

Jak rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy

lub w sytuacjach kryzysowych

1. Z dzieckiem powinna rozmawiać osoba, która czuje się na siłach, jest w stanie panować nad swoimi trudnymi emocjami np. lękiem. Chodzi o to, by dziecku nie udzieliły się emocje dorosłego. Ważna jest także zgodność między tym, co mówimy, jak się czujemy i jak się zachowujemy. Dziecko wyczuje strach, niepewność rodzica i nie uwierzy w jego przekaz.
2. W przypadku trudnych tematów najpierw zapytaj dziecko, co ono już wie na ten temat, co słyszało, jak to czuje. Da to obraz jakich informacji dziecko poszukuje i jakie będą wystarczające na tę chwilę. Uchroni nas to przed zarzuceniem dziecka informacjami, których nie jest w stanie sobie przyswoić i które mogą być za trudne do zrozumienia lub wywołają nieprzyjemne emocje.
3. Rozmowę przeprowadzaj gdy jesteś spokojny.
4. Wybierz spokojne miejsce, które zapewni wam intymność i warunki do otwartej komunikacji.
5. Okaż zrozumienie dla emocji dziecka. Pozwól mu je okazać i przeżyć. Każda emocja jest potrzebna, niektóre są mniej przyjemne i sprawiają większy kłopot z ich okiełznaniem.
6. Mów prawdę, skup się na dostępnych faktach.
7. Przekaż dziecku jakie znasz sposoby poradzenia sobie w konkretnej trudnej sytuacji. Jeśli możesz odwołaj się do swoich doświadczeń.
8. Poszukujcie razem potrzebnych wam informacji w książkach, Internecie, u przyjaciół, specjalistów.
9. W sytuacjach kryzysowych przedstaw dziecku jaki masz plan na najbliższy czas, co będzie się działo w waszym otoczeniu, w waszej rodzinie.
10. Daj konkretne informacje o tym, co może w tej sytuacji robić dziecko.
11. Poproś dziecko o informację zwrotną, czy to co mu przekazałeś/aś jest dla niego zrozumiałe. Monitoruj stan psychiczny dziecka, dopytuj jak się czuje. W razie potrzeby szukaj pomocy u specjalisty.

Opracowała Aneta Kielan