

Jak pomóc dziecku radzić sobie z trudnymi uczuciami w sytuacji epidemii?

Dzieci po początkowej euforii spowodowanej niespodziewanymi „wakacjami” stopniowo zaczynają demonstrować uczucia, które są dla nas dorosłych nie tylko trudne do zaakceptowania, ale przede wszystkim wystawiają na próbę naszą rodzicielską skuteczność. Zadajemy sobie pytanie, jak możemy dziecku pomóc, co należy zrobić, by poczuło się lepiej, wiedząc doskonale o tym, co sprawdzone wielokrotnie, że kiedy dziecko czuje się dobrze, rodzicowi również poprawia się samopoczucie....

Spróbujmy zatem oswoić trudne uczucia naszego dziecka – **lęki i niepokoje**.

Jak to zrobić?

1/ Słuchaj dziecka bardzo uważnie, kiedy widzisz, że potrzebuje z tobą kontaktu, chce rozmawiać – nie uciekaj z obawy, że zacznie zadawać trudne pytania, na które i tobie trudno odnaleźć odpowiedź. Pokaż – odkładając inne zajęcia – że jesteś gotowy do kontaktu najwyraźniej ważnego dla dziecka. Powiedz, że cieszysz się, że możecie sobie porozmawiać.

2/ Słuchaj dziecka starając się mu nie przerywać. Pamiętaj, że ważniejsze w tym momencie jest to, co dziecko mówi niż to, co ty chciałbyś powiedzieć. Będziesz miał na to czas później...

3/ Kiedy dziecko mówi, uwalniają się jego trudne uczucia, uciekają z zamknięcia wszystkie strachy, których dziecko tak naprawdę nie jest w stanie do końca rozpoznać i nazwać. Dlatego jesteś taki potrzebny, rodzicu. To jest czas, kiedy możesz się wtrącić wykorzystując chwilę ciszy czy pytające spojrzenie dziecka i nazwać uczucie, które dręczy dziecko, np.

- „widzę, że bardzo się boisz”

- „wygląda na to, że to co usłyszałeś przed chwilą w tv przeraziło cię”

- „martwisz się o to, co się z nami stanie”

- „w takiej sytuacji każdy z nas może się bać”

Akceptacja trudnych uczuć dziecka przez rodzica jest bardzo ważna. Pokazuje bowiem dziecku, że to, co czuje jest doświadczeniem każdego, a ono nie jest w tym odosobnione. Nasza zgoda na lęk, obawy, niepokoje uspokaja dziecko i uczy je, że można o tym powiedzieć, nie trzeba tych uczuć tłumić. Dla nas z kolei taka postawa jest szansą na to, że dziecko będzie szukało u nas wsparcia, będzie dzieliło się z nami swymi lękami, nie ukrywając ich i nie szukając ratunku w sposób przez nas niekontrolowany, np. płacząc nocami, czy zamieniając je we wściekłość, niezrozumiałą dla nas złość. Jesteśmy dla dziecka jak lustro, w którym mają i mogą odbić się jego przeżycia.

Uwaga! Niezwykle ważne jest, by nie zaprzeczać trudnym uczuciom dziecka mówiąc: „nie bój się”, „nie ma się, czego bać”, „przecież jesteś taki mądry i wiesz, że...”. Negowanie lęku u dziecka nie tylko go nie obniża, ale też pokazuje mu, że nie warto było go ujawniać.

4/ Zamień trudne uczucia w fantazję, kiedy ujrzysz, że „wygadanie się” przyniosło dziecku ulgę i jest ono gotowe do zabawy pt.: „*a czym się zajmiemy, kiedy to wszystko już minie?*”. Daj dziecku przyzwolenie nie tylko na konkretne pomysły, zgodnie z naszą rutyną typu: „*wyberzemy się na basen*”, ale też na fantazje typu: „*rzucę szkołę na zawsze*”, „*wystrzelimy się w Kosmos*”. Zamiast przekonywać dziecko w tym momencie, że to nierealne, daj zgodę na takie pomysły pamiętając, że służy to rozluźnieniu dziecka, rozprawieniu się z lękiem, a nie konstruowaniu przyszłości.

O czym warto pamiętać, kiedy chcemy dziecku świadomie pomóc w radzeniu sobie z lękiem:

- nie ingeruj na siłę, kiedy widzisz, że dziecko się boi, ale jednocześnie unika rozmowy. Przytul, pocałuj, powiedz, że jesteś tu i możecie porozmawiać, kiedy będzie chciało;

- nie pytaj, dlaczego się boi. Lęk ma to do siebie, że nie zna odpowiedzi na to pytanie.

- nie reaguj gwałtownie, przesadnie, inaczej niż do tej pory. Zachowaj uważność i powagę, docień otwartość dziecka, ale nie wpadaj w przesadę;

- uważaj na dobór słów, czyli przede wszystkim unikaj zdania: „*wiem, co czujesz!*”.

Bo nie wiesz!

- nie przejmuj się nieadekwatnymi reakcjami dziecka, np. śmiechem, kiedy rozmowa wymagałaby raczej powagi, wpatrywania się w ekran telefonu, kiedy ty potrzebujesz z

dzieckiem kontaktu wzrokowego, zaprzeczania ze strony dziecka (ważne jest to, co słyszy od ciebie niż to jak w trakcie tego reaguje) – tak pozbywa się swego napięcia.

I na koniec „oczywista oczywistość” – jesteśmy dla dziecka lustrem, w którym się przegląda i dlatego może ujrzeć w rozmowie z nami swoje trudne uczucia, ale także lustro to pokazuje mu, jak trzeba postępować, jak sobie można radzić, kiedy jest trudno. To nasze zachowania uczą dziecko strategii życiowych, nie słowa tak łatwo zamieniające się w nieznośne moralizowanie.

Zatem, pokażmy dziecku, jak my radzimy sobie z lękiem, niech to zobaczy i włączy do swojego repertuaru. Zademonstruj więc zachowanie godne naśladowania, pozwól dziecku podsłuchać, jak rozmawiamy z innym dorosłym o swoich lękach, np. *„boję się, co to dalej będzie, ale wierzę, że damy sobie radę”*, *„czasami nie mogę w nocy spać, ale wtedy pomaga mi wspomnianie naszych wakacji”*, itp. Podsłuchane ma dla dziecka większą wartość niż wyłożone wprost.

Warto też pamiętać o uczciwości w relacji z dzieckiem.

Kiedy pyta o szczegóły epidemii, kiedy chce wiedzieć, jak jest, odpowiadajmy szczerze, ale bez egzaltacji, spokojnie, ale rzeczowo. Nikt z nas nie lubi być oszukiwany, każdy potrzebuje rzetelnych informacji. Dostosujmy je zatem do poziomu poznawczego dziecka, ale mówmy prawdę. Uczyliśmy przecież dziecko, że *„najlepsza jest najgorsza prawda niż oszustwo”*. Jeśli nie znamy odpowiedzi na pytanie dziecka, powiedzmy mu o tym. Mamy prawo nie wiedzieć. Nasze przyznanie się do niewiedzy wzmacnia nasz autorytet, wymyślanie natomiast odbiera wiarygodność.

W tych trudnych obecnie warunkach ważne jest także, by nie rozluźniać dyscypliny, by nie rezygnować z obowiązujących zasad w naszym domu. Rytuały, zakazy i nakazy muszą nadal obowiązywać, bo rezygnacja z nich jest dla dziecka potwierdzeniem, że jest się czego bać. Więc kiedy ktoś mówi: *„a dalbyś temu dziecku spokój, przecież widzisz, co się dzieje”*, nie słuchaj. Twoje dziecko potrzebuje w dalszym ciągu granic.

Autor: Danuta Okuniewska-Jurgielewicz

Quantum -Centrum Zdrowia Psychicznego i Seksualnego

ul. Śliwkowa 19

75-900 KROKOWO

www.centrumquantum.pl

pedagog, doradca rodzinny, trener

umiejętności wychowawczych, mediator.