, serdecznością, wdzięcznością i czułością. W tym celu jednak trzeba najpierw zadbać o pielęgnowanie tych cech i wartości w sobie. Aby to osiągnąć, warto co dzień praktykować uważność wobec siebie i innych, ćwiczyć uwalnianie się od oceniania i szufladkowania, pamiętać o wdzięczności i życzliwości w stosunku do innych i nigdy nie zapominać o obdarzaniu tym ciepłem samego siebie (szczególnie wówczas, kiedy coś się nam nie powiedzie). Mówienie do siebie i innych językiem pełnym szacunku i serdeczności nie polega na słodzeniu i tryskaniu tęczą, lecz na obdarowywaniu drobnymi gestami życzliwości, wyrażaniu wdzięczność za osobę, która stanęła na naszej drodze. Docenianie drugiego człowieka za to, że jest – tylko w ten sposób dziecko nauczy się tego samego...



7. Pamiętaj o intencjach, z którymi wychodzisz do siebie i innych.

Dzieci wyczuwają różnicę między tym, co mówimy i robimy, a tym, co naprawdę czujemy. Wielką wartością jest, aby intencje, które towarzyszą naszym relacjom,

działaniami i wypowiedziami, były zgodne z nami, spójne z naszym systemem wartości. Kiedy brakuje nam zasobów, aby zatrzymać się przez chwilę na sobie, nie pochylajmy się sztucznie nad innymi, ale weźmy głęboki oddech i zrobmy dla siebie coś wspierającego, powiedzmy sobie coś czułego, aby móc wrócić do drugiego człowieka z obfitością i autentycznym zaangażowaniem. Nie ma nic gorszego niż udawanie, że jest dobrze, kiedy w rzeczywistości jest zupełnie inaczej. Aby nauczyć dziecko szacunku do siebie i innych, warto przyjąć, że przyklejony uśmiech i pozorowany spokój świetnie sprawdzają się tylko na pierwszych stronach gazet i w przerysowanym nierzadko świecie mediów społecznościowych. W prawdziwym życiu jest zupełnie inaczej.

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W PRZEŻYWANIU ZŁOŚCI

1. Pozwól złości dziecka wybrzmieć.

Kiedy dziecko manifestuje swoją złość poprzez krzyk, płacz, tupanie, rzucanie się na podłogę, ważne jest, aby najpierw uznać to, co dziecko przeżywa, i pozwolić mu to wyrazić. Złość ma się przetoczyć i wybrzmieć, tak aby nie zalegała w układzie nerwowym i całym niedorośłym i nieprzygotowanym na to organizmie.

2. Zadbaj o bezpieczeństwo.

Dziecko próbuje poradzić sobie ze swoją złością za pomocą ciała, często poprzez bicie, kopanie, uderzanie i rzucanie przedmiotami, dlatego warto zabezpieczyć malucha, siebie czy inne dzieci wokół przed nieprzyjemnymi doznaniem. Można zatrzymać ręce dziecka i powiedzieć: „Stop”, „Nie lubię, kiedy tak robisz”, „Nie chcę tego”, przenieść je w inne miejsce, abyście poczuli się pewniej i złapali dystans do sytuacji oraz pozwolili złości dziecka wybrzmieć w inny, bezpieczny sposób.

3. Sprawdź swoje zasoby i zatrzymaj się w złości.

Aby wesprzeć dziecko w silnych emocjach, warto sprawdzić, jak sami się czujemy i ile mamy zasobów. Kiedy jest nam trudno, możemy wziąć kilka świadomych oddechów, odwrócić się na moment i poprzeklinać w duchu, szybko przeanalizować, jakie myśli pojawiają się w naszej głowie. Jeśli są to zdania oceniające, będące zapalnikami (stres + myśl-zapalnik = wybuch), należy zamienić je na inne – wspierające – i powtarzać niczym mantrę: „To również przeminie”, „Jest mu naprawdę trudno”, „Nie robi mi na złość, tak działa jej układ nerwowy”, „Pomogę mu poczuć się bezpiecznie”.

4. Nazwij emocje dziecka i to, co się z nim dzieje.

Jeśli dziecko ma poczuć rzeczywiste wsparcie z naszej strony, musi wiedzieć, co się z nim dzieje, i umieć to nazwać (w przyszłości). Możemy je tego nauczyć – wystarczy, że sami będziemy konkretnie ubierać w słowa trudne sytuacje lub pytać dziecka, co czuje (o ile jest gotowe na odpowiedź): „Jesteś rozżłoszczony, bo nie kupiłam ci loda?”, „Widzę, że jesteś bardzo zdenerwowany”, „Chce ci się płakać, co?”. Po uświadomieniu dziecku, co odczuwa, możemy przejść do zadbania o jego stan. Ból można ukoić poprzez przyjęcie dziecka z emocjami, których doświadcza. Kiedy przekonamy je, że nie jest samo i może czuć to, co czuje, że złość jest w porządku, mimo że bywa bardzo trudna, jego organizm zacznie odpowiadać. W tym momencie potrzebne są proste gesty i proste słowa: „Rozumiem to, jestem przy tobie”, „Jesteś bezpieczny, możesz płakać”.

5. Sprawdź, czego dziecko naprawdę potrzebuje.

Czasem dzieci nie chcą, aby mówić do nich, kiedy przeżywają złość. Są już tak bardzo przeładowane, że ich układ nerwowy nie jest w stanie przyjąć więcej bodźców i komunikatów, nawet jeśli są ważne i wspierające (o czym my wiemy). Dlatego powinniśmy obserwować dziecko i nie robić niczego na siłę. Jeśli nie ma

na to w danym momencie warunków – pozostawmy nazywanie emocji i rozmowę o nich na później.



6. Nie ucz dziecka w złości.

Kiedy dziecko robi coś, na co się nie zgadzamy, często mamy odruch, by je natychmiast pouczać i moralizować. Jednak w czasie przeżywania złości w głowie dziecka i w całym jego organizmie zachodzą gwałtowne zmiany, które powodują, że część mózgu, odpowiadająca m.in. za rozumowanie i zdolność do refleksji, kompletnie się wyłącza. Dziecko nie jest w stanie myśleć o tym, co robi, i rozumieć tego, co do niego mówimy. Dlatego rozmowę (o ile jest niezbędna) o tym, co się stało, czego chcielibyśmy, a czego nie chcemy i co można zrobić inaczej w przyszłości, zostawiamy na moment powrotu dziecka do równowagi.



8. Bądź blisko fizycznie i emocjonalnie.

Kiedy dziecko doświadcza złości, jego największą potrzebą jest świadomość, że blisko niego jest ktoś, kto pomoże mu się odnaleźć w trudnych emocjach. Ktoś, kto czule złapie za rękę i je przytuli, jeśli będzie tego potrzebowało, posiedzi blisko na podłodze albo na kanapie. Pozwoli pobyc samemu (o ile jest to bezpieczne), gdy dziecko prosi, aby wyjść z pokoju. Potrzebuje kogoś, kto da mu znać, że jest

w pobliżu, gotowy, aby mu towarzyszyć. Kiedy dziecku jest źle i trudno, musi poczuć się zrozumiane, usłyszane i przyjęte takie, jakie jest tu i teraz. Wzrasta wówczas w samoświadomości i zdrowym poczuciu własnej wartości, będącym tarczą ochronną na całe życie.



7. Dbaj o swoje zasoby na bieżąco.

Aby wspierać dziecko w regulacji emocjonalnej, warto dbać o swoją równowagę. Badania pokazują, że istnieją dwa podstawowe typy emocjonalnego doładowania się: samoregulacja i regulacja interaktywna. Można więc samemu robić dla siebie małe rzeczy, które sprawiają nam przyjemność (spacer, bieganie, joga, relaksująca kąpiel itd.), zauważać swoje emocje, uczucia, granice i potrzeby, by na bieżąco się o nie troszczyć, oraz w miarę możliwości spędzać czas z innymi, wspierającymi nas i życzliwymi nam ludźmi.

10 SPOSOBÓW NA TO, JAK POMÓC DZIECKU UWOLNIĆ SIĘ OD NAPIĘCIA

To, co może pozwolić dzieciom uwolnić się od wysokiego poziomu napięcia emocjonalnego, którego doświadczają na co dzień, zamyka się w płynących z natury, prostych i łatwo dostępnych działaniach i aktywnościach. Oto 10 wspierających sposobów, które pomogą ukoić rozregulowany niedorosły układ nerwowy, a tym samym wrócić maluchom do równowagi.



1. Pozwól dziecku płakać.

Płacz uwalnia (dzieci i dorosłych) od napięcia i nadmiaru silnych, trudnych emocji; daje poczucie ulgi i ukojenia. Łzy, które wypłakujemy w złości czy smutku,

zawierają hormony stresu, dlatego nie należy ich blokować, tylko pozwolić im wypływać tak długo, jak to możliwe. Warto jednak w tym czasie być blisko dziecka i wspierać je w tym, czego doświadcza. Oswajamy siebie i najmłodszych z nowym spojrzeniem na płacz – kiedyś wmawiano nam, że jest on oznaką słabości, nieporadności, tchórzostwa, dziś wiemy, że to wyraz naszej autentyczności i sposób na uwolnienie od niszczących myśli. Płacemy, kiedy wyrażamy siebie, swoje emocje i uczucia, czyli wykazujemy się najwyższą formą odwagi!



2. Przytulaj dziecko jak najczęściej...

...o ile ma na to ochotę i nie robisz tego wbrew jego potrzebom. Dzieci (podobnie jak dorośli) nie zawsze chcą się przytulać, ale warto zapraszać je do tego, kiedy są na to gotowe. Bliski kontakt fizyczny reguluje autonomiczny układ nerwowy dziecka i stymuluje wydzielanie w jego mózgu oksytocyny, która niesie poczucie zadowolenia, redukuje poziom stresu i działa uspokajająco.



3. Rozładuj napięcie żartem, śmiechem (zabawą).

Są sytuacje, w których do rozładowania napięcia wystarczy obrócenie sytuacji w żart i zabawę. Ważne, aby robić to z wyczuciem i sprawdzać, jak dziecko reaguje.

Przykładowo zamiast: „Co to za paskudny bałagan? Natychmiast to posprzątaj!” – możemy powiedzieć: „Mój węszący nos czuje jakiś smrodek... (Chodzimy po pokoju, kręcąc żartobliwie nosem). Sprawdź, skąd on dochodzi. Smrooodku, gdzie jesteś? Może ukryłeś się w szafie? Nie, tu cię nie ma. Może schowałeś się do lodówki? Nie, tutaj też cię nie ma. Może jesteś pod łóżkiem? Aaaaa! Mam cię! Oto on – smrodek doskonały!”. Podnosimy nieświeżą skarpetkę do góry i biegniemy z nią do kosza na pranie, a następnie zapraszamy dziecko do wspólnych poszukiwań. Takie podejście nie oddala dziecka od traktowania obowiązków serio, ale odejmuje mu napięcia i pokazuje, że zwykłe, codzienne czynności mogą kojarzyć się z czymś przyjemnym. Dziecko znacznie chętniej wówczas do nich wraca i nie towarzyszy temu stres związany z przymusem.



4. Pozwól dziecku gnieść i drzeć papier.

Wykorzystaj do tego zapisane już kartki lub starą gazetę. W chwilach, w których napięcie w domu rośnie i widzimy, że dziecko jest pod jego silnym wpływem, możemy zaproponować mu darcie papieru na maleńkie kawałki (zrobić papierowy śnieg) albo zgniatanie kartek w kulki i obrzucanie się nimi. Obie zabawy pomagają uwolnić się od zdenerwowania i nadmiaru stresu uwięzionego w ciele.



5. Gryzmolcie razem na kartkach.

To ćwiczenie świetnie sprawdza się w chwilach, kiedy poziom złości u dziecka (i dorosłego) niebezpiecznie rośnie. Energiczne zamazywanie kartki pomaga zrzucić z siebie ciężar intensywnych emocji i oczyszcza nas z poczucia przeładowania m.in. nakręcającymi nas myślami. Dzieci, które już to potrafią, mogą napisać, co czują i z czym jest im źle, albo przelać na papier mocne słowa, które wypowiadają zwykle w złości, a następnie zgnieść kartkę i z impetem wyrzucić ją do kosza.



6. Pozwól dziecku się wiercić!

Nie ma nic gorszego niż zmuszanie dziecka do siedzenia w bezruchu przez dłuższy czas (dla wielu dzieci nawet pięć minut to stanowczo za długo). Naprawdę warto pozwalać dzieciom na to, aby wprowadzały swoje ciała w ruch, kiedy tylko tego potrzebują. Bardzo pomocne może się już okazać siedzenie przy stoliku czy biurku na specjalnej piłce, które (wbrew archaicznym przekonaniom) wspiera koncentrację u dziecka. Z kolei kilka ćwiczeń czy podskoków podczas żmudnego wykonywania zadań pozwoli dziecku się rozluźnić i z większym entuzjazmem wrócić do nauki.

Kiedy dziecko się kręci i wierci, najczęściej próbuje oswobodzić się od wysokiego poziomu hormonów stresu. NIE robi nam na złość i NIE jest niegrzeczne – radzi sobie z przeszkodą, która je hamuje przed pójściem dalej...



7. Zgódź się na skakanie.

Skakanie jest ważne, ponieważ stymuluje układ przedsionkowy (znajdujący się w uchu wewnętrznym), a tym samym uspokaja dziecko i pomaga mu wrócić do równowagi.



8. Pozwól dziecku „pufać”.

Dziecięce „pufanie” i wzdychanie potrafi wprowadzić nas w stan istotnego poirytowania. Warto wiedzieć, że to zachowanie zwykle wiąże się z próbą poradzenia sobie z wysokim napięciem – dziecko zwyczajnie próbuje mu dać upust. Dlatego za cenne uważam zaakceptowanie tej formy wyrazu i traktowanie jej jako ważnego sygnału o tym, że dziecku jest trudno i potrzebuje wsparcia: nazwania jego uczuć i emocji, pomysłu na zabawę, naszej uwagi, bliskości czy przytulenia...

9. Otwórz się na siłowanki.

Siłowanie się na ręce, taczka, zapasy, wyścig rydwanów, walec parowy, zabawa w przepychanie ściany – to tylko nieliczne z zabaw z dzieckiem, które znakomicie uwalniają od stresu i napięcia. Ważne, aby dobrze je zorganizować i stawiać dziecku taki opór, jakiego potrzebuje, nie robić niczego, na co dziecko się nie zgadza, i przerwać zabawę, kiedy komunikuje dyskomfort (mówi „stop”, „ała!”, „nie chcę”, „nie” itd.).

10. Otwórz się na swobodną zabawę.

Swobodna zabawa to taka forma zabawy ruchowej, która nie jest narzucona przez dorosłych, nie jest przez nich sterowana czy oceniana. To zabawa, która odbywa się często w obecności opiekuna, ale według reguł i na warunkach ustalonych przez dziecko. Podstawowa zasada jest taka, że – dopóki dziecku nie grozi niebezpieczeństwo – dorosły nie ingeruje w formę aktywności. To czas, kiedy dziecko naturalnie podąża za swoimi potrzebami, co pomaga mu uwolnić się od napięcia i obniżyć poziom hormonów stresu. Swobodna zabawa pozwala dziecku także przerabiać różne trudne dla niego tematy (nie bez powodu dzieci często inicjują zabawy w szkołę, przedszkole, dzidziusia, lekarza albo wojnę). Otwarcie się na nią daje rodzicom szansę na obserwowanie dziecka i sprawdzanie, co stoi za jego dążeniami, ale także na uwalnianie się od nieustannego kontrolowania malucha i sterowania jego wszelkimi działaniami...

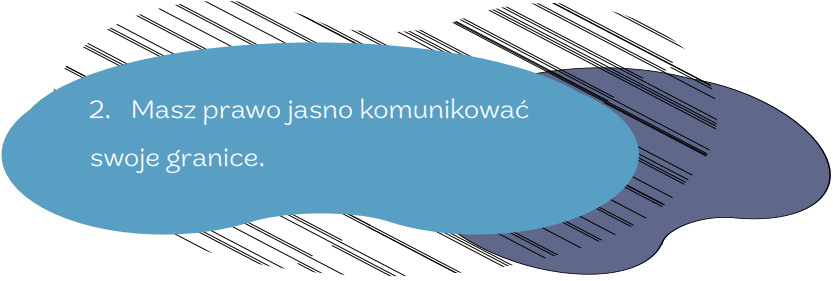
„DOBRE RADY” I NIEWSPIERAJĄCE UWAGI – JAK SIĘ NA NIE PRZYGOTOWAĆ?

Gdyby w najbliższym czasie zdarzyło Ci się usłyszeć od innych dorosłych: „Nie noś, bo przyzwyczaisz!”, „Za długo karmisz piersią, przecież to już sama woda”, „Jesteś na każde zawołanie, dziecko wejdzie ci na głowę”, „Nie radzisz sobie, a dziecko tobą rządzi”, „Wyrośnie z niego ciapa i mazgaj, jak będziesz się tak nad nim rozczulać”, „Kiedy drugie? Dzieci powinny mieć rodzeństwo”, „No zjedz jeszcze łyżeczkę, bo ciocia przestanie cię kochać”, przypomnij sobie kilka prawd i zachowań, które mogą Ci pomóc przetrwać te niekomfortowe dla Ciebie momenty.



1. To, co słyszysz, nie jest o Tobie ani o Twoim dziecku.

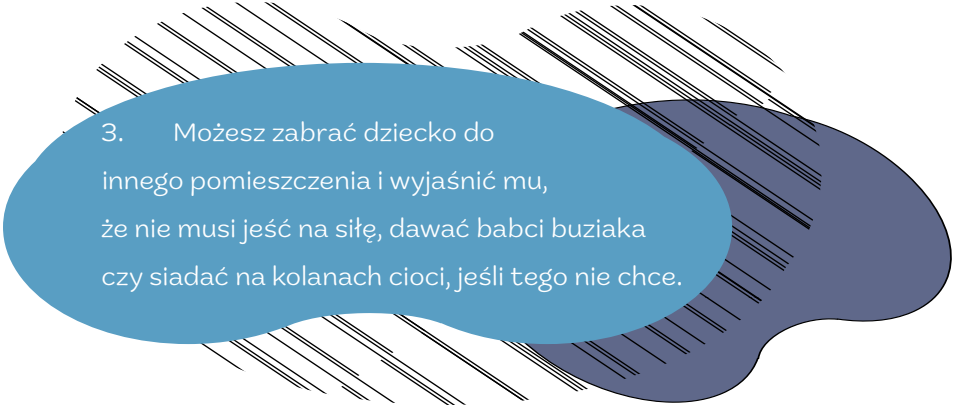
Słowa i zachowania wynikają z czyjegoś światopoglądu i doświadczenia, świadczą o pewnych przeżyciach i oczekiwaniach (których nie musisz spełniać), prawdopodobnie innych niż Twoje. Jeśli masz zasoby, możesz zakładać dobre intencje rozmówców, przyjąć, że nie znają innego sposobu postępowania, za to noszą w sobie trudne uczucia i emocje oraz niezaspokojone potrzeby. Nie bierz do siebie jednak słów brzmiących jak slogany, ponieważ większość z nich to powtarzane od dziesiątek lat formułki, które nie tylko nie sprawdzają się w relacjach stawiających na bliskość, ale też nie mają pokrycia w aktualnej wiedzy. Wzmocnieniem psychicznym i fundamentem zdrowego rozwoju Twojego dziecka jest fizyczna i emocjonalna bliskość z rodzicem. Ty to wiesz, to Ty o to walczysz każdego dnia, więc nie pozwól, by czyjeś nieprzemyślane opinie zepsuły Twój trud i zmieniły Twój system wartości.



2. Masz prawo jasno komunikować swoje granice.

Możesz powiedzieć: „Czuję złość, kiedy to słyszę!”, „Stop! To mnie nie wspiera”, „Dziękuję, ja to widzę inaczej”, „Słyszę cię, jednak już dokonałem wyboru”, „Dzięki, radzimy sobie”. Jeśli nie masz siły konfrontować się w ten sposób, wyjdź do innego

pomieszczenia, skontaktuj się z bliską osobą, przemyj twarz chłodną wodą – i dopiero wtedy wróć do rozmówcy, aby spokojnie wyjaśnić, że wiesz, co robisz, masz inne doświadczenia, podjęłaś inną decyzję. Masz też prawo z niczego się nie tłumaczyć, tylko robić swoje. Nawet jeśli kogoś to dotknie, to jest to Twoje życie i nikt nie powinien w nie ingerować.



3. Możesz zabrać dziecko do innego pomieszczenia i wyjaśnić mu, że nie musi jeść na siłę, dawać babci buziaka czy siadać na kolanach cioci, jeśli tego nie chce.

Zapewnij, że warto ufać swoim odczuciom, również tym płynącym z ciała, że akceptujesz jego wybory, jest dla Ciebie ważne i kochasz je zawsze. Pozwól emocjom dziecka wybrzmieć, daj im przestrzeń do ujścia i stopniowego wyciszenia. Dziecko doładuje się w spokojniejszym kontakcie z Tobą i sobą samym, złapie dystans do trudnej sytuacji, tylko musi czuć się bezpiecznie.

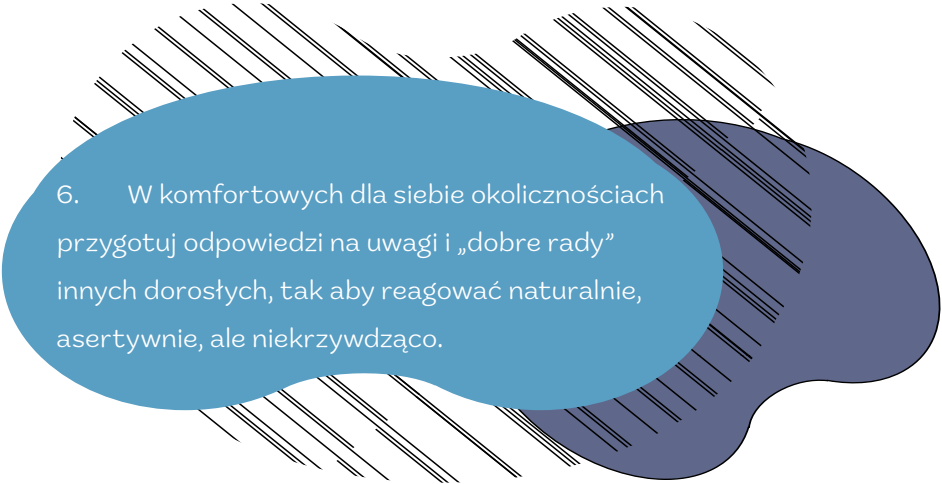
4. Dziecko może być zmęczone i przestymulowane nadmierną liczbą bodźców.

Może także czuć się obciążone uwagami i komunikatami wysyłanymi przez innych dorosłych. Może reagować w inny, nieznan Ci dotąd sposób – nagle stać się onieśmielone, nienaturalnie wyciszone lub rozdrażnione, impulsywne, głośne, agresywne... To moment, w którym należy dać mu wsparcie, przytulić, ukoić, zapewnić o bliskości i dostępności, nawet jeśli dorosłe otoczenie ma na ten temat inne zdanie.

5. Zachowanie dziecka, zwłaszcza w niecodziennej sytuacji, nie świadczy o Tobie i Twoim rodzicielstwie, tylko o tym, z czym się zmagają maluch.

Zaufaj sobie i jemu. Nie pozwól, by utarte, banalne i krzywdzące komunikaty zachwiały Twoimi przekonaniami i skłoniły Cię do wtórowania zachowaniom, na które się nie zgadzasz. Strach o bycie ocenianym wpycha nas (ponownie) w stan

zależności od innych, który może zachwiać naszym poczuciem własnej wartości (poczujemy się sami jak krzywdzone, oceniane dzieci). Słuchaj swoich potrzeb i na nie odpowiadaj, aby pokazać dziecku, że należy szanować granice innych, ale przede wszystkim swoje.



6. W komfortowych dla siebie okolicznościach przygotuj odpowiedzi na uwagi i „dobre rady” innych dorosłych, tak aby reagować naturalnie, asertywnie, ale niekrzywdząco.

Zanotuj zestaw wspierających kroków i ulubionych zabaw dla siebie i dziecka. Uwrażliwiasz siebie i malucha na to, co możecie usłyszeć. Ćwiczcie z partnerem i dzieckiem różne sytuacje. Aby oswoić niektóre krzywdzące, ale nic nieznaczące stwierdzenia – możesz je w rozmowach z partnerem (partnerką) uwydatnić, przegadać, obśmiać i przy okazji znaleźć metodę, która najszybciej uwalnia Cię od napięcia, a tym samym daje Ci natychmiast zasoby, by zadbać o dziecko, kiedy będzie tego pilnie potrzebować.

7 NIEZAWODNYCH SPOSOBÓW NA TO, ABY DOGADAĆ SIĘ Z INNYMI

Budowanie konstruktywnych relacji z innymi to jedna z najtrudniejszych i najbardziej wymagających umiejętności. Ponieważ wzorce, którymi dysponujemy i kierujemy się w komunikacji z innymi, nie zawsze są wspierające i nie zawsze zbliżają nas do rzeczywistego porozumienia, warto się przy nich zatrzymać, poddać je refleksji i sprawdzić, czy i w jaki sposób nam służą.

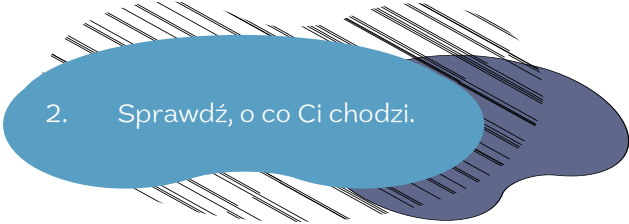
Oto 7 sprawdzonych sposobów, które mogą nam w tym pomóc i doprowadzić nas do miejsca porozumienia ze sobą i z innymi.



1. Zakładaj dobre intencje

Panująca w wielu kręgach kultura relacji i komunikacji oraz lata wychowania i nabierania doświadczeń w dzieciństwie nauczyły nas zakładać, że inni mają wobec nas złe intencje. Takie założenie nie pozwala nam się dogadać i zobaczyć po drugiej stronie człowieka. Kogoś, kto – podobnie jak my – ma swoją historię i własne doświadczenia, emocje, uczucia i potrzeby. Kogoś, kto szuka sposobów, aby zadbać o to, co jest dla niego ważne. Oczywiście te sposoby nie zawsze uwzględniają potrzeby innych, ale kiedy z góry przyjmiemy, że wszyscy robią coś przeciwko nam, nie znajdziemy drogi porozumienia, trudno będzie się otworzyć nie tylko na komunikację pełną empatii i życzliwości, ale na jakąkolwiek niekrzywdzącą komunikację. Lekarstwem na to jest wychodzenie do innych z pozycji: „Pewnie jest mu trudno”, „Ona nie umie inaczej...”, „To, co robi i mówi, nie jest o mnie”.

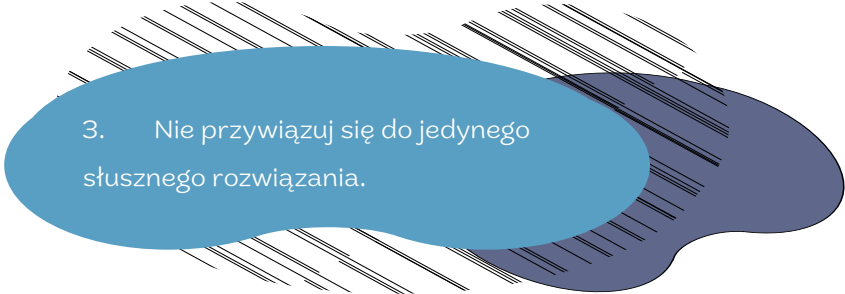
Musimy komunikować swoje granice, ale także uwalniać się od ograniczenia patrzenia na innych przez pryzmat założonej przez nas złej woli. W przeciwnym wypadku zamiast porozumienia doprowadzimy do wewnętrznego napięcia i nieuzasadnionych konfliktowych sytuacji



2. Sprawdź, o co Ci chodzi.

Często jest tak, że wychodzimy do drugiego człowieka z soczystą pogadanką, nie zastanawiając się nad tym, o co nam w ogóle chodzi, czego rzeczywiście potrzebujemy i co chcielibyśmy osiągnąć. Nie wiemy, z czym jest nam naprawdę źle, i rozładujemy wówczas napięcie, wybuchając na innych. Wylewamy morze słów, czasem zupełnie niezrozumiałych nie tylko dla ich adresatów, ale i dla nas samych, które powodują, że zarówno im, jak i nam robi się bardzo trudno.

Brak jasności przekazu nie sprzyja porozumieniu. Dlatego zanim wyrzucimy z siebie żal i zranimy drugą osobę, powinniśmy sprawdzić, co czujemy i czego potrzebujemy. Możemy przemyśleć gdzieś na uboczu albo zapisać sobie, o czym chcemy porozmawiać i o co konkretnie chcemy prosić drugą osobę, tak aby zrozumiała nasz przekaz i mogła się do niego odnieść. Z kolei w trakcie rozmowy ważne jest monitorowanie, czy nasz komunikat jest zrozumiały i odpowiednio odbierany, ponieważ łatwo się rozminąć i od siebie oddalić. Jeśli mówimy komuś rzeczy, które mogą być dla niego niełatwe do przyjęcia lub zaakceptowania, powinniśmy też zadbać o komfort naszego rozmówcy, np. przez zadanie pytań: „Jak się z tym czujesz?“, „Jak ty to widzisz?“, „Czy to jest dla ciebie OK?“. W ten sposób pokazujemy, że bierzemy innych pod uwagę, troszczymy się o nich i szanujemy ich perspektywę, mimo że sami w jakiś sposób cierpimy.



3. Nie przywiązuj się do jedyne-
go słusznego rozwiązania.

W toku wychowania i edukacji nieraz uczono nas, że na każdy problem jest tylko jedno rozwiązanie i jedna konkretna strategia, dlatego często przywiązujemy się do niej i idziemy w zaparte, mimo że to nam w ogóle nie służy (ani w relacjach, ani poza nimi). Jeśli chcemy dogadać się ze sobą i z innymi, musimy dopuszczać do siebie różne możliwości, testować przeróżne opcje (o ile na szali nie stoi nasze lub czyjeś zdrowie i życie) – możemy nimi zarządzać i żonglować, modyfikować je i wybierać te, które najlepiej sprawdzą się u nas tu i teraz, bo strategia działająca dziś może jutro okazać się zupełnie niewspierająca.

Warto uwalniać się od poczucia, że jeśli ktoś nie zrobi czegoś po naszej myśli, to sprawa nie zostanie załatwiona, i przyjąć, że nasze wyobrażenie na temat zaspokojenia jakiejś ważnej potrzeby (bo o to w tym wszystkim ostatecznie chodzi) może być inne od wyobrażenia drugiego człowieka – i to jest OK. Ważne, aby się ze sobą spotkać, otworzyć się na nowe, niekiedy nieszablonowe rozwiązania i wpuścić do relacji i swojego życia trochę świeżego powietrza...

4. Mów językiem faktów.

Aby dojść do porozumienia, warto używać języka faktów, a nie ocen i projekcji (czyli: co nam się wydaje). Kiedy opisujemy swoje prawdziwe przeżycia, nie wchodzimy w osądzanie i moralizowanie innych, które automatycznie zaburzą relację i proces porozumienia, ale dzielimy się kawałkiem siebie. Nie atakujemy więc drugiego człowieka komunikatami, które nas od siebie oddalają: „Bo TY zawsze...”, „To TWOJA wina”, „Znów źle to zrobiłaś”, tylko opiszmy sytuację i zaprośmy innych do spojrzenia na nią obiektywnie, bez zbędnych komentarzy. Warto pamiętać o tym, że kiedy zaczynają się interpretacje i nadinterpretacje, często zaczyna się wojna!

5. Mów to, co także chcesz usłyszeć.

Zdarza się, że wymagamy od innych, aby odnosili się do nas z szacunkiem i łagodnością, podczas gdy sami używamy języka pełnego osądów i dezaprobaty. Dlatego ważne jest, aby się czasem zatrzymać i sprawdzić, czy słowa, które wypływają z naszych ust, są tymi, którymi chcemy się nawzajem karmić. Jeśli słyszymy u siebie coś, czego sami nie chcielibyśmy doświadczyć, powinniśmy poszukać sposobu, aby się od tego uwolnić, odrzucić wypowiedzi niszczące i uczyć się komunikatów pełnych czułości i wyrozumiałości.



6. Zrób sobie przerwę!

Nie warto próbować rozmawiać z innymi, kiedy jesteśmy w silnych emocjach, bo to może spowodować... wybuch. W takich sytuacjach zazwyczaj nakręcamy się jak katarynki i wchodzimy w stan coraz wyższego napięcia i pobudzenia, aż dochodzi do kumulacji i nie wytrzymujemy. I chociaż często widzimy, że to, co robimy i mówimy, nikomu nie służy, uparcie w to brniemy. A naprawdę nie trzeba wiele, by zrobić dwa kroki do tyłu i spróbować inaczej.

Kiedy czujemy, że robi się gorąco, zróbmy sobie przerwę, by złapać dystans – weźmy kilka spokojnych oddechów, poprzeklinajmy pod nosem, napijmy się zimnej wody, wyjdźmy na krótki spacer... Zróbmy cokolwiek, co odejmie nam napięcia i pozwoli nam się zatrzymać/wyregulować/ostudzić, czyli wrócić do stanu choćby względnej równowagi. Dopiero wówczas możemy ponownie podejść do rozmówcy i porozmawiać z nim o tym, co czujemy, co jest dla nas ważne i na co się nie zgadzamy. To też dobry czas na szukanie rozwiązań, które uwzględnią potrzeby obu stron – tylko tak osiągniemy dobro i łagodność. W przeciwnym razie się nie dogadamy i nie usłyszymy, pozostaniemy z trudnymi emocjami i brakiem wizji na polepszenie sytuacji choćby o milimetr.



7. Zadbaj o siebie (najpierw!).

Jeśli widzisz, że Twoje starania nie wspierają relacji z drugim człowiekiem, być może trudność tkwi w tym, że dużo energii poświęcasz porozumieniu z innymi i uwzględnianiu ich komfortu, a niewiele troszczysz się o siebie. Istotne, aby na co dzień uczyć się zauważać siebie i to, co nas wspiera, szukać sposobów na dbanie o swoje potrzeby i opiekowanie się swoimi emocjami, dzielić się własnymi troskami z ludźmi, którzy chcą nas słuchać i nam towarzyszyć.

Musimy robić to, co nas wzmacnia, pozwala nam uzupełniać zasoby i dodaje mocy, aby trudne relacje czy wymagające kontakty nie drenowały nas z energii. Dbanie o siebie to umiejętność, którą można ćwiczyć i której można się nauczyć. Nie jest zarezerwowana dla wąskiej grupy osób, wymaga jedynie praktyki. Kiedy tego doświadczysz, zauważysz, że to, co się dzieje na zewnątrz, nabiera zupełnie innego sensu i znaczenia, przestaje być tak bardzo uciążliwe i przygnębiające.

Kiedy zmienia się Twoja perspektywa, zmienia się cały świat. Spróbuj i zobacz, co się stanie...