

## Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?

Temat śmierci i przemijania to wciąż dla wielu temat tabu, o którym nie mówi się dużo. Jednak wcześniej czy później, musimy się liczyć z tym, że ze strony naszych dzieci padnie pytanie o śmierć, o to dlaczego moja ukochana babcia czy dziadek odeszli. Jak oswoić dziecko z tym tematem, odpowiada psycholog Agnieszka Tyczka.

Za nami dzień Wszystkich Świętych. Wiele dzieci wspólnie ze swoimi rodzinami odwiedziło groby zmarłych. Jednak cmentarz odwiedzamy nie tylko w tym szczególnym dniu. Co zrobić, jak odpowiedzieć, gdy maluch zapyta kto leży w grobie? Najlepiej odpowiedzieć szczerze. Wyjaśnić stopień pokrewieństwa, np. "to jest babcia mamy". Można przywołać miłe wspomnienia związane ze zmarłą osobą, aby przybliżyć ją dziecku.

Z pewnością podczas listopadowego święta wielu rodzinom towarzyszył smutek i łzy, a zwłaszcza tam, gdzie niedawno odszedł ktoś bliski. Jak powiedzieć, wytłumaczyć dziecku, że np. jego ukochana babcia czy dziadek zmarł. Jakich słów użyć a jakich sformułowań unikać?

Należy powiedzieć dzieciom prawdę, językiem dostosowanym do ich możliwości poznawczych. Nie wolno zwlekać, gdyż dziecko doskonale wyczuwa nasze emocje. Może zareagować lękiem, wyobraźnia może podsuwać mu przerażające wizje, bo pojmowanie świata zależy od wieku dziecka. Do 2 roku życia dziecko nie rozumie pojęcia śmierci, nie wymaga specjalnego rozwodzenia się nad tematem. Powyżej drugiego roku życia do 5-6 roku uważa, że śmierć jest zjawiskiem odwracalnym, dlatego trzylatek może czekać aż tata, zmarły miesiąc wcześniej ukołysze go do snu, albo, gdy ktoś wchodzi do domu pyta czy to tata. Dopiero dzieci 6-7 letnie rozumieją pojęcie śmierci podobnie jak dorośli. Granice są jednak płynne i zależą od dojrzałości dziecka. Dzieciom poniżej 7 roku życia warto wyjaśnić na czym polega, że ktoś nie żyje np. "dziadek zmarł, nie czuje bólu głodu, nie oddycha". Nie wolno porównywać śmierci do snu, wyjazdu czy podróży. Maluszek mógłby się potem bać, że śpiący rodzic nie żyje, nie wróci z pracy, panicznie bać się rozłąki z rodzicami. Należy unikać również wytłumaczenia, że ktoś zmarł, bo zachorował - dzieci mogą się obawiać, że każda infekcja może skończyć się śmiercią. Trzeba wyjaśnić, że tylko bardzo poważne choroby mogą się tak zakończyć.

Bardzo często zdarza się, że maluch obwinia się, że babcia, dziadek lub ktoś mu bliski zmarł, bo ich nie słuchał, bo był niegrzeczny. Jak sobie poradzić z tym problemem?

Tak się czasem zdarza, Dzieci myślą w sposób magiczny, nie odróżniają fikcji od rzeczywistości, są egocentryczne, stąd może pojawić się poczucie winy z powodu śmierci najbliższych. Mówią, np. "Gdybym był grzeczny, dziadek by nie zmarł". W takiej sytuacji należy wysłuchać dziecko, okazać zrozumienie, nazwać emocje, np. "Rozumiem, co czujesz, mam wrażenie, że czujesz się winny z powodu śmierci dziadka. Wiem, że go kochałeś. Nikt z nas nie miał wpływu na to, co się stało. Wszyscy ludzie kiedyś umierają". Okazać mu dużo wsparcia, czułości, zapewniając o miłości.

Gdy już dojdzie do śmierci bliskiego, w jaki sposób pomóc przetrwać ten trudny okres maluchowi?

Gdy umiera ktoś najbliższy dzieci tracą poczucie bezpieczeństwa. Potrzebują kontaktu fizycznego, przytulania. Ważne jest, aby dziecko nie czuło się opuszczone i pozbawione opieki. Dlatego trzeba go zapewnić, że ma się dość siły i chęci, aby się nim zaopiekować, pomimo odczuwanego smutku. Należy rozmawiać z dzieckiem, wysłuchiwać go, nie zaprzeczać odczuwanym emocjom, zapewniać, że jego zachowanie jest normalne i zrozumiałe oraz przemijające. Trzeba zachęcać do zabawy, śmiechu, odwiedzin u przyjaciół. Nie należy unikać tematów tabu oraz chronić nadmiernie dziecka, ponieważ ono czuje to samo co dorośli, tylko trudniej mu to wyrazić. Warto wspólnie wspominać zmarłego, przypominać śmieszne sytuacje, przyznawać się do własnych emocji. Rodzice często unikają tematu, aby nie rozplakać się przy dziecku, modelują w ten sposób niewłaściwe zachowania, zachęcając nieświadomie do tłumienia emocji. Lepiej powiedzieć: "Gdy rozmawiam o babci, chce mi się płakać, jest mi bardzo smutno, mimo to lubię ją wspominać. Potem czuję się spokojniejsza. A ty?"

Gdy umrze ktoś bliski wielu rodziców zastanawia się czy zabrać dziecko na pogrzeb. Ile lat powinno mieć dziecko, by uczestniczyło w uroczystości pogrzebowej?

Jest to kwestia indywidualna, zależy od wieku dziecka, jego dojrzałości oraz umiejętności grzecznego zachowania się. Dzieci do 2 roku życia nie są zwykle na tyle dojrzałe, mogą wystraszyć się reakcji dorosłych. Są zbyt absorbujące, mogą utrudniać skupienie się. Podobnie może być z ruchliwymi i rozmownymi 3 i 4 latkami. Decyzję o tym czy zabierać dziecko na pogrzeb podejmują rodzice, kierując się dojrzałością dziecka. Jednak warto pamiętać, że trzylatkom i starszym dzieciom łatwiej zrozumieć nieodwracalność śmierci, przeżyć żałobę, gdy uczestniczą w pogrzebie. Jeśli bierzemy dziecko na pogrzeb, trzeba mu wcześniej opisać, czego mogą się spodziewać w trakcie ceremonii. Pięciolatki są na tyle dojrzałe, że powinny uczestniczyć w pogrzebie, o ile się temu same stanowczo nie sprzeciwiają.

Nierzadko ze strony dziecka pada pytanie, kiedy ono umrze. Jak wtedy zareagować?

Powiedzieć, że śmierć jest czymś uniwersalnym, dotyczącym wszystkich. Można np. powiedzieć "tak kiedyś umrzesz, ale wierzę, że nastąpi to wtedy, gdy będziesz miał dzieci i wnuki". Pomoże mu to zrozumieć perspektywę czasu Można odwołać się do doświadczeń dziecka z obserwacją przyrody. Na wiosnę kwiaty kielkują, rosną im liście, kwitną, a potem powoli obumierają, podobnie jest z ludźmi i zwierzątkami.

Czy należy ukrywać przed dzieckiem wiadomość, że osoba bardzo mu bliska wkrótce umrze?

Nie wolno tego ukrywać, ale nie wolno też odbierać nadziei na wyzdrowienie. Jeśli to tylko możliwe, należy zapewnić kontakt z osobą która umiera, zachęcić do odwiedzin, nawet jeśli osoba przebywa w szpitalu. Pozwolić, aby dziecko pomogło jej, podało picie, włączyło radio, przygotowało drobny upominek, np. obrazek lub ciasteczko. Wyjaśnić, że zmiany w wyglądzie spowodowane są ciężką chorobą czy utratą apetytu. Jeśli ktoś przebywa w szpitalu, należy wyjaśnić, że aparatura medyczna pomaga chorej babci, aby nie czuło się wystraszone. Jeśli to możliwe i dziecko ma ochotę, to należy je zachęcić do pogłaskania czy przytulenia się. Nie wolno jednak do niczego przymuszać. Jeśli ukrywamy choroby najbliższych, to dziecko i tak czuje, że

dzieje się coś złego, może źle zinterpretować przyczyny, stracić poczucie bezpieczeństwa.

W jaki sposób dzieci przeżywają żałobę? Jakie uczucia mogą im wtedy towarzyszyć?

Tak jak dorośli dzieci przeżywają żałobę bardzo indywidualnie. Dużo zależy od wsparcia, siły więzi czy pokrewieństwa. Najczęściej odczuwają tęsknotę, rozpacz, smutek, żal oraz lęk. Boją się o śmierć drugiego rodzica. Częste reakcje emocjonalne to: gniew, zaprzeczanie, osamotnienie, zachowania agresywne, zamykanie się w sobie, wycofywanie się z kontaktów społecznych, apatia, a także lęk separacyjny. Czasem dołączają się objawy symptomatyczne, czyli zaburzenia snu, utrata apetytu, moczenie. Często występuje też regresja w zachowaniu.

Co zrobić w sytuacji, gdy dziecko nie płacze, nie gniewa się, tylko wycofuje się do swojego świata?

Należy przeanalizować własne zachowanie. Może ktoś zamyka się w sobie, tłumii emocje, nie chce okazać smutku przy dzieciach albo zostawia je samo sobie, z poczuciem pustki i bólem wewnętrznym, mylnie interpretując jego stan - jak nie płacze, to sobie radzi, jest silne. Niechcący modeluje niewłaściwe sposoby radzenia sobie z żałobą. Dziecko zamykające się w sobie musi być otoczone szczególną troską, miłością i akceptacją. Warto rozmawiać o zmarłym, przywołać dobre wspomnienia, zachęcając do w ten sposób do odreagowania emocjonalnego. Można wspólnie oglądać zdjęcia, stworzyć nowy album z fotografiami zmarłego, zachęcić do napisania listu pożegnalnego, czy narysowania rysunku, na którym będzie postać zmarłego. Zachęcać do różnych rodzajów ekspresji przeżyć. Jeśli pomimo to dziecko źle funkcjonuje, wskazana byłaby terapia psychologiczna.

W trudnych dla dziecka momentach po odejściu kogoś bliskiego, aby ukoić jego ból mówimy, że „spotkasz się z nim w niebie”. Czy taka forma pocieszenia jest dobra?

Tak jest to dobry sposób. Daje nadzieję, przedstawia pozytywny aspekt śmierci, a także odnosi dziecko do świata wiary i wartości.