

CZY WARTO SIĘ SMUCIĆ?



Smutek to również podstawowa i uniwersalna emocja. Przekazuje bardzo ważną informację dotyczącą tego, na czym nam zależy oraz co jest dla nas istotne. Wyłania się w odpowiedzi na brak lub stratę czegoś. Jest sygnałem płynącym z naszego organizmu, aby dokonać jakiejś zmiany. Bez niego trudno byłoby nam odczuwać radość. Warto przyjrzeć się smutkowi oraz spojrzeć na niego, jak na cenną wskazówkę dotyczącą nas samych, a nie słabość, wadę, czy dowód na to, że dzieje się z nami coś dziwnego.

JAK REAGOWAĆ, GDY MOJE DZIECKO DOŚWIADCZA SMUTKU:

- „Masz prawo tak się czuć.”
- „Czy chcesz o tym porozmawiać?”
- „Czy mogę Ci pomóc?”
- „Co byś chciał, żebyśmy teraz zrobili?”
- „Co jest dla Ciebie w tej sytuacji najtrudniejsze?”
- „Płacz nie jest niczym złym.”
- „Jestem tu z Tobą.”



UNIKAJ: „Nie płacz już.” | „Ale z Ciebie mazgaj.” | „Nic się nie stało.” | „To żaden powód.”