

## Jak rozmawiać z dziećmi o śmierci bliskiej osoby?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 01, marzec 2022 09:21

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 1022

---

Śmierć kogoś bliskiego jest bolesna dla osób dorosłych, ale dla dzieci, które po raz pierwszy doświadczają straty, ta sytuacja może być równie przykra, co niezrozumiała. Oto kilka sposobów, jak możesz wesprzeć dziecko doświadczające żałoby.

W naszym życiu stajemy w obliczu różnych sytuacji związanych ze stratą. Tym, co sprawia, że przepracowanie żalu po śmierci bliskiej osoby jest tak trudne, jest proces uświadomienia sobie i akceptacji, że ta osoba już nie wróci. UNICEF zebrał kilka najczęstszych pytań dotyczących przeżywania żałoby przez dzieci. Warto dowiedzieć się, jakich reakcji dzieci możemy się spodziewać w sytuacji śmierci bliskiej osoby i jak wspierać najmłodszych w czasie żałoby.

### Jak dzieci przeżywają żałobę?

Reakcja dziecka na śmierć bliskiej osoby będzie różna w zależności od jego wieku i wcześniejszych doświadczeń. Najmłodsze dzieci (poniżej 5. roku życia) często nie rozumieją, że śmierć jest czymś nieodwracalnym i mogą pytać, czy ta osoba wróci. Mogą również wykazywać inne zachowania, jak lgnięcie do opiekuna czy częstsze moczenie nocne. Te zachowania są bardzo powszechne i zwykle ustępują z czasem. Starsze dzieci w wieku od 6 do 11 lat zaczynają rozumieć, że śmierć jest czymś ostatecznym. Mogą martwić się, że umrą także inni bliscy czy przyjaciele oraz zadawać więcej pytań, aby zrozumieć, co się stało. Dzieci w tym wieku mogą również okazać swój żal poprzez gniew, a nawet odczuwać ból fizyczny. Młodzież od 12. roku życia rozumie, że śmierć jest nieodwracalna i czeka każdego. Młodzi ludzie często chcą zrozumieć, dlaczego coś się dzieje. Ich reakcje mogą się różnić i obejmować apatię, gniew, smutek czy problemy z koncentracją.

Pamiętaj, że nie ma jednego „właściwego” sposobu przeżywania żałoby ani przebiegu jej etapów, w których powinny pojawić się konkretne emocje lub zachowania. Reakcje dzieci będą się bardzo różnić w zależności od ich wieku, zdolności intelektualnych, relacji ze zmarłą osobą, reakcji innych członków rodziny oraz wpływu kultury i społeczeństwa, w którym żyją.

### Jak powiedzieć dziecku o śmierci bliskiej osoby?

Najważniejsze to nie ukrywać prawdy i nie odwlekać jej przekazania. To naturalne, że chcesz chronić dziecko, ale najlepiej jest być szczerym. Poinformowanie dziecka o tym, co się wydarzyło, zwiększy również jego zaufanie do Ciebie i pomoże mu lepiej radzić sobie ze śmiercią bliskiej osoby.

Postaraj się znaleźć bezpieczne i ciche miejsce, aby porozmawiać z dzieckiem. Przemyśl to, co zamierzasz powiedzieć i poproś dziecko, aby usiadło z Tobą. Jeśli dziecko jest jeszcze małe i ma swój ulubiony przedmiot, zabawkę czy przytulankę, niech ją ze sobą. Mów powoli i rób częste pauzy, aby dać dziecku czas na zrozumienie oraz sobie na kontrolowanie własnych emocji.

Bądź empatyczny i szczerzy, ale upewnij się, że Twój przekaz jest jasny, szczególnie w przypadku najmłodszych dzieci. Nie używaj eufemizmów. Powiedzenie czegoś w stylu „straciliśmy go” jeszcze bardziej zdezorientuje dziecko, ponieważ nie zrozumie, co to oznacza. Lepiej ciepło i czule powiedzieć: „Mam do przekazania bardzo smutną wiadomość. Twój dziadek nie żyje. To znaczy, że jego ciało przestało działać i już więcej go nie zobaczymy”. Rodzicom i opiekunom może być trudno używać tak bezpośredniego języka, ale ważne jest, aby być szczerym.

## **Jak rozmawiać z dziećmi o śmierci bliskiej osoby?**

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 01, marzec 2022 09:21

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśrody: 1022

---

Pamiętaj, że będziesz musiał dać dziecku czas na przyswojenie tych informacji. Może się wydawać z pozoru, że małe dziecko Cię nie słucha. Bądź cierpliwy i czekaj na jego uwagę. Przygotuj się również na to, że będzie ciągle zadawać te same pytania, zarówno w tej chwili, jak i w nadchodzących dniach i tygodniach.

Niektóre dzieci mogą się martwić, że powiedziały lub zrobiły coś, co spowodowało śmierć. Sprawdź, czy dziecko nie czuje się w jakikolwiek sposób odpowiedzialne za tę sytuację. Wyjaśnij w prostych słowach, co się stało i zapewnij dziecko, że nie jest winne. Możesz powiedzieć np.: „Tata zachorował i nie mogliśmy nic zrobić. Nikt nie jest winny”.

### **Czy mogę płakać zmarłych w obecności mojego dziecka?**

To całkowicie naturalne, że okażesz smutek w obecności dziecka. Postaraj się jednak nie niepokoić dziecka swoją reakcją. Bądź szczery. Jeśli jesteś smutny i płaczesz, powiedz dziecku, jak się czujesz i zapewnij je, że nie ma nic złego w okazywaniu uczuć. Pomoże to dziecku lepiej nazwać, doświadczyć i wyrazić własne emocje.

### **Jak mogę pomóc dziecku w radzeniu sobie z żałobą?**

Żałoba jest ważna dla pogodzenia się ze stratą. Pozwala dziecku zaakceptować śmierć bliskiej osoby i pożegnać się. Jednym ze sposobów przeżywania żałoby jest zorganizowanie spotkania, na którym pokażecie, jak ważna była ta osoba dla was wszystkich. Dzieci mogą chcieć namalować obrazek, zaśpiewać piosenkę, przeczytać wiersz lub przekazać kilka słów, które napisały o tej osobie. Ważne jest, aby dzieci były zaangażowane w taki sposób, jaki uznasz za odpowiedni i w którym poczują się komfortowo. Jeśli Twoja rodzina wyznaje określoną wiarę, pomocne może być również skontaktowanie się z osobą duchowną, która wesprze Cię w wyjaśnieniu dzieciom, co się stało.

### **Jak mogę chronić zdrowie psychiczne dziecka po śmierci bliskiej osoby?**

UNICEF proponuje kilka sposobów na poprawę samopoczucia dziecka i ochronę dobrej kondycji jego zdrowia psychicznego:

- Zapewnij dziecku pełną miłości i stałą opiekę osoby dorosłej, której ufa (możesz być to Ty, inny członek rodziny, przyjaciel czy krewny).
- Niemowlęta i malutkie dzieci nadal będą czuły się kochane i bezpieczne dzięki śpiewaniu, przytulaniu i kołysaniu.
- Na tyle, na ile jest to możliwe, utrzymaj rutynę. Staraj się zachować regularny rytm dnia, wyznaczając czas na czynności takie jak sprzątanie, praca szkolna, ćwiczenia i zabawa.
- Jeśli dzieci okazują zachowania trudne lub typowe dla wcześniejszego etapu rozwoju, spróbuj zrozumieć, że jest to ich sposób na pokazanie tego, czego nie potrafią wyrazić słowami. Nie karz ich.
- Upewnij się, że szkolni przyjaciele i znajomi dziecka zostali poinformowani o tym, co się stało przez swoich nauczycieli lub rodziców, aby mogli wspierać dziecko po powrocie do szkoły.

Pamiętaj, aby zadbać także o własne samopoczucie fizyczne i psychiczne. Ty też przeżywasz żałobę. Wspieranie dzieci w radzeniu sobie z własnymi uczuciami może być trudne, dlatego bardzo ważne jest, abyś poświęcił czas dla siebie. Nie pomożesz dziecku, jeśli sam źle się czujesz. Wysypiaj się, pamiętaj o

## Jak rozmawiać z dziećmi o śmierci bliskiej osoby?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 01, marzec 2022 09:21

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 1022

---

regularnych posiłkach, aktywności fizycznej i poświęć czas na relaks (na przykład poprzez słuchanie muzyki). Nie bój się poprosić o wsparcie dla siebie innej, zaufanej osoby dorosłej.

*Źródło: IP*