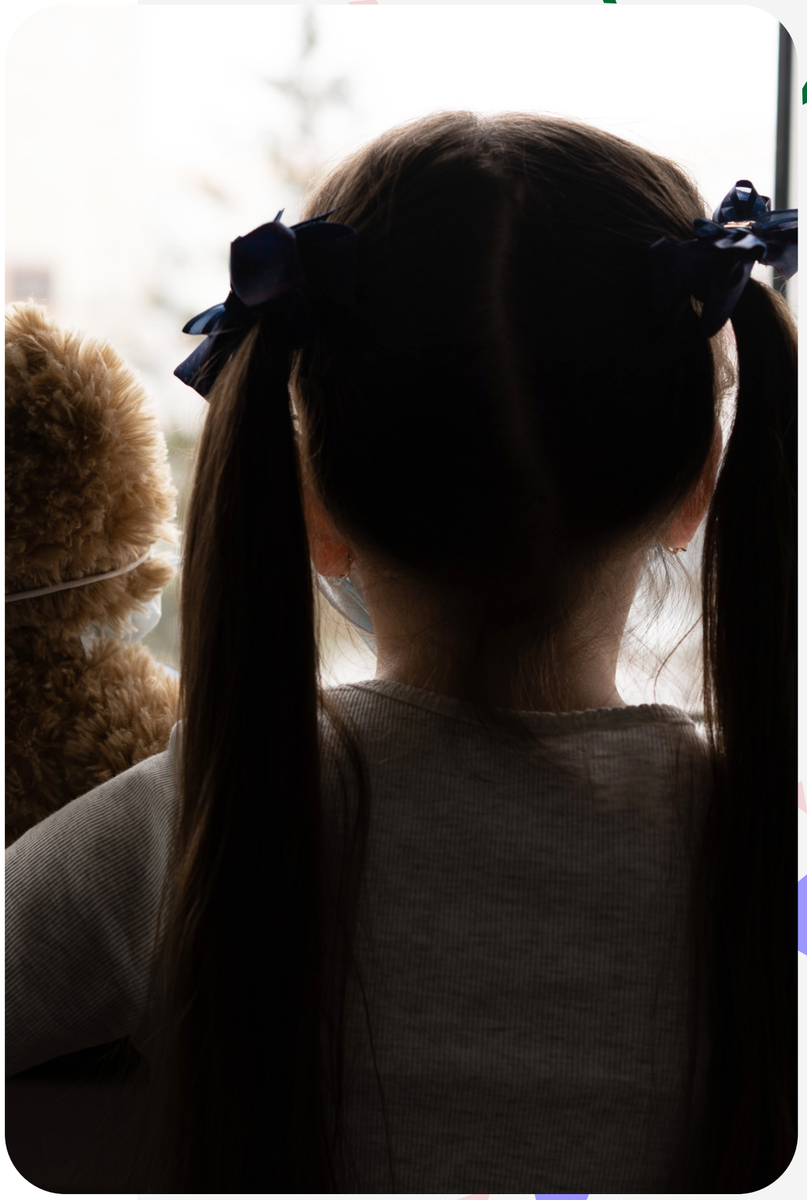
Pozwólmy dziecku na smutek

Każdy rodzic najchętniej widziałby swoje dziecko, radosne i uśmiechnięte. Dzieci mają w sobie wewnętrzny blask, optymizm, wiarę w dobro. Jednak zdarzają się momenty dziecięcego smutku i łez.

Zapewne wielu z nas zadaje sobie pytania:

Czy doświadczanie smutku przez dzieci jest czymś naturalnym?

Czy powinniśmy pozwalać dzieciom na smutek, czy raczej chronić je przed nim?



Czym jest smutek?

Smutek jest naturalną emocją i bywa adekwatną odpowiedzią na określone doświadczenie, pełni w naszym życiu ważną funkcję i nie sposób go uniknąć. Informuje nas o tym, że możemy coś stracić, bądź już coś utraciliśmy co było dla nas ważne i wartościowe. Przeżywany przez nas smutek stanowi informację dla otoczenia, że potrzebujemy wsparcia i opieki.

Jak dziecko wyraża smutek?

Dziecko smuci się całym sobą, reaguje całym ciałem. Wyrazem smutku u dziecka jest nie tylko płacz. Smutek może znaleźć odzwierciedlenie również w objawach psychosomatycznych: bólach brzucha, nudnościach, moczeniu się, problemach ze snem lub apetytem.

Dlaczego powinniśmy pozwalać dziecku się smucić?

Dziecko smuci się całym sobą, reaguje całym ciałem. Wyrazem smutku u dziecka jest nie tylko płacz. Smutek może znaleźć odzwierciedlenie również w objawach psychosomatycznych: bólach brzucha, nudnościach, moczeniu się, problemach ze snem lub apetytem.

Jak reagować na dziecięcy smutek?

Często obserwowanie u dziecka smutku wywołuje w opiekunach dyskomfort. Wielu rodziców i opiekunów nie posiada umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami dziecka. Rodzice mogą odczuwać duże cierpienie widząc smutek u swojego dziecka – starają się więc zrobić wszystko by smutek zdusić w zarodku. Nie pocieszajmy na siłę, ale towarzyszmy dziecku w smutku. Nie mówmy do niego „ nie ma o co płakać", czy „to nie jest powód do płaczu". Takie komunikaty budują w dziecku poczucie winy i przekonanie „że coś z nim jest nie tak". Powiedz dziecku, że widzisz jego smutek i żal, okaż dziecku zrozumienie i powiedz mu o tym. Zachęć dziecko aby opowiedziało o swoim smutku. Zadbaj o kontakt fizyczny, przytul. Może dziecko zechce narysować swój smutek lub posłuchać bajki o bohaterze przeżywającym podobne emocje.

Zatem jak mówić do smucącego się dziecka?

- Widzę, że ci smutno...
- Płaczesz, jesteś smutny...
- Jestem przy tobie...
- Chcesz się przytulić?...

Takie komunikaty świadczą o tym, że wysłuchujemy dziecięcego smutku, że go zauważamy, że go akceptujemy. Jeśli pozwalamy dziecku na odczuwanie i wyrażanie smutku w sytuacji gdy tego potrzebuje, sprawiamy, że dziecko uczy się siebie samego. Uczy się rozpoznawać swoje emocje i uczucia, rozwija swoją samoświadomość i pewność siebie.

Bibliografia:

Filliozat I. „ W sercu emocji dziecka. Jak nauczyć się rozumieć uczucia dziecka", Esprit , Kraków 2009

Rosen P. M. „Mówienie, słuchanie, kontakt z dziećmi", Poznań 2004

Dziękujemy!

Opracowanie:
mgr Klaudia Gąsiorowska
mgr Justyna Gugulska