

Jak pomóc dziecku w żałobie

opracowała Małgorzata Balcerak-Taracha

Nie jesteśmy w stanie zabezpieczyć dzieci przed życiowymi tragediami ale możemy ułatwić im przejście przez nie. Często dorośli omijają w rozmowach z dziećmi temat śmierci sadząc, że w ten sposób je chronią lub zakładają, że dzieci niewiele rozumieją. Również choroba członka rodziny, w szczególności terminalna, jest dla wszystkich poważnym wyzwaniem. Temat śmierci jest wszechobecny w mediach i eksponowany często w celu przyciągnięcia uwagi widzów. Obecnie dla dziecka śmierć nie jest czymś naturalnym- z telewizji wie, że ktoś lub coś musiały ją spowodować np. wypadek, strzelanina, zamach terrorystyczny, huragan. Dawniej dzieci uczyły się tego, że śmierć stanowi część codziennego życia a funkcjonujące w społeczności rytuały obejmowały zarówno dorosłych jak i dzieci np. dawały możliwość przygotowania się na rozstanie, pożegnanie z osobą umierającą np. dziadek umierał otoczony całą rodziną. Obecnie większość osób umiera samotnie np. w szpitalach. Ponadto znaczna część dzieci w wieku 2-6 lat jest odsuwana przez dorosłych od rytuałów pogrzebowych, podczas gdy one nie chciałyby być wykluczane.

Nie czekajmy na sytuację, gdy śmierć będzie dotyczyła osób lub istot bliskich dziecku. W sytuacji kryzysowej będzie dorosłym, a przede wszystkim dziecku jeszcze trudniej. Zdarza się i tak, że gdy wydarzy się tragedia dorośli obawiając się konfrontacji z bólem dziecka odwołają moment powiedzenia prawdy lub je okłamują.

Dialog z dzieckiem również w zakresie „trudnych tematów” korzystnie jest podjąć już w okresie przedszkolnym. Możemy powiedzieć np. że ludzie i zwierzęta zazwyczaj umierają, gdy się zestarzeją albo bardzo poważnie zachorują. Wytlumaczmy przy tym co to znaczy zestarzeć się: pokazując starzenie jako proces rozciągnięty w bardzo długim czasie i w perspektywie wydarzenia mające zaistnieć np. że najpierw chodzi się do przedszkola: do grupy pierwszej, drugiej, trzeciej, czwartej a potem do szkoły podstawowej : do klasy pierwszej, drugiej, trzeciej, czwartej, piątej, szóstej, siódmej i ósmej a potem do liceum i technikum potem np., na studia a potem do pracy i zakłada się rodzinę, można mieć dzieci, wnuki a może nawet prawnuki. Nie zaprzeczajmy naszym uczuciom. Nazwijmy je np. śmierć bliskiej osoby sprawia, że jest nam bardzo smutno. Powiedzmy też o tym, że ludzie różnie okazują smutek, rozpacz, żal np. że jedni płaczą głośno, inni po cichu szlochają a jeszcze inni są bardzo poważni i jakby skamieniali oraz o tym co im pomaga poczuć się lepiej np. przytulenie, bliskość osoby której się ufa.

W sytuacji poważnej choroby lub śmierci dzieci odbierają emocje otoczenia-ból, strach, żal, poczucie krzywdy i potrzebują odpowiedzi na pytania np. „Czy moją mamę boli?”, „Gdzie jest teraz tata?”, „Czy mój brat musiał umrzeć?”. Nie zignorujmy zadawanych pytań. Odpowiadając na nie okazujemy dziecku szacunek, pozwalamy zrozumieć co się wydarzyło, pozwalamy oswoić się ze śmiercią. Fundamentalną kwestią jest mówienie prawdy-proste wyjaśnienia i fakty. Buduje to zaufanie do nas i warunkuje poczucie bezpieczeństwa. Nie odsuwajmy dziecka od rzeczywistości. Cisza i brak informacji są dodatkowymi traumami, które dołączają się do szoku żałoby i rozstania. Dziecko nie powinno dowiadywać się z plotek lub od osób postronnych o szczegółach dotyczących okoliczności śmierci. Proste i bezpośrednie wyjaśnienie tego czym jest śmierć jest lepsze niż skomplikowane próby ukrywania tego faktu. Milczenie na temat zmarłej osoby nie pomoże dziecku uporać się ze smutkiem po stracie. Smutek nie jest jedynym uczuciem, które może się pojawić u dziecka. Może być nim też złość wynikająca z poczucia krzywdy lub zazdrość, bo „inne dzieci mają mamę a ja nie”.

Dostosujmy przekazywane informacje do możliwości poznawczych dziecka. Przedszkolak uczy się świata przez myślenie konkretno-obrazowe. Im coś jest bardziej konkretne tym jest lepiej rozumiane. We wczesnym dzieciństwie śmierć jest traktowana przez dziecko jako coś odwracalnego.

Tłumaczymy, że śmierć to zatrzymanie wszystkich czynności życiowych. Człowiek, który umarł nie oddycha, nie rusza się, nie je, nie pije, nie mówi, nie słyszy. Jego ciało już nic nie czuje, serce nie bije, mózg nie pracuje i jest to nieodwracalne. Nieodwracalne to znaczy, że nikt i nic nie może tego zmienić. Dzieci czasami obawiają się, że po śmierci bliscy zmarli czują co się z nimi dzieje, ale nie mogą o tym powiedzieć. W miarę rozwoju maluchy stopniowo kształtują bardziej realistyczne wyobrażenia o śmierci. Jest znacznie łatwiej jeśli doświadczyły wcześniej straty np. śmierci domowego zwierzątka. Szczere i spokojne rozmowy na temat śmierci osławają temat. Dzieci poniżej czwartego roku życia szukają często zmarłego rodzica i pytają kiedy wróci. Martwią się, że zostaną same.

Ważne jest podkreślenie, że śmierć bliskiej osoby nie jest z winy dziecka. Dziecięcy sposób myślenia cechuje przyczynowość psychologiczna, czyli tendencja do traktowania motywów psychologicznych jako przyczyny zdarzeń. Sposób widzenia świata jest egocentryczny i magiczny. Dziecko myśli, że wszystkie wydarzenia są z nim związane. Dzieci bardzo często utwierdzają w przekonaniu, że ukochana osoba zmarła przez to co zrobiły lub czego nie zrobiły. Jeśli mama nakrzyczała na nie albo pokłóciło się ono z nią a ona umarła niedługo później dziecko może sądzić, że przyczyniło się do jej śmierci. Małym dzieciom też często wydaje się, że śmierć jest zaraźliwa tzn. że sytuacja może się powtórzyć.

Uniwersalizm śmierci tzn. to że każdy organizm żywy kiedyś umiera jest zrozumiały dopiero dla większości siedmiolatków. Młodsze dzieci mogą być przekonane, że inni żyją wiecznie a ich bliskich śmierć zabrała w wyniku niesprawiedliwości. Dajmy dziecku możliwość uczestniczenia w rytuale pożegnania zmarłego ale nie zmuszajmy go do tego. Należy dziecku jasno wytłumaczyć co się stało oraz jak będzie wyglądała uroczystość pogrzebowa. Można skorzystać z książek dla dzieci –bibliografia pozycje 4 i 6. Bardzo ważne jest, aby dziecku w trakcie pogrzebu towarzyszyła osoba, którą kocha i której ufa.

Dzieci, które są za małe, by wyrazić to co czują za pomocą słów, mogą reagować na żałobę:

- moczeniem się,
- utrata apetytu,
- zaburzeniami snu,
- Ignięciem do innych
- częstymi infekcjami.

Śmierć jednego z rodziców jest dla małego dziecka stratą niewyobrażalną w związku z czym zadaje sobie ono pytania o własne bezpieczeństwo. O to czy drugie z rodziców też może umrzeć. Dziecko ma też konkretne obawy związane z codziennym życiem: np. kto odprowadzi je do przedszkola, czy wystarczy na chleb.

Stan depresyjny u osoby dorosłej objawia się wewnętrznym cierpieniem, trudnościami w funkcjonowaniu np. problemy ze wstawaniem z łóżka, jedzeniem, chodzeniem i olbrzymim zmęczeniem. Z zewnątrz u dziecka nie zawsze widać objawy cierpienia. Dziecko rzadko bywa przybite. Pozornie może wydawać się, że wszystko jest w porządku. Dziecko może w następujących po sobie chwilach bawić się, śmiać i być smutnym. Kiedy dzieci cierpią, niektóre się bawią, żeby przez chwilę poczuć się lepiej.

Może zmieniać się charakter dziecka (agresywność), mogą pojawić się zaburzenia zachowania, problemy z koncentracją.

U dzieci pojawiają się takie charakterystyczne elementy żałoby jak czekanie na powrót zmarłej osoby, zachowywanie się tak jakby ta osoba miała powrócić, rozmawianie z rodzicem w wyobraźni, może odtwarzać sceny z pogrzebu w trakcie zabawy itp.

Dzieci w żałobie potrzebują naszego wsparcia i pomocy. Jeśli zapewnimy dziecku poczucie bezpieczeństwa wykaże ono zdolność akceptacji nieuchronności śmierci i chęć powrotu do normalnego życia.

Dla dziecka istotny będzie kontakt i utrzymanie więzi emocjonalnej z dziadkami, rodzeństwem, krewnymi, którzy będą dla niego oparciem. Ogromny wpływ na to jak maluch reaguje na śmierć mamy czy taty, jak radzi sobie po wstrząsie i jak przystosowuje się do dalszego życia mają reakcje drugiego rodzica.

Powiedzmy dziecku, że ma prawo zarówno się śmiać i bawić, jak i płakać, gdy czuje taką potrzebę.

Nie zabraniajmy dziecku wyrażania smutku.

Pytajmy dziecko jakiego wsparcia potrzebuje.

Poświęcajmy dziecku czas i uwagę-słuchajmy.

Nie omijajmy tematów tabu-odpowiadajmy szczerze na jego pytania.

Uważnie obserwujmy zmiany w zachowaniu dziecka i słuchajmy co mówi o swoich problemach (np. obwinia się lub jest stale przygnębione).

Umożliwiamy dziecku spotkania z jego przyjaciółmi.

Pamiętajmy o ważnych dniach w życiu dziecka.

Rodzicu możesz pomóc swojemu dziecku:

- pozwalając mu przeżywać kolejne etapy smutku w jego własnym tempie,
- dając przyzwolenie na wyrażanie emocji i samemu nie ukrywając swoich uczuć,
- prosząc o pomoc inne osoby dorosłe,
- zapewniając dziecko o swojej miłości i gotowości udzielenia mu wsparcia (jeśli słowa nie wystarczają-przytulaj je),
- zachęcając dziecko by wspominało zmarłego i pomagając mu w budowaniu wspomnień,
- często rozmawiając o osobie zmarłej,
- nie unikając tematu śmierci w domu, szkole, podczas spotkań rodzinnych,
- powiadamiając szkołę lub inną placówkę opiekuńczą o tym, że dziecko przeżywa żałobę. Dzieci w czasie żałoby często zachowują się inaczej niż zwykle-mogą mieć problemy z koncentracją, brakuje im motywacji,
- nie zmieniając roli dziecka w rodzinie (nie każąc mu zastępować zmarłej osoby),
- podtrzymując reguły, zwyczajową rutynę życia w rodzinie: utrzymując zajęcia pozalekcyjne dziecka podobnie jak plan zajęć w ciągu dnia, codzienny rytm życia. To sprawia, że dziecko czuje się pewniej. W przypadku małych dzieci przydaje się lektura bajek i opowieści terapeutycznych (np. z bibliografii pozycje nr 5,7).

Można stworzyć księgę pamiątkową w której będą zdjęcia i ważne wspomnienia o zmarłym lub zrobić pudełko pamięci i umieścić w nim jakiś szczególny przedmiot, który do niego należał.

Bibliografia

1. Linda Goldman, „Jak rozmawiać z dziećmi kiedy ktoś umiera. Odpowiedzi na pytania dzieci o śmierć w rodzinie, w gronie przyjaciół, w szkole.”Feeria. Łódź 2012
2. Martin Herbert, „Żałoba w rodzinie. Jak pomóc cierpiącym dzieciom”. GWP, Gdańsk 2005
3. Marie-Madeleine de Kergorlav-Soubrier „ Śmierć oczami dziecka”, Salwator, Kraków 2011
4. Pernilla Stalfelt, „Mała książka o śmierci”, Czarna owca, Warszawa 2008
5. Cosetta Zanotti, „Gdzie są ci, którzy odeszli”. WAM, Kraków 2010
6. Bianca –Beata Kotoro, „Trudne tematy. Śmierć i pogrzeb.” IP-PT i S, Warszawa 2017
7. Leo Buscaglia „ Jesień życia liścia Jasia. Opowieść o życiu dla małych i dużych” GWP, Gdańsk 2011