

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy, w tym o śmierci. Nie róbmy z niej tematu tabu i nie trzymajmy pod kloszem takiego małego człowieka, bo prędzej czy później i tak się

o niej dowie, np. w grupie rówieśniczej lub gdy umrze ktoś bliski - podkreśla psycholog Katarzyna Ślebarska.

„My, dorośli, czasem wychodzimy z założenia, że im mniejsze i młodsze dziecko - tym mniej rozumie, mniej widzi, mniej dostrzega, więc po co w ogóle podejmować z nim trudne tematy. Nic bardziej mylnego. Taki mały człowiek przecież widzi, dostrzega i przede wszystkim odczuwa. Dlatego w przypadku zetknięcia się ze śmiercią bliskiej osoby, albo przy okazji odwiedzin cmentarzy i rodzinnych grobów podczas dnia Wszystkich Świętych, zaczną się pytania: co się dzieje? gdzie jest ta osoba? czym jest śmierć?” - powiedziała Nauce w Polsce dr hab. Katarzyna Ślebarska, prof. UŚ, która kieruje Instytutem Psychologii na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego.

Pytana o to, w jakim wieku dziecko jest już świadome, czym jest śmierć, odpowiedziała, że dzieje się to wcześniej niż nam się wydaje. „Dziecko ma po prostu inny sposób rozumienia. Oczywiście, że małe dziecko jeszcze nie zrozumie takiej abstrakcji, jak śmierć, co wynika z naszego rozwoju poznawczego oraz jak funkcjonują nasze myśli i nasza wyobraźnia. Ale widzi, gdy coś się dzieje, np. gdy ktoś bliski znika i nie wraca” - powiedziała naukowczyni.

Psycholożka dodała, że już dzieci w wieku przedszkolnym mają koszmary nocne, boją się strasznych rzeczy, pytają, ile lat mama i tata będą żyli itd. „Do tego dochodzi grupa rówieśnicza, która donosi różne sensacje zasłyszane w mediach czy od swoich bliskich. Dlatego nie trzymajmy pod kloszem takiego małego człowieka, bo prędzej czy później i tak się o tym dowie. A lepiej, żeby poznał ten trudny temat od nas, rodziców i opiekunów” - powiedziała.

W jej ocenie warto wprowadzać dziecko w temat śmierci i przemijania możliwie od najmłodszych lat - stopniowo, ale w ciągłym procesie. „Można zacząć od pokazania, czym jest przemijanie na przykładzie roślin, przyrody, pór roku, że coś się rodzi, rozkwita, kwitnie, a potem przekwita. Róbmy to w sposób dostosowany do rozwoju i wieku dziecka, dobierając odpowiedni język” - podkreśliła.

Wskazała, że pomocne bywają metafory. „Jeśli w naszej rodzinie mówimy o religii, wierze, niebie, to można wtedy powiedzieć, że ktoś, kto umarł ‘poszedł do nieba’, albo ‘mieszka z aniołkami’. Kluczem jest tu kod kulturowy używany w naszym domu i język, który dziecko rozumie. Dlatego też w trudnych sytuacjach odwołujemy się np. do postaci z bajek. Choć oczywiście nie mogą to być sformułowania, które wyprowadzają na manowce. Bądźmy szczerzy” - zachęcała Katarzyna Ślebarska.

Jednocześnie zastrzegła, że należy chronić dziecko przed nadmiarem informacji. „Czasem lepiej jest powiedzieć mniej, niż za dużo, co może przytłoczyć dziecko i sprawić, że będzie przerażone” - wskazała.

Ekspertka nawiązała również do przygotowania dziecka do śmierci, gdy ma ono swojego pupila, swoje zwierzątko. „W takim przypadku musimy pamiętać, że w którymś momencie dziecko stanie się świadkiem śmierci tego zwierzątka, co na pewno bardzo na nie wpłynie. Dlatego warto dziecko wcześniej przygotować na taką sytuację. Oczywiście, nie chodzi o straszenie, że ‘dostajesz króliczka, który i tak zdechnie’. Ważne jest delikatne podejście, dostosowane do wieku i języka dziecka” - wskazała Katarzyna Ślebarska.

Według naukowczyni żałoba u dziecka może się objawiać w różny sposób. „Jedno dziecko będzie bardzo przeżywało, będzie chciało rozmawiać o tej osobie lub swoim zwierzątku, a inne zamknie się w sobie. Warto też podkreślać, że jeśli dziecko chce płakać - to może; ma prawo być smutne. Z kolei u młodszych dzieci możemy obserwować pewne wahania zachowania, np. najpierw bardzo płacze, a po chwili się śmieje i świetnie bawi. To normalne. Obserwujmy dzieci, bądźmy z nimi, wspierajmy

je i dajmy im przeżywać żalobę po swoim. Może warto też porozmawiać z dzieckiem, że osoba, która zmarła, zostanie w naszych myślach i choć się z nią już nie spotkamy, to pamięć o niej nie zniknie” - mówiła.

Psycholożka podkreśliła również, że jeśli rodzic lub opiekun podejmuje się zadania rozmowy z dzieckiem o śmierci kogoś bliskiego, nie może zapomnieć również o swoich emocjach. „My, dorośli, też mamy swoje ograniczenia, lęki, obawy, np. czy nie skrzywdzimy dziecka taką rozmową. Dlatego warto się do niej przygotować, poczytać, skonsultować się ze specjalistą. A jeśli zaczynamy czuć, że ten temat nas przerasta, powiedzmy dziecku, że więcej nie jesteśmy mu w stanie teraz powiedzieć i że wrócimy do rozmowy np. jutro. W razie potrzeby nie bójmy się skorzystać z pomocy” - podsumowała naukowczynie.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32310.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy