



adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 19

**O luto na infância
Ajudar a criança a lidar
com a perda**



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

O receio da morte é universal nas crianças e está intimamente relacionado com a perda e separação de figuras de referência e de vinculação.

Encontra-se também relacionado com a dificuldade em integrar o desaparecimento físico das pessoas e a essência da morte.

Contudo, o processamento destes sentimentos e informação, além de inevitável ao longo da vida, ajuda as crianças a aumentar a sua capacidade de empatia e preocupação com os outros.

**Como podemos ajudar as crianças a integrar estas experiências?
Como informar que alguém de quem uma criança gosta, está muito doente ou faleceu?**

Eis algumas dicas que poderão ajudar a apoiar a criança num momento também difícil para si, enquanto cuidador:



É importante explicar a morte à criança com linguagem e conteúdo adaptados à sua idade e capacidade de compreensão.

Dê tempo e espaço para que integre a informação e questione as suas dúvidas. Simplifique e dê apenas a informação necessária.

Não evite nem adie falar sobre uma perda/morte de alguém. Adiar uma conversa não vai resolver a dificuldade da situação, pelo contrário, poderá complexificar ainda mais.

Não se esqueça: as crianças sentem e “lêem” muitas mensagens nos comportamentos dos adultos e, por vezes, podem saber muito mais do que pensamos.

Não se falar sobre o assunto pode resultar em sentimentos de exclusão ou de perturbação de uma vivência do luto.



Crie e aproveite oportunidades do dia a dia para partilhar informação, de forma gradual.

Poderá privilegiar a escolha de livros que abordem o tema para suscitar a conversa e apoiar o pensamento e os sentimentos da criança [por exemplo, o “Urso e o gato selvagem”, de Yumoto (2011), que narra a história de um gato que perde um amigo passarinho].

Responda sempre com honestidade e assumo que poderá haver questões para as quais não tem respostas, mas que está disponível para a apoiar nas dúvidas que possa sentir.



Partilhe com a criança os seus sentimentos, diga que também se sente triste e com saudades.

Ver um adulto expressar esses sentimentos, poderá ajudar a criança a normalizar os seus e a estimular a partilha.

Tentar camuflar estes sentimentos será incongruente com as mensagens não verbais que transmite.



Não se afaste da criança.

Para além de poder exarcebar o sentimento de perda na criança, o afastamento não permite que a criança perceba que também ela pode contribuir para melhorar os sentimentos do/a adulto/a.

Com a sua alegria e confiança, muitas vezes as crianças transmitem esperança no futuro e fazem-nos sorrir, mesmo em momentos difíceis.



Ajude a criança a perceber que a morte dessa pessoa não resulta de nenhuma ação, pensamento ou comportamento seu, repetindo esta informação várias vezes, se necessário.



Poderá utilizar crenças pessoais e religiosas para explicar qual é a sua visão da vida e da vida depois da morte e, sobretudo, explicar como utiliza as memórias e recordações (que vinculam à vida a pessoa falecida).



Poderá estimular conversas que ativem memórias positivas de acontecimentos vividos com essa pessoa e criar momentos de homenagem e recordação conjunta da pessoa que faleceu.



Para além de perder pessoas (familiares, amigos e conhecidos), as crianças também podem ter a experiência de perder animais de estimação, que são experiências igualmente intensas.

Do mesmo modo, poderá ser importante seguir algumas das dicas enunciadas e explicar-lhe que se tratou de uma morte por acidente ou causa natural.

Também poderá ser importante dar tempo à criança para lidar com essa perda, antes de ter um novo animal.

