



Poradnik

Jak rozmawiać z dzieckiem o trudnych i ważnych sprawach?

Możesz odczuwać przed taką rozmową niepokój i zdenerwowanie, to naturalne w takiej sytuacji. Dlatego warto przygotować się do ważnej rozmowy z dzieckiem, nastolatkiem.

1. Uporządkuj swoje uczucia i myśli. Pomyśl co czujesz, czy bardziej lęk, czy złość, do kogo kierowane są te uczucia, z czym je wiążesz.
2. Pomyśl o swoich intencjach i celach rozmowy. Może to być poinformowanie dziecka o czymś, uzyskanie pewnego rodzaju zapewnienia od dziecka, deklaracji, „przegadanie sprawy”, ustalenie planu działania.
3. Zadbaj o czas i warunki rozmowy:
 - mniej pewność, że masz odpowiednią ilość czasu, nigdzie się nie spieszysz, nie czekasz na żaden ważny telefon, nie musisz wykonywać innych czynności,
 - upewnij się, że jest to również dobry czas dla dziecka, jeśli nie, spróbuj wynegocjować inny, dobry dla wszystkich termin,
 - miejsce powinno być przyjazne dla wszystkich, intymne (nie rozmawiamy przy obcych osobach, w publicznych miejscach),
4. Zbierz fakty na temat wydarzenia, o którym chcesz rozmawiać. Pomyśl co chcesz przekazać dziecku. Możesz to zrobić w myślach, albo spisać na kartce.
5. Zaczynij rozmowę z dzieckiem od poinformowania go o przyczynach rozmowy, swoich celach, nawet uczuciach, np. „*Chciałabym z tobą porozmawiać o chorobie babci, aby wyjaśnić ci co się dzieje teraz u nas w domu, odpowiedzieć na twoje pytania. Trochę się denerwuję tą rozmową, bo jest mi bardzo smutno z powodu choroby babci*”.
6. Daj przestrzeń dziecku, aby zareagowało na to, co ty powiedziałeś. Dziecko może reagować bardzo różnie. Może zacząć płakać, może poczuć ulgę i zadowolenie, może nie chcieć rozmowy.
7. Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, dopytuj dlaczego. Warto zrozumieć przyczyny takiej decyzji. Uszanuj wolę dziecka, umów się na inny termin i zapewnij, że jeśli dziecko zmieni zdanie, zawsze chętnie porozmawiasz. Przypomnij wówczas o swoich intencjach. Pamiętaj, na siłę nie da się z nikim porozmawiać! Muszą tego chcieć dwie strony!
8. Jeśli dziecko chce rozmawiać, wówczas najpierw przedstawiamy fakty związane ze sprawą. Bardzo ważne jest rozróżnienie faktów, od plotek, czy interpretacji. Następnie pytamy dziecko, co o tym myśli, jak się z tym czuje. W drugiej kolejności dzielimy się swoimi myślami i uczuciami.
9. Podczas rozmowy stwarzaj dziecku przestrzeń do swobodnego wyrażania uczuć i myśli. Dziecko podczas rozmowy może płakać, krzyczeć, chcieć się przytulić. Nie bój się uczuć dziecka. Lepiej jest, by dziecko wyraziło swoje uczucia, niż tłumilo je w sobie.
10. Na koniec warto podsumować rozmowę, czyli powiedzieć o czym się udało porozmawiać, ustalić plan działania, jeśli to było celem, uzyskać zapewnienia. Warto ponadto, by każdy powiedział z jakimi uczuciami kończy spotkanie.

Trudne i ważne rozmowy, nawet jeśli wywołują uczucia lęku, złości, smutku, to umożliwiają wyrażanie tych uczuć oraz zbliżają do siebie rozmawiające osoby.

Autor: mgr Joanna Bujko – psycholog