

Rozmowy z dzieckiem o śmierci- czyli na co zwrócić uwagę:

☞ Główną zasadą, którą warto się kierować, jest mówienie prawdy dziecku. Zmyślając nieprawdziwe historie, kłamiąc lub milcząc, robimy mu dużą krzywdę. W pewnym momencie i tak zderzy ono swoją wiedzę z innymi osobami i dowie się prawdy. W takich okolicznościach może stracić zaufanie do najbliższych osób (rodziców, dziadków, opiekunów itd)

☞ Pomocne przy rozmowie o śmierci jest używanie porównań. Jeżeli dosłownie zaczniemy opisywać czyjąś śmierć bądź pogrzeb dziecko może się przestraszyć. Z kolei jeśli mówimy, że ktoś umarł na groźną chorobę, bo miał np. wysoką gorączkę, wymioty, dziecko bardzo ten opis porówna do siebie lub kogoś z bliskich i będzie się bało w chwili własnej choroby lub jak zachoruje ktoś z rodziny, że umrze. Podobnie może być, gdy opiekun przekonuje, że jak ktoś umiera to zapada w długi sen. Dziecko automatycznie zaczyna kojarzyć, że sen = śmierć, co może doprowadzić do pojawiania się problemów z kładzeniem się spać czy zasypianiem. Porównywanie zaś polega na objaśnianiu dziecku trudnych zagadnień, poprzez zastosowanie na łatwych oraz znanych mu przykładów. Jest ich mnóstwo: w przyrodzie np. spadające liście, więdnące kwiaty, nieżywe owady, oraz w życiu codziennym, np. zepsuta zabawka, czy też przykłady, które możemy spotkać w bajkach, historyjkach.

☞ Temat śmierci niezależnie od wieku wzbudza intensywne uczucia. Bywają one niezrozumiałe i bardzo trudne. W związku z tym małym dzieciom trzeba pomagać w ich zrozumieniu. Należy wyjaśniać, dlaczego się tak czują oraz wspólnymi siłami poszukiwać możliwości, aby rozładować skumulowane napięcia. Nieobjaśnione czy też wyparte przez dziecko zjawiska kumulują się w nim i zaczynają wywoływać niepokój, z którym nie umie sobie ono poradzić.

☞ W rozmowie pomocne mogą stać się książeczki edukacyjne, które w przyjazny sposób przybliżą mu temat śmierci. Zabieranie dziecka na cmentarz np. w dniu Wszystkich Świętych, w tym czasie jest tam kolorowo od kwiatów i świeczek, taka sytuacja może pobudzić dziecko do zadawania pytań: "gdzie się znajduje dany człowiek?", "czy wróci?", "co się stało, że umarł?". Przykładowo rodzice nie powinni odpowiadać, że babcia leży tu pod ziemią, tylko powiedzieć, że jest w niebie, a w to miejsce przychodzimy, by przynieść jej kwiaty i pamiętać o niej. Sukcesywnie dzieci same będą się dopytywać i rozszerzać swoją wiedzę na ten temat."

☞ Ważne by rodzic nie obawiał się rozmawiać na temat śmierci. Zaznajamiali z nim dziecko już od najmłodszych lat. Nie straszili go śmiercią, tylko mówili o niej w sposób łagodny i dostosowany do jego wieku. Pozwolili to dziecku odczuwać stratę, poczynając od straty ulubionych zabawek czy zwierząt a kończąc na stracie bliskiego człowieka.

Rozumienie śmierci a wiek dziecka

Dla 3-5latka śmierć:

- jest powiązana ze smutkiem,
- życie i śmierć wiążą się z ruchem (śmierć to brak ruchu),
- jest zjawiskiem chwilowym, odwracalnym (rola „kreskówek”),
- typowe pytania: „co jedzą ludzie, gdy umrą?”, „czy widzą pod ziemią?”,
- lęk przed śmiercią koncentruje się na rozstaniu z rodzicami („opuszczenie”).

6-8latek spogląda na to zjawisko tak:

- zaczyna zdawać sobie sprawę z ostateczności śmierci,
- kojarzy śmierć ze szkieletami, potworami, duchami (może to prowadzić do koszmarnych snów, lęku przed ciemnością),
- nie rozumie, że jego własna śmierć jest nieunikniona,
- kiedy umiera ukochana osoba dzieci w tym wieku mogą myśleć, że to kara za ich złe myśli, zachowania.

Punkt widzenia 9-12latka jest następujący:

- zaczyna sobie uświadamiać, że śmierć jest nieodwracalna, uniwersalna i nieunikniona
- zaczyna rozumieć, że wszystkie żywe stworzenia umierają i że on też
- wiedzą, że śmiercią rządzą fizyczne prawa
- uświadamiają sobie, że ciało może odnieść śmiertelne obrażenia w wypadkach.

Kiedy rozmawiamy z dzieckiem o śmierci:

- nie porównujemy śmierci ze snem – zdarza się, że mówimy „zapadł w sen”, „udał się na wieczny spoczynek” – może to doprowadzić do pojawienia się u dziecka lęku przed snem,
- nie mówmy „odszedł”, „wyjechał w bardzo daleką podróż” – dzieci mogą przeżywać opuszczenie, obawy, że inni nie powrócą,
- nie należy też mówić małym dzieciom, że ktoś umarł, bo „zachorował” - mogą zacząć się obawiać, gdy same zachorują lub ktoś bliski, że doprowadzi to do śmierci. Warto wyjaśnić, iż tylko ciężka, nieuleczalna choroba prowadzi do śmierci, nie mówmy też „tylko starzy ludzie umierają”.

Ważne informacji w sprawie naszych rozmów z dziećmi o śmierci:

- nie unikaj tego tematu,
- zapoznaj dzieci z pojęciem śmierci we wczesnym dzieciństwie – poprzez stopniowy proces rozmów o naturalnych cyklach w przyrodzie (rozwój kwiatów, zwierząt), opiekę nad zwierzętami i obserwowanie naturalnych etapów (wszystko, co żyje, starzeje się),
- rozmawiaj o śmierci bez skrępowania (to pomaga zaakceptować i oswoić śmierć),
- wyjaśnij śmierć – terminy dostosowane do wieku (nieunikniona, nieodwracalna),
- zapoznaj z pojęciami stopniowo, przez dłuższy czas,
- podawaj konkretne stwierdzenia (śmierć to brak oznak życia, osoba nie czuje, nie mówi, nie oddycha...),
- zastanów się, aby dokładnie zrozumieć o co dziecko pyta (np.: „czy umrę kiedy dorosnę?” – „każdy pewnego dnia umrze”, „czy ty też umrzesz?” – „tak, ale spodziewam się, że pożyję jeszcze długo”).