

## *Jak pomóc dziecku poradzić sobie z rozstaniem.*

Drodzy Rodzice,

zjawisko rozstania wpisane jest w życie każdego z nas. Jako społeczeństwo musieliśmy rozstać się w ostatnich miesiącach z zasadami życia społecznego, do których byliśmy przyzwyczajeni. Oprócz zaskoczenia sytuacja ta sprawiła, że musieliśmy zrewidować swój styl życia, swoje przyzwyczajenia, swoje plany. To z kolei wywołało poczucie zagubienia, żalu, rozpacz a u niektórych osób także lęki i depresję.

Są to procesy psychiczne charakterystyczne dla sytuacji związanej z rozstaniem czy stratą. Ich przeżycie i przystosowanie się do nowych okoliczności życiowych wymaga czasu ale również pozwala odzyskać poczucie bezpieczeństwa i wrażenie panowania nad swoim życiem.

Podobnie przeżywa rozstanie dziecko. Dziecięce rozstania dotyczą różnych obszarów życia: od rozstania z rodzicami, na przykład w sytuacji pójścia do przedszkola poprzez rozstanie z ukochaną zabawką, która zgubiła się lub zepsuła, rozstanie ze zwierzęciem, które odeszło, rozstanie z dotychczasowym życiem rodzinnym w przypadku rozvodu rodziców. Jak możemy pomóc dziecku w trudnej dla niego sytuacji jaką jest rozstanie?

- Porozmawiajmy z dzieckiem na temat zaistniałej sytuacji, przedstawmy okoliczności w prosty, przystępny dla dziecka sposób.
- Pozwólmy dziecku wypowiedzieć się i swobodnie wyrazić przeżywane przez nie emocje. Nie bójmy się jego łez, żalu, rozpacz. Wypowiedzenie ma moc oczyszczającą i uwalniającą.
- Zaakceptujmy uczucia dziecka, ułatwmy wyrażenie ich prosząc na przykład o rysunek przeżywanych emocji.
- Pozwólmy dziecku na wspomnianie danej sytuacji, dzielimy się z nim swoimi wspomnieniami.
- Pomóżmy dziecku zbudować nową rzeczywistość uwzględniając stratę.
- Nade wszystko zaś bądźmy obok dziecka towarzysząc mu w przeżywaniu wszystkiego co je dotyka.