

Agnieszka Wentrych

Pozwól dziecku na smutek

Który z wychowawców przedszkolnych nie widziałby najchętniej swoich przedszkolaków zawsze radosnych, uśmiechniętych i zadowolonych? Któż nie czerpie radości i energii życiowej z przebywania i obcowania z dziećmi? Dzieci mają w sobie wewnętrzny blask, optymizm i wiarę w dobro ludzi i świata. Dzieci zarażają nas swoim pozytywnym nastawieniem. Tak jest najczęściej, ale przecież zdarzają się też momenty dziecięcego smutku i łez. Nasi podopieczni bywają smutni i niezadowoleni. Najmłodszy także płaczą, żalą się. Niektóre dzieci bywają depresyjne. Czy doświadczanie smutku jest czymś naturalnym dla dzieci? Czy może być dzieciom potrzebne, czy może być dla nich rozwojowe? Czy powinniśmy pozwalać dzieciom na smutek, czy raczej chronić je przed nim?

Jak dziecko wyraża smutek?

Dziecko smuci się całym sobą, reaguje całym ciałem. Wyrazem smutku dziecka będzie nie tylko płacz. Smutek dziecka może znaleźć odzwierciedlenie w objawach psychosomatycznych: bólach brzucha, nudnościach, moczeniu się, problemach ze snem czy apetytem. Małe dziecko, podobnie jak dorośli, może również zająkać smutek. Karmienie, jedzenie, ssanie kojarzy się człowiekowi z bezpieczeństwem, bliskością, ciepłem. Niemowlęta uspokajają się pod wpływem tej czynności.

W niektórych rodzinach jedzenie staje się narzędziem do regulowania emocji i wyrażania uczuć. Dzieci w takich rodzinach mogą sięgać po jedzenie, aby uspokoić się, gdy odczuwają smutek, niepokój czy złość. Tymczasem przepracowanie smutku nie da się skutecznie załatwić poprzez jedzenie. Prędkiej czy później może to zaowocować zaburzeniami odżywiania. Lepiej smutek wypłakać, czasem wykrzyknąć czy wypowiedzieć. W kojeniu smutku pomagają również kontakt fizyczny. Łzy, szloch, przytulenie są potrzebne, żeby smutek wyrazić, zamiast gromadzić go w sobie. Powstrzymywany w dzieciństwie smutek może zostać zablokowany na przyszłe lata. Zablokowany smutek może z kolei przemawiać przez ciało, które zaczyna chorować, gdyż kumuluje w sobie zbyt wiele napięcia. Może także wywoływać poczucie nieadekwatności własnych odczuć, problemy z samoświadomością emocjonalną czy trudności z empatyzowaniem z innymi ludźmi.

Smutek dziecka czy opiekuna?

Gdy dziecko doświadcza smutku, na pierwszym planie powinny znaleźć się jego potrzeby. Chcąc pocieszyć dziecko, dorośli niejednokrotnie zdradzają jednak tendencję, aby podążać raczej za własnymi potrzebami. Dzieje się tak, gdy obserwowanie dziecka w smutku sprawia nam dyskomfort.

Pamiętajmy, najważniejszy jest smutek dziecka. Nie zagłuszajmy go w trosce o własny dobrobyt emocjonalny. Z drugiej strony bądźmy też uważni na to, że dziecko może przejmować nieuświadomione i niewyrażone uczucia swojego najbliższego opiekuna. Czyli może przeżywać zastępczo smutek dorosłego. Dziecko niczym gąbka chłonie emocje osób znaczących, które są dla niego gwarantem przetrwania. W takich okolicznościach należy najpierw zająć się swoim smutkiem, aby nie obciążać nim dziecka. To tak, jak w utartym przykładzie z zakładaniem maseczki tlenowej i kamizelki ratunkowej w samolocie – w razie awarii zaczynamy od zabezpieczenia siebie, aby móc potem ratować dziecko. Postarajmy się poradzić sobie z własnymi trudnymi emocjami. Nie obciążajmy nimi dziecka.

Jak reagować na dziecięcy smutek?

Nie pocieszajmy na siłę, ale towarzyszy dziecku w smutku. Powiedz dziecku, że widzisz jego smutek i żal. Spróbuj odgadnąć, co je wywołało. Okaż dziecku zrozumienie i powiedz mu o tym. Zachęć dziecko, by opowiedziało o swoim smutku. Zadbaj o kontakt fizyczny, przytul. Może dziecko zechce swój smutek narysować lub posłuchać bajki o bohaterze przeżywającym podobne emocje. Daj dziecku czas na to, by pobyło

w smutku tak długo, jak tego potrzebuje. Nie musisz kompensować dziecięcego smutku np. nagrodami, prezentami czy jedzeniem. Dla dziecka ważniejsze niż nagroda są twoja obecność, uwaga i bliskość.

Czy to znaczy, że mam go nie pocieszać?

I tak, i nie. Towarzyszyć dziecku w smutku to np. powiedzieć do niego: *Widzę, że jest ci smutno... Płaczesz, jesteś smutny... Widzę, jak bardzo ci żal... Płacz sobie, wypłacz ten smutek... Chcesz mi powiedzieć, co cię tak zasmuciło?...* Takie komunikaty świadczą o tym, że wysłuchujemy dziecięcego smutku, że go zauważamy, że go akceptujemy. Naszą rolą nie jest przecież ochranianie dzieci przed wszelkimi trudnymi uczuciami, w tym frustracją czy smutkiem, ale raczej bycie razem z nimi w tych uczuciach. A właśnie to towarzyszenie dziecku w smutku może być dla niego wspierające i pocieszające.

Dlaczego pozwalać dziecku na smutek?

Smutek jest naturalną emocją i bywa adekwatną odpowiedzią na określone doświadczenie. Dla zdrowia psychicznego ważne jest, aby określone trudne doświadczenia i sytuacje mogły być zaakompaniowane przez właściwe im uczucia. Jeśli pozwalamy dziecku na odczuwanie i wyrażanie smutku w sytuacji, gdy tego potrzebuje, sprawiamy, że dziecko uczy się siebie samego. Uczy się rozpoznawać swoje uczucia i reakcje, rozwija samoświadomość i pewność swego. W przyszłości lepiej pokieruje swoim zachowaniem, jeśli będzie potrafiło rozpoznać uczucia, jakich doświadcza. Będzie uznawało emocje za coś naturalnego, normalnego i choć czasem przykrego i trudnego, to przecież w końcu przemijającego. Dziecko nauczy się też mówić o swoich uczuciach i emocjach oraz troszczyć się o swoje życie wewnętrzne i emocjonalne granice.

Dziecięca żałoba

Dziecięcy smutek towarzyszy często stratom, które z perspektywy osoby dorosłej mogą wydawać się błahie i nieistotne. *Nie płacz, kupię ci nową lalkę..., nowego chomika..., drugie lody... Dam ci nową kartkę..., inną naklejkę..., samochód...* – podobne słowa być może aż nadto często wrywają się z ust opiekunów, którzy konfrontują się z dziecięcym smutkiem. Chcemy dobrze, mamy dobre intencje, pocieszamy. Być może tym sposobem łatwo ukoić drobne dziecięce smutki. Ale przecież są w życiu dziecka i takie straty, które nie mogą być tak po prostu powetowane. Śmierć zwierzątka, zgubienie ulubionej zabawki, w końcu odejście bliskiej osoby to poważne dziecięce straty. One wymagają przeżycia autentycznej żałoby. I choć dziecko może doświadczać żałoby w sposób odmienny niż większość osób dorosłych, to przecież jej doświadcza, a naszym zadaniem jest mu w tym towarzyszyć. Przypomnijmy zatem fazy żałoby wyodrębnione przez Elizabeth Kübler-Ross¹:

¹ Za: I. Filliozat, *W sercu emocji dziecka. Jak nauczyć się rozumieć uczucia dziecka – jego radości i smutki, obawy i niepokoje. Jak reagować na lęk, przycięgnięcie i panikę*, Wyd. Esprit, Kraków 2009, s. 222–223.



- Pierwszy etap – zaprzeczenie (*Nie wierzę, to niemożliwe, że mama odjechała!*) – wysłuchaj dziecka, które wyraża swoją niezgodę na stratę.
- Drugi etap – gniew (*To niesprawiedliwe, mamo, jesteś zła, dlaczego mnie zostawiłaś?*) – pozwól dziecku się gniewać, dziecko potrzebuje gniewu, bądź przy nim w jego gniewie, zauważ, nazwij ten gniew słowami (*Nie chciałeś, żebyśmy się rozstali, rozumiem, że się gniewasz, masz do tego prawo*).
- Trzeci etap – depresja (dziecko jest smutne, wycofane, ciche, płaczące, zobojeźniałe) – bądź towarzyszem dziecka w smutku, nawet tym niemym, może za to bliższym fizycznie, przytulaj dziecko, głaszcz, obdarzaj je ciepłym spojrzeniem (*Płacz kochanie, wypłacz się, ile potrzebujesz...*); bądź jednak czujny, czy etap ten nie przedłuża się, czy dziecko nie wchodzi w depresję kliniczną; jeśli faza depresji trwa zbyt długo, być może konieczna będzie konsultacja ze specjalistą (możesz ją w delikatny sposób zasugerować rodzicowi, który pozostał z dzieckiem).
- Czwarty etap – akceptacja straty; po akceptacji straty następuje uspokojenie i możliwe jest budowanie nowych więzi – wówczas dopiero dziecko nabiera gotowości, by poznać nową osobę, przyjąć nowe zwierzątko; nie przyspieszajmy tego etapu, poczekajmy, uszanujmy tempo, w jakim dziecko będzie przechodzić przez kolejne fazy żałoby, aż do etapu akceptacji.

Dziecko, szczególnie małe, reaguje na śmierć spokojniej niż osoba dorosła, bo też inaczej tę śmierć pojmuje. Największą traumą dla dziecka może być zmiana, jaką czyjaś śmierć za sobą pociąga. I tak, choć dziecko w wieku przedszkolnym nie jest w stanie uzmysłwić sobie, na czym polega śmierć ukochanej babci, będzie za nią tęsknić, płakać, dopominać się jej wizyt w domu.

O śmierci z dzieckiem można rozmawiać. Najlepiej posłużyć się przykładem, odwołać do świata zwierząt lub roślin. Dobrze poczekać na pytania dziecka, nie uprzedzać ich swoimi wyjaśnieniami, które mogą czasem przybierać postać niemalże naukowych wywodów. Dziecko samo wskaże nam, co je nurtuje i jakiej wiedzy potrzebuje. Musimy tylko być przy nim w gotowości, by go posłuchać. Zatem poczekajmy na pytania dziecka, podążmy za jego ciekawością, za jego rozumieniem. Pamiętajmy przy tym, że dzieci łatwo poczuwają się do odpowiedzialności za to, co się dzieje wokół nich. Trzeba więc dziecku wyraźnie oznajmić i przypominać, że w tej śmierci czy w tym odejściu nie ma jego winy oraz że ma prawo czuć smutek, lęk i złość wobec człowieka czy zwierzęcia, którzy je opuścili.

Dziecko w depresji – co powinno zaniepokoić wychowawcę?

Czy dziecko może doświadczać depresji? Owszem, niestety może. „Depresja bardzo różni się od przejściowego przygnębienia, naturalnego i normalnego. Jest to stan, który tworzy się przez tygodnie, miesiące, a nawet lata. Depresja nabiera

koloru smutku, ale nie jest to smutek leczący. To zablokowanie poplątanych emocji. Wskazuje na nierozwiązywalny dla dziecka problem, głęboką rozpacz, której nikt nie usłyszał”².

Depresja u dziecka może być zamaskowana. Smutek może mieszać się ze złością. Dziecko może stać się wybuchowe, nadmiernie pobudzone, złościć się, może przejawiać zachowania opozycyjne, czasami buntownicze. Może też być przeciwnie – dziecko zachowuje się w sposób niezwykle ugrzeczny, uległy, spokojny. Jakie inne przedłużające się i wyraźnie zaznaczone objawy u dzieci mogą niepokoić opiekunów? Dziecko nie śmieje się, niczym się nie interesuje, często narzeka na nudę, nie ma ochoty się bawić, nie robi planów na przyszłość, uskarża się na zmęczenie, często zgłasza różne dolegliwości, zaczyna chorować. Jakie dzieci mogą znajdować się w grupie ryzyka? Dzieci z rodzin niepełnych czy rozdzielonych, dzieci z rodzin, gdzie obecne są przemoc, agresja, problem uzależnień, poważna choroba członka rodziny, dzieci z rodzin z traumą (np. tragiczna śmierć kogoś bliskiego, wypadek, pożar). Jak pomóc takiemu dziecku? Mogą być tu potrzebne nie tylko codzienna troska, uwaga i bliskość wychowawcy, ale także pomoc specjalistyczna. Należy nawiązać dobry kontakt z opiekunami dziecka (oboje rodziców lub rodzic bezpieczny dla dziecka), zaproponować im konsultację z przedszkolnym psychologiem lub wskazać rejonową poradnię psychologiczno-pedagogiczną.

Pozwólmy dziecku na smutek, usłyszmy jego płacz, towarzyszymy mu w żalu. Płacz, podobnie jak śmiech, ma moc oczyszczającą, pozwala uwolnić emocjonalne napięcie, rozluźnić ciało. Rozmowa również toruje drogę do ujścia trudnych emocji. Słuchanie smutnego dziecka powinno być pierwszą reakcją na jego smutek. Potem przychodzą słowa i utulenie. Dobrze jest móc swobodnie smucić się w towarzystwie bliskiego opiekuna. Smucić się też trzeba umieć, na smutek trzeba sobie pozwalać. Jeśli dziecku pozwolą na smutek jego opiekunowie, w przyszłości pozwoli na niego sobie i swoim dzieciom dorosły już człowiek.

Artykuł powstał na bazie lektury książki autorstwa Isabelle Filliozat *W sercu emocji dziecka. Jak nauczyć się rozumieć uczucia dziecka – jego radości i smutki, obawy i niepokoje. Jak reagować na lęk, przygnębienie i panikę* (Wydawnictwo Esprit, Kraków 2009). ■



Agnieszka Wentrych – pracuje w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej jako psycholog diagnosta, konsultant-terapeuta, terapeuta EEG Biofeedback. Podejmuje zadania w ramach pracy z grupą, koordynowania pracy zespołowej, a także współdziałania z instytucjami oświatowymi. W obszarze jej zainteresowań zawodowych pozostaje tzw. salutogenetyczne podejście do koncepcji zdrowia, ochrona i promocja zdrowia (w tym wpływ żywienia na funkcjonowanie człowieka), zagadnienia dotyczące rozwoju i wychowania dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym oraz poradnictwo zawodowe.

2 Za: I. Filliozat, *W sercu emocji dziecka...*, op. cit., s. 231.