Co mówić, gdy brakuje słów?

O wspieraniu dziecka w emocjach podczas rozstania, straty i kryzysów domowych

Nie musisz znać idealnych słów. Dziecku najbardziej pomaga dorosły, który jest obok, mówi prawdę na miarę jego wieku i wytrzymuje jego emocje.

Zanim zaczniesz

Ten materiał uzupełnia spotkanie online. Znajdziesz tu zasady rozmowy, trzy najczęstsze trudne sytuacje oraz przykładowe zdania dla dzieci w różnym wieku:

Klasy 1–3

ok. 7–9 lat

Myślą konkretnie i dosłownie, potrzebują krótkich, prostych zdań.

Klasy 4–6

ok. 10–12 lat

Rozumieją więcej, zadają dociekliwe pytania, często ukrywają emocje.

Klasy 7–8

ok. 13–15 lat

Myślą abstrakcyjnie, potrzebują szacunku i prywatności, bywają zdystansowane.

Wiek jest orientacyjny. Dobierz zdania do swojego dziecka, a nie do jego metryki. W kryzysie dzieci często na chwilę zachowują się jak młodsze – to normalne.

Dla czytelności przykłady zapisaliśmy w jednej formie gramatycznej – w rodzaju męskim. Dotyczą oczywiście w tym samym stopniu dziewczynek i chłopców, mam i ojców.

W załączonej infografice znajdziesz krótkie podsumowanie, jak w kolejnych latach rozwijają się mózg, emocje, myślenie i pamięć dziecka.

FUNDAMENT

Pięć zasad, które działają w każdej trudnej sytuacji

1

Najpierw Ty

Zanim porozmawiasz z dzieckiem, weź kilka oddechów. Dziecko uspokaja się przy spokojnym dorosłym, nie przy idealnych słowach. Możesz powiedzieć: „Ja też jestem smutny, ale poradzimy sobie razem".

2

Prawda dawkowana do wieku

Dzieci wyczuwają, że coś się dzieje. Gdy nie dostają wyjaśnień, dopowiadają sobie często coś gorszego – na przykład, że to ich wina. Mów prawdę, ale tyle, ile dziecko jest w stanie unieść.

3

Słowa dosłowne, nie metafory

Młodsze dzieci rozumieją dosłownie. „Dziadek zasnął" może wywołać lęk przed snem, a „straciliśmy babcię" – pytanie, czemu jej nie szukamy. Mów „umarł", „wyprowadzi się", „jest chory".

4

Nazwij i przyjmij emocje

Zamiast „nie płacz" powiedz: „Widzę, że jest ci smutno. Możesz płakać, jestem obok". Złość, ulga czy pozorna obojętność też są w porządku.

5

Jedna rozmowa to za mało

Dzieci wracają do tematu po dniach, tygodniach, a nawet latach – z każdym etapem rozwoju rozumieją więcej. Powtarzane pytania to sposób dziecka na oswojenie trudnej sytuacji, a nie znak, że nie słuchało.

Dziecko nie musi chcieć rozmawiać od razu. Wystarczy, że wie, iż drzwi są otwarte:

„Jeśli będziesz chciał o tym pogadać – teraz, jutro, za miesiąc – jestem".

Rodzice się rozstają

DZIECKO NAJBARDZIEJ POTRZEBUJE USŁYSZEĆ TRZY RZECZY

To nie twoja wina. Oboje nadal cię kochamy. Wiesz, co będzie dalej.

Najlepiej, by rodzice powiedzieli to razem, spokojnie i bez obwiniania siebie nawzajem.

Co dziecko może czuć: smutek, złość (często na rodzica, który „został"), lęk o przyszłość, wstyd przed kolegami, poczucie winy, nadzieję, że rodzice się zejdą. Może też wydawać się, że nic go nie obeszło.

Co powiedzieć – przykłady dla różnych grup wiekowych

Pierwsza rozmowa

Kl. 1–3 „Mama i tata postanowili, że nie będą już razem mieszkać. To decyzja dorosłych. Ty nic nie zepsułeś i nie możesz tego naprawić."

Kl. 4–6 „Długo się nad tym zastanawialiśmy i zdecydowaliśmy się rozstać. To sprawa między nami jako parą. Rodzicami zostaniemy na zawsze."

Kl. 7–8 „Wiem, że pewnie widziałeś, że między nami nie jest dobrze. Zdecydowaliśmy się rozstać. Możesz mieć do nas żal – to w porządku. Chcę wiedzieć, co myślisz."

„To przeze mnie?"

Kl. 1–3 „Nie. Dorośli rozstają się z powodu dorosłych spraw. Nic, co zrobiłeś albo powiedziałeś, tego nie spowodowało."

Kl. 4–6 „Nie. Nawet jeśli kłóciliśmy się przy tobie albo o ciebie – powód jest w nas, nie w tobie."

Kl. 7–8 „Nie. To nasza decyzja i nasza odpowiedzialność. Nie musisz niczego dźwigać za nas."

„Co teraz będzie?"

Kl. 1–3 „Będziesz mieszkać z jednym z nas, a z drugim będziesz się widywać, na przykład w soboty i środy. Zrobimy razem kalendarz."

Kl. 4–6 „Pokażę ci plan: gdzie będziesz mieszkać, kiedy u taty, co zostaje tak samo – szkoła, koledzy, trening."

Kl. 7–8 „Ustaliliśmy wstępny plan. Chcemy uwzględnić twoje zdanie – co jest dla ciebie ważne?"

„Wrócicie do siebie?”

Kl. 1–3	„Nie, nie wrócimy. Wiem, że bardzo byś chciał. Możesz być z tego powodu smutny.”
Kl. 4–6	„Rozumiem, że masz taką nadzieję. Nie wrócimy do siebie, ale zawsze będziemy twoimi rodzicami.”
Kl. 7–8	„Nie. Wiem, że to trudne do przyjęcia. Możesz złościć się na nas oboje.”

> Odpowiedź „nie wrócimy” dawaj tylko wtedy, gdy decyzja jest ostateczna. Jeśli nie jesteście pewni, nie obiecujcie żadnej z wersji: *„Teraz mieszkamy osobno. Jeśli coś się zmieni, powiemy ci.”*

Czego unikać

- mówienia źle o drugim rodzicu przy dziecku i wypytywania dziecka o to, co dzieje się „u tamtego”,
- przekazywania przez dziecko wiadomości („powiedz tacie, że...”),
- robienia z dziecka powiernika lub pocieszyciela („tylko ty mi zostałeś”),
- obietnic bez pokrycia („nic się nie zmieni”).

Najważniejszą zasadę – nie wciągaj dziecka w konflikt – znajdziesz na następnej stronie.

Kiedy się zaniepokoić

Gdy przez kilka tygodni dziecko nie wraca do równowagi – nie śpi, nie je, wycofuje się z kontaktów, gwałtownie pogarszają się wyniki w szkole albo stale mówi, że to jego wina. Wtedy warto skonsultować się z psychologiem (więcej na ostatniej stronie).

NAJWAŻNIEJSZE

Nie wciągaj dziecka w konflikt między dorosłymi

To, co najbardziej krzywdzi dziecko przy rozstaniu, to nie samo rozstanie, ale długotrwały konflikt, w którym dziecko staje pośrodku. Dziecko kocha oboje rodziców – gdy musi wybierać, za każdym razem traci jedno z nich.

Nie rozmawiaj o konflikcie przy dziecku
Ani z drugim rodzicem, ani przez telefon z przyjaciółką. Dzieci słyszą więcej, niż nam się wydaje, także zza zamkniętych drzwi.

Nie pokazuj dziecku wiadomości, maili, SMS-ów ani dokumentów sądowych
Nawet jeśli chcesz „pokazać prawdę" albo się obronić – dziecko nie jest sędzią ani świadkiem w sprawie dorosłych.

Nie obarczaj dziecka swoimi emocjami wobec byłego partnera
Twoja złość, żal czy poczucie krzywdy są zrozumiałe, ale ich miejsce jest u przyjaciół, bliskich czy terapeuty – nie u dziecka.

Nie pytaj, z kim chce mieszkać, czy kogo bardziej kocha
I nie oczekuj, że stanie po Twojej stronie.

Nie używaj dziecka jako posłańca ani informatora
Nie przekazuj przez nie wiadomości i nie wypytuj, co dzieje się w drugim domu.

Nie krytykuj drugiego rodzica przy dziecku
Ani wprost, ani westchnieniem, przewróceniem oczami czy komentarzem „no tak, cały tata", „histeryzujesz jak matka". Dziecko słyszy wtedy, że coś jest nie tak z częścią jego samego.

Jeśli dziecko samo pyta o konflikt, wystarczy krótka, spokojna odpowiedź:

„Mamy z tatą różne zdania w kilku sprawach i załatwiamy je między sobą. To nie jest twoje zadanie. Ty możesz kochać nas oboje."

ŚMIERĆ BLISKIEJ OSOBY LUB ZWIERZĘCIA

„Gdzie jest babcia?”

Dziecko w wieku szkolnym zwykle rozumie już, że śmierć jest nieodwracalna i dotyczy każdego. Potrzebuje prostych, prawdziwych słów i dorosłego, który pozwala mu przeżywać żałobę po swojemu.

JAK PRZEŻYWAJĄ ŻAŁOBĘ DZIECI

Często „falami” – w jednej chwili płaczą, w następnej chcą grać w piłkę. To nie obojętność, tylko sposób, w jaki dziecięca psychika dawkuje sobie ból. Mogą pojawić się lęk o innych bliskich („a ty też umrzesz?”), bóle brzucha i głowy, kłopoty ze snem, złość, cofnięcie się do zachowań młodszego dziecka.

Co powiedzieć – przykłady dla różnych grup wiekowych

Przekazanie wiadomości

Kl. 1–3	„Mam bardzo smutną wiadomość. Babcia umarła. Jej ciało przestało działać – nie oddycha, nie czuje bólu, nie wróci.”
Kl. 4–6	„Babcia umarła dziś rano w szpitalu. Jej serce było bardzo chore i przestało bić. Lekarze zrobili, co mogli.”
Kl. 7–8	„Babcia zmarła dziś rano. Wiem, że byliście blisko. Powiedz mi, czego teraz potrzebujesz – mogę być obok albo dać ci chwilę.”

„Dlaczego umarła?”

Kl. 1–3	„Była bardzo, bardzo chora. To nie jest zwykła choroba, jak katar – większość ludzi żyje bardzo długo.”
Kl. 4–6	Krótko i konkretnie o przyczynie: „Miała raka. Leczenie przestało pomagać.”
Kl. 7–8	Rzetelna odpowiedź, a potem: „Czy chcesz wiedzieć coś jeszcze?”

„A ty też umrzesz?”

Kl. 1–3	„Kiedyś tak, ale myślę, że za bardzo długi czas. Jestem zdrowy i dbam o siebie. A gdyby coś mi się stało, zaopiekuje się tobą ciocia.”
Kl. 4–6	Jak wyżej, a do tego: „Rozumiem, że się boisz. Możesz pytać, ile razy chcesz.”
Kl. 7–8	„Każdy kiedyś umrze, ale nic nie wskazuje, żeby to miało być niedługo. Martwisz się o to?”

„Czy to przeze mnie?" (np. bo się kłócili)

Kl. 1–3	„Nie. Myśli i słowa nie sprawiają, że ktoś umiera."
Kl. 4–6	„Nie. Babcia wiedziała, że ją kochasz – kłótnie zdarzają się w każdej rodzinie."
Kl. 7–8	„Nie. Wiem, że może cię dręczyć to, co mówiłeś. Chcesz o tym porozmawiać?"

Przykłady dotyczą śmierci po chorobie. Przy śmierci nagłej, w wypadku czy ze starości nazwij przyczynę zgodnie z prawdą, tak samo prostymi słowami.

Śmierć samobójcza lub gwałtowna. Dziecku też należy się prawda, dopasowana do wieku – i tak może ją usłyszeć od innych, a wtedy straci zaufanie do dorosłych. Przykład dla młodszego dziecka: „Wujek był bardzo chory – tak chory, że nie widział innego wyjścia i sam zakończył swoje życie. To nie twoja wina." W takiej sytuacji warto od razu skonsultować się ze specjalistą, jak rozmawiać z dzieckiem.

Pogrzeb. Wytłumacz wcześniej, jak wygląda: ludzie mogą płakać, będzie trumna lub urna, ile to potrwa. Zapytaj, czy dziecko chce iść – i uszanuj odpowiedź. Jeśli idzie, niech będzie przy nim dorosły, który może z nim wyjść. Dziecko może pożegnać się też inaczej: narysować rysunek, napisać list, zapalić świeczkę.

Śmierć zwierzęcia jest dla dziecka prawdziwą stratą. Nie zastępuj zwierzęcia od razu nowym i nie mów, że „uciekło", jeśli umarło.

Wiara i religia. Wyjaśnienia religijne są w porządku, jeśli są zgodne z przekonaniami rodziny. Unikaj tylko takich, z których wynika, że śmierć jest nagrodą lub karą (np. „Bóg zabiera dobrych ludzi").

Czego unikać: „zasnął", „odszedł", „wyjechał", „nie płacz, babcia by tego nie chciała", ukrywania własnego smutku za wszelką cenę.

Kiedy się zaniepokoić: gdy po kilku miesiącach dziecko nadal nie może funkcjonować na co dzień, ciągle obwinia siebie albo całkowicie unika tematu i wszystkiego, co przypomina zmarłą osobę.

Pilnie, bez czekania: jeśli dziecko mówi, że chce „dołączyć" do zmarłego albo że nie chce żyć, skontaktuj się ze specjalistą od razu – niezależnie od tego, ile czasu minęło od śmierci (zobacz ostatnią stronę).

CHOROBA, KŁOPOTY FINANSOWE, NAPIĘCIA, NAŁÓG

„W domu coś się dzieje”

Dziecko wyczuwa napięcie w domu nawet wtedy, gdy dorośli milczą. Gdy nie dostaje wyjaśnień, wypełnia lukę wyobraźnią – zwykle czarniejszą niż rzeczywistość.

NIE MUSI ZNAĆ SZCZEGÓŁÓW, ALE POTRZEBUJE WIEDZIEĆ

Co się dzieje. Co to znaczy dla niego. Kto się nim zaopiekuje.

Co powiedzieć – przykłady dla różnych grup wiekowych

Poważna choroba rodzica

Kl. 1–3 „Mama jest chora i będzie się leczyć w szpitalu. Lekarze się nią opiekują. Ty nie możesz się zarazić. Przez ten czas po szkole odbierze cię babcia.”

Kl. 4–6 Nazwij chorobę i plan leczenia: „To się nazywa rak. Mama dostaje leki, po których może być bardzo zmęczona i stracić włosy.”

Kl. 7–8 „Chcę, żebyś wiedział, co się dzieje. Możesz pytać o wszystko – powiem ci prawdę, także wtedy, gdy nie będę znać odpowiedzi.”

Choroba psychiczna rodzica (np. depresja)

Kl. 1–3 „Mama jest chora. Przez tę chorobę jest bardzo smutna i zmęczona. To nie przez ciebie i nie ty masz ją wyleczyć – leczy ją lekarz.”

Kl. 4–6 „Mama ma depresję. To choroba, a nie lenistwo czy brak chęci. Mama się leczy, a ty nie musisz jej pocieszać ani rozweselać.”

Kl. 7–8 „Mama choruje na depresję i jest pod opieką specjalisty. Jeśli się o nią martwisz albo jest ci trudno w domu, możesz o tym mówić – mnie albo komuś, komu ufasz.”

Kłopoty finansowe, utrata pracy

Kl. 1–3 „Tata szuka nowej pracy. Przez jakiś czas będziemy mniej kupować, ale na wszystko, co potrzebne, wystarczy.”

Kl. 4–6 „Mamy teraz mniej pieniędzy, więc w tym roku nie pojedziemy na wakacje. To zadanie dorosłych, żeby to rozwiązać – nie twoje.”

Kl. 7–8 „Mamy trudny czas finansowo. Mówię ci o tym, bo widzisz, że się martwię, ale nie oczekuję, że będziesz nam pomagać pieniędzmi czy rezygnować z siebie.”

Kłótnie, napięcie między dorosłymi

Kl. 1–3 „Słyszałeś, jak się kłóciliśmy. Dorośli czasem się kłócą. To nie twoja wina i nie musisz tego naprawiać."

Kl. 4–6 „Przepraszam, że byłeś przy tej kłótni. Mamy z tatą trudne sprawy do załatwienia. Postaramy się nie rozmawiać o nich przy tobie."

Kl. 7–8 „Wiem, że widzisz, co się dzieje. Jeśli chcesz, możesz mi powiedzieć, jak się z tym czujesz. Nie musisz stawać po czyjejś stronie."

Nałóg w rodzinie

Kl. 1–3 „Tata jest chory na chorobę, przez którą pije za dużo alkoholu. Kiedy pije, zachowuje się inaczej. To nie twoja wina i nie ty masz to naprawić."

Kl. 4–6 „Alkoholizm to choroba. Tata może przestać pić tylko wtedy, gdy sam podejmie leczenie. Ty nie musisz pilnować go ani ukrywać tego przed innymi."

Kl. 7–8 „Możesz czuć złość, wstyd, smutek naraz. To normalne. Są grupy wsparcia dla młodzieży z takich rodzin – mogę ci pomóc znaleźć jedną."

Czego unikać

- udawania, że nic się nie dzieje („wszystko jest w porządku"), gdy dziecko widzi, że nie jest,
- obciążania dziecka sprawami dorosłych: szczegółami długów, zwierzeniami o konflikcie, prośbą o pilnowanie drugiego rodzica,
- proszenia dziecka o zachowanie tajemnicy przed nauczycielami czy bliskimi („nikomu nie mów").

WAŻNE

Jeśli w domu dochodzi do przemocy, rozmowa nie wystarczy. Najpierw zadbaj o bezpieczeństwo swoje i dziecka – zadzwoń na 112 w sytuacji zagrożenia lub skontaktuj się z ośrodkiem pomocy (numery na ostatniej stronie).

DO POWIESZENIA NA LODÓWCE

Ściąga: zdania na trudny moment

ZAMIAST…	SPRÓBUJ…	DLACZEGO
„Nie płacz.” / „Bądź dzielny.”	**„Możesz płakać. Jestem obok.”**	Dziecko uczy się, że emocje są do przeżycia, a nie do ukrycia.
„Nic się nie stało.”	**„Stało się coś trudnego. Razem sobie z tym poradzimy.”**	Dziecko widzi, że coś się stało – zaprzeczenie uczy je nie ufać własnym odczuciom.
„Jesteś za mały, żeby to zrozumieć.”	**„To trudne. Opowiem ci tyle, ile teraz wiem.”**	Dzieci rozumieją więcej, niż nam się wydaje – a niewiedza je straszy.
„Teraz ty jesteś mężczyzną w domu.”	**„Opieka nad rodziną to zadanie dorosłych. Ty możesz być po prostu dzieckiem.”**	Dziecko nie powinno przejmować roli dorosłego.
„Nie mów nikomu.”	**„Możesz porozmawiać o tym z panią pedagog, psycholog albo z babcią.”**	Tajemnica izoluje i obciąża.
„Weź się w garść, minęło już tyle czasu.”	**„Widzę, że ciągle o tym myślisz. To naturalne.”**	Żałoba i adaptacja trwają długo i wracają falami.
„Wiem, co czujesz.”	**„Nie wiem dokładnie, co czujesz. Opowiesz mi?”**	Ciekawość otwiera rozmowę, założenia ją zamykają.
(milczenie, bo „nie wiem, co powiedzieć”)	**„Nie wiem, co powiedzieć, ale chcę być z tobą.”**	Szczerość dorosłego daje dziecku pozwolenie na własną bezradność.

Nie musisz mieć idealnych słów.
Wystarczy, że jesteś obok.

WSPARCIE

Kiedy szukać pomocy i gdzie

Większość dzieci po kilku tygodniach lub miesiącach wraca do równowagi, jeśli ma obok wspierającego dorosłego. Warto skonsultować się z psychologiem, gdy:

- trudności trwają dłużej niż kilka tygodni i nie słabną,
- dziecko przestaje radzić sobie w szkole, z kolegami lub w codziennych czynnościach (sen, jedzenie, higiena),
- stale obwinia siebie, mówi, że jest niepotrzebne, albo bardzo wycofuje się z kontaktów,
- pojawiają się zachowania ryzykowne: alkohol, substancje, samookaleczenia,
- Ty sam czujesz, że nie masz siły, żeby je wspierać – pomoc dla rodzica to też pomoc dla dziecka.

Natychmiast szukaj pomocy (112 lub najbliższy szpitalny oddział ratunkowy), jeśli dziecko mówi o chęci odebrania sobie życia albo jest w bezpośrednim zagrożeniu.

Pierwsze kroki na miejscu: pedagog lub psycholog szkolny, wychowawca, poradnia psychologiczno-pedagogiczna w Twojej okolicy (bezpłatna), ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży (w ramach NFZ, bez skierowania), lekarz rodzinny.

Bezpłatne telefony wsparcia

DLA KOGO	NUMER
Dzieci i młodzież – telefon zaufania (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)	**116 111**
Dzieci i młodzież – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	**800 12 12 12**
Rodzice i nauczyciele – w sprawie bezpieczeństwa dzieci (FDDS)	**800 100 100**
Dorośli w kryzysie psychicznym – całą dobę (Centrum Wsparcia)	**800 70 2222**
Dorośli w kryzysie emocjonalnym – w wybranych godzinach	**116 123**
Osoby doświadczające przemocy domowej – „Niebieska Linia”	**800 120 002**
Zagrożenie życia lub zdrowia	**112**

Godziny działania telefonów mogą się zmieniać – aktualne informacje znajdziesz na stronach prowadzących je organizacji.