

“Pozwolić dziecku na smutek – dlaczego to takie ważne?”

Wielu rodziców, widząc łzy swojego dziecka, odruchowo mówi: „*Nie płacz*”, „*Nic się nie stało*”, „*Nie smuć się*”. Wydaje się, że chcemy w ten sposób pomóc – dodać otuchy, ochronić przed cierpieniem. Jednak – jak podkreśla psycholog dr Agnieszka Gąstoł – w rzeczywistości odbieramy dziecku prawo do przeżywania emocji. A przecież smutek jest naturalny i potrzebny, tak samo jak radość czy złość.

Smutek niesie ważne informacje

Każda emocja coś nam komunikuje – o naszych potrzebach, o tym, co jest dla nas ważne i czym zajmuje się nasz umysł. Smutek często informuje, że jakaś potrzeba nie została zaspokojona albo że dzieje się coś trudnego w naszym życiu. To jedna z podstawowych emocji, obecna u ludzi od najwcześniejszych lat.



Smutek pełni ważną funkcję – pomaga rozwijać empatię, uczy poszukiwania wsparcia u innych, wzmacnia więzi i skłania do refleksji. Dlatego warto go doświadczać, a nie tłumić.

U dziecka smutek może pojawić się po rozczarowaniu, poczuciu odrzucenia czy stracie, albo po prostu wtedy, gdy nie ma wpływu na sytuację – jak podczas rozstania z rodzicem. To sygnał, że dla dziecka wydarzyło się coś naprawdę ważnego.

Zamiast uciszać emocje, warto się im uważnie przyglądać. Dziecko, które potrafi nazwać i przeżyć smutek, lepiej radzi sobie w relacjach, rozwija odporność psychiczną i wiarę w siebie.

Jak reagować na dziecięcy smutek?

Słowa dorosłych mają ogromne znaczenie. Kiedy mówimy: „*Nie przesadzaj*”, „*Nie ma powodu do płaczu*”, dziecko może pomyśleć, że jego uczucia są niewłaściwe lub niepotrzebne. Zaczyna wątpić w swoje emocje i próbuje je tłumić. Tymczasem tłumione uczucia nie znikają – zamieniają się w napięcie, lęk lub złość.

Dlatego:



Zatrzymaj się i zauważ emocje – nazwij je: „Widzę, że jest ci smutno”.



Słuchaj bez oceniania – nie przerywaj, nie bagatelizuj problemu.



Bądź obecny – dziecko nie potrzebuje od razu rozwiązania, ale zrozumienia i bliskości.



Daj czas – smutek, tak jak każda strata, potrzebuje przestrzeni, by minąć.



Daj własny przykład – nie bój się mówić o swoim smutku. To uczy dziecko, że emocje są częścią życia, a nie słabością.

Zrozumienie zamiast pocieszania

Zamiast mówić „*Nie martw się*”, spróbuj:

„*Rozumiem, że to dla ciebie trudne. Co możemy z tym zrobić?*” albo „*Każdemu czasem jest smutno. Chcesz, żebym po prostu był obok?*”

Takie komunikaty pokazują dziecku, że jego emocje są ważne i akceptowane. Dziecko, które czuje, że jego emocje są ważne, rozwija poczucie własnej wartości i zaufanie do dorosłych.

Dlaczego to takie istotne?

Dzieci uczą się emocji poprzez obserwację dorosłych. Jeśli rodzic sam unika smutku i udaje, że zawsze „musi być silny”, dziecko nauczy się, że smutek to coś złego. Tymczasem największą siłą jest umiejętność przyjęcia i przeżycia emocji..

„**Nie bój się pokazać, że czujesz.**

Dziecko, które widzi twoje emocje, uczy się, że człowiekiem być – to czuć.”

Zapamiętaj

- **Smutek jest naturalną emocją** – nie eliminuj go, pozwól go przeżyć.
- **Zamiast mówić „Nie płacz”** – powiedz: „Jestem obok”.
- **Nie umniejszaj powodów smutku** – to, co dla Ciebie błahe, dla dziecka może być bardzo ważne.
- **Pomóż dziecku nazywać uczucia**, a nie je ukrywać.
- **Twoja postawa wobec emocji** jest najlepszą lekcją, jaką możesz mu dać

Smutek nie jest problemem do naprawienia – to emocja, którą warto zrozumieć i przeżyć.

Dziecko, które ma prawo czuć, staje się bardziej empatyczne, świadome i pewne siebie.

Pozwól więc swojemu dziecku na smutek.

Opracowała: Natalia Haczek na podstawie artykułu
“Pozwól dziecku na...smutek” dr Agnieszka Gąstoł