

Radzenie sobie ze śmiercią kogoś kochanego

Kiedy umiera ktoś, kogo kochamy - członek rodziny, przyjaciel lub zwierzątko domowe - możemy doświadczyć różnego rodzaju trudnych uczuć. Twoje dziecko może być strasznie smutne. Może odczuwać złość, że dana osoba je opuściła lub mieć poczucie winy i w jakiś sposób czuć się odpowiedzialne za śmierć tej osoby. Albo może nie wyglądać na bardzo tym dotknięte. Wszystkie te reakcje są normalne.

Jeśli Twoje dziecko czuje się rozczłuszczone lub ma poczucie winy, zapewnij je, że osoba zmarła nie chciała go opuścić i nie jest to jego wina, że dana osoba lub zwierzątko nie żyje. Nie da się przywrócić do życia ukochanej istoty, ale istnieją sposoby, dzięki którym Twoje dziecko i Ty możecie pomóc sobie poczuć się lepiej. Niektórym osobom może to zająć dużo czasu. Niektóre rzeczy pomogą jednemu, a innym nie. Niektóre strategie mogą nie pomóc od razu, ale mogą pomóc później.

Podziel arkusz papieru na dwie kolumny z następującymi nagłówkami:

Pomaga mi teraz czuć się lepiej

Nie pomaga mi teraz czuć się lepiej

Na następnej stronie są obrazki ilustrujące pomysły na to, co robić, aby poczuć się lepiej, gdy umarł ktoś bliski. Twoje dziecko może je pokolorować i wyciąć. Powiedz mu, aby zastanowiło się nad każdym z nich i umieściło je w jednej z kolumn masą klejącą lub szpilką.

Pozwól swojemu dziecku patrzeć na to przez kolejne dni lub tygodnie, tak długo, jak chce i przesuwać zdjęcia zgodnie z tym, jak się czuje. Może Tobie też wyda się to pomocne.

Aby uzyskać wskazówki na temat tego, jak rozmawiać z dziećmi o śmierci obejrzyj nasz filmik na:

<https://youtu.be/dlIE0bJmu7Q> lub przeczytaj jego tekst po polsku na: www.pozytywnaeducacja.pl

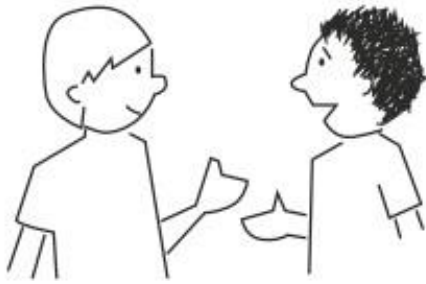
Jak rozmawiać o śmierci?

- Bądź otwarty na rozmowy o śmierci
- Pozwól swojemu dziecku powiedzieć, co myśli i wie o śmierci
- skoryguj błędne teorie i zmartwienia
- nie przeciążaj dziecka informacjami
- rozmawiaj tak długo, jak tylko dziecko okazuje zainteresowanie

Jak myślisz co się dzieje, kiedy ktoś umiera?



Jeśli jesteś rodzicem, lub opiekunem dziecka w żałobie lub dzielisz z nim żałobę, ważne jest, abyś podczas wspierania dziecka, sam również otrzymywał wsparcie. Śmierć kogoś bliskiego jest niezwykle bolesna i dlatego musisz zadbać o swoje emocjonalne, psychiczne i fizyczne samopoczucie, aby wesprzeć swoje dziecko w żałobie.



rozmowa z kimś

przywołanie
miłych
wspomnień



zrobienie czegoś
ładnego

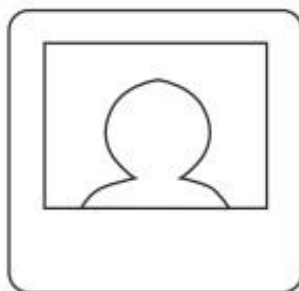
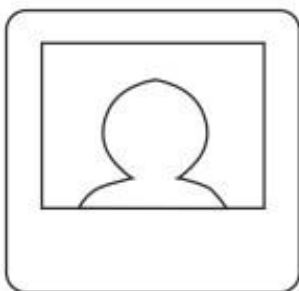


placz

uściskanie kogoś



siedzenie cichutko
w samotności

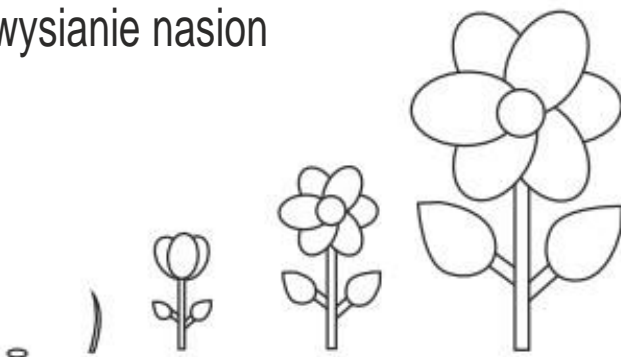


pooglądanie starych zdjęć/
nagrań

odwiedzenie swojego
ulubionego miejsca



wysianie nasion



pomaganie komuś
innemu, komu jest
smutno

