



Jak rozmawiać z dziećmi o śmierci?

Śmierć bliskiej osoby to trudne doświadczenie dla dorosłych, a dla dzieci, które po raz pierwszy stykają się ze stratą, może być nie tylko bolesne, lecz także trudne do zrozumienia. Zatem jak rozmawiać z dziećmi o śmierci?

Jak dzieci przeżywają żałobę?

Przekazując dziecku informację o śmierci bliskiej osoby, warto pamiętać, że zrozumienie tego zjawiska zmienia się wraz z wiekiem:

Dzieci do 5. roku życia nie rozumieją, że śmierć jest nieodwracalna. Dla nich jest to coś abstrakcyjnego, dlatego mogą wierzyć, że zmarły dziadek czy babcia mogą kiedyś wrócić.

Pięciolatki i sześciolatki często traktują śmierć jak kolejną fazę życia i zadają praktyczne pytania, np. „gdzie jest dziadek po śmierci?” albo „co teraz je i pije?”.

Siedmiolatki mogą odczuwać strach, bo na tym etapie życia fascynują je różne tajemnicze i czasem przerażające rzeczy, np. duchy, szkielety czy czaszki.

Starsze dzieci rozumieją już, czym jest śmierć, mogą odczuwać smutek, żal czy tęsknotę, ale często mają trudności z wyrażaniem wszystkich emocji, które im towarzyszą.

Jak rozmawiać z dziećmi o śmierci?

1. **Bądź szczery.** Nie ukrywaj informacji o śmierci bez wyraźnego powodu. Dzieci lepiej radzą sobie, gdy wiedzą, co się stało, nawet jeśli jest to trudne.
2. **Wybierz odpowiednie miejsce.** Przekazuj wiadomość w spokojnym, cichym otoczeniu, bez rozpraszaczy, takich jak telewizja, radio czy hałas rozmów.
3. **Mów jasno i konkretnie.** Zamiast używać metafor typu „odszedł” czy „przemija”, powiedz wprost: „Twój dziadek umarł”. Dla dzieci metafory mogą być mylące i sugerować możliwość powrotu zmarłego.
4. **Daj czas na przetworzenie informacji.** Pozwól dziecku reagować w dowolny sposób, okaż wsparcie i zachęcaj do wyrażania uczuć.
5. **Rozwiej poczucie winy.** Sprawdź, czy dziecko nie czuje się odpowiedzialne za śmierć i wyjaśnij, że nikt nie ma wpływu na to, że ktoś umiera.
6. **Okazuj własne emocje.** Pokaż, że smutek, rozpacz i bezradność są naturalne. To uczy dziecko, że wyrażanie trudnych uczuć jest w porządku.

7. **Pozwól sobie i dziecku na żałobę.** Wspólne przeżywanie smutku pomaga w przepracowaniu emocji i pogodzeniu się ze stratą.
8. **Szukaj wsparcia w otoczeniu.** Bliscy, przyjaciele, a dla osób wierzących także rozmowa z duchownym mogą być cenną pomocą.
9. **Rozmawiaj o śmierci regularnie.** Nie traktuj tematu jako tabu. Poruszaj go w codziennych rozmowach i korzystaj z książek dla dzieci, które mądrze tłumaczą zagadnienie śmierci.
10. **Zadbaj o zdrowie psychiczne dziecka.** Jeśli zauważysz, że dziecko nie radzi sobie ze stratą, warto skonsultować się z psychologiem dziecięcym

Czy mogę opłakiwać 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 wspierać zdrowie psychiczne dziecka po stracie bliskiej osoby?

Zapewnij dziecku poczucie bezpieczeństwa i miłości. Dziecko potrzebuje bliskości osoby dorosłej, której ufa — może to być rodzic, krewny lub bliski przyjaciel rodziny.

Dla niemowląt i małych dzieci bliskość fizyczna jest szczególnie ważna. Przytulanie, kołysanie czy śpiewanie pomaga im czuć się kochanymi i bezpiecznymi.

Utrzymuj codzienną rutynę, na ile to możliwe. Regularny rytm dnia, w tym czas na naukę, zabawę i odpoczynek, daje dziecku poczucie stabilności w trudnym okresie.

Reaguj ze zrozumieniem na trudne zachowania. 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.

Wsparcie rówieśników i szkoły. Upewnij się, że nauczyciele i przyjaciele dziecka wiedzą o sytuacji — mogą w ten sposób odpowiednio wspierać je po powrocie do szkoły lub przedszkola.

Nie zapominaj o sobie

Pamiętaj, że Ty również przeżywasz żałobę. Wspieranie dziecka w trudnym czasie może być wyczerpujące emocjonalnie, dlatego ważne jest, abyś dbał o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

Zadbaj o odpoczynek i regenerację: wysypiaj się, regularnie jedz i pamiętaj o aktywności fizycznej.

Poświęć czas na relaks: możesz to robić poprzez słuchanie muzyki, spacer, medytację lub inne aktywności, które pomagają Ci się odprężyć.

Szukaj wsparcia: nie bój się poprosić o pomoc inną, zaufaną osobę dorosłą — bliskiego przyjaciela, członka rodziny czy specjalistę.

Dbając o siebie, dajesz dziecku najlepszy przykład i jesteś w stanie skuteczniej wspierać je w przeżywaniu straty.

Opracowała mgr Zofia Glińska

Źródła:

UNICEF, Supporting Children after a Death in the Family, <https://www.unicef.org>

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA), Helping Children Cope with Grief, <https://www.apa.org>

<https://czytamsobie.pl/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-smierci-10-praktycznych-wskazowek>