

Тъга

Естествена човешка емоция

Тъга

Тъгата, като всяка една базова емоция, преминава през тялото.

- Променя силата на гласа – той става тих и „слаб“.
- Вътрешните ъгли на веждите увисват, устните са отпуснати.
- Раменете са прегърбени, главата е леко наведена, погледът обичайно насочен към земята – мускулатурата като цяло е отпусната.



При децата често се описва и локализира като болка в корема.

Тъга

Какво да правим, когато детето е тъжно?



Когато позволяваме на децата да изпитват страдание, ние им помагаме да се научат да се справят по-лесно с постъпването в емоции тъга и вина на по-късен етап в живота. Изразяването на радителска обич често върви с вътрешните убеждения, че детето не трябва да е тъжно.Да се позволи на детето да тъжи, може да е съпроводено с прегръдка и думите: „ Поплачи си! Тази ситуация е много тъжна, нормално е да ти е мъчно!“.

След като е дадено право на тъгата да се прояви, трябва да се „разреши“ и на емоции като радост и щастие да се покажат. „След като дадохме време на тъгата, справедливо е да дадем време и на други емоции. Хайде да отидем в парка, да хапнем сладолед или да поиграем (съобразяваме се с любимите занимания на детето).“



Тъга

Нищо в този свят не е вечно, тъгата ни помага да осъзнаем това.

Тъй като за децата е трудно да приемат факта, че нищо не е вечно, той може да бъде обяснен като момент от приказка, филм или лична история. В приказката „ Косе Босе“ например Косето е много тъжно, че лисицата му взима всичките яйца, но когато споделя с кучето, разбира, че може да му се довери то да му помогне.

Страданието само по себе си е възможност за израстване, за развиване на качества и умения като търпение, смелост, мотивация, надежда и още много други, които помагат на личността да се справя с трудностите, да оцелява и постига целите си. Например едно дете може да тъжно, защото му е спряна играта, за да си напише домашните. Но ако му се „спести“ тази емоция, то няма да развие дисциплина, необходима за бъдещите обучителни и трудови навици.

Тъга

„Не плачи“
„Стига“
„Спри“

Често без дори, да си даваме сметка, ние родителите използваме тези фрази, опитвайки се да предпазим детето от тъгата. Приемайки, че „големите“ знаят по-добре, детето е склонно да потисне чувствата си, но те са там. То не спира да ги усеща, понякога му е трудно да спре сълзите си, въпреки усилията, които полага. Тогава у него се появява срамът за себе си, поради факта, че му е невъзможно да отговори на очакванията на възрастните.

В моменти на силна тъга може да заменим „Спри да плачеш“с „Нормално е да си тъжен, поплачи си, но нека след това поканим друго състояние. Аз бих викнал малко спокойствие и голяма усмивка!“





Тъга

„Бъди силен!“

„Мъжете не плачат!“

Това са едни от посланията, с които порастват много момчета. Ако бащата също не изразява чувство на тъга, детето остава с убеждението, че щом татко, който е силен „не изпитва“ тъга и то няма да плаче, за да покаже, че е силно. Така детето започва да вярва, че да показваш тъгата си, е проява на слабост. И то ще се науччи да я крие от околните, дори от себе си като я потиска и блокира.

Тъга/ Игри

Хайде да изиграем …

- **„Какво правим, когато сме тъжни“** – Играта започва и всички влизаме в роля. Възрастият насочва с въпроси: „Какво правим, когато сме тъжни“. Можем да подкрепим детето връайки се на приказката – Косе Босе плаче и кучето му помага.

Тук се въвежда функцията на тъгата – нашата тъга кара другите да се погрижат за нас.





Тъга/ Игри

Хайде да изиграем …

„Какво можем да направим за някой, който е тъжен“ – отново можем да подкрепим детето, връщайки се на приказката – кучето изслушва историята на Косе Босе, успокоява го и му помага да се спаси от лисицата.

Въвеждаме техника за справяне с тъгата – споделяме, говорим за това, което ни кара да се чувстваме тъжни, търсим помощ, а след това изиграваме: представяме си, че издишваме тъгата и тя намалява, намалява и изчезва.

Тъга/ Игри

Хайде да изиграем ...

Облак на тъгата – За целта е нужно хартиено тиксо. С него на пода очертаваме облак. Докато го правим, разказваме как облакът е изпълнен с много, много случки, събития, преживявания и чувства. Играчите се редуват да влизат в облака и да споделят ситуации, които са ги натъжили. Преди играчът да излезе от очератнията на облака, всички казват: „Ох, тъжен облак, излей мъката си!“. Участникът изиграва или чрез разлини действия показва как тъгата изчезва от тялото му. Излиза от облака, а ние напомняме, че „и след най-тежката буря изгрява слънце!“.





Благодаря!

Психолог
Радост Стамболиева