

# Trudne sytuacje w rodzinie.

Byłam uczestniczką kilku warsztatów prowadzonych przez p. Biankę-Beatę Kotoro znanego i cenionego w swoim środowisku psychologa, terapeuty, psychoonkologa.

Warsztaty dotyczyły spraw, z którymi coraz częściej spotykamy się my dorośli i nasze dzieci. **Rozwód, choroba, śmierć** w rodzinie to sytuacje w których nie zawsze wiemy jak reagować, co dziecku w danej chwili powiedzieć, a więc po kolei....

## Rozwód:

Rozwód rodziców jest z reguły trudnym przeżyciem dla dziecka, ale nie musi być doświadczeniem destrukcyjnym. Rodzice mogą bowiem wiele zrobić, by pomóc dziecku odnaleźć się w nowej sytuacji, uporać się z bólem, cierpieniem, ograniczyć stres i negatywne emocje. Licząc się z potrzebami dziecka, pamiętając o jego wrażliwości, można mu zaoszczędzić wielu przykrych doświadczeń.

Dziecko nie powinno mieć poczucia, że bezpowrotnie traci jednego z rodziców. Dlatego tak ważna jest rozmowa z dzieckiem o rozstaniu rodziców. Najlepiej przeprowadzić ją wspólnie z mężem/ żoną, jak najszybciej po ostatecznej decyzji. **Warto się do tej rozmowy przygotować, omawiając z drugą stroną co zostanie powiedziane, by nie sprzeczać się przy dziecku i nie mówić źle wzajemnie o sobie.**

Bardzo ważne są warunki rozmowy- nie powinien poganiać nasz czas czy dzwoniący telefon. W czasie rozmowy z dzieckiem ważne jest nie tylko co mówimy, ale jak mówimy. Dobrze jest względnie opanować trudne emocje na ten czas. Nasze roztrzęsienie czy zdruzgotanie udzieli się dziecku, gdyż świetnie ono rozumie mowę ciała i nastrój. Nie należy wchodzić w rolę sędziego, czy oczekiwać zbyt wiele, że np. dziecko „mnie zrozumie”. Dzieci nie wiedzą jeszcze co to małżeństwo, zdrada... Pamiętajmy o tym!

Dziecku należy mówić prawdę, dawać mu jednoznaczne, uczciwe wyjaśnienia, co oczywiście nie oznacza drastycznychszczełógów czy omawiania spraw dorosłych. Oto przykład:

„Tata i ja od dłuższego czasu próbowaliśmy rozwiązać różne problemy między nami. Nie udało się, już się nie kochamy i nie lubimy, a więc nie możemy już ze sobą mieszkać. Będziemy się rozwodzić/ to bardzo trudna decyzja. Będziesz miał/a nadal mamę i tatę, tak jak dotychczas- ale będziemy mieszkać oddzielnie. To jest nasza decyzja. Nie masz na nią wpływu i nic nie możesz zrobić. I nie jest to przez CIEBIE”

Ważne, by uznać uczucia dziecka, pozwolić mu się wypłakać, wykrzyczeć, wyrazić żal, gniew. Może się też zdarzyć, że trzeba będzie powiedzieć dziecku ponownie o tej decyzji, kiedy będzie podejmowało różne próby „zatrzymania” rodzica w domu.

**Niezależnie od głębokości konfliktu pomiędzy rodzicami, dziecko nie jest stroną i kategorycznie nie należy używać go we wzajemnych grach.**

## Śmierć:

- Do około piątego roku życia dziecko nie czuje czasu, nie wie, co to znaczy „zawsze”, „nigdy”.
- Po piątym roku życia dziecko, zaczyna powoli rozumieć, co to jest ostateczność i nieodwracalność
- Starsze dzieci przeżywają żałobę jak dorośli. Czują smutek, żal, niepokój, lęk oraz złość.
- Im dziecko było silniej związane z osobą, która umarła- tym bardziej przeżyje jego stratę- dotyczy to również zwierząt albo przedmiotów.

Dziecko może mieć potrzebę zobaczenia zmarłego, pożegnania się. I warto na to pozwolić, z wyjątkiem sytuacji, w której ta osoba jest bardzo zmieniona- np. w wyniku wypadku.

Jeśli dziecko, nawet małe, chce iść na pogrzeb- może iść. Trzeba je tylko przygotować na to, co zobaczy, opowiedzieć co się będzie działo, wytłumaczyć, że to rytuał pożegnania bliskiej osoby, że na to ostatnie spotkanie przychodzą ludzie, dla których zmarły był bliski. I mówić konkretnie, że *będzie trumna lub urna*, że *zostanie włożona do grobu*. Pamiętać, że w urnie lub trumnie jest ciało zmarłego, które już nie czuje!!! Dzieci w młodszym wieku szkolnym są zafascynowane rytuałami, rozumieją pogrzeb, gdy będą do tego przygotowane.

Pamiętajmy! Używajmy zwykłego, codziennego języka. **Unikając słów takich jak „odszedł”, bo dziecko może zinterpretować je inaczej niż myślimy. Umarł, przestał oddychać, serce przestało bić, organizm przestał działać i ciało już nie czuje!** I nie bać się powiedzieć „nie wiem, nikt tego dokładnie nie wie”, jeśli nie będziemy znali odpowiedzi na jakieś pytanie.

Osoby związane z religijnym światopoglądem muszą brać pod uwagę to, że dla dziecka są to trudne i niezrozumiałe sprawy. Zachęcam, aby nie mówić maluchowi o szybkim spotkaniu ze zmarłym w niebie, ponieważ dziecko zrozumie to jak pewną perspektywę.

Dziecięca żałoba trwa kilka tygodni, u nastolatków zaś, trwa to podobnie długo jak u dorosłych. Dłużej trwa żałoba, jeśli umiera rodzic albo gdy dziecko traci oboje rodziców. Uczucia: żalu, bezsilności, gniewu, utraty kontroli, no i najważniejsze- utraty poczucia bezpieczeństwa, są wtedy bardzo silne. Dziecku potrzebny jest w takiej sytuacji system wsparcia, do którego włączeni zostaną nie tylko członkowie jego rodziny, ale też nauczyciele i koledzy.

Te dzieci, które zadają dużo pytań, mówią o śmierci, o tym co się zdarzyło, rysują albo w inny sposób wyrażają swoje uczucia, lepiej sobie radzą. Dzieci, które w ogóle o tym nie mówią, mogą dłużej przeżywać żałobę. Dobrze jest czytać dzieciom książki, które oswiają ze śmiercią, nawet gdy nikt w rodzinie nie umarł.

### **Choroba:**

Od 2 roku życia dziecko zaczyna interesować się przedmiotami związanymi z leczeniem, a od około 4 roku życia- samą chorobą, a szczególnie tym, dlaczego ono zachorowało. Dla małego dziecka choroba kojarzy się przede wszystkim ze złym samopoczuciem i jego widocznymi oznakami. Chory jest ktoś, kto leży w łóżku, ma ranę albo trzyma się za głowę. Kiedy przestaje to robić, jest zdrowy. Dzieci rozumieją objawy choroby na swój własny sposób.

Kiedy nie mają wystarczających informacji, same szukają wyjaśnień, snują fantazje i domysły na temat przyczyn dolegliwości. Często są to wyjaśnienia całkowicie nieracjonalne, mają jednak ogromny wpływ na samopoczucie i zachowanie dziecka. Dziecko ocenia straty i korzyści związane z chorobą bardzo konkretnie; nie akceptuje bólu, rozłęki, niedobrego smaku lekarstwa, ale cieszy się z bycia w centrum zainteresowania, zwiększonej troski domowników przyjemności jakich mu dostarczają.

Mniej więcej do 10-11 roku życia dziecko nie potrafi myśleć abstrakcyjnie co znaczy, że ma ograniczoną zdolność analizowania, przewidywania i planowania. Dlatego też w przypadku choroby nie boi się raczej jej odległych konsekwencji, ani nawet śmierci, ale konkretnych sytuacji, np. bolesnych zabiegów, pobierania krwi, oddzielenia od mamy, konieczności leżenia w łóżku, braku swobody i możliwości zabawy.

### **Pamiętaj:**

- Dostosuj rozmowę do wieku dziecka i prowadź ją zrozumiałym dla dziecka językiem
- Przekazuj jasne, konkretne informacje, pozbawione silnych emocji
- Przekazuj informacje uczciwe, wyjaśnij prawdopodobny przebieg i konsekwencje choroby
- Dostarczaj dziecku wiedzy na temat tego co może robić, aby pomóc w leczeniu
- Podkreślaj, że choroba jest wyzwaniem i zawsze trzeba mieć nadzieję na jej pokonanie

Mam nadzieję, że pewne treści zawarte w artykule okażą się przydatne. Rodzicom zainteresowanym tematem chętnie udostępnię materiały (książeczki), które mogą nam dorosłym pomóc w rozmowie z dzieckiem.

Grażyna Karaś