

Când vă decedează cineva apropiat

Îndrumar pentru a discuta cu copiii și a le oferi sprijin



Când vă decedează cineva apropiat

Îndrumar pentru a discuta cu copiii și a le oferi sprijin

Sincere condoleanțe pentru dumneavoastră, familia și prietenii dumneavoastră care sunt afectați de această pierdere. Cunoaștem durerea și suferința resimțite după moartea unei persoane apropiate.

Moartea poate surveni în orice moment al vieții. Uneori, ne așteptăm să se întâmple din cauza unei boli sau a bătrâneții. Alteori, se întâmplă brusc, fără vreun avertisment.

Această broșură se adresează părinților/tutorilor și explică modul în care copiii și adolescenții înțeleg moartea și reacționează la ea. De asemenea, aceasta cuprinde sfaturi privind sprijinul oferit copiilor după decesul unei persoane apropiate.

Broșura de față a fost realizată de un grup multi-disciplinar din cadrul Belfast Health and Social Care Trust și se bazează pe o broșură realizată în prealabil de Dr. Nichola Rooney, medic primar psiholog clinician, pentru a fi utilizată în spitalul de copii Royal Belfast Hospital.

Cuprins

Pagina

Cum înțeleg copiii moartea	4
Cum să le spuneți copiilor despre decesul unei persoane apropiate	8
Cum să-i ajutați pe copii să-și ia rămas bun	10
Nevoile copiilor după decesul unei persoane iubite	13
Unde să căutați ajutor pentru copii	16

Moartea este dificil de explicat unui copil. Copiii sunt foarte afectați de decesul unei persoane iubite. Însă, cu sprijin atent, părinții și tutorii îi pot ajuta pe copii să se adapteze la realitatea morții și să-și gestioneze sentimentele de pierdere și durere asociate decesului.

Uneori, adulții consideră că este mai bine să-i protejeze pe copii și să nu discute un deces cu ei. Este normal ca părinții/tutorii să nu știe prea bine ce să le spună copiilor când le dau vestea decesului unei persoane iubite. Cu toate acestea, cercetările și relatările familiilor și copiilor în cauză arată că aceștia din urmă se adaptează mai bine dacă li se dau informațiile adecvate cât mai curând posibil.

Cum înțeleg copiii moartea

Copiii au sentimente și emoții asemănătoare cu ale adulților atunci când decedează cineva apropiat lor. Însă modul în care își manifestă aceste sentimente și emoții sunt adesea diferite, ceea ce poate fi derutant pentru copii, tutori și alți adulți. Copiii mici nu pot să fie triști o perioadă îndelungată, așa că este posibil să fie foarte supărați acum, iar în secunda următoare să se joace și să râdă. Uneori, pot să accepte cu ușurință un deces la început, dar un pic mai târziu să devină foarte supărați. Noi spunem că sar de la durere la alte stări. Acest răspuns este unul normal și este important să li se ofere ocazia de a-și exprima durerea când simt ei nevoia. Ca adult, poate fi dificil să faceți față schimbărilor de dispoziție ale copiilor, deoarece adulții tind să fie triști tot timpul. Modul în care copiii înțeleg moartea depinde în mare măsură de vârsta și de capacitatea acestora.

Reacția copiilor la pierderea suferită va fi influențată de felul în care înțeleg ei moartea, așa cum veți vedea în secțiunile de mai jos. Totuși, copiii se dezvoltă în ritmuri diferite și pot înțelege moartea într-un mod mai pueril sau mai matur decât ar corespunde vârstei lor efective.

0-2 ani

Copiii foarte mici nu înțeleg semnificația morții, dar sunt foarte sensibili la supărarea celor din jurul lor. Ei reacționează la pierderea persoanei iubite și este posibil să o caute fizic sau, în cazul în care vorbesc, să o strige. Bebelușii și copiii mici își pot manifesta suferința fiind supărați, mai oboșiți decât de obicei, dependenți sau ușor de speriat. Deși copiii de această vârstă nu înțeleg semnificația morții, tot este important să le vorbiți despre acest lucru. Vor începe să înțeleagă cuvintele nefamiliare pe măsură ce cresc și se dezvoltă.

2-5 ani

Copiii cu vârsta cuprinsă între 2 și 5 ani pot să nu înțeleagă faptul că moartea este permanentă și că se întâmplă oricărei ființe vii. Din cauza înțelegerii lor limitate, este posibil să nu aibă nicio reacție când li se spune că a murit cineva. Copiii de această vârstă înțeleg lucrurile foarte literal, așa că limbajul folosit este deosebit de important. Este esențial să evitați explicații de genul „a plecat departe” sau „doarme”, deoarece acestea pot crea confuzii. Este mai bine să folosiți termenii „moarte” și „a murit”, deși aceste cuvinte sunt greu de spus copiilor mici. Lor le este greu să înțeleagă faptul că o persoană decedată nu mai poate reveni, în viitor, de aceea trebuie să li se repete că atunci când cineva moare, nu se mai întoarce niciodată. Ei pot pune întrebări precum:

- Poți să te dai cu bicicleta în rai?
- Buni mai poate să mă vadă?
- Mami/tati va fi acolo când plecăm în vacanță?

Așa încercă cei mici să dea un sens celor întâmplare. Deși poate fi dificil să răspundeți la aceste întrebări, este important să răspundeți cât mai răbdător și mai sincer posibil, amintindu-i copilului că persoana iubită decedată nu se

va întoarce niciodată.

În toate familiile au loc certuri și, în astfel de momente, copiii pot spune că urăsc pe cineva sau că și-ar dori ca cineva să moară. Copiii de această vârstă își dezvoltă imaginația și adesea adoptă o „gândire magică”. De aceea, pot gândi că decesul a survenit din cauza cuvintelor sau dorințelor lor exprimate în timpul unei certuri. Dat fiind că uneori copiii se învinovățesc singuri când moare cineva special, este foarte important ca ei să înțeleagă și să audă că nimic din ceea ce spunem sau gândim nu poate provoca moartea cuiva.

5-11 ani

Pe măsură ce copiii mai cresc puțin, încep să înțeleagă ce înseamnă „pentru totdeauna” și că moartea este permanentă. Cu toate acestea, tot simt sau speră că pot să inverseze ce s-a întâmplat („Dacă fac ce-mi spune mama, poate se întoarce [numele]”). Ca și copiii mici, și ei au nevoie să li se spună că nimic din ceea ce zicem sau gândim nu poate provoca moartea cuiva.

Copiii înțeleg mai multe despre moarte între vârstele de opt și zece ani. Treptat, aceștia înțeleg că moartea are o cauză și că toate ființele vii trebuie să moară. Este normal să pună întrebări despre moarte, chiar dacă nu au avut experiența unui deces printre apropiați. Copiii pot să manifeste curiozitate și să pună întrebări despre ce se întâmplă în momentul morții sau după înmormântare. Este important ca cineva care se simte în largul lui cu astfel de întrebări să le răspundă. Este posibil să vă fie prea greu să răspundeți la aceste întrebări și să doriți să implicați pe altcineva, care nu face parte din familia apropiată.

Adolescenții

Adolescenții înțeleg moartea la fel ca adulții. Experiența decesului unei persoane apropiate poate fi extrem de dificilă pentru adolescenți, întrucât aceștia încă nu au maturitatea emoțională a adulților. Ei înțeleg caracterul final al morții și impactul pe termen lung pe care aceasta îl va avea asupra vieților lor și asupra vieții de familie. La această vârstă, ei trec prin schimbări fizice, emoționale și sociale majore, care îi pot face să se simtă foarte vulnerabili și să resimtă mai acut nevoia sprijinului din partea familiilor și a celor iubiți. Adesea, adolescenții discută despre experiențele și sentimentele lor mai mult cu prietenii, decât cu părinții/tutorii. Este posibil ca părinții/tutorii să-și facă griji pentru copiii lor adolescenți și pentru modul în care fac față situației. Poate fi util să discutați cu părinții prietenilor, cu profesorii sau cu alți adulți importanți pentru a vă asigura că adolescenții stau de vorbă cu cineva.

Cum să le spuneți copiilor despre decesul unei persoane apropiate

Părinții/tutorii declară frecvent că se simt nesiguri când trebuie să le vorbească copiilor despre moarte. Deși nu există o formulă pentru a face acest lucru, sperăm că îndrumările de mai jos vor fi utile.

- Este util ca părinții/tutorii să stabilească între ei ce doresc să le spună copiilor înainte de a discuta cu aceștia. Astfel, copiii vor primi aceeași explicație de la toată lumea.
- Vorbiți cu copiii dumneavoastră cât mai curând posibil. Dacă așteptați prea mult, există riscul ca aceștia să afle de la altcineva sau să simtă că ceva nu este în regulă și să se îngrijoreze.
- Este important să fiți cât mai deschiși și mai sinceri posibil și să explicați clar ce s-a întâmplat, într-un limbaj pe care copiii să-l poată înțelege.
- Cantitatea de informații necesară copiilor depinde de vârsta și de capacitatea acestora. Copiii mici nu au nevoie de explicații complicate și poate fi suficient să spuneți ceva de genul: „[Numele] a fost bolnavă multă vreme, iar doctorii și asistentele au încercat din greu să o facă bine, dar a fost prea bolnavă și a murit.” Pentru copiii mai mari și adolescenții va fi nevoie de explicații mai detaliate.
- Când li se vorbește pentru prima oară despre moarte, copiii mici pot fi curioși mai ales „unde” și „când” s-a produs aceasta. Copiii un pic mai mari pot să întrebe „cum” a murit persoana iubită, iar copiii mai mari și adolescenții vor dori să afle și „de ce”.
- Este important să folosiți cuvintele „moarte” sau „a murit” în loc să spuneți că „o să doarmă multă vreme”, „am pierdut-o” sau „a plecat într-o călătorie”. Aceste afirmații pot cauza confuzie, mai ales în rândul copiilor mici, care le înțeleg literal și, prin urmare, se vor supăra sau le va fi teamă să meargă la culcare, să se rătăcească sau să plece într-o călătorie.
- Celor mai mici trebuie să le spuneți că, atunci când moare cineva, corpul său nu mai funcționează și nu mai are nevoie de aer ca să respire. Este important să li se spună copiilor că un corp decedat nu simte foame, sete, căldură sau frig.
- Este normal ca aceștia să se îngrijoreze de propriul viitor și să pună întrebări de genul: „Mai pot să mă duc la petrecerea prietenului meu?” sau „Cine o să mă ia de la înot?”. Este util să-i liniștiți în ceea ce privește continuitatea rutinei, atunci când este posibil, sau să le explicați clar alte planuri.

Cum să-i ajutați pe copii să-și ia rămas bun

Poate nu sunteți siguri dacă ar fi util pentru copiii dumneavoastră să vadă persoana iubită după deces sau să participe la înmormântare. Părinții/tutorii descriu frecvent această decizie ca pe una foarte dificilă, care trebuie luată într-un moment în care și ei suferă. Fiecare situație este aparte și oamenii pot avea concepții diferite. **Copiii au nevoie să li se dea ocazia de a-și lua rămas-bun.**

Din cercetări și din discuțiile cu copii și tineri cărora le-a decedat cineva, rezultă ca se recomandă să li se dea copiilor ocazia de a vedea persoana iubită după deces și de a lua parte la înmormântare. Este important ca aceștia să fie bine pregătiți pentru acest eveniment și să fie însoțiți de un adult cunoscut și de încredere, care să îi sprijine și să răspundă la orice întrebări ar avea aceștia. Copiii mai mari și adolescenții pot simți nevoia să discute despre ceea ce simt în legătură cu vederea persoanei iubite după moarte și/sau participarea la înmormântare. Ar putea fi util să le arătați avantajele și dezavantajele, ca să-i ajutați să ia o decizie.

Vederea persoanei iubite după deces

- Copiii au nevoie de o pregătire atentă înainte de a vedea persoana iubită după deces. Au nevoie de o descriere clară a sicriului, a camerei, a persoanelor care vor fi prezente și a persoanei care îi va însoți.
- Este important să discutați cu ei despre felul în care arată persoana iubită (de exemplu, cu ce va fi îmbrăcată) și despre faptul că pielea și-a schimbat culoarea și este rece.
- Unii copii preferă să stea la distanță, mai ales la început, și trebuie să știe că pot face acest lucru. Este posibil să aibă nevoie să li se spună că pot să atingă sau să sărute persoana iubită decedată, dar și că nu e nimic dacă nu doresc să facă asta. (Poate ați fost informați că, dată fiind cauza decesului, nu se recomandă atingerea cadavrului).
- Este important să lăsați copiii să vină și să plece când doresc.
- Poate fi util să petreceți un timp împreună, ca familie, în privat. Cu siguranță, acesta este un moment cu încărcătură emoțională foarte mare pentru familie, iar lumea poate să plângă sau să fie supărată. Intimitatea, spațiul și timpul petrecut împreună sunt importante.
- Este în regulă ca adulții să manifeste un nivel adecvat de emoție și să plângă în fața copiilor, cu condiția să aibă o explicație pentru acest lucru.
- Poate fi util să li se dea copiilor ocazia de a pune în sicriu un obiect cu o semnificație aparte: un bilet, o jucărie, o poezie, un desen sau un cadou. Este foarte important ca obiectul respectiv să nu fie ursulețul lor preferat sau păturica cu care sunt înveliți la culcare, deoarece vor avea nevoie de ele în săptămânile care vor urma. Un obiect secundar ca importanță ar fi o alegere mai bună.
- Copiii și tinerii pot spune că nu doresc să vadă persoana iubită după deces. Este esențial să încercați să aflați motivul. Este important să aflați dacă este o dorință sinceră de a-și aminti persoana în cauză așa cum era în timpul vieții sau, mai degrabă, o decizie bazată pe teamă sau îngrijorare (de exemplu, cum ar putea arăta, îngrijorarea că ar putea să sufere). În acest din urmă caz, ei pot fi sprijiniți să vadă persoana iubită decedată.
- În situația în care motivul decesului a fost o traumă și corpul a fost vătămat în mare măsură, ar fi bine să cereți sfaturi dacă ar fi indicat ca cei mici să vadă persoana iubită după deces. În majoritatea cazurilor, poate fi văzută și/sau atinsă o parte a corpului neafectată de traumă.

Participarea la slujba de înmormântare

- În general, este util ca la înmormântare să participe și copiii. Este important ca ei să știe ce se va întâmpla (de exemplu, cine va fi cu ei, unde se va afla sicriul) și să aibă oportunitatea de a pune întrebări. Poate ajuta să fie însoțiți de un adult cunoscut și de încredere, care să îi sprijine și să răspundă la orice întrebări ar avea aceștia.
- Poate fi benefic pentru copii să poată alege dacă să aibă un rol direct în înmormântare (de exemplu, să citească o poezie sau să pună o floare pe sicriu) sau un rol indirect (de exemplu, să scrie un mesaj pentru flori sau să aleagă o asociație caritabilă pentru donații).
- Dacă dvs. sau copiii aveți anumite convingeri despre viața de după moarte, ar putea fi mângâietor să le împărtășiți.

Participarea la îngropare / incinerare

- Unii adulți preferă să nu fie și copiii prezenți la îngropare/incinerare, în timp ce alți adulți doresc să participe și copiii. Dacă doriți să fie prezenți copiii dumneavoastră, este important ca aceștia să fie bine pregătiți și să știe ce se va întâmpla, precum și să li se dea posibilitatea să pună întrebări. Poate fi util să fie însoțiți de un adult

cunoscut și de încredere, care să îi sprijine și să răspundă la orice întrebări ar avea aceștia.

- Copiii mai mari și tinerii ar trebui să poată alege dacă participă sau nu la îngropare/incinerare.
- Copiii pot avea întrebări cu privire la îngropări și incinerări. Este normal să fie curioși și să întrebe ce se întâmplă cu o persoană după ce moare. Este important să le amintiți că, atunci când o persoană decedează, corpul nu mai funcționează și nu mai are nevoie de aer ca să respire, nici nu mai simte foame, sete, durere, căldură sau frig. De asemenea, este important ca cineva care se simte în largul lui cu astfel de întrebări să le răspundă. Este posibil să vă fie prea greu să răspundeți la aceste întrebări și să doriți să implicați pe altcineva, care nu face parte din familia apropiată.

Nevoile copiilor după decesul unei persoane iubite

Poate fi descurajant să încercați să îndepliniți nevoile copiilor după decesul unei persoane iubite, când și dumneavoastră suferiți și resursele emoționale și fizice sunt limitate. Este esențial să fiți blânzi cu dumneavoastră înșivă, încercați să nu aveți pretenții prea mari de la propria persoană și amintiți-vă că și dumneavoastră aveți nevoie de sprijin. Copiii care pierd o persoană iubită au nevoi pe care sperăm că îndrumarul de față vă va ajuta să le îndepliniți.

Ajutați-i pe copii să se simtă în siguranță

În această perioadă, copiilor le este greu să se despartă de părinți/tutori, ceea ce este normal. Este posibil să-i urmeze pe părinți/tutori prin casă sau să ceară să fie ținuți pe genunchi.

- Despărțirile care nu sunt necesare ar trebui evitate, iar dacă sunt necesare, pregătiți-vă copilul pentru acestea.
- Pe copii îi ajuta să fie îmbrățișați, alinați și să primească asigurări emoționale. Copiii au nevoie să fie asigurați că, deși suferiți, tot puteți să aveți grijă de ei și că încă sunt iubiți și importanți.
- Restabilirea sau crearea unor rutine (de exemplu, ora de mers la culcare, ora de luat masa, activități zilnice) sunt utile pentru copiii dumneavoastră. Copiii se simt cel mai în siguranță când știu ce să facă și la ce să se aștepte, iar rutina ajută în acest sens. Este foarte util să restabiliți limitele și regulile normale pentru a-i ajuta pe copii să se simtă în siguranță.
- După decesul cuiva apropiat, copiii pot avea deficiențe de somn. Adesea au coșmaruri despre cineva care vine să îi ia sau despre alți membri ai familiei care mor. În astfel de momente, trebuie să îi asigurați că sunt protejați. Poate ajuta să lăsați o lumină aprinsă. Copiii mici ar putea cere să doarmă în patul dumneavoastră. Dat fiind că ar putea fi greu să scăpați de acest obicei, mai bine îi liniștiți și îi ajutați să adoarmă la loc în patul lor.
- Asigurați-vă că oamenii importanți din viața copiilor (de exemplu, profesorii, tutorii, liderii pentru tineret) sunt la curent cu decesul, astfel încât să ofere și ei asistență.

Ajutați-i pe copii să-și gestioneze emoțiile

Copiii află despre durere de la adulți și este în regulă să manifestați un nivel adecvat de emoție în fața lor, cu condiția să le explicați de ce sunteți triști sau supărați. Copiii au nevoie să găsească modalități prin care să-și arate sentimentele legate de viața și moartea persoanei iubite.

- Copiii trebuie să știe că este în regulă să fie triști, dar că este în regulă și să fie fericiți, să se simtă bine și să se joace, chiar și atunci când se întâmplă ceva trist. Tot au nevoie să-și serbeze zilele de naștere și ocaziile speciale. Nu este ieșit din comun ca cei mici să traducă experiența pierderii în activități de joacă.
- Copiii au relații unice și foarte speciale cu membrii familiei și prietenii, adesea caracterizate printr-o mare dragoste dar, uneori, și printr-o furie puternică. După decesul cuiva apropiat, copiii se simt frecvent vinovați

pentru momentele de furie și este important să știe că este normal. Ei au nevoie să li se spună că nimic din ceea ce zicem sau gândim nu poate provoca moartea cuiva. Este util să-i asigurați că au fost iubiți de persoana care a murit. Amintiți-le lucrurile bune pe care le-au făcut pentru persoana iubită și încurajați-i să păstreze amintirile frumoase.

- Copiii își pot manifesta durerea printr-un comportament agresiv. Acest lucru se poate întâmpla acasă, prin crize sau certuri cu frații și surorile lor, precum și la școală, prin probleme de disciplină în clasă sau certuri cu prietenii. Aceasta este modalitatea lor de a-și exprima furia pentru pierderea nedreaptă pe care au suferit-o. Este posibil să vă învinovățească pe dumneavoastră că ați permis așa ceva sau să fie furioși că au fost părăsiți. Acordați-le atenție din plin când se comportă bine și fiți fermi când au un comportament pe care îl considerați inacceptabil. Îi puteți ajuta să-și rezolve furia discutând pe îndelete cu ei.

Ajutați-i pe copiii să-și împărtășească amintirile

Este important pentru copii să-și povestească amintirile și să vorbească despre persoana care a decedat, să se uite la fotografiile, filme/înregistrări video și suveniruri.

- Pe copii îi poate ajuta să petreacă puțin timp printre hainele și obiectele care i-au aparținut persoanei iubite. În timp și când sunteți pregătiți, este benefic pentru copii să-și aleagă câteva dintre lucrurile la care țin.
- Umplerea unor „cutii de amintiri” cu lucruri speciale sau crearea unor albume de colaje cu experiențele comune sunt alte modalități de a păstra vie memoria persoanei respective.
- Este important să se păstreze amintiri speciale și fotografiile pentru copii, mai ales pentru cei foarte mici care poate nu au multe amintiri cu persoana iubită.

Unde să căutați ajutor pentru copii

Multe familii se descurcă cu sprijinul familiei extinse și al prietenilor sau cu sprijin din alte surse, cum ar fi grupurile profesionale și comunitare. Dacă doriți să discutați despre reacția copilului dumneavoastră la deces sau să primiți informații suplimentare, mai jos veți găsi datele de contact ale unor agenții care oferă consiliere și încurajări. De asemenea, dacă vă îngrijorează comportamentul atipic al copiilor dumneavoastră sau considerați că aceștia ar putea beneficia de sprijin din afara familiei, aceste agenții vă vor sprijini și ajuta.

Organizații de sprijin locale *

Barnardo's Child Bereavement Support Service (Serviciul de sprijin)

453 Ormeau Road
Belfast BT7 3GQ
Tel: 028 9064 5899
www.barnardos.org.uk/childbereavementservice

*Sfaturi și informații
pentru părinții copiilor
cărora le-a decedat o persoană iubită*

Cruse Bereavement Care

Birou regional
Graham House
Knockbracken Healthcare Park
Saintfield Road
Belfast BT8 8BH
Tel: (028) 9079 2419
www.cruseni.org

Toate tipurile de doliu

Linia de asistență telefonică: 0844 477 9400
Să ne amintim de copilul nostru Tel: (028) 9079 7975

Family Trauma Centre

1 Wellington Park
Belfast BT9 6DJ
Tel: (028) 9020 4700

*Deces brusc sau traumatic
în care au fost implicați copii*

Organizații de sprijin naționale

Childhood Bereavement Network	www.childhoodbereavementnetwork.org.uk	
Winston's Wish	www.winstonswish.org.uk	
Child Bereavement Charity	www.childbereavement.org.uk	www.childbereavement.org.uk

Informații despre Belfast Health and Social Care Trust

Belfast Health and Social Care Trust are o pagină dedicată doliului pe site-ul său public. Aceasta cuprinde informațiile din prezenta broșură și altele din serie. Adresa web este: www.belfasttrust.hscni.net.

Noi, la Belfast Trust, dorim să înțelegem și să învățăm din experiențele pacienților noștri și ale rudelor acestora. Dacă doriți să faceți un comentariu privind orice aspect al îngrijirii primite, vă rugăm să transmiteți comentariile dumneavoastră la:

Trust Bereavement Coordinator
1st Floor
Bostock House
Royal Group of Hospitals
Grosvenor Road
Belfast
BT12 6BA

Dacă nu sunteți mulțumiți de orice aspect al îngrijirii primite și doriți să faceți o reclamație, vă rugăm să contactați:

Complaints/Patient Liaison Manager (Manager reclamații/Relații cu pacienții)
McKinney House
Musgrave Park Hospital
Stockmans Lane
Belfast
BT9 7JB