



I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o smutku, który odczuwał bajkowy król, kiedy pozostał sam w zamku, bo piesek się rozchorował i królowa pojechała z nim do weterynarza do sąsiedniego królestwa. Dzieci wspierały króla i rozmawiały o tym, jak przeżywa się smutek i jak można sobie z nim poradzić.

Smutek to ważna emocja, ponieważ informuje o tym, co dziecko boli, co mu nie pasuje, za czym tęskni i czego mu brakuje. Niebagatelizowanie smutku jest ważnym doświadczeniem dla dziecka. Przekazuje mu informacje, że smuć się nie jest wstyd. Można czuć się smutnym i zarówno dorośli, jak i dzieci przeżywają trudne chwile. Smutek ma to do siebie, że gdy pozwoli się go okazywać – wyplakać, opowiedzieć komuś bliskiemu, co się stało, narysować to na obrazku lub odegrać w zabawie – to emocja ta minie i pojawi się przestrzeń na przyjemniejsze doświadczenia. Smutek jest przejściowy, nie trwa wiecznie. Jest łatwiejszy do opanowania, gdy jest zaakceptowany, gdy ktoś jest obok, wspiera, słucha, nie mówi zbyt wiele, odbiera emocje i pragnienia oraz jeśli jest taka potrzeba, to przytula.

Dzięki temu, że dzieci mogą okazywać smutek w bezpiecznych warunkach przy rodzicach w dorosłym życiu emocja ta będzie już oswojona i gdy zdarzy się im coś smutnego, a na pewno to nastąpi, będą wiedzieć, że mają prawo do żalu, bólu, poczucia straty, jednocześnie mając świadomość, że te emocje miną. W ten sposób będą odporniejsze na stres i depresję.

Dziecko otwarcie wyrażające smutek w sytuacjach rówieśniczych, gdy komuś innemu dzieje się krzywda, to osoba, która jest wrażliwa, potrafiąca zaprzyjaźnić się, tworzyć więzi, budować z innymi relacje oparte na empatii. To wielki kapitał na przyszłość.

Rodzicu, gdy twoje dziecko będzie smutne, bądź przy nim, akceptuj to, co przeżywa, nie odwracaj uwagi od jego emocji. Blokowany smutek zamieni się w inne trudne uczucia, dziecko może być rozzłoszczone, marudne lub nadmiernie spokojne. Gdy dziecku pozwoli się wyrazić tę emocję, to szybciej się wyciszy i zajmie czymś, co je zaciekawi i sprawi mu radość.