



CUM SPRIJINIM COPILUL AFLAT ÎN DOLIU

Doliul este un proces natural prin care trece un copil atunci când pierde o persoană importantă din viața sa (părinte, bunic, frate, prieten sau chiar un animal de companie).

Reacțiile copiilor pot fi diferite de ale adulților și depind de vârstă, personalitate și context.

Scopul acestei broșuri este de a oferi sprijin părinților și cadrelor didactice în înțelegerea și însoțirea copilului în această perioadă dificilă.

Părinții și adulții joacă unul dintre cele mai importante roluri în a ajuta copilul să-și exprime durerea și să facă față suferinței. Familia oferă siguranță emoțională, disponibilitate și modele sănătoase de exprimare a durerii.

CUM POT AJUTA PĂRINȚII ȘI COMUNITATEA

- ✓ Vorbiți sincer, cu limbaj simplu
- ✓ Permiteți copilului să pună întrebări
- ✓ Acceptați emoțiile fără judecată
- ✓ Validarea emoțiilor: „E normal să fii trist/ supărat/ confuz
- ✓ Mențineți rutina zilnică
- ✓ Oferiți siguranță emoțională
- ✓ Împărtășiți propriile emoții (model de exprimare sănătoasă)
- ✓ Permiseunea de a vorbi despre persoana decedată oricând dorește
- ✓ Încurajați exprimarea emoțiilor prin joc, desen, povești, scrisori.
- ✓ Copilul poate fi implicat în ritualurile de rămas-bun (funeralii, aprins lumânări, desen pentru cel pierdut) în funcție de așteptările culturale, dacă dorește.

ROLUL CADRULUI DIDACTIC

- Observă schimbările de comportament
- Oferă un spațiu sigur în clasă
- Nu forțează participarea la activități emoționale
- Colaborează cu familia
- Permite pauze emoționale
- Evită expunerea copilului în fața clasei fără acord

REACTII NORMALE ÎN DOLIU LA COPII

- Tristețe, plâns
- Furie sau iritabilitate
- Întrebări repetate
- Probleme de somn
- Scăderea concentrării
- Regres comportamental
- Vinovăție („din cauza mea”)

SEMNE CĂ UN COPIL ARE NEVOIE DE AJUTOR SPECIALIZAT

- tristețe intensă prelungită (săptămâni/luni)
- izolare socială
- agresivitate constantă
- scădere majoră a performanței școlare
- discurs despre moarte proprie
- tulburări severe de somn sau alimentație

Dacă reacțiile sunt intense sau persistă (anxietate, depresie, regres prelungit, comportamente de risc), se recomandă consiliere psihologică.

Reacții la moarte – particularități la copii

Vârsta	Înțelegerea morții	Reacții posibile	Intervenții recomandate
0–2 ani sugar, copil mic	Nu înțelege moartea; percepe doar absența și schimbările emoționale din jur.	Agitație, plâns, refuz alimentar, tulburări de somn, regres (ex: se întoarce la comportamente mai infantile).	Menținerea rutinei, contact fizic și afectiv constant, voce calmă, prezență securizantă.
2–6 ani preșcolar	Consideră moartea temporară sau reversibilă („se va întoarce”, „doarme”); gândire magică, egocentrică.	Frică de abandon, vinovăție („a murit din cauza mea”), jocuri cu teme de moarte, enurezis, regres, anxietate.	Spunerea adevărului simplu („a murit”), reasigurare că nu e vina lui, ascultare, posibilitatea de a participa la ritualuri.
6–9 ani școlar mic	Începe să înțeleagă ireversibilitatea morții, dar crede că afectează doar unii oameni.	Tristețe, anxietate, curiozitate despre moarte, tulburări de somn sau concentrare, aparentă indiferență.	Explicații realiste și empaticе, încurajarea exprimării emoțiilor prin desen sau joc, sprijin la școală.
9–12 ani copil mare/ preadolescent	Înțelege moartea ca universală și ireversibilă; apar întrebări filozofice.	Fără sens, furie, vinovăție, retragere, scăderea performanței școlare, comportamente de opoziție.	Dialog sincer, validarea emoțiilor, implicarea în activități de comemorare, menținerea rutinei.
12–18 ani adolescent	Înțelegere adultă a morții; confruntare cu sensul vieții și identității.	Negare, furie, revoltă, depresie, comportamente de risc (alcool, izolare, agresivitate).	Spațiu de dialog deschis, sprijin emoțional constant, eventual consiliere psihologică, activități care dau sens pierderii.

CE SĂ SPUNEM COPILULUI

„Îmi pare rău că treci prin asta.”
„Este normal să te simți trist/ furios.”
„Sunt aici dacă vrei să vorbești.”
„Nu este vina ta.”



A SE EVITA

- ascunderea adevărului
- Evitarea expresiilor confuze („a adormit”, „a plecat”)
- interdicția de a plânge
- minimalizarea suferinței („nu plânge”, „fii tare”).

A recunoaște dreptul copilului de a jeli înseamnă:

- să-i validăm emoțiile („e firesc să fii trist”);
 - să-i oferim spațiu și timp pentru a exprima durerea;
- să-i arătăm că durerea nu trebuie ascunsă, ci împărtășită.

Copiii nu au nevoie de perfecțiune în sprijin, ci de prezență, sinceritate și siguranță emoțională.
Doliul nu se „rezolvă”, ci se trăiește și se integrează în timp.

CONTACT

HOSPICE Casa Speranței Brașov

Sitei nr. 17 A
tel: +40 372 577 900
www.hospice.ro
hospice@hospice.ro

HOSPICE Casa Speranței București

Strada Tămâioarei 121-123,
București 023642, Sector 2,
România
(Parcul Plumbuita, zona d-na
Ghica)
+40 372 577 800

Universitatea de Medicină și Farmacie Grigore T. Popa, IAȘI

Claudia Borhan, psiholog clinician
tel. 0763.736.647
borhanclaudia@yahoo.com



Acest material a fost realizat în cadrul proiectului
*"Creșterea accesibilității și a rezilienței la serviciile
de îngrijiri paliative prin formare profesională de
bază și specializată"*, Cod MySMIS: 346635



Cofinanțat de
Uniunea Europeană