Jak pomóc dzieciom przeżyć żałobę i stratę w trakcie pandemii COVID-19

Dzieciom należy zapewnić opiekę i wsparcie po śmierci osoby, którą znały. Dorośli mogą pomóc dzieciom poradzić sobie z taką sytuacją zapewniając im bezpieczeństwo i pozwalając przeżyć żałobę w zdrowy sposób. W przewodniku opisujemy, jak przygotować się do rozmowy z dziećmi o stracie, jakich reakcji można oczekiwać w różnych grupach wiekowych oraz wyjaśniamy, gdzie można się zwrócić po dodatkową pomoc.

Przygotowanie się do przekazania smutnych wiadomości

Zdecydowanie o tym, co powiedzieć dziecku i jak je wspierać po stracie może wydawać się przytłaczające. Może to być szczególnie trudne, jeśli ty również przeżywasz żałobę i zmagasz się z własnymi emocjami.

- Jeśli to możliwe, smutną wiadomość powinna przekazać dziecku najbliższa mu osoba. Krótko wyjaśnij, kiedy i jak zmarła osoba.
- Dzieci będą miały pytania i trzeba im udzielić jasnych odpowiedzi. Pozwól im najpierw zadawać pytania, a następnie odpowiedzieć w najbardziej uspokajający i możliwie najprostszy sposób. Unikaj wyrażeń takich jak „odszedł” i „straciliśmy go”. Dzieci są zazwyczaj bardzo dosłowne, więc abstrakcyjny język może je przestraszyć lub zdezorientować.
- Dzieci będą chciały wyrazić swoje uczucia. Mogą czuć się samotne i być zdezorientowane intensywnymi uczuciami. Trzeba je zapewnić, że to co czują jest zupełnie normalne. Można to zrobić mówiąc o własnych uczuciach. Muszą wiedzieć, że mogą na nas liczyć i że przejdziemy przez to razem.
- Dzieci potrzebują normalnej rutyny. Nawet w okresie żałoby dzieciom pomaga trzymanie się rutyny, ponieważ daje to poczucie bezpieczeństwa. Może to być trudne podczas pandemii COVID-19, jednak utrzymanie pewnej rutyny zapewni dzieciom przewidywalność i otuchę.

Uwagi według grupy wiekowej

Dzieci z czasem rozwijają się emocjonalnie i społecznie. W rodzinach wielodzietnych każde dziecko może inaczej odczuwać i wyrażać stratę, w zależności od wieku. Możemy oczekiwać, że dzieci będą przeżywać stratę przez wiele lat, w miarę jak coraz lepiej będą rozumiały, czym jest śmierć. Podczas pandemii rodziny często nie mogą przeżyć żałoby w sposób, w jaki zwykle się to robi. Jeśli istnieją zdalne alternatywy obrzędów religijnych lub kulturowych, warto pozwolić dzieciom uczestniczyć w nich. Nauczyciele odgrywają ważną rolę we wspieraniu uczniów i zachęcamy, aby skontaktowali się z rodzinami uczniów, które przeżywają śmierć bliskiej osoby. Mogą dowiedzieć się, jak uczniowie radzą sobie z tą sytuacją, zaoferować im poradę i pomoc oraz współpracować z rodzinami przez pewien okres, aby zapewnić im wsparcie.

Grupa wiekowa	Zrozumienie, czym jest śmierć	Czego można oczekiwać	Co można zrobić
Małe dzieci i dzieci w wieku przedszkolnym (w wieku 2-5 lat)	• Nie potrafią jeszcze myśleć w kategoriach przyszłości, nie pojmują więc ostateczności śmierci • Mogą wciąż pytać o zmarłą osobę	• Ogromne emocje, nawet jeśli nie potrafią ich jeszcze nazwać • Zmiany w zwyczajach dotyczących snu lub jedzenia • Powrót do wcześniejszych nawyków, takich jak ssanie kciuka lub moczenie się • Zabawa w udawanie, że zmarły żyje • Nadmierne przywiązanie emocjonalne, drażliwość lub złoszczenie się	• Stwarzać dzieciom okazje do wyrażenia swoich uczuć poprzez zabawę i aktywność fizyczną. Zabawa jest dla małego dziecka sposobem wyrażania uczuć i radzenia sobie z sytuacją. • Rozmawiać o zmarłej osobie.
Dzieci w wieku szkolnym (w wieku 6-12 lat)	• Rozumieją, że śmierć jest czymś ostatecznym, ale mogą zastanawiać się, czy zmarły może wrócić • Mogą zastanawiać się, jak inni przeżywają stratę	• Powrót do wcześniejszych nawyków, takich jak ssanie kciuka lub moczenie się • Zmiana w zwyczajach dotyczących snu lub jedzenia • Kłopoty z koncentracją, martwią się, że sami lub inne osoby mogą zachorować lub umrzeć	• Zapewnić poczucie bezpieczeństwa. • Zachęcać dzieci do mówienia o swoich uczuciach. • Przypominać im, co wspólnie robicie, żeby dbać o swoje bezpieczeństwo. • Zachęcać do aktywności fizycznej.
Młodzież (w wieku 13-18 lat)	• Lepiej rozumieją śmierć. • Mogą mieć trudności z zaakceptowaniem śmierci bliskiej osoby. • Mogą zastanawiać się, czy mogli zapobiec śmierci.	• Zwracają się do rówieśników, żeby rozmawiać z nimi o śmierci • Mówią dorosłym, że nie chcą lub nie potrzebują rozmawiać • Potrzeba przejścia przez zaprzeczenie, gniew, co może prowadzić do zachowań ryzykownych lub łamania zasad	• Być dostępnym, ale zapewnić im przestrzeń do przeżywania żałoby na swój sposób. • Pozostać w bliskim kontakcie poprzez regularne sprawdzanie, co się dzieje • Zachęcać do rozmowy ze sobą lub innymi osobami, a także dzielić się wspomnieniami o zmarłym.

			• Wspierać ich w kontaktach z rówieśnikami lub korzystaniu z aplikacji zapewniających wsparcie.

Dbając o siebie dbamy również o dzieci

Dzieci mogą nauczyć się dobrych strategii radzenia sobie z trudnościami, patrząc jak my sami dbamy o siebie. Będzie to dla nich również zapewnienie, że będziemy dla nich silni i będziemy w stanie wspierać je emocjonalnie. Postarajmy się pozostawać w kontakcie i przyjmujmy pomoc od przyjaciół, krewnych, wspólnot opartych na wierze lub duchowych lub specjalistów od zdrowia psychicznego.

Kiedy zwrócić się po pomoc do profesjonalisty

Objawy przeżywania żalu po stracie trwające dłużej niż sześć miesięcy lub negatywnie wpływające na codzienne funkcjonowanie dziecka mogą oznaczać, że dziecko potrzebuje profesjonalnej pomocy. Objawy takie mogą obejmować cofanie się do wcześniejszych zachowań (na przykład nadmierne przywiązanie emocjonalne lub moczenie się w łóżku), trudności ze snem, negatywne nastroje, słabą koncentrację lub wycofanie, zmiany apetytu, spożywanie alkoholu lub narkotyków lub myśli samobójcze.

Gdzie zgłosić się po pomoc

- Jeśli ty lub twoje dziecko potrzebujecie dodatkowego wsparcia lub pomocy, skontaktuj się z NYC Well, całodobową, poufną infolinią obsługiwaną przez wyszkolonych doradców i dostępną w ponad 200 językach. Zadzwoń pod numer 888-692-9355 lub wejdź na czat na nyc.gov/nycwell i porozmawiaj z psychologiem.
- NYC Well oferuje również szereg aplikacji pozwalających dbać o dobre samopoczucie i zapewniających wsparcie emocjonalne, które mogą pomóc tobie i twojemu nastolatkowi poradzić sobie ze stratą. Dodatkowe informacje dostępne są na stronie nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library.
- Infolinia wsparcia emocjonalnego COVID-19 w stanie Nowy Jork (NYS) pod numerem 844-863-9314 jest czynna od 8 rano do 10 wieczorem, siedem dni w tygodniu. Infolinia jest obsługiwana przez specjalistów, którzy chętnie wysłuchają, zapewnią wsparcie i w razie potrzeby skierują po pomoc.
- Infolinia Center on Addiction (Ośrodek uzależnień) oferuje wsparcie osobom opiekującym się dziećmi z problemami związanymi z zażywaniem narkotyków lub alkoholu. Zadzwoń pod numer 855-378-4373 lub wejdź na stronę drugfree.org/helpline i porozmawiaj z psychologiem.
- „Helping Children Cope with Grief" (Pomaganie dzieciom w radzeniu sobie ze smutkiem), artykuł opublikowany przez Child Mind Institute (Instytut Psychologii Dziecka) oraz National Child Traumatic Stress Network (Krajowa sieć pomocy w przypadkach stresu

Traumatycznego u Dzieci) mogą zaoferować dodatkową pomoc i wyjaśnić, jak rozmawiać z dziećmi, żeby poradziły sobie ze smutkiem.

- Coalition to Support Grieving Students ma przewodniki dla nauczycieli, pracowników szkoły i rodziców dotyczące przeżywania smutku i żałoby przez dzieci podczas pandemii.

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji. 5.21.20