

ROZMOWA Z Z DZIEĆMI O TRUDNYCH SPRAWACH

W czasach tragedii i trudnych wiadomości myślimy – a nawet mamy nadzieję – że dzieci nie zdają sobie sprawy z tego, co się dzieje. Jednak dzieci są bardziej świadome, niż nam się wydaje, i są szczególnie wrażliwe na nastroje i rozmowy dorosłych wokół nich. Oto kilka pomysłów i wskazówek, jak wspierać dzieci w trudnych chwilach:

- **Kiedy świat wydaje się niepewny, a wiadomości przerażające, możemy pomóc dzieciom poczuć się bezpiecznie, dając im znać, że zawsze będziemy się o nie troszczyć i kochać je, bez względu na wszystko.**
- **Aktywnie rozmawiaj z dziećmi o ważnych wydarzeniach, o których spodziewasz się, że usłyszą w szkole, zobaczą w internecie lub podsłuchają w rozmowach dorosłych. Biorąc pod uwagę szybkość, z jaką wiadomości są przekazywane, możesz nie być pierwszą osobą, która informuje dziecko o ważnych wydarzeniach. Mimo to możesz podzielić się tym, co Twoim zdaniem jest ważne dla dziecka i pomóc mu zrozumieć, że trudne wiadomości nie są czymś, o czym musi wiedzieć lub nad czym musi się martwić samo.**
- **Dołóż wszelkich starań, aby ograniczyć kontakt dziecka z niepokojącymi obrazami i komentarzami przeznaczonymi dla dorosłych. Pamiętaj, że całkowite uniemożliwienie dziecku słyszenia lub oglądania rzeczy, których nie powinno oglądać, może być niemożliwe. Ta rzeczywistość sprawia, że tym ważniejsze jest, aby troskliwi dorośli starali się ograniczać dostęp do mediów i bezpośrednio rozmawiać z dziećmi o ich odczuciach i przemyśleniach na temat tego, co widzą i słyszą.**

"Kiedy dzieci mówią o czymś
coś przerażającym, warto od razu zapytać je,
co o tym wiedzą. Często okazuje się, że ich
fantazje bardzo odbiegają od rzeczywistości.
To, czego dzieci prawdopodobnie najbardziej
potrzebują od nas, dorosłych, to to, że mogą z
nami rozmawiać o wszystkim
i że zrobimy wszystko, co w naszej mocy, aby
zapewnić im bezpieczeństwo w każdej chwili
strachu".

- Fred Rogers, Wrzesień 2001

Daj dzieciom znać, że zawsze jesteś otwarty na ich pytania. Zanim odpowiesz na pytanie, warto zapytać dziecko: „Co o tym myślisz?" lub „Co słyszałeś?". Czasami dzieci rozumieją więcej, niż nam się wydaje, mogą usłyszeć nieprawdziwe informacje, a nawet mogą mieć znacznie prostsze pytanie, niż nam się wydaje. Jeśli wiesz więcej o tym, co zastanawia się dziecko, możesz udzielić mu prostej i szczerej odpowiedzi.

Nic się nie stanie, jeśli nie znasz odpowiedzi na pytanie dziecka. Możesz mu powiedzieć: „Też się nad tym zastanawiam" i że podzielisz się swoją wiedzą, gdy dowiesz się więcej. Pomocne może być zadawanie dziecku pytań o jego uczucia. Samo słuchanie o uczuciach dziecka związanych z jego niepewnością może pomóc mu poczuć się bezpiecznie.

Daj dzieciom znać, że ich uczucia są zawsze bezpieczne, niezależnie od tego, czy czują się zmartwione, złe, smutne, czy cokolwiek innego. Jak przypomina nam Fred Rogers: *„wszystko, co ludzkie, jest warte uwagi, a wszystko, co warte uwagi, może być łatwiejsze do opanowania".*

Trudne wiadomości dają się we znaki nam wszystkim. Aby dbać o dzieci, ważne jest, abyśmy dbali o siebie. Ogranicz jak czesto i dlugo ogladasz wiadomości, znajdź chwile na odpoczynek i znajdź dla siebie wsparcie.

Nawet gdy jesteś przytłoczony, nie wiesz, co powiedzieć, lub zmagasz się z trudnościami, twoja obecność i otwartość na myśli i pytania dziecka dają mu poczucie, że nie jest samo. Jak przypomina nam Fred Rogers: *„Kiedy porywisty wiatr wieje i wstrząsa naszym życiem, jeśli wiemy, że ludzie się o nas troszczą, możemy ugiąć się pod jego wpływem… ale się nie złamiemy."*

"Jestem ogromnie zaniepokojony drastycznymi obrazami przemocy, które ostatnio pokazują media. I błagam o ochronę i wsparcie dla waszych małych dzieci. Jest tyle rzeczy, które bardzo małe dziecko może znieść, bez poczucia przytłoczenia. Szczerze mówiąc, bardzo mnie to martwi. I to jeden z powodów, dla których chciałem z wami dziś porozmawiać. Najlepszą rzeczą na świecie jest to, aby wasze dzieci były uwzględnione w rozmowach jakie są sposobów radzenia sobie z problemami, które mogą nastąpić w każdej chwili, a szczególnie teraz, w tym bardzo trudnym czasie dla naszego kraju".

- Fred Rogers, czerwiec 1968

Nasza misja
Rozwijanie dziedzictwa Freda Rogersa poprzez poparcie rodzin i troskę o dorosłych, aby wspierać zdrowy rozwój dzieci.

Aby dowiedzieć się więcej:

Odwiedz te strone Fred Rogers Institute website:
https://www.fredrogersinstitute.org/