**Pozwól dziecku się smucić**

**"Nie płacz", "Nie smuć się", "Przecież nic się nie stało", "Kupię Ci nowego lizaka", "Chłopaki nie płaczą" – to jedne z wielu zdań, które słyszą dzieci na całym świecie od rodziców i innych, towarzyszących im dorosłych. Czy to pomaga dzieciom uspokoić się, poradzić sobie z trudną sytuacją? Wzmacnia je oraz ich poczucie wiary we własne możliwości? Warto zadać sobie pytanie czy nam, dorosłym, takie zdania usłyszane od kogoś bliskiego pomogłyby w trudnych chwilach? Najczęściej dzieci reagują na nie wzmożonym płaczem a słysząc je często – nawet wycofaniem i stopniowym zamykaniem się w sobie.**

Trudne emocje dzieci są bardzo wymagające także wobec rodziców – stawiają ich w niekomfortowym położeniu ponieważ najczęściej w nich również wywołują coś, co nie jest przyjemne – żal, złość, chęć natychmiastowego niesienia pomocy. Żaden rodzic nie jest szczęśliwy, gdy jego dziecko cierpi. Jak więc to zrobić, aby nauczyć dzieci radzić sobie z tymi trudnymi doświadczeniami nie wyręczając ich przy tym i nie chroniąc nadto przed tym, co spotka je w przyszłości?

Smutek jest częścią życia. Nie da się go wyeliminować, tak jak nie da się wyeliminować złości, strachu czy stresu. Nie da się, mimo, że czasem jest taka pokusa, panować nad każdym aspektem życia naszych dzieci i chronić je przed doświadczaniem tych emocji przez cały okres dzieciństwa – będą one towarzyszyły im od samego momentu przyjścia na świat. Będą doświadczały ich ze strony rówieśników, nauczycieli, zdarzeń losowych ale także z powodu swoich rodziców. A miarą dobrego rodzica wcale nie jest to, na ile smutku i żalu pozwoli on w życiu swojego dziecka. Paradoksalnie, czasami więcej trudnych emocji pozwala dziecku bardziej wzrastać i lepiej przygotować się na to, co wymagające czeka je w przyszłości.

Zadaniem rodziców jest, póki to możliwe, pomagać dziecku zmagać się z tym, czego i tak w życiu doświadczy. W tym przypadku - ze smutkiem. Póki mogą, mogą nauczyć swoje dziecko, jak można pomóc sobie przeżywać to, co trudne i niewygodne. Nauczyć je także, jak pomagać innym ważnym dla niego osobom zmagać się z tymi emocjami. Robić to po to, aby kiedyś, gdy nie będzie ich blisko wiedziało, co zrobić. Aby miało pomysł na to, jak sobie poradzić i jak zareagować, gdy spotka kogoś, kto smuci się lub płacze.

Warto pozwalać dziecku na przeżywanie smutku także dlatego, aby wiedziało, że smucenie się to nie wstyd i że każdy może czasem być smutny. Myślę sobie nawet, że dobrze, jak dziecko czasem jest smutne - dowodzi to jego wrażliwości gdy np. powodem zmartwienia jest wyjazd ukochanej koleżanki czy zgubienie ulubionego misia. Pokazuje, że maluch potrafi tworzyć więzi i tęsknić.

Rodzicu - nie odwracaj uwagi dziecka od jego emocji. Zamiast tego pozwól je wyrazić - płakać tak długo, jak tego potrzebuje, aby nie tłumiło w sobie tego, co je gnębi. Dzięki Twojej obecności i wsparciu twoje dziecko będzie wyrażało swój smutek, aby w końcu mogło zostawić go za sobą. Bo tak długo, jak trzyma go w sobie, tak długo będzie mu on towarzyszył. Pozwolenie dziecku na to, aby dało wyraz swojemu smutkowi nie spowoduje, że będzie ono całymi dniami zawodzić, jak jest mu źle. Paradoksalnie, im mniej będziemy je w tym zakresie blokować, tym szybciej to, co niewygodne z niego uleci dając miejsce na nowe, przyjemniejsze doświadczenia.

**Jak towarzyszyć dziecku w jego smutku?**

**Po pierwsze – nie bagatelizuj problemów dziecka.**  
To, co rodzicom wydaje się czasami małoważne, dla dziecka może być całym światem. Założę się, że twoje problemy zawodowe dla twojego malucha są nic nie znaczącymi szczegółami! Szanujmy wzajemnie swój punkt widzenia, dostrzeżmy powagę sytuacji, w jakiej znajduje się dziecko, gdy wypadnie mu z buzi cukierek, który chce zjeść TERAZ itp.

**Po drugie – nie mów zbyt wiele.**  
Gdy dziecko płacze z powodu rozbitego kolana, czasem wystarczy przytulić je i powiedzieć: „Oh!”, „Ojej…” – razem ponarzekać, razem postękać, razem chwilkę pocierpieć. Takie nic nie mówienie jest czasami o wiele cenniejsze i bardziej pomocne niż długie elaboraty. Możesz być zaskoczona/y jak szybko dziecko otrze łzy i wróci do zabawy.

**Po trzecie – jeśli mówisz – nazywaj uczucia i pragnienia.**  
Nie wymyślaj nic niestworzonego – postaw się w sytuacji dziecka i zastanów się, co ono czuje, czego może chcieć i nazwij to.

Gdy dziecko upadnie i rozbije kolano powiedz raczej: „To boli”, „Chyba się przestraszyłeś” zamiast: „Mówiłem, żebyś nie biegał”, „Na pewno nie boli aż tak bardzo”.

Gdy dziecko płacze, bo chce kolejnego lizaka a ty nie chcesz się zgodzić, nazwij jego pragnienia: „Chyba chciałbyś zjeść jeszcze jednego lizaka” zamiast „Ile razy mam ci powtarzać, że z lizakami koniec?!”. Dostrzeżenie pragnień i potrzeb dziecka i danie im wyrazu czasami rozwiązuje problem i skutecznie obniża napięcie. Daje ulgę i pozwala skupić się na czymś innym. Może trudno w to uwierzyć, ale tak właśnie to działa. Czasami to wystarcza, aby dziecko przestało wymuszać coś, czego pragnie, a czego nie chcemy mu dać.

Gdy dziecko tęskni za swoim przyjacielem powiedz: „Jest Ci smutno, że nie możesz spędzić z Antkiem więcej czasu” lub „Nie chciałeś aby Antek szedł do domu i jest Ci smutno, że już go nie ma” zamiast: „Przecież jutro znów się zobaczycie”.  
Nazywanie pragnień i emocji daje dziecku poczucie, że ktoś je rozumie. To z kolei jest wentylem dla nieprzyjemnych uczuć, które stopniowo opadając przywracają dziecku dobre samopoczucie.

**Po czwarte – nie mów nic, czego nie chciałabyś usłyszeć w podobnej sytuacji!**  
Najczęściej mówimy dzieciom to, czego sami nie chcielibyśmy usłyszeć. Mówiąc jeszcze konkretniej – najczęściej mówimy to, co nas samych doprowadziłoby do furii! Nie dziwmy się, że czasami dziecko po takim „pocieszeniu” zupełnie traci chęć rozmowy z nami lub ze smutku wpada nagle we wściekłość.

Nie próbuj rozwiązywać problemów dziecka za nie – nie musisz dawać rad, podsuwać gotowych rozwiązań, pouczać. Czasem wystarczy być. Przytulić się, zrobić dziecku przestrzeń i czekać na to, co ono powie. Może wtedy dowiesz się więcej o tym, co dzieje się w jego głowie i poznasz jego świat bliżej, niż przy pomocy lawiny pytań?

Nie przekonasz się dopóki nie spróbujesz! Nowe umiejętności w starciu ze smutkiem wymagają treningu. Nie zniechęcaj się, jeśli początkowe próby będą kończyć się niepowodzeniem! Jeśli tylko zechcesz – uda się. Powodzenia!

**Powodzenia!**

**Angelika Kaźmierczak – Psychologo**