



ÄMNE 5

SAMTAL OM DÖDEN OCH DÖENDE MED BARN

Barn som får sorgstöd och information om döden klarar sig bättre än de som är avskärmade från diskussioner om död och sorg. (Martinceková et al., 2020).

Att föreslå ett samtal eller en konkret aktivitet om förlust, död eller sorg kan ge barn möjlighet att uttrycka vad de vill veta och hur de känner.

Barn bearbetar och förstår förlust, död eller döende olika beroende på deras ålder och utvecklingsstadium. Du kan hänvisa till resurssektionen för att bättre förstå barndomens olika stadier angående sorg och anpassa samtalen till deras förståelsenivå.

Genom att närma sig samtal om döden med lyhördhet, ärlighet och öppenhet kan du hjälpa barn att utveckla en sund förståelse för denna naturliga del av livet och stödja dem när de navigerar i sina känslor och frågor.

Modul 1:

Låt oss tala om död och döende

GÖR SÅ HÄR

Inför förlusten av en närstående person kan du föreslå övningen "Memory Box" för barn för att uppmuntra dem att dela och fira glada minnen av avlidna individer samtidigt som de öppnar upp en diskussion om döden.

Börja sessionen med att förklara att varje person har speciella minnen, och vi kommer att skapa en "Memory Box" för att minnas dessa ögonblick.

Be barnen tänka på någon de älskade som inte längre finns bland oss. Det kan vara en morförälder, en vän eller till och med ett husdjur.

Barnen dekorerar sina minneslådor med teckningar, färger och ord som representerar glada minnen förknippade med den person de har valt.

På pappersark, be dem att skriva eller rita specifika minnen de tycker om kring den här personen. Uppmuntra dem att fokusera på glada och positiva stunder.

När minnena har skapats lägger barnen sina teckningar eller skrifter i sina minneslådor.

Du kan ge varje barn möjlighet att dela ett minne om de vill. Detta är valfritt för att undvika stress.

Använd minneslådorna som utgångspunkt och diskutera döden finkänsligt. Du kan ställa öppna frågor om hur varje person känner medan du delar dessa minnen.

Hur känner du dig när du tänker på döden?

Vilka ord förknippar du med döden?

Har du några frågor om döden?

Denna övning ger barn ett påtagligt sätt att fira positiva minnen samtidigt som de försiktigt introducerar begreppet förlust och sorg. Det uppmuntrar också delning och känslomässiga uttryck i en trygg miljö.



Co-funded by
the European Union



...at the end of life



REFLEKTIONER

- Du kanske föredrar att använda enkla och ärliga termer för att förklara döden och undvika att använda metaforer som kan skapa förvirring.
- Uppmuntra barnet att ställa frågor och svara tydligt och åldersanpassat. Det kan vara bättre att undvika att ge för mycket information på en gång.
- Använd vid behov försiktiga exempel för att förklara utmanande begrepp. Att diskutera växters livscykel kan till exempel hjälpa till att illustrera livets tillfälliga natur.
- Du kan överväga att se till att barnet känner sig tryggt med att uttrycka sina känslor och visa dem att det är normalt att känna olika känslor kring döden.
- Försök att vara en uppmärksam lyssnare och låt barnet dela med sig av sina tankar och känslor utan att döma.
- Att använda åldersanpassade böcker, teckningar eller videor kan hjälpa till att förklara döden visuellt och begripligt.
- Barn kan behöva höra samma information flera gånger för att förstå. Var beredd att upprepa dina förklaringar.
- Du kanske försöker undvika att ge löften som du inte kan hålla, som att garantera att ingen annan kommer att dö.
- Du kanske tänker på att varje barn kommer att reagera olika på diskussioner om döden. Vissa kanske ställer många frågor, medan andra kanske föredrar att reflektera tyst.
- Du kan överväga att uttrycka och dela dina egna känslor. Barnet kommer att känna av dem och finna sammanhållning, och förstå att det är normalt att känna sorg eller vara ledsen.

LÄRARHANDLEDNING

Denna övning är avsedd för barn. Du kan dock genomföra en liknande aktivitet i en träningsgrupp och bjuda in varje deltagare att ta med ett minne av en avliden närstående. Du kan börja sessionen med ett rundabordssamtal där varje person kan dela det valda minnet samtidigt som de ger dem friheten att välja om de vill dela.

Du kan sedan föreslå att förutse frågor som barn kan ställa inför sorg (se ytterligare resurser: "Besvara barns frågor om döden").

Du kan underlätta ett utbyte av erfarenheter om några deltagare tidigare har behövt svara på barns frågor om döden och diskutera de utmaningar de stött på.



Co-funded by
the European Union