

dr Agnieszka Gąstoł

Pozwól dziecku na... smutek

Czy wiesz, że kiedy mówisz dziecku: *Nie płacz*, możesz niechcący odebrać mu coś bardzo ważnego? Smutek – choć trudny w przeżywaniu – jest naturalną i potrzebną emocją, która niesie ważne informacje o świecie wewnętrznym małego człowieka. W tym artykule dr Agnieszka Gąstoł zachęca nauczycieli i rodziców do spojrzenia na dziecięce łzy z empatią i uważnością. Pokazuje, jak wspierać dziecko w przeżywaniu emocji, zamiast je unieważniać – i jak ważne jest, by również dorosły pozwolił sobie na smutek. Bo tylko wtedy, gdy czujemy, możemy naprawdę towarzyszyć.



Nie płacz; Nic się nie stało; Nie ma powodu do smutku... – ile razy takie słowa wypowiedziałś/-eś do dziecka? Choć powinnam Ciebie (Nauczycielu, Rodzicu) w tym miejscu zapytać – ile razy w życiu Ty usłyszałeś takie słowa?

Jak się wtedy czułeś? Czy miałeś wrażenie, że właśnie w tamtej chwili ktoś odbiera Ci prawo, aby czuć? Unieważnia to, co przeżyłeś, co się z Tobą dzieje, a w tym momencie jest dla Ciebie przecież tak trudne? A może pojawiła Ci się w głowie myśl, że... nikt Cię nie rozumie i nikt nie może Ci pomóc?

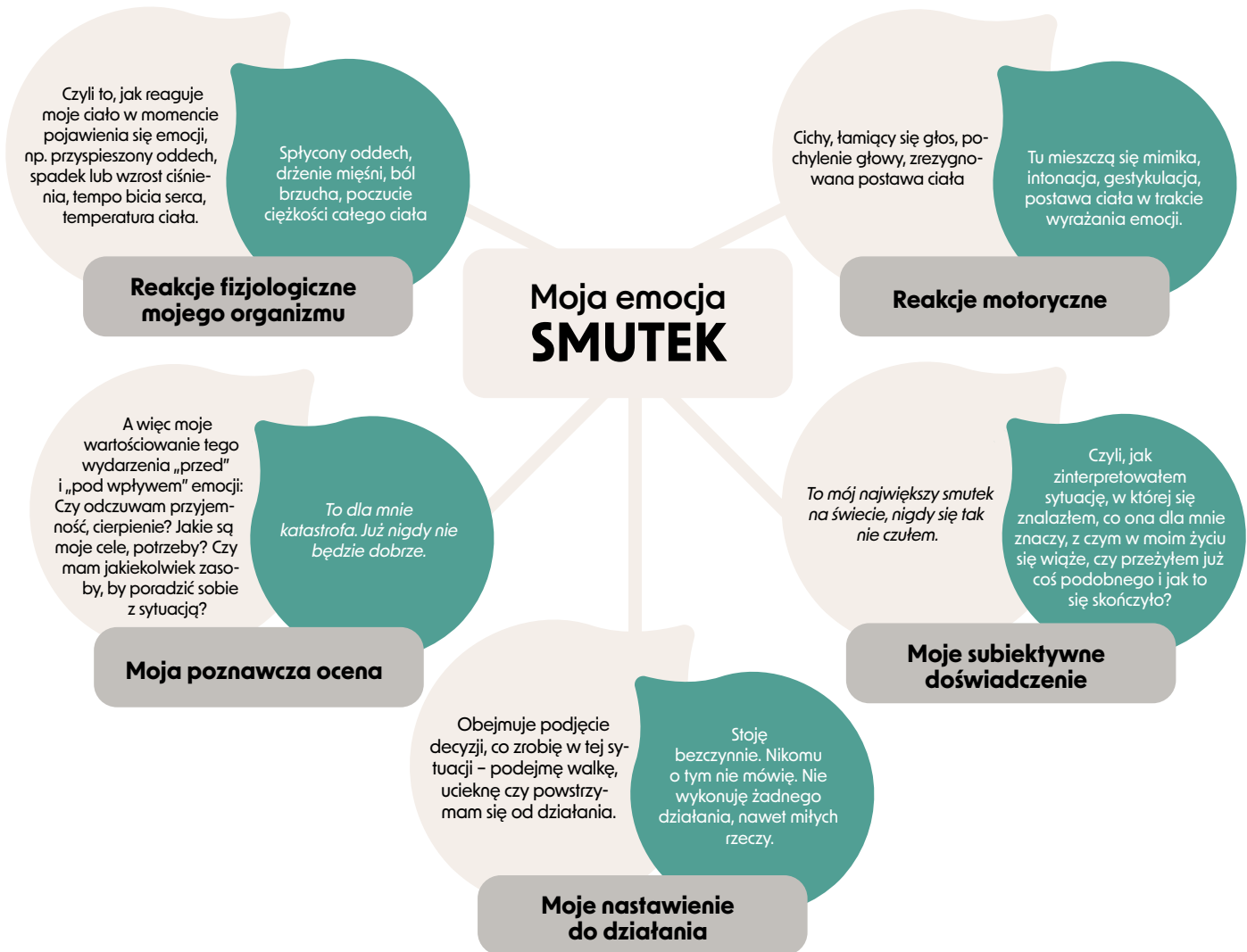
Gdy spojrzymy na wyrażanie emocji z własnej, bardzo osobistej perspektywy, przeżywanie smutku przez dzieci nabiera zupełnie innego wymiaru, prawda? Pozwól, że poprowadzę Cię w lepszym rozumieniu tej emocji i podpowiem, jak możesz postąpić inaczej, a tym samym zmienić na lepsze dziecięce losy i być może zatrzymać błędne koło przeżywania emocji, toczone przez wiele poprzednich pokoleń.

Smutek jest informacją – ale jaką?

Każda emocja niesie ze sobą pewną informację – o nas samych, o naszych potrzebach, o tym, co teraz ważne, na czym skoncentrował się nasz umysł. Z jednej strony smutek jest więc **sygnałem niezaspokojonych potrzeb**, z drugiej – mówi wiele o naszym momencie w życiu. To naturalna – jak mówi psychologia – podstawowa (a więc występująca niemalże od urodzenia) emocja, pojawiająca się w życiu każdego człowieka. Odgrywa ważną rolę w **kształtowaniu empatii, zdolności do poszukiwania wsparcia** ze strony innych, pomaga **tworzyć więzi** oraz wspiera **zdolność do analizy problemów**. Jest więc tak ważna, że można by rzec „trzeba ją czuć”.

Smutek mówi nam, że coś ważnego dla dziecka nie zostało spełnione. Zdarza się, że pojawi się po trudnym przeżyciu, takim jak odrzucenie, rozczarowanie czy poczucie straty, albo po prostu wtedy, gdy dziecko czuje, że nie ma wpływu na sytuację (jak np. w momencie rozstania

rodziców). Na każdą emocję składa się szereg tzw. składników poznawczych. Ich znajomość jest konieczna, jeśli chcemy skutecznie odpowiedzieć dziecku, w jaki sposób może ją przeżyć i wyrazić. Popatrzmy:



Zobacz, jak wiele elementów składa się na odczuwanie JEDNEJ emocji. To nie jest więc tak, że czujesz smutek – i już. Tylko rozumiejąc czyjeś potrzeby, zdobyte doświadczenia, motywy i cele działania oraz uwzględniając fizjologiczne uwarunkowania organizmu, możesz się podjąć skutecznej pomocy małemu człowiekowi. Chcąc zainteresować, **musisz najpierw zrozumieć**, jak on na sytuację patrzy oraz jak jej w tej chwili doświadcza.

Reakcja dorosłych na dziecięcy smutek – czy właściwa?

Nasza reakcja na emocje dziecka ma ogromny wpływ na to, jak nauczy się ono radzić sobie z uczuciami, jak będzie nawiązywało relacje z innymi ludźmi i jak rozwinie się

społecznie. Jedną z najważniejszych umiejętności emocjonalnych jest zdolność do **regulowania emocji**, czyli tego, jak dziecko uczy się rozpoznawać, nazywać, wyrażać i kontrolować swoje uczucia. Ta nauka odbywa się najczęściej poprzez uważną obserwację i kontakt z najbliższymi dorosłymi. Ważne więc jest to, jak wygląda nasza więź z dzieckiem, jakie emocje były dozwolone do wyrażania w domu (i w środowisku edukacyjnym), czy w otoczeniu małego człowieka jest dużo napięć i stresów, czy dorosły wychowujący (i edukujący) dziecko sam ma wsparcie oraz jak podchodzi on do emocji – własnych oraz wyrażanych przez małego człowieka.

Działa to bowiem w obie strony – dzieci swoim zachowaniem również wpływają na dorosłych. Ich temperament, to, czy łatwo się denerwują, czy są spokojne, czy

potrafią czekać na swoją kolej, a także ich wiek i poziom rozwoju mają znaczenie. Na przykład dzieci, które szybko się frustrują, mają trudność w opanowaniu impulsów i silnie reagują, mogą częściej spotykać się z ostrzejszymi reakcjami dorosłych. A to z kolei może jeszcze bardziej nasilać trudne w odczuwaniu emocje – zarówno dziecka, jak i dorosłego. To pokazuje, jak ważne jest dostrzeganie potrzeb małego człowieka i rozumienie, skąd pochodzi jego smutek.

No właśnie – trudne emocje – a nie „złe” czy „negatywne”. Smutek nie jest „złym uczuciem”. Jest przykry, trudny w odczuwaniu i udźwignięciu, czasem przeszkadza, a gdy trwa długo, męczy i odbiera energię do codziennego życia.

Gdy mówimy do dziecka: *Nie smuć się; Nie przesadzaj; To nie powód do płaczu* (najczęściej w dobrej wierze), próbujemy pomóc, ale często nieświadomie dajemy mu sygnał, że jego emocje są niewłaściwe. Dziecko może wtedy zacząć wątpić w to, co czuje, i zamiast uczyć się, jak radzić sobie z trudnymi w przeżywaniu emocjami, będzie próbowało je tłumić. Wielu rodziców i nauczycieli – z miłości i troski – chce chronić dziecko przed smutkiem, tak jak chroni je przed błędami czy rozczarowaniami. Czasem robią to otwarcie, np. rozwiązując problemy za dziecko, a czasem bardziej subtelnie – zapobiegając sytuacjom, które mogą wywołać trudne uczucia. Niestety takie podejście może przynieść odwrotny skutek, bo dziecko zacznie wówczas myśleć: „Nie potrafię poradzić sobie sam”; „Lepiej, żeby ktoś zrobił to za mnie”; „Nie jestem wystarczająco dobry”, a nawet „Jestem słaby i bezradny”. Kiedy jako dorośli oceniamy, co powinno wywoływać smutek lub nie, dziecko może poczuć się niezrozumiane i gorsze. Zacznie wierzyć, że „coś jest z nim nie tak”, skoro smuci się z powodów, które dla dorosłych są niewystarczająco ważne. Dlatego nie umniejszaj smutku swojego dziecka. Ma prawo go czuć, nawet jeśli to, co go wywołało, wydaje Ci się błahе. Wiesz już, że za każdą reakcją dziecka kryje się jakaś potrzeba lub ważna informacja. Zachęcam Cię, byś zadał sobie wówczas te trzy pytania: **Czy moje dziecko (mój podopieczny, mój uczeń) wcześniej tak reagowało? Skąd się wzięła ta reakcja? Co może się za nią kryć? Czy jest coś, o czym jeszcze nie wiem?**

Dziecko nie potrzebuje od razu rozwiązania problemu – potrzebuje za to Twojej obecności, empatii i poczucia, że jego emocje są dla Ciebie ważne, bo właśnie tak buduje się jego wewnętrzna siła. Podzielę się z Tobą tym, jak ja na co dzień mówię do moich małych podopiecznych:

Masz prawo czuć i nikt nie może ci powiedzieć, że nie wolno ci się smuć. Smutek jest twój, możesz się nim podzielić ze mną, z innymi lub możesz go zachować dla siebie. Ważne, żebyś pozwolił sobie go czuć. Wiesz, czasami ludzie nie wiedzą, że coś czują, bo w swoim życiu nauczyli się, że pokazywanie emocji powoduje problemy. Jednak prawdziwy kłopot jest wtedy, gdy nie pozwalasz sobie czuć i przeżywać tego, co się dzieje w środku. Ludzie się umówili, że są różne sposoby pokazywania uczuć.

O smutku trzeba rozmawiać – w jaki sposób?

Spójrz ze mną na pewną sytuację: Pięcioletni Antek próbuje samodzielnie zapinąć kurtkę przed wyjściem na spacer. Po kilku nieudanych próbach spuszcza głowę i rozplakuje się. Nauczycielka, chcąc pomóc, mówi z uśmiechem: *Oj, Antek, znowu nie potrafisz zapinąć kurtki?* Inne dzieci zaczynają się śmiać, a Antek nie chce już iść na spacer.

Dlaczego Antek reaguje tak silnie? Przecież „to tylko kurtka”. Każdy kiedyś uczył się ją zapinać. Jednak dla Antka to nie tylko kurtka, lecz dowód na jego bezradność. Pamięta, jak kilka dni wcześniej starszy brat powiedział do niego: *Ty jesteś jeszcze bejbisiem! Nic nie potrafisz zrobić sam.* Sytuacja z kurtką wyzwala w umyśle Antka kształtujące się przekonanie: „Jestem nieudacznikiem, inni to widzą i się ze mnie śmieją, lepiej się wycofać”, a ono wywołuje kolejno – smutek, wstyd, złość... Tak, nie przesadzam. Takie przekonania (zwane w psychologii **podstawowymi przekonaniami**) kształtują się najczęściej w ciągu pierwszych sześciu lat życia.

A gdyby tak powiedzieć inaczej: *Antku, zdarza się. Każdemu czasem trudno zapinąć kurtkę. Mnie też. Widzę, że to cię zasmuciło i zdenerwowało, prawda? Bardzo chcę cię zrozumieć. Pamiętam, jak ostatnio samodzielnie założyłeś i zapiąłeś buty – zrobiłeś to naprawdę świetnie. Jesteś wytrwałym i pomysłowym chłopcem. Bardzo to w tobie cenię. Czy chciałbyś jeszcze spróbować, czy poszukamy innego rozwiązania?*

Jakiego? Może nauczycielka pomoże, a może Antek założy inną odzież wierzchnią. Niech wybierze sam – a smutek, który został uprawnomocony, wyrażony i znalazł swoje miejsce, transformuje się w poczucie samoskuteczności.

I jeszcze jeden przykład: Dziewięcioletnia Basia pokłóciła się z najlepszą przyjaciółką. Po powrocie do domu chowa się w swoim pokoju. Nie chce z nikim rozmawiać. A przecież kłótnie zwyczajnie zdarzają się pomiędzy ludźmi, którzy spędzają ze sobą czas. Ich powód rzadko bywa aż tak poważny, by powodował wielki smutek. Jednakże rodzice Basi rozstali się rok temu. Z jej perspektywy – po wielu kłótniach. Jedną z nich pamięta szczególnie. Od tego czasu dziewczynka widuje swojego tatę bardzo rzadko, bo się wyprowadził. Ta kłótnia z przyjaciółką, choćby „o nic” stanowi wyzwalacz jej myśli: „Wszyscy, którzy są dla mnie ważni, których kocham, na pewno mnie opuszczą”. Smutek, który czuje Basia po kłótni, rozdziera jej młode serduszko.

Co można powiedzieć w tej sytuacji? *Basiu, zauważyłam, że bardzo cię zasmuciła kłótnia z przyjaciółką. Wiesz, przyjaźń to cudna relacja, w której możesz zaufać drugiej osobie, dostać od niej wsparcie i być sobą. Przyjaźń polega na przeżywaniu wspólnie miłych chwil, ale też tych czasem przykrych i trudnych. Tak sobie wyobrażam, że mogłaś pomyśleć w głowie, że jeśli się z nią pokłóciłaś, to już nie da się tego naprawić i nie będziecie się tak często widywać, czy mam rację? Poczułaś wtedy ogromny smutek. Rozplakałaś się. Wróciłaś milcząca do domu. Czy podobnie myślałaś po tym, jak rozstaliśmy się z tatą? Rozumiem cię. Gdybym tak myślała,*

*czułabym się tak samo. Człabym wielki smutek. Wiesz, przy-
jaźń staje się silniejsza przede wszystkim dzięki wspólnemu
radzeniu sobie z problemami. My z tatą zdecydowaliśmy
o rozwodzie, bo nie dogadywaliśmy się w wielu ważnych spra-
wach. Kilka kłótni nigdy nie jest i nie będzie powodem rozsta-
nia. To ważne, by wyjaśniać sobie nawzajem drobne niepo-
rozumienia. Opowiedz mi dokładnie, co się wydarzyło. Może
razem poszukamy sposobu, jak to wyjaśnić? Masz na to ochotę?*

W ten sposób smutek wybrzmiał głośno, nawet jeśli Basia nie chciała o nim opowiedzieć. Dzieci mają kłopot z łączeniem myśli, uczuć i zachowań – dorosły może im w tym pomóc. W powyższym przykładzie mama próbuje się domyslić i połączyć ze sobą pewne zdarzenia, znając doświadczenia swojej córki. Podpowiada kolejno myśli, emocje i zachowanie. To kolejny przykład na to, jak ważne jest całościowe zrozumienie odczuwanej przez dziecko emocji – we wszystkich jej elementach składowych.

Na koniec – a może na początek?

Chcę Ci jeszcze zwrócić uwagę na bardzo ważny element w nauce dzieci regulacji własnych emocji. Wiesz już, że wyrażania i przeżywania smutku dzieci uczą się przez uważną obserwację Ciebie i całego swojego otoczenia. Co jednak w sytuacji, gdy słowa z początku tego artykułu były dla Ciebie bardzo znajome? Co jeśli w następstwie wysłuchiwanie ich w dzieciństwie wykształciłeś w sobie taką część, która chroni Cię przed przeżywaniem tej emocji (w psychologii nazywamy ją trybem odłączonego obrońcy)? Jednym słowem tłumi smutek, czasem tak skutecznie, że chowa go nawet przed samym Tobą? Co wówczas zaobserwuje dziecko i jakiego sposobu radzenia sobie z tą emocją nauczy się od Ciebie?

Przychodzę więc do Ciebie z apelem, byś swój smutek też nazywał i pokazywał. Gdy dziecko widzi w Tobie superbohatera – silnego i sprawczego – może zacząć swój smutek identyfikować jako słabość. Odczuwanie emocji jest ludzkie. A my, wychowawcy naszych dzieci, mamy tak naprawdę jedno najważniejsze zadanie – przygotować je do samodzielnego życia, do bycia LUDŹMI z krwi i kości, choć może lepiej byłoby powiedzieć „z emocji”.

Zapamiętaj – a może zrób od razu?

- Smutek jest emocją naturalną, daj dziecku przestrzeń, by mogło go nazwać, czuć i przeżyć.
- Smutek należy uprawomocnić i przyjąć – na początku pokaż dziecku, że widzisz, co czuje, oraz że ów smutek jest (w pewnym stopniu) uzasadniony.
- Unikaj nadmiernej racjonalizacji i odwracania uwagi na rzecz kształtowania nadmiernie pozytywnego obrazu sytuacji. Nie mów: *Będzie dobrze, głowa do góry*. Powiedz: *Rozumiem, że teraz jest ci trudno, zastanówmy się, czy jest coś, co możemy z tym zrobić*.

- Spróbuj odkryć, co tak naprawdę leży u podłoża dziecięcego smutku. Pamiętaj, że często stanowi on przykrywkę dla innych uczuć, najczęściej nieuregulowanego lęku lub złości.
- Pamiętaj, że smutek bywa też wyrazem odczuwanej straty, której przeżycie po prostu wymaga czasu.
- Pozwól dziecku mówić. Staraj się nie przerywać i nie oceniać, a przede wszystkim nie umniejszaj problemu, który go wywołał.
- I na koniec... zejź z pozycji herosa do pozycji człowieka i pokaż dziecku, że i Ty czujesz smutek oraz że potrafisz go wyrazić w sposób akceptowany społecznie. ■

Pozwól dziecku na...

SMUTEK

Smutek jest potrzebny. Tak samo jak radość, złość czy strach. To naturalna reakcja na coś trudnego.

Jak wspierać dziecko w smutku?

ZATRZYMAJ SIĘ – zauważ, nazwij emocje.
SLUCHAJ – bez ocen, bez umniejszania.
BĄDŹ OBOK – zamiast rozwiązań, okaz zrozumienie.
DAJ UJŚCIE – płacz, przytulenie, spokojna zabawa, spacer pomagają.
DAJ CZAS – smutek to często reakcja na stratę.
BĄDŹ AUTENTYCZNY – pokaż, że Ty też czasem czujesz smutek.

Unikaj komunikatów: „Nie płacz”, „Nie się nie stało”, „Nie ma powodu do smutku”. Dziecko może poczuć, że jego emocje są niewłaściwe.

Smutek to nie problem do naprawienia. To emocja, której warto się przyjąć i ją przeżyć. Dziecko, które może czuć bezpiecznie, uczy się, że emocje są OK.

Zeskanuj kod QR lub wejdź na www.bliziejprzedszkola.pl/smutek i przeżyj smutek na tym temat.

bliziej przedszkola

W bieżącym wydaniu miesięcznika znajdziesz plakat do promowania pozytywnych postaw rodzicielskich. Warto powiesić go w szatni i zachęcić rodziców, aby zapoznali się z tematem dziecięcego smutku.



dr Agnieszka Gąstoł – psychoterapeutka, psycholog, nauczycielka przedszkola. Od blisko 20 lat stara się sprawić, by polskim dzieciom i ich rodzinom żyło się jakościowo psychicznie lepiej. Szkoli również nauczycieli i rodziców w lepszym rozumieniu dziecięcych potrzeb. W mediach społecznościowych – na profilu @schematia – dzieli się sprawdzoną naukowo i praktycznie wiedzą na temat rozwoju człowieka, sprawiając, że psychologia staje się „prosta i użyteczna”. W życiu kieruje się przekonaniem, że każdy ekspert (rodzic, nauczyciel czy mały człowiek) rodzi się z tysięcy porażek i wyciągniętych z nich lekcji, a nie jednego spektakularnego sukcesu.