

## **Czy i jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci bliskiej osoby?**

Ból po stracie bliskiej osoby jest czymś niewyobrażalnie trudnym. W takich momentach dorośli skoncentrowani na własnej żałobie, chcący na swój sposób uchronić dzieci, często unikają tematu śmierci w rozmowach z nimi. Dlaczego? Boją się, nie wiedzą co powiedzieć, sami cierpią lub zaprzeczają stracie a dziecko nie otrzymuje wsparcia emocjonalnego i informacji na temat tego co się stało. Takim sposobem nasza pociecha myśli, że ukochana świnka morska tylko zasnęła a dziadek jest „w niebie”. *Tylko dlaczego świnka morska się już nie obudziła? Gdzie jest to „niebo” i kiedy dziadziuś wróci?* Jak widać takie stwierdzenia i unikanie tematu śmierci wcale nie pozwala dzieciom lepiej się z nim uporać. Wręcz przeciwnie, mimo naszych szczerych intencji, może powodować u nich niezrozumienie sytuacji, szukanie własnych wyjaśnień i ogromny lęk.

### **Jak dzieci rozumieją śmierć?**

Większość dzieci przeżywa śmierć tak samo intensywnie jak dorośli. Ich reakcje są jednak dostosowane do etapu rozwoju a ich znajomość przez dorosłych jest niezbędna do odpowiedniej pomocy dzieciom w okresie żałoby. W okresie do drugiego roku życia dziecko nie rozumie jeszcze śmierci, współodczuwa ze stanem emocjonalnym opiekuna, szczególnie matki. W tym czasie ważna jest stała opieka nad dzieckiem i zaspokajanie jego potrzeb. Od drugiego do piątego roku życia pojęcie śmierci zaczyna już rozwijać się w umyśle dziecka. W wieku pięciu lat ma świadomość rozróżnienia osób zmarłych od żyjących. Często takie dzieci szukają związku przyczynowo-skutkowego między ich zachowaniem, myślami i słowami a śmiercią bliskiej osoby (*Czy babcia umarła, bo byłem niegrzeczny?*) i odczuwają smutek, złość i niepokój, nie rzadko spowodowany lękiem dotyczącym swojej śmierci lub straty innych bliskich osób (*Mamo, czy ja też umrę?*). Mogą pojawić się także koszmary senne, utrata apetytu, moczenie nocne czy różne choroby jako forma wyrażenia przez dziecko emocji, których nie potrafi nazwać.

W tym okresie również dziecko może zacząć bawić się w pogrzeb lub „umieranie” - nie jest to nic złego- w ten sposób za pomocą zabawy przepracowuje ono swoje trudne emocje związane ze śmiercią bliskiego. Adekwatną pomocą w tym wieku będzie dla dziecka poświęcanie mu tyle uwagi, ile tylko potrzebuje oraz wyjaśnianie i odpowiadanie na wszelkie pytania. Należy mu także pozwolić na radość i zabawy z rówieśnikami. W wieku siedmiu lat dziecko zdaje sobie sprawę, że śmierć jest powszechna, czyli, że wszystko co żywe, kiedyś musi umrzeć, a w wieku ośmiu lat, wie, że zmarła osoba traci zdolność odczuwania bólu. Gama emocji w tym okresie w trakcie przeżywania żałoby jest już o wiele bardziej szeroka. Dziecko może odczuwać smutek, żal, osamotnienie, lęk, poczucie winy, strach i złość a ich przeżywanie staje się coraz bardziej podobne do przeżywania emocji przez dorosłych. W tym okresie pociechy mogą się ukrywać ze swoimi emocjami, czyli na przykład płakać w samotności bądź wręcz przeciwnie – poszukiwać zwiększonej uwagi ze strony dorosłych. U niektórych dzieci mogą pojawić się także zachowania agresywne, często wynikające z przeżywania trudnych emocji. W tym okresie także, dzieci o wiele bardziej interesują wszelkie obrzędy, ceremonia pogrzebu i szczegóły dotyczące sfery biologicznej śmierci i mogą zadawać wiele pytań dotyczących tych tematów. By pomóc im 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 i jego zabawy z rówieśnikami.

Oczywiście będą także dzieci, które w inny sposób zareagują na śmierć bliskich. Czasami dziecko pomimo tego, że już powinno rozumieć śmierć, nie ma jej świadomości, bądź pojawia się ona u niego wcześniej. Zdarza się także, że maluch może się także obwiniać o śmierć swoich bliskich. Przyczyną tego jest egocentryzm dziecięcy, który powoduje, że dziecko stawiając siebie w centrum świata, uważa, że to ono jest przyczyną wielu zjawisk, także śmierci swojego rodzica, opiekuna czy krewnego. U dzieci w wieku przedszkolnym mogą się pojawić myśli, fantazje na temat własnej śmierci by ponownie spotkać się z ukochaną osobą a także lęki, że rodzic lub inna osoba z rodziny także umrą. Starsze dzieci martwią się kto będzie się nimi wtedy opiekował i niepokoją się, że mogą zostać same. Mogą czuć się także z jakiegoś powodu „inne”,

szczególnie gdy osobą, którą tracą jest rodzic. Z innej strony może się wydawać, że dzieci nie przeżywają żałoby w taki sposób, w jaki dorośli sobie to wyobrażają. Może być tak, że potrafią rozplakać się w trakcie zabawy, bądź smucić się a za chwile śmiać się i bawić z przyjaciółmi. Dzieje się tak dlatego, że dzieci, zwłaszcza te małe, nie rozumieją całkowicie konsekwencji odejścia bliskiej osoby a poza tym ich świat zabawy, potrzeba eksploracji otoczenia jest dla nich na tyle potrzebna i ważna, że odciąga od trudnej sytuacji rozstania. Nie jest to dowód na ich obojętność bądź nieprzeżywanie straty.

### **Jak rozmawiać z dzieckiem o stracie?**

Należy akceptować każdą reakcję dziecka – często może się dzieć 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 też zapytać dziecko, jak rozumiało rodzica, 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 również 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, by wiedziało, że jest to możliwe. Rozmowa z dzieckiem, to także okazywanie mu swoich emocji. Nie powinno się ukrywać przed dzieckiem żalu, smutku czy płaczu. Warto mówić o swoich uczuciach i nazywać te emocje, które ono odczuwa: *Widzę, że jesteś smutny*. 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, nawet, gdy czują nienawiść czy złość. 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 lub bajkoterapia. Dzieci mogą próbować narysować to jak się czują, bądź portret tego, za kim tęsknią; bawić się z rodzicem pluszakami i odpowiadać na zadane przez niego pytania, dotyczące trudnych emocji a nawet wspólnie z nim 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 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. Trzeba pamiętać jednak o tym, by nie idealizować zmarłego. Żal dziecka może nie minąć nigdy i wracać ze zdwojoną siłą w święta czy urodziny, będzie on 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. Jeżeli rodzicowi trudno jest zaopiekować się dzieckiem czy też porozmawiać na temat śmierci, ponieważ sam jest pogrążony mocno w żałobie i potrzebuje czasu dla własnych silnych emocji, bardzo ważne by poprosić o pomoc inną osobę, która jest bliska dziecku. Najważniejsze jest to, by nie zostawić dziecka w tym ciężkim okresie bez wsparcia. Obecność, rozmowa i zapewnienie, że jest kochane i nie zostanie opuszczone przez rodziców, przywraca mu bezpieczeństwo do jego chwiejnego w tym czasie świata.

#### Bibliografia:

- Keirse, M. (2005). *Smutek dziecka. Jak pomóc dziecku przeżyć stratę i żałobę?*. Radom: Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne POLWEN.
- Korlak- Łukasiewicz, A. (2013). Przeżywanie żałoby przez dzieci. *Rocznik Lubuski*, 39(2), 119-130.