

## Cum să explici sinuciderea copiilor și persoanelor tinere

A spune unui copil că o persoană iubită a murit poate fi destul de dificil, dar poate fi încă mai dificil a-i explica că acea persoană a murit prin sinucidere. De multe ori adulții nu doresc să vorbească despre sinucidere, dar din experiența noastră știm că este mai bine să spunem adevărul unui copil sau unei persoane tinere într-un mod pe care îl vor înțelege. Așadar, echipa noastră de experți de la Winston's Wish (Dorința lui Winston) oferă îndrumare cu privire la ceea ce ar trebui să le spui copiilor despre o moarte prin sinucidere și cât de mult ar trebui să le spui.

### **Ar trebui să spun unui copil că cineva a murit prin sinucidere?**

Oricât de fragedă ar fi vârsta copilului tău atunci când cineva important pentru el moare prin sinucidere, cel mai bine este să încerci să îi oferi informații sincere despre deces pentru a evita confuzia și informarea greșită.

Cu cât mai fragedă este vârsta copilului, cu atât mai greu este să vorbim despre ceva atât de complex ca sinuciderea. Găsirea modalității potrivite de a vorbi cu copiii de vârste foarte fragede despre sinucidere poate fi un proces neliniștitor, dar principiul rămâne același ca și pentru copiii mai mari – spune-le adevărul precum îl știi, într-un limbaj pe care îl pot înțelege, și într-un mod care ia în considerare înțelegerea lor a lumii din jurul lor.

Copiii de diferite vârste din familia ta vor avea nevoie de aceleași aspecte de bază, dar cu diferite niveluri de complexitate. Împărtășind cunoștința comună că persoana respectivă și-a provocat singură moartea înseamnă că nu există secrete pe care copiii de vârste mai mari trebuie să le țină sau de la care copiii de vârste mai mici să se simtă excluși.

Copiii trebuie să prelucreze informații, astfel încât o explicație inițială simplă poate fi construită mai târziu pentru a le dezvolta înțelegerea. Cu cât vârsta copilului este mai mică cu atât informația trebuie să fie mai simplă, poate doar câteva propoziții. Acest lucru va ajuta chiar și copiii de vârste foarte mici să aibă o poveste simplă a lor înșiși pe care o pot repovesti și folosi pentru a desluși încet ceea ce s-a întâmplat.

### **Cum să spui unui copil cineva a murit prin sinucidere**

Explicația că moartea a fost prin sinucidere este adesea o serie de pași, fiecare adăugând un nou nivel de înțelegere, clădind pe ceea ce copilul ar putea deja ști.

Se începe cu cel mai important fapt că persoana a murit și se adaugă câteva propoziții foarte simple care explică faptul că persoana și-a luat propria viață și cum a făcut acest lucru. Acest lucru poate fi inițial ceva de genul „a murit într-o mașină”, sau „și-a provocat singură oprirea respirației”. Fiecare dintre aceste informații oferite dintr-o dată unui copil ar putea fi suficiente, oferindu-i timp să le proceseze la

propria-i viteză, până când va pune o întrebare suplimentară sau îi vei oferi puțin mai multe informații. Dacă nu aveți răspunsuri, majoritatea copiilor sunt mulțumiți să li se spună „Nu știu” sau „Aș vrea să știu. Și eu am o mulțime de întrebări”.

Experiența noastră arată că sunt mai mulți pași implicați în a spune unui copil că cineva a murit prin sinucidere.

- Explicând că persoana a murit
- Oferind detalii simple despre cum au murit
- Spunând că persoana și-a luat propria viață
- Furnizarea unei explicații mai detaliate cu privire la modul în care persoana a murit
- Explorarea posibilelor motive pentru care persoana a decis să se omoare

Ritmul dintre etape este adesea condus de abilitatea copilului de a înțelege și de cât interes arată față de cunoașterea mai multor aspecte, lucruri care sunt afectate de vârsta lor și de dezvoltarea înțelegerii. Ritmul va fi influențat și de situație, de exemplu de posibilitatea ca copilul tău să fi aflat ce s-a întâmplat din alte surse sau de la membri ai familiei mai în vârstă decât el.

Această informare s-ar putea desfășura pe durata mai multe ore, zile, săptămâni sau luni, astfel încât imaginea devine treptat mai clară, într-un mod care îți ajută copilul să se simtă confortabil cu ea. Acesta poate fi comparat cu a da unui copil piesele unui puzzle, fiecare piesă alcătuind treptat întreaga imagine.

Poate ar fi bine să îți întrebi copilul dacă ar dori să știe mai multe despre ceea ce s-a întâmplat și apoi să fii îndrumat de răspunsul lui. Dacă un copil spune că pentru moment nu vrea să audă mai multe, asigură-te că știe că poate veni înapoi la tine pentru mai multe informații atunci când se simte pregătit. Încearcă să fii deschis(ă) la întrebările copilului tău, oricât de dificil ar fi. Experiența noastră arată că dacă un copil pune o întrebare, este pregătit să audă și răspunsul.

Conversații ca acestea vor fi dificile și supărătoare pentru toată lumea, dar după aceea vei simți probabil ușurarea că ai avut capacitatea de a fi sincer(ă) și că ai putut oferi copilului tău o temelie solidă a încrederii în tine.

### **Fii sincer și consecvent cu explicația ta**

Evenimentele din jurul sinuciderii pot deveni confuze și faptele pot fi schimbate pentru a le face mai ușor de suportat, mai confortabile sau pentru a le face mai ușor de explicat. Încearcă să menții consecvența în explicațiile oferite copiilor, spunându-le sincer ceea ce crezi că este adevărat și răspunzând la întrebările lor în întreaga măsură de care dispui. Dacă nu știi toate răspunsurile spune-le acest lucru și spune-le că le vei comunica mai multe informații când le vei avea. Asigură-te că alți membri ai familiei și profesorii știu ce i-ai spus copilului tău și roagă-i să fie în concordanță cu cele spuse de tine.

## **Folosește un limbaj cu care copiii se simt confortabil și îl înțeleg**

Expresia „a săvârșit sinucidere” datează din vremea în care sinuciderea era considerată o faptă penală. Sinuciderea a fost decriminalizată în Anglia și Țara Galilor în 1961, iar în Irlanda în 1993, și nu mai este împotriva legii. O parte a stigmatului legat de sinucidere datează din această perioadă și utilizarea atentă a limbajului alternativ va ajuta, în timp, la reducerea stigmatizării. Este important ca tu și copiii tăi să puteți vorbi despre o sinucidere fără rușine sau stigmatizare.

Alte fraze care ar putea fi folosite sunt „a murit prin sinucidere”, „și-a luat propria viață” sau „și-a încheiat viața”. Copiii pot auzi cuvântul sinuciderea fiind folosit și este important ca ei să înțeleagă ce înseamnă.

Este bine să întrebii copiii ce cuvinte ar folosi pentru a descrie moartea, acest lucru îi ajută să participe la prelucrarea a ceea ce s-a întâmplat și înseamnă că folosesc un limbaj cu care se simt confortabil. „Uneori un copil ar putea descrie moartea tatălui său ca „tata s-a făcut singur să moară”

## **Împărtășește mai multe informații copilului pe măsură ce acesta crește**

Pe măsură ce copiii cresc și dezvoltă o mai mare maturitate, ajung să înțeleagă lumea printr-o mai mare complexitate. Acest lucru înseamnă că copilul tău ar putea avea nevoia de a reexamina moartea la intervale de-a lungul creșterii sale și a pune mai multe întrebări cercetătoare despre ea. Ajută să fii pregătit pentru acest lucru pentru că copilul, și tu, ați putea constata că este dificil a identifica exact ceea ce îl tulbură, și comportamentul inadecvat sau regresul brusc al copilului poate fi înțeles greșit.

## **Fii pregătit(ă) să răspunzi la întrebări dificile**

Mulți oameni se tem că o întrebare va duce la alta și te-ai putea simți prost pregătit(ă) pentru a oferi răspunsuri, sau te-ai simți fragil(ă) din punct de vedere emoțional. Este important de știut că tu însuși nu trebuie să ai toate răspunsurile sau să înțelegi tot ce s-a întâmplat.

Practicarea prealabilă a ceea ce vrei să spui te va ajuta, de asemenea, să rămâi fidel la ceea ce vrei să spui copilului tău și împărțirea sarcinii în pași mai mici ar putea ajuta a o face mai ușor de gestionat. Oricât de tentant este să schimbi subiectul, este important să-i transmiți copilului tău un mesaj clar că este în regulă să vorbească despre asta și că vei încerca să răspunzi la întrebările lui.

Poate că copilul tău îți va pune o întrebare dificilă într-un moment dificil sau într-un loc public, de exemplu la coadă la supermarket. Acest lucru te va lua prin surprindere, deci ar putea fi de ajutor să te gândești în avans cum ai putea răspunde

la astfel de întrebări și cum ai gestiona aceste situații înainte de a apărea. În caz contrar, ai putea avea instinctul de a bloca întrebarea, ceea ce va transmite copilului tău mesajul că acesta este un lucru despre care nu se poate vorbi și l-ar putea descuraja să pună alte întrebări.

*„Aceasta este o întrebare foarte importantă, trebuie să mă gândesc puțin la ea. Hai să vorbim despre asta diseară, când avem mai mult timp.”*

S-ar putea să ți se pară dificil să găsești cuvintele pentru a vorbi despre sinucidere imediat după moarte și ai oferit o altă explicație copilului tău pentru moarte decât sinuciderea. Dacă acesta este cazul, există posibilitatea să revii la subiect și să explici lucrurile din nou. Ai putea încerca ceva de genul ăsta:

*„Știi că ți-am spus că Steve a murit din cauza unui atac la inimă? Ei bine, aș dori acum să îți spun un pic mai mult despre asta. Când Steve a murit, a fost greu să explic exact ce s-a întâmplat și mi-a fost greu să judec corect. Dar acum aș dori să îți spun mai multe despre cum a murit fratele tău.”*

Copiii mai mari se pot simți răniți pentru că au fost protejați inițial de faptele în întregime. În astfel de împrejurări, ar putea ajuta să spui ceva de genul:

*„M-a impresionat modul în care ai făcut față de când tata a murit și cred că ești suficient de matur pentru a ști mai multe despre ceea ce s-a întâmplat atunci când a murit.”*

### **De unde să obțineți asistență**

Linia telefonică gratuită de asistență națională Winston's Wish continuă să funcționeze normal. Dacă aveți nevoie de sfaturi privind sprijinul unui copil sau a unei tinere persoane îndurerate de moartea cuiva prin sinucidere, apelați-ne la 08088 020 021 (09:00-17:00, luni-vineri), trimiteți-ne un e-mail la [ask@winstonswish.org](mailto:ask@winstonswish.org) sau utilizați chat-ul nostru online la [www.winstonswish.org/online-chat](http://www.winstonswish.org/online-chat)

Serviciul de mesagerie pentru situații de criză Winston's Wish este disponibil 24/7 pentru sprijin urgent într-o criză. Trimite mesajul text WW la 85258.