

Jak tworzyć u dzieci zaufanie do nas i do naszych słów?

Byłam kiedyś z moją wnuczką na szczepieniu. Obok siedziała mama z trzy – czteroletnią płaczącą dziewczynką. Matka trzymała ją mocno i mówiła: *nie płacz, nie bój się, zastrzyk nie boli, nie płacz*. Dziewczynka: *boli, ja wiem, boli* i płacze jeszcze głośniej. Wtrąciłam się do rozmowy i wyjaśniłam, że dziewczynka ma rację, że każdy zastrzyk troszkę boli, ale zastrzyk jest bardzo potrzebny, bo... i opowiadałam o zarazkach, chorobach, o tym jak mali, niewidoczni rycerze w szczepionce i w organizmie walczą z groźnymi zarazkami, które mogą spowodować ciężką chorobę itp. Dziecko przestawało płakać i siedziało zasłuchane w bajkę – nie bajkę. Wyjaśniałam dalej, że teraz, jak wie, że troszkę może boleć, to na pewno wytrzyma, że będzie jej łatwiej, jak będzie mocno oddychała, o tak – przećwicyłyśmy oddechy – i wcale nie dziwię się, że trochę boi się i płacze. Będzie łatwiej, jak mocno chwyci mamę za rękę i mocno uciśnie przed zastrzykiem. W tej chwili otworzyły się drzwi i dziecko z mamą zostało zaproszone do gabinetu. Zza drzwi nie słyszałam głośnego płaczu, a po chwili obie wyszły. Mama –mniej zdenerwowana, dziewczynka jeszcze ze łzami w oczach. Spytałam: *prawda, że trochę bolało?* Spojrzała na mnie i lekko uśmiechnęła się potakując głową.

JEST TAKA ZASADA, ŻE DZIECIOM MÓWIMY PRAWDĘ O TYM, CO JE CZEKA, NIE OSZUKUJEMY ICH, A ONE WIERZA NAM I UFAJĄ. LĘK PRZED TRUDNĄ SYTUACJĄ ZNACZNIE ZMNIJSZA SIĘ.

Trzeba dzieciom mówić prawdę i o tym, że lekarstwo będzie gorzkie i niesmaczne, ale trzeba je wziąć, bo najlepiej pomoże przy chorobie.

Trzeba mówić, że idzie się do pracy i wróci się późno, a nie wymykać się chyłkiem, gdy dziecko nie widzi. Gdy spostrzeże, że nie ma matki, to jest wówczas przekonane, że zostało opuszczone. Następnego dnia będzie chodzić krok w krok za nią tak, że nie będzie już możliwości wyjścia bez zauważenia przez dziecko. Wymykając się tylko powiększamy jego ból. Lepiej powiedzieć prawdę, przytulić, umówić na 5 buziaczków, policzyć je, powiedzieć, że się kocha, zostawić swoją fotografię i wyjść nie przedłużając pożegnania. Po kilku dniach dziecko przestanie płakać, będzie wiedzieć, że mam wróci bo nie ucieka, tylko wychodzi.

Trzeba mówić dzieciom prawdę, gdy rodzice postanawiają rozejść się. Jest to szczególnie trudna sytuacja dla dziecka. Zwykle wtedy dużo wcześniej dochodzi do konfliktów, kłótni, krzyków, czasem do mówienia źle o partnerze przy dziecku, czasem jedna ze stron próbuje przekupić dziecko podarkami czy obietnicami itd. Dziecko nic z tego nie rozumie, zaczyna narastać w nim lęk, zakłócone jest poczucie bezpieczeństwa i powstaje przekonanie, że „to wszystko z mojej winy”! Z takim bagażem nikt, a szczególnie małe dziecko sobie nie poradzi. Jak maluchowi pomóc? Dobrze jest, aby rodzice mówili, że je obydwójce kochają i mama i tata. Należy również przywoływać doświadczenia dziecka, że nie wszystkich kolegów w przedszkolu lubi, że z niektórymi nie może porozumieć się, że się kłóć. Trzeba też powiedzieć, że z dorosłymi jest tak samo. Ważne jest byśmy uświadomili nasze pocięchy, że

to niej jest wina dziecka! Nie przestają być ani mamą ani tatą, są nadal rodzicami, nie będą mieszkać razem, ale kochają dziecko i obydwójce będą się nim interesować.

Czego wówczas nie wolno?

Nie wolno spać z dzieckiem, niech śpi w swoim łóżeczku! Spanie z którymś z rodziców jest dla dziecka sygnałem jakiegoś niebezpieczeństwa, narasta lęk. Niech dziecko śpi samo, ale bajki na dobranoc muszą być dłuższe, piękniejsze, ciekawsze. Pogłaskanie dziecka i buziak – serdeczniejsze, słowa – miłsze niż kiedyś.

Nie wolno zastępować nieobecnego rodzica. Matka ma być matką, a nie udawać ojca, ojciec ma być ojcem, a nie udawać matki. Tak jest prawdziwiej. Dziecko ma stałe jednego z rodziców, ale za to pełniącego we właściwy sposób swoją rolę.

Nie wolno obwiniać drugiego z rodziców, nawet gdy nie spełnia swoich obietnic. Dziecko samo zobaczy co się dzieje. Trzeba nawet wówczas mówić, że ta druga strona kocha dziecko tak, jak potrafi.

Nie wolno na wszystko pozwalać, bo biedne, ale stawiać wymagania i uczyć pokonywania trudności, współdziałać z dzieckiem, zachęcać do pomocy i współpracy.

Nie wolno ograniczać kontaktów z drugim z rodziców, jeżeli dziecko ma na nie ochotę i jeżeli te kontakty mu nie szkodzą.

Nie wolno mówić dziecku: *ja się dla ciebie poświęcam!* Jest to pośrednie obarczanie dziecka winą za zaistniałą sytuację.