



I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj w ramach realizacji cyklu „W Królestwie Uczuć” na zajęciach rozmawialiśmy o tęsknocie. Bajkowa królowa i piesek nadal są u weterynarza w sąsiednim królestwie. Tęsknota to doświadczenie braku i to nie tylko braku osoby. Można tęsknić też za miejscem, za czasem, za wspomnieniem. Tęsknocie towarzyszą różne nieprzyjemne emocje, takie jak smutek czy złość, często trudno jest się skoncentrować, pojawia się też lęk i niepokój. Tęsknota jest ważną informacją o potrzebach dziecka, o tym, co aktualnie jest dla niego istotne. Rozmawianie z dzieckiem o tym, co przeżywa, pomaga mu lepiej radzić sobie z natłokiem emocji. Gdy dziecko za czymś tęskni, warto dać mu czas na przeżycie tej emocji. Doświadczenie tęsknoty razem z bliską osobą, sprawi, że po pewnym czasie straci ona intensywność, a dziecko nauczy się, że sytuacja, w której się znajduje jest trudna, ale jest w stanie poradzić sobie z nią. Gdy w przyszłości przydarzy mu się coś podobnego, to obawa przed tęsknotą i stratą może być mniejsza.

Rodzicu bardzo ważna jest dla dziecka Twoja spokojna, akceptująca i wspierająca obecność. Warto powiedzieć dziecku w takiej sytuacji, że widzisz, iż to, co Twoje dziecko przeżywa, jest dla niego trudne. Dziecku może przynieść ulgę to, że nazwiesz jego emocje i potrzeby, które prawdopodobnie kryją się za przeżywaną tęsknotą. Ważne jest, żeby nie blokować trudnych emocji, nie odwracać uwagi i nie dawać natychmiast gotowych rozwiązań. Dziecko potrzebuje czasu, żeby się oswoić z sytuacją, w której się znajduje.

Słuchaj dziecka, gdyż może się okazać, że to, co wydawało się być tęsknotą, jest lękiem przed nieznanym, obawą związaną ze zmianą. Im więcej łagodności, cierpliwości i otwartości na to, co dziecko przeżywa, tym większa szansa na oswojenie tęsknoty i adaptację do zmiany, która się za tęsknotą kryje. Taką sytuacją może być: pobyt bez rodzica w przedszkolu, pierwsze kolonie, zmiana przedszkola, koniec wakacji czy strata kogoś najbliższego. Dziecko dzięki Twojemu wsparciu wyrośnie na osobę świadomą swoich emocji, nieblokującą tego, co przeżywa, a przez to niezachowującą się impulsywnie.