

Pedagog szkolny poleca:

Dziecięcy smutek – co warto o nim wiedzieć?

Bywa bagatelizowany (bo jakie zmartwienia może mieć dziecko?). Bywa, że rodzice na siłę próbują pocieszyć malucha, by jak najszybciej wyciszyć emocje. Ani jedno, ani drugie nie jest dobrym rozwiązaniem.



Jak znaleźć miejsce na smutek u dziecka?

Doświadczenie smutku przez dzieci jest tak samo istotne, jak przeżywanie przez nie radości, gniewu i lęku. Wielu rodziców nie ma jednak pojęcia, jak radzić sobie z tą jedną z najważniejszych emocji u swojego malucha. Dorośli często starają się unikać konfrontacji ze smutkiem w swoim życiu, tym bardziej więc nie potrafią znaleźć dla niego miejsca w przypadku swoich pociech. Tymczasem sprawne zarządzanie emocjami, tak by dziecko umiało je wyrażać i sobie z nimi radzić, to jedna z najcenniejszych umiejętności, w jakie można wyposażać brzdąca.

Problem ten porusza na swoim instagramowym profilu psycholożka Karla Orban, która przygotowała dla rodziców kilka wskazówek pomagających oswoić smutek w życiu dziecka. Po pierwsze – pisze Orban – należy mieć świadomość, że nie zawsze rodzic może zlokalizować przyczynę smutku u malucha. „Czasami wiemy, ale nie rozumiemy, jak można się smucić z takiego powodu, bo nam się wydaje mały i wiemy, że jutro dzień ułoży się inaczej” – zauważa psycholożka.

Kolejnym problemem jest brak umiejętności i pomysłu na rozmowę z dzieckiem. „A jak zrobię gorzej” – to pytanie, które prawdopodobnie nieraz zadawała sobie większość rodziców. W tych sytuacjach – podkreśla ekspertka – najczęściej rodzice sięgają po formułki, które mają szybko „naprawić sytuację”: „nie ma co się smucić, nie płacz już, szkoda łez na coś takiego”. Nierzadko przynoszą one jednak skutek odwrotny do zamierzonego: „Wielu dzieciom takie słowa nie przynoszą ulgi. Nie pomagają na tu i teraz” – pisze psycholożka.

Jak można w takim momencie wesprzeć dziecko? **Wykaż się zrozumieniem dla stanu emocjonalnego dziecka**, powiedz to, co sama chciałabyś usłyszeć, gdy doświadczasz smutku: „Tak, to naprawdę trudne. Mogę z tobą posiedzieć?” – odpowiada Orban.

Ważniejsza od słów jest jednak obecność rodzica, towarzyszenie dziecku w jego drodze przez trudne emocje. „Nie ma nic potężniejszego” – przekonuje ekspertka. „Jesteście wystarczająco dobrzy, by wspierać, a towarzyszenie w smutku jest prostsze, gdy się po prostu jest, nie próbując rozwiązywać, pocieszać za wszelką cenę, wyrównać nierówności świata” – podsumowuje psycholożka. Orban zaznacza przy tym, że przeżywanie przez dziecko smutku nie wskazuje od razu na potrzebę kontaktu z psychologiem czy psychiatrą. Inaczej jest, gdy smutek się przedłuża (trwa ponad 2 tygodnie) i dochodzą do niego inne niepokojące symptomy – dziecko jest ciągle zmęczone, nie ma ochoty na rzeczy, które do tej pory lubiło, skarży się na różne bóle, ma problemy ze snem. Wówczas należy zasięgnąć rady specjalisty.

Gródek, 4.12.2023 r.

Pedagog szkolny: Ewa Bielawska