

Jak wyjaśnić samobójstwo dzieciom i młodzieży?

Poinformowanie dziecka, że zmarła kochana przez nie osoba może być trudne, ale wyjaśnienie, że ta osoba zmarła w wyniku samobójstwa może być jeszcze trudniejsze. Dorośli często nie chcą rozmawiać o samobójstwie, ale z doświadczenia wiemy, że zawsze lepiej powiedzieć dziecku lub młodej osobie prawdę w zrozumiały sposób. Dlatego nasz zespół ekspertów z organizacji Winston's Wish przygotował wskazówki dotyczące sposobów informowania dzieci o śmierci w wyniku samobójstwa oraz tego, jak wiele szczegółów należy im przekazać.

Czy powiedzieć dziecku, że ktoś zmarł w wyniku samobójstwa?

Niezależnie od wieku dziecka, jeśli ważna dla niego osoba umiera w wyniku samobójstwa, najlepiej powiedzieć mu prawdę na temat śmierci, aby uniknąć nieporozumień i nie wprowadzać go w błąd.

Im młodsze dziecko, tym trudniej rozmawiać z nim na tak skomplikowane tematy, jak samobójstwo. Znalezienie właściwego sposobu na odbycie rozmowy o samobójstwie z bardzo małym dzieckiem może okazać się przytłaczające, ale zasada jest taka sama jak w przypadku starszych dzieci - powiedz prawdę na tyle, na ile ją znasz, słowami, które dziecko zrozumie i w sposób uwzględniający stopień rozumienia przez dziecko otaczającego je świata.

Dzieciom z Twojej rodziny, będącym w różnym wieku, należy przekazać te same podstawowe fakty, ale o różnym poziomie złożoności. To, że wszyscy rozumieją, iż dana osoba spowodowała własną śmierć oznacza, że starsze dzieci nie muszą trzymać niczego w tajemnicy przed młodszymi, a młodsze dzieci nie czują się wykluczone.

Dzieci muszą przetworzyć otrzymane informacje, dlatego początkowe, proste wyjaśnienie może zostać rozbudowane w późniejszym czasie, aby pomóc dziecku w pogłębianiu rozumienia tego, co się stało. Im młodsze dziecko, tym prostsze powinno być wyjaśnienie - może to być nawet tylko kilka zdań. Krótkie wyjaśnienie, które dziecko może powtórzyć i wykorzystać, aby powoli zacząć rozumieć to, co się stało, pomoże nawet bardzo małym dzieciom.

Jak powiedzieć dziecku, że ktoś zmarł w wyniku samobójstwa?

Wyjaśnienie tego, że śmierć była samobójstwem zazwyczaj odbywa się poprzez serię małych kroków - z każdym z nich dodawany jest nowy poziom rozumienia sytuacji, budowany na wcześniejszej wiedzy dziecka.

Zaczynamy od najważniejszego faktu - dana osoba umarła, po czym zaczynamy prostymi zdaniami wyjaśniać to, że ta osoba odebrała sobie życie, a następnie wyjaśniamy jak to zrobiła. Początkowo można powiedzieć na przykład, że ta osoba „umarła w samochodzie”, albo ta osoba „przestała oddychać”. Każdy taki fragment

informacji powinien wystarczyć, aby dziecko mogło w swoim czasie go przetworzyć, zanim zaczniesz zadawać pytania lub zanim Ty zaoferujesz przekazanie dziecku dalszej porcji informacji. Jeżeli nie znasz odpowiedzi na niektóre pytania, większość dzieci zadowolony odpowiedzi „nie wiem”, albo „sama chciałabym/ sam chciałbym wiedzieć - ja też mam wiele pytań”.

Z posiadanego przez nas doświadczenia wynika, że przekazanie dziecku informacji o tym, że ktoś popełnił samobójstwo powinno odbyć się w kilku etapach.

- Wyjaśnienie dziecku, że dana osoba umarła.
- Przekazanie dziecku w prosty sposób ogólnego zarysu dotyczącego tego, jak dana osoba zmarła.
- Wyjaśnienie dziecku, że dana osoba odebrała sobie życie.
- Bardziej szczegółowe wyjaśnienie tego, w jaki sposób dana osoba zmarła.
- Rozważenie potencjalnych przyczyn tego, że dana osoba postanowiła się zabić.

Odstęp czasu pomiędzy tymi etapami często jest uzależniony od tego, jak dobrze dziecko rozumie poszczególne etapy oraz tego, jak bardzo chce dowiedzieć się więcej, co z kolei może być uzależnione od wieku, etapu rozwoju i związanego z tym poziomu rozumienia. Odstęp czasu pomiędzy poszczególnymi etapami może być również uzależniony od sytuacji, na przykład od tego, czy istnieje możliwość, że dziecko może dowiedzieć się o tym, co się stało z innych źródeł lub od starszych członków rodziny.

Przekazywanie informacji może zająć kilka godzin, dni, tygodni, a nawet miesięcy tak, aby obraz sytuacji stopniowo stawał się dla dziecka coraz jaśniejszy w jego tempie. Można to porównać do podawania dziecku kawałków puzzli, które dodawane stopniowo zaczynają tworzyć pełny obraz.

Możesz zapytać dziecko, czy chciałoby dowiedzieć się więcej o tym, co się stało i podjąć decyzję o dalszych krokach w oparciu o odpowiedź dziecka. Jeżeli dziecko powie, że na chwilę obecną nie chce dowiedzieć się niczego więcej, zapewnij je, że zawsze może poprosić o dalsze informacje, kiedy będzie na to gotowe. Staraj się otwarcie podchodzić do pytań zadawanych przez dziecko, niezależnie od tego, jak trudno będzie Ci na nie odpowiedzieć. Z naszego doświadczenia wynika, że kiedy dziecko zadaje pytanie, jest gotowe na to, aby usłyszeć odpowiedź.

Tego rodzaju rozmowy na pewno będą dla wszystkich trudne i smutne, ale po każdej rozmowie zapewne poczujesz ulgę, że udało Ci się udzielić szczerych odpowiedzi i zbudować solidne podstawy do tego, aby dziecko darzyło Cię zaufaniem.

Wyjaśnienia powinny być szczerze i konsekwentne

Okoliczności prowadzące do samobójstwa mogą być skomplikowane, a fakty mogą ulec zniekształceniu, aby łatwiej było z nimi żyć lub żeby łatwiej było je wyjaśnić. Staraj się być konsekwentna/ konsekwentny kiedy udzielasz dzieciom wyjaśnień; w

szczerzy sposób powiedz im to, co Twoim zdaniem jest prawdą i, w miarę możliwości, szczerze odpowiadaj na ich pytania. Jeśli nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania - powiedz im o tym i dodaj, że odpowiesz na nie, kiedy uzyskasz więcej informacji. Upewnij się, że pozostali członkowie rodziny i nauczyciele wiedzą, co do tej pory przekazałaś/ przekazałeś dzieciom i poproś ich, aby się tego trzymali.

Mów słowami, które dziecko zna i rozumie

Sformułowanie „popelniła/ popełnił samobójstwo” pochodzi z czasów, gdy samobójstwo było przestępstwem. W 1961 r. samobójstwo zostało zdekryminalizowane w Anglii i Walii, a w 1993 r. - w Irlandii; oznacza to, że w tych krajach nie jest już niezgodne z prawem. Część piętna otaczającego samobójstwo pochodzi z tego okresu. Ostrożne używanie alternatywnych sformułowań z czasem zredukuje istniejące piętno. Ważne jest, abyś wraz z dziećmi mogła/ mógł rozmawiać o samobójstwie bez wstydu i piętna.

Sformułowania, których można używać to np.: „zmarła/ zmarł w wyniku samobójstwa”, „odebrała/ odebrał sobie życie” lub „zakończyła/ zakończył swoje życie”. Dzieci mogą usłyszeć, że ktoś mówi o samobójstwie - ważne jest, aby rozumiały, co to znaczy.

Warto zapytać dzieci o to, jakich słów użyłyby żeby opisać śmierć. Dzięki temu będą czynnie przetwarzały to, co się wydarzyło, używając wygodnego dla siebie języka. Czasami dziecko może opisać śmierć ojca mówiąc na przykład: „tata zrobił tak, że umarł”.

W miarę jak dziecko rośnie, udostępniaj coraz więcej informacji

Z wiekiem dzieci stają się bardziej dojrzałe i coraz bardziej zaczynają rozumieć złożoność świata. To oznacza, że dziecko może chcieć co jakiś czas powracać do tematu śmierci i zadawać coraz bardziej dociekliwe pytania. Warto się do tego przygotować, ponieważ może okazać się, że zarówno dzieciom, jak i Tobie, trudno będzie określić, co dokładnie je gnębi, a nagle pojawiające się negatywne zmiany w zachowaniu mogą zostać źle zrozumiane.

Przygotuj się do odpowiadania na trudne pytania

Wielu ludzi martwi się tym, że jedno pytanie pociągnie za sobą kolejne w momencie, gdy nie będą odpowiednio przygotowani do udzielania odpowiedzi lub kiedy będą zbyt wyczerpani, aby odpowiadać na pytania. Pamiętaj, że nie musisz znać odpowiedzi na każde pytanie i rozumieć wszystkiego, co się stało.

Przećwiczenie tego, co chcesz powiedzieć dzieciom zanim to zrobisz jest również pomocne. Dzięki temu powiesz dzieciom dokładnie to, co chcesz im powiedzieć. Rozbicie tego zadania na mniejsze etapy może być łatwiejsze do zrealizowania.

Niezależnie od tego, jak bardzo kusząca może się wydawać perspektywa zmiany tematu, należy wysłać dziecku jasną wiadomość, że rozmawianie na ten temat jest w porządku i że postarasz się odpowiedzieć na wszystkie zadane pytania.

Możliwe jest, że dziecko zada Ci trudne pytanie w trudnym momencie, albo w miejscu publicznym, na przykład w kolejce w supermarkecie. Może Cię to zaskoczyć, dlatego dobrym pomysłem jest zastanowienie się z wyprzedzeniem nad tym, jak zareagujesz w takiej sytuacji i jak odpowiesz na zadane wtedy pytania. W przeciwnym razie możesz instynktownie urwać rozmowę, co dziecko może zinterpretować jako wiadomość, że na ten temat nie można rozmawiać, co z kolei może zniechęcić je do zadawania innych pytań.

„To bardzo ważne pytanie, potrzebuję trochę czasu, żeby się nad tym zastanowić. Porozmawiamy o tym wieczorem, kiedy będzie na to więcej czasu.”

Możliwe, że zaraz po samobójstwie ważnej osoby trudno było Ci znaleźć słowa, żeby tym rozmawiać i powiedziałaś/ powiedziałeś dziecku, że przyczyną śmierci było coś innego, nie samobójstwo. W tej sytuacji możliwe jest powrót do tematu i ponowne wyjaśnienie tego, co się stało. Możesz powiedzieć na przykład:

„Pamiętasz, że powiedziałam/ powiedziałem Ci, że Steve zmarł w na zawał serca? Chciałabym/ chciałbym powiedzieć Ci trochę więcej na ten temat. Kiedy Steve umarł trudno było mi wyjaśnić, co dokładnie się stało. Było mi ciężko wtedy myśleć. Ale teraz chcę Ci powiedzieć więcej o tym, jak umarł Twój brat.”

Starsze dzieci mogą czuć się zranione tym, że początkowo nie powiedziano im wszystkiego. W takiej sytuacji można powiedzieć:

„Jestem pod wrażeniem tego, jak sobie radzisz odkąd umarł tata. Myślę, że jesteś na tyle dojrzała/ dojrzały, aby dowiedzieć się więcej odnośnie jego śmierci i tego, co się wydarzyło.”

Dokąd zwrócić się po wsparcie?

Ogólnokrajowa bezpłatna linia wsparcia organizacji Winston's Wish [*Winston's Wish Freephone National Helpline*] jest nadal czynna w tych samych godzinach co zawsze. W celu otrzymania porady na temat wspierania dziecka lub osoby młodej w okresie żałoby po osobie zmarłej w wyniku samobójstwa, można zadzwonić pod nr. tel.: 08088 020 021 (pon-pt 9:00-17:00), wysłać e-mail na adres:

ask@winstonswish.org lub skontaktować się z nami za pośrednictwem czatu na żywo, klikając na „Online Chat” na stronie internetowej www.winstonswish.org/online-chat

Komunikator Winston's Wish Crisis Messenger jest obsługiwany 24 godz. na dobę w celu udzielania pilnego wsparcia w sytuacjach kryzysowych. Wyślij sms-a o treści WW na numer 85258.