

Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?

W drugiej połowie października, na kilka dni przed dniem Wszystkich Świętych, ale i coraz częściej obecnym w mediach Halloween rozmowy o śmierci są szczególnie ważne. Amerykańska tradycja nawołująca do przebrań, zabaw i tańców z kościotrupem w tle mogą sprawić, że tak ważny temat jak śmierć stanie się komiczny. Strywializowana, zabawna wizja śmierci może być dla dzieci myląca. Może też być trudna i niezrozumiała – zwłaszcza dla tych, które starają się zrozumieć śmierć i pogodzić się z utratą bliskiej osoby. A brak bliskiej osoby odczuwają nawet niemowlęta!

Zwyczaje związane z Halloween to nie jedyny sposób, za pomocą którego kultura wysyła do naszych dzieci sprzeczne sygnały dotyczące śmierci. Nie ułatwiają myślenia o umieraniu także gry, w których zwykle pojawia się śmierć, klęska czy samozniszczenie. Nieśmiertelność jest często charakterystyczna dla superbohaterów z kreskówek i filmów.

Postrzeganie śmierci zależy od wieku dziecka

Dzieci przechodzą przez różne stadia rozwojowe, w których ich rozumienie śmierci ewoluje. Przykładowo, dla przedszkolaka śmierć często pozostaje w świecie marzeń, jest bezosobowa i odwracalna. Dla tak małych dzieci może być to mylące, zwłaszcza kiedy próbuje zrozumieć stratę bliskiej osoby, np. dziadka czy babci.

Dzieci zaczynają rozumieć, że śmierć jest nieodwracalna, że ma osobisty wymiar, zwykle dopiero w okresie dojrzewania (nastoletnim). W tym czasie często snują refleksje na temat wiary, tradycji, rozmawiają z rodziną na tematy filozoficzne, ciekawią je rytuały dla uhonorowania pamięci zmarłych.

Podczas rozmowy z dziećmi o śmierci zazwyczaj mówimy o smutku. To trudne rozmowy, dlatego warto się do nich przygotować. **Zawsze należy być otwartym i szczerym, nazywać trudne emocje i nie unikać ich. Dzieci są świetnymi obserwatorami, więc jakiegokolwiek tajemnice czy niedomówienia zapalają w ich głowach czerwoną lampkę.** Widząc trudne emocje, które dorosły próbuje przed nimi ukryć, mogą czuć się zagubione, a nawet winne. Rodzic musi stworzyć przestrzeń, w którym oboje (on i dziecko) czują się swobodnie, mogą bez skrępowania zadawać pytania i wyrażać swoje obawy.

Ważne zatem, aby rodzic potraktował dziecko poważnie, jak partnera w rozmowie. **Dzięki uważności możemy lepiej zrozumieć punkt widzenia dziecka i jego sposób postrzegania świata.** Dzieci rozwijają się w różnym tempie i mają unikalne sposoby wyrażania siebie, dlatego uniwersalny schemat działania (rozmowy) nie istnieje. Dla przedszkolaków i dzieci w wieku szkolnym wyjaśnienia muszą być krótkie, proste i konkretne. Przykładowo, można odnieść się do kwiatu, który już nie kwitnie lub do zwierzęcia, które już nie oddycha, nie pije i nie je.



Jak reagują dzieci?

Dzieci mogą reagować bądź nie. Warto wracać do tematu, powtarzając kwestie, o które jakiś czas temu pytało dziecko, oceniając stopień przyswojenia informacji, które staraliśmy się przekazać oraz obserwować emocje dziecka.

Ważne, aby nie traktować śmierci jako tematu tabu, nie budzić w dzieciach poczucia, że jest o to temat, którego należy się bać i unikać. W dzisiejszych czasach ważne jest także, by podkreślać w rozmowie z dzieckiem istnienie wielu punktów widzenia, w zależności od przekonań religijnych, kulturowych.

Warto jasno powiedzieć dziecku, że nie wszystkie choroby prowadzą do śmierci. Dzięki temu nie ono będzie przerażone, kiedy spotka się z osobą, która jest chora, czuje ból (np. w domu czy w szkole).

Jeśli temat śmierci lub radzenie sobie ze śmiercią kogoś bliskiego jest dla dziecka szczególnie trudne, należy skonsultować się w pierwszej kolejności z pediatrą, psychologiem.

Sygnaly, które mogą niepokoić:

- regresja w wykonywaniu codziennych czynności (np. moczenie nocne),
- trudności w rozstaniu z rodzicami,
- problemy ze snem (np, koszmary senne),
- poczucie winy,
- gniew,
- drażliwość,
- wycofanie,
- depresja,
- agresja fizyczna.

Śmierć jest naturalną częścią cyklu życia i jest tematem, którego nie należy unikać. Jest to niezwykle ważne, aby dzieci i młodzież miały poczucie bezpieczeństwa, miały świadomość, że mogą zadawać pytania. Rodzice muszą upewnić się, że komunikują się ze swoimi dziećmi na temat śmierci w sposób, który jest dla dziecka zrozumiały.

Źródło artykułu: https://dziecisawazne.pl/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-smierci/?fbclid=IwAR0B6t4o2giXRkYa7HGThdJS1qdf6-r1TEjE12_slymEmNz651eL0oKvo0