

Dzieci pogrążone w żałobie.



Śmierć jest nieodłączną częścią życia, dotyka ona również najmłodszych. Emocjonalny ból dziecka wywołany utratą ukochanej osoby, nastraja nas do unikania tematu śmierci lub podejmowania próby odwrócenia uwagi dziecka od tragicznych wydarzeń. Jednakże nie podejmowanie rozmów o śmierci lub stwierdzenie, że bliska osoba śpi lub wyjechała w podróż, może spowodować u dziecka pewne zagubienie i prowadzić do braku zaufania. Pomimo, iż nie jesteśmy w stanie uchronić dzieci przed bolesną rozpaczą, możemy je pocieszyć i ułatwić zrozumienie problemu śmierci.



Dzieci w wieku przedszkolnym mają bardzo zawężone rozumienie śmierci.

Większość dzieci poniżej 5 roku życia myśli o śmierci jako o rzeczy przejściowej, odwracalnej. Bohaterowie programów telewizyjnych lub też postacie z bajek zdają się umierać i powracać do życia. Po przekazaniu wiadomości o śmierci babci, dzieci mogą zapytać, „Ale kiedy znowu ją zobaczę?”, „Dokąd pojechała?” U dzieci może pojawić się przekonanie, że to ich niewłaściwe zachowanie spowodowało śmierć danej osoby. Jak również, że osoba ta może powrócić do życia, jeśli wyrazi tylko taką wolę. Ograniczone rozumienie śmierci może przyczyniać się do wywołania złości u dziecka, zwiększonego poczucia opuszczenia i porzucenia, zwłaszcza w przypadkach śmierci jednego z rodziców lub opiekuna.



Dzieci w wieku przedszkolnym reagują na smutek i przygnębienie otaczających ich dorosłych.

Placz jest częstą reakcją u małych dzieci, kiedy widzą rozpaczających bliskich. Miej jednak świadomość, że maluch żyjący daną chwilą, nie będzie w swoim smutku trwał zbyt długo. Rozpacz u niego może ponownie przywołać uświadomienie sobie, że ukochana osoba nie powraca i jakie zmiany się z tym łączą. Często w tych trudnych chwilach można zaobserwować u dziecka regresję w zachowaniu, której objawami będą: moczenie się i zanieczyszczanie kałem, ataki złości, nadmierne przywiązanie do przedmiotów, maskotek, które dają dziecku poczucie komfortu i bezpieczeństwa.



Dorośli są ogromną pomocą.

Zapewnij żałowane dzieci o swojej miłości, jak również o tym, że nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za śmierć ukochanej osoby. W marę dorastania umacniaj dzieci w tym przekonaniu. Rodzice powinni dzielić się z dziećmi swoimi poglądami religijnymi i filozoficznymi na temat tego, co dzieje się po śmierci. W przypadku śmierci jednego z rodziców, zapewnij dziecko, że są osoby, które zaopiekują się nim. Dziecko może obawiać się własnej śmierci lub śmierci kolejnej ukochanej osoby. Zapewnij je, że większość ludzi żyje do późnej starości i że zawsze będzie ktoś przy jego boku, kto obdarzy go miłością i opieką. Powiedz dziecku, że ponowne odczuwanie radości, szczęścia i ochoty do zabawy, jest normalnym, pozytywnym zjawiskiem. W miarę możliwości upewnij się, że dziecko zachowuje rutynę dnia codziennego: regularne posiłki, sen i udział w obowiązkach szkolnych.



Próbuj czytać z dzieckiem książeczki, które opowiadają o problemie śmierci.

Szczególnie polecamy dwie pozycje pod tytułem "I'll Miss You, Mr. Hooper", napisaną przez Norman Stiles (1984, Random House), jak również „The Tenth Good Thing about Barney” napisana przez Judith Viorst (1971, Antheneum), Skorzystaj z porady i sugestii bibliotekarza lokalnej biblioteki.



Niektóre dzieci wymagają pomocy specjalisty.

Zasięgnij porady, jeśli dziecko rozpacza dłużej niż wydaje ci się to w granicach normy. Nie ukrywaj zaniepokojenia, jeśli dziecko wykazuje niewielkie zainteresowanie wykonywaniem codziennych czynności, jeśli zaobserwujesz zaburzenia snu lub apetytu, kontynuację objawów regresji w zachowaniu, utratę zainteresowania przyjaciółmi lub zabawą, powtarzające się deklaracje dziecka, że chce dołączyć do grona zmarłych lub odmowę uczęszczania do przedszkola lub szkoły.

English Title: When Children Mourn



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>