

Jak rozmawiać z dziećmi o stracie kogoś bliskiego?

Śmierć, odejście kogoś bliskiego jest trudne zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Cóż zrobić, jeśli sytuacja się komplikuje i stajemy obok dziecka, któremu zmarła bliska osoba, które potrzebuje naszej pomocy i wsparcia? Oto kilka ważnych wskazówek, które mogą okazać się pomocne w takich okolicznościach:

- powiedzieć dziecku o śmierci bliskiej osoby bezzwłocznie, w prosty sposób,
- zapewnić pocieszenie, przytulanie,
- wypowiedzieć słowa zapewnienia („pomimo rozpaczy mam dość siły, by się Tobą opiekować”),
- pomóc ujawnić tłumione myśli i uczucia (smutek, gniew, poczucie winy), zapewniając dziecko o naszej obecności i miłości,
- pamiętać o tym, że dzieci mają tendencję do ujawniania żalu w małych dawkach,
- przejąć inicjatywę w wyrażaniu żalu – „wiem, że bardzo tęsknisz za X, ja też...”,
- wysłuchaj, potwierdź i zaakceptuj wszystkie trudne uczucia dziecka – bez krytyki czy komentarzy typu: „nie mów takich rzeczy...”,
- zapewnij niewerbalne ujście dla uczuć:
 - zabawa (maskotki, lalki)
 - zajęcia plastyczne (narysowanie portretu ukochanej osoby, szczególnych chwil z nią spędzonych)
 - pisanie historyjek, listów (list pożegnalny, opowiadanie – najszcześniejsze wspomnienia, pamiętnik),
- wspominaj osobę zmarłą – celowo, szczegółowo (długie rozmowy o kochanej osobie, księga wspomnień z pamiątkami, zdjęciami),
- otwarcie mów o swojej miłości i wsparciu,
- dawaj swoją obecność,
- nie ukrywaj własnego żalu – niech dziecko widzi jak płaczesz, możesz mu wtedy powiedzieć: „kiedy rozmawiam o waszej mamie chce mi się płakać, bo tęsknię za nią. Mimo to lubię o niej myśleć i rozmawiać”, „kiedy ludzie się smucą, to płaczą”,
- określ swoje poglądy filozoficzne i religijne (warto tu wskazać pozytywny aspekt sprawy, iż miłość nie umiera wraz ze śmiercią osoby: „dusza kogoś, kogo kochacie nie umiera. Żyje w waszych sercach i wspomnieniach. Zawsze należy do was i jest waszym skarbem”). Wiara w Boga, życie po śmierci może być tu elementem pocieszenia oraz pomaga zaakceptować stratę bliskiej osoby,
- ważny też jest udział w czuwaniu i pogrzebie, gdyż zapewnia:
 - bliskość
 - wspólne przeżywanie straty
 - jest to czas, by stawić czoła realności śmierci.

Zachęcam do poznania porad psychoterapeuty:

<https://emocjedziecka.pl/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-gdy-ktos-umarl-jak-mowic-dziecku-o-smierci/>