

# Porady spod pedagogicznej i psychologicznej ławy

---

01.11.2024

---



---

## Śmierć i żałoba – perspektywa dziecka

*Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?*

1. Używaj prostych słów dostosowanych do wieku dziecka.
2. Powiedz prawdę, nie kłam. Powiedz dziecku, co się stało. Im młodsze dziecko, tym bardziej podziel informacje i rozłóż je w czasie, ale niech będą to informacje prawdziwe.
3. Wytłumacz dziecku przyczynę śmierci i fakt, że bliska osoba nie wróci. Zapewnij je o tym, że nie ponosi za to odpowiedzialności (czasem dzieci wyobrażają sobie, że są winne za śmierć, ponieważ coś zrobiły lub czegoś nie zrobiły).
4. Pozwól dziecku na zadawanie pytań i odpowiadaj na nie szczerze, ale łagodnie. Jeśli nie potrafisz odpowiedzieć, możesz powiedzieć wprost „nie wiem”, lub wspólnie z dzieckiem zastanowić się nad pytaniem, np.: „A jak ty myślisz?”.
5. Daj mu przestrzeń do rozmowy, kiedy tylko będzie tego potrzebowało – także do wspomnienia zmarłego.
6. Nie lekceważ i nie unieważniaj emocji dziecka. Zamiast tego rozmawiaj o nich, zauważ je, wytłumacz dziecku że pojawienie intensywnych, nieprzyjemnych emocji się w tej sytuacji jest naturalne. Nie ukrywaj też wszystkich swoich emocji (jednocześnie nie obarczając nimi dziecka), by dziecko wiedziało, że można je pokazywać i się nimi dzielić.
7. Poszukaj wsparcia dla siebie – by wspieranie dziecka nie było dla ciebie niemożliwe ze względu na własne emocje.

---

### *Jak nie wprowadzić zamieszania w myśleniu dziecka?*

Przede wszystkim mówiąc prawdę. Jako dorośli często chcielibyśmy przekazać trudne informacje dziecku jak najłagodniej, a najchętniej je przed nimi uchronić, mówiąc tylko część prawdy lub kłamiąc. To jednak może pociągnąć za sobą szereg nieprzewidzianych negatywnych konsekwencji dla dziecka i niepożądanych emocji – lęk, poczucie odrzucenia, opuszczenia, poczucie winy, utrata zaufania, niepewność, zachwianie bezpieczeństwa. Informacje przekazywane dziecku i odpowiedzi na jego pytania powinny być konkretne, tak by nie pozostawiały przestrzeni na uruchomienie u dziecka myślenia magicznego. Słyszac popularne określenia na śmierć, dziecko może zacząć się zastanawiać nad różnymi sprawami, czekać na powrót.

Pamiętaj, że nie możesz uchronić dziecka przed wszystkimi trudnymi informacjami i uczuciami, dlatego tak ważne jest **powiedzenie mu prawdy i danie przestrzeni do wyrażania emocji.**

### *Kiedy dziecko się dowiaduje...*

Reakcje dziecka na informacje o śmierci kogoś ważnego mogą być różne, w zależności od wieku dziecka, okoliczności, kontekstu, sytuacji rodzinnej. Ważnym czynnikiem jest bliskość relacji, która łączyła dziecko ze zmarłym.

Dziecko dowiadując się o tym, że bliska mu osoba umarła, może doświadczyć najróżniejszych emocji: od smutku, żalu, złości, przez lęk, poczucie winy, poczucie odpowiedzialności, aż po ulgę (jeśli zmarła osoba była źródłem jego cierpienia czy problemów rodzinnych) czy wstyd (szczególnie jeśli osoba umarła w okolicznościach piętnowanych społecznie, np. w wyniku uzależnienia czy samobójstwa).



---

Wszystkie te emocje mogą się przejawiać w zachowaniach takich jak:

- Płacz,
- Milczenie, brak chęci do rozmowy,
- Krzyk, wyzwiska, wrogie nastawienie (także w stronę osoby przekazującej informację lub osoby zmarłej),
- Poszukiwanie przyczyny w sobie, obwinianie się, łączenie swojego zachowania ze śmiercią tej osoby,
- Przerzucanie odpowiedzialności na innych (np. w przypadku śmierci rodzica – na drugiego opiekuna),
- Obawianie się o zdrowie swoje i innych bliskich osób, nadmierna czujność,
- Brak apetytu, apatia, zaburzenia snu (bezsenna noc, koszmary senne),
- Poszukiwanie w sobie podobieństw do zmarłej osoby lub ich generowanie,
- Częste wspomnianie zmarłego,
- Zachowywanie się, jakby nic się nie stało, niedopuszczanie do siebie tej wiadomości

*Jak odpowiedzieć na reakcję dziecka?*

Przede wszystkim należy przyjąć i zaakceptować wszelkie emocje, które się pojawiają, pamiętając, że dziecko ma do nich prawo.

„Musisz być silna”, „Wszystko będzie dobrze”, „Trzeba iść do przodu”, „Wiem, co czujesz” – to komunikaty, które **bagatelizują, unieważniają przeżycia dziecka**. Słyszac je, dostaje informację, że nie może się tak czuć ani się tym dzielić. Nie ma poczucia zrozumienia czy wsparcia, nie czuje też ze strony dorosłego otwartości na rozmowę o tym doświadczeniu.

*Jak wspierać dziecko w przeżywaniu trudnych emocji?*

1. **Usłysz i nazwij.** „Widzę, że jesteś smutny/zły/rozżalony...”.
2. **Zaakceptuj.** „To, co teraz przeżywasz, jest naturalne w takiej sytuacji.”, „Masz do tego prawo.”.
3. **Wysłuchaj.** Jeśli dziecko potrzebuje rozmowy, pozwól mu na nią, nawet, jeśli jest to dla ciebie trudne. Słuchaj uważnie, zadawaj otwarte pytania (np. „Jakie są twoje największe obawy?”), parafrazuj to, co mówi dziecko („Czyli uważasz, że...”, „Jesteś wściekła, bo nie mogłaś się pożegnać z mamą”), odzwierciedlaj jego emocje („Wydaje mi się, że jesteś bardzo zmartwiony”, „Mam wrażenie, że po śmierci babci bardzo boisz się o zdrowie dziadka”).
4. **Bądź obecny.** Daj dziecku znać, że jesteś dla niego, jeśli tego potrzebuje. Bądź przy nim. W takiej sytuacji ważna jest obecność, bliskość, wsparcie, często bez słów komentarza.

---

### *Wsparcie dziecka w przeżywaniu żałoby*

Żałoba to proces, nie kończy się w raz z przekazaniem i przyjęciem informacji o śmierci. Każdy człowiek przeżywa ją w inny sposób. Ważne jest, by w tym czasie dać dziecku przestrzeń na pojawiające się emocje i rozmowę – dzięki temu poczuje się bezpiecznie. Możesz też porozmawiać z nim o tym, jakie emocje mogą się pojawić w tym czasie – to pomoże mu zrozumieć, co się z nim dzieje. Zapewnij dziecko, że to nie jego wina.

Jeśli dziecko ma potrzebę wspominania zmarłego – towarzysz mu w tym, nie hamuj rozmów na ten temat. Jeśli natomiast dziecko nie chce rozmawiać – nie nakłaniaj go do tego, ale zapewnij go, że jesteś na to otwarty.

Nie musisz ukrywać przed dzieckiem swoich emocji – dziecko uczy się ich przeżywania i sposobów radzenia z obserwacji. Kiedy dziecko widzi, że potrafisz mówić o tym, co czujesz w związku z tą sytuacją, rozumie, że jest bezpiecznie o tym rozmawiać. Możecie wymienić się sposobami, które Wam pomagają. Pamiętaj jednak, że to ty masz być wsparciem dla dziecka – nie odwrotnie. Dlatego też jeśli jest ci trudno, zadbaj o siebie, porozmawiaj z innym dorosłym lub ze specjalistą.

Postaraj się zachować stały rytm życia, ale pamiętaj, że zachowanie dziecka może się zmienić. Ważne, by odpowiednio na te zmiany reagować, by dziecko nie czuło się osamotnione czy niezrozumiałe.

Jeśli żałoba przedłuża się, a jej przeżywanie po kilkunastu miesiącach nie zmienia się lub zwiększa swoją intensywność, warto skorzystać z konsultacji specjalisty – psychologa dziecięcego czy terapeuty.



---

*Kilka kodów uzupełniających do artykułu:*

Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?  
Strata bliskiej osoby w oczach dziecka  
(artykuł)



Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?  
(artykuł)



Śmierć oczami dziecka: jak rozmawiać  
z dziećmi o śmierci i wspierać w  
procesie żałoby? (webinar)



Jak rozmawiać z dziećmi o śmierci?  
(wywiad)



Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci? -  
Hej Rodzice (wywiad)



---

# A na koniec smaczek dla rodziców - Zrozum swoje dziecko

*Słownik dla Boomera:*

## **1. Boomer**

- "Ok, boomer" – mówią nastolatki do swoich rodziców, kiedy ci zaczynają narzekać na współczesną młodzież. To zwrot, który kieruje się do osoby starszej w momencie, gdy chce się z nią zakończyć rozmowę. Z reguły dotyczy to dialogów, w których obie strony się ze sobą nie zgadzają, bądź gdy nastolatek jest zażenowany wypowiedzią dorosłego. Boomer oznacza osobę z pokolenia Baby Boomers (1946-1964).

## **2. Bruh**

- "Bruh" to słowo, które ma odzwierciedlać czyjeś wzdychanie. Wyraz ten można interpretować w wieloraki sposób - od kompletnej obojętności, aż po zachwyty. "Bruh" to także skrót od słowa "brother" (tłum. brat).

## **3. Cringe**

- Cringe w języku angielskim oznacza zażenowanie. – Ale cringe – mówią nastolatki, kiedy widzą czyjeś zachowanie, które wywołuje u nich zakłopotanie. Wyraz ten można odmieniać - "cringe'owy" = żenujący; "cringe'ować" = wzdrygać się.

Autorki:

Aleksandra Kucharek - psycholog szkolny

Katarzyna Kaliszewska - pedagog szkolny