

## **Jak rozmawiać z dzieckiem i jak wytłumaczyć dziecku utratę bliskiej osoby, śmierć w rodzinie?**

Dzieci w różnym wieku rozumieją śmierć inaczej, ale każdemu może być trudno poradzić sobie z uczuciami w takiej sytuacji. Ważne jest, żeby mówić w sposób dostosowany do ich wieku i potrzeb, jednocześnie wspierając je w tym trudnym czasie. Podczas takiej rozmowy warto zapytać dziecko co już wie na ten temat i czego chciałoby się dowiedzieć. Niekiedy dzieci potrafią nas bardzo zaskoczyć tym, jak wiele z otaczającego świata już rozumieją. Może być to okazja do doprecyzowania różnych niejasności lub też sprostowania, jeżeli to w jaki sposób sytuację rozumie dziecko, jest dalekie od rzeczywistości. Podstawą rozmowy z dzieckiem jest szczerść oraz dostosowanie języka do możliwości intelektualnych i wieku dziecka. Możesz użyć sformułowań *„umartł/a, co oznacza, że jego/jej ciało przestało działać i już nie będziemy mogli się z nim/nią zobaczyć.”* Młodsze dzieci (3-6 lat) mogą nie rozumieć, że śmierć jest ostateczna. Wyjaśnij to prosto i cierpliwie odpowiadaj na pytania, które mogą powtarzać.

*„Czasem, kiedy ktoś jest bardzo chory lub stary, jego ciało przestaje działać. Tak się stało z....”*

Starsze dzieci (7+) w większości rozumieją więcej, więc możesz bardziej szczegółowo wyjaśnić przyczyny śmierci, jeśli pytają, np.: *„To była bardzo poważna choroba, której lekarze nie mogli wyleczyć.”* Ważne jest natomiast aby w każdym z tych przypadków unikać stosowania metafor typu *„zasnął/a na zawsze”*, ponieważ mogą być dla dziecka mylące z tego względu, że samo zaśnięcie kojarzy się z odwracalną sytuacją (Teraz ktoś śpi, ale za chwilę wstanie i będziemy się dalej bawić), co natomiast nie następuje w przypadku śmierci. Ważne jest także aby dać dziecku przestrzeń na jego emocje, zapewnić, że to, że czuje smutek, żal czy gniew to normalne reakcje na tą sytuację. Możesz dać dziecku przykład jak sobie z nimi radzić poprzez pokazywanie swoich emocji, mówienie o tym co czujesz po stracie i co robisz aby poczuć się trochę lepiej. W ten sposób pomożesz dziecku w zrozumieniu, że emocje które odczuwa są akceptowane, a przy okazji dasz mu wskazówkę w jaki sposób poradzić sobie z tą emocją gdy będzie ją odczuwał. Czynnikiem pomocnym są również wspomnienia. Możesz zachęcić dziecko do wspominania bliskiego, np. oglądania zdjęć, rysowania wspomnień lub opowiadania historii. Zachęć również dziecko do zadawania pytań, zapewnij mu możliwość powrotu do tematu gdy tylko nabierze wątpliwości. Jeżeli chcesz aby dziecko wzięło udział w pogrzebie, opowiedz mu o tym co się będzie działo, jakie emocje mogą towarzyszyć osobom wokół niego. Opowiedz, że osoby tam zgromadzone

mogą płakać, krzyczeć, ale również uśmiechać i śmiać się gdy wspominają jakiś zabawny moment z życia zmarłego. Możesz dać również dziecku wybór „Jeśli chcesz, możesz pójść z nami na pogrzeb. Nie musisz nic robić, możesz po prostu być z nami. Jeśli nie chcesz, to też w porządku. Możesz zostać z [opiekunem], a potem porozmawiamy o wszystkim, co się wydarzyło.”. Jeżeli dziecko zdecyduje się na uczestnictwo w pogrzebie, bądź dla niego wsparciem, zapewnij o możliwości przytulenia się gdy będzie tego potrzebowało oraz zapewnij osobę, która będzie mogła zająć się dzieckiem gdy jednak będzie chciało w trakcie ceremonii zrezygnować z dalszego w niej udziału. W rozmowie z dzieckiem może pomóc książka „Puste miejsce po zajączku” autorstwa Dougherty John.