

Ми виїхали за кордон, дитина тривалий час не бачить тата, бабусю та інших рідних, і через це дуже сумує. Як їй пояснювати, чому так відбувається?

Коли дитина сумує, насамперед треба її обійняти. Це – добрий смуток, який є тугою любові. Треба сказати: *“Я також сумую, розумію тебе”*. Треба розділити біль дитини.

Далі спробувати відповісти чесно, але з надією: *“Я не знаю точно, але дуже надіюся, що щодня ми на крок ближче до того дня, коли зможемо повернутися”*. Розумієте, якщо ви скажете дитині: *“Почекай ще 2 дні – і ми повернемося”*, то за 2 дні в дитини буде велике розчарування. Це називається “псевдопотішання” чи “псевдооптимізм” – і це не корисно.

Третє, що треба сказати: *“Подумаймо, як не витратити марно час, поки ми чекаємо, а зробити щось корисне, підтримуючи тата”*. Тоді треба спробувати знайти активність, на яку можна перемикнути дитину. Це природно регулюватиме її емоції. Смуток – це важлива частина життя. Втім, важливо не дозволити йому повністю затягнути небо. Війна не має скасувати життя.