**Trudne tematy - jak ugryźć je z dzieckiem?**

Joanna Rokicka

Choroba czy rozwód rodziców, brak pracy i pieniędzy - są sprawy, o których trudno rozmawia nam się z dzieckiem. Jednak najgorsza jest niewiedza, dlatego warto poruszyć takie tematy nie tylko wtedy, gdy dziecko o nie zapyta. Jak zrobić to taktownie, zrozumiale, bez fałszowania rzeczywistości?

**1**

**Homoseksualizm**

- To temat trudny dla rodziców z dwóch powodów. Po pierwsze kojarzy się w głównej mierze z seksualnością, a o seksie wielu rodzicom jest nadal trudno rozmawiać z dziećmi, po drugie trudność wynika z lęku, jakiego wielu dorosłych doznaje na samo słowo "homoseksualny" - tłumaczy Agata Marszałek, psycholog i psychoterapeuta. Najlepiej jeśli na pytanie dziecka: "Czemu ten pan całuje pana" rodzice odpowiedzą zwyczajnie: "Pewnie się kochają, pewnie jest im razem dobrze". Wiele kwestii, które dla dorosłych są naznaczone jakimś zabarwieniem, dla dziecka jest neutralna. Jeśli będziemy bez negatywnych konotacji opisywać dziecku rzeczywistość taką, jaka jest, to dziecko samo nauczy się podchodzić do tej kwestii bez uprzedzeń. Rozmowa o homoseksualizmie czasem wydaje się rodzicom zagrażająca, gdyż często panicznie boją się, że ich dziecko może przejawiać takie skłonności. Jeśli jednak tak jest, to ani pejoratywne, ani zniekształcone opisanie rzeczywistości nie zmieni preferencji naszej pociechy. Ważne jest też, aby umieć powiedzieć  "Nie wiem". Lepiej przyznać się do niewiedzy i ewentualnie poszerzyć swoją wiedzę na dany temat, niż opisywać dziecku zjawisko według swoich pomysłów na nie, a nie według udowodnionych faktów.

Polecamy lekturę na temat: "Z Tangiem jest nas troje" Petera Parnella i Justina Richardsona -  bajeczkę o pingwinach, która oswaja dzieci z tym, że każdy jest na swój sposób inny.

**2**

**Tolerancja**

Najlepiej byłoby, gdyby o tolerancji rodzice nie musieli z dzieckiem rozmawiać, a starali się ją pokazywać. To jest bowiem dla dziecka najważniejsze - wzorowanie się na kimś. - Jeśli będziemy z dzieckiem wiele mówić o zrozumieniu, przyzwoleniu na inność, o akceptowaniu niedoskonałości a nasze zachowanie będzie mówić coś innego, to dziecko ma małe szanse na zrozumienie pojęcia tolerancja - przestrzega Agata Marszałek. Dobrze jest być też świadomym swoich poglądów i reakcji na inność, na to, czy przypadkiem nieświadomie nie powielamy jakiś stereotypów. Natomiast same rozmowy powinny się opierać na konkretnych i znanych dziecku przykładach: "Jedni mają taki, a inni inny kolor skóry i to nie ma znaczenia", "Nikt nie jest gorszy ani lepszy, po prostu każdy jest inny i to trzeba szanować". Tak jak z lalkami - tobie podoba się lalka z jasnymi prostymi włosami, mnie bardziej ta z kręconymi rudymi lokami - ale ani jedna ani druga nie jest lepsza - po prostu są inne."

**3**

**Rozwód rodzica i samotne rodzicielstwo**

- Rozwód oznacza praktycznie zawsze to samo, ale prowadzą ku niemu różne drogi i ten kontekst trzeba zawsze wziąć pod uwagę. Ważne jest to, w jakim wieku jest dziecko - czy to przedszkolak czy nastolatek? - mówi Agata Marszałek.  Są jednak kwestie, które wydają się być niezależne od tych czynników. Po pierwsze szczerość - dzieci mają umiejętność wnikliwego wyczuwania niezgodności między emocjami a zachowaniem. Jeśli widzą, że z uśmiechem mówimy, że wszystko jest super a w rzeczywistości świat wali się nam na głowę to mają tendencję do wyobrażania sobie zmierzającej katastrofy, czują się bezradne i winne. Jedynie jasny komunikat jest w stanie ochronić dziecko przed snuciem setek myśli budzących silny lęk i poczucie zagrożenia. Im szybciej, tym lepiej, co nie oznacza, że szybko i krótko. Warto przygotować się do takiej rozmowy z dzieckiem, zarezerwować czas, zadbać o bezpieczne warunki, w których dziecko nie będzie musiało chować swoich łez, zachowań buntowniczych, takich, w których będzie mogło pokazać swoją wściekłość i rozpacz. Musimy dać dziecku na to przyzwolenie i czas. Nie warto jednak wtajemniczać dziecka w tysiące szczegółów związanych z rozwodem. Nie jest to mu do niczego potrzebne. Ważne, by każde z rodziców wyrażało się o sobie z szacunkiem, a dziecko nie odczuwało odpowiedzialności za zaistniałą sytuację. Można powiedzieć, że relacje między wami - rodzicami się zmienią, ale relacje z dzieckiem, pomimo oddzielnego mieszkania rodziców, będą niezmiennie silne i prawdziwie kochające. Jeśli chodzi o samotne wychowywanie to najważniejsze, by dziecko wiedziało, że nadal ma mamę i tatę. Łatwiej mu będzie w nowej sytuacji, jeśli będzie czuło wsparcie zarówno z jednej, jak i drugiej strony. Należy pamiętać, że dziecko nie powinno być partnerem, u którego wypłakujemy smutki i złość związaną z rozstaniem. Żalenie się dziecku, deprecjonowanie byłego partnera świadczy o niedojrzałości dorosłych.

**4**

**Brak pieniędzy lub pracy rodziców**

Dzieci są jak chodzące barometry i wyczuwają większość naszych zmian w nastroju. - W przypadku domowego kryzysu, jakim jest utrata pracy należy dziecku w przystępnych słowach wyjaśnić co się stało. Dobrze, jeśli możemy pokazać, że my, jako dorośli radzimy sobie z tą sytuacją. Choć momentami jest nam ciężko, bo jednak straciliśmy coś, na czym nam zależało - wyjaśnia psycholożka. Warto pokazać jaśniejszą stronę sytuacji - to, że mama lub tata będą teraz więcej w domu, że będą szukać nowej pracy, co można traktować jako wyzwanie. Ważne również, żeby urealnić dziecku finansową sytuację, bo dzieci często kategorycznie postrzegają taką sytuację. Skoro nie ma pracy i nie ma pieniędzy to będzie głód. Albo są przerażone, że nigdy więcej nie dostaną nowej zabawki. Trzeba w takich sytuacjach uspokoić małe dziecko. Jeśli chodzi o starsze dzieci, które nie są już takie skrajnie zerojedynkowe, to można z nimi porozmawiać o ograniczeniach, do jakich zmuszać będzie was zaistniała sytuacja.

**5**

**Ciężka choroba rodzica**

Zdaniem Marszałek, ciężka choroba rodzica stanowi dla dziecka przede wszystkim zagrożenie poczucia bezpieczeństwa. Paradoksalnie im jaśniej, konkretniej mówimy dziecku o tym, co się dzieje, tym łatwiej dziecku odnaleźć się w trudnej dla niego rzeczywistości. Na pewno ważne jest tu omówienie z dzieckiem tego, że nie ma ono wpływu na samą chorobę ani jej przebieg. Dzieci często szukają w sobie winy za zaistniałą sytuację. Często staramy się chronić dzieci przed bólem związanym z chorobą i śmiercią - jest to temat tabu. To prowadzi na manowce, gdyż dzieci intuicyjnie czują, że coś jest nie tak. Dobrze jest nie zmieniać tematu, gdy dziecko pyta, a po prostu odpowiadać. Niepewność jest dla dziecka gorsza niż nawet najtrudniejsza informacja. Ważne, by dużo rozmawiać z dzieckiem o jego uczuciach związanych z informacją o ciężkiej chorobie. Pozwalać mu je wyrażać. Warto też weryfikować wyobrażenia i lęki, które przeżywa. Dziecko potrzebuje w takim okresie dużo uwagi, ale też trzeba pamiętać, że mimo trudnej sytuacji dziecko niezmiennie i niezależnie od choroby rodzica i związanych z nią zmian potrzebuje realizowania swoich naturalnych potrzeb (ruchu, zabawy, koleżeństwa) i trzeba mu na to pozwolić.

Polecamy: "Moja mama ma raka" Moniki Zięby - książka powstała po konsultacjach z psychologiem dziecięcym i onkologiem. W prosty i przystępny sposób autorka przekazuje małemu czytelnikowi niezbędne informacje na temat choroby nowotworowej, a żartobliwy ton książeczki pozwala dziecku nabrać niezbędnego dystansu do choroby.

Więcej: http://www.edziecko.pl/male\_dziecko/56,79340,11357075,Trudne\_tematy\_\_\_jak\_ugryzc\_je\_z\_dzieckiem\_.html