

Smutek nie należy do przyjemnych emocji.

Jako rodzice często chcemy zaoszczędzić dziecku przeżywania smutku, co nie jest do końca możliwe, ponieważ jest on nierozłącznym elementem naszego życia

Smutek dziecka

RODZICU ZWRÓĆ UWAGĘ

Jeżeli dziecko przeżywa smutek:

- zapewnij je, że jesteś obok i chętnie je wysłuchasz
- zaakceptuj i nazwij jego emocje; powiedz, że widzisz, że coś je martwi
- nie staraj się na siłę znaleźć rozwiązania, nie mów zbyt wiele, czasami wystarczy tylko wysłuchanie
- pokaż, jak Ty radzisz sobie ze smutkiem, co Tobie pomaga w trudnych chwilach
- pozwól na płacz – łzy są oznaką powrotu do równowagi, pomagają odreagować i obniżyć napięcie
- nie oceniaj, nie zaprzeczaj, nie umniejszaj smutku, powiedz, że rozumiesz, że dziecku jest przykro
- jeśli to możliwe, spróbujcie określić przyczynę smutku, dziecko często nie potrafi tego zrobić

Zamiast chronić dziecko przed odczuwaniem smutku, ucz je, jak może go przeżywać.

Nie odwracaj uwagi od trudnych emocji, ale pozwól je wyrażać.

Im dłużej dziecko tłumia smutek, tym dłużej będzie mu on towarzyszył.