

Dzieci pogrążone w żałobie



Śmierć jest 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. 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. 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 zachowanie spowodowało śmierć danej osoby. 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. Pamiętaj, aby stosować konkretne wyrazy rozmawiając o śmierci oraz unikać wmawiania dziecku, że osoba ta po prostu śpi, ponieważ może to spowodować strach dziecka przed zasypianiem.

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

Placz jest częstą reakcją u małych dzieci, kiedy widzą rozpaczających bliskich. Mogą też starać się pocieszać zasmuconego dorosłego. Rozmowa o wspomnieniach lub oglądanie zdjęć może pomóc poradzić sobie z bólem zarówno dorosłym, jak i dzieciom.

Bądź przygotowany na wzloty i upadki podczas okresu bólu.

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 rozżalone 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 opiekują się nim. 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.

Czytaj z dzieckiem książeczki, które opowiadają o problemie śmierci.

Pracownik lokalnej biblioteki dla dzieci może zaproponować odpowiednie do wieku dziecka książki, które można mu czytać.

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



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education