

Co dziecko o kłopotach dorosłego wiedzieć powinno?

W codziennym życiu kłopoty to norma. Konflikty w pracy czy w domu, kłopoty finansowe, lub zdrowotne - wszystko to nieustannie wpływa na naszą kondycję. Czy iw jakim stopniu powinniśmy włączać, w to nasze dzieci? Czy powinny być świadkami naszych kłótni z partnerem, czy warto by wiedziały, że jesteśmy rozczarowani zachowaniem taty, czy mamy? Czy wreszcie oczekiwać i wymagać od nich zrozumienia dla naszych finansowych tarapatów skutkujących brakiem możliwości opłacenia stroju na kolejiny bal przedszkolny? Przecież w końcu jakoś muszą się oswoić z faktem, że życie to nie bajka.

Dziecięca perspektywa

Od kilku miesięcy planowaliście wspólnie z mężem i przyjaciółmi wyjazd na ferie w góry. Niestety nagle okazało się, że premia, na którą liczyłaś nie zostanie ci wypłacona i w efekcie nie macie z czego opłacić wyjazdu.

Kiedy dzwoni telefon i słyszysz głos swojej koleżanki dopytującej się, czy już wykupiliście bilety na wyjazd - mówisz jej z nieukrywanym smutkiem w głosie: "nie, nie kupiliśmy. Jest beznadziejnie! Nie jedziemy, bo nie mamy pieniędzy." Jeśli twojej rozmowie przysłuchiwało się kilkuletnie dziecko - z pewnością nie zrozumiało twojego przekazu tak, jak byś chała. Małe dzieci nie rozumieją skrótów myślowych, szerszego kontekstu zasłyszanej informacji. Przyjmują dosłownie to, co widzą i słyszą. Najbardziej prawdopodobne jest więc to, że twój malec poczuje panikę, że coś strasznego się stało, i że DOSŁOWNIE w ogóle nie macie pieniędzy. Być może więc znajdziesz na swoim stoliku grosiki, które cichcem wyciągnie (jeśli umie) ze swojej skarbonki z intencją ratowania domu, albo zauważysz, że przestał cię prosić o gumę. Może będzie dłużej zasypiać, albo np. niechętnie z tobą rozstawać.

Wszystkie te zachowania można rozumieć jako efekt stresu i próby radzenia sobie z nim.

Podstawą dla prawidłowego rozwoju dziecka jest doświadczanie przez niego poczucia bezpieczeństwa, a zatem wszystko to, co wprowadza w miejsce bezpieczeństwa - poczucie zagrożenia jest niekorzystne.

Co komunikować dziecku?

Nie warto tuszować przed dzieckiem rzeczywistości, ale rozważnie o niej opowiadać. Dziecku potrzebne są informacje jak jest i czego może, a czego nie może się spodziewać.

Jeśli z powodów kłopotów finansowych musisz zwiększyć wymiar godzin swojej pracy, to postaraj się dziecku powiedzieć możliwie dokładnie ile czasu będziesz miała dla niego codziennie, kiedy, jak długo cię nie będzie (oczywiście stosownie do wieku dziecka, - do kilkulatka przemawiają bardziej pory dnia związane z posiłkami, czy innymi rytuałami niż abstrakcyjne godziny).

Powstrzymaj się jednak od przekazywania dziecku skrajnych ocen zaistniałej sytuacji. Im bardziej neutralna będzie twoja informacja, tym łatwiej dziecku będzie ją przyjąć.

Przystosowanie się do tego, że tata będzie w domu przez 2 dni w tygodniu jest trudne, Ale adaptacja do tego, że wydarzył się „taki koszmar”, że tata będzie mógł być tylko 2 dni w tygodniu w domu - to już inny kaliber sprawy, zupełnie nie na barki malucha. Informacja, której nie towarzyszy emocjonalnie obciążający przekaz jest optymalna.

Będzie cudownie, jeśli dasz dziecku do zrozumienia, że z zaistniałymi trudnościami sobie radzisz sama i nie oczekujesz od dziecka wsparcia. Oznacza to, że komunikaty do dziecka w stylu „no przecież wiesz jaka jestem teraz zmęczona, kiedy tak dużo pracuję” w ramach wyjaśnienia braku własnej chęci do zabawy z malcem nie są dobrym pomysłem. Twoje kłopoty nie mogą zagrażać relacjom z dzieckiem! Nie używaj ich więc jako argumentu w odmawianiu dziecku kontaktu. Staraj się znaleźć dla niego czas, a jeśli masz go zbyt mało - wyrażaj zrozumienie dla negatywnych emocji dziecka, jakie w związku z tym ma prawo przeżywać.

Oswajanie z chorobą

Podobnie jak wobec zmian finansowych – także zdrowotne zmiany członków rodziny warto omawiać z dzieckiem, o ile będzie ono doświadczało ich konsekwencji. Jeśli więc przechodzisz kurację przeciwnowotworową, w wyniku której wypadają ci włosy - opowiedz o tym dziecku. Pamiętaj, by raczej zaciekawić dziecko tym, w jaki sposób walczysz z chorobą niż przerazić tym, jak bardzo ci trudno znosić chemię i jakie to nieprzyjemne. Dobrym pomysłem jest też odgrywanie zabaw w lekarza, bo to ułatwia dziecku zrozumienie sytuacji i tym samym zmniejsza poczucie dyskomfortu, w reakcji na widok chorej mamy

Niezależnie jednak od tego, jak bardzo będziesz się starać zachować spokój i siły, pogorszenie twojej formy może być dla dziecka niepokojące.

Postaraj się okazać mu zrozumienie i podtrzymuj wiarę w to, że starasz się wyzdrowieć tak szybko, jak tylko się da.

Pamiętaj:

- Nie opowiadaj przy dziecku o swoich kłopotach i nie uskarżaj mu się na swoje kontakty z innymi ludźmi. Przeciwnie – wprost sygnalizuj, że to są sprawy, które go nie dotyczą.
- Informuj go spokojnym rzeczowym tonem o faktach. Ogranicz to niepokój dziecka, że coś złego się dzieje i ułatwi mu adaptację do zmian.
- Okaż zrozumienie dla jego niezadowolenia, jeśli konsekwencje twoich kłopotów go dotyczą (np. kiedy sytuacja finansowa rodziny zmusza do podjęcia pracy w innym mieście; zaplanowane wyjście do sali zabaw nie może odbyć się ponieważ mama musi zostać dłużej w pracy).
- Staraj się okazać dziecku możliwie dużo ciepła i sympatii, w chwilach kiedy spędzacie razem czas.

Karol Kędzia psycholog.