

## **Jak rozmawiać z dzieckiem?**

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

w trudnych czasach rozmowa z dzieckiem wzbudza w nas jeszcze więcej wątpliwości niż zazwyczaj: jak mówić, co mówić i ile mówić?

Niezależnie od tematu, jaki poruszamy z dzieckiem warto przestrzegać kilku zasad:

- Szczera rozmowa możliwa jest tylko wtedy gdy dziecko czuje się bezpiecznie w relacji z dorosłym i ma od niego wsparcie. Może wtedy zadawać trudne pytania gdyż ma poczucie że może rozmawiać o wszystkim.
- Zachętą do rozmowy jest poważne traktowanie dziecka przez dorosłego. Traktujmy dziecko jako ważnego rozmówcę. Nie zdrabniajmy słów, „nie pieścimy się”, nie lekceważmy i nie pomijajmy pytań dziecka.
- Mówmy dziecku prawdę, pamiętając jednak aby dostosować treść naszej wypowiedzi do wieku i poziomu emocjonalnego naszego dziecka.
- Używajmy prostego, zrozumiałego dla dziecka języka, unikajmy trudnych słów czy sformułowań, podawajmy przykłady z życia znanego dziecku.
- Podawajmy dziecku tylko sprawdzone informacje, opierajmy się na faktach, nie fantazjujmy, nie ubarwiajmy, nie twórzmy treści zgodnych z naszymi wyobrażeniami i oczekiwaniami.
- Odpowiadajmy dziecku za każdym razem kiedy pyta, nawet jeżeli wielokrotnie odpowiadaliśmy już na podobne pytanie. Poprzez wielokrotne zadawanie tego samego pytania dzieci „oswajają” i opracowują emocjonalnie dany temat.
- Jeżeli zauważymy że jakieś treści wywołują w dziecku niepokój spróbujmy zachęcić je aby opowiedziało nam o swoich wyobrażeniach na ten temat lub wykonało rysunek. To pomoże dziecku opanować własne emocje.
- Rozmowa nawet na bardzo trudne tematy takie jak choroba czy śmierć jest korzystniejsza dla psychiki dziecka niż przemilczanie nurtujących je wątpliwości. Dzieci które nie mogą rozmawiać na tematy wywołujące w nich silne emocje cierpią na symptomy nerwicowe takie jak problemy ze snem, brak apetytu, brak chęci do zabawy czy smutek.
- Pamiętajmy o tym że dzieci inaczej postrzegają i rozumieją rzeczywistość niż dorośli.

Pamiętajmy też o tym że mają prawo do ochrony przed niewłaściwymi, destrukcyjnymi treściami.

Przede wszystkim zaś pamiętajmy o tym że rozmowa z bliską osobą jest lekarstwem na niepokoje czy samotność. Korzystajmy więc z niego zwłaszcza że jest bezpłatne i nie jest na receptę.