

Jak rozmawiać z dziećmi, na tematy trudne i bolesne?

Temat dotyczący wydarzeń na Świecie, w tym sytuacji u Naszych wschodnich sąsiadów budzi wiele kontrowersji i emocji. Różne emocje przeżywamy My, dorośli, a co dopiero Nasze dzieci, które nie rozumieją wielu otrzymywanych informacji. Temat trudny, bolesny dla dziecka, to nie tylko temat wojny na Ukrainie. Jak na temat wojny rozmawiać z dzieckiem można przeczytać pod adresem: <https://www.nowaera.pl/edukacja-na-czasie/edukacja-na-czasie-nauczyciel/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie>

Tematów, z którymi Twoje dziecko może sobie nie radzić jest wiele. Temat ten może dotyczyć: wydarzeń rozgrywających się w klasie, w domu, w grupie rówieśniczej, a także może dotyczyć relacji społecznych.

**Jak należy rozmawiać z dzieckiem na tematy dla Niego ważne, a jednocześnie trudne?
Oto kilka odpowiedzi:**

- słuchaj, obserwuj, reaguj na zmianę zachowania Twego dziecka

Malec tak samo, jak dorosły może różnie reagować. Jeden smyk będzie bardziej smutny i zamyślony, a inny nagle stanie się „głośny” i „tupiący”. To, są sygnały dla Ciebie, Drogi Rodzicu, na które powinieneś zareagować. Jeżeli czujesz się niekompetentny, nie bój się skorzystać z pomocy specjalistów. Prośenie o pomoc, nie jest porażką.

- pytaj i zapewnij swoje dziecko, że widzisz, że coś je martwi

Powiedz Droga Mamo i Drogi Tato, że dostrzegasz, że Twój smyk coś niepokoi. Dziecko, bez względu na swój wiek i swoją dojrzałość, powinno wiedzieć, że zawsze może do Ciebie przyjść i porozmawiać. Twoje dziecko, Drogi Rodzicu powinno mieć świadomość, że każdą sytuację można rozwiązać. Zapewnij malca, że zawsze znajdziesz dla Niego czas.

- pokarz swemu dziecku, że jego problemy są dla Ciebie, tak samo ważne jak dla Niego

Nie bagatelizuj Drogi Rodzicu sytuacji trudnej, ważnej dla swojego dziecka. Nie mów, jaki Ty synku, córeczko możesz mieć problem, Ja to dopiero mam ciężko, ale Ty. Nie pomniejszaj Drogi Rodzicu, trudności swego dziecka.

- nazywaj swoje emocje i uczucia, pomóż dziecku nazwać to, co czuje i przeżywa

Pomóż Drogi Rodzicu, nazwać odczucia dziecka i nie wstydź się nazywać to, co sam odczuwasz. Zapewnij, ale przede wszystkim pokaż swej latorośli, jak bardzo jej kochasz. Nazwij uczucia, jakie przeżywa, by nie uważało, że to coś złego odczuwać strach, niepokój czy złość.

Nie bój się Drogi Rodzicu przyznać, że czegoś nie wiesz. Zapewnij swe dziecko, że spróbujesz się dowiedzieć. Przyznanie się, do tego, że nie potrafisz, nie pomniejsza Twego autorytetu, jako rodzica, a zwiększa go. Malec, w każdym wieku bardzo szybko zorientuje się, że czujesz się niepewnie i niekomfortowo w temacie Waszej rozmowy. Dlatego nie oszukuj Go i nie udawaj, eksperta.

Pozdrawiam serdecznie:

Karolina Pubanc – Szypryt

psycholog szkolny