

Jak rozmawiać o śmierci

Witam, mam na imię Hanna i jestem menadżerem programowym w międzynarodowej organizacji charytatywnej : Partnership for Children (czyli partnerstwo na rzecz dzieci¹). Naszą wizją jest świat, w którym każde dziecko ma lepsze zdrowie psychiczne i większą odporność emocjonalną i jest w stanie poradzić sobie z codziennymi trudnościami.

Ten krótki filmik przeznaczony jest dla członków rodzin, jak i dla nauczycieli, którzy pomagają dzieciom uczyć się w okresie pandemii COVID 19 (koronawirusa).

W obecnym czasie, każdego dnia pojawia się coraz więcej informacji o ludziach zmarłych z powodu zarażenia wirusem zarówno w kraju, jak i za granicą. To może generować poważne lęki, zarówno u dorosłych jak i u dzieci. Trudno jest nam dorosłym odpowiadać, kiedy dzieci pytają o rzeczy, które widzą w wiadomościach oraz o umierających ludzi. Ważne jest natomiast to, aby pamiętać, że rozmawianie o śmierci nie jest dla nich bolesne. Jeśli dzieci się tym martwią, to musimy być naprawdę otwarci i szczerzy w czasie rozmowy o śmierci i umieraniu.

Pamiętajmy, że dziecięce rozumienie śmierci zmienia się wraz z ich wiekiem. Dzieci w wieku poniżej lat 5 generalnie nie rozumieją, że śmierć jest czymś ostatecznym. Mają skłonność do wierzenia, że ludzie umierają, a potem wracają do życia, albo budzą się jak Śpiąca Królewna. Wydaje im się również, że ludzie umierają tylko wtedy, jeśli robią coś ryzykownego. Jednak **w wieku 6-8 lat :**

- **Większość dzieci rozumie, że śmierć jest czymś ostatecznym, że każdy kiedyś umrze i jest (będzie) to koniec ich życia.**
- **Jednakże mogą nadal mieć wiele koncepcji na temat śmierci, nie zawsze logicznych (spójnych).**
- **Dzieci mogą na przykład, uważać, że zmarli mogą nadal myśleć, czuć lub widzieć.**
- **Mogą również wierzyć, że jeśli masz dobrego doktora lub wystarczająco gorliwie się modlisz, to możesz uniknąć śmierci, a nawet powrócić do życia.**

Partnership for Children zapewnia szkołom podstawowym programy nauczania umiejętności życiowych i jednym z omawianych tematów jest „Zmiana i strata”. Programy są z sukcesem wdrażane wśród ponad dwóch milionów dzieci w 32 krajach świata, więc wiemy, jak pomocne może być rozmawianie o śmierci, nawet z pięcio-, czy sześciolatkami.

Oto wskazówki do rozmów z dziećmi na temat śmierci.

- **Bądź otwarty na rozmowę ze swoim dzieckiem o śmierci.** Jeśli twoje dziecko interesuje się rozmową, nie wahaj się kiedy odpowiadasz. Bądź zainteresowany.

¹ Sugerowany dodatek do polskiego tłumaczenia

Zacznij od ustalenia tego, co myśli Twoje dziecko przez zapytanie „Jak myślisz, co dzieje się z osobą, kiedy umiera?”.

- **Pozwól swojemu dziecku powiedzieć, co myśli i wie**, a wtedy zorientujesz się co wymaga wyjaśnienia.
- W ten sposób możesz **skorygować błędne informacje i koncepcje, które je trapią**.
- Możesz mieć poczucie, że powinieneś pocieszyć swoje dziecko, ale często nie ma takiej potrzeby - prosta odpowiedź może okazać się wystarczająca. Zatem **nie zasypuj dziecka nadmiarem informacji**, ani nie wyjaśniaj rzeczy o które nie pytało.
- Jedynie **podtrzymuj rozmowę tak długo, jak twoje dziecko okazuje zainteresowanie**.

W czasie pandemii, dzieci mogą się martwić, że one, ty lub inni bliscy mogą umrzeć. Ważne jest zatem, aby zapewnić je, że ryzyko śmierci z powodu COVID 19 jest bardzo małe oraz że wszyscy podejmują środki ostrożności, aby spróbować uniknąć zachorowania. Przypomnij, że częściej myjemy ręce oraz nie bawimy się z przyjaciółmi. Dla zdrowia emocjonalnego swojego i dziecka, staraj się ograniczyć słuchanie i oglądanie wiadomości lub oglądać je, kiedy dzieci są w łóżkach.

Jeśli zmarł ktoś, z osób Ci znanych lub kochanych:

- **Bądź szczery** w swoich rozmowach z dzieckiem, powiedz „Dziadek umarł”, a nie „Dziadek zasnął”, czy „odszedł”.
- Zapytaj dziecko o to, co czuje i powiedz, że **dobrze jest popłakać**. Normalne jest, że dzieci odczuwają całą gamę emocji, kiedy ktoś umrze.
- Jeśli dziecko czuje się rozczłosczone, **pomocne jest zapewnienie, że osoba, która zmarła nie chciała go opuścić**. Niektóre dzieci mogą czuć się w jakiś sposób winne, zatem zapewnij je, że to nie jego wina.
- Może mógłbyś **zaangażować je w sprawy pogrzebu lub inną formę oddania szacunku osobie zmarłej**.

Nie dziw się, że dziecko może być dociekliwe lub nie wyglądać na smutne. Czasem zabiera to dzieciom trochę czasu, zanim uzmysłowią sobie, że osoba zmarła nigdy już nie wróci.

Jeśli straciłeś kogoś kochanego, to bardzo ważne jest abyś zadbał również o własną równowagę emocjonalną. PFC wykreował szereg ćwiczeń dla dzieci na okres izolacji w okresie pandemii, łącznie z ćwiczeniami, które mają pomóc poczuć się lepiej im i Tobie, jeśli straciłeś kogoś dla Ciebie ważnego. Aby odnaleźć te i inne ćwiczenia, zapraszamy do odwiedzenia naszej strony:

<https://www.partnershipforchildren.org.uk>. oraz www.pozytywnaeducacja.pl;