

Wsparcie **w kryzysie**



## **Dzieci wobec smutku**

Kiedy umiera ktoś, kogo dziecko kochało,  
do żałoby należy go zachęcać niż promować  
unikanie lub tłumienie uczuć.



Smutek jest normalną reakcją na stratę, nawet u dzieci. Kiedy umiera ktoś, kogo dziecko kochało, do żałoby należy go zachęcać niż promować unikanie lub tłumienie uczuć.

Możliwość doświadczenia wszystkich aspektów normalnej żałoby jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju umysłowego dziecka.

Dzieci przeżywają żałobę inaczej niż dorośli, a proces żałoby u każdego dziecka przebiega wyjątkowo. Może się wydawać, że dzieci okazują smutek tylko raz na jakiś czas i na krótko. Może to być spowodowane tym, że dziecko nie jest w stanie odczuwać silnych emocji przez długi czas. Pograżone w żałobie dziecko może być w jednej chwili smutne, a w następnej wesołe. Często rodziny uważają, że dziecko tak naprawdę nie rozumie straty lub szybko się z tym pogodziło. Zwykle żadne z tych twierdzeń nie jest prawdą. Umysły dzieci chronią je przed bodźcami, z którymi nie mogą sobie poradzić emocjonalnie. Dzieci na różnych etapach rozwoju przejawiają różne rozumienia śmierci i reakcje na śmierci bliskich.

## **Jak pomóc radzić sobie ze smutkiem dzieciom w każdym wieku**



### **Niemowlę do 3 lat**

- Niech rodzic lub zaufana osoba dorosła codziennie spędzają z dziećmi czas.
- Niech przebywają jak najbliżej ich codziennego dorosłego opiekuna.
- Wyznacz kogoś, kto pomoże utrzymać dziecku jego codzienną rutynę.
- Jeśli rodzic(e) muszą być nieobecni w celu opieki nad ukochaną osobą, opiekunowie mogą korzystać z rozmów wideo, telefonu i innych środków, aby dziecko mogło widzieć i słyszeć rodziców w czasie rzeczywistym.
- Nagrywaj dla nich kołysanki, opowiadania i wiadomości.
- Zachowaj regularny kontakt fizyczny, taki jak uściski i przytulanie.



### **Od 3. do 5. roku życia**

- Wyjaśniaj, co się dzieje w sposób prosty i tak często, jak to możliwe.
- Upewnij się, że masz stałego zastępczego opiekuna na momenty, gdy główny nie może być obecny.
- Regularnie zapewnij dzieci, że zawsze będą pod opieką.
- Nie zezwalaj ani nie toleruj agresywnych zachowań, takich jak gryzienie, uderzanie lub kopanie.
- Wykorzystaj zabawę i prace plastyczne, aby pomóc im zrozumieć, co się dzieje.
- Podaj proste, ale szczere wyjaśnienia na płacz i smutek.



### **Od 6. do 8. roku życia**

- Wyjaśnij, co mają zamiar zobaczyć i czego doświadczą przed wizytami przy łóżku chorego.
- Odpowiadaj szczerze na wszystkie pytania, nawet te trudne lub niewygodne.
- Zapewnij dzieciom, że ich zdenerwowanie, smutek, niepokój lub złość są całkowicie normalne, a one same nadal kochane.
- Powiedz im, kiedy śmierć się zbliża i pozwól im być z ukochaną osobą.
- Jeśli dziecko ma problemy w szkole, wyjaśnij, że to normalne; wyniki w szkole pogarszają się w takiej sytuacji i nie czujesz na nie złości.
- Zapewnij dzieci, że to nie ich wina.



### **Od 9. do 12. roku życia**

- Opowiedz im jak najwięcej szczegółów na temat choroby i szczerze odpowiadaj na każde pytania.
- Zapewnij dzieci, że to nie ich wina.
- Pozwól im spędzać jak najwięcej czasu z ukochaną osobą.
- Zachęć ich, aby utrzymywali kontakt z przyjaciółmi i angażowali się w zajęcia pozalekcyjne. Upewnij się, że mają świadomość, że zabawa jest w porządku.
- Zachęć je do wyrażania swoich uczuć, ale zaznacz, że zachowanie prywatności również jest w porządku.
- Zachęć dzieci do zainteresowania się czytaniem lub pisaniem o danej chorobie i sposobie jej leczenia.



### **Nastolatki**

- Podaj nastolatkom szczegółowe informacje na temat rokowania zdrowotnego ukochanej osoby, objawów, możliwych skutków ubocznych leków itp., jeśli te wyrażą zainteresowanie.
- Nie bądź rozczarowany, jeśli wykażą niewielkie zainteresowanie podjęciem obowiązków opiekuńczych.
- Upewnij się, że mają świadomość o tym, że zabawa i spędzanie czasu z przyjaciółmi nie jest asumptem do poczuwania się winnym.
- Regularnie przypominaj im, że każdy ma uczucia, które czasami mogą być mylące i przytłaczające.
- Poinformuj ich, że zadawanie pytań i wyrażanie ich zdaniem niepokojące myśli, jest w porządku.
- Zachęć ich do prowadzenia dziennika lub pamiętnika.





## Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem **[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)**.

# Optum

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2023 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF8463081 223388-092022 OHC