

## Jak dzieci i młode osoby rozumieją śmierć?

To, jak dzieci rozumieją śmierć zależy od ich wieku i etapu rozwoju. Oto najczęstsze sposoby rozumienia śmierci przez dzieci w różnym wieku. Należy jednak pamiętać, że każde dziecko jest inne i niepowtarzalne, dlatego każde dziecko rozumie śmierć i reaguje na nią na swój własny, indywidualny sposób.

### **Czy dzieci poniżej 5 roku życia rozumieją śmierć?**

Dzieci poniżej piątego roku życia nie rozumieją nieodwracalności śmierci. Bardzo małe dzieci często myślą, że śmierć jest odwracalna i że kochana przez nie osoba może wrócić. Dlatego ważne jest używanie jasnych i prostych sformułowań, takich jak „śmierć” i „umarła/ umarł”. Dzieci w tym wieku rozumieją wszystko dosłownie, więc słysząc „babcia odeszła”, dzieci poniżej piątego roku życia pomyślą „dokąd poszła, gdzie możemy ją znaleźć?”

Małe dzieci nie rozumieją różnicy pomiędzy życiem a śmiercią dopóki jej nie zobaczą - można np. udać się z dzieckiem do ogródka, znaleźć żywe i nieżywe insekty i wspólnie je porównać.

Ważne jest przekazywanie jasnych i zwięzłych informacji, udzielanie dzieciom odpowiedzi na zadawane przez nie pytania i upewnianie się, że rozumieją, co się do nich mówi. Często się zdarza, że małe dzieci powtarzają to, co usłyszały na temat śmierci lub bez przerwy zadają te same pytania - to nie oznacza, że dziecko nie słuchało lub że informacje nie zostały dobrze przekazane, czy wyjaśnione. Dzieci w tym wieku w taki sposób przyjmują do wiadomości i przetwarzają informacje, aby zrozumieć, co się dzieje.

### **Czy dzieci w wieku 5-8 lat życia rozumieją śmierć?**

Dzieci w wieku 5-8 lat zaczynają rozumieć, że śmierć to coś nieodwracalnego; ta koncepcja może być jednak dla nich straszna, a nawet przerażająca. Pomocne może być czytanie książek pokazujących śmierć i cykl życiowy jako coś normalnego i naturalnego - [tutaj można znaleźć nasze propozycje książek](#).

[<https://www.winstonswish.org/suggested-reading-list/>]

Dzieci w tym wieku zaczynają myśleć o sobie i o powiązaniach ze śmiercią - jest to tzw. „magiczne myślenie”. Na przykład, dziecko może myśleć, że jest winne śmierci zmarłej osoby - „Nie zjadłam/ zjadłem śniadania, dlatego moja mamusia umarła”. Ważne jest przekazanie dzieciom jasnych informacji na temat śmierci, aby pomóc im zrozumieć, że to nie ich wina.

Dzieci w wieku 5-8 lat zaczynają myśleć i odczuwać silne emocje, jednak na tym etapie nie mają jeszcze odpowiedniego zakresu słownictwa, aby móc zrozumieć charakter tych emocji i aby móc nam je wytłumaczyć. Poprzez rozmowę można

pomóc dzieciom zrozumieć, że to dziwne uczucie w ich brzuszku można nazwać „zmartwieniem”, a zaciskanie pięści i zgrzytanie zębami - „złością”.

### **Czy dzieci w wieku 9-12 lat życia rozumieją śmierć?**

Dzieci w tym wieku rozumieją nieodwracalność śmierci i to, że zmarła osoba już nie wróci. Są również bardziej świadome wpływu śmierci na swoje życie, na przykład zdają sobie sprawę z tego, że ta szczególnie dla nich osoba nie spędzi z nimi urodzin i nie będzie obecna podczas ważnych wydarzeń, jak przejście ze szkoły podstawowej do średniej.

Słownictwo dzieci w tym wieku jest na tyle rozwinięte, że rozumieją swoje myśli i uczucia, ale mogą nie chcieć się nimi dzielić z obawy na to, że zdenerwują lub zmartwią inne osoby. Trzymanie emocji w sobie często prowadzi do nagłych wybuchów złości lub rozpacz. Możesz pomóc dzieciom mówiąc im, że zawsze mogą rozmawiać o swoich uczuciach związanych ze zmarłą osobą, i że zawsze mogą z Tobą porozmawiać o swoich zmartwieniach i obawach.

Dzieci w wieku 9-12 lat wchodzą w tzw. okres przejściowy, kiedy nadchodzi czas zmiany szkoły. Rozpoczęcie nauki w nowej szkole może być dużym wyzwaniem dla niektórych dzieci, które przeszły lub przechodzą żałobę. Możesz im w tym pomóc słuchając ich zmartwień i obaw, a także rozmawiając z odpowiednim pracownikiem nowej szkoły, aby poinformować o żałobie.

### **Czy nastolatki rozumieją śmierć?**

Nastolatki rozumieją kwestie śmierci i umierania w ten sam sposób, co osoby dorosłe; mają również większą świadomość nieodwracalności śmierci. Rozumieją też, co śmierć oznacza dla nich i dla ich życia w chwili obecnej i długoterminowo.

Młodzi ludzie w tym wieku zaczynają rozważać nad sensem życia i tego, co dzieje się po śmierci. Śmierć ważnej osoby może wywołać u nich częstsze rozważania nad tymi kwestiami, mogą również zacząć zastanawiać się nad pytaniem „czy/ jaki to wszystko ma sens?”

Ważne jest przekazywanie nastolatkom jasnych i prawdziwych informacji na temat śmierci oraz odpowiadanie na wszelkie pytania. Młodzi ludzie mogą wyszukiwać informacji o śmierci w internecie, co czasami okazuje się niezbyt pomocne - bądź dla nich źródłem prawdy i jasności.

Zdarza się, że po czyjejs śmierci młode osoby stają się opiekunami innych, np. swoich rodziców lub rodzeństwa. Osoby te mogą wówczas zacząć martwić się tym, że stracą kontrolę nad swoimi emocjami i potrzebują wsparcia w tym zakresie. Ulgę może im przynieść rozmowa z zaufaną osobą dorosłą - pomóż im znaleźć kogoś, przed kim mogą się otworzyć.