

Como dizer às crianças que alguém morreu



PASSO 1: PREPARE-SE

- Pense em conversar com as crianças sobre isso provavelmente pareça a coisa mais difícil do mundo. É completamente compreensível querer protegê-los dessas notícias.
- Se houver outro adulto em casa com você, compartilhe as notícias com ele primeiro, para que possam conversar juntos com as crianças.
- Escreva uma lista simples do que aconteceu com [Nome] depois que ele/ela foi ao hospital. Você pode usar isso para apoiar suas conversas com as crianças.
- Reserve um minuto para respirar o mais devagar e profundamente possível.
- Verifique as informações do paciente: nome do paciente? Eles têm filhos/parceiro?
- Tente manter o foco nos próximos minutos e em como deseja que as crianças ouçam as notícias da morte de seus entes queridos.
- Sabemos que até mesmo crianças muito pequenas (menores de 2 anos) já sabem que algo está acontecendo e precisam de uma explicação para o que podem ver e ouvir ao seu redor.

PASSO 2: PREPARE A INFORMAÇÃO

- Reserve um minuto para pensar no que cada uma das crianças sabe sobre o que está acontecendo. Qual tem sido o entendimento e a experiência deles sobre doenças e morte até agora?
- Como todos estão se isolando em suas casas, as crianças estarão muito conscientes de quaisquer telefonemas e estarão esperando para ouvir sobre seus parentes. Isso significa que você precisará contar as novidades o mais rápido possível, para que não se preocupem com o que aconteceu.
- Mesmo que você precise conversar com eles o mais rápido possível após nossa ligação, é útil olhar para este folheto da [British Psychological Society](#).
- Não é longo e explica o que as crianças entendem sobre doenças em diferentes idades e níveis de maturidade.

PASSO 3: PREPARE O AMBIENTE

- Pense em que lugar da casa deseja conversar com as crianças.
- Dependendo da idade das crianças, decida se deseja contá-las juntas ou se crianças muito pequenas podem se distrair com a TV ou um brinquedo/jogo enquanto conversam primeiro com os irmãos mais velhos.
- Se as crianças tiverem um brinquedo especial ou objeto de estimação, veja se você pode entregá-lo.

PASSO 4: COMEÇANDO

- Pedir às crianças que parem o que estão fazendo e venham sentar-se irá prepará-las para a conversa.
- Tente falar o mais devagar possível e faça uma pausa entre as frases. As pessoas costumam falar rapidamente quando estão chateadas e nervosas.
- “Você pode vir aqui e sentar ao meu lado por um minuto? Eu preciso falar com você.”
- “O médico do hospital acaba de me ligar”.

PASSO 5: EXPLIQUE O QUE ACONTECEU

- Fale MUITO devagar e honestamente
- Para evitar qualquer confusão, você deve deixar bem claro que a pessoa morreu; use as palavras que sua família prefere ao falar sobre a morte.
- Evite 'foi dormir', 'faleceu', 'perdeu' ou 'foi para as estrelas', pois as crianças pequenas ficam confusas e acham que a pessoa pode voltar.
- Depois de dizer às crianças que [Nome] morreu, PARE por alguns segundos para permitir que elas assimilem o que você disse.
- Espere até sentir que as crianças estão prontas para obter mais informações.
- Esteja ciente de que a angústia deles dificulta a captação de informações.
- “[Nome] ficou cada vez pior/indisposto depois que foi ao hospital e morreu.”
- Para crianças mais novas, pode ser necessário repetir que a pessoa morreu e não poderá mais voltar.
- Para crianças mais novas: “[Nome] estava tão mal que seu corpo parou de funcionar. Seu coração parou e ele não conseguia mais respirar. [Nome] morreu”
- Ou “Os médicos deram [Nome] toda a ajuda que puderam, mas nada funcionou. Eles simplesmente não puderam fazê-lo melhorar, então eles morreram.”
- Ou para uma criança mais velha: “[Nome] teve uma infecção muito ruim nos pulmões. Isso significa que ele não podia obter oxigênio suficiente no corpo. E mesmo com todos os remédios e máquinas, os médicos também não. Sinto muito, [Nome] morreu.”

Como dizer às crianças que alguém morreu

PASSO 6: LIDANDO COM AS REAÇÕES DAS CRIANÇAS À NOTÍCIA

- Não há problema em conversar com as crianças sobre como essas notícias são perturbadoras e tristes para todos.
- Compartilhar seus sentimentos pode ser útil, mas as crianças podem achar assustador vê-lo completamente sobrecarregado de angústia.
- É útil se você mencionar sua emoção, por exemplo, explique que está se sentindo triste e que está chorando porque pode se sentir melhor após um bom choro.
- As crianças mais novas podem se concentrar muito mais nos aspectos práticos de como a situação mudará sua vida cotidiana; 'quem vai jogar futebol comigo?' Eles podem não mostrar uma reação imediata às notícias (por exemplo, querer ir jogar), mas isso não significa necessariamente que eles não ouviram as notícias ou que estão apenas pensando em si mesmos.

As crianças podem ter distintas reações às notícias. Aqui estão alguns exemplos, com sugestões de como você pode responder:

Chorar ou possivelmente gritar:

- *"Eu sei que é muito, muito triste. É difícil absorver tudo isso."*

Dizer repetidamente "Eu não acredito em você, você está errado, isso não é verdade:"

- *"Eu sei que isso é muito difícil para você absorver."*

Ficar muito quieto:

- *"Eu sei, é realmente difícil acreditar que isso está acontecendo?"*
- *"Sei que é triste e perturbador pensar nisso, mas é melhor compartilharmos nossos sentimentos e conversarmos sobre nossas preocupações, em vez de lutarmos sozinhos".*

PASSO 7: SE PREPARANDO PARA AS PERGUNTAS MAIS COMUNS DAS CRIANÇAS

- Pode ser útil pensar em como você responderá a perguntas comuns que as crianças podem fazer.
- Você precisa pensar na idade das crianças e no que elas serão capazes de entender. Pense no que eles já sabem e entendem.
- Pergunte se eles desejam mais informações ou têm perguntas sobre o que aconteceu.

- As crianças geralmente querem saber o que causou a morte e estão preocupadas com o fato de ter sido por causa de algo que pensaram, disseram ou fizeram.
- É importante repetir que [Nome] teve Coronavírus, foi tratado pela equipe médica e que não foi culpa de ninguém.
- As crianças podem perguntar se você ou eles vão morrer, quem cuidará deles e se eles também vão pegar a doença.
- *"Sei que essa conversa foi muito difícil. É muita coisa para absorver; há algo que você queira perguntar ou não entenda?"*
- Concentre-se em informações práticas. Diga a eles os passos que todos estão tomando para impedir a disseminação do Coronavírus (lavar as mãos, distanciar etc.).
- Lembre-os de outras pessoas especiais em sua família e em seus amigos, todos os quais os amam e cuidam.

PASSO 8: FINALIZANDO A CONVERSA

- Tranquelize-os de que não terão que gerenciar isso sozinhos.
- É realmente útil que as crianças tenham alguém com quem conversar fora da família. Ser capaz de compartilhar seus sentimentos sem se preocupar em incomodá-lo é importante. Você pode ajudar as crianças a pensar em quem elas amam e confiam para apoiá-las.
- Você pode precisar voltar a esta conversa várias vezes, principalmente com crianças mais novas. Isso é muito normal, pois eles lentamente entendem o que aconteceu.

- *"Eu sei que isso parece muito agora. O que sei com certeza é que te amo muito. Nós vamos resolver isso juntos, o que quer que o futuro nos reserve."*
- *"Vamos pensar em quem mais pode ser uma boa pessoa para você conversar?"*
- *"Você quer pensar se gostaria que eu dissesse a seus amigos ou isso é algo que você quer fazer?"*

PASSO 9: CUIDANDO DE VOCÊ

- É muito importante que você cuide de si mesmo. Essas conversas são as mais difíceis que você já teve e são emocionalmente exaustivas. Entre em contato com um amigo ou parente para conversar sobre como está se sentindo.
- Conecte-se com outras pessoas, grupos e organizações que podem ajudar a apoiar você e sua família.