

Rozmowa, gdy dziecku trudno mówić

Przygotuj początek rozmowy i odpowiedź na brak gotowości do mówienia.

KRÓTKO O UMIEJĘTNOŚCI

Nazwij jedną lub dwie obserwacje, powiedz, dlaczego pytasz, i zostaw czas na odpowiedź. Nie trzeba od razu wyjaśniać przyczyny ani uzyskać pełnej historii.

Odmowa rozmowy nie oznacza, że obserwowane zmiany zniknęły. Można uszanować brak gotowości w tej chwili i zaplanować dalszy kontakt. Gdy obawiasz się o bezpieczeństwo, nie czekaj wyłącznie na gotowość dziecka.

1 „NIC MI NIE JEST”

Syn od trzech tygodni nie chodzi na treningi i odwołał kilka spotkań ze znajomymi. Na pytanie „Co się z Tobą dzieje?” odpowiada: „Nic mi nie jest”.

Napisz nowy początek: konkretna obserwacja, troska i jedno pytanie.

Co odpowiesz, jeśli ponownie usłyszysz „nic mi nie jest”?

2 „NIE WIEM. NIE MAM SIŁY”

Córka mówi: „Nie wiem, o co chodzi. Po prostu nie mam siły”.

Rodzic chce odpowiedzieć: „Każdy jest czasem zmęczony, musisz się zmobilizować”.

Jak odpowiesz bez bagatelizowania i bez serii kolejnych pytań?

Najpierw zapisz własną odpowiedź. Przykłady i omówienie znajdziesz na stronie 3. Nie ma jednego zdania, które pasuje do każdej sytuacji.

Odmowa i obawa przed reakcją rodzica

Sprawdź, czego dziecko się obawia, zamiast przekonywać je, że powinno Ci zaufać.

3 „ZARAZ ZADZWONISZ DO WYCHOWAWCY”

Dziecko: „Jak Ci powiem, znowu zadzwonisz do wychowawcy. Ostatnio zrobiłaś to bez pytania mnie”.

Jak odniesiesz się do wcześniejszego działania rodzica?

Co możesz uzgodnić przed przekazaniem informacji? Czego nie możesz obiecać?

4 „JUŻ POWIEDZIAŁAM, ŻE NIE CHCĘ”

Dziecko nie chce teraz rozmawiać. Nie masz informacji o bezpośrednim zagrożeniu, ale obserwowane zmiany nadal cię niepokoją.

Co powiesz teraz? Jak zapowiesz konkretny powrót do kontaktu?

Jakie inne możliwości rozmowy możesz zaproponować?

WŁASNA ODPOWIEDŹ

Jedno zdanie, które chcę powiedzieć inaczej podczas kolejnej rozmowy

Przykłady odpowiedzi i ich omówienie

Dostosuj słowa do relacji z dzieckiem. Nie trzeba odtwarzać przykładów dosłownie.

1 OBSERWACJA ZAMIAST OCENY

„Zauważyłam, że od trzech tygodni nie chodzisz na treningi i odwołałeś kilka spotkań. Martwię się. Jak Ty to widzisz?”. Jeśli dziecko odmawia: „Nie musisz teraz opowiadać wszystkiego. Chcę jednak wrócić do tego, bo widzę u Ciebie zmianę”.

Opis zachowania pozwala wskazać powód rozmowy. Sformułowanie „Co się z Tobą dzieje?” nie mówi, jakie konkretnie obserwacje budzą niepokój.

2 BRAK SIŁY I BRAK SŁÓW

„Mówisz, że nie masz siły. Nie musisz od razu umieć wyjaśnić dlaczego. Mogę posłuchać”. Zostaw chwilę ciszy; nie trzeba jej natychmiast wypełniać.

Możesz później dopytać, jak brak siły wpływa na dzień. Nie rozstrzygaj z góry, że jest to zwykłe zmęczenie albo określone zaburzenie.

3 WIARYGODNOŚĆ I PRYWATNOŚĆ

„Ostatnio zadzwoniłam bez uprzedzenia Cię. Rozumiem, że teraz obawiasz się tego samego. Chcę najpierw Cię wysłuchać i omówić, jakie informacje trzeba przekazać. Nie mogę obiecać tajemnicy, jeśli okaże się, że potrzebujemy pomocy osoby z zewnątrz, ale na pewno najpierw Cię o tym poinformuję”.

„Nie będę naciskać na pełną rozmowę teraz. Wrócę po kolacji. Możemy też pomyśleć o innym dorosłym, z którym byłoby Ci łatwiej porozmawiać”.

DAJSZY KONTAKT

Zapowiedź późniejszej rozmowy dotyczy sytuacji bez nagłego zagrożenia. Jeśli pojawia się poważna obawa o bezpieczeństwo, zapytaj wprost i zorganizuj potrzebną pomoc.

Jak podtrzymam kontakt, jeśli kolejna próba rozmowy też będzie trudna?
