

Dizer a uma criança que alguém morreu – o nosso apoio e orientação

Dizer a uma criança que alguém morreu pode ser a coisa mais difícil que já fez e muitas vezes uma das primeiras perguntas é "o que devo dizer-lhes?" É normal preocupar-se com dizer demasiado ou a coisa errada e que tal pode tornar as coisas piores, mas lembre-se que o pior já aconteceu. A nossa equipa da *Winston's Wish* está à sua disposição para ajudar a orientá-lo e sugerir algumas formas gentis e cuidadosas de dizer a uma criança que alguém que ama morreu.

Muitas vezes os adultos querem proteger as crianças da morte e é normal pensar que as crianças precisam de ser protegidas. No entanto, a realidade é que as crianças estão muito atentas e vão perceber quando algo tão vasto como uma morte ocorreu.

Utilize linguagem acessível quando conta a uma criança que alguém morreu

É melhor usar uma linguagem clara e direta com as crianças. Use as palavras "morreu" e "morto" em vez de "falecido" ou "desaparecido" ao contar-lhes. Estes termos podem levar a confusão, especialmente em crianças mais novas que se podem questionar se podem encontrar uma pessoa que agora está "desaparecida".

Pela nossa experiência, é melhor ser aberto, honesto e direto quando um ente querido morreu. Na ausência de informação clara, as crianças tendem a "preencher as lacunas" para tentar dar sentido ao que está a acontecer. Isto pode significar que as crianças imaginam todo o tipo de coisas sobre uma morte, que muitas vezes são piores do que a realidade.

Ao explicar, construa a informação como um quebra-cabeças

Não é necessário dar às crianças toda a informação de uma só vez. Quando se diz a uma criança que alguém morreu, é melhor dar-lhes informação em pedaços menores que sejam mais manejáveis e construí-la tal como num quebra-cabeças.

Por exemplo, crianças muito pequenas começam a construir puzzles com apenas alguns elementos e para elas "a mamã morreu" e "é realmente triste" pode ser suficiente para começar. À medida que se desenvolvem e crescem, as crianças mais velhas necessitarão de mais informação para dar sentido ao quebra-cabeças. Por exemplo, poderá explicar como uma pessoa morreu e poderá dizer "o coração da mamã deixou de funcionar, o que significou que o seu corpo ficou danificado".

Deixe-os fazer perguntas sobre o que aconteceu

Se as crianças são mais crescidas, é também importante perguntar-lhes a quantidade de informação que gostariam de receber, por exemplo, "queres saber o que aconteceu no hospital?".

Também é importante que as crianças saibam que podem fazer mais perguntas no futuro, isto diz-lhes que podem contar com os adultos à sua volta para facultar a verdade num momento confuso. Mesmo que não saiba as respostas imediatamente, pode tranquilizar as crianças e informá-las de que vai tentar saber.

Formas de explicar a uma criança que alguém morreu

Algumas sugestões de palavras:

"Sabemos que todos os seres vivos irão morrer um dia. Flores, animais, árvores, borboletas, pessoas, eventualmente tudo morre..."

"... no entanto, a grande maioria das pessoas morrerá quando forem muito velhinhas."

"Ocasionalmente, alguém morrerá antes de ser velhinho devido, por exemplo, a um acidente ou a uma doença grave."

"Quando alguém morre, o seu corpo deixa de funcionar e já não é capaz de fazer as coisas que podia quando estava vivo, tais como mover-se ou falar ou abraçar ou brincar."

"Infelizmente, o/a [nome] morreu. Todos desejamos que não tivesse morrido e que tivesse vivido durante muitos mais anos. No entanto, o seu corpo não era capaz de continuar a funcionar e por isso morreu. O seu coração parou de bater, os seus pulmões pararam de respirar e o seu cérebro parou de pensar, e por isso ele/a morreu."

"Somos muito saudáveis e vamos fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para nos mantermos assim, porque eu quero estar por perto para [brincar com os meus bisnetos/ viajar até Marte/celebrar o ano 2100]."

Como podem as crianças e os jovens reagir à morte?

Embora o sintam com a mesma profundidade, as crianças experimentarão e expressarão a dor de diferentes formas em relação aos adultos. Isto significa que poderão reagir de forma bastante diferente à forma como os adultos o fariam ou como se poderia esperar. As reações iniciais à notícia de uma morte podem variar

muito, desde uma angústia considerável, até à dificuldade em falar, ou podem simplesmente não reagir muito.

As crianças pequenas em particular, tendem a "saltar" para dentro e para fora da sua dor (um pouco como saltar para dentro e para fora de uma poça) saltando de um momento muito perturbado e angustiado para querer saber o que há para o jantar ou se podem jogar futebol, por exemplo. A razão para isto é que as crianças precisam de uma pausa em relação às emoções poderosas que acompanham o seu luto e, por isso, são capazes de saltar para fora delas durante algum tempo, para que não fiquem sobrecarregadas.

Embora isto possa ser difícil de compreender e conseguir acompanhar por parte dos adultos, é muito normal e não significa que o seu filho não se importe ou não esteja afetado pelo que aconteceu. Pode demorar algum tempo a processar o que aconteceu e pode precisar de alguma ajuda para que ele encontre formas de expressar como se sente.

É também comum que as crianças sintam culpa quando um irmão ou uma irmã morre. Isto pode ser culpa de que, de alguma forma, tenham contribuído para a sua morte ou culpa por elas próprias estarem vivas. As crianças precisam de ser tranquilizadas para compreenderem que a morte não foi culpa delas.

Como ajudar as crianças e os jovens a explorar as suas emoções

As crianças olham para os adultos à sua volta para darem sentido ao luto e tentarem compreender como devem reagir. Muitas vezes as pessoas preocupam-se com o facto de as crianças as verem perturbadas, pois temem que possam piorar as coisas.

O luto é complicado e tanto adultos como crianças podem vivenciar uma série de emoções. As crianças não vão ficar danificadas se virem os adultos a chorar, por muito que as reações de luto mais extremas possam ser assustadoras para elas. É bom explorar os sentimentos com as crianças e dar-lhes permissão para explorarem consigo também os sentimentos deles. Por exemplo, pode dizer: "A mamã está a chorar porque se sente muito triste porque o papá morreu e tenho saudades dele".

Dizer coisas em voz alta ajuda as crianças a compreenderem e a estarem conscientes do que está a acontecer ao redor delas. Tal como os adultos tentam proteger as crianças do seu sofrimento, as crianças instintivamente fazem o mesmo e podem estar preocupadas em mostrar como se sentem realmente. Com encorajamento é possível ajudar as crianças a explorar o seu luto em vez de manter as emoções trancadas, o que pode tornar o luto mais complicado.

É normal que quando outra criança morre, os pais tenham dificuldade em estar disponíveis para os filhos devido à sua própria dor. No entanto, as crianças gerem melhor esta mudança se for dada informação clara sobre o que está a acontecer e

porquê. Por exemplo, pode dizer "Hoje está a ser realmente difícil para a mamã, pois sinto-me muito triste por o Tom ter morrido".

Haverá alturas ou dias que sentirá que a comunicação clara se tornará mais fácil e há alturas em que será realmente difícil. Cuide de si próprio e faça o que sente que é capaz de fazer, quando puder. No entanto, falar honestamente com as crianças pode ajudá-las a sentir-se incluídas e valorizadas, numa altura em que a vida é realmente difícil. Com o passar do tempo, podem explorar os sentimentos em conjunto e não há problema se notar que também está a sofrer de forma diferente.

Onde obter apoio

Temos muitos recursos no nosso *website* para ajudar os pais e os encarregados de educação a apoiar as crianças de luto.

A linha telefónica de apoio da *Winston's Wish* continua a funcionar durante este período e pode oferecer orientação, apoio e informação. Telefone para o 08088 020 021. Para proteger os nossos funcionários, a nossa Linha de Apoio está atualmente a operar um serviço remoto. Pedimos-lhe que deixe uma mensagem no nosso atendedor de chamadas e um dos nossos profissionais experientes irá telefonar-lhe de volta.

Pode também enviar-nos um e-mail para ask@winstonswish.org ou utilize o nosso Chat Online www.winstonswish.org/online-chat/

O nosso serviço de mensagens em altura de crise está disponível 24 horas por dia e 7 dias por semana, para apoio urgente em caso de crise, escreva "WW" numa mensagem de texto e envie para o 85258.