



„Kanarek pojechał na wakacje” - czyli rzecz o trudnych emocjach

2019-06-18

Komu z nas nie zdarzyło się kłócić przy dziecku? Komu nie zdarzyło się ukrywać przed nim prawdy? Ile razy skłamaliśmy, że nie będzie bolało? Nie mówiąc już o kupowaniu „zastępczego kanarka” czy wysyłaniu kotka który odszedł na długie wakacje? Bo tak jest nam łatwiej, bo nie będzie płaczu i trudnych emocji. A może to jednak ślepa ulica?

Dylematy o tym czy mówić dziecku o pewnych problemach rodziny dotyczy wielu rodziców dzieci w różnym wieku. Rodzice starają się chronić dzieci przed tym co mogłoby je zmartwić, obciążyć, z czym mogłyby sobie nie poradzić lub nie zrozumieć. Dlatego warto być ostrożnym w tym co, kiedy i w jaki sposób mówimy dzieciom. Warto nie tać przed dzieckiem prawdy gdy chodzi np. o jego zdrowie. Gdy czeka Was wizyta u lekarza warto uzmysłowić dziecku co się dzieje i co będzie go czekało podczas wizyty. Gdy problemy zdrowotne dotyczą najbliższej rodziny i dziecko zauważa niezrozumiałe dla niego zdarzenia (nagle zniknięcia, wyjazdy, rozmowy szeptem, płacz bliskich osób, milknięcie gdy do pokoju wchodzi dziecko) to w dziecku może narastać niepokój o to co się dzieje i snuć różne niewłaściwe domysły. W takiej sytuacji potrzebna jest z dzieckiem szczerą rozmowa.

Warto porozmawiać z dzieckiem w sytuacji gdy było świadkiem kłótni. Bez względu na to o co chodzi, dziecko odbiera kłótnię jako zagrożenie. Choć nie należy awanturować się przy dziecku, czasem zdarza się że dziecko usłyszy podniesiony głos i wzburzone emocje rodziców. Wtedy gdy emocje opadną warto porozmawiać z dzieckiem o tym czego było świadkiem (niekoniecznie wtajemniczając w treść sporu) i uspokoić, że wszystko już jest w porządku i że już załagodzone spór. Warto także porozmawiać o tym co czuło dziecko, gdy było świadkiem takiej sytuacji. Gdy rodzinie doskwierają problemy pojawiają się u jej członków przykre emocje i stany. Czasem dziecko zauważa, że coś jest nie tak, tym bardziej kiedy rodzice nie umieją skryć swojego przygnębienia i frustracji. Wtedy do tych emocji warto się przyznać przed dzieckiem. Warto mówić o zmianach w domu jeśli takie się zapowiadają wcześniej, aby dziecko nie czuło się zaskoczone i by je do tych zmian przygotować. Podczas rozmowy warto podążać za potrzebami dziecka, wsłuchiwać się w sens jego pytań.

Nie ma wyraźnej granicy wieku wobec tego kiedy mówić, a kiedy nie mówić dziecku o problemach. Dużo zależy od tego na ile dany problem dotyczy dziecka i od tego by rozeznać czy wiedza o nim uspokoi dziecko i zabezpieczy wyobraźnię dziecka przed snuciem różnych domysłów, które mogą być źródłem niepokojów. Ważne by podczas rozmowy używać języka odpowiedniego i zrozumiałego do wieku dziecka, można także posługiwać się rysunkami. Warto zwrócić uwagę by informacje podawane dziecku były dostosowane do poziomu jego wiedzy. Warto także zweryfikować, jak dziecko rozumie taką informację. Należy wyjaśnić i uspokoić obawy dziecka. Warto zadbać o sprzyjające warunki do rozmowy (by nikt nie przeszkadzał, bezpieczne i wygodne miejsce). Ważne żeby podczas rozmowy być spójnym i zrozumiałym dla dziecka. Dziecko będzie miało trudność w odczytaniu takich wypowiedzi gdzie słownie rodzic zapewnia dziecko o tym, że wszystko jest w porządku, a zaciska usta i powstrzymuje łzy. Ciekawym rozwiązaniem może okazać się czytanie bajek terapeutycznych z dostosowanym tematem do potrzeb dziecka. Należy także nastawić się, że dziecko będzie wracało do tematu. Nie należy zbywać dziecka, ponieważ gdy będziemy się pochylać nad rozterkami dziecka, tym chętniej będzie ono się otwierało i zwracało z trudnościami. Po rozmowie warto zapytać dziecko jak się po niej czuje.

Ukrywanie przed dzieckiem oczywistych faktów może wywołać w nim dodatkowy niepokój, tym bardziej kiedy dziecko dostrzega znaczące zmiany w atmosferze domowej i w zachowaniu członków rodziny. Rodzice dla dobra dziecka potrafią ukrywać przed nim ważne fakty. Mówienie dziecku o ważnych zdarzeniach w rodzinie ma wiele korzyści: przed wszystkim dziecko, które zna sytuację, czuje się częścią rodziny i jej ważnym elementem. Nie ma poczucia, że zostało odtrącone, oszukane. Ma czas na oswojenie się z emocjami. Szczerość w rodzinie, zarówno między dorosłymi jak między dorosłymi i dziećmi, jest fundamentem zdrowych relacji.

Wtedy gdy widzimy, że z dzieckiem dzieje się coś złego i rodzic nie umie mu pomóc warto skorzystać z wizyty u psychologa. Rozmowa z psychologiem może pomóc w rozładowaniu stresu i znalezieniu równowagi, co może okazać się przydatne w przezwyciężeniu problemów. Czasem warto porozmawiać z psychologiem, aby ten przygotował rodzica do rozmowy z dzieckiem, udzielił mu jasnych wskazówek. Z pomocy psychologicznej można skorzystać wtedy, gdy dorośli sami doświadczają trudnej sytuacji, tym bardziej kiedy problem jest obciążający i dotyka całej rodziny, również dziecka. Mogą to być sytuacje takie jak: sytuacja rozwodu, utraty pracy, zmiany miejsca zamieszkania, emigracji, żałoby. Kiedy rodzic dostrzega, że dziecko potrzebuje wsparcia, a dorośli nie są w stanie go udzielić, bo sami przeżywają trudne chwile, wówczas to właśnie psycholog może dziecku pomóc.

Czego lepiej nie mówić dziecku? Nie mówimy dziecku o sprawach o których wiadomo, że dziecko ich nie zrozumie (np. ze względu na wiek lub złożoność sytuacji rodzinnej). Mówiąc o tak trudnych zdarzeniach jak np. zdrada małuchowi- możemy wyrządzić więcej szkody niż pożytku. W takich sytuacjach zamiast mówienia dziecku wprost o zdarzeniach można poczekać aż dziecko samo zacznie pytać i wtedy użyć słów adekwatnych do wieku dziecka. Nie warto wtajemniczać dziecka w problemy dorosłych także wtedy gdy nie jesteśmy pewni podejmowanej decyzji i wahamy się. Nie należy wtedy wtajemniczać dziecka w dylematy dorosłych. Należy także pamiętać że dziecko nie jest powiernikiem i nie powinno nosić bagażu zmartwień z którymi borykają się dorośli. Nie należy też wciągać dzieci w rozgrywki okołorozwodowe rodziców bo to może powodować konflikt lojalnościowy dziecka. Należy także powstrzymać się od krytykowania jednego rodzica przez drugiego w obecności dziecka- dziecko ma prawo mieć w poszanowaniu każdego z rodziców. Nie powinniśmy także mówić dziecku o sprawach, które wymagają zachowania dyskrecji i mogłoby zaszkodzić rodzinie ich ujawnienie. Dzieci, zwłaszcza te najmłodsze rzadko mają w zwyczaju zatrzymywać pewne informacje dla siebie.

Autor: Monika Frączak, psycholog, „SOS Rodzinie” Biłgoraj

Tekst powstał w ramach kampanii SOS Wiosek Dziecięcych i Onet.pl „Problemy dorosłych to ciężar dla dzieci”.

Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce

Stowarzyszenie prowadzi 4 SOS Wioski Dziecięce, gdzie opuszczone i osierocone dzieci znajdują troskliwy dom, rodzinną opiekę i bezwarunkowe wsparcie. Równoległe do opieki zastępczej, Stowarzyszenie rozwija również działania profilaktyczne, w ramach Programu „SOS Rodzinie”, którego celem jest ochrona dzieci przed utratą opieki i zapewnienie im kompleksowego wsparcia. Program obejmuje 14 świetlic środowiskowych, w których potrzebujące dzieci mogą m.in. otrzymać pomoc psychologiczną, zjeść ciepły posiłek i nadrobić zaległości w nauce. Rodzice z kolei, motywowani są do zmiany, do spędzania czasu z dziećmi, do znalezienia pracy, do zerwania z ewentualnym nałogiem. Pracownicy SOS Wiosek Dziecięcych odwiedzają rodziny, układają z nimi plan wydatków, wspierają w codziennych wyzwaniach. Działalność Stowarzyszenia, to również, m.in. szkolenia prowadzone przez ekspertów z różnych dziedzin, doradztwo psychologiczno-pedagogiczne, pomoc prawna i zdrowotna. W ramach Programu tworzone są także grupy wsparcia dla rodziców oraz ułatwiany jest kontakt z pracodawcami. Więcej informacji na temat działalności Stowarzyszenia znajduje się na stronie www.wioskisos.org