

Jak rozmawiać z dzieckiem o zbliżającej się śmierci rodzica?



Autor
Teresa Piesik
Psycholog, Psychoonkolog

4 minuty czytania

Gdy członek naszej rodziny jest nieuleczalnie chory, problem choroby dotyka wszystkich, także **najmłodszych**. Często bliscy, rodzice, opiekunowie chcą chronić dzieci przed potencjalną traumą, strachem przykrymi emocjami i unikają tematu śmierci. Dzieci, nawet najmłodsze **powinny wiedzieć**, że stan zdrowia ich rodziców uległ pogorszeniu lub rodzic wkrótce umrze.

Dowiedz się, jak rozmawiać z dzieckiem o zbliżającej się śmierci rodzica lub opiekuna?

Jak rozmawiać z dzieckiem, gdy rodzic umiera?

- ✓ Dziecko czuje, że dzieje się coś złego, wyczuwa emocje otoczenia i traci poczucie bezpieczeństwa oraz zaufanie do najbliższych, może czuć się odtrącone, jeśli nie powiemy mu prawdy.
- ✓ Rozmowa z dzieckiem na temat nieuleczalnej choroby prowadzi do zrozumienia i poradzenia sobie z nią w przyszłości.
- ✓ Szczere, adekwatne do wieku dzielenie się informacjami w rodzinie (nawet tymi najtrudniejszymi) buduje poczucie przynależności i bliskości, znacznie obniża poziom lęku.
- ✓ Jest to dla dziecka również nauka na całe życie. Dowiaduje się, że ze wsparciem najbliższych można przejść najtrudniejsze chwile, że nie warto przeżywać problemów życiowych w samotności.
- ✓ Powodem zwlekania z rozmową może być też twój lęk przed własnymi emocjami, obawa przed brakiem kompetencji w tym temacie. Wówczas możesz skontaktować się z **psychoonkologiem** lub **psychologiem**, który pomoże ci przygotować się do rozmowy z dzieckiem.
- ✓ Przyjrzyj się swoim obawom przed rozmową z dzieckiem.
- ✓ Warto zadać sobie pytanie, kiedy nadejdzie ten właściwy moment (skoro mówimy o stanie terminalnym rodzica) i kto, jak nie my, będzie najwłaściwszą osobą do przeprowadzenia z dzieckiem tak ważnej rozmowy? Może się bowiem zdarzyć, że uprzedzi nas ktoś przypadkowy, np. inne dziecko lub dziecko dowie się o stanie rodzica będąc świadkiem nieplanowanej rozmowy dorosłych. Wówczas może ono poczuć się oszukane.
- ✓ Jeśli potrzebujesz wsparcia, zastanów się czy wśród bliskich jest zaufana osoba, przy której dziecko czuje się bezpiecznie. Możesz poprosić ją o towarzyszenie w rozmowie. Możesz też

sięgnąć po wsparcie specjalistów – psychoonkologia, psychologa, którzy udzielą ci cennych wskazówek.

- ✓ Przygotuj się do rozmowy z dzieckiem, zastanów się co i jak chcesz powiedzieć, kto ma uczestniczyć w rozmowie.
- ✓ Jeśli dziecko nie widziało ostatnio rodzica, a jego wygląd się zmienił, uprzedź o tym dziecko przed wizytą.
- ✓ Jeśli chory jest podłączony do aparatury medycznej, wytłumacz dlaczego tak jest. To pozwoli dziecku przygotować się na spotkanie.
- ✓ Pozwól na łzy. Jeśli się pojawią to dobrze bo smutek i rozpacz, których są wyrazem to właściwa reakcja w tej sytuacji. Nie bój się także własnych łez ale unikaj ekstremalnych emocji. Przytul. Możesz powiedzieć, że tobie też jest smutno, że to trudne, że nie wiesz co powiedzieć. Mogą też pojawić się inne emocje, np. złość, bunt, poczucie winy lub wyparcie. Przyjmij to wszystko.
- ✓ Daj dziecku czas na oswojenie się z sytuacją.
- ✓ Gdy emocje opadną, pozwól dziecku zadawać pytania. Jeśli nie padną, zapewnij, że zawsze może do ciebie przyjść, jeśli będzie miało potrzebę zapytać, porozmawiać na ten temat.
- ✓ Jeśli dziecko będzie pytało, mów prawdę.
- ✓ Dostosuj język do wieku dziecka.
- ✓ Młodszym dzieciom na ogół wystarczą proste, krótkie informacje. Starsze mogą potrzebować więcej informacji.
- ✓ Nie sil się na słowa, które zniosą ból emocjonalny dziecka bo nie ma takich. Ważne żebyś był obecny, taktowny, wrażliwy, uważny. Kierując się sercem znajdziesz najlepszy sposób na tą niewątpliwie jedną z najtrudniejszych rozmów.
- ✓ Pamiętaj jednak, że ten wysiłek przyniesie wymierne korzyści teraz, a także w przyszłości.
- ✓ Pamiętaj, że dziecko (tak jak dorosły) może przeżywać różne emocje w związku z chorobą rodzica – oprócz smutku, żalu również złość, lek, poczucie opuszczenia, poczucie winy, nadmierną na swój wiek odpowiedzialność, etc.
- ✓ Przyjmij wszystkie **emocje**, nie zaprzeczaj im, w żadnym wypadku (niezależnie od wieku). Po prostu bądź uważny.
- ✓ **Nie mów, że musi być teraz silne**, że będzie teraz jedyną kobietą/jedynym mężczyzną w domu i musi być bardziej odpowiedzialne.
- ✓ Dobrze, żeby w szkole i na dodatkowych zajęciach nauczyciele, instruktorzy, trenerzy wiedzieli o sytuacji choroby rodzica. Poproś, aby byli z tobą w kontakcie, jeśli zauważą coś niepokojącego. Jeśli coś cię zaniepokoi, nie czekaj – zgłoś się do specjalisty (psychoonkologia, psychologa), aby to skonsultować.
- ✓ **Zapewnij dziecku kontakt z chorym** rodzicem, zachęcaj do pomocy, np. do podania picia, rozmowy (jeśli to możliwe), do przytulenia się. Jeśli nie będzie na to gotowe, zaakceptuj. Może

gotowość przyjdzie następnym razem.



Z mojego doświadczenia wynika, że dzieci, które towarzyszyły choremu rodzicowi (nawet w stanie terminalnym) radzą sobie lepiej z żałobą niż dzieci, które nie znały prawdy o stanie zdrowia rodzica.

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.