

ZŁE RZECZY SIĘ PO PROSTU ZDARZAJĄ

Jako rodzice, stróżę naszych dzieci staramy się ochronić je przed różnorodnym złem tego świata. A mimo to nie jesteśmy w stanie ochronić ich od wszystkich cierpień. Powinniśmy natomiast być dla naszych dzieci jak najlepszymi obrońcami, lekarzami i nauczycielami w dobrych i złych chwilach życia. Ustrzeżenie dzieci przed poważnymi zranieniami, zaniedbaniem i niebezpieczeństwem stanowi naszą główną odpowiedzialność. Oczywiście jest również prawdą to, że małe dzieci mogą się wiele nauczyć, przechodząc przez różne koleje losu. My, dorośli wiemy, że **albo zdobędą pewne umiejętności w twardej szkole życia, albo nie nauczą się ich wcale.** Jeśli jakieś dziecko jest trzymane „pod kloszem” po to, by zaoszczędzić mu wszelkiego bólu i niebezpieczeństwa, to na przykład nigdy nie dostanie koniecznych dla zdrowia zastrzyków, nigdy nie wybiegnie zimą na śnieg, aby radośnie się pobawić, nigdy nie stanie twarzą w twarz z wymagającym nauczycielem czy trenerem i nie nauczy się współdziałania, solidnej pracy ani osiągania wyznaczonego celu. Chronienie dziecka przed różnymi sytuacjami trudnymi, z którymi powinno się zetknąć, nie przynosi w rzeczywistości żadnych korzyści. Nie wyposaża go w niezbędne umiejętności i reakcje na różne życiowe zdarzenia.

Złe rzeczy i tak się w życiu zdarzają. Dzieci mogą poczuć się zranione, zakłopotane, a czasem wystawione na ciężką próbę przez wielkie życiowe nieszczęścia. Naszym zadaniem jest pomóc im je przetrwać. Po pierwsze dajmy dziecku możliwość poznania podstaw dobra i zła oraz tego, co istnieje pomiędzy nimi. Wyposażmy dziecko w wiedzę, że te złe chwile nie zawsze zjawiają się z czyjejś winy (wypadki, klęski żywiołowe, choroba). Powiedzmy dziecku, że ma prawo czuć się różnie, że przeróżne doznania są czymś normalnym. Dziecko nie musi się za nie wstydić ani się ich bać. Najistotniejsze jest to, by wiedziało, że może porozmawiać z nami o tym, jak się czuje. Zapewnijmy je o naszej gotowości słuchania, otwartości i wsparciu w każdej, nawet trudnej chwili. Dzieci często boją się powiedzieć rodzicom o różnych sprawach, bo boją się naszej reakcji. Dość często zdarza się również, że nie chcą rodziców obciążać, martwić. A przecież po to jesteśmy, by wysłuchać, przytulić, podpowiedzieć i wspierać. **Zaczynając od małych rzeczy, budujemy w dziecku zaufanie i pewność, że może się do nas zwrócić ze wszystkim.** Nawet jeśli sami jesteśmy zakłopotani i nie potrafimy odpowiedzieć na niektóre pytania, powiedzmy dziecku o swoich odczuciach: o tym, że nam również jest bardzo smutno, że np. babcia zmarła. Wtedy dowie się, że nie ono jedno czuje się okropnie. Razem przeżyjemy żalobę po zmarłym. Jeśli sami nie potrafimy sobie poradzić, nie wahajmy się i skorzystajmy z pomocy psychologa (o tym, jak dzieci radzą sobie ze śmiercią pisałam w kwietniowym numerze Zdroju Ciechocińskiego w 2010 r.:

<http://www.ciechocinek.pl/upload/file/zdroj/2010/kwiecien/14-15.pdf>). Przekonajmy dziecko również o tym, że jest bezpieczne i kochane i że ktoś bliski zawsze będzie się nim opiekował. Jeśli nawet coś się zmieniło i nie jest już takie samo jak przedtem, nadal może być dobrze, nadal będziecie się wspierać. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co należy robić, żeby być codziennie bezpiecznym i zdrowym.

Ważne jest również zadbanie o to, aby nasze dzieci zdobyły solidne podstawy wiedzy na temat swojego bezpieczeństwa. Jeśli będziemy zachęcać dzieci do rozmawiania, rozwiną one umiejętności potrzebne im do aktywnego zadbania o siebie. **Nauczmy dzieci również rozróżniania dobrych i złych tajemnic.** Dzięki temu zdobędą umiejętność właściwego reagowania. Dzieci spędzają wiele czasu poza domem i w związku z tym nie jesteśmy w stanie być przy nich zawsze, aby zapewnić im bezpieczeństwo. Możemy jednak podać im informacje i zachęcić do rozmowy, aby czuły, że mogą swobodnie opowiadać o swoich tajemnicach, tych dobrych i tych niedobrych. Powiedzmy dziecku o tym, że „miło jest mieć jakieś tajemnice. Jeśli tajemnica sprawia radość tobie lub komuś innemu, wtedy jest czymś przyjemnym. Ale jeśli masz jakąś tajemnicę, która cię boli, zasmuca lub napełnia lękiem poczulbyś się lepiej, gdybyś o tym powiedział. Choć może być to trudne, trzeba zdobyć się na odwagę i o tym porozmawiać. A kiedy to zrobisz, problemy mogą zostać rozwiązane.” Jeśli dziecko zdradzi nam jakąś niedobłą tajemnicę, np. o tym, że ktoś je skrzywdził, uderzył, kopnął, dotykał w taki sposób, że czuło się nieswojo albo widziało, jak starsze dzieci zabierały młodszemu pieniądze w szkole - koniecznie zapewnijmy pomoc i wsparcie. Nie obawiajmy się zareagować, poprosić o pomoc profesjonalistów, zgłosić przestępstwa na policję czy do prokuratury. Tylko zdecydowana reakcja przerwie łańcuch niepożądanych zachowań bądź łańcuch przemocy.

Nie da się uchronić dziecka od wszystkich cierpień i zranień. Na tym świecie zdarzają się czasem rzeczy naprawdę okropne. Bezpieczny świat dziecka może się rozpaść, zmieciony podmuchem poważnej choroby lub wypadku, śmierci lub rozwodu rodziców, przemocy albo klęsk żywiołowych. Możemy jednak zrobić wiele, aby uciszyć dziecięce lęki, rozjaśnić smutne oczy i pomóc powrócić do zdrowia. Możemy przywracać dzieciom pewność, że są zawsze kochane i otoczone opieką. Możemy dać dzieciom narzędzia do rąk, które pomogą im stawić czoło największym zmianom i życiowym przeciwnościom. A nade wszystko możemy pomóc im odbudować wiarę w to, że życie mimo wszystko jest dobre i wspaniałe.

mgr Monika Kofel - Dudziak
Tel. 783 133 336