

Jak rodzice mogą wspierać dziecko i nastolatka w trudnych chwilach?

Dzieci i młodzież w trudnych chwilach szczególnie potrzebują wsparcia rodziców, ponieważ zazwyczaj nie umieją jeszcze skutecznie poradzić sobie z trudną sytuacją i ze swoimi emocjami. Rodzice nie zawsze jednak wiedzą, jak takiej pomocy udzielić, a nawet mają kłopot z rozpoznaniem, kiedy dziecko jej potrzebuje.

Dorosłym czasem wydaje się, że dzieciństwo to wiek bez troski – w końcu dzieci nie mają problemów, z którymi oni sami się borykają. W rzeczywistości jednak młodzi ludzie stają w obliczu problemów, przykrości i wyzwania mniej lub bardziej typowych dla swojego wieku, z którymi sami mogą sobie nie poradzić.

Kiedy dzieje się coś poważnego

Wiele problemów dzieci i młodzieży wiąże się ze szkołą i grupą rówieśniczą. Dziecko w szkole jest obserwowane i oceniane, co może być źródłem stresu i lęku przed porażką. Ważna jest grupa rówieśnicza. Dzieci mogą doświadczać trudności w relacjach z rówieśnikami i przykrości z ich strony. Problemem budzącym silne emocje mogą być typowe między dziećmi nieporozumienia, konflikty czy złośliwości i zdarzenia poważniejsze – jak przemoc psychiczna lub fizyczna, dyskryminacja czy wykluczenie z grupy.

Dzieci i młodzież mogą też przeżywać trudne chwile związane z ich życiem osobistym i rodzinnym, np. z ciężką chorobą lub śmiercią bliskiej osoby lub zwierzęcia, rozstaniem z sympatią lub rozpadem przyjaźni, własną ciężką chorobą, poczuciem winy przeżywanym z powodu przypadkowego lub celowego działania, w którego efekcie ktoś doznał krzywdy. Trudne sytuacje mogą być jednak także bardziej zwyczajne i nie tak oczywiste. Nierzadko z perspektywy dorosłego są one łatwe do rozwiązania, podczas gdy dla dziecka stanowią poważny problem.

Trudności rodziców mogą pojawić się już na etapie rozpoznawania sytuacji, w których dziecko potrzebuje wsparcia. Objawy przeżywanego przez nie problemów, stresu, napięcia, smutku czy lęku są zwykle najłatwiejsze do zaobserwowania u młodszych dzieci, ponieważ rzadziej próbują one coś ukryć. Starsze dzieci i młodzież czasem starają się nie dać niczego po sobie poznać – z różnych powodów. Mogą czuć się winne (nawet gdy to one są poszkodowane), wstydić się, nie chcieć martwić rodziców lub obawiać się ich reakcji.

Mimo to mogą wysyłać sygnały sugerujące, że w ich życiu dzieje się coś niepokojącego.

Wśród nich warto wymienić:

- fizjologiczne symptomy stresu – częste bóle o niewyjaśnionej etiologii (głowy, brzucha, mięśni), zaburzenia trawienia (biegunki, wymioty), zaburzenia łaknienia i snu, obniżenie odporności organizmu (częste infekcje), przyspieszone bicie serca, suchość w ustach, wzmożone napięcie mięśni,
- zmiany zachowania – apatia, senność, wycofywanie się, milczenie, płaczliwość, lub przeciwnie – drażliwość, wybuchowość, zachowania agresywne,
- spadek nastroju, smutek – np. dziecka nie bawi i nie interesuje coś, co dotąd wywoływało pozytywną reakcję,

- unikanie tematów, które do tej pory były dla dziecka ważne – np. związanych ze szkołą czy rówieśnikami (tematy te mogą dotyczyć trudności dziecka),
- zaniedbywanie obowiązków i dotychczasowych zainteresowań,
- niechęć do spotkań z rówieśnikami,
- odmowa chodzenia do szkoły,
- moczenie nocne.

Co zrobić, by dziecko chciało rozmawiać?

Rodzicu aby dziecko szczerze mówiło o swoich problemach i nie próbowało ich ukryć, powinienes jasno dać mu do zrozumienia, że może i powinno tak zrobić.

To, na ile chętnie dziecko otwiera się przed rodzicami, zależy nie tylko od jego charakteru (niektóre dzieci są bardziej skryte od innych), ale zwłaszcza od relacji rodzica z dzieckiem, sposobu, w jaki jest ono przez nich traktowane na co dzień. Jeśli rodzice często z nim rozmawiają, potrafią słuchać, mają dla niego czas, nie są skorzy do wyciągania pochopnych wniosków ani formułowania krytycznych ocen, a zarazem dają mu odczuć, że szanują i rozumieją jego uczucia – wówczas szansa, że dziecko zwierzy się im w trudnej chwili, jest duża. Powie ono rodzicom o swoich problemach, jeśli czuje, że naprawdę ich interesują i że spotka się ono ze zrozumieniem, życzliwością i miłością rodzica.

Czasem zdarza się, że dzieci, nim zwrócą się z jakimś problemem do rodziców, „badają grunt”. Zadają pytania ogólne i pozornie niezwiązane z ich sytuacją (np. „Czy jak ktoś niechcący kogoś skrzywdzi, to jest jego wina?”, „Czy jak ty byłeś w szkole, to ktoś cię kiedyś pobił?”) lub przedstawiają swój problem jako dotyczący kogoś innego (np. „Wiesz, w naszej szkole jest dziewczyna, której nikt nie lubi...”). Od tego, jaka będzie odpowiedź rodzica i czy w ogóle okaże on zainteresowanie, może zależeć, czy dziecko się zwierzy. Rodzice powinni więc zachować czujność, kiedy dziecko w jakikolwiek sposób porusza tematy dotyczące problemów osób w jego wieku – nie należy go wówczas ignorować; warto pamiętać, że w pytaniu może kryć się drugie dno. Jeśli na zadane wcześniej przez dziecko pytania rodzice odpowiedzą np. „A co to znaczy «niechcący»? Jeśli komuś wyrządzamy krzywdę, to zawsze jest nasza wina!”, „Mnie? Ależ skąd, wszyscy mnie szanowali, umiałem sobie radzić”, „Nikt jej nie lubi? Co jest z nią nie tak?”, prawdopodobieństwo, że dziecko się zwierzy, będzie niewielkie, bo już czuje się ocenione (tutaj jako winne, niezaradne i nieszanowane lub „dziwne” – skoro „coś jest z nimi nie tak”).

Nie należy dać się ponieść emocjom, bo dziecko pomyśli, że zdenerwowało rodzica, i się wycofa). Rodzice powinni zadać dziecku pytanie, które zachęci je do szczegółowego opisu sytuacji, zanim ustosunkują się do tematu, np. „Hmm, trudno powiedzieć, bo sytuacje w życiu są bardzo różne. Możesz opowiedzieć mi o tym coś więcej?”, „Czy ktoś mnie kiedyś pobił? Wiesz, w szkole mogą się nam przytrafić różne nieprzyjemne sytuacje. Czy pytasz o to w związku z czymś, co wydarzyło się w szkole?”, „Dziewczyna, której nikt nie lubi? Gdyby tak faktycznie było, pewnie byłoby jej bardzo smutno, ale czy na pewno nikt jej nie lubi? Możesz opowiedzieć o niej coś więcej?”.

Na podobnej zasadzie zdarza się, że dziecko zaczyna się zwierzać rodzicowi z jakiegoś problemu, by sprawdzić jego reakcję, po czym w toku rozmowy okazuje się, że chodzi o coś jeszcze. Przykładowo, dziecko może powiedzieć, że ciągle mu smutno, choć od śmierci ukochanego pieska minął już miesiąc, a gdy rodzic zacznie z nim o tym rozmawiać, dziecko otworzy się bardziej i wyzna, że jego smutek nie jest związany tylko z psem, ale też z tym, że tego dnia w szkole przyjaciel wyśmiał je przed całą klasą „bo ciągle się przejmuję jakimś głupim psem”.

Wspierająca rozmowa

Jeśli rodzic obserwuje niepokojące sygnały u dziecka, powinien sam niezwłocznie zainicjować rozmowę. Należy wybrać odpowiedni moment, nie odrywać dziecka od odrabiania lekcji czy od innego zajęcia, np. oglądania filmu; najlepiej, jeśli dziecko jest wypoczęte, najedzone i nigdzie się nie spieszy.

Zaczynając rozmowę, rodzic może upewnić się, czy dziecko ma na nią czas („Hej, masz teraz chwilę dla mnie?”), a następnie zadać pytanie o sytuację, wychodząc od opisu konkretnych rzeczy, które zwróciły jego uwagę, np. „Zauważyłam, że ostatnio wydajesz się smutna, niewiele mówisz i trzymasz się z boku. Pomyślałam, że coś cię trapi. Powiesz mi, co to takiego?”, „Ostatnio rzadko spotykasz się z Kubą i w ogóle o nim nie mówisz. Czy coś się wydarzyło?”, „Ostatnio często chorujesz i często coś cię boli. Może wydarzyło się coś, co cię zdenerwowało, albo spotkała cię jakaś przykrość?”.

Rodzic powinien dać dziecku czas na odpowiedź i nie naciskać. Jeśli pociecha milczy, zachęcić ją („Naprawdę chętnie cię wysłucham, jeśli masz jakiś kłopot, razem na pewno coś wymyślimy”), ale jeśli i to nie pomoże, nie nalegać, tylko wyrazić gotowość rozmowy w innym terminie („Dobrze, rozumiem, że nie chcesz teraz o tym rozmawiać, ale jeśli zmienisz zdanie, zawsze możesz do mnie przyjść. Chętnie cię wysłucham i na pewno ci pomogę. W końcu od tego są rodzice”). Jeżeli jednak mimo to dziecko nie zdecyduje się zwrócić do rodzica, powinien on ponowić próbę rozmowy, wyjaśniając, że miał nadzieję, iż dziecko samo powie mu, co się wydarzyło, ale skoro nie mówi, to się o nie martwi i bardzo chciałby wiedzieć, co je trapi.

Podczas rozmowy rodzic powinien:

- oderwać się od innych zajęć i skupić swoją uwagę na dziecku,
- porozmawiać z dzieckiem w zacisznym miejscu, w cztery oczy,
- okazywać dziecku bezwarunkową miłość, akceptację, troskę i życzliwość,
- nie okazywać przesadnych emocji (nie dramatyzować) – zachowanie emocjonalnej równowagi przez rodzica daje dziecku poczucie bezpieczeństwa; widzi ono w rodzicu kogoś, kto jest w stanie poradzić sobie z problemem i wesprzeć je,
- odpowiadać na potrzeby dziecka związane z bliskością – przytulić, jeśli ono tego chce, ale nie nakłaniać go do bliskości, jeśli nie ma ochoty; w razie wątpliwości najlepiej po prostu zapytać („Czuję, że jest ci trudno, chcesz się do mnie przytulić?”),
- uważać na słowa – zwłaszcza w pierwszej fazie rozmowy nie sugerować dziecku złych intencji czy winy, zwłaszcza jeśli jest ono ofiarą (warto zaznaczyć, iż często teza o tym, że ofiary przemocy prowokują sprawców, jest mitem), nie oceniać go, nie zawstydzać, nie umniejszać jego problemu i uczuć, nie traktować z góry; jeśli dziecko faktycznie postąpiło niewłaściwie lub popełniło błąd, rodzic powinien poruszyć ten

temat dopiero w drugiej części rozmowy, kiedy już będzie miał pełny obraz sytuacji, nadal jednak nie należy krytykować dziecka czy krzyczeć na nie, ale konstruktywnie krytykować same jego zachowania, wyjaśnić, czemu było to niewłaściwe i jak można w podobnej sytuacji właściwie zachować się następnym razem,

- w pierwszej fazie rozmowy przede wszystkim słuchać i ewentualnie dopytywać (ale nie wypytywać!) dziecko o niejasne kwestie, powstrzymując się od zadawania pytań sugerujących odpowiedź, wkładania własnych słów w usta dziecka, nadinterpretacji i wyciągania pochopnych wniosków,
- upewniać się, czy dobrze zrozumiał – poprzez technikę aktywnego słuchania i stosowanie podsumowań oraz parafrazy wypowiedzi dziecka,
- odzwierciedlać emocje dziecka i okazywać ich akceptację i zrozumienie,
- dodać mu otuchy, opowiadając o własnych trudnościach z okresu, gdy był w jego wieku, i o tym, jak sobie z nimi poradził (również emocjonalnie),
- zapewnić dziecko, że mu na nim zależy i zrobi wszystko, aby mu pomóc, że wierzy w jego możliwości (lub w dobre intencje) i że razem dadzą sobie radę, a nawet jeśli dziecko z czymś sobie nie poradzi, to i tak zawsze będzie mogło liczyć na rodzica i będzie przez niego kochane.

W tego typu sytuacjach częstym błędem rodziców jest przedwczesne ucinanie rozmowy lub ignorowanie dziecka. Rodzicom może здаwać się, że temat jest zamknięty, podczas gdy to, co usłyszeli, jest tylko czubkiem góry lodowej. Zanim dorosły zakończy rozmowę, powinien upewnić się, czy dziecko nie ma nic więcej do powiedzenia i czy faktycznie poczuło się lepiej (jeśli tego nie okazuje, prawdopodobnie temat nie został wyczerpany).

Warto uczulić rodziców na to, że już samo empatyczne i uważne wysłuchanie dziecka jest okazaniem mu wsparcia emocjonalnego, nie wolno więc tego pomijać. Dorośli często starają się skupiać na poszukiwaniu rozwiązań, chcą dziecku doradzić lub wręcz mówią mu, co ma robić – bo sądzą, że jako dorośli to wiedzą. Lepiej jednak się z tym wstrzymać – najpierw porozmawiać o tym, co dziecko czuje i myśli w związku z tą sytuacją, jak ją ocenia, co jest dla niego trudne. Dopiero później wspólnie z dzieckiem mogą poszukać rozwiązania, pamiętając, by go nadmiernie nie wyręczać. Dziecko powinno – w miarę swoich możliwości – brać udział w rozwiązywaniu problemu; dzięki temu nauczy się, jak sobie radzić i odzyska wiarę w siebie.

Dla dzieci, a nawet nastolatków w okresie buntu, wsparcie rodziców jest kluczowe, nawet jeśli dziecko tego nie okazuje. Warto zachęcić rodziców, aby byli uważni na potrzeby i zmiany zachowania swojej pociechy oraz by tak budowali z nią więź, by czuła, że może liczyć na ich wsparcie. Dzięki temu mają szansę dowiedzieć się o jej trudnościach i zacząć działać, zanim jeszcze pojawią się poważniejsze konsekwencje.

