

MONIKA JANISZEWSKA  
MAŁGORZATA BAJKO

# Mamo,

CO BY BYŁO,  
GDYBY...

JAK I PO CO  
ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM  
NA TRUDNE TEMATY



sensus

W książce wykorzystano bajkę Borys traci liska autorstwa Magdaleny Kwaśniewskiej--Dubanowskiej i Oleny Trembovetskiej.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorki oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorki oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Anna Bałabuch, Magdalena Dragon-Philipczyk  
Ilustracje w książce i na okładce: Tomasz Stasiak

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/mamoco>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4344-3

Copyright © Helion 2019

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

	Wstęp .....	7
ROZDZIAŁ 1.	Jak i po co rozmawiać z dzieckiem na poważne tematy? .....	9
	Uzbrojony zamachowiec w telewizji i zgubiona przytulanka stoją u kilkulatek w jednym rzędzie .....	11
	Bociany przynoszą dzieci, a bajki mają zawsze dobre zakończenie .....	14
	Program informacyjny — nie, rozmowa — tak .....	17
	Tampon to nie wacik do nosa .....	19
	Jak prowadzić rozmowy na poważne tematy? .....	21
	Nie za dużo, nie za mało, lecz w sam raz .....	24
	Jak rozładować napięcie przed „taką” rozmową? .....	28
	Kiedy dziecko bardzo przeżywa dany temat .....	31
	Ciekawość, fiksacja, fobia... ..	33
	Brak tematów tabu. Co nam to da? .....	38

## ROZDZIAŁ 2. Co by było, gdyby...? — czyli o co pytają dzieci .....41

Co by było, gdyby... złodziej włamał się do naszego domu? .....	43
Co by było, gdybym... nie miał nóg albo rąk? .....	48
Co by było, gdybym... przestał widzieć? .....	52
Co by było, gdybym... zachorował na poważną chorobę? .....	56
Co by było, gdyby... umarło mi zwierzątko? .....	61
Co by było, gdybym... ukradł batonik? .....	65
Co by było, gdybym... trafił do więzienia? .....	69
Co by było, gdyby... zaatakował mnie pies? .....	72
Co by było, gdyby... jakiś chuligan mnie bił? .....	75
Co by było, gdyby... ktoś obcy mnie zaczepił? .....	79
Co by było, gdyby... ktoś mnie porwał? .....	83
Co by było, gdybym... zapomniał wszystkiego, czego się nauczyłem? .....	88
Co by było, gdybym... nie zdał do następnej klasy? .....	91
Co by było, gdyby... tatę lub mamę wyrzucili z pracy? .....	93
Co by było, gdybyśmy... byli biedni? .....	97
Co by było, gdybym... był dorosły? .....	101
Co by było, gdybym... miała dzidzisia w brzuchu? .....	104
Co by było, gdyby... wybuchła wojna? .....	108
Co by było, gdyby... rodzice nie odebrali mnie z przedszkola? .....	114
Co by było, gdybym... zabłądził w drodze ze szkoły? .....	119
Co by było, gdyby... nasz samochód zderzył się z innym samochodem? ..	121
Co by było, gdyby... samolot zepsuł się podczas lotu? .....	126
Co by było, gdyby... koło naszego domu przeszła trąba powietrzna? .....	130
Co by było, gdyby... w nasz dom uderzył piorun? .....	134

	Co by było, gdyby... w moim domu wybuchł pożar? .....	137
	Co by było, gdybym... wpadł do głębokiej wody? .....	141
	Co by było, gdyby... mama zemdląca? .....	144
	Co by było, gdyby... mama umarła? .....	147
	Co by było, gdyby... rodzice przestali się kochać? .....	152
	Co by było, gdybym... miał dwie mamy? .....	158
ROZDZIAŁ 3.	<b>Czym jest bajkoterapia?</b>	
	<b>Przykładowe bajki psychoedukacyjne .....</b>	<b>163</b>
	Jak wyjaśnić dziecku świat poprzez bajki? .....	165
	Przykładowe bajki powiązane tematycznie z rozdziałem drugim .....	170
ROZDZIAŁ 4.	<b>Pogadamy, jak będziesz duży .....</b>	<b>227</b>
	Brak rozmowy rodzi konsekwencje .....	229
	Sprawdź, jak Twoja pociecha poradzi sobie w trudnych sytuacjach .....	245
	Rekwizyty — sekretny as w rękawie rodzica .....	251
	<b>Bibliografia .....</b>	<b>255</b>



# Wstęp

Co by było, mamó, gdybyś umarła? Co by było, gdyby do naszego domu włamał się złodziej? Co by było, gdybyśmy mieli wypadek samochodowy?

Tego rodzaju pytania padają z ust naszych pociech w najmniej oczekiwanym momencie i często kompletnie rozkładają nas, rodziców, na łopatki. No bo jak tu rozmawiać o własnej śmierci pomiędzy doprowadzaniem pomidorowej, ścieraniem okruszków ze stolika niemowlaka i podlewaniem bazylii?

Sekundy upływają, malec z półotwartą buzią albo ze zmarszczonym czołem patrzy na nas wyczekująco, a my co? Nicość, czerń i mózgowy pustostan. Z czaszki aż dymi, żeby wydusić coś wyważonego, elokwentnego i ciekawego, co nie będzie jednozdaniowym banałem, a zarazem nie wystraszy naszego milusińskiego zbytnią szczegółowością.

Znamy i rozumiemy ten stan. Nie jest łatwo. Zwłaszcza gdy dziecko wyciąga na tapetę temat, który jest dla nas wyjątkowo trudny, bo sami nie jesteśmy z nim „ułożeni”, bo dana sytuacja wywołuje w nas niemiłe wspomnienia, przeraża nas, zawstydzia, drażni czy brzydzi. Możemy w danym momencie nie czuć się gotowi do konfrontacji z określonym tematem. I nie ma w tym niczego złego. Ważne, by celowo nie okłamywać dziecka, nie lukrować prawdy i nie znajdować tematu zastępczego.

Dzieci autorek lubują się w snuciu teoretycznych rozważań na tzw. dorosłe tematy. Doskonałą pożywką dla ich fantazji są choćby poranne wiadomości radiowe odsłuchiwane w drodze do szkoły lub przedszkola — powódź, karambol na autostradzie, złapanie szajki dealerów narkotykowych, podejrzenie o zamach terrorystyczny. Na każdym kroku tyle pytań, wątpliwości, nowych ciekawie brzmiących słów. Staramy się nie wyjaśniać naszym dzieciom rzeczywistości na odczepnego, byle jak, pomiędzy manewrem włączania się do ruchu a wyprzedzaniem. Nauczyliśmy nasze ciekawskie główki, że rodzice notują sobie ich pytania. Potem na spokojnie zaczynamy rozbiierać dany temat na czynniki pierwsze.

Zdarza się, że nasze pociechy zaspokajają swój głód wiedzy po kilku zdaniach. Dany temat okazuje się nudny lub nie są jeszcze gotowe na przyjęcie większej ilości szczegółów. Same staramy się kierować rozmową tak, by nie powiedzieć w pierwszym „rzucie” za wiele, zbyt obrazowo czy po prostu zbyt dosadnie. Zarzucamy przynętę i czekamy, czy rybka jest gotowa połknąć haczyk.

Innym razem rozmowa płynie bardzo warto. Porywa nas nurt i dryfujemy ku coraz nowszemu, niespodziewanym wątkom. Tak czy inaczej, obie strony dowiadują się o sobie wiele nowego, odsłaniają do pewnego stopnia swoje lęki, niepewności, oczekiwania i marzenia. To nas łączy, scala, pozwala być bliżej siebie.

Na kartach niniejszej książki przedstawiamy trzydzieści wybranych tematów, do których przypisujemy przykładowe wątki przydatne w rozmowie. Mamy nadzieję, że staną się one pomocnym punktem zahaczenia w Waszych rozmowach na tematy „ważne i poważne” i że doprowadzą Was ku zupełnie nieznanym, zaskakującym i inspirującym ścieżkom.



## ROZDZIAŁ 1.

# Jak i po co rozmawiać z dzieckiem na poważne tematy?



Dlaczego warto rozmawiać z dzieckiem na poważne tematy? Jak podążać za dziecięcą ciekawością? W jaki sposób możemy przezwyciężyć własny opór przed poruszaniem tematów, które wywołują w nas wyjątkowo silne emocje (lęk, niechęć, obrzydzenie, wstyd)? Jak powstrzymać się od lukrowania prawdy oraz wyszukiwania tematów zastępczych, mających zgasić dziecięcy głód wiedzy? Dlaczego warto postawić na łagodny przekaz słowny w miejsce epatowania obrazem ze szklanego ekranu? Jak to jest, że dzieci radzą sobie z trudnymi tematami o wiele lepiej, niż nam się to wydaje? Co możemy zrobić, by nauczyć dziecko, że nie ma sytuacji bez wyjścia i że każdą „górkę” można pokonać? O tym wszystkim opowiada psychoterapeuta i psychotraumatolog Małgorzata Bajko.

## Uzbrojony zamachowiec w telewizji i zgubiona przytulanka stoją u kilkulatka w jednym rzędzie

**Monika Janiszewska:** W swojej codziennej pracy spotyka Pani rodziców, którzy nie bardzo wiedzą, jak odpowiadać dziecku na tzw. dorosłe pytania. Jakie tematy uznajemy gremialnie za trudne?

**Małgorzata Bajko:** Nie da się jednoznacznie zdefiniować pojęcia „trudny temat”. Dla każdego człowieka oznacza ono coś innego. Na pewno są to te tematy, których treść wywołuje w nas trudne emocje, takie jak lęk, zawstydzenie, złość czy obrzydzenie. Jednak to, co nam, dorosłym, może wydawać się przerażające,

kłopotliwe, wywołujące obrzydzenie czy konsternację, wcale nie musi być takie dla dziecka. Dla niego może być to coś zupełnie naturalnego.

**Jakie tematy mogą być dla dziecka wyjątkowo trudne? Dorośli wymienia tu chorobę, wojnę, terroryzm, śmierć bliskich, rozwód itp. Zakładam, że sześciolatek równie mocno może przeżywać zasypianie w ciemnym pokoju i wpatrywanie się w niepokojąco świecące oczy misia.**

Dzieci przeżywają dziecięce lęki. Dotykają je codzienne trudne sytuacje i emocje z nimi związane. Mogą to być: zgubienie ulubionego misia, odrzucenie przez koleżankę, kpiny ze strony rówieśników czy też strach przed zachorowaniem na ospę i przed tym, że rodzice zapomną odebrać je z przedszkola. I choć niektóre dziecięce problemy mogą się nam, dorosłym, wydawać przesadzone, mało istotne, a wręcz śmieszne, absolutnie nie powinniśmy żadnego z nich ignorować. Oczywiście nie sprowadzimy do jednego poziomu ułamania ręki ulubionej lalki z utratą przez dziecko własnej ręki na skutek wypadku. W 1967 roku dwaj psychiatrzy — Thomas Holmes oraz Richard Rahe — opracowali kwestionariusz i skalę wydarzeń, które powodują silny stres. Wydarzenia, które niosą olbrzymi ładunek emocjonalny, to między innymi śmierć bliskich osób, rozwód, przeprowadzka, choroba i wypadek. Każde wydarzenie, które stwarza bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia własnego lub kogoś bliskiego oraz powoduje, że nasze dotychczasowe życie nie będzie takie samo jak przedtem, może zmienić tymczasowo, a nawet trwale zachowania dziecka.

**Tak czy inaczej, musimy pamiętać, że nasza pociecha zetknie się prędzej czy później z problemami dorosłych i zagrożeniami współczesnego świata.**

Stanie się to prędzej, niż nam się wydaje, i warto być przygotowanym na grad pytań, jakie wówczas padną z ust naszych milusińskich. Zwłaszcza że w większości domów są kwestie, o których trudno rodzicom rozmawiać i na które spuszczana jest zasłona milczenia. I wcale nie muszą być to tematy uznawane przez ogół za trudne, takie jak przemoc, seks, śmiertelna choroba czy bieda. Tematami tabu mogą być sprawy związane z jakimś wydarzeniem, które pozostawiło w rodzicu głęboki uraz. To może być na przykład dotkliwe pokąszenie przez osy, topienie się lub kradzież we własnym domu. Rodzice mogą unikać wtedy rozmów, w których przewijają się wymienione wątki, a jeśli już rozmawiają o nich — to w sposób lękowy. Tym samym przenoszą na dziecko swoje własne obawy, lęki i fobie.

**„Nie ma sytuacji bezwyjźdialnych, mamo”. Tak pewnego razu moja pięcioletnia wówczas córka podsumowała opowiadanie, w której bohater musiał wykazać się odwagą i kreatywnością. Miała na myśli sytuacje bez wyjścia. Przyznam, że dało mi to do myślenia. Na ile dzieci są otwarte na pokonywanie przeszkód? Czy rodzic może świadomie tak uformować dziecko, by w każdej trudnej sytuacji znajdowało pozytywne strony?**

To, jacy jesteście w dorosłym życiu, wynika z wielu czynników i kształtuje się właściwie od naszego poczęcia po dzień dzisiejszy. Okres, w którym mieszkaliśmy z rodzicami, ma na to ogromny wpływ. Jeśli rodzice podchodzą otwarcie do sytuacji trudnych — wymagających poświęcenia, odwagi, przekroczenia

własnej granicy komfortu — i starają się widzieć jasne ich strony, to z dużym prawdopodobieństwem ich dzieci będą także poszukiwały wszelkich plusów i rozwiązań. Oczywiście nie tylko zachowanie i postawa rodziców mają wpływ na dzieci. Środowisko, znajomi, szkoły, nauczyciele, układ nerwowy, geny — wszystkie te czynniki wpływają na zachowania i postawę życiową młodego człowieka.

## Bociany przynoszą dzieci, a bajki mają zawsze dobre zakończenie

**Maluch zadaje pytanie dotyczące tematu trudnego z punktu widzenia dorosłego i... Jaki bywa wówczas pierwszy odruch rodzica?**

Mechanizmy są różne. Czasem okłamujemy poprzez przekazywanie jakichś powiedzonek przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Mam na myśli nadal jeszcze pokutujące „oświecone prawdy” w stylu „Bociany przynoszą dzieci”, „Mama znalazła cię w kapuście”. Innym razem staramy się lukrować prawdę: „Dziadek nie umarł, tylko zasnął, babcia odeszła do aniołków” itd. Bardzo często rodzice starają się zagadać dziecko, znajdując gorączkowo temat zastępczy. Dziecko słyszy wtedy: „A pokój posprzątany?”, „Zamiast dopytywać, lepiej byś lekcje odrobił”, „Ciekawość to pierwszy stopień do piekła”, „Nie myśl tyle, bo zostaniesz myślicielem”, „Książkę chcesz napisać czy jak?”. Wszystko to ma jeden cel: zgasić dziecięcą ciekawość i przełożyć niewygodną rozmowę na nieokreślone „kiedyś”.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.hellion.pl>

GRUPA  
**Hellion**

# JAK I PO CO ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM NA TRUDNE TEMATY



Zna to każdy rodzic kilkulatka. Wystarczy fragment rozmowy dorosłych czy wiadomość w radiu i już się pojawiają. Trudne pytania. Z pozoru całkiem niedziecięca chęć rozmowy na tematy, które wydają nam się zupełnie nieodpowiednie dla kilkulatka. Pytania o śmierć, chorobę, przyczyny, dla których na świecie istnieje zło, albo o seks. Często ciężko jest na nie odpowiedzieć. Minuty mijają, malec czeka z otwartą buzią, a rodzic panikuje, bo jak to — dyskutować z maluchem o takich rzeczach? Gdzie znaleźć odpowiednie słowa? Jak zaspokoić dziecięcą ciekawość i równocześnie młodego człowieka nie zszokować i nie wystraszyć? A może skłamać, albo po prostu zwrócić jego uwagę na coś innego?

Tego robić nie wolno. Nawet jeśli sami czujemy obawę, jeśli nie chcemy na dany temat rozmawiać, bo nie umiemy albo nie mamy wystarczającej wiedzy, dziecka nie można zbywać ani oszukiwać. Trzeba podjąć wyzwanie i potraktować je poważnie. Oczywiście odpowiednio do wieku. Najlepiej uzbroić się w wcześniej w niezbędne informacje z zakresu dziecięcej psychologii, podane w praktycznej formie. Takiej, jaka jest dostępna na kartach tej książki.

Jej autorki są mamami wyjątkowo ciekawskich kilkulatków, żywo zainteresowanych „dorosłym światem”. Wybrały 30 zagadnień, do których przypisały wątki przydatne w rozmowie — sprawdziły je na sobie i w własnych pociechach. Mają nadzieję, że ta książka będzie użytecznym narzędziem dla rodziców, których dzieci również oczekują przystępnych odpowiedzi na kłopotliwe pytania.

patroni medialni:

Mamota.pl

Mamy pisać blogi!  
BLOGI MAM.PL

Centrum Terapii i Kreatywności

Mam Nianię

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-4344-3



cena 34,00 zł

ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint.PL

