

Jak możesz pomóc dziecku

z trudnymi emocjami podczas pobytu w szpitalu?



Krok 1: Słuchaj dziecka uważnie

- Zadbaj o kontakt wzrokowy. Twoje oczy na wysokości oczu dziecka. Słuchaj całym ciałem.
- Pozwól dziecku mówić w swoim tempie.
- Parafrazuj i powtarzaj innymi słowami to, co ono powiedziało. To pozwoli dziecku poczuć się wysłuchanym, a tobie upewnić się, że dobrze je rozumiesz.

Niepokoisz się badaniami, czy dobrze to rozumiem?



Krok 2: Zaakceptuj uczucia dziecka

- Dziecko nie powinno bać się lub wstydzić swoich uczuć.
- Akceptacja wszystkich uczuć jest konieczna dla zdrowia psychicznego.
- Przyzwolenie na wyrażanie przeżyć emocjonalnych nie jest zgodą na wszystkie działania pod ich wpływem. Nie oznacza też rezygnacji z tego, co jest konieczne.

Widzę, że się złościś. Wiesz, nie mogę się zgodzić na takie zachowanie. Spróbujmy inaczej poradzić sobie z tą złością.

Wygłąda na to, że bardzo nie masz na to ochoty, co teraz ma się wydarzyć. Można tak się czuć. Spróbujmy razem zrobić to szybko/sprawnie/delikatnie.

Rodzicu/Opiekunie pokaż, że słyszysz i akceptujesz emocje dziecka choćby prostym: *uhm, aha, och, mmm*.



Krok 3: Nazwij te uczucia

Wygłąda na to, że jest ci smutno/tęsknisz za domem /boisz się/nie masz na to ochoty/krępujesz się/to bardzo cię zdenerwowało.

Nie dopytuj „*dlaczego tak się czujesz?*” Dziecko może nie wiedzieć, a to dodatkowo je frustruje. Nie powtarzaj negatywnych epitetów, jakimi określa siebie dziecko.

Co dalej?

Każdy człowiek, mały i duży, najbardziej potrzebuje poczuć się wysłuchanym. Często już tyle wystarczy, by obniżyć napięcie emocjonalne, odblokować umiejętność samodzielnego poradzenia sobie z emocjami, z trudną sytuacją. Zanim zaproponujesz rozwiązanie lub dasz dobrą radę, zadbaj, by trzy kroki wsparcia zrealizowane były z należytą uwagą i otwartością na dziecko.

Gdy dziecko przeżywa tak silne emocje, że rozmowa nie wchodzi w grę:

- Sprawdź, czy nie jest przebudźcowane, np. zbyt dużą liczbą osób dookoła.
- Nawiaż kontakt fizyczny. Weź na kolana, przytul lub głaszcz po plecach.
- Zadbaj o swój spokój, przy którym dziecko wróci do równowagi, np. pogłębiony oddech, lekkie kołysanie się.
- Nie pytaj, nie tłumacz. Im mniej słów, tym lepiej.
- Bez twojej pomocy dziecko może nie poradzić sobie z tą falą emocji. Poczekaj cierpliwie aż ona opadnie.

Co nie pomaga?

Oj, przecież to wcale nie boli aż tak bardzo.

I o to te łzy? Przecież nie było tak źle.

Taki duży chłopak (dziewczyna) i tak się zachowuje?

Natychmiast się uspokój. Weź się w garść.

Ja tu poczekam, a ty przyjdź, jak już będziesz spokojny.

Pamiętaj: grzeczne dziecko to nie takie, które nie płacze i nie okazuje emocji. Nie chwal dziecka za to, że nie okazało cierpienia, które nim targa.

Opracowanie merytoryczne:

Aga Rogala .pl

Terapeutka rodziców. Pomaga rodzicom dogadać się ze sobą i z dziećmi.

Partnerzy akcji:

