**Jak pomóc dziecku poradzić sobie z rozstaniami**

Drodzy Rodzice,

zjawisko rozstania wpisane jest w życie każdego z [nas. Jako](http://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](http://plany.To) z kolei wywołało poczucie zagubienia, żalu, rozpaczy 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 rozwodu 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, [rozpaczy. Wypowiedzenie](http://rozpaczy.Wypowiedzenie) ma moc oczyszczającą i uwalniającą.

Zaakceptujmy uczucia dziecka, ułatwmy wyrażenie ich prosząc na przykład o rysunek przeżywanych emocji.

Pozwólmy dziecku na wspominanie danej sytuacji, dzielmy 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.