

## Jak pomóc dziecku przystosować się do zmian

Drodzy rodzice! Jak wiecie wiele trudności Waszego dziecka może wynikać z nadmiernej stymulacji i nadmiernego pobudzenia. Często źródłem tego pobudzenia są właśnie zmiany, jakie zachodzą w życiu małego człowieka.

Niestety u dzieci większość zmian skutkuje cierpieniem oraz pewnym oporem ze strony dziecka. I to niezależnie czy chodzi o zmiany w codziennych zwyczajach, zmiany w diecie czy też zabawie.

Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego zmiany powodują u dzieci tak silne odczucia?

Wiąże się ono bowiem z koniecznością przetwarzania bodźców, które dotąd się nie pojawiały. Cały proces myślowy dziecka w owej sytuacji musi zostać zweryfikowany i zmieniony.

Jak zatem pomóc naszemu dziecku przystosować się do zmian?

- widząc, że nadchodzi zmiana dopilnujcie aby dziecko było do niej fizycznie przygotowane ( wypoczęte, zdrowe, w dobrej formie). W tym wieku niemal każdy problem ma swój początek w organizmie

-nie oczekujcie, iż dziecko poradzi sobie ze zmianą, jeśli jest w złym nastroju. Dobrym sposobem jest wprowadzenie miłej atmosfery bądź elementów humoru

-nie przeceniajcie zdolności swojego dziecka. Pamiętajcie, iż w tym wieku dziecku trudno czasem odróżnić myśli lub sen od rzeczywistości

-starajcie się dbać aby dziecko nie poczuło się bezsilne, dobrym sposobem jest danie dziecku pewnej możliwości wyboru

-starajcie się rozluźnić dziecko poprzez zabawę. Proponuje wymyślenie historyjek z różnymi możliwościami wyboru i zabawnymi rezultatami, zachęcajcie dziecko do wszelkich zabaw w których dochodzi do pewnego zamieszania, pozwólcie się ubrudzić dziecku i przez chwilę nie martwić o to, co stanie się dalej.

- wiercie, że Wasze dziecko ostatecznie dokona większości zmian. Możecie na przykład wyłożyć na łóżko nowe ubrania i pozwolić dziecku się do nich przyzwyczać.

Po kilku dniach z pewnością je wypróbuje.

- pamiętajcie, że każda zmiana dla Waszego dziecka to duże wyzwanie

Powodzenia!!