

## **Jak rozmawiać z dziećmi na trudne tematy?**

Czas panowania koronawirusa to trudny okres dla nas wszystkich. Niełatwo nam pogodzić się z izolacją i przymusową rezygnacją z dotychczasowego trybu życia. Zmiany te tym bardziej trudno zrozumieć dzieciom, wyrwanym nagle ze swoich rytuałów, pozbawionym towarzystwa kolegów, a nawet możliwości spacerów w ulubione miejsca. Inaczej na tę sytuację zareaguje przedszkolak, a inaczej – dziecko w wieku szkolnym czy nastolatek, dlatego rozmowy na ten temat muszą przebiegać w sposób dostosowany do wieku dziecka. Jak więc rozmawiać? Jak zaopiekować się trudnymi emocjami dziecka – np. lękiem, złością – związanymi z pandemią? W jaki sposób wesprzeć dziecko, które tęskni za przedszkolem lub szkołą i znajomymi? Jak rodzzeństwo może się wzajemnie wspierać?

Zdarza się też, że temat o który pyta dziecko jest zwyczajnie wstydlivy dla rodziców. W takich sytuacjach część z nich udaje, że nie usłyszała pytania, inni zagadują dziecko i odwracają jego uwagę w nadziei, że zapomni ono o co pytało. Popularne są też wymijające odpowiedzi typu: „jesteś na to za mały, jak dorośniesz to wrócimy do tego tematu”.

Nawet jeżeli uda nam się jakoś uniknąć odpowiedzi nie cieszymy się zawczasu, ponieważ nie jest tak łatwo zbyć naszego kilkulatka. Jest to bowiem zazwyczaj bardzo dociekliwy obserwator otaczającego nas świata. Gdy nie udzielimy odpowiedzi możemy się spodziewać, że trudny temat wkrótce powróci.

Tak więc zamiast zastanawiać się jak uniknąć trudnych tematów spróbujmy się z nimi zmierzyć. Podejmijmy je i mówmy prawdę. Brzmi prosto, tylko jak to zrobić? Jak rozmawiać z maluszkiem na trudne, czy wstydlive dla nas dorosłych tematy? Poniżej kilka praktycznych wskazówek.

### **Mówmy prawdę**

Rodzice chcąc chronić dziecko przed „złem tego świata” często mają ochotę przedstawić łagodniejszą, aczkolwiek nieprawdziwą wersję rzeczywistości. Osoby, którym jako dzieciom mówiono nieprawdę mogą mieć trudności w poradzeniu sobie z jej realnym obliczem. Zamiast łagodnie oswajać się z trudnymi aspektami

życia, przy życzliwym wsparciu rodzica zderzają się z nimi samotnie w dorosłym życiu, co wywołuje bezradność, lęk, zaskoczenie.

### **Nie bójmy się trudnych emocji**

Tematy, o które pyta dziecko mogą być na tyle trudne, że w nas dorosłych wywołują dużo emocji. Jednym z nich może być np. temat śmierci.

Gdy maluch zadaje pytania dotyczące śmierci, wyjaśnijmy w prostych słowach, np.: „każdy rodzi się i umiera. Jedne stworzenia żyją dłużej, inne krócej”. Na pytanie: „czy my też umrzemy?” nie bójmy się odpowiedzieć, że tak. Aby ta informacja była łatwiejsza dla dziecka możemy dodać, że zanim to nastąpi minie jeszcze bardzo dużo czasu.

### **Informujmy, nie oceniajmy**

Zdarza się, że rodzice tłumacząc różne zjawiska nie mogą powstrzymać się od tego aby udzielając dziecku odpowiedzi zawrzeć w niej także swoją ocenę dotyczącą danej sytuacji lub osoby. Być może wynika to z myśli, że przekazując dziecku nie tylko swoją wiedzę ale i poglądy lepiej objaśnimy świat – wskażemy prawidłową drogę i wychowamy go na porządnego człowieka.

Tymczasem w wielu sytuacjach wystarczy sama informacja, tak aby dziecko samo mogło dojść teraz lub w przyszłości do tego co na dany temat myśli. Tym samym wychowujemy człowieka z otwartym umysłem, który nie jest nastawiony na gotowe rozwiązania. Bacznie obserwuje świat i sam nadaje znaczenie temu co widzi, ponieważ wie, że nie ma jedynie słusznych odpowiedzi.

Opracowała

Hanna Grzelczak

Bibliografia: Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS