

Formas de lidar com aniversários, datas de nascimento e dias especiais de luto

No período imediatamente a seguir à morte de alguém importante, terá muitas emoções e estas podem frequentemente ressurgir em datas especiais, tais como aniversários e datas de nascimento. Como é que se gerem esses dias? É normal lembrar-se? É normal evitar recordar esse dia? O que podemos fazer nesses dias? Como lidar com a mistura de emoções que possamos ter ou não ter?

Que dias serão difíceis para as crianças e jovens de luto

Em primeiro lugar, existem os dias óbvios, tais como aniversários de nascimento, aniversários de casamento e o aniversário da data da morte. Contudo, há também muitas mais datas que serão especiais para indivíduos e especialmente para as crianças, haverá dias em que essa pessoa importante teria estado sempre presente, quer fisicamente quer por telefone. Talvez o último dia do período escolar, uma data em que todos passaram umas férias especiais no passado, o seu próprio aniversário ou dia da licenciatura. Todos estes são dias realmente importantes e pode ser difícil quando se aproximam e acontecem.

Devemos recordar o dia ou evitá-lo?

O luto de cada um é individual e quando os aniversários e dias especiais se aproximam, todos terão sentimentos diferentes sobre eles. O que aprendemos ao falar com tantas famílias é que pode ser realmente útil estar atento aos dias e ajudar as crianças a tomar uma decisão consciente de como gerir o dia de uma forma que se sintam bem para elas e para si.

Pode ser que o seu filho decida que é demasiado doloroso concentrar-se nessa pessoa nesse dia. Ao reconhecer que este é um dia difícil para ele, você e o seu filho estão a decidir ativamente o que vão fazer para o gerir. Isto pode implicar ir fazer algo completamente diferente do que normalmente faria, para que as memórias e os sentimentos não sejam avassaladores.

Se os seus filhos sentem que querem e podem fazer algo nesse dia para se ligarem à pessoa que morreu, então é realmente importante ajudá-los a fazer isto e pode ajudar a fazer um plano. Veja abaixo algumas ideias de como se pode marcar o dia.

Também pode ser que todos se sintam de forma diferente sobre como querem passar o dia. Neste caso, poderia concordar em fazer algo a uma determinada hora do dia para recordar, digamos de manhã, o que dá a todos o tempo para recordar e ligar com a pessoa que morreu, mas dá também permissão a todos para terem algum tempo longe dessa memória. Pode ser avassalador estar concentrado nas suas memórias durante demasiado tempo nesse dia.

É realmente importante lembrar que é completamente normal que todos se sintam de forma diferente. Optar por fazer algo, ou não fazer algo, não significa que o seu amor e tristeza sejam mais ou menos do que os de qualquer outra pessoa. Também é normal sentir-se de forma diferente da próxima vez que chegar um aniversário. Continue a explorar com todos como querem marcar os dias.

Também pode realmente ajudar se amigos, colegas, professores da escola, etc. puderem tomar nota dos dias que são importantes para si e para os seus filhos, para que eles possam providenciar apoio nesses momentos.

10 maneiras de marcar os aniversários de luto, os aniversários de nascimento e os dias especiais

1. Reserve um lugar especial nesse dia para recordar a pessoa que morreu. Pode acender uma vela, colocar uma imagem ou fotografia, ou colocar artigos que lhe lembrem coisas que fez neste dia com eles no passado. Os membros da família podem passar algum tempo sozinhos ou juntos neste lugar, dedicando alguns momentos para se lembrarem.
2. Faça ou escreva um cartão. Pode levá-lo para o túmulo ou para onde as suas cinzas estão espalhadas, ou simplesmente guardá-lo em sua casa. As crianças saberão onde será correto colocá-lo.
3. Peça aos familiares ou amigos para escreverem mensagens especiais ou capturem memórias especiais e enviá-las para si. Pode guardá-las num livro ou pendurá-las ou colá-las a um espelho ou parede.
4. Ouça a música favorita deles.
5. Comece a fazer uma caixa de memórias na qual irá guardar coisas que lhe lembrem da pessoa, por exemplo fotos, conchas, bilhetes, *aftershave*, batom...
6. Crie um quadro de memórias digital com fotos especiais ou publique uma foto da pessoa nas redes sociais. Peça a outras pessoas as suas fotografias da pessoa que morreu e comece a compilar a sua "história de vida" em imagens. Se apropriado, poderá incluir memórias do dia que está a recordar.
7. Cozinhe a refeição ou bolo favorito da pessoa, ou peça o seu *takeaway* preferido.
8. Escreva-lhes uma carta, um poema ou uma canção. Talvez possa começar com algo do género: "Se voltasses por apenas cinco minutos, eu dizia-te..."
9. Passe tempo com outros que também gostariam de se lembrar da pessoa naquele dia; isto pode ser fisicamente juntos, mas também pode ser através de videochamadas, onde todos se podem ver e ter tempo para falar e dar apoio uns aos outros.
10. Ofereça algo a si mesmo para que se sinta ligado à pessoa que morreu. Pode ser o aniversário deles, por isso gaste o dinheiro que teria gasto em algo para eles em algo especial que o ligue e recorde dessa pessoa.

Formas de lidar com o seu luto em aniversários e dias especiais

Não importa quanto tempo se passou, os aniversários, datas de nascimento e dias especiais são importantes e podem fazer com que se sintam confortáveis e reconfortados ou/e que sejam difíceis de enfrentar.

É realmente importante ajudar os seus filhos a saberem como cuidar de si próprios e a serem gentis com eles próprios nestes dias. Poderiam falar juntos sobre o que ajuda.

Diga-lhes que quer que eles peçam o apoio de que necessitam. Ajude-os a pensar nas pessoas que irão compreender que os sentimentos que sentiram pela pessoa quando estava viva podem ser igualmente fortes e ainda mais agora que não estão fisicamente com eles.

Encoraje os seus filhos a ter tempo para relaxar nestes dias, talvez tomando um bom banho de espuma quente, falando com os seus amigos, jogando na sua Xbox, comendo alimentos agradáveis. Fazer isto nestes dias pode realmente ajudar e torná-los um pouco mais fáceis.

Como pai, mãe ou prestador de cuidados é também importante que se tenha a oportunidade de seguir algumas destas ideias. Os dias especiais também são difíceis para si, e se cuidar de si próprio e fizer as coisas que o podem ajudar, mostra aos seus filhos como o podem fazer também.

Onde obter apoio

A linha telefónica gratuita de apoio nacional da *Winston's Wish* continua a funcionar normalmente. Caso necessite de conselho sobre como dar apoio a uma criança em aniversários datas de nascimento e dias especiais, pode telefonar-nos para o 08088 020 021 (das 9:00 às 17:00 horas, de 2ª a 6ª feira), envie-nos um e-mail para ask@winstonswish.org ou utilize o nosso *Chat Online* www.winstonswish.org/online-chat/

O nosso serviço de mensagens em altura de crise está disponível 24 horas por dia e 7 dias por semana, para apoio urgente em caso de crise, escreva "WW" numa mensagem de texto e envie para o 85258.