



ROZMOWA Z DZIEĆMI NA TRUDNE TEMATY

Sylwia Henke



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ



FUNDACJA
Misji Obywatelskiej



FUNDACJA

Misji Obywatelskiej

Z MYŚLĄ O RODZINIE Z MISJĄ O PRZYSZŁOŚCI

Projekt dofinansowany w konkursie
Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej
„Po pierwsze Rodzina!” na rok 2022!



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ



Sylwia Henke

Żona Damiana i mama trójki dzieci – Janka, Marysi i Nikodema. Zawodowo pracuje z narzeczonymi jako doradczyni życia rodzinnego. Ukończyła filologię polską, pedagogikę oraz nauki o rodzinie. Obecnie kształci się z zakresu profilaktyki przemocy seksualnej.

ROZMOWA Z DZIEĆMI NA TRUDNE TEMATY

Wielkie zadanie rodziców to zbudowanie z dzieckiem relacji miłości, akceptacji, zaufania i bezpieczeństwa. Podstawą takiej relacji jest zapewnienie dziecku przestrzeni, do której zawsze i ze wszystkim może przyjść. To przestrzeń kontaktu z mamą i tatą, w której dziecko zostanie przyjęte ze swoimi dylematami, trudnościami i pytaniami, choćby były najtrudniejsze. Rodzice w dobrze kształtowanej więzi z dzieckiem powinni być dla niego wsparciem, ale jednocześnie, motywować dziecko na kolejnych etapach rozwoju do coraz większej samodzielności, aż do pełnej niezależności w dorosłym życiu. To obraz idealny. Rzeczywistość jest nieco bardziej skomplikowana.

Utrudnienia w komunikacji z dzieckiem

Ideał relacji rodzic – dziecko często rozbija się o bardzo prozaiczne przeszkody. Podstawową barierą jest brak czasu, który sprawia, że rodzice odsuwają dziecięce problemy na później. Kolejnym czynnikiem może być niedostatecznie skupiona uwaga dorosłego, którą dziecko odbiera jako niechęć do słuchania go i rezygnuje z kontaktu. Na koniec, przeciążenie codziennymi obowiązkami i pracą, może powodować, że pomimo szczerych chęci, próba spędzenia czasu z dzieckiem skończy się drzemką opiekuna.

W takiej perspektywie dziecko stawia przed mamą i tatą kolejne wyzwanie. Przychodzi i zadaje trudne pytanie. Trudne, czyli jakie? Mamo, a jak ja wyszedłem z Twojego brzucha? Tato, czy u nas też będzie wojna? Dlaczego dziadek umarł? Dlaczego ciocia i wujek nie mieszkają w jednym domu, czy już się nie kochają? Dlaczego musimy chodzić do kościoła w niedzielę?

Tematów, które definiujemy jako trudne jest sporo. Warto poszukać przyczyn tych trudności. Oto kilka z nich:

- nasze doświadczenia, przeżycia, zranienia i blokady psychiczne, np. rozwód;
- tworzenie sfery tabu, nieumiejętność rozmowy wynikająca z faktu, iż nikt z nami na jakieś tematy nie rozmawiał, np. seks;
- niezrozumienie pewnych tematów, które wymykają się możliwości racjonalnego wytłumaczenia, np. śmierć, wiara;
- doświadczenia, które wykraczają poza przyjęte normy społeczne, np. przemoc, wojna, zabójstwo, wykorzystanie seksualne.

To tylko kilka przyczyn, które obciążają proces komunikacji z dzieckiem. Z drugiej strony dzieci, z którymi można porozmawiać mają od dwóch do dziesięciu lat. Młody człowiek rozwija się bardzo szybko, więc i rodzice stoją przed koniecznością, aby dostosowywać sposób porozumiewania się do dwulatka, pięciolatka, ośmio- czy dziesięciolatka. Starsze dzieci to już nastolatki, z którymi rozmowa jest naznaczona tym specyficznym okresem w ich życiu. To co odróżnia nastolatki od dzieci to doświadczenie buntu młodzieńczego i negacji wartości przekazywanych przez rodziców oraz poszukiwanie własnego sposobu na życie. Sam fakt rozbieżności wiekowej i rozwojowej u dzieci także nie ułatwia procesu porozumiewania się w rodzinie. Nie każdy rodzic specjalizuje się w psychologii rozwojowej, a wymagania stawiane przez dzieci są wysokie i często zmienne.

Co zrobić, kiedy dziecko pyta o śmierć, seks, wojnę, rozwód czy wiarę? Czy można na tak trudne tematy rozmawiać normalnie, bez napięcia i stresu? To możliwe, jeśli będziemy mieć na uwadze kilka kluczowych kwestii.

Spróbuj postawić siebie na miejscu dziecka

Kiedy już jako osoby dorosłe mamy jakiś problem, pytanie, dylemat do rozwiązania – szukamy pomocy. Często oczekujemy, że uzyskamy wsparcie od kogoś, kto jest nam życzliwy i zna się na sprawie. Chcielibyśmy spotkać się ze zrozumieniem, a często po prostu dążymy do rozwiązania czy wyjaśnienia problematycznej kwestii. Zdarza się jednak, że ktoś bagatelizuje nasz problem, unika odpowiedzi na nasze pytanie czy odsyła nas do kogoś innego. Szczególnie trudne jest, kiedy oczekujemy wsparcia, a osoba, do której przyszliśmy żartuje lub nie traktuje poważnie tego, o czym mówimy. Towarzyszy nam wtedy cała gama nieprzyjemnych emocji. Od niezrozumienia po irytację, poczucie odrzucenia czy poniżenia.

Dziecko przeżywa podobnie, kiedy przychodzi do mamy lub taty i zaczyna trudny temat, a zamiast odpowiedzi, doświadcza od rodziców ignorowania, przemilczania, czy w końcu wyśmiania. Frustracja jest tym bardziej dotkliwa, że młody człowiek liczy na własnych rodziców jako na tych, którzy mogą wyjaśnić mu zawiłości życia w pełnym zaufaniu. Oczekuje, że uzyska konkretne wyjaśnienie, względnie proste, bez

niepotrzebnych dygresji lub przydługich wstępów. Błędem jest w takiej sytuacji również wchodzenie w rolę rodzica – śledczego i wypytywanie lub ocenianie dziecka: *Jesteś za młody. Porozmawiamy, jak dorośniesz. Co to za dziwne pytania? Kto ci takich bzdur naopowiadał? Z kim ty się w tej szkole zadajesz, że takie rzeczy cię interesują?*

Warto przyjąć założenie, że kiedy dziecko o coś pyta, nie chce nas zawstydzić, wyprowadzić z równowagi, zdenerwować czy doprowadzić do zawrotu głowy. Chce usłyszeć odpowiedź lub sprawdzić, czy rodzice potwierdzą informacje, które usłyszało od rówieśników lub przeczytało w Internecie. Warto, spojrzeć na taką sytuację, jak na szansę rozwoju więzi z dzieckiem.

Tak jak potrafisz, dawaj dziecku swój czas

Niezależnie od tego, ile dziecko ma lat, jeśli przychodzi rozmawiać z mamą lub tatą, to jest to znak, że chce wchodzić z nimi w relację, że chce poznać zdanie rodziców, że jest ono dla dziecka ważne (nawet jeśli jako nastolatek wyraża bunt wobec tego, co usłyszy). To fakt, który warto dostrzec i się z niego cieszyć.

Ważne by być dla dziecka dostępnym w takich sytuacjach. Jeśli to możliwe, zatrzymać się, przerwać na chwilę swoje obowiązki i skupić uwagę na dziecku. Takie niby proste okazanie zainteresowania i uczciwe oddanie dziecku kilku minut czasu w codzienności, wymaga często od rodzica największego wysiłku. Jednak w perspektywie lat może się okazać, że był to najcenniejszy czas w naszym życiu. Czas z naszymi dziećmi. Kiedy do nas mówiły, wpatrywały się w nas, szukały uznania, pochwały, potwierdzenia.

Kiedy dzieci przychodzą z trudnym tematem, najczęściej nie pytają, czy możemy teraz porozmawiać, czy jesteśmy wystarczająco wypoczęci, czy nie mamy na głowie innych ważnych spraw. Przychodzą z trudnościami, kiedy je przeżywają. Jeśli ich nie przyjmiemy, ryzykujemy, że nie wrócą i będą próbowały radzić sobie same, czy też szukać odpowiedzi z innych źródeł.

Zdarza się jednak, że naprawdę nie możemy w tej konkretnej chwili, przerwać naszych zadań, aby porozmawiać z dziećmi. Co wtedy? W takiej sytuacji warto podkreślić, że traktujemy problem poważnie i nie zbywamy dziecka. Zależy nam przede wszystkim na

dobrych warunkach rozmowy, których w tym momencie, nie możemy zapewnić. Można powiedzieć, na przykład: *Cieszę się, że do mnie z tym przychodzisz. Słyszę, że to dla ciebie ważny temat. Chciałbym, żeby nic nam nie przeszkadzało w tej rozmowie. Czy możemy do niej wrócić po obiedzie?* Po takiej deklaracji w odpowiedzialności rodzica spoczywa powrót do problemu i zaproszenie dziecka do rozmowy w wyznaczonym czasie. Tego rodzaju komunikat stanowi pewnego rodzaju zobowiązanie, które rodzic na siebie zaciąga. Jednocześnie też uczy dziecko, że czasem trzeba poczekać z ważnymi tematami oraz że to z czym przychodzi jest dla rodziców istotne.

Planuj i organizuj spotkania z dzieckiem

Poza oczekiwaniem na to, że dziecko samo przyjdzie, żeby podzielić się z nami jakąś trudnością, możemy jako rodzice tworzyć okoliczności sprzyjające spotkaniom, zwierzeniom, bliskości. Spacer, wycieczki, wieczorne gry w planszówki czy wspólne picie herbaty przed snem. Warto też wygospodarować jeden wolny dzień w tygodniu, który będzie właśnie takim dniem dla rodziny. Kiedy wszyscy zwalniamy tempo, odkładamy swoje zobowiązania szkolne, zawodowe, towarzyskie i jesteśmy razem. Pretekstem do rozmowy bywa też wspólnie obejrzany film, przeczytana książka czy artykuł w gazecie.

W tych rodzinnych momentach nie chodzi o to, aby prowokować dziecko do mówienia, czy oczekiwać, że teraz będą poruszane ważne tematy, bo jutro już nie będzie na to czasu. Najważniejsze w tym momencie jest, żeby być obok i poprzez swoją obecność wyrażać gotowość do rozmowy, gdyby dziecko miało taką potrzebę. Ważne dla dziecka tematy będą pojawiać się, jakby przy okazji takich wspólnych chwil.

Dostosuj do wieku i odpowiadaj na pytania

Zanim świadomy rodzic zaproponuje coś swojemu dziecku (od jedzenia, po książkę, bajkę, film czy grę), najpierw zastanawia się, czy to co ma do zaoferowania, będzie miało na młodego człowieka korzystny wpływ, czy mu nie zaszkodzi. Podobnie można rozpatrywać kwestię prowadzenia rozmów na trudne tematy: edukacja seksualna, kryzys czy rozpad małżeństwa, problem wojny. To szczególnie wrażliwe tematy, które z pewnością wymagają podjęcia, jeśli dziecko o nie pyta.

Natomiast, jakie środki dobrać, jakiego języka używać, jak bardzo wchodzić w tłumaczenie tematu, aby było to dla dziecka budujące i odpowiadało na jego potrzeby rozwojowe, zależy od wiedzy, empatii i kompetencji rodzica.

Podstawową zasadą jest: *Odpowiadaj na to, o co dziecko pyta.* Jeśli trzylatek pyta: *Mamo, skąd ja się wziąłem w Twoim brzuchu? Jak ja się tam zmieściłem?* Spróbuj odłożyć w czasie tłumaczenie procesu zapłodnienia, unikaj też opowiadania bajki o bocianach, spróbuj powiedzieć: *Z miłości. Pojawiłeś się w moim brzuchu, bo mama i tata bardzo się kochają.* Poczekaj, na kolejne pytanie. Nie wyprzedzaj faktów, dziecko będzie dopytywać, aż jego ciekawość zostanie dostatecznie zaspokojona. Maluchom tłumaczymy na obrazach np.: *Dziecko ma przygotowany pokój w brzuchu mamy, w którym rośnie i pływa jak w basenie.* Bardziej szczegółowe pytanie: *Ale jak to się stało, że wszedłem do Twojego brzucha?* - padnie prawdopodobnie z ust około pięcioletniego dziecka. Od tego wieku warto już wprowadzać konkretne terminy biologiczne, z zakresu anatomii człowieka. To ważne, aby dziecku przedstawić od początku właściwy sposób nazywania np. części intymnych. Można na przykład powiedzieć: *Dziecko powstaje z połączenia komórek mamy i taty; komórki jajowej i plemnika. W brzuchu mamy jest macica, w której dziecko się rozwija i rośnie.* Pięcioletek jest bardzo zainteresowany procesem porodu, wyzwaniem dla rodziców jest wytłumaczenie, że: *Dziecko wychodzi przez pochwę, przez którą przechodzi kanał rodny, który się rozciąga, żeby dziecko mogło wyjść na zewnątrz.*

Dopiero później dziecko pyta o seks: *To sposób, w który żona i mąż, mama i tata okazują sobie miłość. Obok przytulania i całowania. Podczas seksu może począć się dziecko.* Warto wiedzieć, że dziecko nie ma zahamowań i blokad związanych ze sferą tabu. Ono pyta o kwestie intymne, jakby pytało o to, która jest godzina. To w naszych dorosłych głowach jest blokada, która każe nam się zatrzymać, kiedy z ust dziecka pada słowo: seks.

Kiedy stworzymy podstawy rozmowy o seksualności tak wcześnie, w kolejnych latach będzie nam łatwiej rozmawiać otwarcie z coraz starszymi dziećmi i tłumaczyć im wyzwania czasu dojrzewania, zmian

w ciele i psychice. Same dzieci będą wiedziały, że to naturalny proces oraz, co ważniejsze, będą wiedziały, że z mamą i tatą da się rozmawiać. Czasem zdarza się, że rodzic za bardzo tłumaczy, naciska, sprawdza czy dziecko na pewno dobrze zrozumiało. Nie ma takiej potrzeby. Dziecko wróci do rozmowy, kiedy będzie potrzebowało dodatkowych wyjaśnień. Ważne, żeby nie zmieniać tonu głosu, nie poddawać się zawstydzeniu, czy nie dawać sygnału, że pytanie, które słyszymy sprawia, że chcemy uciec. Można sobie dać czas na oswojenie się. Już oddech, zatrzymanie i zadziwienie: *O! To ciekawe pytanie...* Umożliwia nam, dorosłym odzyskanie równowagi i skupienie się na właściwym przekazie treści.

Mów prawdę, nie ucz dziecka kłamać

Dziecko pytając o seks i inne kwestie, które my dorośli możemy traktować jako drażliwe, nie posiada naszej wiedzy na dany temat. Nie ma też obciążających doświadczeń (chyba, że koledzy w szkole lub nieodpowiednie filmy wyprzedziły rodziców, wtedy także mamy kwestię do wyjaśnienia i wyprostowania). Nie warto nakładać na pytania dziecka naszych interpretacji, domysłów czy lęków. Nie warto także, nawet w dobrej wierze, aby uchronić dziecko przed złem, zakłamywać rzeczywistości.

Kiedy dziecko pyta o wojnę, bo usłyszało coś w radiu lub koledzy w przedszkolu bawili się w strzelanie z karabinu, nie chce słyszeć, że wojny nie ma i że wszystko jest w porządku. Dziecko liczy na wyjaśnienie i zapewnienie, że jest bezpieczne w domu, w rodzinie, że nic mu nie zagraża. Podobnie nie warto zniekształcać prawdy, w kwestii wspomnianej już wyżej edukacji seksualnej. Dużo lepiej zostać na poziomie tłumaczenia biologicznych faktów.

Dziecko jest sprytne i prędzej czy później sprawdzi prawdomówność rodzica, docierając do źródeł internetowych czy książkowych lub zapyta o wyjaśnienie kolegów. Niezwykle cenne jest, kiedy młody człowiek po takim sprawdzianie, przyzna: Tak wiem. Tata mi to tłumaczył. Już rozmawiałem o tym z mamą. Krzywdzące dla dziecka i niszczące relację zaufania jest natomiast odkrycie, że rodzice kłamali. Oznacza to dla dziecka, że musi sobie radzić samo w zdobywaniu trudnej wiedzy o świecie i życiu. Co bardziej niszczące, dziecko dostaje informację,

że jeśli nie chce o czymś rozmawiać, coś jest dla niego trudne czy niewygodne, to może kłamać i jest to sposób na wyjście z opresji.

Wyrażaj i przyjmij uczucia

Trudne rozmowy wiążą się często z emocjami, które także wymagają zaopiekowania. Szczególnie istotne jest zatroszczenie się o uczucia w sytuacji przeżywania śmierci kogoś bliskiego. Równie ważne są emocje dziecka i rodzica. Nazywanie tego, co przeżywamy i jakie uczucia nam towarzyszą, bez oceniania, wzajemnego obwiniania się i wreszcie kłótni to wielka sztuka, której warto się uczyć. Wynikiem uznania i opowiadania sobie o emocjach jest głębsze zrozumienie i lepsza łączność z dzieckiem. Tęsknota, rozczarowanie, obawa, lęk, zawstydzenie, wykluczenie, odrzucenie i wiele innych to uczucia, które lubią ukrywać się za smutkiem lub złością u dziecka. Kiedy pomożemy dziecku dotrzeć do źródła i nazwać, to co je spotkało (odejście ukochanego dziadka, obgadywanie w szkole, wyłączenie z grupy rówieśniczej, poniżenie przez nauczyciela itp.) i jakie emocje wywołało, jesteśmy w połowie drogi do sukcesu. Drugą połową jest pomoc dziecku we właściwym przyjęciu i przeżyciu tych emocji. Jednak, żeby to było możliwe, musimy radzić sobie także ze swoimi uczuciami w naszych dorosłych zmaganiach. Radzić sobie, tzn. rozumieć, że niosą nam ważną informację o nas samych. Przyjąć, że warto się nad nimi zatrzymać, rozpoznać je i nazwać. Nazwanie emocji sprawia, że oswajamy je i przestajemy z nimi walczyć. Uznanie swoich emocji za ważny element nas samych, pozwala przyjąć także emocje dziecka, często nieokiełznane i chaotyczne. Tylko rozumiejąc własne emocje, możemy przyjąć wszystko co mówi do nas dziecko i zareagować na zachowanie dziecka dojrzałe, ze spokojem, dając mu poczucie stabilności i bezpieczeństwa.

Możesz nie wiedzieć

Do rodzicielstwa można się w jakimś stopniu przygotować teoretycznie. Czytać, uczestniczyć w konferencjach, szkoleniach czy webinarach. Jednak w kontakcie z prawdziwym dzieckiem, którego kolejne etapy rozwojowe zawsze są zaskakujące dla rodziców, a jego pytania są coraz bardziej wnikliwe, każde przygotowanie może okazać się niewystarczające.

Na pytanie, które pada wydawałoby się zbyt wcześnie i jest dla

rodzica wstrząsem, nie zawsze trzeba od razu odpowiadać. Można powiedzieć: *Wiesz, nie wiem dokładnie, jak to jest. Muszę to sprawdzić. Wtedy ci odpowiem, bo nie chcę wymyślać.* Wtedy podobnie, jak z odsuwaniem rozmowy w czasie, rodzic jest zobowiązany do powrotu do tematu w niedługim odstępie czasu. Można też próbować odpowiedzieć: *Wydaje mi się, że to jest tak..., ale nie jestem pewien. Możemy zapytać mamę, co o tym myśli albo sprawdzić w Internecie.* W ten sposób tworzymy kolejną szansę na spędzenie z dzieckiem czasu. Pokazujemy, jak szukać interesujących dla nas treści w sieci. Pokazujemy też, że cały czas się uczymy.

Inną drogą odpowiadania na pytania dziecka jest wspólne czytanie wartościowych książek. Edukacyjnych publikacji przeznaczonych dla młodych czytelników. Na każdy trudny temat jesteśmy w stanie znaleźć pomoc w postaci prostej, krótkiej i dostosowanej do wieku książki. Warto być na bieżąco i sprawdzać, co takie publikacje zawierają. Po to, aby upewnić się czy treści książkowe odpowiadają temu, co jako rodzice chcemy dziecku przekazać.

Rodzicielstwo to projekt długoterminowy

Warto być świadomym, że trudnych tematów nie zamyka się w jednej poważnej rozmowie. Sprawy związane z wojną, przemocą, seksem, śmiercią mogą wracać w rozmowach z dzieckiem, aby je uporządkować, pogłębiać i coraz wnikliwiej wyjaśniać. Jeśli dziecko ponownie porusza jakiś temat, warto z tego skorzystać, jak z kolejnej dobrej okazji na zbudowanie bliższej relacji i zaufania.

Od świadomości i zaangażowania rodziców w kontakt z dzieckiem zależy w wielu aspektach także to, jak dziecko wejdzie w swoje dorosłe życie. Dlatego przygotowywanie dzieci do samodzielności wymaga od nas ciągłego rozwijania swoich kompetencji komunikacyjnych, wychowawczych, organizacyjnych. Wychowanie dzieci jest procesem długoletnim, dlatego warto rozłożyć siły i dać sobie prawo do popełniania błędów. Kiedy rodzice mają wyrozumiałość dla swoich błędów, potrafią się do nich przyznać i próbować kolejny raz, podobnej postawy uczą swoje dzieci.

Jako rodzice w relacji z dzieckiem każdego dnia dostajemy nową szansę. Starajmy się ją wykorzystać najlepiej, jak potrafimy.

Tym bardziej, że w przeżywaniu przez dziecko największych zmaganiań, jesteśmy dla niego niezastąpionym wsparciem i podstawą poczucia bezpieczeństwa.

Bibliografia:

A. Faber, E. Mazlish, Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, 2013.

T. Gordon, Wychowanie bez porażek, 2007.

L. Markham, Spokojni rodzice, szczęśliwe dzieci, 2018.

K. Piotrowska, Rozwój seksualny dzieci, 2020.

S. Shanker, Self – reg. Metoda samoregulacji, 2016.