

«Почему бывает грустно»



Что мы обычно делаем, когда замечаем, что ребенок грустит? Чаще всего стараемся отвлечь его — включаем гаджеты, предлагаем что-то вкусное — или утешаем словами вроде «не грусти». Но такой подход не всегда работает — эмоции остаются внутри и могут проявиться позже, причем в самый неожиданный момент.

Для ребенка, который только начинает разбираться в своих чувствах, грусть — сложное, непонятное переживание. Расставание с другом, сломанная любимая игрушка, грустная книга и даже непогода за окном: понять, почему ребенок грустный и что именно вызвало это состояние, не всегда просто. О том, как это сделать, и поговорим в материале.

Чувство грусти: объясняем ребенку, что с ним происходит

Дети только учатся распознавать свои эмоции. Из-за этого грусть они могут воспринимать как усталость, скуку или даже голод. Если вы заметили, что ребенок расстроен, объясните ему, что именно с ним происходит, используя понятные и доступные образы. Расскажите, когда и почему приходит грусть. Например, так: *«Грусть похожа на тучку, которая загоразживает солнце и может испортить настроение. Это чувство появляется тогда, когда что-то происходит не так, как тебе бы хотелось. Например, когда друг отказывается играть с тобой или когда ты потерял свою любимую игрушку».*

Объясните ребенку, что чувство грусти — временно, и рано или поздно оно пройдет. Например: *«Иногда грусть бывает очень сильной, и кажется, что она никогда не уйдет. Все мы иногда грустим, но это не значит, что с нами что-то не так. Ты замечал, что даже после сильного дождя выходит солнце и появляется радуга? С грустью происходит что-то похожее: ей на смену всегда приходит радость».*



Грустить нужно: почему «не грусти» не работает

Взрослые часто задаются вопросом, как отвлечь ребенка от грустных мыслей. Но психологи утверждают, что переживание эмоций — важная часть эмоционального развития. Чтобы вновь почувствовать радость и интерес к жизни, необходимо прожить эмоции.

Испытывать грусть можно по разным причинам — серьезным и не очень. Не стоит пытаться «спасти» от нее

ребенка. Чем больше поддержки и понимания ребенок получит от взрослого, тем проще ему будет справиться с грустью.

Как помочь ребенку справиться с негативными эмоциями: что советуют психологи

Ирина Воробьева, детский психолог и ведущий научный сотрудник лаборатории развития ребенка НИИ УГО МГПУ говорит: *«Когда ребенок переживает печаль или разочарование, важно помочь ему осознать свое состояние, назвать его и подумать про причины своих чувств. Поддержите ребенка, обеспечив заботливое окружение. Создайте ситуацию, когда ребенок может в безопасной и поддерживающей обстановке прожить свое состояние, побыть в нем».*

Эксперт поделилась и другими советами, которые помогут ребенку справиться с грустью:

1. Обсуждайте позитивные моменты. Напоминайте ребенку о положительных аспектах его жизни, о том, что у него есть поддержка и забота. Обсуждение приятных воспоминаний и планирование будущих радостных событий также может поднять настроение.

2. Соблюдайте режим дня. Дети чувствуют себя более комфортно, когда их день структурирован. Стабильный режим помогает снизить уровень тревожности и стресса, особенно если грусть связана с неизвестностью или переменами.

3. Привлеките к активным занятиям. Уделите время игре, спорту, прогулкам на свежем воздухе — это поможет снять стресс и поднять настроение.

4. Помогите выразить чувства разными способами. Делать это можно не только словами. Творчество, рисование или музыка могут помочь разобраться в эмоциях, выразить их безопасным способом.

5. Будьте примером. Поведение значимых взрослых — пример для подражания. Если взрослые показывают, что справляться с грустью и стрессом можно через расслабление, глубокое дыхание или разговоры по душам, то со временем ребенок переймет эти способы.

6. При необходимости обратитесь за помощью к специалисту. Если грусть становится длительной или сопровождается другими тревожными симптомами, например, отказом от еды или общения, важно своевременно обратиться к психологу или психотерапевту за профессиональной помощью.

Грусть является естественным чувством, с которым сталкиваются все люди. Важно уметь ее правильно проживать — а не избегать с помощью гаджетов, отвлечений и поверхностных фраз.

