

# Dzieci potrzebują się smucić

**Widok łez i smutku u dziecka jest dla rodziców bardzo poruszający. Niektórym z nas tak trudno towarzyszyć dzieciom w momentach ich smutku i straty, że staramy się za wszelką cenę dziecko pocieszyć. Dlaczego nie należy mówić do dziecka „nie płacz” i co te słowa w rzeczywistości oznaczają?**

Jeśli jako dorośli przeżywamy stratę, żal czy smutek i łzy cisną się do oczu, zwykle słyszymy „popłacz sobie, to Ci ulży”. Dlaczego więc w relacji z dziećmi mówimy „prawdziwy mężczyzna nie płacze” lub „nie bądź beksą, jesteś już dużą dziewczynką”? Dlaczego odmawiamy dzieciom przeżywania smutku i opłakania straty.

## Dlaczego trudno nam towarzyszyć dziecku w smutku?

Powodów jest kilka.

1. Ponieważ w dzieciństwie nie było dorosłego, który by zaopiekował się naszym skutkiem, a „smutek, którego nie można wypłakać zostaje z nami na lata” (z webinaru Małgorzaty Stańczyk – przyp. red.).
2. **Nie mamy takich doświadczeń**, takich wzorców, nikt nas nie nauczył, jak to robić. Teraz jako dorośli możemy się tego dowiedzieć i nauczyć pod warunkiem, że chcemy to zrobić najpierw dla siebie, a potem dla dziecka.
3. Dla niektórych z nas **płacz dziecka jest nieprzyjemny dla zmysłów**. Trudno nam wytrzymać jego głośność i natężenie. Mówimy wówczas “nie płacz” i tłumaczymy sobie, że **nie chcemy przecież, żeby dziecko cierpiało**. A tak naprawdę nie wprost mówimy „Twój płacz i smutek sprawiają mi ból, nie wiem, co mam z nim zrobić, wprawia mnie to w zakłopotanie, więc przestań”. Dziecko, które przetyka łzy, aby zrobić przyjemność rodzicowi, aby w sposób nieświadomy zadbać o niego, tak naprawdę chowa swój smutek w głębi siebie i **jeszcze bardziej czuje się samotne**.
4. Jakaś część rodziców obawia się, że jeśli pozwolą dzieciom na przeżywanie smutku, to ten **zły nastrój spowoduje jeszcze głębsze utrwalenie bólu i rozpacz**. Obawiamy się wówczas, że dziecko już z tego nie wyjdzie, że będzie nadwrażliwe. Oczywiście jest, że kiedy zrobimy przestrzeń dla smutku, to dziecko będzie go przeżywać. Jednak kiedy **smutek wybrzmi do końca, wtedy dziecko wróci do równowagi**. Warto oczywiście być **uważnym na sytuacji przedłużającego się smutku czy żalu**. Kiedy dziecko mówi, że jest bezużyteczne, a światu byłoby lepiej bez niego. To jest taka sytuacja, kiedy smutek jest czymś więcej niż tylko chwilowo obniżonym nastrojem. Te symptomy mogą świadczyć o depresji u dziecka i wymagają pomocy lekarskiej.
5. Towarzystwo dziecku w smutku **jest dla rodziców wyzwaniem**, dlatego że bardzo **łatwo możemy się nim zarazić**, kiedy zaczynamy współodczuwać emocje dziecka. Wówczas trudno nam oddzielić własne emocje od tego, co przeżywa dziecko. U niektórych z nas **pojawia się poczucie winy**, że to ja jako rodzic zawiodłem, bo np. rozwiódłem się z mamą. Jeśli pojawi się u nas taki stan, to znaczy, że **sami**

**potrzebujemy wsparcia i pomocy.** Dopóki o to nie zadamy, to trudno będzie towarzyszyć dziecku w przeżywaniu bólu.

6. Ponieważ jako rodzice stawiamy sobie frustrujący cel, że **nasze dzieci mają być zawsze radosne i szczęśliwe.** Uważamy, że przecież mają wszystko, więc **nie mają powodu do żałoby.** A nasza rodzina ma być oazą niemijającego szczęścia, w której dzieci mają doświadczać **tylko przyjemnych emocji. Dzieci rozwojowo potrzebują się smucić,** przeżywać straty i rozczarowania. Oczywiście będą to straty na miarę dzieciństwa. Najpierw to jest strata lizaka, który upadł na chodnik, potem odejście najlepszej koleżanki do innej dziewczynki, aż po doświadczenie straty po pierwszej miłości. Ten **kaliber strat będzie się powiększał.** Jak piszą Daniel Siegel i Tina Bryson: „Twoje zadanie nie polega na tym by, nie dopuścić do porażki i trudności w życiu dziecka, lecz by dziecko poradziło sobie w czasie życiowych burz, a także na tym, by przejść przez te burze razem z Tobą”.

## Pozwól dziecku na płacz – niezależnie ile ma lat

Althea Solter (szwajcarsko-amerykański psycholog rozwojowy) mówi, że **płacz, który towarzyszy smutkowi jest naturalnym narzędziem naprawy.** Isabelle Filliozat dodaje, że natura wyposażyła człowieka w łzy po coś – są one **potrzebne do odbudowy organizmu po stracie.**

Płacz pełni trzy funkcje:

1. **Adaptacyjno-komunikacyjna** – nasze dziecko **płacze, ponieważ chce nam zakomunikować, że dla niego dzieje się coś trudnego,** coś z czym sobie nie jest w stanie poradzić i potrzebuje naszej pomocy, naszego towarzyszenia i bycia z nim w tym smutku. Rodzic jest przy dziecku w takiej sytuacji po to, żeby **poczuło się ono bezpiecznie.** Teraz widzimy, jak często nie trafione są nasze słowa „nie ma co płakać”.
2. **Rozładowania emocji** – smutek, strata, którym towarzyszy płacz skutkuje **nagromadzeniem w ciele dziecka napięcia emocjonalnego** i właśnie płacz to jedna ze skutecznych strategii rozładowania go. Podczas płaczu dziecko zwykle głębiej oddycha, spada też ciśnienie krwi.
3. **Biochemiczna** – naukowcy zbadali skład chemiczny łez i okazuje się, że jeśli płacemy z powodu jakiegoś poruszenia emocjonalnego, to w organizmie **zmniejsza się produkcja hormonu ACTH, który z kolei zmniejsza wydzielanie kortyzolu i adrenaliny (hormonów stresu).** Tak więc **łzy pozwalają nam oczyścić organizm emocjonalnie oraz w dosłowny sposób.** Ponadto kiedy płacemy organizm zaczyna wydelać oksytocynę, co **przynosi uspokojenie.** Rozluźniają się napięte mięśnie, wyrównujemy oddech.

Czasami rodzice mają takie **wrażenie, że dziecko płacze bez powodu.** I to jest poniekąd prawda. Dzieci płaczą nie tylko dlatego, że jakaś ich potrzeba nie jest zaspokojona. Płaczą też dlatego, żeby **odreagować nagromadzone w ciągu dnia napięcie.** Jak mówi Małgorzata Stańczyk – młodsze dzieci nie potrzebują powodu do płaczu, zaś te starsze, żeby sobie pozwolić na płacz, potrzebują pretekstu, czyli znajdują sobie jakiś powód.

## Jak opiekować dziecko w tym co przeżywa?

1. **Być empatycznym** ale empatyzując z dzieckiem, nie dać mu się wciągnąć do jego strefy, czyli **nie zatopić się razem z dzieckiem w jego smutku**. Chodzi o to, żeby **być spokojnym dorosłym**, który jest obecny i swoją postawą ciała i mimiką mówi „jestem przy Tobie, jest bezpiecznie”.
2. **Powstrzymać się od nadmiarowego gadania i szukania rozwiązań**. Na to przyjdzie czas później. Nie pomoże też rozbawianie dziecka czy żartowanie.
3. Zamiast „nie płacz, nic się nie stało” mówić:
  - Widzę, że jest Ci smutno...
  - Widzę, że płaczesz, to jest ok, ludzie tak mają, że płaczą jak się smucą.
  - Jestem przy Tobie, jak chcesz, to posiedzę tu obok Ciebie.
  - Jak nie chcesz żebym siedziała i chcesz być sam, to jest ok. Będę w pokoju obok, gdybyś mnie potrzebował.
  - Jak mogę Ci pomóc, co mogę dla Ciebie zrobić?

Pamiętajmy, że aby wesprzeć dziecko **najpierw sami musimy zadbać o siebie**, żeby nie dokładać dziecku swojego napięcia, a udzielać wsparcia.

Kiedy nasze dziecko przeżywa smutek, płacze – nie uciszajmy go, nie ośmieszajmy, nie krytykujmy. **Dajmy mu przestrzeń i zaakceptujmy je**. Towarzystwo dziecku w smutku, to **komunikat na całe życie, że cierpieć nie trzeba w samotności czy w ukryciu**. To informacja dla dziecka, że można się smucić, że to jest ok i że Ty je przyjmiesz z tym smutkiem, kiedy tylko będzie taka potrzeba.

Źródła:

- Materiały własne z webinaru Małgorzaty Stańczyk pt. “Smutki i straty”.
- Isabelle Filliozat” W sercu emocji dziecka”, Wydawnictwo Esprit S.C., Kraków 2009.
- Daniel Siegel i Tina Payne Bryson “Potęga obecności”, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2020.

Marzena Jasińska

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.