



SOS WIOSKI
DZIECIĘCE

Droga do empatii

Jak rozmawiać z
dziećmi o ich emocjach
związanych z trudną
sytuacją ich
rówieśników?

Są dzieci, które bardziej
**niż na Święta czekają na
ich koniec.**



SOS WIOSKI
DZIECIĘCE

Są dzieci, które bardziej niż na Święta czekają na ich koniec. W ich domu Boże Narodzenie nie ma nic wspólnego ze szczęśliwymi chwilami, pełnymi rodzinnego ciepła, wspólnym kolędowaniem czy smakowaniem tradycyjnych potraw. Zamiast tego jest strach, krzyki, poniżanie i samotność. Dla wielu dzieci Święta to najtrudniejszy czas w roku.

Wśród podopiecznych Stowarzyszenia SOS Wioski Dziecięce są dzieci, które doświadczyły tych chwil na własnej skórze. Mimo młodego wieku, musiały przejmować obowiązki swoich rodziców: dbać o dom, robić zakupy i opiekować się rodzeństwem. Dziś opiekują się nimi rodzice SOS, otaczając je miłością i szacunkiem, których dotąd nie zaznały.

Należy pamiętać, że wokół nas są dzieci, których trudnych wspomnień nie da się po prostu wymazać. **Często rówieśnicy ze szkolnej ławki nie rozumieją w pełni sytuacji, w której znajduje się ich kolega/koleżanka. Nie wiedzą też, jak się wobec nich zachowywać. W tym krótkim poradniku dowiedziecie się, jak rozmawiać ze swoim dzieckiem i co robić, aby zrozumiało sytuację swoich rówieśników oraz zachowywało się wobec nich ze zrozumieniem i szacunkiem.**

1 W razie obaw, uspokój

Pamiętajmy, aby rozmawiać z naszymi dziećmi o ich emocjach związanych z trudną sytuacją ich rówieśników. Jeżeli w otoczeniu dzieci, zwłaszcza tych w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, są osoby wychowujące się w pieczy zastępczej, mogą pojawić się obawy: czy ty mnie nie zostawisz? Czy zawsze będę się z Wami wychowywał? **Należy też zapewnić dzieci, że jesteśmy z nimi blisko, a ich rówieśnicy mają potrzebne wsparcie od dorosłych, którzy dbają, by czuły się bezpiecznie mimo zmiany.**

2 Pokaż, że jesteś

Kiedy dziecko dowiaduje się, że są wśród nas dzieci wychowujące się z dala od rodziny biologicznej, może mieć do Ciebie - rodzicu sporo pytań. **Warto zapewnić je wtedy, że zawsze może do nas z nimi przyjść, a my – rodzice postaramy się na nie odpowiedzieć zgodnie z naszą najlepszą wiedzą.** Przez swoją naturalną ciekawość, dzieci mogą pytać rówieśników z domu dziecka o to, gdzie są ich rodzice, albo na przykład jak im się tam żyje. Niektóre pytania naszych dzieci mogą wywołać trudne emocje u ich rówieśników. **Zachęćmy je, by były uważne i delikatne, a najtrudniejsze pytania zadawały nam – dorosłym.**

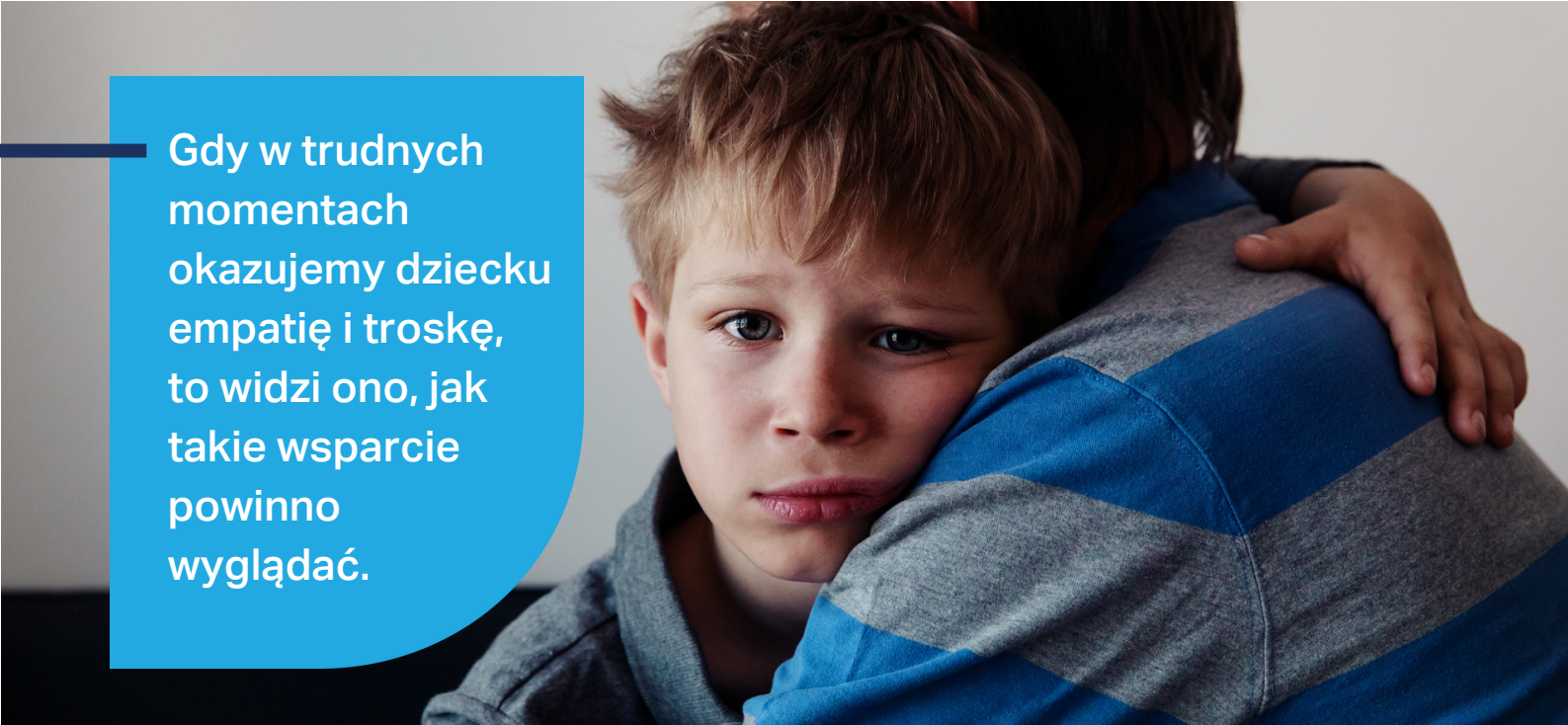
3 Wykorzystuj w rozmowie przykłady



Dziecko można oswoić z faktem, że nie wszyscy wychowują się w takich warunkach, jak on, za pomocą rozmowy na temat np. oglądanego filmu czy czytanej książki. **Bohaterowie, którzy są w trudnej sytuacji i nie wychowują się ze swoimi biologicznymi rodzicami – jak np. Harry Potter – to bezpieczny i łatwy grunt do rozpoczęcia takiej rozmowy. Jak się ten bohater czuje? Kto mu pomógł? Kto mu nie pomógł, choć powinien?** Te pytania warto zadawać przy wspólnym seansie lub lekturze.

4 Niczym się nie różnicie

Kluczowe jest 'odczarowanie' nieznanej rzeczywistości. Można to zrobić tłumacząc dziecku, że rówieśnicy w trudnej sytuacji niczym się od niego nie różnią. Wychowują się z rodziną zastępczą, ponieważ biologiczni rodzice z wielu powodów nie mogli się nimi dalej opiekować. **Warto wyjaśnić, że te dzieci dalej mają swoje pasje, zainteresowania oraz marzenia i nie można ich definiować jedynie przez pryzmat tego, że np. wychowują się w domu dziecka.**



Gdy w trudnych momentach okazujemy dziecku empatię i troskę, to widzi ono, jak takie wsparcie powinno wyglądać.

5 Dawaj dobry przykład

Rodzic uczy empatii, szacunku i zrozumienia przede wszystkim poprzez swoje zachowanie wobec dziecka i innych ludzi. Gdy w trudnych momentach okazujemy dziecku empatię i troskę, to widzi ono, jak takie wsparcie powinno wyglądać. Podobnie jest w przypadku nastolatków – mimo że często mogą oni odrzucać nasze zaproszenie do rozmowy, trzeba dbać o to, żeby czuli, że my zawsze jesteśmy na tę rozmowę otwarci. **Dajemy im wtedy przykład, że cierpliwość i otwartość na pomoc są skuteczniejsze niż nacisk i przymus.**

6 Wywołaj empatię

W przypadku, gdy dowiemy się, że nasze dziecko źle się zachowuje wobec trudnej sytuacji rówieśników powinniśmy porozmawiać z nim spokojnie i postarać się wzbudzić w nim empatię. **Jakbyś się czuł w takiej sytuacji? Pamiętaj jak się czułeś, gdy ktoś się zachowywał podobnie wobec ciebie?** Warto zadawać takie pytania – taki prosty zabieg odwrócenia ról często skutecznie wywołuje zrozumienie drugiej osoby.



Jakbyś się czuł w takiej sytuacji?

Pamiętasz jak się czułeś, gdy ktoś się zachowywał podobnie wobec ciebie?

7 Nikt nie jest cudotwórcą!

Warto zaznaczać, że to rolą dorosłych jest rozwiązywanie trudnych sytuacji. Często, gdy dziecko chce pomóc swojemu koledze/koleżance np. z rodziny w kryzysie, próbuje wziąć na siebie cały ciężar sytuacji. Warto uświadamiać, że jeżeli dziecko czuje, że jakiś temat jest dla niego zbyt ciężki, zawsze powinno zwrócić się o pomoc do zaufanego dorosłego.

8 Zasięgnij pomocy ekspertów

Aby pomóc dzieciom zrozumieć trudne tematy, lepiej poznać siebie i swoje emocje, SOS Wioski Dziecięce prowadzą projekt #JestemzSOS. Są to bezpłatne warsztaty dla uczniów, podczas których wykwalifikowane edukatorki rozmawiają z dziećmi o tym, co ważne: komunikacji w różnorodności, samoakceptacji czy tolerancji – także wobec osób z pieczy zastępczej i trudnej sytuacji. Ze względu na misję SOS Wiosek Dziecięcych szczególnie ważne jest, by podczas spotkań z dziećmi uwrażliwiać je na przeżycia innych rówieśników.



Podsumowanie:

- **W razie obaw uspokój:** Regularnie rozmawiaj z dziećmi o ich emocjach, zwłaszcza w kontekście trudnych sytuacji rówieśników. Zapewnij spokój i otwartą komunikację.
- **Pokaż, że jesteś:** Zachęćmy dzieci, by były uważne i delikatne, a najtrudniejsze pytania zadawały nam – dorosłym.
- **Wykorzystuj w rozmowie przykłady:** Wykorzystuj przykłady z filmów czy książek, by ułatwić zrozumienie trudnych sytuacji i budować empatię.
- **"Niczym się Nie Różnicie":** Przypomnij dzieciom, że rówieśnicy w trudnych sytuacjach mają pasje, zainteresowania i marzenia, podobnie jak wszyscy. Nie definiujmy ich jedynie przez ich historie życiowe.
- **Dawaj dobry przykład:** Jako rodzic, bądź przykładem empatii, szacunku i zrozumienia dla dziecka i innych ludzi. Pokaż, jak skutecznie udzielać wsparcia w trudnych sytuacjach.
- **Wywołaj Empatię:** W przypadku trudnego zachowania dziecka wobec rówieśników, rozmawiaj spokojnie, próbując wywołać empatię poprzez pytania o ich uczucia w podobnych sytuacjach.
- **Nikt nie jest cudotwórcą!** Warto uświadamiać, że jeżeli dziecko czuje, że jakiś temat jest dla niego zbyt ciężki, zawsze powinno zwrócić się o pomoc do zaufanego dorosłego.



SOS WIOSKI
DZIECIĘCE

Drogi rodzicu! Cieszymy się, że przeczytałeś/aś ten tekst – mamy nadzieję, że rozwiązał on Twoje wątpliwości i wiesz już, jak odpowiednio podejść do rozmowy ze swoim dzieckiem. Jeżeli chcesz, aby dzieci, które nie miały łatwego startu w życiu, następne Świąta spędzały otoczone miłością i bezpieczeństwem, wesprzyj zbiórkę świąteczną SOS Wiosek Dziecięcych!

dziecisos.org

