

Milena Florczyk

Rozmowa z dzieckiem na trudny temat – jakich zwrotów używać, a jakich unikać?

Mamo, tato, skąd biorą się dzieci? A dlaczego ta Pani nie ma ręki? A co to znaczy, że dziadek umarł? Wielu rodziców, stając w obliczu odpowiedzi na ww. pytania, odczuwa lęk, niepokój, a nawet poczucie wstydu. W gabinecie psychologicznym pojawiają się wówczas wątpliwości u dorosłych: Czy to jest dobry moment na rozmowę z moim dzieckiem? W jaki sposób mam to zrobić? Co powiedzieć?

Otóż trudne tematy są nieodłącznym elementem naszego życia, naturalnym zjawiskiem, którego doświadcza każda osoba, dlatego też warto rozmawiać z małym dzieckiem, dostosowując treści przekazywanego komunikatu do jego wieku. Należy jednak pamiętać, że słowa mają ogromną moc – mogą wiele zbudować, ale też wiele zburzyć. Często rodzic, chcąc chronić swoją pociechę przed złem tego świata, przedstawia łagodniejszą wersję wydarzeń, aczkolwiek mającą niewiele wspólnego z



rzeczywistością. Czy to sprzyja budowaniu dobrych relacji na linii rodzic–dziecko? Nie! Rodzice są dla dziecka największym autorytetem, dlatego też to oni są odpowiedzialni za jakość i przebieg rozmowy ze swoją pociechą na trudny temat. Pierwszym i bardzo ważnym elementem rozmowy na trudny temat jest gotowość dorosłego. Ważne są jego przekonania, opinie dotyczące problematycznego zagadnienia. Istotne jest także to, jakiego języka, słów chce użyć, aby przekaz był jak najlepiej zrozumiany przez dziecko. Warto zwrócić uwagę, czy ten język jest wspierający, czytelny, czego my oczekiwaliśmy jako dziecko, co otrzymaliśmy, a co zostało przemilczane. Jak ja mogę wykorzystać tę wiedzę do tego, aby móc rozmawiać ze swoim dzieckiem w atmosferze szacunku, zaufania, troski i bezpieczeństwa. Im mniejsze dziecko, tym bardziej potrzebuje konkretnych informacji. Im prościej coś powiemy, tym łatwiej dla niego. Gdy rodzic ma trudności w rozmawianiu wprost, może wykorzystać moc wyobraźni dziecka przy pomocy bajek, opowiadań czy historii. Jednak zawsze powinien być świadomy tego, że w trakcie mogą pojawić się pytania, na które i tak będzie musiał odpowiedzieć. Nawet jeśli chwilowo uda mu się odwrócić uwagę dziecka, to dociekliwość małego obserwatora świata sprawi, że temat i tak powróci.

Jak zatem rozmawiać ze swoim dzieckiem? Poniżej przedstawiam kilka praktycznych wskazówek, które ułatwią komunikację ze swoją pociechą.

1. Mów prawdę.

Często rodzice chcą chronić swoje dziecko przed rzeczywistością, która w ich opinii jest zła, przekazując łagodniejszą formę wydarzeń. Czy to jest ich вина? Nie, oni prawdopodobnie też otrzymywali nieprawdziwe informacje od swoich autorytetów. W przyszłości dzieci i tak skonfrontują się z prawdziwą rzeczywistością, co w rezultacie może tylko spotęgować ich lęk, poczucie bezradności, zaskoczenie i rozczarowanie. Zatem, gdy dziecko zada ci pytanie: „Mamo, dlaczego ten Pan prosi o pieniądze na ulicy?”, odpowiedz: „Czasami jest tak, że ludzie tracą pracę. Nie mają bliskich osób, które mogłyby im pomóc i dać pieniądze np. na jedzenie”. Taka rozmowa rozbudzi w dziecku empatię, chęć pomagania osobom biednym i potrzebującym, a przede wszystkim wzmocni zaufanie do opiekuna.

2. Bądź uważny.

W dobie dzisiejszego pędu, braku czasu, często trudno nam być uważnym na bycie „tu” i „teraz”. Niestety często przekłada się to też na jakość naszych relacji z dzieckiem. Rozmowy często odbywają się w trakcie robienia „czegoś” – gotowania obiadu, sprzątania, prania, albo odkładane są na później. Dzieci często mówią: „Mamo, mam problem. Chcę porozmawiać”, słyszą: „Dziecko, nie teraz. Widzisz, ile mam pracy. Idź do ojca”. Werbalny przekaz, który otrzymuje nasza pociecha, brzmi „Nie jesteś dla mnie ważny, Twoje problemy są dla mnie nieistotne”. Wówczas wzmacnia to przekonanie w nim, że ze swoimi trudnościami musi radzić sobie samo, bo dorośli mu nie pomogą. Warto zatem zatrzymać się, odłożyć wszystkie obowiązki, usiąść i z troską, ciekawością, uważnością zapytać „O czym kochanie chcesz mi opowiedzieć? Słucham cię, jestem tutaj tylko dla ciebie”.

3. Zaakceptuj emocje dziecka.

W naszym społeczeństwie bardzo głęboko zakorzenione jest przekonanie, że dzieci powinny być posłuszne, spokojne, ciche, grzeczne. Trudne emocje, w tym smutek, złość są bardzo często nieakceptowane przez rodziców, którzy negują te uczucia i mówią: „Weź się w garść”, „Taki duży, a płacze”, „Uspokój się”. Oczywiście dzieci, które słyszą te komunikaty są zdyscyplinowane i grzeczne, jednak w dalszej perspektywie tłumione, nieusłyszane emocje nie znikają z ich życia, są



spychane do podświadomości. Dziecko w dorosłości może bać się doświadczania trudnych emocji, nie potrafi sobie z nimi radzić, traci nad nimi kontrolę. Bardzo ważne jest zatem, aby zaopiekować się emocjami dziecka, uznać je, powiedzieć: „Widzę, że jesteś smutny z powodu śmierci twojego ulubionego pieska. Wiem, że ciężko jest się pogodzić z tym, że już nigdy go nie zobaczysz”. Taka postawa rodzica uczy dziecko lepszego zrozumienia swoich emocji, a także pozwala żyć w zgodzie ze sobą.

Pozwólmy dziecku zrozumieć rzeczywistość, która go otacza. Pamiętajmy, że to my jesteśmy dla niego drogowskazem, światłem, które pojawia się na ścieżce jego życia. Czy skorzystamy z zaproszenia, aby wejść do jego świata i porozmawiać na trudne, często niekomfortowe, być może wstydlive dla nas tematy. To zależy tylko od nas.

Literatura:

1. Justyna Korzeniewska „Jak rozmawiać z dzieckiem. Proste odpowiedzi na trudne pytania”.
2. Adele Faber, Elaine Mazlish, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły”.
3. Monika Janiszewska, Małgorzata Bajko, „Mamo, co by było, gdyby... Jak i po co rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy”.