

Modalități de a face față aniversărilor, zilelor de naștere și zilelor speciale când ești îndoliat

În perioada imediat următoare morții cuiva important, vei avea multe emoții și adesea acestea pot ieși la suprafață în zile speciale, cum ar fi aniversări și zile de naștere. Cum gestionezi acele zile? Este bine să îți amintești? Este în regulă să eviți a-ți aminti în acea zi? Ce putem face în acele zile? Cum putem face față amestecului de emoții pe care le-am putea avea sau nu?

Ce zile vor fi dificile pentru copii și persoane tinere îndoliate?

În primul rând, există zile evidente, cum ar fi zile de naștere, aniversarea nunții și aniversarea datei morții. Totuși, ar mai fi de asemenea, mult mai multe zile care vor fi speciale pentru fiecare individ, și mai ales pentru copii vor exista zile în care acea persoană importantă ar fi fost întotdeauna acolo, fie fizic, fie prin telefon. Poate că e ultima zi a semestrului școlar, o dată în care toată lumea a mers într-o vacanță specială în trecut, propria zi de naștere sau de absolvire. Toate acestea sunt zile cu adevărat importante și le poate fi greu atunci când se apropie și se petrec.

Ar trebui să ne amintim ziua sau să evităm?

Durerea fiecăruia este individuală și când se apropie aniversări și zile speciale fiecare persoană va avea sentimente diferite în legătură cu acestea. Ceea ce am învățat din discuții cu atât de multe familii, este că poate fi de mare ajutor să fii conștient de acele zile și să ajuți copiii să ia o decizie conștientă de modul în care ziua va fi gestionată, într-un fel în care se va simți plăcut pentru copiii, dar și pentru tine.

S-ar putea ca copilul tău să decidă că pur și simplu este prea dureros să se concentreze asupra acelei persoane în acea zi. Recunoscând că aceasta este o zi dificilă pentru el, tu și copilul tău veți decide în mod activ ce veți face pentru a o gestiona. Acest lucru poate implica efectuarea unui lucru complet diferit de ceea ce în mod normal a(t)i face, pentru ca amintirile și sentimentele să nu fie copleșitoare.

Dacă copiii tăi simt că vor și pot face ceva în acea zi pentru a se simți legați de persoana care a murit, atunci este foarte important să-i ajuți să facă acest lucru și întocmirea unui plan poate fi de ajutor – vezi mai jos unele idei pentru cum ai putea marca ziua.

De asemenea, s-ar putea că fiecare va simți diferit modul în care dorește să petreacă ziua. În acest caz, ați putea cădea de acord să faceți ceva la un moment anume în zi pentru aducerea aminte, să zicem dimineața, fapt care va oferi tuturor momentul de aducere aminte și conexiunea cu persoana care a murit, dar permite deopotrivă tuturor a avea un moment de repaus de la amintiri. A te concentra asupra amintirilor pentru prea mult timp în acea zi poate fi un sentiment copleșitor.

Este foarte important să ne amintim că este complet normal ca toată lumea să se simtă diferit. Alegerea de a face ceva, sau de a nu face ceva, nu înseamnă că dragostea și durerea ta sunt mai mari sau mai mici decât a oricărui altcuiva. De asemenea, este normal să te simți diferit data viitoare când vine o aniversare – continuă să explorezi cu toată lumea cum ar dori să marcheze zilele.

De asemenea, ar fi cu adevărat de ajutor dacă prietenii, colegii, profesorii de la școală etc. ar putea nota când sunt zilele importante pentru tine și copiii tăi, pentru a veni în sprijin în acele momente.

10 moduri în care puteți marca aniversări, zile de naștere și zile speciale

1. Amenajează deoparte un loc special în acea zi, care să amintească de persoana care a murit. Ai putea aprinde o lumânare, afișa o imagine sau o fotografie, sau așeza obiecte care amintesc de lucruri pe care le-ați făcut în această zi cu el/ea în trecut. Membrii familiei pot petrece timp singuri sau împreună în acest loc, având câteva momente de reculegere.
2. Confectionați sau scrieți o felicitare [comemorativă]. Ați putea-o depune la mormânt sau la locul unde s-a împrăștiat cenușa persoanei sau pur și simplu o țineți în casă – copiii vor simți și ști unde ar fi mai bine.
3. Roagă membrii familiei sau prieteni să scrie mesaje speciale sau să capteze amintiri speciale și să ți le trimită. Ai putea să le păstrezi într-un carnet sau să le agăți undeva sus sau să le lipești pe o oglindă sau un perete.
4. Ascultă muzica ei/lui preferată
5. Începe să faci o cutie de amintiri în care să păstrezi lucruri care îți amintesc de acea persoană, de exemplu, fotografiile, scoici, bilete, aftershave, ruj...
6. Creează o planșă de amintiri digitală cu fotografiile speciale sau postează o fotografie cu ea/el pe rețelele de socializare. Cere fotografiile cu persoana care a murit de la alte persoane și începe să compilezi „povestea vieții” ei/lui în imagini. Dacă este cazul, poți include amintiri din ziua care este comemorată.
7. Gătește mâncarea sau tortul preferat al persoanei sau comandă cu livrare acasă de la restaurantul ei preferat.
8. Scrie-i o scrisoare, un poem sau un cântec. Ai putea începe cu ceva de genul: „De-ai veni înapoi pentru doar cinci minute, ți-aș spune...”
9. Petrece timp cu alții care ar dori, de asemenea, să-și amintească persoana în acea zi; ați putea fi împreună fizic, dar poate fi deopotrivă prin apeluri video, prin care veți avea răgazul de a vă vedea și a sta de vorbă și a vă sprijini unul pe altul.
10. Fă-ți cinste cu ceva care simți că te leagă de persoana care a murit. Poate e ziua ei/lui de naștere, așa că cheltuie banii pe care i-ai fi cheltuit pe un cadou pentru ea/el, pe ceva care simți că e special și te va conecta și reaminti de ea/el.

Modalități de a face față durerii la aniversări și zile speciale

Nu contează cât de mult timp s-a scurs, aniversările, zilele de naștere și zilele speciale sunt importante și ai putea simți că aduc liniște și alinare, dar și/sau că ar putea fi dificil să le faci față.

Este foarte important să-ți ajuți copiii să știe cum să aibă grijă de ei înșiși și să fie buni cu ei înșiși în aceste zile. Ați putea vorbi împreună despre ceea ce ajută.

Lasă-le de înțeles că vrei să-ți ceară sprijinul de care au nevoie. Ajută-i să se gândească la persoane care înțeleg că sentimentele pe care le-au simțit pentru acea persoană când era vie pot fi la fel de puternice, și încă mai puternice, acum când nu mai este fizic cu ei.

Încurajează-ți copiii să-și acorde timp de relaxare în aceste zile – poate făcând o baie plăcută și caldă cu bule de săpun, stând de vorbă cu prietenii lor, jucându-se pe Xbox, mâncând ceva bun. Făcând astfel de lucruri în aceste zile poate ajuta cu adevărat, și ar ușura puțin situația.

Ca părinte sau îngrijitor, este important de asemenea să ai ocazia de a urma unele dintre aceste sfaturi. Zilele speciale sunt dificile și pentru tine, iar dacă ai grijă de tine și faci lucruri care te-ar putea ajuta, le vei arăta copiilor tăi cum să facă la fel și ei.

De unde poți obține asistență

Serviciul de asistență telefonică Winston's Wish continuă să funcționeze normal. Dacă ai nevoie de sfaturi privind sprijinul unui copil la aniversări, zile de naștere și zile speciale, ne poți apela la 08088 020 021 (09:00 - 17:00, luni-vineri), trimite-ne un e-mail la ask@winstonswish.org sau folosește 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.