

## Como ajudar a criança a lidar com a morte

### Contando para a criança

Quando uma morte ocorre, alguém com quem a criança tenha uma história de confiança e envolvimento deve contar para ela. Isso a assegura de que ela não está sozinha e de que há outras pessoas para lhe prover proteção e cuidado. Esta informação deve ser dada imediatamente para a criança, em linguagem simples e direta. Você diz: “ O vovô, papai, mamãe, João morreu”. Pode ser difícil de dizer, especialmente sem lágrimas. Não há problema que a criança experiencie seu luto juntamente com seu próprio luto. Você a está ensinando a lidar naturalmente com seus sentimentos quando você não esconde os seus. Quando você pode dizer “Estou muito triste porque o papai morreu”, “Estou bravo porque mamãe não está mais aqui para cuidar de nós”, você está ensinando um recurso para a criança que irá perdurar para sempre.

Após contar que um ente querido morreu, você precisa explicar o que acontecerá depois, o velório e o funeral.

A criança terá muitas dúvidas. O que ela irá querer saber dependerá de sua idade e experiência prévia com a morte. Geralmente crianças pré-escolares não entendem que a morte é final; podem perguntar “Quando vovó vai voltar?”. Entre cinco e dez anos crianças começam a entender que a morte é irreversível, mas acreditam que somente pessoas velhas e vítimas de acidentes morrem. se uma pessoa relativamente jovem morre, irá entender o porquê. Após os 10 anos a criança começa a entender que a morte é parte da ordem natural das coisas e que as pessoas morrem em todas as idades, por diversas razões.

É importante responder as questões o mais simples e honestamente possível. Evite utilizar metáforas. Se você diz para uma criança pequena “O vovô está dormindo para sempre”, por exemplo, ela pode ficar com medo de dormir.

Crianças comumente concluem que de alguma forma causaram a morte. Podem pensar “Eu fui mau, então minha mãe me abandonou”, ou “Eu desejei que minha irmã morresse e isso aconteceu”. Diga para a que ela não tem culpa pelo que aconteceu.

### Reações da criança à perda

A criança pode negar inicialmente que a morte ocorreu. Pode tornar-se agressiva e culpar os demais pela morte, ou ter raiva da pessoa que morreu, por deixá-la. Pode sentir-se culpada por não ter sido “boa” para a pessoa que morreu e ficar deprimida. Ainda que a criança possa aparentemente não estar sofrendo, expressa sua dor de modos mais sutis, como regredir e começar a chupar o dedo, molhar a cama e agir como bebê. pode ficar hostil com os colegas ou tratar seus brinquedos com violência. Pode desejar ou temer morrer.

### Ajudando a criança a lidar com a perda

Como os adultos a criança precisa enlutar-se para aceitar que a perda ocorreu e continuar com sua vida. Seu filho irá tomar o seu exemplo, por isso não tenha medo de expressar seu próprio luto . Chore e deixe que seu filho chore com você. Não diga a seu filho que “seja forte, não chore”. Esta é uma situação triste, e a criança precisa expressar sua tristeza.

Converse com seu filho e o encoraje a falar também. Mostre que é permitido falar sobre a pessoa que morreu. mesmo se a criança seja muito pequena para falar sobre a morte, você pode compartilhar seus sentimentos. O carinho irá confortar a criança que sente a angústia na família, mesmo que ela não entenda o que aconteceu. Crianças cercadas pela tristeza precisa ser reassegurada de que é amada.

É uma boa idéia levar a criança ao funeral, mas não a force a ir. Crianças como os adultos precisam dividir sua dor. O funeral permite que as pessoas se juntem e expressem seus sentimentos. A criança deve receber uma explicação detalhada do funeral antes de decidir se quer ir.

Lembre que a relação da criança com o falecido não acabou, somente mudou. Após o funeral mantenha fotos e outras lembranças do falecido para conversar sobre elas com a criança. Isto irá ajudar a formar um novo tipo de vínculo da criança com a pessoa que morreu.

### **Luciana Mazorra Santos**