

Barns sorg i olika åldrar

Barns förmåga att förstå förlusten och sorgen beror på ålder och mognad. Barn i olika åldrar förstår döden utifrån deras tanke- och känslomässiga mognad.

Spädbarn

Spädbarnet har ännu utvecklat något ordförråd. Däremot är de lyhörda för förändringar i känslöstämningen och det går det inte dölja sina känslor för ett spädbarn. Att tala med spädbarnen om det som har hänt är viktigt. Orden förmedlar den underliggande känslan via rösten, ansiktsuttrycken och kroppsspråket.

Att prata med spädbarnen om vad det är som sker när det är sorg i familjen. Är viktigt för det lilla barnet. Det ger det lilla barnet en känsla av delaktighet och känsla av sammanhang. Det viktigaste är vad den vuxne förmedlar via sitt kroppsspråk och sina känslor. Orden förstärker de känslor och kroppsspråk som barnet intuitivt känner av. Om ena föräldern dör kommer barnet att sakna hans närvaro.

Barn upp till 5 år

Före c:a fem års ålder har barnet svårt att förstå att döden är för alltid. Barn under 5 år har svårt att förstå att den döde inte kommer tillbaka. Barnet kan fråga om den döde fortfarande är död. Barnens begrepp i förskoleåldern är mycket konkreta och förklaringar som att "mamma sover" eller "pappa har gått bort" tolkar barnen bokstavligen. Barn som får döden beskriven på detta sätt kan bli rädda när föräldrarna ska sova middag eller den efterlevande föräldern ska gå bort. Svara på det de frågar inte mer och inte mindre. Var ärlig och lyhörd för när barnet vill prata. Inom barnpsykologin säger man att barn har ett "magiskt tänkande" vilket innebär att de kan få för sig att det de tänker, känner, önskar är orsaker till det som händer dem. De kan få för sig att de är orsaken till att föräldern är död för att de t.ex. bråkade med föräldern på kvällen. "Barn sorg är randig" är ett myntat begrepp vilket beskriver de yngre barnens kortare perioder av uttryck för sin sorg. De kan gråta en kort stund för att sedan gå ut och leka. Efter några dagar eller veckor kan det hända att de frågar något om dödsfallet. Om de får ett svar som de är nöjd med så leker de vidare.

Barn fem till tio år

Här börjar barnen förstå att död är död, de har kanske begravt ett husdjur eller varit med om att någon äldre person har dött. Redan i tidig skolålder verka det äga rum en förändring i barns vilja att uttrycka känslor. Framför allt för pojkarna som stänger inne sina känslor i takt med att kamraterna blir viktigare och påverkan av de vuxna runt dem. Många föräldrar upplever att deras barn stänger inne sin sorg och inte vill prata om det som har hänt. Sorg och tårar hör ihop, men är inte nödvändiga för att bearbeta förlusten. Barnens bearbetning kan ske genom att man pratar minnen, de kan skriva och rita. Man kan ha olika ritualer eller handlingar där de får ge uttryck för sorgen när orden inte räcker till. Det är inte själva händelsen som är det viktiga utan fortfarande den förändring av känslöstämningen hos barnets närstående, eller barnet själv som man behöver rikta sig till. När familjelivet präglas av svåra och tunga känslor är det inte sällan just förskolebarn som tar på sig att lätta upp stämningen. Barnen behöver få tillåtelse att vara i den glada leken men också att få vara kvar i den allvarsamma leken.

Skolbarn

När barnen närmar sig tio till tolv års ålder börjar de förstå orsak och konsekvens. Pappa kommer aldrig tillbaka och de kan tänka på framtiden där pappa aldrig kommer att vara med. – Pappa kommer aldrig vara med på min skolavslutning De äldre barnen kan ibland

vara helt ovilliga att prata om sorgen. Föräldrarna kan uttrycka en stor oro för att de inte vet hur barnet mår. Anledningen kan vara att de inte vill bli ledsna, det gör för ont. Barnet kan också vilja skydda sin kvarvarande förälder. Den föräldern är så viktig för den fortsatta överlevnaden. Det sker också en stor utveckling både socialt, emotionellt och psykologiskt under denna utvecklingsperiod vilket kan visa sig genom starka reaktioner. Ungdomarna förstår och kan resonera abstrakt men kan också relatera till sig själv personligen. Skolbarns uppfattning om den konkreta verkligheten begränsas av ett mycket antingen/ –eller tänkande. De har svårt att förstå förändringsprocesser. De behöver få känna trygghet i en stabil och förutsägbar världsbild. Sakta börjar de se att det finns undantag från reglerna och att livet kanske inte alltid följer dessa regler. Det gäller nu att finna en balans mellan detta riskmedvetande och tilliten till egna förmågan att klara sig. Att i denna period i livet ställas inför sjukdom och död kan ta hårt på tilliten till den egna förmågan och att livet ska vara lyckligt och bra. Då behöver barnen få känna att det är tillåtet att ta ett steg tillbaka, att slå av på kraven, att söka den trygga famnen.