Mini poradnik interwencyjny dla RODZICÓW

Jak rozmawiać z dzieckiem po samobójczej śmierci rówieśnika? Co mówić, czego unikać, jak wspierać?

Nie czekaj, aż samo zapyta

Dzieci **CZUJĄ WIĘCEJ, NIŻ MÓWIĄ**. Nawet jeśli nie okażą emocji, te emocje w nich są. Zapytaj: „czy słyszałeś/słyszałaś, co się wydarzyło? Chcesz o tym porozmawiać?" Jeśli dziecko nie chce mówić, nie zmuszaj, ale zostaw deklarację: możesz do mnie z tym wrócić w każdej chwili.

Dostosuj język do wieku dziecka

Młodszym dzieciom mów **prosto i szczerze**: „zdarzyło się coś bardzo trudnego. Uczeń z twojej szkoły zmarł. Zrobił sobie krzywdę i nie udało się go uratować." Starszym możesz powiedzieć więcej, ale bez szukania sensacji. Uważnie dobieraj słowa. Możesz powiedzieć: „odebrał sobie życie, bo było mu bardzo trudno".

Nie analizuj w obecności dziecka:"dlaczego"

To naturalne, że chcemy zrozumieć. Ale jest na to miejsce w przestrzeniach z ekspertami, z innymi rodzicami, z psychologami. Dziecko potrzebuje poczuć bezpieczeństwo, nie słuchać spekulacji. Możesz powiedzieć: „nie wiemy dokładnie, co się wydarzyło. Ale wiemy, że potrzebujemy teraz bardziej dbać o siebie nawzajem."

Nie mów: "nie płacz", "nie przejmuj się"

Emocje to nie problem. **PROBLEMEM JEST BRAK PRZESTRZENI NA EMOCJE.** Jeśli dziecko płacze, Ty bądź blisko. Nie „naprawiaj", nie szukaj na siłę mądrych słów. Wystarczy: „widzę, że to dla Ciebie trudne. Dobrze, że mówisz. Dobrze, że to okazujesz."

Jeśli Twoje dziecko było blisko zmarłego – zapytaj więcej niż raz

Dzieci potrafią ukrywać głęboki żal. Nawet jeśli mówią, że „jest ok". Zapytaj po kilku dniach: jak się czujesz z tą sprawą?" Nie oceniaj reakcji. Jeśli widzisz wyraźną zmianę w zachowaniu, izolację, bezsenność, spadek apetytu – **skonsultuj się z psychologiem**.

Zaznaczaj: "Twoje życie ma wartość" i nie zostawiaj na później

Nawet jeśli dziecko *wydaje się stabilne*, warto wprost powiedzieć: „Jeśli kiedykolwiek będzie Ci bardzo źle, możesz do mnie przyjść z każdą sprawą. Nigdy nie jesteś sam/sama." „Twoje życie ma sens. Jesteś ważny/ważna. Nawet jeśli czasem jest trudno – to minie."
Reakcja dzieci *nie zawsze przychodzi od razu*. Może wrócić po tygodniu, miesiącu i uderzyć mocniej. Wracaj do tematu delikatnie. Nie „drąż", ale przypominaj: „wiesz, że zawsze możemy pogadać, prawda?"

A może rozmawiać... nie tylko o śmierci?
To dobry moment, by zacząć rozmowy o: emocjach, radzeniu sobie z trudnymi chwilami, pomaganiu innym, proszeniu o pomoc, różnicach między ludźmi. Z najbardziej bolesnego dramatu może urosnąć coś ważnego – jeśli *nie udamy, że to nie nasza sprawa*.

psycholog Iwona Kamieńska

WYDAWNICTWO
Dobre