



Pięć pytań do psychologa, czyli czy mówić dziecku o problemach

2019-06-18

Czy, kiedy i jak powiedzieć dziecku o problemach (np. zdrowotnych, finansowych; związanych z uzależnieniem/terapią; czy rozstaniem)?

Rozmowa to w rodzinie podstawa jej dobrego funkcjonowania. Buduje relacje, więzi, pozwala spotkać się ze sobą. Jest ważna niezależnie od wieku w jakim jesteśmy. Daje bowiem poczucie zrozumienia, bezpieczeństwa, jest drogą do samorealizacji. Często o tym zapominamy, a dzieci pomagają się zatrzymać – „Pobaw się ze mną, ale tak bez telefonu”. Prosty komunikat, który zwała z nóg. Jestem przekonany, że każdy usłyszał kiedyś coś podobnego od swojego dziecka. Skoro rozmowa jest dla nich tak ważna, to i od rozmów o trudnościach nie powinniśmy uciekać. Dzieci są bowiem ekspertami w wyczuwaniu nastrojów i emocji. Szybko dostrzegają, że „coś jest nie tak”. Nie ma nic co mogłoby się przed nimi ukryć, bo i tak koniec końców ich również będzie to dotyczyć. Jeżeli przeżywamy trudności finansowe możemy stanąć przed faktem, że nie będziemy mogli kupić naszym dzieciom tego czego akurat chcą, dyskoptia nie pozwoli ich wziąć na ręce, mogą stać się świadkiem kłótni powstałej związanej z trzeźwością, bądź nawet (co straszne) przedmiotem/stroną w batalii rozwodowej.

Trudne chwile dorosłych stają się również trudnymi chwilami dzieci. Te problemy rosną w ich oczach, głównie ze względu na to, że nie są jasne, zrozumiałe. Są jakąś straszną tajemnicą, o której dorośli mówią cicho (bądź przeciwnie wrzeszczą na siebie). Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, nie istnieją algorytmy postępowania, utarte drogi rozmowy z dziećmi. Ważny jest sam klimat rozmowy – ciepło, otwartość, spokój i dostosowanie treści do wieku dziecka. Niech za przykład posłużą problemy finansowe - w prosty sposób powiedzmy, że rodzice mają teraz więcej wydatków (np. większa rata kredytu) i mniej pieniędzy możemy przeznaczyć na przyjemności/rozrywkę. Dajmy też coś w zamian – np. częstsze spacer/wieczór z planszówką. Jedno jest pewne i zawsze powinno nam, rodzicom, przyświecać. Nie zaczynamy rozmowy z dzieckiem „w emocjach” – zarówno naszych, jak i jego. Wtedy nie dojdziemy do porozumienia.

Jaka jest granica wieku? Zapewne 5-letniemu dziecku inaczej przekazuje się informacje o problemach niż nastolatki.

Mówmy już wtedy gdy wiemy, że dziecko zaczyna nas rozumieć. – granicy wieku nie sposób określić. Przekazywana informacja powinna być spójna z tym w jaki sposób komunikujemy się z dzieckiem w danej chwili. Przekażmy fakty, zapewnijmy też, że dziecko nie jest powodem naszych kłopotów – może to być źródłem traumy, z jaką nie będzie sobie w stanie poradzić.

Czy ukrywanie problemów przed dzieckiem to dobry pomysł? Czy to nie spotęguje w dziecku jeszcze większego niepokoju?

O ile rozmowa buduje, o czym wspominałem wcześniej, o tyle zatajanie nie jest dobrym pomysłem. Rodzić będzie podobne stany jakie odczuwamy, gdy ktoś mówiąc w obcym nam języku patrzy na nas i się uśmiecha. Nie wiemy co mówi – może się naśmiewa, a może po prostu mówi, że ładnie wyglądamy. Nie mamy jak tego sprawdzić ze względu na barierę językową. Zatajanie istotnych problemów tworzy klimat nieszczerości, przekonanie, że nie ze wszystkim można się do rodziny zwrócić. W ten sposób uczymy dziecko analogicznego zachowania – jeśli coś jest trudne, to ukryję to i spróbuję radzić sobie samemu. Może to zwłaszcza w obliczu porażek prowadzić do frustracji i obniżenia poczucia własnej wartości. Przewyciężanie problemów może być dobrą okazją do pokazania dziecku, że nie jest wstydem prosić o pomoc (de facto jest to zachowanie asertywne).

W jakich sytuacjach/problemach rodzic przed rozmową z dzieckiem powinien zasięgnąć porady psychologa? A może w trakcie tej trudnej rozmowy powinien uczestniczyć również sam psycholog? W jakich przypadkach?

Zawsze warto zapytać o poradę. Zwłaszcza gdy nie czujemy się pewnie, gdy nam nie szło do tej pory. Z psychologiem można zasymulować taką rozmowę „na sucho”, bez dziecka. Specjalista zapewne przyjrzy się sposobowi w jaki mówimy, pokaże nam co robimy właściwie, a nad czym należy jeszcze popracować. Pomoże nam być skutecznymi rozmówcami. Szczególnie warto udać się z prośbą o pomoc wtedy, gdy nie możemy spokojnie rozmawiać o naszym problemie. Rozmowa „w emocjach” o rzeczach trudnych na ogół nie kończy się konstruktywnie.

Powinniśmy pamiętać, że prośba o tę poradę nie czyni nas złymi rodzicami. Wszak bardzo często prosimy lekarzy o konsultację stanu zdrowia naszego dziecka, korzystamy z usług doradców finansowych, mechaników samochodowych. Psycholog nie będzie nas oceniał, wartościował na dobrych/złych rodziców. To po prostu specjalista, który pomoże nam się dogadać z naszymi dziećmi i udzieli wskazówek dotyczących wychowania. Zupełnie jak instruktor nauki jazdy – pokaże zasady, a to od nas zależy jakimi będziemy kierowcami.

Uważam, że w większości tych rozmów nie powinien uczestniczyć sam psycholog, jego rolą powinno być przygotowanie rodzica i/lub dziecka do takiej rozmowy. Są jednak wyjątki od tej reguły, które znamy chociażby z mediów (wydarzenia nagłe/tragiczne) wtedy ta pomoc jest zasadna.

O jakich problemach rodzic definitywnie nie powinien mówić dziecku?

O tych błahych (np. mandat), codziennych, które go nie dotyczą, mogą przeszkodzić w rozwoju. Przede wszystkim musimy pamiętać, że dziecko nie jest naszym powiernikiem czy terapeutą. Obarczanie go każdym problemem będzie sprzeczne z jego rolą dziecka. Konsekwencje pomieszania ról rodzinnych/społecznych w dzieciństwie mogą później rzutować na prawidłowe funkcjonowanie w dorosłym życiu.

Łukasz Łagód- psycholog, doradca ds. „SOS Rodzinie”

Tekst powstał w ramach kampanii SOS Wioski Dziecięce 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