

AGNIESZKA STAŻKA-GAWRYSIAK

dylematki.pl



ŚWIĄTECZNE WYZWANIA

OPOWIEŚCI DLA DZIECI

O TYM, JAK DZIAŁAĆ,
GDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ



AGNIESZKA STAŻKA-GAWRYSIAK

dylematki.pl



ŚWIĄTECZNE WYZWANIA

OPOWIEŚCI DLA DZIECI

OTYM, JAK DZIAŁAĆ,
GDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ



ILUSTRACJE ANNA TEODORCZYK

znak emotikon

Kraków 2024

**Dla wszystkich, którzy pragną czuć
spokój i radość w czasie świąt.
Właśnie tego Wam życzę!**



SPIS TREŚCI

WSTĘP 7

WPROWADZENIE DO SAMOREGULACJI 13

ROZDZIAŁ 1:

**O czekaniu na Mikołaja, trudnościach z zaśnięciem
i o tym, że rodzice też mają potrzeby 23**

DLA DOROSŁEGO: Pozytywne stresory,
napiecie wywołane oczekiwaniem
i dbanie o rodzicielskie granice 35

ROZDZIAŁ 2:

**O budowaniu z tatą, lepszym prezencie brata
i o tym, że warto tankować paliwo 41**

DLA DOROSŁEGO: Emocjonalne wybuchy dzieci,
zazdrość o rodzeństwo i odczuwanie potrzeb ciała 54

ROZDZIAŁ 3:

**O lęku przed Mikołajem, spotkaniu w przedszkolnej szatni
i o tym, że czasy się zmieniają 60**

DLA DOROSŁEGO: Dziecięcy lęk przed Mikołajem,
brak prezentu jako straszak
i wyzwania w obszarze sensoryki 75

ROZDZIAŁ 4:

**O przypalonym occie, zdenerwowanej mamie
i o tym, że przytulanie pomaga 80**

DLA DOROSŁEGO: Niewspierające schematy
myślenia i działania, scysje między dorosłymi
i paury obniżające napięcie 97

WSTĘP

Święta Bożego Narodzenia to magiczny czas. To czas miłości, radości, pokoju w sercu i na świecie. Gasną wtedy wszelkie spory, a na każdego człowieka – i dziecko, i dorosłego – spływa cudowny spokój. W każdym razie tak to najczęściej wygląda w bajkach.

W rzeczywistości święta Bożego Narodzenia i czas przygotowań do nich to jeden z najbardziej stresujących okresów w roku. Dorośli są obciążeni dodatkowymi obowiązkami i planowaniem, a zatem ich napięcie rośnie. Ponadto święta mają potencjał zaogniania rodzinnych sporów oraz uruchamiania pewnych schematów myślenia i działania, które mogą dodatkowo podwyższyć owo napięcie.

Z kolei dzieci są w tym okresie pobudzone, absorbujące i... też pełne napięcia, nawet jeśli z ich perspektywy święta są rzeczywiście (nadal) magiczne i piękne. Dzieje się tak, ponieważ wyjątkowe wydarzenia i sytuacje – nawet te wyczekiwane i przyjemne, jak wizyta Mikołaja – są **stresorami**, czyli bodźcami, które zużywają naszą energię.

Dlatego też w serii książek o **samoregulacji**, czyli radzeniu sobie ze stresem, nie mogło zabraknąć tomu o świętach i przygotowaniach do nich (tytułowe słowo *self-regulation* oznacza w języku angielskim właśnie samoregulację). Opowiadania dla dzieci przedstawiają typowe sytuacje, które mogą przydarzyć się kilkulatkom i ich opiekunom. W każdej historii można znaleźć opis rozwiązań, które pomogą obniżyć napięcie wszystkich zaangażowanych, a same sytuacje są następnie omówione przez pryzmat wiedzy o samoregulacji w częściach przeznaczonych dla dorosłych czytelników. Zarys owej wiedzy zawarłam w krótkim rozdziale *Wprowadzenie do samoregulacji*. Może on okazać się przydatny dla tych dorosłych czytelników, którzy nie znają mojej pierwszej książki *Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*¹, moich szkoleń na temat stresu i radzenia sobie z nim ani bloga DyleMatki.pl.

¹ Czytelnicy tej książki pamiętają zapewne, że była ona poświęcona **Self-Reg.** czyli konkretnemu podejściu do samoregulacji opracowanemu przez kanadyjskiego eksperta, prof. Stuarta Shankera. Warto podkreślić, że tamten tom nie powinien być traktowany jako oficjalny „podręcznik” Self-Reg. Osobom zainteresowanym tą metodą polecam lekturę książki Stuarta Shankera i Teresy Barker *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości* (Warszawa 2016). W pozostałych tomach serii nie prezentuję już „metody Shankera”. Napisałam je w oparciu o swoją wiedzę o radzeniu sobie ze stresem zdobytą podczas studiów w zakresie coachingu i mentoringu oraz setek godzin kursów i szkoleń, między innymi z psychologii kryzysu.

Choć jest to kolejna – już piąta! – książka z serii *Self-Regulation*, można ją czytać niezależnie od tego, czy poznało się pozostałe. Nie trzeba pamiętać z poprzednich tomów Kubby, Lenki, Jasia, Adasia, Tosi, Zosi i ich rodziców, aby teraz zanurzyć się w ich świat. Przedstawione historie są proste i powinny być zrozumiałe już dla dzieci w wieku 3–4 lat, ale też wystarczająco ciekawe dla 7–8-latków. O takim mniej więcej zakresie wiekowym młodych odbiorców myślałam, tworząc opowiadania zebrane w tym tomie.



Mam nadzieję, że niniejsza książka okaże się wsparciem zarówno dla małych, jak i dla dużych czytelników. Będę szczęśliwa, jeśli dzięki niej lepiej zrozumieją, co się z nimi dzieje w tym wymagającym (przed)świątecznym czasie, i będą w stanie łagodniej spojrzeć na siebie oraz

bliskich. Może nawet skuteczniej poradzą sobie z napięciem i zaczną na co dzień stosować strategie przedstawione w opowiadaniach...?

Chcę w tym miejscu serdecznie podziękować kilku osobom, bez których ten tom ukazałby się co najmniej rok później i byłby dopracowany w znacznie mniejszym stopniu. Na szczególne wyróżnienie zasługuje w moich oczach Aleksandra Wójcicka, moja kochana redaktorka, której entuzjazm i nieustające wsparcie – merytoryczne, organizacyjne i emocjonalne – były motorem napędowym tej książki. Olu, gdyby nie Ty, nie zdołałabym pokonać pisarskiej blokady ani zmotywować się do intensywnej pracy w tak wymagającym okresie, jakim było dla mnie mijające właśnie lato. Dziękuję Ci z całego serca i życzę wszystkim autorkom i autorom takiego wsparcia!

Gorące podziękowania należą się też Annie Teodorczyk-Twardowskiej, autorce przepięknych ilustracji, która jest nie tylko wspaniałą artystką, ale też niezwykle rzetelną osobą. Ania dbała o każdy szczegół, dotrzymywała terminów, jasno się komunikowała i dawała mi poczucie bycia wysłuchaną i uwzględnianą. Dziękuję też z całego serca paniom Judycie Wałędze i Sylwii Stojak, które zadbały o warstwę językową książki. Współpraca z Paniami to dla mnie czysta przyjemność i nieustająca okazja do zgłębiania fascynujących zawiłości języka polskiego!

Serdecznie dziękuję też Jagodzie Sikorze, która wykonała redakcję merytoryczną tej książki. Jagoda jest specjalistką psychologii klinicznej dzieci i młodzieży, psychoterapeutką rodzin w trakcie szkolenia i doktorem nauk społecznych w dyscyplinie psychologii. Wspiera w radzeniu sobie ze stresem rodziców i dzieci w Górnośląskim Centrum Zdrowia Dziecka oraz prowadzi warsztaty i szkolenia dla profesjonalistów i rodziców. Nie jestem psycholożką ani nie pracuję z dziećmi, dlatego ogrom wiedzy i uważność Jagody oraz jej umiejętność przekazywania szczerzej informacji zwrotnej dają mi poczucie, że z perspektywy wiedzy psychologicznej ta książka jest bez zarzutu. Jagoda, dzięki za Twoje wsparcie i życzliwe towarzyszenie!

Pragnę ponadto wyrazić wdzięczność tym wszystkim, o których najcieplej myślałam podczas pisania. Przede wszystkim dziękuję moim synom, którzy (tym razem) pozwolili mi pracować w spokoju, nawet kiedy nudzili się jak mopsy. Kiedy zaś potrzebowałam ich wsparcia w procesie twórczym, przybiegali ochoczo i służyli mi pomocą jako pierwsi krytyczni czytelnicy i uważni redaktorzy (a najstarszy dodatkowo jako konsultant do spraw LEGO). Chłopaki, jestem Wam wdzięczna za wszystko, zwłaszcza za ten entuzjazm, z którym przyjmujecie wszelkie poczynania Waszej matki-DyleMatki! Serdecznie dziękuję też czytelniczkom i czytelnikom

moich poprzednich książek, którzy domagali się kolejnych „opowieści o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę”, a także subskrybentkom mojego newslettera, które podpowiedziały mi, jakie wątki powinny pojawić się w tym tomie. To dla Was i dla Waszych bliskich jest ta książka. Mam nadzieję, że będzie dla Was wsparciem nie tylko od święta.

Warszawa, sierpień 2024 r.



WPROWADZENIE DO SAMOREGULACJI

SAMOREGULACJA (ang. *self-regulation*) jest w niniejszej książce rozumiana jako zdolność do radzenia sobie ze **stresem**, czyli zmianami w organizmie wywołanymi działaniem rozmaitych stresorów. Zgodnie z definicją Hansa Selyego – lekarza fizjopatologa i endokrynologa, który poświęcił wiele lat badaniom nad stresem i wprowadził to pojęcie do powszechnego użycia – **stresorem** jest każdy bodziec, który wywołuje pewną reakcję wewnętrznych układów człowieka. W tym ujęciu stresorami są: niska temperatura powietrza, która sprawia między innymi, że naczynia krwionośne położone bezpośrednio pod skórą zwężają się, albo nagły głośny dźwięk, na który reaguje nie tylko ucho człowieka, ale także jego „układ alarmowy” w mózgu (ciało migdałowe informujące o możliwym zagrożeniu – powoduje to szereg reakcji biochemicznych i ewentualną reakcję mięśni szkieletowych).

Stresory mogą pochodzić z rozmaitych obszarów; w podejściu Self-Reg wyróżnia się ich pięć:

- biologiczny (na przykład pragnienie czy ból, ostre światło czy hałas);
- emocji (stresorem jest każda silna i/lub nieprzyjemna emocja);
- poznawczy (na przykład niezrozumiałe słowa czy schematy, negatywne myśli o świecie, innych ludziach lub samym sobie);
- społeczny (na przykład kontakty z nowo poznanymi osobami, przebywanie w grupie, wystąpienia publiczne);
- prospołeczny (na przykład konflikty, bycie świadkiem przemocy, silne emocje innych osób).

Reakcja organizmu na stresor przebiega następująco: stresor wywołuje **napięcie**, czyli fizyczne bądź umysłowe odczucie informujące system nerwowy, że ten musi „uruchomić” reakcję pewnych organów i układów. Ta reakcja – a później powrót do równowagi (homeostazy) – zużywa **energię**, czyli dostępne owym układom i organom zasoby glukozy. Innymi słowy, powrót do równowagi kosztuje: im wyższe jest skumulowane napięcie, tym więcej energii zużywa organizm i tym większa jest potrzeba odbudowania jej zasobów, czyli **regeneracji**. Właśnie tego „zarządzania” napięciem i energią dotyczy samoregulacja.

Ludzie już od urodzenia różnią się pod względem **reaktywności na stres**, czyli tego, w jaki sposób i jak

silnie reagują na konkretne stresory, a także pod względem tego, w jaki sposób i jak łatwo odbudowują zasoby energii. Indywidualną reaktywność na stres kształtuje szereg czynników: wrodzone cechy i sposób funkcjonowania układu nerwowego (w tym ewentualna neuroodmienność, do której zalicza się między innymi spektrum autyzmu i ADHD), zaburzenia czy choroby, wiek i etap rozwojowy, osobiste doświadczenia¹.

Efekt działania danego stresora może być różny dla tej samej osoby w zależności od sytuacji: wpływają na to liczba i rodzaj stresorów oddziałujących na tę osobę w danym momencie, duże znaczenie mają również jej aktualne zasoby energii. Stresory wzmacniają bowiem wzajemnie swoje działanie tak, że wystąpienie jednego może nasilać reakcję człowieka na inny. Na przykład niewyspany i spieszący się rodzic odczuwa większe napięcie w reakcji na trudne zachowanie dziecka niż ten sam rodzic, kiedy jest wyspany i zrelaksowany. Świadomość istnienia owych różnic w połączeniu z wiedzą o samoregulacji pomaga dzieciom i dorosłym w radzeniu sobie ze stresem.

Warto zaznaczyć, że kilkuletnie dzieci mają dość ograniczoną umiejętność samoregulacji. W znakomitej większości przypadków potrzebują wsparcia dorosłych

¹ Indywidualne różnice w reaktywności na stres, w tym te wynikające z neuroróżnorodności, są motywu przewodnim tomu *Self-Regulation. Jak się lubić w świecie pełnym różnic*.

nie tylko w zaspokajaniu swoich podstawowych potrzeb (na przykład potrzeby bezpieczeństwa czy jedzenia), ale też w powracaniu do równowagi, kiedy zostają z niej wytrącone pod wpływem stresorów. Jest to związane z tym, że mózg rozwija się – dosłownie buduje i przebudowuje – przez całe dzieciństwo i okres nastoletni, a **kora przedczołowa** osiąga pewną dojrzałość dopiero u dorosłego (ponad dwudziestoletniego) człowieka. To właśnie kora przedczołowa jest odpowiedzialna za wiele ważnych funkcji, tzw. **funkcji wykonawczych**, w tym za **samokontrolę** (powstrzymanie się od podążania za impulsami i popędami), przyjmowanie perspektywy innych osób, branie pod uwagę dobra wspólnego (myślenie w kategoriach „my”, a nie tylko „ja”) czy przewidywanie skutków własnych działań. Daniel J. Siegel, amerykański pediatra i psychiatra, porównuje dziecięcy mózg do domu z nieukończonym jeszcze „myślącym piętrem”, za to z całkiem sprawnie działającym „prymitywnym parterem” odpowiedzialnym za podstawowe funkcje życiowe, działania nakierowane na realizację własnych potrzeb, a także emocje². Podkreśla też znaczenie bezpiecznej więzi i spokoju opiekuna dla procesu budowy owego „domu”.

² Por. Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson, *Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko. 12 rewolucyjnych strategii kształtujących umysł twojego dziecka*, tłum. N. Radomski, Poznań 2018.

Dorośli oczekujący od kilkulatka, że ten będzie w pełni korzystał z wymienionych funkcji wykonawczych, jest więc w dużym stopniu skazany na frustrację. Dzieci jęczą, krzyczą, płaczą, stawiają swoje potrzeby ponad potrzeby innych, są impulsywne i trudno im czekać na swoją kolej, a w chwilach silnych emocji bywają agresywne, bo... są dziećmi. Sami dorośli też zresztą nie zawsze zachowują się właściwie, w zgodzie ze swoimi wartościami. Nie udaje im się to, kiedy ich obciążenie stresem przekracza pewien poziom, powyżej którego trudno im skorzystać z zasobów „myślącego piętra”. Korzystanie z niego jest bowiem energochłonne, a w stanie wysokiego napięcia organizm człowieka stara się oszczędzać energię. To dlatego także my, dorośli, czasem krzyczymy, straszymy, szantażujemy, obrażamy się, choć jeśli pomyślimy o danej sprawie „na chłodno”, dochodzimy do wniosku, że wolelibyśmy się zachowywać inaczej.

Jak reagować na trudne zachowania dzieci, aby wspierać samoregulację najmłodszych? „Na gorąco”, czyli gdy emocje biorą górę, najlepszą reakcją jest spokojne towarzyszenie dziecku w tych emocjach oraz zadbanie o bezpieczeństwo osób i zwierząt oraz – ewentualnie – mienia. Nie jest to moment, w którym należy przywoływać dziecko do porządku, przypominać mu o zasadach i ustaleniach ani odwoływać się do logicznych

argumentów – dziecięcy mózg nie jest wtedy nastawiony na przetwarzanie takich komunikatów. Dopiero „na zimno”, kiedy wszyscy są już spokojni, można porozmawiać z dzieckiem o sytuacji i wspólnie z nim poszukiwać lepszych strategii radzenia sobie. Dziecko uczy się samoregulacji w relacji ze spokojnym, responsywnym (reagującym na jego komunikaty i potrzeby) opiekunem. Im częściej doświadcza takiego właśnie wsparcia zamiast surowego dyscyplinowania czy kar, tym łatwiej nauczy się samo odzyskiwać spokój i poszukiwać takich strategii zaspokajania swoich potrzeb, które nie przekraczają granic innych osób. Z kolei im trudniejsze i bardziej stresujące doświadczenia mają dane dziecko czy dorosły, tym trudniej jest im się uspokajać i tym więcej kosztuje ich to energii. Warto przy tym pamiętać, że ludzie różnią się reaktywnością na stres, a zatem w identycznych sytuacjach mogą zachowywać się inaczej. Porównania z innymi nie są zbyt pomocne.

Godne szczególnego podkreślenia jest to, że empatyczne towarzyszenie dziecku i wspieranie go w radzeniu sobie ze stresem kosztuje dorosłego sporo energii. Wobec nieokiełznanych dziecięcych emocji dorosły może poczuć się rozregulowany: bezradny, bezsilny, zaniepokojony, smutny, rozczarowany, zirytowany, wściekły. Dlatego zanim rzuci się „na ratunek” dzieciom, potrzebuje choćby w minimalnym stopniu **wyregulować** siebie,

czyli popracować nad własnym spokojem. Często stosowana w tym kontekście metafora odnosi się do sytuacji, kiedy w samolocie ciśnienie nagle spada tak, że pasażerowie muszą założyć maseczki tlenowe. Należy wówczas przestrzegać zasady, aby najpierw założyć maskę sobie, a dopiero później – dziecku lub innemu pasażerowi, który potrzebuje pomocy.

Poniżej wymieniono przykłady sytuacji, w których opiekun jest szczególnie obciążony stresem. W dłuższej perspektywie przyczynia się to do rozregulowania i może prowadzić do niezbyt wspierających czy wręcz agresywnych zachowań:

- kiedy dziecko jest jeszcze małe (w wieku przedszkolnym lub młodsze);
- kiedy dziecko silniej i/lub w inny sposób niż większość jego rówieśników reaguje na wiele stresorów;
- kiedy dziecko jest aktualnie w większym niż zazwyczaj stopniu obciążone stresem, na przykład doświadcza objawów choroby albo adaptuje się do nowej sytuacji (takiej jak niedawne narodziny rodzeństwa, przeprowadzka w nowe miejsce, pobyt w przedszkolu);
- kiedy sam opiekun silniej i/lub w inny sposób niż większość dorosłych reaguje na wiele stresorów;
- kiedy sam opiekun doświadcza aktualnie silnego stresu;

- kiedy opiekun zajmuje się dzieckiem przez dłuższy czas bez wsparcia innych dorosłych;
- kiedy opiekun przez dłuższy czas zajmuje się więcej niż jednym dzieckiem.

Bardzo ważne jest, aby dorośli opiekujący się dziećmi – zwłaszcza w wymienionych powyżej okolicznościach – stosowali wszelkie dostępne strategie regeneracji oraz korzystali ze wsparcia innych dorosłych, a także redukowali własny stres i poszerzali samoświadomość. Nie da się bowiem przecenić pozytywnego wpływu, jaki na funkcjonowanie dziecka mają zdrowie psychiczne i dobrostan najważniejszych dorosłych w jego życiu. Kiedy ci dorośli dobrze radzą sobie z własnymi emocjami, umieją na bieżąco i w zdrowy sposób rozładowywać napięcie, dbają o swoje ciało i umysł, akceptują samych siebie, konstruktywnie rozwiązują konflikty, przekładają się to na większe poczucie bezpieczeństwa dziecka i sprzyja obniżaniu jego napięcia. A kiedy dziecko jest spokojne i czuje się dobrze, zachowuje się najlepiej, jak potrafi, i chętniej wkracza na nieznane sobie terytoria, czy to w obszarze kompetencji społecznych, czy jakichkolwiek innych.

Rodzice i opiekunowie niekoniecznie wynieśli wymienione umiejętności z domu rodzinnego, nierzadko potrzebują je sobie przyswoić. Pomocne w tym mogą być: szeroko pojęta psychoedukacja (czytanie książek, udział

w szkoleniach czy warsztatach), otaczanie się wspierającymi ludźmi, którzy mają te umiejętności, coaching oraz psychoterapia.

Na koniec warto podkreślić, że samoregulacja jest umiejętnością, którą można wzmacniać – z dobrymi rezultatami – przez całe życie. Można zacząć w dowolnym momencie, nawet w bardzo zaawansowanym wieku i gdy ma się багаż wielu trudnych doświadczeń. Można – i warto, bo dobra samoregulacja pomaga żyć spokojniej i w zgodzie ze swoimi wartościami.



rozdział 1

O czekaniu na Mikołaja, trudnościach z zaśnięciem i o tym, że rodzice też mają potrzeby

A jeśli Mikołaj o mnie zapomni? – pyta z niepokojem czteroletni Jaś. Leży już w łóżku, przytulony do mamy. Jest bardzo zmęczony, ale nie może zasnąć z emocji. Jutro mikołajki!

– Nie zapomni, jestem tego całkowicie pewna – odpowiada mama.

– A jeśli pomyli paczki i jakieś obce dziecko dostanie moje LEGO, a ja dostanę jego prezent? – Zaniepokojony Jaś aż siada w łóżku. – Co wtedy?

– To się zdarza tylko w bajkach – uspokaja go mama. – Nie słyszałam o prawdziwej sytuacji, w której Mikołaj pomyliłby prezenty. Połóż się, kochanie, wgniatasz mi rękę w brzuch i to boli.

Jaś kładzie się i ponownie przytula do mamy, ale po chwili znów pyta:

– A jeśli nie znajdzie naszego domu?



- Znajdzie. On ma najlepszą na świecie nawigację. -
Mama się uśmiecha.

- Jaką nawigację? - Jaś znów się ożywia. - Taką jak
w naszym samochodzie, z ekranem? I gdzie jest zamon-
towana? Może na pupie renifera?

- Nie wiem, tak tylko powiedziałam. Tak na-
prawdę nie orientuję się dokładnie, jak to działa,
ale Mikołaj zawsze trafia we właściwe miejsce.
Zamknij już oczka i przez chwilę nic nie mów,
dobrze?



Jaś zamyka oczy i przez chwilę udaje mu się nic nie mówić. Ale myśli o prezencie cały czas krążą mu po głowie. Nagle znów siada w łóżku i pyta:

- Czy Mikołaj na pewno przyniesie mi LEGO?

- Tak sądzę - odpowiada mama. - To był ten wymarzony prezent, o który poprosiłeś w liście, więc myślę, że Mikołaj spełni Twoją prośbę.

- Skąd wiesz?

- Tak przypuszczam. Coś mi tak podpowiada.

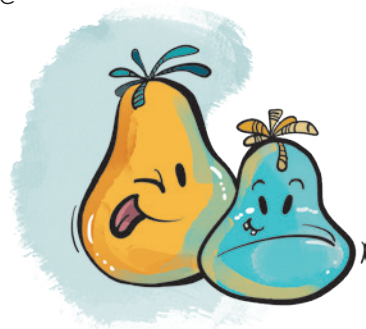
- Ale nie wiesz na pewno? - dopytuje Jaś.

- Wiem *prawie* na pewno - wzdycha mama. - Jasiu, jest już bardzo późno. Leżę tu z tobą od prawie godziny. Ty potrzebujesz się wyspać, a ja potrzebuję spędzić trochę czasu z tatą.

Chłopczyk znów zamyka oczy i przez chwilę leży cicho. Jego paluszki rytmicznie ściskają ramię mamy. To bardzo przyjemne dla Jasia, ale mama tego nie lubi. Czasem pozwala synkowi na to ugniatanie, ale teraz odsuwa od siebie jego rękę.

- Dam ci gniotek, dobrze? - proponuje. - Dziś nie zniosę już tego ściskania.

Mama wstaje i sięga do szuflady, w której leżą rozmaite gniotki. Podaje Jasiowi jego ulubioną piłeczkę, która w dotyku jest prawie tak miękka i jednocześnie tak sprężysta jak ramię mamy. Albo jej pierś lub



brzuszek, które Jaś także uwielbia ścisnąć, ale na to mama w ogóle się nie zgadza, nigdy.

Jaś ugniata piłeczkę i wzdycha:

- Niech już będzie jutro...

Obraca się na drugi bok. Nie, tak też jest mu niewygodnie. Obraca się więc z powrotem i zarzuca nogę na brzuch mamy. Tak lepiej! Ale mama wydaje cichy okrzyk.

- Auuu! Synku, kopnąłeś mnie w brzuch - zauważa. - Widzę, że naprawdę trudno ci się wyciszyć, nie możesz znaleźć sobie wygodnej pozycji. A ja już zaczynam się irytować tym twoim wierceniem się. Mam pomysł: dam ci kołdrę i opaskę obciążeniową, one pomogą ci zasnąć. Co ty na to?

Chłopiec zgadza się. Mama wstaje i wyciąga z szuflady pod łóżkiem kołdrę oraz opaskę na oczy. Obie są pokryte mięciutkim granatowym pluszem i wypełnione czymś ciężkim. Mama przykrywa kołdrą synka i delikatnie układa mu na oczach opaskę. To takie przyjemne!



- Poleż tak trochę, a ja pójde do łazienki i przygotuję pranie na rano. Zajrzę do ciebie niedługo.

Mama wychodzi z pokoju, a Jaś nie protestuje, bo kołdra otula go mocno, mocno, jak mama, a opaska sprawia,

że cała jego twarz się rozluźnia. Myśli w głowie chłopca przestają się kłębić. Już wkrótce Jaś odpływa w sen.



* * *

Następnego ranka Jaś budzi się wcześniej niż zwykle. Przeciąga się i kątem oka zauważa coś kolorowego na podłodze. Senność odpływa i chłopiec jak piłeczka podrywa się z łóżka. Teraz już dokładnie widzi dużą paczkę owiniętą czerwonym papierem z choinkami i reniferami – to musi być prezent od Mikołaja!



Do paczki jest przyklejona karteczka, a na niej... Chłopiec nie zna jeszcze większości liter, ale rozpoznaje te trzy, które tworzą jego imię: J, A, Ś. Jaś! Tak, to prezent dla niego od Mikołaja! Ogromnie podekscytowany ma-llec szybko rozrywa kolorowy papier. Tak, to kartono-we pudełko z wymarżonym zestawem LEGO! Chłopiec chwyt-a je i pędzi do sypialni rodziców, wykrzykując:

- Mamo! Tato! Dostałem od Mikołaja LEGO! Mamo! Tato!

Rodzice budzą się natychmiast. Budzi się też Adaś, malutki braciszek Jasia, który śpi z nimi w łóżku. Tata ziewa, Adaś wydaje śmieszne dźwięki - grrrr, grrrr - a mama mówi do Jasia:

- Widzisz? Mikołaj o tobie pamiętał, trafił do naszego domu i dał ci prezent, o jakim marzyłeś!

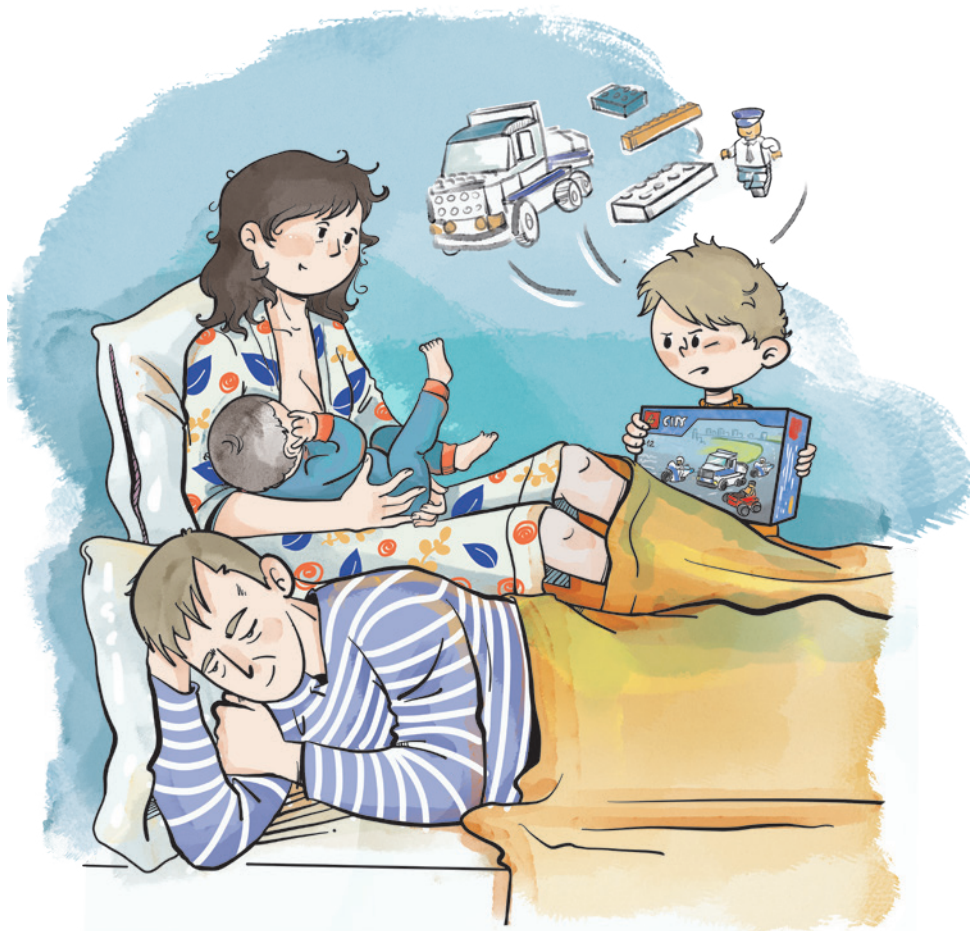
- Zbudujecie ze mną ten zestaw? - pyta Jaś.

- Tak, gdy tylko nakarmię Adasia. Jest głodny - od-powiada mama.

Rzeczywiście, Adaś szarpie mamę za koszulę nocną, żeby dostać mleko z piersi. To jego pierwsze śniadanko. Mama podaje mu pierś i Adaś zaczyna ją łapczywie ssać. Jasiowi to się nie podoba.

- Nie chcę, żebyś go karmiła. Chcę z tobą budować! - mówi głośno i tupie nogą.

- Słyszę cię, synku. Teraz karmię Adasia. Może tata ci pomoże? - Mama zerka na tatę, który leży obok niej



z zamkniętymi oczami. – Kochanie, pomożesz Jasiowi z tym zestawem?

– Mmmm... Co? – mamrocze tata.

– Pobudujesz ze mną? – Jaś pokazuje tacie pudełko LEGO. Potrząsa nim zachęcająco, a jego zawartość wydaje wspaniałą grzechoczącą dźwięk. Nawet Adaś odwraca się od piersi mamy, zaciekawiony, tylko tata wydaje się niezainteresowany!

– Mmmm... Teraz? – pyta niezbyt przytomnie.

- Tak! - odpowiada Jaś.

- Czekaj, synku, potrzebuję się dobudzić. Adaś nie dał nam w nocy spać, a jest... która? Ojej, piąta czterdzieści!

- Tylko szybko! - nalega Jaś.

Tata otwiera oczy i przeciąga się, po czym okropnie powoli podnosi się z łóżka. Dlaczego to tak długo trwa? No, nareszcie wstał i rusza w kierunku Jasia. Chłopiec chwytą tatusia za rękę i ciągnie go w kierunku pokoju dziecięcego, tata jednak protestuje:

- Poczekaj chwilę, jeszcze tylko skoczę do toalety i zrobię sobie kawę.

- Nie chcę czekać! - Jaś krzyczy, teraz już naprawdę rozzłoszczony. - Chcę budować! Teraz! Teraz! TERAZ!

Tata przyklęka przy Jasiu tak, że jego oczy znajdują się naprzeciwko oczu synka.

- Jaśku, widzę, że nie możesz się doczekać tego budowania. Dostałeś wymarzony prezent od Mikołaja i bardzo, bardzo chcesz już zacząć się nim bawić. Prawda?

Jaś kiwa głową, nieco spokojniejszy. Tata go rozumie!





- Obiecuję ci, że już za chwilę zaczniemy budować –
ciągnie tata. - Ja też się bardzo z tego cieszę, bo wreszcie
będę miał okazję pobudować z LEGO z moim dużym
synkiem. Też bardzo na to czekałem.

- Naprawdę? - pyta Jaś, patrząc na tatę z nadzieją.

- Naprawdę. LEGO to fantastyczne klocki i marzy-
łem o nich, kiedy byłem dzieckiem, ale trudno było je
zdobyć.

- A nie mogłeś poprosić Mikołaja? - dopytuje Jaś.

- Mikołajowi też było trudno.

Jaś ze zdziwienia szeroko otwiera oczy. Tata natomiast kontynuuje:

- Zanim zaczniemy budowanie, potrzebuję zrobić siusiu.

- Ale... - protestuje Jaś.

- Synu, nie będę budować, dopóki nie zrobię siusiu - przerywa mu stanowczo tata. - Potrzebuję też zaparzyć sobie kawę, zanim zaczniemy. W tym akurat możesz mi pomóc, chcesz? Możesz włączyć ekspres i przygotować kubek, a ja w tym czasie skoczę do łazienki. To nam oszczędzi trochę czasu.

Ojej, ekspres! Jaś bardzo lubi go włą-

czać i robić tacie kawę! Upuszcza

na podłogę pudełko z klockami

i pędzi do kuchni. Wyjmuje z szafki ulubiony kubek

taty i ostrożnie stawia go

na podstawce ekspresu do

kawy. Włącza go i naciska

właściwy przycisk. Urządzenie

warczy i buczy -

wrrrr, buuuuu! - a gorący

aromatyczny napój

leje się do kubka.





Już po chwili w kuchni zjawia się tata.

- Bardzo ci dziękuję, synu - mówi uroczyście, po czym dodaje: - A może zjesz przed tym budowaniem śniadanko? Albo jakąś przekąskę?

- Nie, chcę od razu budować - odpowiada zdecydowanym tonem Jaś.

- A może chociaż napijesz się mleka? Albo soku? - dopytuje tata.

- Nie!

- A robiłeś siusiu?

- Nie, ale nie chcę! Chcę budować. - Jaś znów trochę się denerwuje.

Czy ten tata nic nie rozumie? Jak można jeść albo siusiać, kiedy właśnie dostało się od Mikołaja swój pierwszy zestaw klocków LEGO dla dużych dzieci?

- Dobrze już, dobrze! - Tata unosi ręce w geście poddania się. Bierze swój kubek do ręki i idzie za synkiem do pokoju dziecięcego, wdychając z zadowoleniem zapach kawy. Po drodze Jaś podnosi z podłogi pudełko z klockami.





Kiedy obydwaj docierają na miejsce, razem otwierają pudełko, a Jaś wysypuje na podłogę woreczki z małymi elementami. Tata i syn zabierają się do budowania!

Redaktor inicjujący i prowadzący
Aleksandra Wójcicka

Redakcja merytoryczna
dr Jagoda Sikora

Projekt okładki, ilustracje
Anna Teodorczyk

Fotografia na 4 stronie okładki
Archiwum prywatne autorki

Pomocnik autorki
Ignacy Gawrysiak

Projekt typograficzny
Dawid Kwoka

Łamanie
Daniel Malak

Opieka redakcyjna
Sylwia Stojak

Adiustacja
Judyta Wałęga

Korekta
Kinga Kosiba

Copyright © for the Polish edition by SIW Znak sp. z o.o., 2024
Copyright © by Agnieszka Stążka-Gawrysiak

ISBN: 978-83-240-9994-8

Przeczytaj, co o książce sądzą inni czytelnicy, i oceń ją na lubimyczytac.pl

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl
Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 30-105 Kraków, ul. Kościuszki 37
Dział sprzedaży: tel. (12) 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl

Wydanie I, Kraków 2024
Druk i oprawa: Druk-Intro



DOWIEDZ SIĘ, JAK SPROSTAĆ ŚWIĄTECZNYM WYZWANIAM I W PEŁNI CIESZYĆ SIĘ ŚWIĘTAMI

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas radości, miłości i bliskości. To czas pokoju, w którym konflikty schodzą na dalszy plan i można cieszyć się wspólnymi chwilami. Dlaczego więc święta i przygotowania do nich bywają tak bardzo stresujące?

Nawet święta „jak z obrazka” obciążają nasz układ nerwowy. Zmiana rutyny, podróże, spotkania z bliskimi, świąteczne potrawy, prezenty – wszystko to wywołuje intensywne emocje, a te powodują napięcie.

Dowiedz się, jak radzić sobie z emocjami dzieci (i własnymi) podczas świąt. Spraw, żeby te chwile były bardziej radosne i mniej stresujące dla wszystkich!

Opowiadania pokazują, jak radzić sobie ze świątecznymi wyzwaniami, takimi jak:

- **problemy z zaśnięciem w oczekiwaniu na Mikołaja,**
- **lęk, że Mikołaj nie przyjdzie, albo lęk przed samym Mikołajem,**
- **trudne emocje po otrzymaniu prezentu,**
- **długie i męczące podróże,**
- **czekanie na gości,**
- **rozbieżne oczekiwania członków rodziny wobec świąt,**
- **niechęć dziecka do wigilijnych potraw,**
- **przebudzowanie dzieci, zwłaszcza tych wrażliwych,**
- **stresujące dla dzieci komentarze krewnych,**
- **napięcie rodziców i brak czasu dla dzieci w trakcie świątecznych przygotowań.**

Opowiadania uzupełnione są o części dla dorosłych opiekunów. Powstały one we współpracy z dr Jagodą Sikorą, psycholożką i terapeutką dziecięcą oraz facylitatorką podejścia Self-Reg. Pomogą dorosłym zrozumieć, skąd biorą się trudności dziecka, i wesprzeć najmłodszych tak, aby radzili sobie coraz lepiej i rozwijali zdolność do samoregulacji (ang. *self-regulation*), czyli przywracania równowagi w obliczu stresorów.



AGNIESZKA STAŻKA-GAWRYSIAK

Coachka, coachka kryzysowa, trenerka, facylitatorka podejścia Self-Reg, autorka bloga dylematki.pl. Osoba neuroatypowa, żona, mama trzech synów. Pracuje z matkami, które zmagają się z nadmiernym stresem, złością, kryzysem. Pomaga im odzyskać emocjonalną równowagę i zbudować piękną codzienność, a dzięki temu – podarować dzieciom szczęśliwe dzieciństwo.



Cena 59,99 zł
ISBN 978-83-240-9994-8
9 788324 099948 >

znak
KSIĘGARNIA
E-book dostępny na
woblink.com

DyleMatki
Agnieszka Stażka-Gawrysiak