

Информация для родителей и педагогов

Тяжело смотреть на то, как грустят дети. Нас беспокоят их тревоги и волнения, и мы пытаемся им помочь. Но нет ничего плохого в том, что малыши иногда печалются и им нужен кто-то близкий, с кем они смогут разделить своё чувство.

Если мы будем игнорировать отрицательные чувства детей, они не научатся справляться с ними. Своим примером мы должны показать, что когда мы разделяем с другими людьми свои чувства, нам становится легче. Некоторые взрослые, не научившиеся делиться своими чувствами, не умеют строить взаимоотношения.

Многие родители боятся, что если один раз проявят сочувствие, то ребёнок сразу «сядет на шею». Наоборот, дети очень благодарны, когда взрослые уделяют им внимание. Грустящего ребенка можно обнять, выслушать и разделить с ним его грусть.

В книге мы рассказываем о том, как ребёнок может преодолеть обычную грусть или печаль. Если же малыш на протяжении длительного времени грустит, часто плачет, становится вялым, теряет аппетит и сон, необходимо обратиться за помощью к профессионалу. Даже маленькие

дети могут страдать от клинической депрессии, которая требует лечения.

Малыши должны знать, что мы принимаем все их чувства — позитивные или негативные. Грустят и дети, и взрослые, и мы можем научиться справляться с грустью. Наши дети должны быть уверены в том, что они могут преодолеть печаль, нужно только объяснить им, что она не будет длиться вечно.

Корнелия Спилман