

# 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.*

*Wygląda 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

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

Nie dopytuj „*dlatego 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.
- Nawiąż 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 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:

