

Children, young people  
and grief

Language: Polish

Cruse  
Bereavement  
Support

## Dzieci, młodzież i żałoba

Nie istnieje żaden „właściwy sposób” przechodzenia żałoby. Każde dziecko reaguje inaczej. Ta reakcja zależy od wielu różnych czynników – wieku, pojmowania śmierci i tego, jak bliska była zmarła osoba.

Podobnie jak dorośli, dzieci mogą odczuwać rozpacz, gdy umiera ktoś, kogo kochają. Mogą czuć złość, że dana osoba ich opuściła. Mogą zadawać sobie pytanie czemu tak się stało, a nawet obwiniać siebie. Mogą również wyrażać swoje uczucia straty i bólu na różne i zaskakujące sposoby. Czasami może się wydawać, że dziecka nie obeszła czyjaś śmierć.

Dzieci nie są w stanie znieść bólu emocjonalnego tak, jak dorośli. Mają tendencję do okresowego wpadania w żałobny nastrój. Pozornie mogą wyglądać dużo lepiej niż faktycznie się czują.

Pamiętajmy, że dziecko może nie umieć opisać swoich uczuć i nie wiedzieć jak je okazać.

## Jak dzieci mogą zareagować na czyjąś śmierć

**Wahania nastroju.** W jednej chwili dziecko jest zadowolone, a w następnej rozgniewane lub przygnębione.

**Trudności z koncentracją.** Dzieci mogą doświadczyć trudności w szkole lub podczas innych zajęć.

**Wycofanie.** Niektórym dzieciom trudno jest dzielić się myślami i uczuciami oraz wyrażać je. Mogą woleć być same.

**Zaburzenia snu.** Niektórym dzieciom przez pewien czas może być trudno zasnąć. Mogą też budzić się w nocy i miewać koszmary.

**Powrót do wcześniejszych zachowań.** Wiele dzieci zaczyna robić rzeczy, które robiły, gdy były młodsze, na przykład ssą kciuk, moczą się nocą albo nie odstępują na krok rodzica lub opiekuna.

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

**Trudności w relacjach z przyjaciółmi.** Śmierć może sprawić, że dziecko poczuje się odmiennie i będzie mniej pewne siebie wobec innych ludzi. Może paść ofiarą dokuczania albo samo zacząć dokuczać innym.

**Łamanie zasad, kradzieże, wagarowanie.** Dziecko może czuć, że nie ma sensu zachowywać się dobrze.

## Pomoc dziecku w żałobie

- Staraj się trzymać swoich zwykłych dziennych i nocnych nawyków. Regularne posiłki, nauka, przerwy, czas na zabawę i stała pora pójścia do łóżka mogą pomóc młodszym dzieciom być szczęśliwymi i zdrowymi.
- Zwykle radzimy, aby dzieci uczestniczyły w pogrzebie lub uroczystościach, jeśli jest to na miejscu i jeśli same wyrażą na to zgodę. Upewnij się, że dziecko rozumie co się dzieje. Jeśli dziecko nie chce lub nie może uczestniczyć w uroczystościach, pomóż mu znaleźć inny sposób na uczczenie pamięci zmarłej osoby.
- Pozwól dziecku lub nastolatkowi w żałobie powiedzieć, jak się czuje. Nie obrażaj się, jeśli dziecko jest na ciebie złe lub nie chce rozmawiać.
- Powtarzaj, że zawsze chętnie porozmawiasz. Niekiedy dziecko może być na to gotowe dopiero po wielu miesiącach. Być może dziecko będzie potrafiło odpowiednio przejść żałobę dopiero, gdy nieco dorośnie.
- Zapewnij dziecko, że jest kochane.
- Dobrze jest pokazać, że też jesteś smutny lub smutna.
- Słuchaj. Nie lekceważ tego, jak dziecko się czuje, ani nie ignoruj go, gdy mówi o swoim bólu lub chorobie.
- Jeśli dziecko źle się zachowuje, traktuj je tak jak zawsze. Dzieci czują się bezpieczniej, gdy widzą że nadal obowiązują dotychczasowe, znajome zasady.
- Jeśli martwisz się o dziecko, zasięgnij pomocy. Możesz skontaktować się ze szkołą, lekarzem rodzinnym lub organizacjami takimi jak Cruse. Sięganie po pomoc nie oznacza, że zawiodłeś. Czasami to najlepsze, co możesz zrobić.

## Nastolatki i młodzież

Młodzież i nastolatki są świadomi emocjonalnego wpływu i długofalowych konsekwencji utraty bliskiej osoby. Jednak ze względu na zmiany rozwojowe, przez które przechodzą, ich reakcje na śmierć są często bardzo intensywne.

Należy pamiętać, że nastolatki nie są dorosłymi. Może się wydawać, że przechodzą żałobę tak samo, jak dorośli, ale muszą być traktowani odpowiednio do swojego wieku.

Nastolatki mogą doświadczyć następujących problemów.

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

- Trudności w radzeniu sobie z silnymi emocjami, wpadanie w złość. Może dojść do fizycznej agresji.
- Nerwowość i poczucie, że odejście zmarłej osoby jest niesprawiedliwe. Nastolatek może zapytać, dlaczego zmarła osoba musiała umrzeć i chcieć porozmawiać o losie i śmiertelności w szerszej perspektywie.
- Powrót do dziecinnych zachowań, aby poczuć się bezpieczniej.
- Angażowanie się w ryzykowne zachowania, aby nie myśleć o swoim smutku.
- Martwienie się o kwestie finansowe i opiekę, zwłaszcza jeśli zmarła osoba była głównym opiekunem nastolatka.
- Próba wcielenia się w rolę dorosłego.
- Duszenie w sobie emocji.
- Szukanie wsparcia poza najbliższą rodziną.

### Jak pomóc nastolatkom radzić sobie ze śmiercią

- Upewnij się, że nastolatek nie jest przeciążony obowiązkami, zwłaszcza takimi, które może przejąć osoba dorosła.
- Zapewnij, że to w porządku, jeśli woli rozmawiać o śmierci z przyjaciółmi lub osobami spoza najbliższej rodziny.
- Delikatnie zachęcaj nastolatka do otworzenia się, wyrażania emocji i dzielenia się tym, jak się czuje.
- Zapewnij, że otacza go miłość i wsparcie.
- Jeśli nastolatek zażywa leki lub się okalecza, skontaktuj się z lekarzem.

### Kontakt z infolinią Cruse

Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy i nie mówisz po angielsku, możemy zorganizować wsparcie na infolinii za pośrednictwem usługi o nazwie LanguageLine.

#### Jak to działa?

1. Zadzwoń pod numer 0808 808 1677.
2. Usłyszysz nagraną wiadomość w języku angielskim. Poczekaj na zgłoszenie się konsultanta. Zapotrzebowanie na nasze usługi jest duże, więc jeśli konsultant się nie zgłasza, warto zadzwonić ponownie poza godzinami szczytu.
3. Gdy zgłosi się wolontariusz z infolinii, powiedz mu po angielsku w jakim języku mówisz.
4. Wolontariusz zadzwoni następnie do naszego biura tłumaczeń – usłyszysz, jak rozmawia z kimś innym, aby umówić się na rozmowę. Pozostań na linii. Zajmie to tylko kilka minut.
5. Następnie do rozmowy dołączy tłumacz. Będzie on tłumaczył rozmowę z wolontariuszem na twój język oraz na angielski.

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

6. Ponieważ jest to rozmowa trójstronna, potrwa nieco dłużej, niż zazwyczaj, dlatego prosimy o zachowanie cierpliwości.

Godziny pracy infolinii:

- Poniedziałek: od 9:30 do 17:00
- Wtorek: od 9:30 do 20:00
- Środa: od 9:30 do 20:00
- Czwartek: od 9:30 do 20:00
- Piątek: od 9:30 do 17:00
- Soboty i niedziele: od 10:00 do 14:00

## English version

### Children, young people and grief

There is no 'right way' to grieve and every child will respond differently. How they react will be affected by a lot of different things – their age, their understanding of death, and how close they were to the person who has died.

Like adults, children may feel hopeless and despairing when someone they love dies. They may feel angry that the person has left them. They may question why it has happened and blame themselves. They may also express their feelings of loss and pain in different and surprising ways. It may sometimes seem as if they do not care.

Children cannot sustain emotional pain in the way that adults can. They tend to move in and out of grief. They may appear to be coping much better than we expect.

It is important to remember that children may not have the words to express their feelings, and may show how they feel through their behaviour.

### How children might react when someone dies

**Mood swings.** Happy one minute, and very angry or distressed the next.

**Unable to concentrate.** They may find it difficult to work on schoolwork or other activities.

**Quiet and withdrawn.** Some children find it difficult to share and express their thoughts and feelings, and may prefer to be alone.

**Disturbed sleep patterns.** Some children may find it difficult to settle to sleep for a while. They may wake in the night and have bad dreams.

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

**Behaving like a younger child.** Many children start doing things they did when they were younger, like sucking their thumb, wetting, or clinging to you.

**Difficulties with friends.** The death may make a child feel different from their friends and less confident with other people. They may be bullied, or even bully others.

**Breaking rules, stealing, skipping school.** A child may feel there is no point in behaving well.

## Helping a bereaved child

- Try to stick to your usual day and night-time routines. Regular mealtimes, school work, breaks, playtime and bedtime can help keep younger children happy and healthy.
- We usually advise that children should attend a funeral or memorial if it is appropriate and they wish to. Make sure they understand what is going to happen and why. If they cannot attend or don't want to, help them find other ways to mark the occasion.
- Allow the bereaved child or young person to say how they feel. Don't be offended if they are angry with you or do not want to talk.
- Keep reminding them it's OK to talk to you – remember they may not feel ready until many months have passed. They may need to come back to their grief as they grow older.
- Reassure them they are still loved.
- It's fine to show them that you are sad too.
- Listen to them. Don't dismiss how they feel or ignore any illness or pain they report.
- If behaviour is a problem it's OK to treat this as you usually would – they may feel safer if rules and boundaries have not changed.
- If you are worried about a child ask for help. You could talk to their school, your GP or organisations such as Cruse. Don't feel that you've failed if this happens. You are doing the right thing.

## Teenagers and young people

Young people and teenagers are aware of the emotional impact, and long term implications, of losing someone close. But due to the developmental changes they are going through, their reactions to death are often very intense.

It's important to remember that teenagers are not grown-ups. They might look like they're grieving like adults but they need to be treated as a young person.

Teenagers might experience the following.

- Have difficulty managing strong emotions, becoming angry. They might end up in physical fights.

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

- Get upset and feeling the death was unjust. They might ask why the person who has died had to die, and talk about wider ideas about fate and mortality.
- Revert back to childish behaviour to feel more safe.
- Get involved with risky behaviours to distract from grief.
- Become concerned about who will pay the bills or care for them, especially if the person who died was their primary caregiver.
- Try to assume the role of an adult.
- Bottle up their emotions.
- Seek support outside their immediate family.

## How to help teenagers cope with death

- Make sure they're not given too much to do, especially things a responsible adult could do instead.
- Let them know it's OK if they prefer to speak with friends, or people outside of the immediate family about the death.
- Gently encourage them to open up, express their emotions and share how they're feeling.
- Reassure them that they are loved and supported.
- If they're self-medicating or self-harming, get in touch with a medical professional.

## Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

### How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078