

# Jak pomóc dziecku...

## JAK POMÓC DZIECKU, KTÓRE PRZEŻYWA KONFLIKT WEWNĘTRZNY?

1. Słuchaj dziecka spokojnie i z uwagą, akceptując i odzwierciedlając uczucia „Widzę, że się martwisz”
2. Sprawdź, czy nie ma jakiejś „drugiej strony” problemu o którym opowiada dziecko: „Mówisz, że chcesz jechać na wycieczkę. Czy jest coś, co Ci w tym przeszkadza, czego się obawiasz?”  
Możesz odzwierciedlić sprzeczności, jakie pojawiły się w zachowaniu dziecka: „Mówisz, że nienawidzisz szkoły, nie obchodzą Cie oceny, ale wyglądasz, jakbyś się tym wszystkim martwił”
3. Nazwij konflikt: „Więc chcesz jechać na wycieczkę, ale jednocześnie boisz się o mamę, przeżywasz w środku konflikt”.
4. Zachęć dziecko do pełniejszego wyrażania obu stron konfliktu. „Napisz, opowiedz co jest za tym, żeby jechać na wycieczkę na jednej kartce, a na drugiej czego się boisz, dlaczego wolisz zostać w domu”. Warto proponować dziecku różne formy wyrażania konfliktu – rysunek, wiersz, opowiadanie, odegranie scenki, bajka itp.
5. Odzwierciedlaj i zaakceptuj wszystkie uczucia, potrzeby i wartości, które wyrazi dziecko. Jeżeli to konieczne, pomóż mu zrozumieć sytuację (dostarczając informacji) lub wyraż swoje stanowisko.  
„Więc Ty myślisz, że powinnaś jechać na wycieczkę, bo jedzie cała grupa i gdybyś została – zdradziłabyś ich? Wiesz, chcę Ci powiedzieć, że jesteś w bardzo trudnej sytuacji i rozumiem Twój lęk o mamę a także, że zależy Ci na grupie. Jeżeli zostaniesz, to nie znaczy, że zdradzisz grupę. Każda decyzja jaką podejmiesz będzie w porządku”. Możesz w tym celu posłużyć się bajką lub metaforą, która pokaże dziecku jego konflikt w innej perspektywie.
6. Zaproponuj wspólne poszukiwanie rozwiązań: „Możemy wspólnie zastanowić się jak znaleźć najlepsze wyjście z tej sytuacji”. Jeżeli to konieczne zaproponuj swoją pomoc: „Mogłabym porozmawiać z Twoją mamą”.
7. Zapisz wszystkie pomysły dziecka i swoje, bez oceniania ich.
8. Zaproponuj dziecku rozważanie rozwiązań i wybór jednego z nich. Jeżeli dziecko nie będzie gotowe do podjęcia decyzji – uszanuj to. Twoje towarzyszenie dziecku w

rozwiązywaniu konfliktu było dla niego ważną pomocą. Dziecko, które dobrze rozumie swoje uczucia i potrzeby oraz sytuację, jest w stanie uporać się z konfliktem.

9. Są sytuacje, w których powinieneś przejąć inicjatywę:

- gdy rozwiązanie, które wybiera dziecko jest destrukcyjne: dla samego dziecka (np. samobójstwo), dla innych ludzi (dziecko chce pobić kolegę), ze względu na prawa, normy lub wartości (np. ucieczka z domu, wagary, kradzież itp.)

- gdy rozwiązanie problemu przerasta możliwości dziecka i decyzje powinni podjąć jego rodzice lub opiekunowie (np. gdy dziecko jest chore lub zagraża mu jakieś niebezpieczeństwo)

10. Ważne jest rozróżnienie tych sytuacji w których można i warto zostawić dziecku przestrzeń na rozwiązanie problemu samodzielnie, od tych w których dorosły musi podjąć interwencję.