

Rozmawiać czy nie rozmawiać o śmierci?

Czas listopadowej zadumy, którą rozpoczyna dzień Wszystkich Świętych nieuchronnie kieruje nasze myśli ku śmierci. Wielu rodziców i dorosłych obawia się tematu śmierci, zwłaszcza w rozmowie z dziećmi i zastanawia się, co i jak powiedzieć, gdy dziecko zada pytanie: „A czy Ty też umrzesz?” Kiedy jest dobry czas, żeby powiedzieć dziecku, że śmierć to nieodwracalne zjawisko, które dotknie każdego? Kiedy zaprzestać opowiadania historii o tym, że babcia czy dziadzio wyruszyli w daleką podróż i długo ich nie zobaczymy? W jaki sposób w miarę bezboleśnie przekazać dziecku informację o tym, że ten, którego się kochało, kto był w jego otoczeniu codziennie, odszedł na zawsze.

Rozmowy o śmierci w czasie codziennej rutyny

Zanim dziecko doświadczy śmierci w rodzinie, czy najbliższym otoczeniu, warto wykorzystać prozę życia do wprowadzenia w tę tematykę. W życiu na co dzień i codziennej rutynie pojawia się dużo okazji do poruszenia z dzieckiem tematów: cyklu życia, przemijania, odchodzenia, czy śmierci. Wielokrotnie dzieci same zapraszają nas do rozmów na ten temat. Bardzo dobrą okazją do podjęcia tematu śmierci czy pamięci o tych, którzy odeszli jest właśnie listopadowe Święto Wszystkich Świętych. W zupełnie naturalny sposób możemy, nawet już z najmłodszymi dziećmi w wieku przedszkolnym, porozmawiać o odchodzeniu. Wizyta na cmentarzu, porządkowanie grobów, opowieść o przodkach, zapalenie zniczy jest dobrym wprowadzeniem tematu śmierci do świadomości dziecka.



Niezwykle ważne jest, aby dziecko oswajać z tym tematem, nie unikać go, nie robić z niego tabu, gdyż odchodzenie jest częścią życia każdego człowieka, życia każdej rodziny, a co za tym idzie i życia naszych dzieci. Nie możemy zostawić naszych dzieci samych z tym tematem. Koniecznie rozmawiajmy z nimi i szczerze odpowiadajmy na wszelkie ich pytania. Nie bójmy się ich łez i szoku. Lepiej, że te stany pojawią się wcześniej i będą łagodniejszą formą niż szok i niedowierzanie, gdy sami nieoczekiwanie i nagle będą musieli pojąć, że ktoś bliski zmarł i już go nie będzie. To pomoże im przygotować się i nieco oswoić z tematem, a wtedy nieco łatwiej będzie im znieść stratę kogoś bliskiego, gdyż taka wcześniej czy później się pojawi w ich życiu.

Rozumienie śmierci przez dziecko jest ściśle zależne od jego wieku. Warto wiedzieć, że pomiędzy 5 a 8 rokiem życia przychodzi czas, że dzieci już rozumieją śmierć i wszystkie jej aspekty. Pojawia się w ich świecie pojęcie sformułowanie: nieodwracalność śmierci. Dziecko właśnie na tym etapie zaczyna też rozumieć, że wszyscy kiedyś umrą. W tym też czasie dzieci zaczynają się interesować biologicznym aspektem śmierci.

Strata bliskiej osoby - żałoba

W pojmowaniu i podejściu dziecka do śmierci ogromną rolę odgrywa dorosły. Postawa rodzica, jego wiedza i stosunek do tego tematu, podejście emocjonalne odgrywają kluczową rolę w tworzeniu pojęcia o tym zjawisku u dziecka. Kiedy dziecko zetknie się z odejściem bliskiej

osoby, to właśnie rodzina ma wpływ na przeżywanie żałoby przez dziecko, a reakcje dziecka zależą w dużej mierze od wzorców prezentowanych w rodzinie. Ważne jest wsparcie dziecka tak jak w wielu sprawach, które go dotyczą, tak też w procesie żałoby, rozpoznanie jego potrzeb i pozwolenie na wyrażenie emocji według potrzeby wewnętrznej danego dziecka. Niestety, w wielu rodzinach unika się rozmów o śmierci, nie zabiera się dzieci na uroczystości pogrzebowe, co rodzice tłumaczą dbaniem o dziecko i jego dobre samopoczucie, a także chęcią chronienia go przed negatywnymi przeżyciami. Rodzi to określone konsekwencje. Dziecko, które na swój sposób obserwuje fakty i widzi zmianę w stanie emocjonalnym i zachowaniu rodziców, jest pozostawione samo sobie z własnymi emocjami. Dochodzi do kształtowania bezradności w radzeniu sobie z tą trudną sytuacją.



Według badań z 2018 roku, dzieci pomiędzy 9 a 11 rokiem życia, które miały możliwość pożegnania się z bliskim zmarłym, a także otrzymały odpowiednie wsparcie rodziców i innych dorosłych, potrafiły budować spójną wizję na temat własnego przeżywania straty, a także prezentowały mniej trudności emocjonalnych w porównaniu do dzieci, którym nie pozwolono się przeżywać żałoby i pożegnać się bliskim.

Prowadząc rozmowę z dzieckiem o śmierci, należy obserwować bacznie jego reakcje i pojawiające się emocje. Trzeba pozwolić dziecku je wyrazić i zaakceptować każdą jego

reakcje. Zdarza się, że dzieci reagują z opóźnieniem na wiadomość o stracie bliskiej osoby albo że reakcja jest nieadekwatna do przeżywanych emocji. Poziom komunikacji powinien być dostosowany do wieku i możliwości poznawczych dziecka.

Wskazówki ułatwiające rozmowę z dzieckiem:

- Bądź szczery – mów prawdę.

Dzieci wyczuwają emocje bliskich dorosłych. Powiedzenie dziecku, że bliska osoba wyjechała albo zasnęła, może zawieść zaufanie dziecka. Odpowiadaj na pytania dziecka z szacunkiem i uczciwie.

- Mów prosto, językiem faktów.

Dzieciom często wystarczy proste, krótkie wyjaśnienie. Jeśli będzie chciało dowiedzieć się więcej, na pewno zapyta. Zapytaj dziecko o zrozumienie przekazanych informacji. Na tym etapie warto rozwiać wszelkie wątpliwości dziecka i zaopiekować trudne emocje.

- Wytłumacz dziecku, co znaczy śmierć.

Może być to na przykładzie zwierzątek, co sprawdza się u młodszych dzieci. U starszych odwołaj się do wiary. Z pomocą przychodzi dziecięca literatura, Na rynku jest dostępnych wiele pozycji pomagających zrozumieć śmierć. Są one przeznaczone szczególnie dla dzieci młodszych.

- Powiedz o przyczynach śmierci, jej nieodwracalności.

Zapewnij, że nikt, w tym w szczególności dziecko nie ponosi winy i odpowiedzialności za śmierć bliskiej osoby. Zdarza się, że dzieci myślą, że ktoś umarł, bo coś źle zrobiły lub czegoś nie robiły.

- Zaakceptuj uczucia dziecka.

Nie zaprzeczaj jego uczuciom, nie próbuj odwrócić uwagi dziecka od przeżywanych emocji. Uszanuj je. Możesz nazwać uczucia dziecka. Zapewnij, że przeżywane przez niego emocje są całkowicie naturalne, nie ma też nic złego we wspólnym płakaniu z dzieckiem. Dzielenie emocji zbliża i utrwala relacje.



Co może być pomocne w przeżywaniu żałoby przez dziecko?

– **rysunki** – zachęć dziecko do narysowania swoich uczuć, portretu zmarłej osoby, pamiątek po tej osobie, narysowanie wspomnienia ze zmarłą osobą

– **bajkoterapia**

– **wspólna zabawa** – można wykorzystać zabawę np. pluszakami do odpowiedzi na trudne pytania, dziecko może chcieć zainscenizować pogrzeb misia

– **napisanie listu** – możesz wspólnie z dzieckiem napisać list do osoby zmarłej, należy wyjaśnić dziecku, że list ten nie zostanie wysłany, nie dotrze do adresata, ale może być symboliczną formą pożegnania. Taki list można spalić, zakopać, zniszczyć jako symboliczne „wysłanie”.

Do ogólnych rozmów o przemijaniu możemy wykorzystać następujące formy:

- **rysunki** – dziecko może w formie plastycznej przedstawić swoje uczucia lub podjąć inny temat pracy, np. portret zmarłej osoby, pamiątki po tej osobie, najlepsze wspomnienia związane ze zmarłą osobą,

– **bajkoterapia** – wspólne czytanie bajek tematycznych o charakterze terapeutycznym,

– **wspólna zabawa** – w zabawie można zainscenizować rozmowę np. z ulubioną lalką, misiem na temat odejścia bliskiej osoby,

– **napisanie listu** – starsze dzieci mogą napisać list do osoby zmarłej jako formę pożegnania, można ten list wsunąć do palącego się na grobie znicza, kwiatów, zakopać, spalić.

Również dziecięca literatura przychodzi nam z pomocą i w bardzo przystępny sposób pokazuje cykl życia i wprowadza temat przemijania. Większość pozycji jest przeznaczona dla dzieci młodszych w wieku przedszkolnym, np. „Dokąd idziemy, kiedy znikamy” Matoso Madalena, Minhos Martins Isabel, „Ważne rzeczy” Peter Carnavas „Cudowna wyspa dziadka” Benji Davies.

Dla dzieci w młodszym wieku szkolnym warta polecenia jest seria następujących tytułów:

„Trzecie życzenie Tumbo” Magda Małkowska, „Zaczarowany ogród dziadka” Aida Aimer, „Czary mamy” Magda Małkowska, „Za siódmą górą” Magda Małkowska, „45 naprawdę niezwykłych słoni” Marta Zaremba.

Warto także skorzystać z zasobów internetowych: www.tumbopomaga.pl – strona poświęcona pomocy dzieciom i młodzieży będącym w żałobie.

Opracowała: pedagog Jolanta Górka