

## **Jak pomóc dziecku przygotować się do zmian?**

### ***Drodzy Rodzice,***

zmiany są nieodłącznym zjawiskiem związanym z życiem. Wielu z nas, dorosłych, nie lubi zmian. Wywołują one niepewność, burzą rutynę i związany z nią spokój. Dzieci, dla których stałość i powtarzalność są warunkiem poczucia bezpieczeństwa, nie mają wypracowanych sposobów, żeby poradzić sobie ze zmianami zachodzącymi w ich życiu i otoczeniu. Potrzebują zatem pomocy nas, dorosłych: rodziców, opiekunów, nauczycieli.

Zmiany następujące gwałtownie i nieoczekiwanie, których skutki są niekorzystne dla człowieka, nazywamy traumą. Należą do nich np. wypadki, niespodziewana śmierć bliskiej osoby czy nagła utrata pracy. Nie możemy się do nich przygotować, możemy jedynie minimalizować ich wpływ na psychikę, również na psychikę dziecka. Inne zmiany, naturalne, są następstwem np. upływu czasu. Należą do nich zmiany wynikające z dorastania naszego dziecka. Jeszcze inne to efekt dynamiki naszego życia np. nowe wyzwania czy obowiązki.

Każda zmiana, niezależnie od jej przyczyn jest dla dziecka trudna. Jak możemy pomóc naszym pociechom w przystosowaniu się do zmian jakie niesie ze sobą życie?

Każdą zmianę w życiu dziecka czy jego rodziny należy nazwać językiem zrozumiałym dla dziecka. Rodzice mają za zadanie powiedzieć czego dotyczy zmiana i z czym się wiąże.

Rodzic powinien podjąć z dzieckiem rozmowę na temat danej sytuacji, pozwolić dziecku wyrazić swoje wątpliwości, zadać pytania.

Rodzice powinni stworzyć dziecku warunki do tego aby mogło wyrazić swoje emocje dotyczące danej sytuacji, niezależnie od tego czy są to emocje oczekiwane i akceptowane przez rodziców czy też nie, takie jak na przykład złość, wściekłość czy rozpacz.

Warto aby rodzice zadbali o to by pomóc dziecku przepracować jego myśli, fantazje i emocje związane ze zmianą jego sytuacji i na przykład poprosili o wykonanie rysunku, ułożyli razem opowiadanie czy odegrali scenkę we wspólnej zabawie z dzieckiem. Pozwoli to dziecku na obniżenie napięcia i uporanie się z lękiem.

Rozmawiajmy z naszymi dziećmi na wszystkie tematy, zarówno te przyjemne jak i te trudne. Rozmowa, zwłaszcza o dotyczących je sprawach bolesnych jest dla dziecka znacznie korzystniejsza niż milczenie rodziców czy zakłamywanie sytuacji. Dzięki szczerzej rozmowie, dostosowanej do wieku i wrażliwości dziecka rodzice zacieśniają więź z dzieckiem opartą na zaufaniu i miłości.