



Dziecko i jego rytuały, czyli jak rozumieć OCD u młodszych dzieci

Poradnik dla rodziców przygotowany przez Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju Dzieci, Młodzieży i Rodzin „Perły Mocy”,

tel 664-090-022

przygotowała Monika E. Kwiecińska

Gdy małe dziecko zaczyna mieć swoje rytuały...

Niektóre dzieci układają zabawki w określony sposób, wielokrotnie sprawdzają, czy drzwi są zamknięte, nie chcą iść spać, dopóki mama nie powie „dobranoc” dokładnie tym samym tonem. Rodzice często pytają:

„Czy to tylko etap? Czy to już coś niepokojącego?”

To, co dla dorosłych wygląda jak dziwny rytuał, dla dziecka często jest **strategią radzenia sobie z napięciem, niepewnością i potrzebą kontroli**.

W wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym dzieci dopiero uczą się rozumieć swoje emocje i świat wokół nich. Czasem więc próbują „porządkować” ten świat poprzez rytuały – tak, by poczuć się bezpieczniej.

1. Kiedy dziecko ma 3–6 lat – świat magii i kontroli

W wieku przedszkolnym rytuały są **częścią rozwoju**.

Dziecko myśli magicznie – wierzy, że jego słowa lub gesty mogą coś „spowodować” lub „zapobiec złemu”.

Dlatego powtarzanie pewnych czynności (np. klaskanie trzy razy, układanie misiów w jednym rzędzie, konieczność noszenia konkretnej koszulki) bywa **sposobem na oswajanie lęku**.

To nie zawsze OCD, ale może być jego wczesny cień, jeśli:

- rytuały trwają długo i powodują silny stres,
- dziecko wpada w panikę, gdy nie może ich wykonać,
- rytuały przeszkadzają w zabawie, nauce, relacjach,
- rodzic czuje się „zakładnikiem” tych zachowań.

Co może zrobić rodzic?

🌿 **Zachowaj spokój.** Nie wyśmiewaj ani nie karz za rytuały. To nie „wymysły”, tylko forma radzenia sobie z napięciem.

🌿 **Daj nazwę temu, co widzisz.** „Widzę, że musisz trzy razy dotknąć klamki, żeby było dobrze. To pomaga ci się uspokoić?”

🌿 **Pokaż alternatywę.** Naucz dziecko prostych sposobów rozluźnienia ciała – głęboki oddech, ściskanie misia, tupnięcie nogą, powiedzenie sobie: „To tylko myśl”.

🌿 **Zadbaj o przewidywalność dnia.** Małe dzieci bardzo potrzebują rutyny – nie dlatego, że są uparte, ale dlatego, że przewidywalność daje im poczucie bezpieczeństwa.

W Ośrodku „Perły Mocy” często pomagamy rodzicom zrozumieć, że rytuał to komunikat emocjonalny – dziecko nie umie jeszcze powiedzieć „boję się”, więc mówi to poprzez zachowanie.

2. Kiedy dziecko ma 7–10 lat – świat reguł i odpowiedzialności

Dzieci w tym wieku coraz częściej zaczynają rozumieć, że myśli i zachowania nie są tym samym. Jednocześnie pojawia się **większe poczucie winy** i silne dążenie do perfekcji.

Dziecko może zacząć przejawiać:

- natrętne myśli („Jeśli tego nie zrobię, stanie się coś złego”),
- kompulsje (np. wielokrotne mycie rąk, sprawdzanie, układanie),
- unikanie (np. nie chce chodzić do szkoły, dotykać rzeczy, które „zanieczyszczają”).

Tu już nie chodzi o zabawę ani fantazję – to **wewnętrzne cierpienie**, które wymaga uwagi i wsparcia.

3. Jak rozmawiać z dzieckiem o natręctwach?

Dzieci często boją się, że rodzice „się zdenerwują” albo „uznają je za dziwne”.

Twoja reakcja może wiele zmienić.

Pomocne komunikaty:

- „Widzę, że bardzo się tym martwisz. Możesz mi o tym opowiedzieć.”
- „Każdy czasem ma takie myśli, które go niepokoją. To nie znaczy, że są prawdziwe.”
- „Zobaczmy razem, co się dzieje w twojej głowie, gdy musisz to zrobić.”

Nie zaprzeczaj („Nie masz się czego bać”), ale **potwierdź emocję i daj zrozumienie**.

Dziecko potrzebuje, by ktoś „wytrzymał” jego lęk razem z nim, nie próbując go natychmiast zlikwidować.

4. Jak rodzic może rozumieć natręctwa dziecka

Z perspektywy psychodynamicznej, rytuały i natręctwa to **sposób na okiełznanie lęku przed utratą kontroli lub utratą miłości**.

Z perspektywy systemowej – mogą być **symptodem napięcia w rodzinie**, sposobem, w jaki dziecko „pokazuje” emocje, których nikt jeszcze nie wypowiedział (np. niepokój w domu, zmiany, konflikty).

Nie chodzi o winę rodziców, ale o **współregulację** – dzieci uczą się emocji od dorosłych.

Jeśli rodzic potrafi zachować spokój, dziecko uczy się, że napięcie można przeżyć i ośwoić, zamiast z nim walczyć.

5. Co warto robić na co dzień

- ✓ Zachowuj rytm dnia – spokojny, przewidywalny, z miejscem na zabawę i odpoczynek.
 - ✓ Zadbaj o emocje – rozmawiajcie o uczuciach: „Co dziś cię zmartwiło?”, „Co ci pomogło się rozluźnić?”.
 - ✓ Wspólnie nazywajcie myśli: „To tylko myśl. Nie muszę jej słuchać.”
 - ✓ Wprowadź małe rytuały **bez przymusu** – wspólne czytanie, przytulenie przed snem, rozmowa o planach.
 - ✓ Nie wzmacniaj rytuałów dziecka, ale też ich nie przerywaj gwałtownie – zamiast tego delikatnie **zmniejszaj ich intensywność i pomagaj przechodzić przez lęk**.
 - ✓ Jeśli widzisz, że objawy nasilają się lub utrudniają dziecku codzienne funkcjonowanie, **szukaj profesjonalnej pomocy**.
-

6. Jak wspierać siebie jako rodzica

Rodzic dziecka z lękami lub natręctwami też potrzebuje wsparcia.

To trudne, gdy codziennie widzisz, jak dziecko cierpi, a twoje słowa nie przynoszą natychmiastowej ulgi.

Pamiętaj:

- Nie jesteś sam.
- Nie musisz mieć wszystkich odpowiedzi.
- To, że twoje dziecko ma objawy, nie znaczy, że jesteś złym rodzicem.

W Ośrodku „Pęty Mocy” pracujemy nie tylko z dziećmi, ale również z rodzicami – pomagamy im rozumieć emocje, regulować napięcie i odbudowywać zaufanie do własnych kompetencji wychowawczych.

7. Kiedy szukać pomocy specjalisty

Warto zgłosić się do psychologa lub psychoterapeuty dziecięcego, gdy:

- rytuały dziecka trwają ponad kilka tygodni i utrudniają codzienne funkcjonowanie,

- pojawia się silny lęk, unikanie, ataki paniki,
- dziecko cierpi z powodu swoich myśli, a nie potrafi ich zatrzymać.

Wczesna pomoc przynosi najlepsze efekty — dzieci uczą się rozpoznawać emocje, nazywać je i radzić sobie z nimi **zamiast próbować je kontrolować poprzez rytuały.**

Na zakończenie

Rytuały, natręctwa, lęki – to język, którym dziecko mówi:

„Potrzebuję więcej spokoju, przewidywalności i zrozumienia.”

To zaproszenie do wspólnego odkrywania, co kryje się pod powierzchnią zachowania – a nie powód do wstydu.

Rodzic, który patrzy z czułością i ciekawością, daje dziecku największy dar – **bezpieczną relację, w której można uczyć się ufać światu i sobie.**

W Ośrodku „Perty Mocy” pomagamy rodzicom i dzieciom odzyskać spokój

W Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Dzieci, Młodzieży i Rodzin „Perty Mocy” pracujemy z najmłodszymi dziećmi, starszakami i nastolatkami, a także z całymi rodzinami.

Pomagamy:

- zrozumieć źródła lęku i natręctw,
- odbudować poczucie bezpieczeństwa,
- wspierać rozwój emocjonalny i odporność psychiczną,
- nauczyć się rozmawiać o emocjach w sposób wspierający,
- znaleźć równowagę w codzienności.

Wierzmy, że każde dziecko ma w sobie siłę i mądrość, a każda rodzina – potencjał, by wspólnie przejść przez trudności. 🌻

Monika E. Kwiecińska
Psychoterapeuta dzieci i młodzieży