

Witam,

ostatnimi czasy rozmawiamy z dziećmi o rozstawaniu się i jakie to wzbudza w nich uczucia. W moich działaniach skupiałam/em się przede wszystkim na problematyce rozstań z rodzicami w sytuacji np. różnego rodzaju wyjazdów czy innej konieczności pobytu dziecka poza domem.

Część z Państwa na pewno pamięta, jak to było, kiedy Wasz maluch miał problemy adaptacyjne. Teraz dzieci są już starsze, ale zaczyna się okres rozstań związanych z pierwszymi samodzielnymi wyjazdami. Pod tym głównie kątem przyglądamy się temu na naszych spotkaniach.

Różnie z rozstaniem radzą sobie dzieci, różnie i dorośli. Wszyscy wiemy, że w tych niełatwych chwilach nie tylko dziecko ma trudność. Rodzica również ogarnia szereg sprzecznych uczuć: może to być z jednej strony wielki smutek, ale i rozdrażnienie wynikające z tego, że mamy wrażenie, iż nasze dziecko przesadza. Nierzadko jednak ogarniają nas też wyrzuty sumienia i wątpliwości, czy rzeczywiście słusznie postępujemy, zostawiając dziecko.

Mam dobrą wiadomość – wszystko, co Państwo i Wasze dzieci myślicie lub odczuwacie w tym zakresie jest normalne. Warto dać sobie do tego prawo. Kiedy kogoś brakuje, tęsknimy za nim, możemy mieć wrażenie, że nie poradzimy sobie bez niego – to uczucia towarzyszące dzieciom. Rodzicom natomiast nierzadko towarzyszy poczucie winy, że zostawiają dziecko. To naturalne emocje wielu osób.

Na naszych zajęciach rozmawiamy o nich i staramy się je oswajać. Nic jednak tak nie pomoże dziecku, jak rozmowa o tych odczuciach z rodzicami. Może opowiedzcie dzieciom o swoich wspomnieniach pierwszych rozstań. Zachęcam jednak, aby nie pocieszać tradycyjnie. Najpierw porozmawiajcie o uczu-

ciach, a potem dopiero zastanawiajcie się, jak sobie pomóc. O metodach na rozstanie rozmawiamy na naszych spotkaniach, więc dzieci na pewno będą miały swoje propozycje.

Przy naszej sali znajduje się również wystawa naszych prac pt.: *Jak wygląda tęsknota?* Zapraszamy do obejrzenia.

W razie pytań pozostaję do dyspozycji.

Serdecznie pozdrawiam.