



**«Если не было бы грусти, мы бы не познали ценность радости»**

В современном мире грусть и печаль считается чем-то неправильным. Сейчас принято показывать миру свою успешность и позитивность. И мы прячем эти эмоции в глубине души и делаем вид, что у нас все прекрасно.

Но именно грусть и печаль «высвечивают» все то, что для нас важно, что мы хотим от жизни и других людей, и всех тех, кто нам нужен и важен.

Благодаря грусти и печали мы встречаемся с самим собой и понимаем, насколько важные вещи происходят в нашей жизни. Смысл этих эмоций в том, что через познание себя, мы ищем новую мечту, ставим правильную цель и разрешаем себе жить так, как хочется.

**Грусть** - это естественная эмоциональная реакция на неприятные события или жизненные обстоятельства, когда мы лишаемся чего-то очень дорогого, важного.

А чтобы расстаться, приходится отпустить и перестать бороться. И мы грустим или печалимся – потому что чувствуем себя слабым и беспомощным, потому что не можем сохранить или вернуть нечто ценное. Грусть характеризуется несильным, неглубоким и кратковременным переживанием. В некоторых случаях она может быть приятна («светлая грусть»). Например, после окончания праздника или хорошего дня мы грустим, потому что вынуждены расстаться с тем, что было.



**Если Вам нужна помощь—  
свяжитесь с нами**

Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
г. Барнаул, ул. Ленина, 54 «А»  
Тел. 8 3852 50 23 54



## **Что нужно знать о детской грусти и печали?**

Иногда, размышляя о своей жизни, мы понимаем, что нам чего-то или кого-то не хватает: близкого человека, интересных событий и самодостаточности. И это ощущение нехватки может стать причиной печали.

Мир так устроен, что мы не можем иметь абсолютно все, чего захотим, и всегда быть с теми, кто нам дорог, поэтому важно научиться переживать их отсутствие, выдерживать разлуку и не разрушаться от этих чувств, уметь с ними существовать. Грусть и печаль как раз помогают этому научиться.

## Как научить ребенка справляться с грустью и печалью?



**Научите переживать разлуку:** если ребенок грустит по тому, кого нет рядом, не отвлекайте его, не веселите. Напротив, поговорите с ним об этих чувствах.

**Научите принять печаль, а затем превратить ее в надежду.** Например: «Мы очень грустим без папы, пока он в командировке, но мы ждем его и знаем, что скоро увидимся. Мы ожидаем радостной встречи, и от этого грустить легче», «Ты расстроен, что сейчас не получается купить компьютер, но ты можешь мечтать об этом, копить деньги, а пока выбирать модель и параметры».

**Подскажите как можно пережить и выйти из состояния грусти или печали:** «Когда тебе грустно, полезно немного побыть одному, можно поплакать или погрустить, глядя в окно», «Видишь, я погрустил(-а), и теперь мне лучше. У меня снова появились силы что-то делать дальше».

**Покажите ребенку, как выглядит печаль у взрослых:** говорите с ним о своей грусти, не прячьте эти чувства. Если вы потеряли близкого, не стесняйтесь плакать при ребенке, но обязательно объясняйте, почему вы плачете, и говорите, что для грусти нужно время. Сделайте акцент на том, что человек в печали может казаться отстраненным, равнодушным, даже обиженным или сердитым. Подчеркните, вы не хотите общаться не потому, что обиделись, или ребенок сделал что-то не так, или вы его разлюбили; а потому, что когда людям грустно, то они хотят побыть в одиночестве, им трудно общаться. Печаль нуждается в тишине. И обязательно напоминайте ребенку, что это состояние временное, что, погрузившись, вы снова станете прежним.

Грусть и печаль являются необходимыми эмоциями в жизни человека. Вместе с тем, если они становятся хроническими эмоциями при отсутствии веских причин для их проявления, то следует обратиться к психологу

**Учите ребенка грустить вместе:** если ему грустно, предложите посидеть рядом, обнимите его. Часто люди теряются в присутствии грустящего человека, им дискомфортно, и поэтому они пытаются его развеселить или даже обесценить его печаль: «Да ничего страшного нет, посмотри, как прекрасна жизнь!», «У тебя все хорошо, ты посмотри, как другие живут!». Это приводит только к раздражению и чувству одиночества, возникает ощущение, что тебя не понимают и ты совсем один со своими тяжелыми чувствами. Чтобы показать ребенку, как переживать совместную грусть, отражайте его чувства, называйте их, относитесь к ним бережно, с уважением, дайте побыть с ними: «Тебе грустно, потому что друг уехал. Ты скучаешь по вашим играм. Мне очень жаль, что так произошло. И сегодня, в твой день рождения, тебе особенно грустно, ведь обычно вы были вместе в этот день. Пока тебе грустно, я побуду рядом. Просто посижу с тобой».