Artykuł:

**Trudne tematy! Kilka zasad, które pomogą Ci w ciężkich rozmowach z dziećmi.**

 **„Co to znaczy, że ktoś umarł?”, „Czy niebo na serio jest niebieskie?”, ,,Dlaczego ta dziewczynka nie ma włosów?”, ,,Czemu kwiatki pachną?”.** Takie i inne pytania możemy usłyszeć od naszych dzieci. Jedne wywołać mogą u nas reakcje śmiechu, drugie jednak powagę, bądź zawstydzenie. Jednak w momencie zadawania tego pytania u dziecka zazwyczaj występują emocje związane z zainteresowaniem, poczuciem niewiedzy, ale też ciekawością. W tym właśnie momencie nasze pociechy uczą się od nas reagować na konkretne tematy w konkretny sposób. Oczywiście, że niektóre z tych pytań mogą być i dla nas kłopotliwe. Warto pamiętać, że przed odpowiedzią warto pokazać dziecku, że czasami sami nie znamy odpowiedzi, ale zawsze próbujemy ją znaleźć. Musimy pamiętać jednak, że gdy nie udzielimy dziecku odpowiedzi, możemy być pewni, że trudny temat powróci lub dziecko będzie szukać odpowiedzi w najprawdopodobniej nieodpowiednich i możliwe że nie prawdziwych źródłach.

Oto kilka reguł, które nam mogą ułatwić rozmowę na trudne tematy i pozwolą na prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka.

1. Mówienie prawdy.

Wydawać by się mogło, że to kontrowersyjna zasada. Jest to zrozumiałe, że chcemy chronić nasze dzieci jak najdłużej przed każdym złym wydarzeniem, jednak często wtedy możemy pokazać nieprawdziwą wersje rzeczywistości. Oczywiście może to skutkować trudnością w poradzeniu sobie z realnym obliczem naszego świata.

Nie zaprzecza to jednak temu aby mówić informacje odpowiednie dla wieku dziecka.

1. Nie bójmy się naszych emocji.

Pamiętajmy, że nasze pociechy mogą zadawać pytania, które dla dorosłego mogą się wydawać przekraczaniem pewnych granic. Tematy te często wywołują trudne emocje, dlatego tez wtedy możemy spotkać się z różnymi reakcjami na naszą odpowiedzi, chodzi mi np. o płacz, złość czy agresja. Są to reakcje, których nie powinniśmy hamować jeśli nie stwarzają zagrożenia dla dziecka czy otoczenia. Mówienie takich sformułowań jak „uspokój się wreszcie”, czy „nie rycz” spowodują przekazanie dziecku, iż nie może się czuć bezpiecznie w trakcie nawet tych gorszych i cięższych momentów.

Poniżej obrazowe pokazanie procesu.

Pytanie dziecka/ciekawość -> trudna reakcja dziecka/chęć bycia zaakceptowanym ->brak akceptacji ze strony rodzica-> niechęć do pokazywania jakichkolwiek emocji/brak poczucia bezpieczeństwa w gronie najbliższych

Dlatego pozwólmy dziecku na pokazywanie emocji w różny sposób i akceptujmy to. Sami możemy pokazać dziecku, że takie reakcje są normalne. Np. gdy coś stracimy to wtedy jest nam przykro, bądź jesteśmy źli. Warto w takich ciężki sytuacjach zakomunikować wprost dziecku, jakie emocje odczuwamy. W taki sposób uczymy nasz pociechy, że takie trudne emocje są częścią naszego życia i nie można ich wymazać czy się ich pozbyć.

1. Nie oceniajmy.

W odpowiedziach na trudne pytania często nam jako dorosłym „lubi” wkraść się jakaś ocena. Pamiętajmy, że w rozmowie z dzieckiem warto trzymać się prawdziwych i sprawdzonych informacji. Lepiej powiedzieć za mało względem ciekawości dziecka, niż powiedzieć zbyt dużo. To ma swoje plusy bo krótkie i proste wypowiedzi pozwolą na dalszą analizę dziecka przez co nie przekażemy im własnej interpretacji na jakiś temat, a fakt, który sami mogą zrozumieć. Dzięki temu uczymy dzieci, tego jak obserwować świat oraz tego jak rozwiązywać pewne trudności samemu.

1. Nasze obawy = obawy dzieci?

Drodzy dorośli, nie zaszczepiajmy własnych obaw naszym pociechom. Bardzo często znajdujemy się w takich sytuacjach, w których my sami czujemy się niekomfortowo, skrępowani czy zawstydzeni. Jednak nasza reakcja i postawa powinna być akceptująca i otwarta, mimo naszych obaw.

**Na koniec warto przekazać Wam to, że najważniejsze jest aby w rozmowie wspierać, nie oceniać pochopnie, nie panikować i nie karać za zadane pytanie oraz co często jest zapominane uważnie słuchać.**