



ŻAŁOBA – PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

SPIS TREŚCI:

Rozdział 1		
CZY MOŻNA PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO ŻAŁOBY?		4
Rozdział 2		
TRUDNE ROZMOWY O ŚMIERCI		4
Rozdział 3		
ŚMIERĆ RODZICA		5
Rozdział 4		
ŚMIERĆ BRATA LUB SIOSTRY		6
Rozdział 5		
ŚMIERĆ W RODZINIE, ŚMIERĆ PRZYJACIELA		7
Rozdział 6		
RÓŻNE PRZYCZYNY ŚMIERCI		7
6.1	Śmierć nagła	7
6.2	Śmierć w wyniku morderstwa lub zabójstwa	8
6.3	Śmierć samobójcza	8
6.4	Śmierć w wyniku poważnej choroby	9
Rozdział 7		
ROZMOWY O ŚMIERCI		10
7.1	Wprowadzenie	10
7.2	O czym warto pamiętać, rozmawiając z dzieckiem o śmierci?	10
7.3	Wiara i nadzieja	12





	Rozdział 8	
	JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ŻAŁOBIE?	12
8.1	Wprowadzenie	12
8.2	Aktywne słuchanie	13
8.3	Działania pomagające dziecku w żałobie	14
	Rozdział 9	
	RÓŻNE ETAPY ŻAŁOBY	15
	Rozdział 10	
	UCZUCIA I ZACHOWANIA W ŻAŁOBIE	15
	Rozdział 11	
	WIEK A ŻAŁOBA DZIECKA	16
11.1	Wprowadzenie	16
11.2	Dziecko w wieku do 2 lat	16
11.3	Dziecko w wieku 2-5 lat	17
11.4	Dziecko w wieku 5-8 lat	17
11.5	Dziecko w wieku 8-12 lat	17
11.6	Nastolatki	17
	Rozdział 12	
	POŻEGNANIE	18
12.1	Wprowadzenie	18
12.2	Jak rozmawiać z dzieckiem o pogrzebie	18
12.3	Inne sposoby pożegnania	19
	Rozdział 13	
	CZAS TRWANIA ŻAŁOBY	20





	Rozdział 14	
	SPOSOBY WSPARCIA DZIECI I MŁODZIEŻY W ŻAŁOBIE	21
14.1	Wprowadzenie	21
14.2	Szkatułki Pamięci	21
14.3	Księga Pamięci	21
14.4	Kronika rodzinna	21
14.5	Opowiadanie historii	22
14.6	Kiedy dziecko nie może spać	22
14.7	Lęk przed rozstaniem	22
14.8	Obrysy rąk	23
14.9	Co zrobimy później?	23
	Rozdział 16	
	WAŻNE ROCZNICE I ŚWIĘTA	23
	Rozdział 17	
	APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY	24
	Rozdział 18	
	POWRÓT DZIECKA DO SZKOŁY	25
	Rozdział 19	
	POMOC SPECJALISTYCZNA	25





ŻAŁOBA – PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Rozdział 1

CZY MOŻNA PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO ŻAŁOBY?

Pomaganie młodym ludziom w żałobie jest wyzwaniem, zwłaszcza gdy samemu przeżywa się skrajne emocje związane z odejściem bliskiej osoby. Wiemy, że nie ma prostych i łatwych recept. Możemy jednak podpowiedzieć kilka praktycznych wskazówek dotyczących rozmawiania z dziećmi o chorobie i jej konsekwencjach, o śmierci, o dylematach i niepokojach. Zebrane tutaj rady pomagają przygotować młodych ludzi na to, co jeszcze przed nimi. Ich celem jest wsparcie dzieci w różnym wieku na tyle, by:

- poczuły się bezpieczniejsze i silniejsze,
- rozumiały pojawiające się w nich różne emocje,
- w trudnych momentach umiały i chciały dzielić się swoimi myślami z dorosłymi.

Rozdział 2

TRUDNE ROZMOWY O ŚMIERCI

Zastanawiasz się, jak i kiedy porozmawiać o umieraniu lub śmierci bliskiej wam osoby? Oto kilka wskazówek, które mogą okazać się pomocne:

- Mów językiem prostym, zrozumiałym, dostosowanym do wieku dziecka.
- W kilku zdaniach powiedz, co się stało.
- Im młodsze dziecko, tym częściej dziel informacje na mniejsze porcje, a ich przekazywanie rozkładaj w czasie.
- Rozmawiaj tak, by dziecko miało szansę zadawać pytania.
- Nie kłam, mów prawdę, jeśli dziecko poprosi o wyjaśnienie.
- Odpowiedz: „Nie wiem”, jeśli na pytanie rzeczywiście nie znasz odpowiedzi.
- Powracaj do rozmowy zawsze wtedy, gdy dziecko da sygnał, że znów jest gotowe, np. wykaże zainteresowanie, zacznie pytać.





- Buduj poczucie bezpieczeństwa u dziecka, poprzez opisanie tego, co będzie się działo w najbliższym czasie, co może się zmienić lub poprzez ustalenie zasad, obowiązków i przywilejów.
- Wprowadź zasadę mówienia wprost o swoich uczuciach i obawach: zauważaj emocje dziecka i dopytuj się o to, co się z nim dzieje.
- Nie zabraniaj dziecku wspomniania osoby zmarłej, sam też ją wspominaj.
- Nie obarczaj dzieci nadmiernie swoimi emocjami, ale jednocześnie nie ukrywaj wszystkich swoich łez. Niech widzą, że smutek można przeżywać i się nim dzielić. Dzielenie się swoimi emocjami w tym momencie jest bardzo ważne dla całej rodziny.
- Pamiętaj, Ty znasz swoje dziecko najlepiej. Masz doświadczenie w byciu z nim. Zaufaj sobie.

Rozdział 3

ŚMIERĆ RODZICA

Śmierć jednego z rodziców jest dla dziecka jednym z najtrudniejszych doświadczeń i wywiera znaczący wpływ na jego dalsze życie. Reakcje dziecka na tę sytuację uzależnione są od wielu czynników, między innymi od: wieku dziecka, jego doświadczeń życiowych, relacji rodzinnych, bliskości ze zmarłym oraz od okoliczności śmierci.

Dziecko, które traci jednego z rodziców może:

- odczuwać smutek wyrażany na przykład poprzez płacz, nieodzywanie się, brak apetytu, niechęć, wrogość, senność, lęk,
- czuć się opuszczone,
- odczuwać głęboki żal o to co się stało, co z kolei może potęgować poczucie winy wobec żyjącego lub zmarłego rodzica,
- chcieć poważnie zachorować lub umrzeć, by odzyskać ponownie uwagę rodziny,
- reagować poczuciem winy, jeśli zarzuca sobie nieodpowiednie wcześniejsze relacje ze zmarłym rodzicem,
- odczuwać wrogość do żyjącego rodzica lub opiekuna, upatrując w nim przyczynę śmierci rodzica,
- chcieć upodobnić się w zachowaniu do zmarłego rodzica,
- odczuwać nadmierną odpowiedzialność wobec siebie, czuć przymus bycia dorosłym,
- odczuwać lęk związany: z obawą o swoje zdrowie, z utratą poczucia bezpieczeństwa, z dalszymi losami jego rodziny,
- reagować poczuciem ulgi, najczęściej skrywanej, jeśli zmarły był powodem problemów rodzinnych,
- reagować poczuciem wstydu, pustki oraz wieloma innymi uczuciami i zachowaniami.





Czasem dziecko traci oboje rodziców równocześnie, lub wcześniej przeżyło stratę jednego rodzica, a teraz ponownie doświadcza żałoby po śmierci drugiego rodzica czy głównego opiekuna. W takiej sytuacji niektóre z wyżej wymienionych reakcji mogą pojawić się u dziecka osieroconego, ale w większym nasileniu. Istnieje prawdopodobieństwo, że proces żałoby będzie szczególnie głęboki i trudny. Warto mieć to na uwadze pomagając dziecku w tym trudnym dla niego czasie.

Rozdział 4

ŚMIERĆ BRATA LUB SIOSTRY

Reakcje dziecka na śmierć rodzeństwa będą bardzo różne, ponieważ zależą od wielu czynników, między innymi od: wieku dziecka, jego doświadczeń życiowych, relacji rodzinnych, bliskości ze zmarłym oraz od okoliczności śmierci.

Dziecko, które traci brata lub siostrę może:

- zostać osierocone niejako dwukrotnie. Z jednej strony umiera mu rodzeństwo, a z drugiej, pod względem emocjonalnym, traci rodziców. Najczęściej rodzice zmarłego dziecka są zajęci własną, niewyobrażalną żałobą. Dystansują się emocjonalnie od pozostałych dzieci i całego otoczenia,
- odczuwać smutek wyrażany na przykład poprzez płacz, nieodzywanie się, brak apetytu, niechęć, wrogość, senność, lęk,
- czuć się opuszczonym,
- odczuwać głęboki żal do rodziców, co z kolei potęguje poczucie winy wobec nich,
- chcieć poważnie zachorować lub umrzeć, by odzyskać ponownie uwagę rodziców,
- reagować poczuciem winy, jeśli zarzuca sobie nieodpowiednie wcześniejsze relacje ze zmarłym rodzeństwem,
- nadmiernie utożsamiać się ze zmarłym rodzeństwem, chcieć zrealizować jego plany,
- odczuwać wrogość do rodziców, upatrując w nich przyczyny śmierci rodzeństwa,
- odczuwać lęk związany z: obawą o swoje zdrowie, utratą poczucia bezpieczeństwa, dalszymi losami jego rodziny,
- reagować poczuciem ulgi, najczęściej skrywanej, jeśli zmarły był powodem problemów rodzinnych,
- reagować poczuciem wstydu, pustki i wieloma innymi uczuciami i zachowaniami.





Rozdział 5

ŚMIERĆ W RODZINIE, ŚMIERĆ PRZYJACIELA

Reakcje dzieci na śmierć dziadka, babci, cioci, wujka czy przyjaciela będą bardzo różne, ponieważ zależą od wielu czynników, między innymi od: wieku dziecka, jego doświadczeń życiowych, relacji rodzinnych, bliskości i intensywności relacji ze zmarłym oraz od okoliczności jego śmierci.

Dziecko, które traci kogoś z rodziny lub przyjaciela może:

- odczuwać smutek wyrażany na przykład poprzez płacz, nieodzywanie się, brak apetytu, niechęć, wrogość, senność, lęk,
- czuć się opuszczone,
- odczuwać głęboki żal o to co się stało, co z kolei może potęgować poczucie winy wobec zmarłego, chcieć poważnie zachorować lub umrzeć, by zwrócić na siebie uwagę,
- reagować poczuciem winy, jeśli zarzuca sobie nieodpowiednie wcześniejsze relacje ze zmarłym,
- odczuwać wrogość do osoby, w której upatruje przyczyny śmierci bliskiej osoby,
- chcieć upodobnić się w zachowaniu do zmarłego,
- nadmiernie utożsamiać się ze zmarłym, chcieć zrealizować jego plany,
- odczuwać lęk związany z: obawą o swoje zdrowie, utratą poczucia bezpieczeństwa,
- reagować poczuciem ulgi, najczęściej skrywanej, jeśli zmarły był powodem problemów w najbliższym otoczeniu dziecka,
- reagować poczuciem wstydu, pustki oraz wieloma innymi uczuciami i zachowaniami.

Rozdział 6

RÓŻNE PRZYCZYNY ŚMIERCI

6.1 Śmierć nagła

Śmierć bliskiej osoby, następująca bez ostrzeżenia i wcześniejszego pożegnania, jest szokująca. Często wywołuje gniew w stosunku do osoby, która, w naszej ocenie, mogła lub powinna była uchronić zmarłego przed śmiercią. Zazwyczaj pojawia się także poczucie niedowierzania, że bliski naprawdę nie żyje. Wszystko dzieje się zbyt szybko i potrzeba czasu, by to wszystko zrozumieć. Wiele osób odczuwa żal z powodu spraw, o których nie zdążyło porozmawiać. Może być on również skierowany do zmarłego o to, że zostawił nas właśnie teraz. Czasem przybiera postać poczucia winy z powodu nienajlepszych relacji ze zmarłym. Takie przeżycia mogą być udziałem zarówno dorosłych, jak i dzieci. Nagła, nieoczekiwana śmierć może sprawić, że dziecko poczuje się niepewnie, będzie bardzo podatne na lęk i obawy. Może zacząć postrzegać świat jako miejsce niebezpieczne i nieprzewidywalne. Emocje, takie jak poczucie winy, panika, lęk, niedowierzanie i zagubienie, burzą jego wewnętrzny porządek i równowagę.





Bardzo ważne jest, by odpowiadać na wszystkie pytania dziecka. Tym, co może mu pomóc w zmaganiu się z własną, tak skomplikowaną żałobą, jest znalezienie osoby, która będzie mogła go wysłuchiwać, bez osądzania i zaprzeczania jego uczuciom. Lekarstwem jest konfrontowanie się z bólem, a nie zaprzeczanie mu. Jeśli nie potrafisz przeprowadzić takiej rozmowy z powodu własnych emocji, postaraj się skontaktować z kimś zaufanym z rodziny lub przyjaciół albo skorzystać z pomocy zaufanego psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego lub osoby duchownej.

6.2 Śmierć w wyniku morderstwa lub zabójstwa

Bezradność, strach, przerażenie, gniew, pragnienie odwetu, żal to uczucia, które mogą dominować w pierwszym okresie po uzyskaniu informacji, że bliska osoba zginęła w tak dramatyczny sposób. Trudno poradzić sobie ze świadomością okoliczności śmierci oraz tego, co zmarła osoba mogła czuć przed śmiercią. Pojawia się analizowanie, czy można było uchronić zmarłego przed śmiercią. Jak bumerang wraca pytanie: „Dlaczego?”. Dla osieroconych dzieci ważne jest skuteczne zakończenie śledztwa, ujęcie i osądzenie sprawcy. Jego odnalezienie może łagodzić proces żałoby.

Niezwykle delikatnym zadaniem jest przekazanie dzieciom wiadomości o śmierci i jej okolicznościach. Wprawdzie pojawia się duża pokusa nieujawniania prawdy, ale warto ją przezwyciężyć, by nie narazić dzieci na samodzielne domyślanie się prawdy lub dowiedzenie się jej od postronnych osób. Oczywiście język i ilość informacji muszą być dostosowane do wieku dzieci. Tym, co pomaga im szczególnie, jest ujawnianie uczuć i skrytych myśli przed osobą, która potrafi prawdziwie słuchać. W wypadku trudności z przeprowadzeniem takiej rozmowy z powodu własnych emocji, można skorzystać z pomocy rodziny lub przyjaciół, psychologa, pedagoga pracownika socjalnego czy osoby duchownej, znającej dziecko i rodzinę.

6.3 Śmierć samobójcza

Świadomość popełnienia samobójstwa przez bliską osobę wywołuje mieszaninę różnych uczuć. Najbardziej dominujące może być poczucie winy, nawet jeśli zmarły za życia nie dawał żadnych znaków ostrzegawczych. Wiele osób czuje odpowiedzialność za śmierć bliskiej im osoby. Zastanawiają się, co mogli zrobić, by do śmierci nie doszło, co przeoczyli i zbagatelizowali. Takie myśli i związane z nimi emocje są bardzo obciążające. Czasem reakcje otoczenia na wiadomość o samobójczej śmierci mogą powodować wśród najbliższych więcej gniewu, niż poczucia winy. Często, obok przejmującego poczucia straty, obecne są także wstyd i upokorzenie, związane z tragicznym odejściem bliskiej osoby.

Śmierć samobójcza zawsze była społecznie cenzurowana. Z tego powodu osoba w żałobie może odsuwać się od innych, czując na sobie ciężące piętno, i nie chce korzystać ze wsparcia oferowanego przez najbliższych. W chwili otrzymania wiadomości o samobójczej śmierci bliskiej osoby rodzina traci też prywatność przeżywanej straty. Natychmiast pojawiają się policja, lekarz, prokurator. Padają trudne pytania, panuje atmosfera podejrzliwości. Informacja najczęściej staje się wiadomością publiczną w społeczności lokalnej, obciążonej stereotypami związanymi ze śmiercią samobójczą. To wszystko utrudnia pożegnanie się ze zmarłym, skazuje bliskich na analizowanie wcześniejszych wydarzeń i utrudnia proces przeżywania żałoby.





Proces żałoby jest w takiej sytuacji bardzo trudny i złożony. Zadania, jakie stoją przed żałobnikami, to:

- porzucenie iluzji, że można było coś zrobić, by nie dopuścić do śmierci,
- akceptacja faktu, że zmarły był osobą decydującą ostatecznie o odebraniu sobie życia,
- przyzwolenie na własne godne dalsze życie, wyzwolone z cierpienia.

Rozmowa z dziećmi o fakcie popełnienia samobójstwa jest bardzo trudna i wymaga starannego przemyślenia lub konsultacji ze specjalistą. To ważne, by jej nie unikać i w sprawie śmierci bliskiej osoby nie pozostawiać niedomówień czy kłamstw. Poznanie prawdy uchroni dziecko przed szokiem, gdy o wszystkim dowie się przypadkiem, gdy otoczenie, poruszone faktem śmierci, nieumyślnie lub w nieodpowiedni sposób przekáže mu tę informację. Takie doświadczenie bardzo podkopuje zaufanie dziecka do najbliższych i utrudnia przyszłe relacje, nie mówiąc o destrukcyjnym wpływie na dalszy proces żałoby.

W jaki sposób wyjaśnić dziecku przyczyny dramatycznej decyzji? Można odwołać się do obrazu choroby duszy, która spowodowała tragiczne wydarzenie, bądź wskazać na brak sił do zniesienia ciężaru doświadczeń życiowych. Bardzo ważne jest, by odpowiadać na wszystkie pytania dziecka. Tym, co może mu pomóc w zmaganiu się z własną, tak skomplikowaną żałobą, jest znalezienie osoby, która będzie mogła go wysłuchiwać, bez osądzania i zaprzeczania jego uczuciom. Lekarstwem jest konfrontowanie się z bólem, a nie zaprzeczanie mu. Jeśli nie potrafisz przeprowadzić takiej rozmowy z powodu własnych emocji, postaraj się skontaktować z kimś zaufanym z rodziny lub przyjaciół albo skorzystać z pomocy zaufanego psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego lub osoby duchownej.

6.4 Śmierć w wyniku poważnej choroby

Śmierć wynikająca z poważnej choroby jest na ogół spodziewana i w pewnym sensie stwarza rodzinie szansę na przygotowanie się do tego, co może nastąpić. Można mieć większy wpływ na sposób pożegnania się z chorym, powiedzieć sobie ważne rzeczy, napisać listy, uporządkować niektóre sprawy. Czasem to się udaje. Jednocześnie jednak rodzina przeżywa długotrwały stres, co często wpływa negatywnie na zachowanie dzieci. Opieka nad chorym może być wyczerpująca fizycznie i emocjonalnie. W tym szczególnym okresie nie wolno zapomnieć o dzieciach, niezależnie od ich wieku. Ważne jest, by na bieżąco były informowane o sytuacji oraz by były włączone w opiekę nad chorym i mogły wypowiedzieć noszoną w sobie troskę i miłość. Jest to także istotne z punktu widzenia przyszłego radzenia sobie z żałobą.

więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie www.tumbopomaga.pl
w zakładce: Dla rodziców i opiekunów/Poważna choroba/Chory u kresu życia.





Rozdział 7

ROZMOWY O ŚMIERCI

7.1 Wprowadzenie

Nie da się uchronić dzieci i nastolatków od doświadczenia straty. Pomocą w jej przeżyciu jest pokazywanie sposobu, w jaki mogą radzić sobie z tym doświadczeniem, oraz udzielanie wsparcia w okresie żałoby. Rozmowy z dzieckiem o śmierci czy o tęsknocie za zmarłym są bardzo trudne. Także dlatego, że w naszej kulturze jest to często temat tabu. Zazwyczaj nie rozmawiamy o śmierci, a w naszej głowie roi się od różnych stereotypów na ten temat. Czasem się nam wydaje, że skoro dziecko jeszcze nie chodzi do szkoły, nie potrafi wiele zrozumieć. Uważamy, że jeśli odsuniemy od dziecka przykre myśli, to już do nich nie wrócą. Sądzymy, że skoro nastolatek nie mówi o trudnym dla siebie doświadczeniu, to oznacza, że radzi sobie z żałobą. To nieprawda.

Dzieci potrafią dobrze radzić sobie, nawet w trudnych dla nich sytuacjach, jeżeli:

- pomożesz im zrozumieć sytuację,
- pokażesz, jak można radzić sobie ze smutkiem.

7.2 O czym warto pamiętać, rozmawiając z dzieckiem o śmierci?

Ważne jest, by dziecko uzyskało odpowiedź na wszystkie pytania. Jeśli padnie trudne pytanie, nie oznacza to, że należy automatycznie udzielać wyczerpujących odpowiedzi. Rozpoczęcie rozmowy od pytania: „A jak Ty myślisz?“, a następnie nawiązanie do tego, co dziecko powiedziało, może być dobrym sposobem na ułatwienie zrozumienia sytuacji.

Dziecko może pytać:

- „Gdzie teraz jest mama?”
- „Dlaczego nie mogę zobaczyć się z dziadkiem?”
- „Czy pod ziemią babci nie jest zimno?”
- „Dlaczego Bóg zabrał mamę do siebie?”
- „Co teraz będzie ze mną?”
- „Kto będzie mnie odprowadzał do szkoły?”
- „Dlaczego tata jechał tak szybko?”
- „Czy Pan Bóg nie ma serca?”
- „Dlaczego pozwoliłeś mamie na tę operację?”





Odpowiedź powinna być dostosowana do wieku dziecka oraz prawdziwa. Najlepiej jeśli jest dosłowna, nie pobudza fantazji dziecka, zwłaszcza dziecka małego. Najbardziej pospolite określenia dotyczące śmierci mogą wprowadzić dziecko w błąd, spotęgować jego niepokój lub utrudnić przeżywanie smutku po stracie.

Najczęstsze wyrażenia powodujące zamieszanie i przykłady konsekwencji w myśleniu dziecka:

- „Dziadka już z nami nie ma”. Dziecko może myśleć, że dziadek się zgubił.
- „Tata śpi”. Dziecko może czekać na jego obudzenie.
- „Sąsiad odszedł”. Zatem dokąd poszedł? Kiedy wróci?
- „Mama wyjechała w bardzo długą podróż”. Dziecko może dopytywać o termin powrotu, miejsce pobytu, może pomyśleć: „Nie pożegnała się przed wyjazdem, więc może się zezłościła na mnie?”
- „Babcia umarła, ponieważ była chora”. Dziecko może odnieść wrażenie, że jak ono zachoruje, to również umrze.
- „Siostrzyczka poszła do nieba”. Dziecko może zastanawiać się, jak ona to zrobiła i wypatrywać siostry podczas każdego deszczu. Może pomyśleć: „Dlaczego nie zabrała mnie ze sobą? Nudzi mi się. Też chciałbym umrzeć”.
- „Jezus zabrał braciszka do siebie, bo bardzo go kocha”. Dziecko może wysnuć wniosek, że Jezus jego nie kocha, bo nie zabrał go do siebie.
- „Kasia umarła i żyje teraz na cmentarzu”. Dziecko może zastanawiać się, w co Kasia się tam bawi, może zechcieć zamieszkać na cmentarzu i dotrzymywać jej towarzystwa.
- „Braciszek twój umarł. Pan Bóg go zabrał do siebie, bo był niewinny i bez grzechu”. W dziecku może obudzić się obawa, że jest strasznym grzesznikiem, ponieważ nie umarło.
- „Teraz Ty zastąpisz tatę i będziesz głową rodziny. Musisz opiekować się siostrzyczką i rodzicami”. Dziecko może mieć nadmierne wymagania wobec siebie i wstydić się okazywania smutku.

Jak więc przekazać dziecku wiadomość o śmierci kochanej przez nią osoby? Poza oczywistą delikatnością i empatią, mów jasno i konkretnie o tym, co się stało:

- „Babcia umarła”.
- „Krysia nie żyje”.
- „Braciszek nie oddycha, nie bije mu serce, nie mówi”.
- „Tata nigdy do nas nie wróci”.





7.3 Wiara i nadzieja

Pomocne dla dziecka jest także poznanie przekonań religijnych rodziny, zrozumienie, co dzieje się z duszą zmarłego po śmierci. Pamiętaj jednak, by dodać do tego informacje o ciele zmarłego. Uważaj na zbyt ogólne stwierdzenia typu: „Taka jest wola Boga”, „Jezus zabrał mamę do siebie” czy: „Jest w niebie i patrzy na Ciebie”. To, nawet dla starszego dziecka, jest trudne do zrozumienia. Wielokrotnie spotykamy się z przekonaniem małych dzieci, które na przykład wierzą, że zmarła mama widzi ich każdy ruch. Dla dziecka może być to bardzo frustrujące. Starsze dzieci mogą czuć się nadmiernie kontrolowane przez zmarłego. Czym takie wyjaśnienia zastąpić? Można się zdecydować na powiedzenie czegoś w rodzaju:

„Ludzie mają różne wyobrażenia na temat tego, co dzieje się, gdy ktoś umiera. Wiemy jednak, że zmarli nie mogą wrócić do nas ani do nas zadzwonić. Umrzeć to coś zupełnie innego niż wyjechać do innego kraju. Ludzie wierzą w różne rzeczy, na przykład w to, że dusze po śmierci krążą po świecie i patrzą na nas z góry. Ja wierzę, że mama jest teraz w niebie, blisko Boga, który jest Miłością. A pamięć o Niej będzie w moim sercu na zawsze...”

Rozdział 8

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ŻAŁOBIE?

8.1 Wprowadzenie

Trudno podać jednoznaczną receptę na właściwą rozmowę z dzieckiem przeżywającym stratę bliskiej osoby. Czy jednak istnieją jakieś ogólne wskazówki, dotyczące kontaktu z dzieckiem w okresie osierocenia? Nim do nich przejdziemy, przeczytaj poniższy tekst. Zastanów się, jak często używasz takich sformułowań w reakcji na czyjś problem? Potem zastanów się, jak to jest, gdy to Ciebie wspiera się w taki sposób:

- „Wszystko będzie dobrze”.
- „Wszystko wróci do normy”.
- „Jutro poczujesz się lepiej”.
- „Wiem, co czujesz”.
- „Tak widocznie musiało być”.
- „Czas leczy rany”.
- „Co cię nie zabije, to cię wzmocni”.
- „Bądź silna”.
- „Musisz być teraz silny”.
- „Na pewno jeszcze sobie ułożysz życie”.
- „Skończ użalać się nad sobą. Ile można?”.
- „Już czas przestać płakać, życie toczy się dalej”.
- „Już czas by zacząć myśleć o przyszłości, a nie ciągle wspominać przeszłość”.





- „Już przestań się smucić. To nic nie da”.
- „Dlaczego...?”.
- „Musisz...”.
- „Jesteś smutny w taki słoneczny dzień? Zobacz, jak jest pięknie dookoła...”.

Słuchając takich zdań, można odczuć dyskomfort. Te formy pocieszania najczęściej niosą ukryty przekaz skierowany do dziecka:

- nie czuj, tego co czujesz,
- nie mów, tego co myślisz,
- jestem bezradny wobec twoich emocji, nie wiem, co z nimi zrobić, więc zmienmy temat na inny lub uspokój się.

Doświadczenie w pracy z dziećmi w żałobie wskazuje, że w tym trudnym okresie wiele dzieci czuje się bagatelizowanych. Dzieci, zwłaszcza te starsze, które potrafią już dobrze formułować myśli, mówią nam często o swoim poczuciu bycia niezrozumianym przez dorosłych, czują się niewysłuchane. Może więc dobrym pomysłem jest spróbować porzucić powyższe potoczne pocieszanie, które najczęściej hamuje dziecko przed dalszymi wyznaniemami?

8.2 Aktywne słuchanie

Słuchaj uważnie i aktywnie. Sam fakt słuchania młodego człowieka może okazać się dla niego kojący. W ten sposób przekazujesz mu bez słów, że:

- dostrzegasz go i jego problemy,
- jest dla ciebie ważny,
- próbujesz zrozumieć i poznać jego świat.

Słuchać oznacza nie dominować zbyt w rozmowie, zadawać pytania dotyczące niejasnych kwestii, dopytywać o uczucia. Aktywnie słuchać to znaczy zapraszać do rozmowy, do rozwijania tematu, na przykład poprzez słowa:

- „Co martwi Ciebie najbardziej?”, „Co robisz, gdy zaczyna Ci się robić bardzo smutno?”.
- „Co masz konkretnie na myśli?”, „Może powiesz mi coś więcej na ten temat?”.
- „Uważasz, że...”, „O ile dobrze zrozumiałam, to...”, „Odnoszę wrażenie, że czymś się martwisz.”, „Widzę, że denerwujesz się, gdy o tym mówisz.”, „Jesteś zła, że siostra umarła?”.

Czasami wystarczy zwykłe przytulenie dziecka lub powstrzymanie się od zbędnego komentarza.





8.3 Działania pomagające dziecku w żałobie

Naturalnym miejscem wsparcia dla dziecka w żałobie jest jego rodzina. Nic nie zastąpi wysłuchania, obecności i nienarzucającej się pomocy ze strony rodzica, opiekuna, dorosłego, który chce prawdziwie pomóc dziecku. W okresie żałoby najważniejsze jest zapewnienie dziecku możliwości:

- swobodnej rozmowy,
- akceptacji (a nie negowania) jego emocji,
- poczucia bezpieczeństwa.

Oto niektóre możliwe działania pomagające dziecku osieroconemu:

- Zachowaj zwyczaje i nawyki na tyle, na ile jest to możliwe. Zachowaj rytm posiłków, odrabiania lekcji czy pory snu. Jeśli jednak pojawią się zmiany w zachowaniu dziecka, elastycznie na nie reaguj. Zaakceptuj fakt, że teraz dziecko może bać się samo spać czy bać się ciemności, że nie ma apetytu, że nie może się skoncentrować tak dobrze, jak wcześniej. Jak najszybciej zadbaj o to, by rodzina była razem, by dziecko, jeśli na jakiś czas zamieszkało u rodziny, powróciło do własnego domu. Pamiętaj, że jego najważniejsze potrzeby w tym momencie to: potrzeba bezpieczeństwa i bliskości. Taki powinien być kierunek wszelkich Twoich działań. Nie warto trzymać się schematów tylko dla nich samych.
- Pozwalaj na wyrażanie takich emocji jak: smutek, lęk, rozpacz, radość, złość, nienawiść lub poczucie winy. Pomagaj dziecku wyrażać te emocje w bezpieczny sposób. Pokazuj, że o trudnych rzeczach można rozmawiać. Zmiany w zachowaniu traktuj jako wyraz przeżywanych wewnętrznie emocji związanych ze stratą.
- Nie ukrywaj przed dzieckiem własnego lęku, tęsknoty czy smutku. Wyjaśniaj powody płaczu. Radzenia sobie z emocjami najlepiej uczy przykład. Jeśli dziecko zobaczy, że okazywanie emocji i rozmawianie o nich jest normalne, istnieje szansa, że również będzie się nimi dzieliło z Tobą. Pamiętaj tylko, żeby nie obarczać nadmiernie dziecka problemami dorosłych. Unikaj wszelkich ekstremalnych zachowań i dodatkowo nie obarczaj przewidywaniami jeszcze gorszych scenariuszy w przyszłości.
- Wspominaj z dzieckiem osobę zmarłą ilekroć chce, samemu również nie powstrzymuj się od inicjowania wspomnień. Nieraz dziecko nie będzie chciało rozmawiać o zmarłym. Nie zmuszaj go do tego, ale bądź wrażliwy na pozawerbalne oznaki przeżywania przez nie straty. Dziecko, zwłaszcza małe, posługuje się innymi formami ekspresji niż słowa, swoje emocje wyrażając poprzez zabawę bądź nadpobudliwe zachowanie.
- Przebywaj z dzieckiem, wspólne spędzaj czas, przytulaj, bądź blisko.
- Opowiedz dziecku o mogących się pojawić w najbliższym czasie uczuciach i reakcjach. Starszemu dziecku może to bardzo pomóc. Mniejsze dzieci warto zapewnić, że to co się stało, nie jest ich winą.





Dziecko potrzebuje wiedzieć, co będzie dalej, co się zmieni, a co będzie takie samo. Ważne, by tych stałych elementów w jego życiu było jak najwięcej. Wszelkie zmiany, jeśli to możliwe, powinny zachodzić co najmniej po roku od śmierci bliskiej osoby.

Rozdział 9

RÓŻNE ETAPY ŻAŁOBY

Żałoba przejawia się na wiele sposobów, ponieważ ludzie ją przeżywający różnią się od siebie. Nie ma więc dobrego i złego sposobu przechodzenia przez żałobę. Chociaż można wskazać jej etapy i reakcje, które pojawiają się u wielu osób w żałobie, to sposób wyrażania własnych uczuć najczęściej jest inny. Na początku zazwyczaj większość osób przechodzi etap negacji (niedowierzania, wyparcia informacji o śmierci), który trwa kilka godzin, kilkanaście miesięcy lub lat (zależy to od bardzo wielu czynników). Po etapie negacji może przyjść etap złości, a następnie faza depresji i adaptacji. Nie należy jednak zakładać, że etapy te zawsze kolejno następują po sobie czy że są zawsze wyraziste i łatwe do rozróżnienia.

Rozdział 10

UCZUCIA I ZACHOWANIA W ŻAŁOBIE

Jakie reakcje i uczucia mogą pojawić się w okresie żałoby?

- Żal – dojmujące uczucie związane ze stratą bliskiej osoby i wspólnych planów.
- Odrętwienie – uczucie pustki, poczucie martwoty, niedowierzanie, poczucie nierealności, reakcja szokowa, zazwyczaj mijająca po jakimś czasie.
- Bunt i agresja – na siebie, na otoczenie i/lub na zmarłego, na sytuację.
- Chaos i dezorientacja – trudności w skupieniu myśli czy wykonywaniu różnych czynności.
- Depresja i rozpacz – przygnębienie, poczucie beznadziei, poczucie bezsensu, smutek.
- Tęsknota – często powiązana z płaczem, pojawiająca się nagle, napadowo, zwłaszcza w początkowym okresie żałoby. Może być też początkowo mało odczuwana, a nasilać się wraz z upływem czasu.
- Lęk – obawy, niepokój, strach, pojawia się nagle lub „płynie” przez cały dzień.
- Poczucie winy – subiektywne poczucie, że własnym postępowaniem przyczyniło się do śmierci bliskiej osoby. Na ogół nie ma to odzwierciedlenia w rzeczywistości. W przypadku dzieci powodowane jest egocentryzmem. To uczucie często skrywane przed innymi. Jego występowanie może wiązać się także z poczuciem ulgi, że zmarły już odszedł po długotrwałej chorobie, lub być wynikiem nadmiernej idealizacji zmarłego.
- Poczucie wstydu – związane z obwinianiem się o nieodpowiednie zachowanie w przeszłości lub poczuciem bycia odmiennym od swoich rówieśników.





- Idealizowanie – bardzo pozytywny, najczęściej nierealny obraz zmarłej osoby.
- Identyfikacja – utożsamianie się ze zmarłym, przejmowanie ról i/lub cech zmarłego.
- Myśli samobójcze – mogą być wyrazem chęci ucieczki od trudnej rzeczywistości, ciężkich emocji lub połączenia się ze zmarłym. Mogą mieć charakter ogólny lub bardzo konkretny. Trzeba być bardzo wyczulonym na ten aspekt przeżywania żałoby, pojawienie się ich jest zazwyczaj sygnałem, by zasięgnąć porady specjalisty.
- Płacz – reakcja na pojawiające się emocje i myśli związane ze zmarłym lub z sytuacją obecną. Może mieć różny stopień intensywności.
- Powracanie do przeszłości – niekiedy pod postacią przymusu wewnętrznego, powracanie do przebiegu wydarzeń, rekonstrukcja wydarzeń, zadawanie pytań o zmarłego; zazwyczaj wraz z upływem czasu objaw ten łagodnieje.
- Pytania o sens życia – poszukiwanie znaczenia czyjejs śmierci, pytania o wartość i sens życia.
- Nadaktywność – ciągły przymus robienia czegoś, angażowania się w różne zadania czy aktywności fizyczne.
- Reakcje somatyczne organizmu – ciało jest często obrazem wewnętrznego świata przeżyć. Mogą pojawić się trudności ze snem, dolegliwości żołądkowe czy ze strony układu krążenia, zaburzenia oddechowe, uczucie sztywności, ociężałości lub zwiotczenia ciała, doznania wzrokowe lub słuchowe (odczuwanie obecności osoby zmarłej).

Rozdział 11

WIEK A ŻAŁOBA DZIECKA

11.1 Wprowadzenie

Żałoba związana jest z umiejętnością odczuwania. Każde dziecko, które potrafi kochać, będzie odczuwało żałobę, ale nie każde będzie umiało wyrazić to, co czuje. Ich reakcje na stratę bliskiej osoby są zależne od wieku i etapu rozwoju. Oto najczęstsze reakcje na śmierć u dzieci w różnych grupach wiekowych. Zachowaj ten tekst w pamięci komputera lub wydrukuj, by mieć go w zasięgu ręki zawsze, kiedy będzie potrzebny.

11.2 Dziecko w wieku do 2 lat

Dla dziecka do 2. roku życia pojęcie śmierci jeszcze nie istnieje. Nie oznacza to jednak, że dziecko nie odczuwa cierpienia. Już kilkumiesięczny niemowlak może przeżywać brak ważnej dla niego bliskiej osoby. Dziecko w tym okresie w sposób szczególny wyczulone jest na zaspokajanie swoich podstawowych potrzeb związanych ze snem i jedzeniem oraz z ogólnie pojmowanym poczuciem bezpieczeństwa. Dobra i spokojna opieka jest najważniejsza. Największy negatywny wpływ na dziecko wywiera brak stałej relacji z jednym, głównym opiekunem.





11.3 Dziecko w wieku 2-5 lat

Dziecko w wieku 2–5 lat zaczyna reagować na śmierć bliskiej osoby podobnie jak dorosły. Nie umie jednak wyrazić własnych uczuć. Nie rozumie do końca zjawiska śmierci. Nie wie na ogół, że jest nieodwracalna. Myślenie dziecka nie podlega jeszcze do końca regułom logiki. Wyciąganie wniosków odbywa się na zasadzie myślenia magicznego. Dziecko może postrzegać śmierć jako formę snu, wyjazdu, obecności w innym wymiarze, z którego można powrócić. W tym wieku dziecko potrzebuje uwagi i poczucia bezpieczeństwa. Na ogół te dwa elementy zostają zachwiane w okresie żałoby, ponieważ otoczenie zajęte jest własnymi emocjami. Dziecko może więc reagować poprzez bunt wymierzony w zmarłego lub głównego opiekuna z powodu opuszczenia. Okazuje emocje poprzez zmiany w zachowaniu: lęki nocne, brak apetytu, podatność na choroby. Co trzeba zrobić: odpowiadać na w kółko zadawane pytania, reagować na przejawy „magicznego myślenia” i je osłabiać.

11.4 Dziecko w wieku 5-8 lat

W wieku 5-8 lat dziecko już rozumie zjawisko śmierci oraz wszystkie jej aspekty. Nie jest jednak wyposażone w umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami. Dziecko może być też zainteresowane biologicznym wymiarem śmierci. Nadal trzeba pilnować, by o śmierci mówić wprost, zwykłym językiem, i rozumieć, że reakcją na śmierć może być zamknięcie się w sobie, niechęć do rozmawiania o umarłym, idealizacja jego osoby, poczucie winy czy silna agresja.

11.5 Dziecko w wieku 8-12 lat

W okresie 8-12 lat dzieci z jednej strony walczą już o swoją niezależność, a z drugiej strony przejawiają jeszcze dużo dziecięcych zachowań. Podobnie jest z czasem żałoby. Dziecko ma trudności z pokazaniem swojej bezsilności i bezradności. Może więc próbować nadmiernie się kimś opiekować lub kontrolować. Silne emocje może przekierować na zachowania buntownicze, które stwarzają pozory siły i niezależności. Dzieci w tym wieku swoje prawdziwe emocje ujawniają tylko wówczas, gdy poczują się bezpiecznie. Pamiętając o tych tendencjach, warto nie ulegać „prowokacjom” dziecka. Dbać, by nie weszło w rolę dorosłego, nie obarczać wieloma nowymi obowiązkami, stawiać granicę agresji, ale też rozumieć, że jej źródło najpewniej tkwi w tęsknocie za zmarłym.

11.6 Nastolatki

Jednym z najtrudniejszych momentów dla przeżywania żałoby jest wiek nastoletni. Gwałtowne zmiany nastrojów powodowane żałobą nakładają się w czasie z brakiem równowagi emocjonalnej, wynikającej z procesu dojrzewania. Pomimo że nastolatek pragnie być postrzegany jak dorosły, otoczenie nie powinno poddać się tej iluzji. Warto nie prowokować go do bycia dorosłym czy wtłaczać w rolę starszego rodzeństwa, które ma stanowić oparcie w trudnych momentach. Ważna jest świadomość, że nastolatek, podobnie jak młodsze dzieci, by poradził sobie z żałobą, powinien przeżyć i wypowiedzieć różne swoje emocje związane ze stratą kochanej osoby.





Rozdział 12

POŻEGNANIE

12.1 Wprowadzenie

Zasadniczo przyjmuje się, że udział dziecka w opiece nad bliską osobą chorą, pożegnanie z nią i udział w ceremonii pogrzebowej mają pozytywny wpływ na radzenie sobie z żałobą w przyszłości. Zawsze jednak kieruj się zdrowym rozsądkiem, gdyż swoje dziecko znasz najlepiej. Zobaczenie ciała osoby zmarłej oraz udział w pogrzebie może pomóc dziecku:

- pożegnać się z osobą zmarłą,
- zaakceptować realność i nieodwracalność śmierci,
- zrozumieć to, co naprawdę się stało,
- opanować lęk.

Dzieci i młodzi ludzie lubią mieć wybór i podejmować decyzje. Podobnie jest w przypadku pożegnania ze zmarłym i udziału w pogrzebie. Nim jednak Twoje dziecko podejmie decyzję o pożegnaniu się ze zmarłym, porozmawiaj z nim:

- zapewnij, że w każdej chwili będzie mogło zmienić zdanie odnośnie swojej decyzji,
- opisz wygląd zmarłego, opisz miejsce, w którym się znajduje, oraz poszczególne elementy pogrzebu,
- powiedz, że w dniu pogrzebu będzie znajdować się pod szczególną opieką znanej dziecku osoby, która na bieżąco zareaguje na problemy dziecka,
- opowiedz o tym, jak ludzie biorący udział w uroczystościach pogrzebowych mogą zachowywać się względem dziecka i jak mogą reagować,
- opowiedz dziecku, w jaki sposób może włączyć się w pożegnanie zmarłego, na przykład poprzez wspólne zaplanowanie ceremonii, przeczytanie czegoś zmarłemu lub wybranie oprawy muzycznej podczas pogrzebu czy też włożenie do trumny rysunku,
- zapewnij dziecko, że jeśli nie zechce zobaczyć ciała zmarłej osoby lub brać udziału w pogrzebie, to będzie mogło pożegnać się w inny sposób i nikt mu tego nie wypomni.

12.2 Jak rozmawiać z dzieckiem o pogrzebie

Oto kilka przykładów, w jaki sposób możesz porozmawiać z dzieckiem. Zachowaj tekst w pamięci komputera lub wydrukuj, by mieć go w zasięgu ręki zawsze, kiedy będzie potrzebny.

- „Ciało dziadka jest w trumnie, która znajduje się w małym białym domku. Pojedziemy tam wszyscy razem. W tym domku jest specjalny pokój pożegnań, gdzie będzie trumna z dziadkiem. Gdy tam wejdziemy, spotkamy dużo innych osób, które przyszły tak jak my, pożegnać się z dziadkiem. Będziesz





łyszeć muzykę z pianina i różne modlitwy. Obok dziadka zobaczysz palące się duże świece, a dziadek będzie ubrany w czarny garnitur. Najpierw ja podejść do dziadka, uklęknę, spojrzę na niego, potem włożę do trumny stokrotki, które tak bardzo lubił. W taki sposób się z nim pożegnam. Później Ty będziesz mógł to zrobić, jeśli będziesz chciał. Oczywiście w każdej chwili będziesz mógł zmienić zdanie... ”.

- „Twój tata wygląda inaczej, niż pamiętasz. Jego skóra jest żółta od choroby, którą przeszedł. Ma też zimną skórę. Jego oczy są zamknięte, nic do Ciebie nie powie i nie poruszy się. Tak właśnie jest, kiedy się umrze. Tata leży na łóżku, przykryty białym prześcieradłem, a wokół znajdują się żółte kwiaty. W tym pomieszczeniu nie ma żadnego okna, a ściany są jasne...”.
- „Każdy ma prawo pożegnać się na swój sposób. Kiedy byłem u Twojej mamy, to trzymałem ją długo za rękę i płakałem. Mówiłem jej też, jak bardzo ją kocham. Na koniec ją pocałowałem w czoło. Ty też będziesz mogła tak zrobić, ale tylko jeśli będziesz chciała. A może będziesz chciała inaczej...”.
- „Ludzie na pogrzebie mogą zachowywać się różnie. Niektórzy będą bardzo płakać, niektórzy głośno, a inni po cichu.
- Niektórzy będą się do nas uśmiechać lub mówić o czymś miłym. To nie znaczy jednak, że nie interesuje ich zmarły, albo że się nie zmartwili. Po prostu w trudnych sytuacjach człowiek zachowuje się w różny sposób. Jeśli tylko będziesz chciał o coś zapytać, to ciocia Stasia, która tego dnia zaopiekuje się tobą, na pewno ci odpowie na wszystkie pytania”. „Niektórzy będą mówić ci, jak bardzo im przykro, że mamy już z nami nie ma. Inni będą cię pocieszać lub głaskać. Od niektórych może usłyszysz: „O jakie biedne dziecko” albo „Teraz musisz pomagać tacie” lub „Masz być teraz grzeczna”. Nawet jeśli niektóre z tych słów zasmucają cię czy zezłoszczą, to pamiętaj, że znajdziemy czas, by o tym porozmawiać po pogrzebie i zastanowić się, co one znaczyły. Zastanowimy się, czy się z nimi zgadzamy czy nie”.
- „Ciało mamy będzie zakopane razem z trumną w dole, w ziemi na cmentarzu. Może cię to dziwić, ale taki jest zwyczaj. Pamiętaj, że w trumnie jest tylko ciało twojej mamy, które nic już nie czuje i niczego się nie boi. Najważniejsza jest przecież dusza twojej mamy, a ona jest już w bezpiecznym dla niej miejscu...”.

12.3 Inne sposoby pożegnania

Dzieci, które nie pożegnały się ze zmarłym lub nie brały udziału w pogrzebie, zawsze mają szansę to uczynić. Istnieją różne sposoby uczczenia pamięci o zmarłym. Można połączyć je z jakąś szczególną datą dotyczącą zmarłego, na przykład dniem urodzin, imienin. Oto niektóre z form pożegnania z bliską osobą:

- odwiedzenie grobu i zmówienie modlitwy, powiedzenie kilku słów, zostawienie jakiejś wyjątkowej rzeczy, na przykład zdjęć, kwiatów, listu lub wiersza,
- odwiedzenie miejsca, które kojarzy się w szczególny sposób ze zmarłą osobą. Może być to miejsce związane z ostatnimi wakacjami lub ulubione miejsce osoby zmarłej, na przykład kawiarnia, kino, park czy pływalnia,





- utworzenie specjalnego miejsca pamięci, na przykład w ogrodzie,
- zapalenie świeczki lub znicza,
- napisanie listu, wiersza czy piosenki, wykonanie rysunku lub zabawki, a następnie „podarowanie” tego zmarłej osobie,
- odtworzenie wybranej muzyki specjalnie dla zmarłego,
- wypuszczenie balonu z helem, z przyczepionymi karteczkami - zawierającymi opisy różnych wspomnień o zmarłym lub pozdrowienia dla niego,
- przygotowanie i odczytanie wspomnień o zmarłym przez każdego uczestnika spotkania wspomnieniowego,
- odtwarzanie w gronie bliskich osób slajdów związanych z osobą zmarłą.

Rozdział 13

CZAS TRWANIA ŻAŁOBY

Żałoba jest procesem długotrwałym. Zakłada się, że głęboka żałoba po kimś bliskim trwa około dwóch lat, ale nie jest to w żaden sposób wyznacznik jej dobrego lub złego przeżywania. Każdy człowiek kroczy po tej drodze własnym rytmem. Można jednak założyć, że wraz z upływem czasu okresy dobrego samopoczucia będą coraz dłuższe, trudne uczucia staną się mniej intensywne, a proces przyzwyczajania się do braku zmarłego będzie coraz skuteczniejszy. Nie znaczy to jednak, że czas leczy rany. Łagodzącym czynnikiem jest nie tyle jego upływanie, ile to, co się w trakcie żałoby robi. Jeśli dziecko otrzymuje odpowiednie wsparcie (rozmowy o zmarłym, o wszystkich odczuciach i problemach) i czuje się bezpiecznie, istnieje szansa, że żałoba kiedyś minie. Jej zakończenie nie oznacza jednak powrotu do stanu sprzed śmierci bliskiej osoby, ale osiągnięcie równowagi pozwalającej otwierać się na nowe doświadczenia. Wspomnienia i żal po stracie zostają na zawsze, ale uczucia te nie są już dominujące, pozwalają cieszyć się życiem.

Żałoba u dziecka może wystąpić dopiero po kilku miesiącach czy tygodniach od śmierci bliskiej osoby. Na ogół ma to związek z poczuciem bezpieczeństwa. Dziecko, kiedy poczuje się bezpiecznie, zaczyna ujawniać swoje intensywne emocje. Innym powodem odroczonej reakcji na śmierć jest proces uświadamiania sobie straty i jej zrozumienie. Im młodsze dziecko, tym może być mu trudniej pojąć konsekwencje śmierci. Na ogół młodsze dzieci początkowo są szczególnie zainteresowane konkretnymi sprawami związanymi z funkcjonowaniem rodziny (kto będzie robił kanapki? gdzie będą mieszkać?). Poza tym przeżycia związane ze śmiercią mogą być odreagowywane etapami, kolejnymi „rzutami”, a jeśli już się pojawiają emocje, to w sposób o wiele bardziej wybuchowy niż u dorosłych. Ponadto dziecko nie umie zajmować się trudnymi emocjami przez długi czas. Młody człowiek potrafi szybko przejść od jednej emocji do drugiej, w jednym momencie płacze, a za chwilę zaczyna się bawić. Nastolatek w jednej chwili czuje rozpacz, w drugiej umawia się ze znajomymi na wyjście.





Przebieg żałoby oraz czas jej trwania zależy od wielu czynników:

- okoliczności śmierci – śmierć nagła czy spodziewana; więź ze zmarłym; moment w życiu i oczekiwania od życia,
- cechy indywidualne: wiek, wiara, osobowość, doświadczenie życiowe.

Rozdział 14

SPOSOBY WSPARCIA DZIECI I MŁODZIEŻY W ŻAŁOBIE

14.1 Wprowadzenie

W tym rozdziale wymieniamy różne aktywności, które mogą:

- okazać się wsparciem dla dziecka bądź nastolatka w żałobie i jego rodziny,
- pomóc utrzymać związek z osobą, która zmarła,
- włączyć dzieci w proces przeżywania żałoby,
- pomóc dzieciom i ich opiekunom w niepowtarzalny sposób przeżyć żałobę w rodzinie.

14.2 Szkatułki Pamięci

Dzieciom w żałobie może pomóc zbieranie przedmiotów przypominających im osobę, która odeszła i wspólnie spędzone chwile. Mogą to być: otrzymane kartki pocztowe, woda toaletowa, muszle zebrane podczas wakacji, bilety ze wspólnie przeżytej imprezy rozrywkowej, fragment ubrania czy biżuterii, zasuszony kwiat z pogrzebu, zdjęcia... Za każdym razem, gdy dziecko będzie oglądać przedmioty w Szkatułce, będą one przywoływać wspomnienia bliskiej osoby i podtrzymywać z nią emocjonalną więź.

14.3 Księga Pamięci

To papierowa wersja szkatułki. Do pamiętnika można wklejać zdjęcia, rysunki, pocztówki, bilety, listy i różne inne dokumenty – wszystko, co wiąże się ze zmarłą, bliską osobą.

14.4 Kronika rodzinna

Taka kronika może pomóc dziecku w potwierdzeniu zarówno swojej przynależności do rodziny, jak i związku z osobą, która zmarła. Można stworzyć drzewo rodowe całej rodziny, włączając do niego zdjęcia, rysunki i ważne dokumenty. Szczególnie cenne mogą być spisane wspomnienia członków rodziny i przyjaciół, dotyczące zmarłej osoby; jest to równocześnie dobry sposób, by włączyć te osoby do wspólnego przeżywania żałoby. Na przykład odtworzenie najzabawniejszej rzeczy, która zmarłej osobie kiedykolwiek się wydarzyła. Prezentacja jej ulubionego przedmiotu w szkole, najodważniejszego zachowania, gestu... Można dodać nagranie głosu lub wideo zmarłej osoby, pamiętając zawsze o zachowaniu kopii.





14.5 Opowiadanie historii

Ważne jest, by dzieci rozumiały, co stało się osobie, która zmarła. W przypadku bardzo małych dzieci można się niekiedy posłużyć zabawką, by historia była bardziej zrozumiała. Dla starszych dzieci lepszy będzie rysunek. Pomocny może się okazać podział opowiadania na kilka składowych:

- Jak żyła rodzina przed śmiercią bliskiej osoby?
- Co działo się bezpośrednio przed jej śmiercią?
- W jaki sposób umarła?, Co się zdarzyło?
- Co wydarzyło się zaraz potem?
- Jak wygląda życie teraz?

Rozmawiając z dziećmi i słuchając, co mówią, należy łagodnie skorygować nieporozumienia, wytłumaczyć kwestie, których nie rozumieją i cierpliwie odpowiadać na pytania, które mogą zadawać.

14.6 Kiedy dziecko nie może spać

Dzieci w okresie żałoby mogą doświadczać zarówno trudności z zasypianiem (z powodu żalu i zamartwiania się), jak i mieć koszmary nocne czy niepokojące sny związane z chorobą, umieraniem, śmiercią, pogrzebem czy przeżywaną stratą. W polskiej tradycji duchowej praktykuje się wspólną modlitwę do Anioła Stróża lub modlitwę za zmarłą osobę. Może być to fragment modlitwy różańcowej lub innej formy znanej dziecku. W Wielkiej Brytanii wykorzystuje się południowoamerykańskie lalki (tzw. worry dolls). Można je kupić w sklepach albo zrobić samemu. Pięć lub sześć małych figurek wkłada się do woreczka. Dzieci zachęca się, by przed snem każdej z nich wyszeptaly jedno swoje zmartwienie. Potem lalki wkłada się pod poduszkę i mają one przejąć na całą noc wszystkie zmartwienia. W przypadku ciężkich snów i nocnych koszmarów można posłużyć się indiańską legendą o „Łowcy snów”, która opowiada o tym, że sny z całego świata przepływają nocą przez nasze głowy. Łowca snów chwyta je w swoją sieć. Niedobre sny zatrzymują się w niej, a dobre łagodnie spływają przez oka sieci na śpiącego. Niektórzy łowcy na oka sieci nawlekają różne paciorki, które symbolizują „bohaterów”. Dzieci mogą wybrać własnych, by ci pomogli łowcy w powstrzymaniu niedobrych snów. Takim bohaterem może być tata, gwiazda piłki nożnej, ulubione zwierzę itp. Sieć można zrobić samemu. W tradycji katolickiej jest nią rzesza świętych patronów, których posiada zarówno przejęte swoimi snami dziecko, jak i osoba zmarła czy inni bliscy z rodziny. Rozmowa o wierze w obcowanie świętych, o bezpieczeństwie i radości w niebie może stanowić jeden z elementów redukcji napięć po stracie bliskiej osoby. W polskiej tradycji ważnymi czynnikami wspierania dzieci i młodzieży po stracie są także: cierpliwe wysłuchanie dziecka, rozmowa oraz wspólna modlitwa.

14.7 Lęk przed rozstaniem

Dzieci w żałobie mogą reagować dużym niepokojem, gdy nie są razem ze swoimi rodzicami czy opiekunami. Mogą się obawiać, że osoby te również umrą lub w jakiś inny sposób na zawsze znikną z ich życia. Stąd potrzeba uwiecznienia ważnych osób, którą należy rozumieć i odpowiedzieć na nią poprzez proste techniki, np. obrysy rąk i planowanie, co zrobimy później.





14.8 Obrysy rąk

Umieść własną dłoń i dłoń dziecka na kawałku papieru. Obrysuj obie ręce i zrób to samo na kolejnej kartce, tak by każde z Was miało swoją kopię i mogło mieć ją przy sobie (dziecko w tornistrze czy w kieszeni płaszcza). Gdy załaskni do Ciebie, wyjmie kartę, przyłoży dłoń do jej konturu na papierze i w ten sposób „poczuje” Twoją dłoń, która je wesprze.

14.9 Co zrobimy później?

Przy rozstaniu z dzieckiem dobrze jest wspomnieć, co razem zrobicie, gdy się znowu zobaczycie. Na przykład: „Przypomnij mi proszę, żebym kupiła ziemniaki, gdy będę Cię odbierać ze szkoły” albo „Nakarmimy kaczki w parku w drodze do domu, pamiętaj” czy też: „Przed kolacją musimy podlać nasze rośliny”. Świadomość wspólnych zajęć ułatwia dzieciom moment rozstania.

Rozdział 16

WAŻNE ROCZNICE I ŚWIĘTA

W życiu osieroconego dziecka będzie wiele chwil, kiedy w szczególny sposób będzie odczuwało brak osoby, która zmarła. Pamięć o niej będzie powracać szczególnie mocno podczas urodzin, imienin, świąt, różnego rodzaju rocznic czy wakacji. Warto do takich dni się przygotować. Co możesz zrobić wraz z dzieckiem, by uczcić pamięć o zmarłym? Oto lista popularnych zajęć, które osoby w żałobie podejmują w tych szczególnych dniach:

- piszą list do zmarłej osoby, w którym zawierają swoje aktualne emocje i myśli lub wspominają wspólne chwile,
- tworzą wiersz czy piosenkę, wykonują rysunki lub zabawki, a następnie „obdarowują” tym osobę zmarłą,
- nagrywają ulubione utwory osoby zmarłej i odtwarzają je specjalnie dla niej,
- tworzą specjalne miejsce wspomnień ze zdjęciami, listami, pamiątkami, złotymi myślami czy rysunkami (do tego celu można wykorzystać tablicę korkową, tekturowe pudełko, szafkę czy szufladę w komodzie, a nawet wybrane miejsce w ogrodzie),
- prowadzą dziennik, pamiętnik, w którym zapisują, jak się czują, co się u nich aktualnie dzieje,
- przytulają się do swoich bliskich,
- razem z bliskimi płaczą i pocieszają się wzajemnie,
- robią plan tego, co będą robić danego dnia,
- odwiedzają grób, odmawiają modlitwy, mówią kilka słów nad grobem lub zostawiają tam jakąś wyjątkową rzecz, na przykład zdjęcie, kwiaty, list lub wiersz,
- odwiedzają miejsca, które w szczególny sposób kojarzą się ze zmarłą osobą (może być to miejsce związane z ostatnimi wakacjami lub ulubione miejsce osoby zmarłej, na przykład kawiarnia, kino, park czy pływalnia),





- zapalają świece lub znicz,
- wypuszczają balon z helem z przyczepionymi karteczkami zawierającymi opisy różnych wspomnień o zmarłym lub pozdrowienia dla niego,
- organizują spotkanie wspomnieniowe, podczas którego przytaczane są różne historie związane ze zmarłym czy odtwarzane slajdy z nim w roli głównej.

Rozdział 17

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY

Wprowadzenie

Możesz także zaproponować dziecku wirtualne formy uczczenia pamięci o zmarłym. Wykonanie internetowego kalendarza wspomnień, zapalenie gwiazdki na niebie czy opisanie swoich uczuć może być symbolicznym sposobem podkreślenia wyjątkowej sytuacji w której znalazło się dziecko, wyrażenia własnych emocji. Jeśli zdecydujecie się te aktywności wykonać razem, może okazać się to dobrym wstępem do dalszych rozmów. Oto lista proponowanych aktywności:

Kalendarz – zbiór wspomnień

Zaznacz z dzieckiem w dowolny sposób wszystkie ważne, specjalne dni w kalendarzu związane z osobą, która zmarła. Dziecko może zachować je dla siebie, powiesić na ścianie lub pokazać je innym.

Balony

Niektórzy znajdują ukojenie w rytuałach. Na przykład w specjalne dni palą świece, chodzą na cmentarz, robią pocztówki, sadzą drzewko pamięci. Możesz z dzieckiem narysować kilka balonów i umieścić na nich wiadomość, którą chciałoby wysłać do zmarłej osoby. Może będą to pozdrowienia dla niego lub jakieś wspomnienia? Można napęlić je wirtualnym helem i wypuścić do góry.

Pocztówka

Można zrobić pocztówkę. Dla kogo ona może być, co ma się w niej znaleźć i co z nią zrobić, zależy od dziecka. Może ją komuś podarować, powiesić na ścianie lub wydrukować ją dla siebie.

List

Można zachęcić do napisania listu o sobie, o swojej sytuacji, o tym co dziecko czuje i jak widzi swoją przyszłość. Może zechce go komuś przeczytać? List może być też skierowany do osoby zmarłej.





Rozdział 18

POWRÓT DZIECKA DO SZKOŁY

Po śmierci bliskiej osoby dziecko najczęściej przez parę dni nie jest obecne w szkole, a powrót do niej zawsze jest wyzwaniem dla obu stron. Czy można w jakiś sposób go ułatwić?

Szkoła może być miejscem, w którym dziecko otrzyma ważne dla siebie wsparcie, spędza w niej przecież większość dnia. Ważne jest, by rodzina osieroconego dziecka była otwarta na kontakt z pedagogami. W pierwszym okresie po śmierci bliskiej osoby dziecka jego wychowawca będzie prawdopodobnie kontaktował się z rodziną dziecka, by uzyskać informacje, czego może potrzebować w tym trudnym czasie. Taki telefon czy odwiedziny nauczyciela to zarazem sygnał dla rodziny, że szkoła interesuje się i chce pomóc. Wraz z nauczycielem można się zastanowić, w jaki sposób zorganizować pierwsze dni dziecka w szkole oraz jak przekazać klasie informację o śmierci.

Więcej na ten temat można znaleźć na www.tumbopomaga.pl w zakładce: Dla Nauczycieli.

Rozdział 19

POMOC SPECJALISTYCZNA

Żałoba nie jest chorobą, a jej przeżywanie może przybrać różny obraz. Czasem potrzebna jest pomoc specjalisty.

Jedną z oznak, że żałoba przybrała niepokojący charakter, może być fakt, że „nie mija”, to znaczy, że po kilkunastu miesiącach nie zmienia się sposób odczuwania żalu po stracie bliskiej osoby. Na przykład nadal odczuwane są bardzo silne emocje, podobne do tych z początkowego okresu żałoby, które hamują proces powrotu do realnego życia. Wydaje się, że dziecko jest „we władaniu” rozpacz, poczucia winy czy wrogości. Innym przejawem zachowania, na które trzeba zwrócić uwagę, jest nieumiejętność zerwania realnej więzi ze zmarłym pomimo upływu czasu. Sygnałem alarmowym powinny być reakcje dziecka świadczące o tym, że nie pozwoliło ono zmarłemu „odejść”. Dziecko rozmawia ze zmarłym, widzi go, nie zgadza się, by przenieść jego rzeczy, zachowuje się tak, jakby zmarły nadal żył. Do specjalisty należy się udać także wówczas, jeśli zachowanie dziecka zagraża jego życiu lub zdrowiu, na przykład od dłuższego czasu cierpi na bezsenność albo zapowiada popełnienie samobójstwa.

W czasie żałoby coraz bardziej powszechne i akceptowane stają się terapie indywidualne lub grupowe. Korzysta z nich coraz więcej dzieci, młodzieży i dorosłych. Są one dostępne niż kiedyś i coraz więcej ludzi rozumie, że terapia nie świadczy o chorobie psychicznej, ale o trosce o siebie. Być może zastanawiasz się, jak to jest korzystać z takiej pomocy?

Spotkania z terapeutą lub z grupą wsparcia mogą pomóc w uporządkowaniu uczuć, w znalezieniu rozwiązań problemów i spowodować, że osoba w żałobie chociaż przez chwilę poczuje się rozumiana.





TUMBO pomaga

Może właśnie teraz zastanawiasz się, czy skorzystać z takiej pomocy? Może trudno Ci funkcjonować na co dzień? Może ktoś poleca Ci kontakt ze specjalistą, bo sam skorzystał z grupy wsparcia? Decyzja przyłączenia się do grupy wsparcia lub sięgnięcia po pomoc indywidualną jest zazwyczaj trudna. Zachęcamy jednak, aby się nad tym zastanowić.

Zazwyczaj jest tak, że osoby dorosłe korzystają z pomocy indywidualnej lub grupowej, natomiast dzieciom osieroconym próbuje się pomagać przede wszystkim poprzez ich rodziców czy opiekunów. Doświadczenie pracy z osobami w żałobie wskazuje, że jeśli dorośli wiedzą jak rozmawiać o trudnych sprawach i rozumieją proces żałoby, to potrafią najlepiej wesprzeć swoje własne dzieci w przeżywaniu żalu po stracie. Tak więc dorosły, który chce pomóc dziecku osieroconemu, powinien w pierwszej kolejności sam skorzystać z pomocy specjalisty, psychologa, duchownego, pedagoga czy wziąć udział w grupie wsparcia. Inaczej jest, gdy zachowanie dziecka bezpośrednio zagraża jego życiu lub zdrowiu. Wówczas niezwłocznie należy zapewnić dziecku pomoc specjalisty.





TUMBO pomaga

*Pomagamy dzieciom
i młodzieży w żałobie.*

*Jeśli chcesz wesprzeć nasz
program, napisz do nas:
info@tumbopomaga.pl*

Dziękujemy!

Część materiałów powstała we współpracy z fundacją Winston's Wish.

*Materiały pobrane ze strony mogą być wykorzystane wyłącznie do prywatnego użytku i w celach niekomercyjnych.
Każda inna forma wykorzystania materiałów wymaga zgody Fundacji Hospicyjnej.*



© Fundacja Hospicyjna
ul. Chodowieckiego 10, 80-208 Gdańsk
bezpłatna tumbolinia: 800 111 123, e-mail: info@tumbopomaga.pl
KRS 0000201002

www.tumbopomaga.pl