

A-i spune unui copil că cineva a murit - sprijinul și îndrumările noastre

Să spui unui copil cineva a murit poate fi cel mai greu lucru pe care va trebui să-l faci vreodată și adesea una din primele întrebări este „cât de mult ar trebui să-i spun?”. Este normal să ai temerea că vei înrăutăți lucrurile prin a-i spune prea mult sau ceva greșit, dar ține minte că ce-a fost mai rău deja s-a întâmplat. Echipa noastră de la Winston's Wish este la îndemână pentru a asista în îndrumarea ta în acest proces și pentru a-ți sugera câteva modalități delicate și pline de grijă prin care să abordezi felul în care îi vei spune unui copil că cineva iubit a murit.

Adesea adulții vor să protejeze copiii de aspecte privind moartea și este normal să creadă că copiii trebuie feriți. Cu toate acestea, în realitate, copiii sunt foarte conștienți și își dau seama atunci când s-a petrecut un eveniment atât de îngrozitor ca un deces.

Folosește un limbaj clar când spui unui copil că a murit cineva

Este mai bine să folosești un limbaj clar și direct cu copiii. Folosește cuvintele „a murit” și „mort” mai degrabă, decât „a trecut în neființă” sau „l-am pierdut” atunci când îi spui. Acești termeni pot duce la confuzie, în special la copiii de vârste mai mici, care s-ar putea întreba dacă se pot duce și găsi o persoană care este acum "pierdută".

Din experiența noastră, este mai bine să fii deschis, cinstit și direct atunci când cineva iubit a murit. În absența unor informații clare, copiii tind să „umple golurile” în încercarea de a înțelege ceea ce se întâmplă. Acest lucru poate însemna că copiii își vor imagina tot felul de lucruri despre o moarte, care sunt adesea mai rele decât realitatea.

Construiește informațiile ca pe un puzzle atunci când explici

Nu este nevoie să oferi copiilor toate informațiile într-o singură dată. Atunci când îi spui unui copil cineva a murit, cel mai bine este să le dai informații în bucăți mai mici, care sunt mai ușor de gestionat și să le construiești ca pe un puzzle.

De exemplu, copiii de vârste foarte mici încep să construiască puzzle-uri cu doar câteva piese și pentru ei „mămica a murit” și „este foarte trist” ar putea fi suficient pentru început. Pe măsură ce se dezvoltă și cresc în vârstă vor necesita mai multe informații pentru ca puzzle-ul să aibă sens. De exemplu, ai putea explica modul în care o persoană a murit și ai putea spune „inima mamei a încetat să mai bată, ceea ce înseamnă că corpul ei s-a stricat”.

Dă-le voie să pună întrebări despre ce s-a întâmplat

Dacă copiii sunt mai în vârstă, este de asemenea important să-i întrebi cât de multe informații ar dori să primească, de exemplu, „ai vrea să știi ce s-a întâmplat la spital?”.

Este de asemenea important să faci copiii să înțeleagă că pot pune mai multe întrebări în viitor, ceea ce le spune că se pot baza pe faptul că adulții din jurul lor le vor oferi adevărul într-un moment confuz. Chiar dacă nu știi răspunsurile imediat, poți liniști copiii prin a le spune că vei încerca să afli.

Modalități de a explica unui copil că cineva a murit

Câteva sugestii de vorbe ce s-ar putea spune:

„Știm că toate lucrurile vii vor muri într-o bună zi. Flori, animale, copaci, fluturi, oameni- toți mor în cele din urmă...”

„... cu toate acestea, marea majoritate a oamenilor vor muri când sunt foarte bătrâni.”

„Ocazional, cineva moare înainte de a fi bătrân din cauza, de exemplu, unui accident sau a unei boli grave.”

„Când o persoană moare, corpul ei încetează a mai funcționa și nu mai poate face lucrurile pe care le putea face atunci când era în viață, cum ar fi de a se mișca, a vorbi, a îmbrățișa sau a se juca.”

„Din păcate, [numele] a murit. Toată lumea dorește ca ea/el să nu fi murit și să fi trăit mulți ani. Cu toate acestea, corpul ei/lui nu a mai putut funcționa și așa că a murit. Inima ei/lui a încetat să mai bată, plămânii au încetat să mai respire, iar creierul a încetat să mai gândească, așa că a murit.”

„Noi suntem foarte sănătoși și vom face tot ce putem să ne păstrăm astfel, pentru că vreau să fiu prin preajmă ca să [mă joc cu strănepoții mei/călătoresc pe Marte/sărbătoresc anul 2100].”

Cum ar putea copiii și persoanele tinere să reacționeze la moarte?

Cu toate că o vor simți la fel de profund, copiii vor experimenta și vor exprima durerea în moduri diferite față de adulți. Acest lucru înseamnă că ar putea reacționa destul de diferit de modul în care o fac adulții sau de cum te-ai putea tu aștepta. Reacțiile inițiale la vestea morții pot varia foarte mult de la suferință considerabilă, la a-i fi greu să vorbească sau ar putea să nu reacționeze prea mult sau deloc.

Copiii de vârste mici, în special, tind să „sară” în și din mâhnirea lor – un pic ca săritul jucăuș în și dintr-o baltă – sărind dintr-un moment în care se simt foarte

supărați și în suferință, la un moment în care vor să știe ce mâncare este la cină sau dacă pot juca fotbal, de exemplu. Motivul pentru aceasta este că copiii au nevoie de o pauză de la emoțiile puternice care le însoțesc durerea și astfel au abilitatea să „sară” din aceste emoții pentru o vreme ca să nu fie copleșiți.

În timp ce pentru adulți poate fi dificil să înțeleagă și să țină pasul cu acest lucru, este foarte normal și nu înseamnă că copilului tău nu-i pasă sau nu este afectat de ceea ce s-a întâmplat. Ar putea dura ceva timp pentru a procesa și ar putea avea nevoie de ceva ajutor în găsirea unor modalități de a-și exprima felul în care se simte în legătură cu ceea ce s-a întâmplat.

De asemenea, este obișnuit pentru copii să experimenteze sentimente de vinovăție când un frate sau o soră a murit. Aceasta vină ar putea fi simțită pentru că ar crede că ar fi contribuit cumva la moartea ei/lui sau ar simți vina de a fi în viață. Copiii au nevoie de reasigurare pentru a înțelege că moartea nu a fost din vina lor.

Cum să ajuți copiii și persoanele tinere să-și exploreze emoțiile

Copiii se vor uita la adulții din jurul lor pentru a pricepe sentimentul de durere și pentru încercarea de a înțelege cum ar trebui să reacționeze. Adesea, oamenii se îngrijorează când copiii îi văd supărați, deoarece au temerea că asta va înrăutăți lucrurile.

Durerea este complicată, iar adulții și copiii pot experimenta o varietate de emoții. Nu îi va face rău unui copil dacă te vede plângând, cu toate acestea, reacții de durere mai extreme ar putea fi înfricoșătoare pentru un copil. Este în regulă să explorezi sentimentele cu copiii și de asemenea să le dai permisiunea de a-și explora propriile sentimente cu tine. De exemplu, ai putea spune „Mămica plânge pentru că mă simt foarte tristă pentru că tăticu’ a murit și mi-e dor de el”.

A spune lucruri cu voce tare îi ajută pe copii să înțeleagă și să fie conștienți de ceea ce se întâmplă în lumea lor. La fel cum adulții încearcă să protejeze copiii de durerea lor, copiii fac instinctiv același lucru și ar putea fi îngrijorați să arate ce simt cu adevărat. Cu încurajări este posibil să ajutăm copiii să-și exploreze durerea, decât să-și păstreze emoțiile blocate, ceea ce poate face durerea mai complicată.

Este normal ca părinții să ducă o luptă pentru a putea fi disponibili pentru copii datorită durerii proprii simțite când un alt copil le-a murit. Totuși, copiii gestionează această schimbare mai bine dacă li se oferă informații clare despre ceea ce se întâmplă și de ce. De exemplu, ai putea spune „Mămica are o zi foarte dificilă, deoarece mă simt foarte tristă că Tom a murit”.

Vor exista momente sau zile când vei simți că este mai ușor să faci o astfel de comunicare clară și momente când vei simți că este foarte greu. Ai grijă de tine și fă ceea ce te simți în stare să faci, atunci când poți. Totuși, vorbind sincer cu copiii i-ar putea ajuta să se simtă incluși și valoroși într-un moment în care viața este cu

adevărat dificilă. În timp, puteți explora sentimentele împreună, dar este de asemenea în regulă dacă observi că suferiți în mod diferit.

De unde poți obține asistență

Avem multe resurse pe website-ul nostru pentru a ajuta părinții și îngrijitorii să sprijine copiii îndurerați.

Serviciul de asistență telefonică Winston's Wish continuă să funcționeze în această perioadă și poate oferi îndrumare, sprijin și informații, apelează la 08088 020 021. Pentru a ne proteja personalul, linia noastră telefonică de asistență operează în prezent un serviciu de la distanță, te rugăm lasă-ne un mesaj pe robotul telefonic și unul dintre practicienii noștri experimentați te va suna înapoi.

De asemenea, ne poți trimite un e-mail la ask@winstonswish.org sau poți utiliza chat-ul nostru online la 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.