



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJ CIE MAMO, TATO! 238 (marzec 2022)

Jak rozmawiać z dzieckiem o chorobie

W sytuacji pojawienia się w najbliższym otoczeniu choroby lub zagrożenia chorobą, istotne jest by **rozmawiać** z dzieckiem o tej nowej sytuacji **otwarcie**. Oczywiście dostosowując język do możliwości rozumienia znaczenia słów przez dziecko.

Potrzebne jest zadbanie o **bezpieczną, życzliwą atmosferę** w trakcie tej ważnej a czasami i trudnej rozmowy.

Zachęcając dziecko do mówienia o jego uczuciach, warto jest też mówić o swoich emocjach, także szczerze i otwarcie, ale bez nadmiernej ekspresji. Jako o zjawisku, które nas także dotyczy i nas porusza. Warto wspólnie z nim stworzyć **listę uczuć**, które możemy odczuwać oraz własnych sposobów na wyrażanie i zajmowanie się nimi. Zachęcajmy do tego, aby dziecko mówiło, pokazywało, malowało, robiło miny, naśladowało emocje, które czuje, gdzie w ciele je czuje i jak je czuje. Dzięki temu rodzic będzie mógł pełniej je zobaczyć i zrozumieć swoje dziecko. Jednocześnie dziecko będzie uczyło się rozładowywać swoje emocje.

Kolejnym elementem takiej rozmowy będzie powiedzenie i pokazanie dziecku **własnych sposobów radzenia** sobie z uczuciami. Tutaj odwołujemy się do doświadczeń swoich i dziecka. Różnych **historii**, które miały miejsce w waszym życiu, na przykład wyjazd na kolonię, kłótnia z kolegą, wizyta u lekarza. Przypominamy różne sytuacje z życia, w których mogliśmy przeżywać takie emocje i szukamy co nam wtedy pomogło. Tworzymy drugą listę. Można także **wymyślić nowe sposoby** na poradzenie sobie z emocjami, pamiętając, że oprócz rozmowy, pomocna jest także aktywność fizyczna, malowanie, zabawa oraz obecność bliskich osób. Pamiętajmy, że pomysły dziecka, mogą wydawać nam się nieskuteczne, dziwne, zbyt dziecinne, jednak to tylko nasza ocena, dla dziecka mogą być bardzo skuteczne.

Wiedza o tym, że rodzic także czuje różne trudne emocje, takie jak lęk, złość, niepokój i potrafi znaleźć sposoby by o nich mówić, wyrażać lub rozładowywać w zdrowy i bezpieczny sposób, zapewnia dziecku stabilność, poczucie bezpieczeństwa. Jest to dla niego rodzaj wskazówki, dzięki której wie, że **to co czuje jest naturalne**, że dorośli też tak mają i można sobie z tymi emocjami poradzić, nie trzeba od nich uciekać.

Dzięki takim rozmowom, wspólnym opracowywaniu planu działania, budujemy bogatsze, bliższe emocjonalnie relacje między sobą.

Małgorzata Rusiak- psycholog, psychoterapeuta



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 238 (marzec 2022)

Co jest ważne w życiu dziecka z ZA? Czy możemy nauczyć się czegoś od starszych?

Doświadczenia życiowe każdego z nas zawierają w sobie naukę od kogoś bardziej doświadczonego, kto przeżył już co nieco. Ale w kontekście zespołu Aspergera to niełatwa sprawa, ponieważ diagnozuje się go na świecie dopiero od 1995 roku. Mamy więc dostęp do nielicznych historii, głównie w autobiografiach lub na forach internetowych. Chciałabym przedstawić pewne wskazówki, które podał o. Michał Tadeusz Handzel w wywiadzie udzielonym podczas wykładu na II Międzynarodowej Konferencji "Autyzm i Tabu" organizowanej przez Fundację Prodeste w 2018 roku.

U niego zespół Aspergera został zdiagnozowany, gdy był już dojrzałym mężczyzną, naukowcem i zakonnikiem.

Wspomina, że w związku z brakiem diagnozy w czasie swojego dzieciństwa nigdy nie miał parasola ochronnego, zwłaszcza w podstawówce ani w szkole średniej. Na początku podstawówki w ogóle nie widział, co się dzieje. Nauczyciele, których nazwał „mądrymi” stawiali mu wymagania i stwarzali możliwości do wykonania niektórych zadań. To powodowało, że się mobilizował i je wykonywał.

- **Wniosek pierwszy: stawiać dziecku wymagania, ale dbać o to, aby były na miarę jego możliwości.**

Zakonnik ten zauważył, że „rodzice czasami tak traktują swoje dzieci, jakby były chore. Nie używają takiego słowa, ale tak je traktują. Robią coś za nie, bo myślą, że dziecko nie będzie w stanie tego zrobić. Tak mi się wydaje, ale nie chciałbym oceniać rodziców, chociażby z tej racji, że nie jestem rodzicem.”

- **Wniosek drugi: nie wyręczać dzieci, ale uczyć je i wspierać w samodzielnym pokonywaniu trudności. Nigdy nie pomagać więcej niż trzeba!**

W podstawówce pomógł mu Związek Harcerstwa Polskiego. Na zbiórkach harcerskich panował zorganizowany system, zasady. Drugą ważną rzeczą, która mu pomogła, była możliwość gry na kontrabasie w zespole muzycznym w szkole.

- **Trzeci wniosek: poszukiwać dzieciom zajęć pozalekcyjnych w małych grupach rówieśniczych, w których panuje ustalony porządek oparty na zdrowych zasadach.**

Mgr Małgorzata Szewczyk – psycholog