

„Gdy odchodzi ktoś bardzo bliski...”

Zjawisko przemijania jest wpisane w nasze życie.

Jednak pojęcia: dzieci - śmierć i żałoba .., to określenia, które nie pasują do siebie i zazwyczaj dla dorosłych są tematem tabu.

Rzadko rozmawiamy z dziećmi na temat śmierci. Wydaje nam się, że ta kwestia jest dla dziecka zbyt trudna, nie chcemy wystraszyć naszego dziecka, a czasem po prostu nie wiemy, jak rozmawiać z naszym dzieckiem, bo sami unikamy tematu śmierci.

Jednak jako osoby dorosłe, odpowiedzialne za prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka musimy pamiętać o tym, że dzieci też przeżywają żałobę i mają do tego pełne prawo. Nie wolno nam poddawać się przekonaniu, że dzieci, szczególnie te młodsze, nie są gotowe na to, aby przeżywać stratę bliskiej osoby, są za małe, by coś z tego zrozumieć, że ta sprawa ich nie dotyczy. Z całym szacunkiem-przecież dzieci widzą, co dzieje się z dorosłym, jednak nie do końca rozumieją co się stało i interpretują problem po swojemu. Powstaje sytuacja, w której dorosły często pogrążony w swoim smutku po stracie najbliższej osoby, nie zauważa odczuć dziecka, które nie dostaje, tak potrzebnego w tym czasie, wsparcia.

Nikogo nie trzeba przekonywać o tym, że ból po stracie bliskiej osoby jest czymś niewyobrażalnie trudnym.

Jest rzeczą oczywistą, że dorosły chce na swój sposób uchronić dziecko często unikając tematu śmierci w rozmowach z nim. Czasami szukając sposobu przekazania dziecku w łagodny sposób informacji o śmierci, mówi dziecku że np. chomik zasnął, a ukochana Babcia” poszła do nieba”. Takim sposobem dziecko myśli, że ulubiony zwierzak tylko śpi a Babcia jest „w niebie”. Tylko dlaczego chomik się już nie obudził? i kiedy Babcia wróci? Jak widać takie stwierdzenia i unikanie tematu śmierci wcale nie pozwalają dzieciom lepiej się z nim uporać. Wręcz przeciwnie, mimo naszych szczerych intencji, mogą powodować u dzieci niezrozumienie sytuacji, szukanie własnych wyjaśnień i ogromny lęk, który może być przyczyną poważnych problemów.

Musimy wiedzieć, że większość dzieci przeżywa śmierć tak samo intensywnie jak dorośli. Reakcje dzieci są jednak dostosowane do etapu ich rozwoju, których znajomość przez dorosłych jest niezbędna do odpowiedniej pomocy dzieciom w okresie żałoby.

Do drugiego roku życia dziecko nie jest w stanie zrozumieć pojęcia śmierci jednak współodczuwa ze stanem emocjonalnym rodzica- szczególnie mamy. Tym co dorośli może zrobić dla dziecka w tym czasie, jest stała opieka nad dzieckiem i zaspokajanie jego potrzeb.

Od drugiego do piątego roku życia pojęcie śmierci zaczyna już rozwijać się w umyśle dziecka. Dziecko wieku pięciu lat ma świadomość rozróżnienia osób zmarłych od żyjących. Zdarza się, że dzieci w tym wieku szukają związku przyczynowo- skutkowego między ich zachowaniem a śmiercią bliskiej osoby – Czy Babcia umarła bo byłem niegrzeczny? .Odczuwają smutek, złość i niepokój, nie rzadko spowodowany lękiem dotyczącym swojej śmierci lub straty innych bliskich osób .Mogą pojawiać się pytania -Mamo, czy ja też umrę? Zdarzają się koszmary senne, utrata apetytu, moczenie nocne czy różne choroby jako forma wyrażenia przez dziecko emocji, których nie potrafi nazwać.

Adekwatną pomocą dla dziecka w tym wieku będzie poświęcanie mu tyle uwagi ile tylko potrzebuje oraz wyjaśnianie i odpowiadanie na wszelkie pytania i wątpliwości zgodnie z prawdą i poziomem dostosowanym do wieku dziecka. Bardzo ważne jest aby w tym czasie starać się nie ograniczać kontaktów dziecka i pozwoleń mu na radość i zabawy z rówieśnikami.

W wieku 6-8 lat, dziecko zaczyna mieć świadomość nieodwracalności i przyczynowości śmierci.

W wieku siedmiu lat zdaje sobie sprawę, że śmierć jest powszechna, czyli, że wszystko co żywe, kiedyś musi umrzeć. Wachlarz emocji w tym wieku w trakcie przeżywania żałoby jest już o wiele bardziej szeroki. Dziecko może odczuwać smutek, żal, osamotnienie, lęk, poczucie winy, strach i złość . Ich przeżywanie staje się coraz bardziej podobne do przeżywania emocji przez dorosłych.

Zanim porozmawiamy ze swoim dzieckiem o śmierci bliskiej mu osoby, warto poobserwować dziecko- nie zakładać, że jego uczucia i myśli są takie same jak nasze. Należy akceptować każdą reakcję dziecka – często może się dziać tak, że dziecko reaguje z opóźnieniem na wiadomość o śmierci osoby bliskiej. Zaczynając rozmowę, można wyjaśnić w prostych słowach istotę śmierci, młodszym dzieciom łatwiej będzie zrozumieć i zaangażować się w rozmowę, kiedy jest ona przedstawiana na przykładzie świata zwierząt. Warto zapytać dziecko jak zostaliśmy zrozumiani, by przed podaniem informacji o śmierci ważnej dla dziecka osoby, rozwiązać wszelkie wątpliwości dziecka i sprawdzić czy nie pojawił się lęk czy emocje trudne, które rodzic już na tym etapie mógłby nazwać i zaopiekować. Trzeba z rozwagą podać informację o przyczynach śmierci w komunikacie adekwatnym do wieku dziecka, zapewnić o nieodwracalności tego procesu oraz braku winy i odpowiedzialności dziecka za odejście ukochanej osoby. Należy również akceptować wszystkie uczucia dziecka, zadbać o bezpieczeństwo i próbować rozmawiać z nim o śmierci otwarcie. Rozmowa z dzieckiem będzie także okazaniem mu swoich emocji. Nie powinno się ukrywać przed dzieckiem żalu, smutku czy płaczu. Warto mówić o swoich uczuciach. Nie ma nic złego także w płakaniu razem z dzieckiem czy towarzyszeniu mu w smutku lub radości przy wspominaniu zmarłego. Takie wspólne doświadczenia mogą do siebie zbliżyć i pokazać, że rodzicowi też jest trudno i to naturalne.

Warto zachęcać dziecko do wyrażania swoich emocji z powodu śmierci osoby bliskiej. Na pewno swoje uczucia będą wyrażać chętniej, jeśli zapewnimy je, że są one całkowicie naturalne. Jeśli dziecko ma problem z wyrażaniem swoich emocji, dobrym sposobem na pomoc mu jest wspólna zabawa, rysowanie, odgrywanie ról. Dzieci mogą próbować narysować to jak się czują, bądź portret tego, za kим tęsknią; bawić się z rodzicem np. przy użyciu sylwet, kukiełek lub „pluszaków” i odpowiadać na zadane przez nie pytania dotyczące trudnych emocji. Można spróbować wspólnie z dzieckiem napisać list do zmarłej osoby, zawierający emocje i myśli tęskniącego za nim dziecka. Oczywiście,

Kiedy dziecko decyduje się napisać list, należy wyjaśnić mu, że nie zostanie on wysłany, nie dotrze do zmarłego, ale może być formą symbolicznego pożegnania z nim. Może wspólne przeczytanie listu, być może zakopanie czy zniszczenie, będą jego symbolicznym „wysłaniem”. Poza tym warto często wspominać zmarłą osobę, inicjując pełne ciepłych uczuć i wspomnień codziennych zdarzeń, rozmowy z dzieckiem. Może to być początkowo dla niego trudne, ale dzięki temu zapamięta zmarłą osobę.

Żal dziecka może wracać ze zdwojoną siłą w święta czy urodziny, Może być bardziej żywy i trudny do zaakceptowania, kiedy dziecko nie będzie miało szansy przeżyć żałoby zaraz po stracie.

Najważniejsza jest akceptacja emocji dziecka i jego tęsknoty za osobą, która nigdy nie wróci oraz podążanie za dzieckiem i zapewnianie, że jest się gotowym do rozmowy .

Jeżeli rodzicowi trudno jest zaopiekować się dzieckiem czy też porozmawiać na temat śmierci, ponieważ sam jest mocno pogrążony w żałobie i potrzebuje czasu dla własnych trudnych emocji, bardzo ważne by poprosić o pomoc inną osobę, która jest bliską dziecku.

Najważniejsze jest to, by nie zostawić dziecka w tym ciężkim okresie bez wsparcia. Obecność, rozmowa i zapewnienie dziecka , że jest kochane i nie zostanie opuszczone przez rodziców, przywraca mu bezpieczeństwo, pozwala poczuć się pewniej, uspokoić emocje.

By pomóc dziecku w tym trudnym czasie, rodzice powinni cierpliwie udzielać jasnych i szczerych odpowiedzi na pytania, pozwalać dziecku być częścią rytuałów związanych z żałobą oraz zezwalać na różne emocje dziecka, codzienne aktywności, jego zabawy z rówieśnikami.

Śmierć osoby z najbliższego otoczenia często sprawia, że dziecko traci poczucie bezpieczeństwa. Oprócz utraty bliskiej i ważnej relacji emocjonalnej zmienia się również jego sytuacja życiowa, codzienne zwyczaje i ramy, w których do tej pory funkcjonowało i które tak dobrze znało. W procesie żałoby dziecko musi, w najgłębszym tego słowa znaczeniu, przeboleć stratę i poradzić sobie ze zmianami, obejmującymi niekiedy istotne aspekty jego życia. Odejście ukochanej osoby np. dziadków może oznaczać na przykład nie tylko utratę

bliskich osób, ale także przeorganizowanie życia rodzinnego. Dziecko, które dotychczas po powrocie do domu, w oczekiwaniu na rodziców, spędzało czas z ukochanymi dziadkami teraz zostaje z innymi osobami. Musi zmierzyć się z nową dla siebie sytuacją. W procesie radzenia sobie ze stratą ważne jest więc chronienie dziecka przed zmianami, które nie są niezbędne. Rolą dorosłego jest zatroszczenie się o stały porządek dnia (sen i czuwanie, pory posiłków, poobiednie aktywności lub zajęcia dodatkowe). Rutyna, o której dorośli myślą tak niechętnie, dla dziecka w procesie żałoby jest istotnym elementem świata bezpiecznego i przewidywalnego. Wszelkie znaczące zmiany, jeżeli to tylko możliwe, powinny być wprowadzone w życiu dziecka nie wcześniej niż sześć miesięcy po śmierci ważnej dla niego osoby.

Musimy dać odczuć dziecku, że zostało zauważone w swojej żałobie i otrzyma od nas potrzebne wsparcie, że może na nas liczyć!

W tym trudnym czasie należy być fizycznie przy dziecku, poświęcać mu czas i uwagę i pozwolić aby reagowało tak, jak ono samo tego potrzebuje. Należy umożliwić mu okazywanie różnych emocji, czasami nawet tych trudnych do zaakceptowania i z cierpliwością pozwolić na zadawanie pytań.

Dobrze jest podążać za dzieckiem – w swoich pytaniach i poruszanych tematach dziecko daje nam znak, na ile jest gotowe do rozmowy o stracie bliskiego. Warto reagować na wszelkie sygnały i odpowiadać szczerze na zadawane pytania. Jeśli nie znamy odpowiedzi na jakieś pytanie, najlepiej jest się do tego po prostu przyznać. Nie należy też okłamywać dziecka, mówiąc na przykład, że „babcia wyjechała”.

Istotne jest to, aby nie naciskać na dziecko, nie nakłaniać go do rozmowy o śmierci, jeśli nie jest na to gotowe. Sposób rozmowy i dobór słów powinniśmy dostosować do jego wieku i możliwości rozumienia sytuacji.

W towarzyszeniu dziecku w żałobie bardzo ważny jest szacunek dla jego sposobu przeżywania tego czasu – nie należy go ośmieszać, podważać czy umniejszać jego bólu, nawet jeśli jest dla nas niezrozumiały. Powinniśmy też powstrzymać się od dawania dobrych rad typu: „Nie płacz - to nie pomoże”.

Warto natomiast pytać dziecko, również to mniejsze, czego od nas potrzebuje, jakiego wsparcia by chciało – czasem ważniejsza od rozmowy jest obecność, możliwość przytulenia się, wspólnego pomilczenia. Dla młodszych dzieci najlepszym wsparciem może okazać poświęceniu mu czasu : wspólna zabawa czy spacer. Dobrze jest też poszukać pomocy w otoczeniu – wśród bliskich, przyjaciół lub u specjalisty.

Towarzyszenie dziecku po stracie bliskiej osoby może nie być łatwe, zwłaszcza jeśli strata dotyczy również nas samych i sami doświadczamy żałoby. Dlatego niezmiernie ważne jest, aby nie zapominać o sobie. W razie trudności, gdy odczuwamy, że sytuacja nas przerasta, warto poszukać wsparcia dla siebie – w otoczeniu lub u specjalisty.

W przypadku małych dzieci warto sięgnąć do tekstów bajek terapeutycznych . Zainteresowanych Rodziców odsyłam do tekstu załączonego w linku poniżej

https://fdds.pl/baza_wiedzy/bajkoterapia/

Polecane linki:

<https://bajki-zasypianki.pl/czytanki-dla-dzieci/>

<https://bajki-zasypianki.pl/bajki-pomagajki/>

*Opracowała na podstawie literatury
mgr Elżbieta Skalska*

Bibliografia:

*Marta Rządkiwicz „Wnuki w obliczu zbliżającej się śmierci dziadków”
Poradnik Opiekuna Seniora. Pogoda na starość, Wolters Kluwer,
Warszawa 2018*

*Keirse, M. (2005) „ Smutek dziecka. Jak pomóc dziecku przeżyć stratę i żałobę?”
Rądom: Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne*

Marta Molicka „Bajki terapeutyczne „ Media Rodzina, Poznań, 2018