

## CO SIĘ DZIEJE Z BACIĄ? ROZMOWY Z DZIEĆMI O STAROŚCI



Zbliżają się **Dni Babci i Dziadka** – w tym roku mogą wyglądać zupełnie inaczej, od miesięcy seniorzy są przecież izolowani w trosce o ich zdrowie. Dzieci i młodzież nie ma obecnie częstego i intensywnego kontaktu z dziadkami, przez co często trudno im zrozumieć i przyzwyczać się do zmian zachodzących w seniorach. Starzenie się jest naturalnym procesem, co nie zmienia faktu, że budzi lęk – zwłaszcza w młodych umysłach.

Starość, jaką ukazują reklamy telewizyjne, seriale obyczajowe i bilbordy niewiele ma wspólnego z tym, co spotkać można na ulicy, w tramwaju czy w mieszkaniu własnych dziadków. Sielskie obrazy pełne uśmiechniętych, zadbanych, aktywnych seniorów, którzy żyją pełnią życia mocno gryzą się z utratą sprawności fizycznej i intelektualnej, zaniedbaniem, niechęcią i przygnębieniem i innymi trudnościami starzejącego się społeczeństwa.

Dla młodszych dzieci to temat trudny – dorośli skarżą się na ich brak cierpliwości, wycofanie, unikanie rozmowy, czasem niegrzeczne zachowanie wobec seniorów. Łatwo ocenić dziecko, które odmawia wizyty u babci, uznać je za nieczułe na potrzeby innych. Ale czy na pewno dzieci i młodzież dostają odpowiednie wsparcie, by zrozumieć, co się właściwie dzieje z najstarszymi członkami ich otoczenia?

**Dziadku, mów szybciej!** Dzieci z natury są energiczne, szybkie, spontaniczne. Im młodsze, tym trudniej im zaakceptować fakt, że dorośli niekoniecznie dorównują im temperamentem i energią. Starość sprawia, że umysł „spowalnia obroty”, trudniej jest utrzymać wątek wypowiedzi, słowa nie przychodzą już z taką lekkością, jak w młodości czy wieku średnim. Bywa, że w ogóle ulatują z głowy, język się płacze, trudniej jest wyrazić to, co się ma na myśli.

Naturalne jest, że seniorzy mówią wolniej, potrzebują więcej czasu, by zebrać myśli. Częściej trzymają się znanych tematów, mają potrzebę mówić o własnych doświadczeniach, przekazać to, co uważają za ważne dla wnuków. Nierzadko spotykają się wtedy ze zniecierpliwieniem, irytacją, zniechęceniem albo wręcz okazywaniem nudy przez ich najmłodszych słuchaczy. Jak wesprzeć dialog międzypokoleniowy? Najlepiej edukując obydwie strony – pokazując seniorom, że dzieci są szybkie i nie chcą świadomie nikomu

sprawić tym przykrości, a dzieciom pomagając zrozumieć sposób, w jaki funkcjonują najstarsi.

### Jak wytłumaczyć młodemu człowiekowi zmiany zachodzące w seniorze?

Najlepiej wprost. Ciepło, empatycznie i bez krytyki.

### Zaniedbanie „na starość”

Dzieci bywają bardzo bezpośrednie – potrafią publicznie skomentować czyjś brzydki zapach, dziwaczne ubranie, śmieszny sposób poruszania. Często zrobią to szybciej niż pomyślą. Bywa, że nie są zupełnie świadome tego, co stoi za dziwnym lub odpychającym wyglądem osób starszych, nie rozumieją tego, co widzą. A gdy rośnie napięcie, lęk – obniżają je poprzez śmiech, czy przykry komentarz. Dorośli często reagują na takie zachowanie dzieci natychmiastowym postawieniem granic, mówią, że nie wolno tak robić czy mówić, czasem dają za to jakąś konsekwencję. Zdarza się, że brakuje jednak najważniejszego – pomocy w zrozumieniu tego, co właściwie dziecko zobaczyło i poczuło. By młody człowiek potrafił poradzić sobie w takiej sytuacji, powinien wiedzieć, że zaniedbanie osób starszych wynika z wielu, niezależnych od nich czynników, takich jak:

- kłopoty finansowe: zależność od rodziny, niska emerytura/renta, konieczność kupowania drogich leków;
- trudności w samodzielnej higienie: utrudnienia w poruszaniu się, wykonywaniu ruchu, lęk przed omdleniem, zawrotami głowy, poślizgnięciem się w łazience;
- problemy z pamięcią: zapominanie o codziennych rytuałach higienicznych, kłopoty z zaplanowaniem kolejnych czynności, kłopoty z dobraniem odpowiednich ubrań, dopasowaniem ich do okazji, pogody;
- niechęć, przygnębienie, bezradność z powodu narastających problemów związanych ze starzeniem się: brak motywacji do czynności higienicznych, pielęgnacyjnych, ładnego ubierania się.

**Dziecko musi zrozumieć to, co widzi, by mogło zaakceptować rzeczywistość taką, jaka jest.**

### Wydobywając uczucia na powierzchnię

Wsparcie dzieci i młodzieży w budowaniu relacji z seniorami to praca trochę jak w kopalni – trzeba „dokopać się” do skrywanych uczuć, zarówno jednej, jak i drugiej strony. Gdy dzieci się boją, czują zniecierpliwienie, irytację, nawet czasem – w skrajnych przypadkach – wstręt przed kontaktem z bardzo zaniedbanym czy chorym seniorem, pokazują to zachowaniem. Niekoniecznie o tym mówią. Co sprawia, że starsze osoby czują się z kolei odrzucone, niepewne, a ich izolacja się pogłębia.

Jak „odkopać” trudne uczucia? Potrzebna jest delikatna, spokojna rozmowa, w której za wszelką cenę unikniemy oceny zachowania młodego człowieka. Gdy pojawia się krytyka, dzieci najczęściej przyjmują postawę obronną i zamiast wyrażać to, co dla nich trudne, szukają usprawiedliwień lub wycofują się z kontaktu.

## Jak kopać, by wykopać głęboko ukryte emocje?

- ✚ Przynajmniej przede wszystkim trzeba opisać, co się zobaczyło. Powiedzieć spokojnie, zwyczajnie, sympatycznie:
  - Widziałem, że ciężko ci było usiąść obok tej starszej pani.
  - Miałem wrażenie, że nie jest łatwo ci rozmawiać z babcią.
  - Zauważyłem, że spędzanie czasu ze starszymi osobami sprawia ci trudność.
- ✚ Następnym krokiem jest pomoc dziecku w wyrażeniu uczuć, wspólne poszukiwanie ich pod zachowaniem:
  - Zastanawiam się, co właściwie czujesz, gdy spędzasz czas z dziadkiem.
  - Jak się czułeś w tej sytuacji? Co się działo?
  - Mogłeś się wtedy niekoniecznie czuć komfortowo. Opowiedz, jak to było?
- ✚ Ważne, by dać młodemu rozmówcy przyzwolenie na to, by po prostu opisał swoje uczucia, nawet te trudne, we własnym czasie i tempie, bez nacisku. Gdy dziecko spróbuje opowiedzieć, jak się czuło, można wtedy zapytać:
  - A jak myślisz, czemu ta starsza osoba się tak zachowała?
  - Masz jakiś pomysł, co może się dziać, że ta pani była tak zaniedbana?
  - Zastanawiam się, czy rozumiesz, co się dzieje z pamięcią pradiadka?

Dzieci potrafią stworzyć hipotezy na wytłumaczenie wielu spraw, jeśli tylko się je w tym wesprze. Dlatego zanim przejdzie się do psychoedukacji, opowiadania o tym, dlaczego seniorzy funkcjonują w inny sposób, na czym polegają ich kłopoty, dobrze jest zapytać dziecko, jak ono samo to rozumie.

## Lęk przez byciem niepotrzebnym

Mały człowiek potrzebuje pomocy w zrozumieniu przeżyć i uczuć najstarszych członków swojego otoczenia. Ma prawo być absolutnie nieświadomy tego, jak seniorzy boją się samotności, bycia zbędnym, nieciekawym dla innych. Dzieci widzą świat z własnej perspektywy, ich umiejętności empatycznego wyobrażania sobie tego, co czują inni dopiero się rozwijają. Zadaniem dorosłego jest przybliżenie im potrzeb i emocji innych osób, pokazanie, jakie trudności i ograniczenia niesie starość i w jaki sposób można wesprzeć seniorów. **Dzieci mogą wiele – ich zaangażowanie w relacje ze starszymi osobami sprawia, że czują się potrzebni i akceptowani, mimo przykrych zmian fizycznych i psychicznych, jakich doświadczają.**



przygotowała L.Czempa  
źródło: portal pedagogika

