

## Przekazanie dziecku informacji o tym, że ktoś zmarł - nasze wsparcie i wskazówki

Przekazanie dziecku informacji o tym, że ktoś zmarł może okazać się najtrudniejszą rzeczą, jaką kiedykolwiek przyjdzie Ci zrobić. Jednym z pierwszych zadawanych sobie pytań często jest „jak dużo mam powiedzieć?” To normalne, że martwimy się tym, że przekazanie zbyt dużej ilości informacji może odnieść zły skutek, ale należy pamiętać o tym, że to co najgorsze już się wydarzyło. Nasz zespół z organizacji Winston's Wish jest dostępny, aby udzielić Ci wskazówek i zasugerować delikatne i pełne troski sposoby na przekazanie dziecku informacji o śmierci kochanej przez nie osoby.

Dorośli często chcą chronić dzieci przed tematem śmierci, co jest całkowicie naturalne. Tak naprawdę, dzieci są bardzo świadome tego, co się wokół nich dzieje i zauważają, że wydarzyło się coś tak bardzo poważnego jak śmierć.

### **Używaj jasnych sformułowań kiedy mówisz dziecku, że ktoś umarł**

W rozmowie z dzieckiem na temat śmierci najlepiej używać jasnego i bezpośredniego języka. Kiedy mówisz dziecku o czyjejś śmierci, używaj słów „umarła/ umarł” oraz „śmierć” zamiast „odeszła/ odszedł”. Mówienie, że ktoś „odeszedł” może prowadzić do nieporozumień, szczególnie w przypadku młodszych dzieci, które mogą zacząć zastanawiać się, czy mogą iść poszukać osoby, która „odeszła”.

Z naszego doświadczenia wynika, że w przypadku śmierci kochanej osoby, najlepiej o tym rozmawiać w otwarty, szczerzy i bezpośredni sposób. W przypadku braku przejrzystych informacji, dzieci mają tendencję do „zapełniania luk” - w ten sposób starają się zrozumieć to, co się dzieje. Oznacza to, że dzieci mogą zacząć wyobrażać sobie różne rzeczy na temat śmierci, często gorsze od rzeczywistości.

### **Kiedy wyjaśniasz śmierć, rób to w kawałkach - jakbyście układali puzzle**

Nie musisz przekazywać dzieciom wszystkich informacji od razu. Kiedy mówisz dziecku o czyjejś śmierci, najlepiej jest przekazywać mu informacje na ten temat w łatwiejszych do przyjęcia kawałkach i stopniowo dodawać nowe - można to porównać do układania puzzli.

Na przykład, bardzo małe dzieci zaczynają układanie puzzli od niewielkiej liczby elementów: na początek może wystarczyć „mamusia umarła” i „to bardzo smutne”. Z czasem, wraz z rozwojem i dorastaniem, dzieci będą potrzebowały większej ilości informacji, aby uzyskać pełen obraz tej układanki. Na przykład, możesz wyjaśnić sposób śmierci danej osoby mówiąc: „serduszko mamusi przestało pracować, a wtedy jej ciało przestało działać”.

## **Pozwól dzieciom zadawać pytania na temat tego, co się stało**

W przypadku starszych dzieci ważne jest, aby zapytać, jak dużo informacji chciałyby otrzymać, na przykład: „czy chcesz wiedzieć, co wydarzyło się w szpitalu?”

Ważne jest również poinformowanie dzieci o tym, że w przyszłości zawsze mogą zadać więcej pytań. Dzięki temu dzieci będą wiedziały, że mogą polegać na dorosłych i że dorośli powiedzą im prawdę w tym trudnym do ogarnięcia okresie ich życia. Nawet jeśli nie znasz odpowiedzi w momencie zadawania pytania, zawsze możesz powiedzieć dzieciom, że postarasz się dowiedzieć.

## **Sposoby na wyjaśnienie dziecku tego, że ktoś umarł**

Niektóre sugerowane sformułowania:

*„Wiemy, że wszystko co żyje kiedyś umrze. Każdy kwiat, każde zwierzę i drzewo, każdy motyl i każdy człowiek kiedyś umrze...”*

*„... większość ludzi umiera, gdy są już bardzo starzy.”*

*„Zdarza się, że ktoś umiera zanim się zestarzeje, na przykład w wyniku wypadku lub poważnej choroby.”*

*„Kiedy człowiek umiera, jego organizm przestaje pracować i wtedy ta osoba nie może już robić tych samych rzeczy, które robiła za życia. Nie może się ruszać, chodzić, przytulać ani bawić.”*

*„Niestety [imię] umarła/ umarł. Wszystkim jest bardzo przykro, że umarła/ umarł i wszyscy bardzo chcemy, żeby żyła/ żył jeszcze wiele lat. Niestety, jej/ jego organizm nie mógł już dłużej pracować, dlatego umarła/ umarł. Jej/ jego serce przestało bić, płuca przestały oddychać, a mózg przestał myśleć, dlatego umarła/ umarł.”*

*„My jesteśmy zupełnie zdrowi i zrobimy wszystko, co w naszej mocy, żeby tak zostało, bo ja bardzo chcę [bawić się z moimi pra-prawnukami/ polecieć na Marsa/ świętować 2100 rok].”*

## **Jak dzieci i młode osoby mogą zareagować na śmierć?**

Dzieci odczuwają ból i tęsknotę tak samo głęboko jak dorośli, ale doświadczają tego w inny sposób. To znaczy, że dzieci mogą reagować na śmierć w bardzo inny sposób niż dorośli, a ich reakcje mogą być inne od tych, których się spodziewasz. Pierwsza reakcja na informację o śmierci może być bardzo różna - rozpacz, brak słów, a nawet brak reakcji.

W szczególności małe dzieci mają tendencję do „wskakiwania do” i „wyskakiwania z” bólu i tęsknoty - trochę jak wskakiwanie i wyskakiwanie z kałuży - na przykład przeskoki z ciężkiej rozpacz w jednej chwili do pytania o obiad, czy wyrażenia chęci

grania w piłkę moment później. Dzieje się tak, ponieważ dzieci potrzebują przerw w odczuwaniu bardzo silnych emocji, które towarzyszą bólowi po utracie ważnej osoby. Dlatego, aby nie przeciążać się emocjami, przez jakiś czas dzieci potrafią między nimi przeskakiwać.

Podczas gdy dorosłym może być trudno to zrozumieć, jest to całkiem naturalne u dzieci i nie oznacza, że dziecko nie jest przejęte lub wstrząśnięte tym, co się wydarzyło. Dziecko potrzebuje trochę czasu, aby zrozumieć to, co się stało i może okazać się, że potrzebuje pomocy w znalezieniu sposobów na to, aby wyrazić to, co czuje.

Często zdarza się, że dzieci czują się winne kiedy umiera ich brat lub siostra. Mogą czuć się winne, że w jakiś sposób przyczyniły się do śmierci rodzeństwa. Mogą też czuć się winne, że żyją. Dzieci potrzebują zapewnienia, że śmierć nie jest ich winą.

### **Jak pomóc dzieciom i młodym osobom zgłębić swoje emocje?**

Dzieci przyglądają się dorosłym wokół nich i od nich uczą się, co to znaczy odczuwać ból i tęsknotę po śmierci ważnej osoby i jak powinno się wtedy reagować. Dorośli często nie chcą, aby dzieci widziały ich smutek, ponieważ myślą, że to tylko pogorszy sytuację.

Ból po utracie kogoś bliskiego jest skomplikowany - zarówno dorośli, jak i dzieci mogą w tym czasie odczuwać całą gamę różnych emocji. To, że dziecko zobaczy, że płaczesz nie wyrządzi mu krzywdy, ale silne reakcje rozpaczki mogą je wystraszyć. Dobrze jest zgłębiać uczucia wraz z dziećmi - dzięki temu będą wiedziały, że mogą się otworzyć i zgłębiać z Tobą swoje własne uczucia. Na przykład, można powiedzieć „mamusia płacze, bo jest mi bardzo smutno, że tatuś umarł i bardzo za nim tęsknię”.

Mówienie rzeczy na głos przy dzieciach pomaga im zrozumieć i mieć świadomość tego, co się wokół nich dzieje. Jeśli dorośli starają się ochronić dzieci przed swoim bólem i odczuwaną tęsknotą, dzieci instynktownie mogą zacząć robić to samo i mogą obawiać się pokazania swoich prawdziwych uczuć. Wspólne zgłębianie uczuć wraz z dziećmi jest możliwe i jest lepszą opcją niż ich ukrywanie, co może skomplikować odczuwanie bólu i tęsknoty po utraczonej osobie.

Całkiem normalne jest, że rodzicom którzy przechodzą żałobę po śmierci jednego z dzieci czasami ciężko jest być w każdej chwili dostępnym dla pozostałych dzieci. Dzieciom łatwiej będzie sobie z tym poradzić, jeżeli ta sytuacja zostanie im w jasny sposób wyjaśniona (co się dzieje i dlaczego). Na przykład, można powiedzieć „mamusia jest dzisiaj bardzo ciężko, jest mi bardzo smutno, że Tom umarł”.

Na pewno będą takie dni, kiedy przekazywanie informacji w jasny i przejrzysty sposób będzie łatwe oraz takie, gdy będzie to bardzo trudne. Pamiętaj, aby o siebie dbać i robić to, co możesz wtedy, kiedy możesz; szczerza rozmowa z dziećmi może dać im jednak poczucie tego, że są docenieni i stanowią część tej sytuacji w tak

bardzo trudnym okresie czasu. W swoim czasie możecie zacząć wspólnie zgłębiać swoje uczucia, ale jeżeli zauważysz, że przechodzicie żałobę na różne sposoby - to również jest w porządku.

### **Dokąd zwrócić się po wsparcie?**

Na naszej stronie internetowej znajduje się wiele materiałów, które mogą pomóc rodzicom i opiekunom we wspieraniu dzieci odczuwających ból i tęsknotę po utracie bliskiej osoby.

Linia wsparcia [*helpline*] organizacji Winston's Wish jest nadal czynna. Dzwoniąc pod nr. tel. 08088 020 021 można zasięgnąć informacji, otrzymać poradę i wsparcie. Aby chronić naszych pracowników, nasz linia wsparcia jest obecnie obsługiwana zdalnie. Prosimy o zostawienie wiadomości na automatycznej sekretarce, a jeden z naszych doświadczonych pracowników do Państwa oddzwoni.

Można również wysłać do nas e-maila na adres: [ask@winstonswish.org](mailto: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/](http://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.