

# Dzieci i żałoba

Kiedy umiera ktoś, kogo dziecko kocha, należy zachęcać je do przeżywania żałoby, a nie unikać jej lub tłumić.

Żałoba jest normalną reakcją na stratę, nawet u dzieci.

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 jest inny. Może się wydawać, że dzieci okazują smutek tylko od czasu do czasu i przez krótki czas. Może to wynikać z tego, że dziecko nie jest w stanie odczuwać silnych emocji przez dłuższy czas. Dziecko w żałobie może w jednej chwili być smutne, a w następnej rozbawione. Rodzina często uważa, że dziecko tak naprawdę nie rozumie straty lub szybko się z nią pogodziło. Zazwyczaj nie jest to prawda. Umysł dziecka chroni je przed tym, co jest dla niego zbyt trudne do emocjonalnego udźwignięcia. Dzieci na różnych etapach rozwoju w różny sposób rozumieją śmierć i wydarzenia towarzyszące śmierci.



## Jak pomóc dzieciom w każdym wieku poradzić sobie z żałobą

### Niemowlęta i dzieci do 3. roku życia

- Rodzic lub zaufana osoba dorosła powinna codziennie spędzać czas z dzieckiem.
- Należy zapewnić mu możliwie jak najbliższy kontakt ze stałym dorosłym opiekunem.
- Należy wyznaczyć osobę, która pomoże dziecku utrzymać rutynę.
- Jeśli rodzic (lub rodzice) muszą być nieobecni, aby opiekować się bliską osobą, opiekunowie mogą skorzystać z wideo, telefonu i innych środków, aby dziecko mogło widzieć i słyszeć rodzica (lub rodziców) w czasie rzeczywistym.
- Można nagrać dla niego kołysanki, opowieści i wiadomości.
- Należy utrzymywać regularny kontakt fizyczny, przytulać dziecko.

### Wiek od 3 do 5 lat

- Wyjaśniaj, co się dzieje, tak prosto i tak często, jak to możliwe.
- Zapewnij stałego opiekuna zastępczego, kiedy główny opiekun nie może być obecny.
- Regularnie zapewnij je, że zawsze będzie otoczone opieką.
- Nie pozwalaj ani nie toleruj agresywnych zachowań, takich jak gryzienie, uderzanie lub kopanie.
- Wykorzystaj zabawę i prace plastyczne, aby pomóc mu zrozumieć, co się dzieje.
- W prosty, ale szczerzy sposób wyjaśnij, dlaczego płaczesz lub odczuwasz smutek.

### Wiek od 6 do 8 lat

- Przed wizytami przy łóżku pacjenta wyjaśnij, co dziecko za chwilę zobaczy i czego doświadczy.
- Odpowiadaj szczerze na wszystkie pytania, nawet te trudne i niewygodne.
- Zapewnij je, że to całkowicie normalne, że się denerwuje, jest smutne, niespokojne lub odczuwa złość oraz że nadal jest kochane.
- Powiedz mu, kiedy będzie zbliżała się śmierć i pozwól mu być z ukochaną osobą.
- Jeśli dziecko ma problemy w szkole, wyjaśnij, że pogorszenie wyników w szkole w tej sytuacji jest normalne i nie gniewasz się na nie.
- Zapewnij je, że to nie jest jego wina.

### Wiek od 9 do 12 lat

- Podaj mu jak najwięcej szczegółów na temat choroby i szczerze odpowiadaj na pytania.
- Zapewnij, że to nie jest jego wina.
- Pozwól mu spędzać jak najwięcej czasu z bliską osobą.
- Zachęcaj je, aby utrzymywało kontakt z przyjaciółmi i uczestniczyło w zajęciach pozaszkolnych. Upewnij się, że wie, że nie ma nic złego w dobrej zabawie.
- Zachęć je do wyrażania swoich uczuć, ale daj znać, że może zachować swoje myśli dla siebie.
- Jeśli dziecko jest tym zainteresowane, zachęć je do czytania lub pisania na temat choroby i sposobów jej leczenia.

### Nastolatki

- Jeśli nastolatek jest zainteresowany, poinformuj o szczegółach na temat rokowań, objawów, możliwych skutków ubocznych leków itp.
- Nie czuj rozczarowania, jeśli nastolatek wykaże niewielkie zainteresowanie przejęciem obowiązków opiekuńczych.
- Upewnij się, że nie ma poczucia winy z tego powodu, że się bawi i spędza czas z przyjaciółmi.
- Regularnie przypominaj, że każdy czasami przeżywa mieszane lub przytłaczające uczucia.
- Daj do zrozumienia, że może zadawać pytania i wyrażać niepokojące myśli.
- Zachęć do prowadzenia dziennika lub pamiętnika.



### Wsparcie o krytycznym znaczeniu, wtedy gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.