



WSPARCIE W ŻAŁOBIE I POWAŻNEJ CHOROBY

SPIS TREŚCI:

Wstęp

Część I

POWAŻNA CHOROBA - PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW 6

Rozdział 1

POWAŻNA CHOROBA 6

1.1	Wprowadzenie	6
1.2	Co można zrobić, by wesprzeć dzieci i młodzież w tym szczególnym czasie?	7
1.3	Milczeć czy rozmawiać?	7
1.4	Nadzieja i prawda	8
1.5	Poczucie bezpieczeństwa a choroba rodzica	8

Rozdział 2

ROZMOWY Z DZIEĆMI 8

2.1	Wprowadzenie	8
2.2	Być przy dziecku	9
2.3	Od czego rozpocząć przekazanie informacji?	9
2.4	Przykłady rozmów z dziećmi w różnym wieku	10
2.5	Jak powiedzieć o chorobie?	10
2.6	Jak powiedzieć o tym, co będzie dalej?	10
2.7	Jak odpowiedzieć na trudne pytania?	11
2.8	Jak dopytywać dziecko o uczucia i myśli?	11





Rozdział 3

REAKCJE DZIECI

12

3.1	Wprowadzenie	12
3.2	Małe dziecko	12
3.3	Dziecko w wieku przedszkolnym (3-5 lat)	13
3.4	Dzieci w wieku 6-10 lat	13
3.5	Nastolatek (11-18 lat)	14

Rozdział 4

DZIECKO W SZKOLE

15

Rozdział 5

ZMIANA WYGLĄDU

15

5.1	Wprowadzenie	15
5.2	Co zrobić, gdy dziecko chce odwiedzić chorego?	15
5.3	Co robić, gdy dziecko nie chce odwiedzić chorego?	16
5.4	Dziecko poza domem	16

Rozdział 6

CHORY U KRESU ŻYCIA

16

6.1	Wprowadzenie	16
6.2	Świadomość umierania – jak powiedzieć o tym dziecku?	17
6.3	O co może pytać dziecko?	17

Rozdział 7

SPOSOBY WSPARCIA DZIECI

18

7.1	Wprowadzenie	18
7.2	Zrozumienie tego co się dzieje: dziecko opowiada swoją historię	18
7.3	Zapamiętywanie dobrych chwil, a także akceptacja trudnych momentów: kamyki pamięci	19
7.4	Zapiski na przyszłość	20
7.5	Małe pudełko wielkich myśli	20
7.6	Listy na przyszłość	21
7.7	Wskazówki jak napisać list	22
7.8	Pudełka wspomnień	24





Część II

ŻAŁOBA - PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW 25

Rozdział 1

CZY MOŻNA PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO ŻAŁOBY? 25

Rozdział 2

TRUDNE ROZMOWY O ŚMIERCI 25

Rozdział 3

ŚMIERĆ RODZICA 26

Rozdział 4

ŚMIERĆ BRATA LUB SIOSTRY 27

Rozdział 5

ŚMIERĆ W RODZINIE, ŚMIERĆ PRZYJACIELA 27

Rozdział 6

RÓŻNE PRZYCZYNY ŚMIERCI 28

6.1	Śmierć nagła	28
6.2	Śmierć w wyniku morderstwa lub zabójstwa	28
6.3	Śmierć samobójcza	29
6.4	Śmierć w wyniku poważnej choroby	30

Rozdział 7

ROZMOWY O ŚMIERCI 30

7.1	Wprowadzenie	30
7.2	O czym warto pamiętać, rozmawiając z dzieckiem o śmierci?	31
7.3	Wiara i nadzieja	32





Rozdział 8

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ŻAŁOBIE?

33

8.1	Wprowadzenie	33
8.2	Aktywne słuchanie	34
8.3	Działania pomagające dziecku w żałobie	34

Rozdział 9

RÓŻNE ETAPY ŻAŁOBY

35

Rozdział 10

UCZUCIA I ZACHOWANIA W ŻAŁOBIE

36

Rozdział 11

WIEK A ŻAŁOBA DZIECKA

37

11.1	Wprowadzenie	37
11.2	Dziecko w wieku do 2 lat	37
11.3	Dziecko w wieku 2-5 lat	37
11.4	Dziecko w wieku 5-8 lat	37
11.5	Dziecko w wieku 8-12 lat	38
11.6	Nastolatki	38

Rozdział 12

POŻEGNANIE

38

12.1	Wprowadzenie	38
12.2	Jak rozmawiać z dzieckiem o pogrzebie	39
12.3	Inne sposoby pożegnania	40

Rozdział 13

CZAS TRWANIA ŻAŁOBY

41





	Rozdział 14	
	SPOSOBY WSPARCIA DZIECI I MŁODZIEŻY W ŻAŁOBIE	41
14.1	Wprowadzenie	41
14.2	Szkatułki Pamięci	42
14.3	Księga Pamięci	42
14.4	Kronika rodzinna	42
14.5	Opowiadanie historii	42
14.6	Kiedy dziecko nie może spać	43
14.7	Lęk przed rozstaniem	43
14.8	Obrysy rąk	43
14.9	Co zrobimy później?	43
	Rozdział 16	44
	WAŻNE ROCZNICE I ŚWIĘTA	
	Rozdział 17	45
	APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY	
	Rozdział 18	45
	POWRÓT DZIECKA DO SZKOŁY	
	Rozdział 19	46
	POMOC SPECJALISTYCZNA	





WSPARCIE W ŻAŁOBIE I POWAŻNEJ CHOROBI

Wstęp

Śmierć bliskiej osoby wywiera ogromny wpływ na życie całej rodziny, także na dzieci i młodzież, niezależnie od wieku, w jakim się znajdują. Pomaganie dzieciom w tym okresie, nawet własnym, nie jest zadaniem łatwym, tym bardziej gdy także sami musimy się uporać z trudnymi emocjami.

Musimy jednak pamiętać, że pełne przeżycie żalu i smutku, wyrażenie własnych emocji to etapy procesu żałoby, które są niezbędne, by dziecko mogło odbudowywać swoją przyszłość i poczucie bezpieczeństwa. My, dorośli, możemy mu w tej drodze towarzyszyć. Jak to zrobić, gdy sami czujemy się zagubieni? Istnieją pewne uniwersalne zasady, które mogą okazać się pomocne podczas wspierania dziecka i nastolatka w żałobie. Mamy nadzieję, że niniejszy poradnik okaże się inspiracją i wsparciem.

Część I

POWAŻNA CHOROBA - PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Rozdział 1

POWAŻNA CHOROBA

1.1 Wprowadzenie

Jeśli odnalazłeś/odnalazłaś nasz program, to znaczy, że szukasz informacji, jak wesprzeć dziecko lub nastolatka w sytuacji, gdy jego rodzic, rodzeństwo bądź ktoś bliski jest poważnie chory. Zebrane przez nas informacje zaadresowane są do poważnie chorego rodzica oraz zdrowego głównego opiekuna/nów dziecka lub nastolatka. Niemniej opisane tu doświadczenia są uniwersalne.

Diagnoza poważnej choroby jest najczęściej „trzęsieniem ziemi” dla wszystkich w rodzinie. Wiele rzeczy wydaje się niezrozumiałych, trudnych do zaakceptowania, ale jedno jest pewne: już nigdy nie będzie tak jak dawniej. Poważna choroba wpływa na funkcjonowanie całej rodziny, nie tylko samego chorego. Dzieci i nastolatki, będąc pełnoprawnymi członkami rodziny, podobnie jak dorośli, odczuwają zmiany zachodzące w życiu ich najbliższych.





1.2 Co można zrobić, by wesprzeć dzieci i młodzież w tym szczególnym czasie?

Pomaganie młodym ludziom nie jest zadaniem łatwym, zwłaszcza gdy samemu jest się targanym przez skrajne emocje. Nie ma prostych recept. Istnieją jednak praktyczne kierunki rozmawiania z dziećmi o chorobie i jej konsekwencjach, o dylematach i niepokojach oraz sposoby przygotowania dzieci na to, co jeszcze przed nimi. Celem takich rozmów jest wsparcie dzieci na tyle, by:

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

1.3 Milczeć czy rozmawiać?

Silnym pragnieniem rodziców jest chęć chronienia dziecka przed złymi informacjami i trudnymi przeżyciami. To naturalna potrzeba ludzi, którzy są dla siebie ważni! Stąd częste pomysły, by nie mówić dziecku o zdiagnozowanej chorobie, ani o tym, w jak trudny etap wkracza rodzina. Ta chęć ochrony może przybrać postać różnych myśli, na przykład:

- „Nie powiem dzieciom. Nie będę ich niepokoić. Sama się ze wszystkim uporam”.
- „Oszczędzę najbliższych, nie jest przecież ze mną tak źle”.
- „Informacja o chorobie nic im nie da. Niepotrzebnie będą się martwić, a i tak w niczym mi nie pomogą”.
- „Są za mali, by cokolwiek zrozumieć”.
- „Młodzi mają ważniejsze sprawy. Jeszcze będzie dużo czasu, by im powiedzieć o chorobie”.
- „Nie chcę słyszeć żadnych pytań na temat mojego zdrowia. Nie chcę litości. Lepiej dla mnie, jeśli nie będą o niczym wiedzieć”.
- „Dzieci mają prawo do swojego dzieciństwa. Nie będę im go zabierać”.
- „Za chwilę uporam się z chorobą. Nie ma sensu więc niepokoić bliskich”.

W takim myśleniu może kryć się jednak błędne założenie. Zakłada się, że chory rodzic i jego najbliższe wtajemniczone w sytuację otoczenie będą zachowywać się tak samo jak wcześniej, i:

- nie okażą przy dzieciach trudnych emocji,
- nie będą rozmawiali o kłopotach,
- nie będzie zauważalna zmiana w wyglądzie chorego.

Czy te założenia są możliwe do spełnienia? Możliwe, choć bardzo trudne, obciążające i najczęściej niewykonalne. Poważna choroba wywiera znaczący wpływ na człowieka, ludzie stają się bardziej zestresowani, zmartwieni. Czy może to ująć uwadze najmłodszemu członkowi rodziny?





Zachęcamy do rozmawiania z dzieckiem o tym, co się dzieje w rodzinie. Nie mamy jednak prostych odpowiedzi, jak to zrobić. Dysponujemy jedynie garścią doświadczeń, które mogą okazać się inspirujące.

1.4 Nadzieja i prawda

Poważna choroba budzi wiele emocji. Z jednej strony towarzyszy jej bezradność, przygnębienie, złość, a z drugiej strony nadzieja. Ta nadzieja jest potrzebna, jest niezbędna do życia! Czy prawda może zabić nadzieję? Nie! Może jedynie zmienić jej wymiar. Nadzieja to przecież oczekiwanie czegoś dobrego od przyszłości, a to zawsze jest możliwe! Nawet najtrudniejsza prawda może iść w parze z nadzieją.

Doświadczenie wskazuje, że dzieci i młodzież, przed którymi skrywało się wiedzę na temat choroby, a odpowiadając na ich pytania kłamało, domyślają się prawdy i zamykają się we własnym świecie przypuszczeń. Biorąc pod uwagę wyobraźnię małego człowieka czy też brak dostępu do rzetelnych informacji u starszych dzieci, podejrzania te mogą być jeszcze gorsze niż rzeczywistość. Dzieci odczuwają więc zagrożenie, a dorośli, ukrywając przed nimi swój stan, nie dają im prawa do mówienia o odczuwanych emocjach. Warto pomyśleć o długofalowych konsekwencjach takiego stanu.

1.5 Poczucie bezpieczeństwa a choroba rodzica

Dzieci powiedzą nam, co się z nimi dzieje, gdy poczuć się bezpiecznie. Jak jednak budować poczucie bezpieczeństwa w sytuacji, gdy w rodzinie rozgrywają się dramaty? Dobrym sposobem są... rozmowy, informowanie o rzeczywistości (ale stosowne do wieku). Brzmi to jak paradoks, bo przekazanie dzieciom niełatwych informacji najczęściej wywołuje lęk, rozpacz czy bunt. Nie kojarzy się z poczuciem bezpieczeństwa. Jednocześnie jednak może się okazać, że pomimo tych trudnych uczuć, dziecko stanie się bardziej otwarte, ufne, w swoim lęku nie będzie samotne, będzie pytało dorosłych i miało poczucie, że jest ważne.

Rozmowa, choć może jedna z trudniejszych w życiu, może być najlepszą decyzją, na jaką się zdobędziesz dla własnego dziecka w dramatycznym momencie swojego życia. Czyż dostęp do przeżyć własnego dziecka, uczestniczenie w jego smutku, nie jest jednym z zadań dorosłych?

Rozdział 2

ROZMOWY Z DZIEĆMI

2.1 Wprowadzenie

Zastanawiasz się, jak i kiedy porozmawiać o chorobie w twojej rodzinie? Nie ma jednego przepisu na to, jak rozmawiać o tym z dzieckiem. Na pewno jednak warto przemyśleć taką rozmowę wcześniej. Oto kilka wskazówek, które mogą okazać się pomocne:

- mów językiem prostym, zrozumiałym, dostosowanym do wieku dziecka,
- w kilku zdaniach powiedz, co się stało, rozmawiaj tak, by dziecko miało szansę zadawać pytania,





- nie kłam, mów prawdę, jeśli dziecko poprosi o wyjaśnienie,
- odpowiedz: „nie wiem”, jeśli na pytanie nie znasz rzeczywiście odpowiedzi,
- powracaj do rozmowy zawsze wtedy, gdy dziecko da sygnał, że ten temat go nadal interesuje,
- buduj poczucie bezpieczeństwa u dziecka poprzez opisanie tego, co będzie się działo w najbliższym czasie, co może się zmienić, czy 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 dzieje,
- i pamiętaj, że Ty znasz swoje dziecko najlepiej. Masz doświadczenie w byciu z nim. Zaufaj sobie.

2.2 Być przy dziecku

W trakcie chorowania bliskiej osoby dziecko powinno stopniowo dowiadywać się o chorobie. Ważne jest, by wiedzy o chorobie nie nabywało samotnie, ale by była ona przekazywana przez bliskich dziecku dorosłych. Dorosłym się wydaje, że są w stanie zatrzymać niewygodne czy trudne informacje dla siebie. Dziecko, nawet to dorastające, jest jednak czułym obserwatorem. Zobaczy zmartwioną twarz mamy, usłyszy szepty dochodzące z pokoju, zauważy unikanie pewnych tematów czy odczuje pewną nerwowość domowników. To może powodować u niego lęki i choć jest uważnym odbiorcą, może mylnie zinterpretować rzeczywistość. Smutną minę opiekuna skojarzy z tym, że choroba jest groźniejsza niż mu powiedziano, szepty może odebrać jako zatajanie przed nim prawdy. Tylko rozmowy z dzieckiem mogą skorygować irracjonalne przekonania dziecka oraz je odciążyć.

Uwaga i czas spędzony z dzieckiem stwarzają szansę na to, że w sytuacji gdy życie rodziny ulega zmianie, uda się zapobiec powstaniu u dziecka głębokiego poczucia winy, lęku czy nawet agresji.

2.3 Od czego rozpocząć przekazanie informacji?

Przekazując dziecku informacje o chorobie, powiedz o tym, na ile choroba jest poważna, jak się nazywa oraz co się wydarzy w najbliższym czasie. Najprawdopodobniej przekazanie takich krótkich informacji spowoduje, że dziecko zada różne pytania. Pytania dziecka są bardzo ważne. Będą wskazówką, co dziecko chce wiedzieć oraz ile wiadomości jest w stanie udźwignąć w danym momencie. Może zdarzyć się tak, że pierwsza rozmowa o chorobie będzie krótka, a dziecko nie zada żadnego pytania lub zmieni temat. Warto uszanować tempo osvajania się młodego człowieka z tematem choroby.

Młodsze dziecko może na przykład zapytać:

- Dlaczego zachorowałaś?
- Czy to Cię boli?
- Czy można się tym zarazić?
- Kto teraz będzie mnie odwoził do szkoły?
- Czy umrzesz?





Starsze dziecko może na przykład zapytać:

- Kiedy wyzdrowiejesz?
- Co teraz będzie?
- Czy umrzesz?

Tego typu pytania mogą się pojawić podczas rozmowy, ale część z nich nie zostanie prawdopodobnie ujawniona przez dziecko. Podczas pierwszej rozmowy z dzieckiem nie trzeba wyprzedzać jego pytań, ale dać mu szansę na postawienie ich w przyszłości. Rozmowa z dzieckiem ma być rodzajem układanki, w której krok po kroku może ono stopniowo dowiadywać się nowych rzeczy, w miarę rozwoju sytuacji czy wzrostu własnej ciekawości.

2.4 Przykłady rozmów z dziećmi w różnym wieku

Bądź uważny na pytania dziecka. Nie zbywaj ich. Pytania są najczęściej sygnałem, że dziecko jest zainteresowane tematem, o który pyta, że o nim myśli i przeżywa sytuacje na swój sposób. Pytanie: „Kiedy tata wyzdrowieje?” jest przykładem najczęściej chyba wypowiedzanego pytania, a jednocześnie jednym z najtrudniejszych do odpowiedzi. Możesz wówczas odpowiedzieć: „Słyszę, że myślisz o tacie. A Ty jak sądzisz, kiedy wyzdrowieje?”. Dzięki temu dowiesz się, co dziecko wie i będziesz mógł adekwatnie odpowiedzieć na pytanie, łagodząc nieracjonalne lęki lub, jeśli lęk o zdrowie rodzica jest uzasadniony, posmucić się razem z dzieckiem i dodać realnej nadziei. W poniższym tekście znajdziesz wskazówki, co powiedzieć, o co zapytać dziecko i jak przekazać mu trudne informacje. Zachowaj go w pamięci komputera lub wydrukuj, by mieć go zawsze pod ręką.

2.5 Jak powiedzieć o chorobie?

- „Lekarz powiedział, że jestem chory na taką długo trwającą chorobę, która nazywa się... Będę się czasem źle czuł, czasem będę musiał dłużej pospać i brać dużo leków”.
- „Córeczko, mam dla ciebie ważną informację. Ostatnio źle się czułam i poszłam do doktora... Doktor przebrał mnie i powiedział, że jestem bardzo chora. Choroba, którą nazywają rakiem, mieści się w moim brzuszku. Muszę iść do szpitala, żeby mi ją stamtąd wyjęli...”.
- „Od jakiegoś czasu zauważyłam, że gorzej się czuję i mam mniej siły niż zwykle. Byłam u różnych lekarzy, robiłam badania. Nie wyszły najlepiej. Lekarze potwierdzili, że jestem chora na raka i zaproponowali odpowiednie leczenie...”.

2.6 Jak powiedzieć o tym, co będzie dalej?

- „Po kilku dniach wrócę do domu, ale będę musiała dużo leżeć i spać. Potem doktor znów mnie przebra i powie, czy jestem jeszcze chora czy już nie”.
- „Ta choroba mnie nie boli, ale powoduje, że mam mniej siły na pracę i zabawę. Mam nadzieję, że leki i operacja przepędzą tego raka”.





- „Ja będę teraz w domu, nie będę mogła przyjeżdżać po Ciebie do szkoły ani zawozić na angielski.
- „Będzie to robił tata, na zmianę z dziadkami. Będę potrzebowała czasem od Ciebie dodatkowej pomocy, ale chcę też, byś dalej miał czas na swoje dotychczasowe zajęcia...”
- „Nie będę mógł z Tobą chodzić na basen, ale może znajdziemy kogoś, kto mnie zastąpi. Za to będę mógł w domu więcej z Tobą grać w gry”.
- „Najbliższe pół roku będzie inne niż zwykle. Będę przyjmować leki, które walczą z rakiem, ale będą także powodować u mnie gorsze samopoczucie i zmiany w wyglądzie. Tak przeważnie jest podczas leczenia.”
- „W tym czasie przyjedzie do nas babcia i będzie się Tobą opiekować...”.
- „Ty masz bardzo ważne zadanie do spełnienia! Rozmawianie z nami! Niektórych spraw związanych z chorobą możesz nie zrozumieć i jeśli będziesz chciała, możesz zawsze przyjść do mnie lub do babci i zadać pytanie, a my ci wyjaśnimy. Obiecujesz?”.

2.7 Jak odpowiedzieć na trudne pytania?

- „Mam nadzieję, że leki będą skuteczne i że wyzdrowieję”
- „Kiedy wyzdrowieję? Nie wiem, chciałabym szybko, ale lekarz powiedział, że leczenie może potrwać całą zimę i wiosnę. I wtedy zobaczymy, co dalej”.
- „Czy umrę? Widzę, że się martwisz o mnie. Ja też się przestraszyłam, gdy doktor powiedział mi o chorobie... Ale powiedział mi też, co mam robić, by walczyć z chorobą. Mam nadzieję, że za jakiś czas będę zdrowa”.
- „Wiem, że zdajesz sobie sprawę, że rak to poważna choroba, i że wielu ludzi na nią umiera. Lekarz powiedział mi jednak, że ja mam duże szanse na długie życie, bo w odpowiednim momencie do niego trafiłam”.
- „Nie wiem, czy znam właściwą odpowiedź na Twoje pytanie. Porozmawiam o tym z doktorem i wrócę do tematu za jakiś czas. Ok?”.

2.8 Jak dopytywać dziecko o uczucia i myśli?

- „O co chcesz mnie teraz zapytać?”
- „Co sądzisz o tym, co powiedziałam?”
- „O czym teraz myślisz?”
- „Widzę, że się bardzo zmartwiłaś tym, co powiedziałam. O czym pomyślałaś?”
- „Słyszę, jak drży Ci głos. Wiem, że są to trudne sprawy, ja też byłam w szoku. Co czujesz?”





- „Jeśli chcesz wiedzieć więcej, to opowiem wszystko, co wiem. Tylko powiedz, co najbardziej Cię zastanawia”
- „Słyszałam, jak płaczesz w pokoju. Co się dzieje?”
- „Widzę, że przeżywasz to, co dzieje się z Twoim tatą. Może chcesz się czegoś więcej dowiedzieć?”
- „Czuję, że to Twoje rozdrażnienie ma związek z chorobą mamy...”
- „Wiesz, że mama choruje. Co myślisz o jej chorobie?”

W przypadku młodszych dzieci wykorzystaj czas zabawy, aby dowiedzieć się, co dziecko przeżywa w związku z chorobą rodzica, na przykład:

- „Widzę, że układasz lalę do łóżka i robisz jej zastrzyki. Jak lala się czuje?”
- „O, narysowałeś tatę w szpitalu. Widzę, że myślisz o nim”.

Rozdział 3

REAKCJE DZIECI

3.1 Wprowadzenie

Oto najczęściej spotykane reakcje emocjonalne wywołane informacją o chorobie. W zależności od wieku dziecka, te same emocje będą wyrażane w różny sposób.

- Szok, rozbicie, dezorganizacja, trudności w skupieniu myśli i wykonywaniu czynności (z powodu przeżywanych jednocześnie wielu emocji): „To nie możliwe”, „To nieprawda!”, „Co teraz!”
- Gniew (obwinianie chorego lub otoczenia, obawa przed zmianą dotychczasowego życia): „Dlaczego on mi to zrobił?”, „Nie pojedę na obóz!”, „Mama zachorowała przez Ciebie!”, „Ja nie chcę tego słuchać!”, „I gdzie jest Twój Bóg?”
- Lęk (o chorego i o siebie): „Czy mama umrze?”, „Co teraz będzie? ”, „Co będzie dalej? ”, „Czy mama będzie wieczorem mi czytać bajki?”
- Poczucie winy (na ogół nieracjonalne, oskarżanie siebie o bezpośrednie lub pośrednie przyczynienie się do choroby, często skrywane jest przed otoczeniem): „To wszystko moja wina!” „Nie powinnam była...”
- Nadzieja (realna lub nierealna, duża lub mała): „Mam nadzieję, że mama wyjdzie z tego”, „Na pewno moja mama wyzdrowieje!”, „Zrobię wszystko, by jej pomóc”, „Razem damy radę”, „Mam nadzieję, że nie będzie go bolało”.





3.2 Małe dziecko

Dziecko w wieku 3 lat i młodsze najczęściej nie rozumie, z czym wiąże się choroba przewlekła. Doskonale jednak potrafi wyczuć ogólną atmosferę panującą w domu oraz zmiany w opiece nad nim samym. Reakcje dziecka na owe zmiany to na przykład pojawienie się po upływie jakiegoś czasu: większej drażliwości, napadów płaczu, braku apetytu, wymiotów, moczenia nocnego. Dziecko może także w zachowaniu cofnąć się do wcześniejszych faz swojego rozwoju.

CO MOŻNA ZROBIĆ DLA DZIECKA?

Pożądane będą wszystkie działania, które zwiększą u niego poczucie bezpieczeństwa, a zmniejszą poczucie zagrożenia. Dobrze, by opieka nad dzieckiem sprawowana była przez kogoś, do kogo ma ono zaufanie. Warto również wykorzystywać czas na zabawę z dzieckiem i przytulanie, a także zastanowić się, czy nie potrzeba zmienić dotychczasowych zasad przyjętych w domu. Na przykład można zgodzić się na wspólne spanie z dzieckiem, jeśli ono się tego domaga.

3.3 Dziecko w wieku przedszkolnym (3-5 lat)

W tym wieku dziecko już na ogół wie, z czym wiąże się chorowanie. Potrafi odwołać się do własnych doświadczeń. Wie już, że choroba wywołana jest przez jakąś przyczynę zewnętrzną, na przykład wiatr, słońce lub przez człowieka. Dziecko w tym wieku może już zadawać wiele pytań. Im starsze, tym bardziej pragnie zrozumieć sytuację. W tym wieku dziecko potrzebuje wyjaśnień. Chce także uczestniczyć w opiece nad chorym. Należy też być uważnym na wszelkie przejawy magicznego myślenia u dziecka. Może ono na przykład pomyśleć, że choroba taty wynika z jego złego zachowania, albo że mama nie zdrowieje, bo kiedyś o niej źle pomyślało.

Najczęstsze reakcje dziecka na chorobę bliskiej osoby: ból głowy, trudności z zasypianiem, trudności z jedzeniem, napady płaczu, kłótniowość i drażliwość, smutek, poczucie wszechogarniającej nudy, uczucie zmęczenia. W tym wieku dziecko może nie potrafić jeszcze rozpoznawać w sobie i nazywać własnych uczuć. Będzie więc próbowało mówić, że coś jest nudne, że jest zmęczone, więc nie chce się bawić, a złość wynika na przykład z tego, że się nie wyspało. Dziecko może wydawać się bardziej „dziecinne”, niż było do tej pory. Dziecko potrafi też odczuwać emocje, na przykład niepokój rodziców.

CO MOŻNA ZROBIĆ DLA DZIECKA?

Okazywać uczucia, wyjaśniać, odpowiadać na pytania, spędzać z nim czas i przytulać. Wykorzystywać czas zabawy, by dowiedzieć się o wewnętrznym świecie przeżyć małego człowieka, ale także obserwować z boku jego zabawy. Warto nie bagatelizować pytań dziecka, jeśli się pojawiają, a potraktować je jako wskazówkę o tym, o czym ono myśli. Być może pytaniem pokaże, że jest gotowe na przyjęcie nowej porcji informacji.

3.4 Dzieci w wieku 6-10 lat

Dziecko na ogół już zaczyna rozumieć, że choroba może być wynikiem nieprawidłowego funkcjonowania jakiegoś narządu wewnątrz ciała czy że można zachorować przez zakażenie się wirusem. Nadal jednak, zwłaszcza młodsze dzieci, mogą myśleć magicznie i sądzić, że choroba jest wynikiem wcześniejszego złego zachowania





czy nieodpowiednich myśli. To ważne, by „wyłapać” takie myślenie i wyjaśnić dziecku, co się dzieje. Wyjaśnienia dotyczące chorej osoby powinny być podane prosto, bez nadmiernych szczegółów. Warto włączyć dziecko w opiekę nad chorym. Większość dzieci czuje się tym faktem dowartościowanych. Pod wpływem trudnej sytuacji dziecko może wielokrotnie w ciągu dnia zachowywać się inaczej niż zwykle. Może stać się bardziej rozdrażnione czy agresywne wobec dzieci lub nauczyciela. Mogą wystąpić też objawy podobne do reakcji młodszych dzieci, czyli kłopoty ze snem lub jedzeniem.

CO MOŻNA ZROBIĆ DLA DZIECKA?

Potrzebna będzie większa cierpliwość, o którą może być trudno, gdy dorośli sami są zmęczeni i zestresowani. Podstawowymi sposobami wsparcia dziecka w sytuacji choroby rodzica są: czułość, okazywanie zainteresowania, zabawa i uczciwe odpowiadanie na pytania. Poza tym istotny jest też kontakt z głównym nauczycielem dziecka.

3.5 Nastolatek (11-18 lat)

Wiek kilkunastu lat to czas dojrzewania emocjonalnego. To na ogół burzliwy okres, tzw. bunt nastolatka. Wiadomość o chorobie może być różnie odbierana przez młodego człowieka. Czasem otoczeniu może wydawać się, że nastolatek radzi sobie świetnie w nowych okolicznościach lub nawet, że choroba rodzica nie wpływa na niego stresogennie. Mogą to być tylko pozory dobrego przystosowania się do sytuacji, gdyż dzieci w tym wieku mają już często wobec siebie wysokie wymagania. Uważają, że powinny poradzić sobie ze wszystkim sami. Mogą też pochopnie wziąć na siebie zbyt wiele obowiązków. Reakcje na chorobę przeważnie jednak są zmiennie. Przechodzą od buntu, złości na sytuację, obwiniania innych, po egoistyczne zachowania, cofnięcie się do wcześniejszych faz rozwoju czy wielki altruizm. Im starsze dziecko, tym może częściej myśleć o śmierci chorego rodzica, oczekiwać współdziałania w opiece nad chorym czy dostępu do informacji. Czas dojrzewania to trudny moment w życiu człowieka, tym bardziej jeśli nakładają się na niego dodatkowe problemy. Może być więc tak, że dziecko zacznie mieć problemy z nauką, z zachowaniem, a w konsekwencji potrzebować pomocy specjalisty.

CO MOŻNA ZROBIĆ DLA DZIECKA?

Warto nie zrażać się opryskliwym zachowaniem nastolatka, a w rozmowie umożliwiać odreagowywanie emocji, starać się nie gniewać na dziecko i nie odsuwać go od siebie za złe zachowanie. Można powierzać obowiązki i wymagać ich wykonania, pamiętając jednak, że wiek nastoletni ma też swoje przywileje. Bardzo ważne dla dziecka w tym wieku są spotkania ze znajomymi, obcowanie z kulturą. Nastolatek nie jest dorosłym, ukształtowanym już człowiekiem. Rozmowa z nim powinna być rzeczowa. Pytania młodego człowieka warto traktować jako drogowskazy informujące o tym, jakie tematy poruszać, a jakie zostawić na później. Nadzieja budowana w nastolatku powinna być w miarę możliwości realna, tak by młody człowiek nie stracił w przyszłości zaufania do swoich najbliższych.





Rozdział 4

DZIECKO W SZKOLE

Dziecko, które już zaczęło swoją edukację, jest pod dużym wpływem szkoły. To tam spędza najwięcej czasu. Kontakt z nauczycielem dziecka jest więc bardzo istotny. Nauczyciel, który orientuje się w sytuacji rodzinnej swojego ucznia, lepiej rozumie jego różne emocje i zachowania.

Niektórzy rodzice uzgadniają z nauczycielem, że będą na bieżąco informować się (mailowo, telefonicznie) o zachodzących zmianach, na przykład o tym, że chory rodzic idzie właśnie do szpitala lub rozpoczyna kolejną chemioterapię. Nauczyciel również powiadamia rodziców o ewentualnych zmianach w zachowaniu dziecka, aby wiedzieli, co się z nim dzieje.

Rozdział 5

ZMIANA WYGLĄDU

5.1 Wprowadzenie

Choroba lub forma leczenia mogą powodować zmiany w wyglądzie chorego. Warto przed odwiedzinami chorego przygotować dziecko na te zmiany oraz wytłumaczyć ich powody. Trzeba wyjaśnić, z jakiego powodu chory schudł lub przytył, zmieniły mu się rysy twarzy, wypadły włosy, przy ciele ma podłączone różne rurki, nie rozmawia, a na skórze, w wyniku chemio- lub radioterapii pojawiły się zmiany itp.

5.2 Co zrobić, gdy dziecko chce odwiedzić chorego?

Jeśli chory przebywa poza domem, w szpitalu lub w hospicjum, to prawdopodobnie zostanie odwiedzony przez dziecko. Czasem chory nie chce tych odwiedzin z wielu powodów:

- wstydzi się swojego wyglądu,
- nie chce przestraszyć lub zmartwić dzieci,
- nie chce, by go takim zapamiętały.

Jednak dla dziecka, które chce zobaczyć się z bliskim, niemożność odwiedzin może skojarzyć się z odrzuceniem i sprawić mu dużą przykrość. Dziecko może pomyśleć, że chory za nim nie tęskni, że jest na niego zły, że musi bardzo źle się czuć lub bardzo źle wyglądać, skoro nie chce ich widzieć.

Jeśli dzieci pragną odwiedzin, warto im to umożliwić. Najpierw jednak trzeba ich na tę wizytę odpowiednio przygotować:

- opisać miejsce w którym chory przebywa (wygląd budynku, wygląd pokoju, zapachy itp.),
- opisać wygląd chorego rodzica. Dobrym pomysłem mogą okazać się zdjęcia pokazujące rodzica w pokoju, w którym przebywa.





Dobrze, jeśli dziecko podczas odwiedzin ma jakieś zadanie do wykonania, typu: zrobienie wszystkim herbaty, narysowanie rysunku czy poukładanie rzeczy na szafce. To może mu pomóc w poradzeniu sobie z emocjami wywołanymi odwiedzinami.

Małe dziecko na ogół szybko się nudzi, odwiedziny powinny być więc krótkie. Najlepiej, jeśli są zorganizowane w taki sposób, że dzieckiem opiekuje się jeszcze jedna osoba, z którą może wyjść z pokoju chorego, pobawić się w innym miejscu. Starsze dzieci potrafią już zdobyć się na więcej cierpliwości, jednak nawet nastolatki mogą potrzebować wyjść z pokoju chorego, chociażby po to, by odreagować swoje emocje.

5.3 Co robić, gdy dziecko nie chce odwiedzić chorego?

Czasem dziecko nie chce odwiedzić chorego. Boi się takiej wizyty, ma złe doświadczenia, lub wynika to z wcześniejszych relacji z chorym. Nie warto koncentrować się na niechęci dziecka do odwiedzin i usilnie przekonywać do zmiany zdania. Lepiej się zastanowić, jakie istnieją inne formy działań, które mogą wpływać pozytywnie na relacje między dzieckiem a chorym. Może dziecko narysuje lub napisze kartkę z pozdrowieniami dla chorego, może nagra dla niego ulubione piosenki, wykona zdjęcia opowiadające o życiu w domu czy kupi ulubione gazety. Rozmowy telefoniczne czy połączenie internetowe wraz z obrazem przez Skype też mają swą wielką wartość!

5.4 Dziecko poza domem

Niekiedy najlepszą opcją dla chorego i jego bliskich jest umieszczenie dzieci poza domem na czas leczenia czy rehabilitacji osoby chorej. Czasem po prostu nie ma innej możliwości, ponieważ choroba jest bardzo poważna i uniemożliwia opiekę nad dziećmi lub leczenie ma bardzo intensywny przebieg. Trzeba się jednak zastanowić, czy rzeczywiście pobyt dzieci poza domem jest właściwym rozwiązaniem. Na ogół dzieci wolą być przy rodzicach. Paradoksalnie czują się wówczas bezpieczniej. Przebywając z dala od domu, mogą martwić się tym, co się dzieje z chorym rodzicem czy traktować wyjazd jako karę. Wyrwane ze swojego codziennego otoczenia potrzebują najczęściej być na bieżąco z tym, co dzieje się w domu i u ich przyjaciół. Warto więc umożliwić im dostęp do informacji, czyli zadbać o kontakt poprzez telefon, e-mail, wideo rozmowę przez Skype czy poprzez pisane tradycyjnie listy.

Rozdział 6

CHORY U KRESU ŻYCIA

6.1 Wprowadzenie

Umieranie i śmierć są wydarzeniami, które trudno opisać. Poważna choroba bardzo zmienia osobę fizycznie i emocjonalnie. Leczenie może być niezwykle bolesne i długie. Wielu chorych wygrywa walkę z chorobą lub udaje się im utrzymać ją w ryzach. Czasem jednak przychodzi moment, kiedy wiadomo, że nieuchronnie zbliża się śmierć.





Co można powiedzieć dziecku? „Ja umieram. Nie mogę powiedzieć już więcej, że jestem chora...”, to wielka różnica... Ja byłam chora, ale teraz przekroczyłam granicę... Śmierć będzie trwała tylko przez chwilę. Reszta tego czasu to jednak ciągle moje życie”

6.2 Świadomość umierania – jak powiedzieć o tym dziecku?

Co można z tym czasem zrobić? Jak być w tym czasie z bliskimi? Czy jest coś, co można dla nich uczynić? Jak rozmawiać z dziećmi o trudnych sprawach związanych z umieraniem i śmiercią?

Oczywista jest konieczność wsparcia dziecka. Na zachowania dziecka i jego postrzeganie rzeczywistości w tym szczególnym czasie wpływają przeżycia dotyczące całego, czasem wieloletniego przebiegu choroby oraz leczenia. Jak zadbać o dziecko, gdy rodzic lub jego bliski znajduje się u kresu swojego życia?

Oto kilka wskazówek, które mogą okazać się pomocne:

- umożliw dziecku wyrażanie smutku, bezradności, lęku i troski oraz innych emocji, które się pojawiają,
- ułatw bliski kontakt dziecka z chorym, niezależnie od jego miejsca pobytu,
- ułatw udział dziecka w opiece i pielęgnacji nad ciężko chorym (dobierz pomoc stosownie do wieku i chęci dziecka, patrz: Zmiana wyglądu),
- informuj dzieci o stanie zdrowia, możliwych stanach nagłych, dając czas na zadawanie pytań i możliwość uzyskania prawdziwych i zrozumiałych odpowiedzi (patrz: Rozmowy z dziećmi),
- ułatw dziecku pożegnanie z ciężko chorym,
- pomóż w przygotowaniu dzieci do śmierci chorego.

6.3 O co może pytać dziecko?

Dziecko może zadawać bardzo różne pytania związane z umieraniem i śmiercią. Czasem będą to pytania bardzo konkretne, a czasem bardzo emocjonalne. Dziecko może pytać:

- „Jaki jest teraz jego stan, czy bardzo cierpi?”
- „Co się z nim teraz dokładnie dzieje?”
- „Czy mama jest świadoma?”
- „Co mama czuje teraz? Czy ją coś boli?”
- „Czy można było przewidzieć, że tak się stanie?”
- „Co oznacza ten świszczący oddech?”
- „Co mogę zrobić dla taty, gdy zacznie umierać?”
- „Czy mogę jej jakoś pomóc?”





lub stwierdzać:

- „Widzę, że dzieje się coś poważnego, mama słabnie w oczach”
- „Tata wyzywa mnie od najgorszych, dłużej tego nie wytrzymam... To już nie jest on, tylko ktoś inny!”
- „Dlaczego nie ma tata kroplówek? Od wczoraj nic nie jadł!”
- „Nie chcę, by umierał w nieznośnych mękach...”
- „Jeszcze wczoraj z nim rozmawiałam. Nie powinnam iść do domu, tylko być przy nim do końca”
- „Dziś rano jeszcze sam korzystał z toalety. Nie wierzę w ani jedno wasze słowo!”

Rozdział 7

SPOSOBY WSPARCIA DZIECI

7.1 Wprowadzenie

W tekście opisane zostały różne sposoby docierania do świata przeżyć dziecka w trudnym dla niego czasie choroby kochanej osoby. Zaprezentowane formy wsparcia pomagają uwalniać emocje i myśli, pomagają nawiązać relacje i ułatwiają rozmawiać o trudnych sprawach. Każdy z zaprezentowanych sposobów poprawia komunikację pomiędzy dziećmi a bliską osobą u kresu jej życia. Wykorzystanie któregoś z tych elementów w całości lub w części, a także połączenie kilku elementów może być wynikiem wspólnych rozmów i odpowiedzią na potrzeby ciężko chorej osoby i jej najbliższych. Podane przykłady wykorzystywane w praktyce są inspiracją do wzmacniania komunikacji w okresie, gdy problemy natury medycznej i socjalnej mogą utrudniać kontakty na poziomach emocjonalnym i duchowym, niezwykle ważnych w zmaganiu się dzieci i młodzieży ze śmiercią bliskiej im osoby.

7.2 Zrozumienie tego co się dzieje: dziecko opowiada swoją historię

Opowiedzenie przez dziecko historii tego co wydarzyło się w jego rodzinie za pomocą rysunków lub tekstu pisanego, niczym na taśmie filmowej, jest szansą na zrozumienie dziecięcego świata oraz na przekazanie mu informacji na temat jego sytuacji w najwłaściwszy sposób. Dziecko opowiada o tym, co się dzieje w rodzinie ze swojego punktu widzenia. Dzięki temu, zanim sam zaczniesz szczegółowo informować je o sytuacji, możesz się dowiedzieć, co ono już wie (lub co uznaje za prawdę).

Często najlepszy efekt można osiągnąć, jeśli to zadanie wykona z dzieckiem ktoś spoza najbliższej rodziny. Taka osoba proponuje dzieciom opowiedzenie historii i pomaga, rysując z nimi lub sporządzając notatki „na taśmie”. Następnie mogą przyjść rodzice, aby posłuchać historii i zaobserwować reakcję dziecka na poważną chorobę w rodzinie. Dla wielu rodziców jest to bardzo poruszające doświadczenie, pomocne we wnikliwym zrozumieniu własnego dziecka.





Będą potrzebne:

- Nożyczki,
 - flamastry/kredki,
 - taśma klejąca,
 - papier.
- Poza tym mogą się przydać:
- zdjęcia,
 - klej.

CO ROBIĆ? ZAPROPONUJ DZIECKU:

KROK 1: Weź kilka flamastrów i kredek, i zrób szablon taśmy filmowej; być może będziesz musiał kilkakrotnie go przerysować. Pomyśl o tym, jak zmieniało się życie odkąd mama lub tata rozchorowali się, tak jakby to był film. Ujmij wszelkie ważne sprawy, jakie ci się przydarzyły.

KROK 2: W pierwszych kadrach napisz lub narysuj obrazki z życia rodzinnego sprzed choroby, następnie zilustruj, co się wydarzyło później: leczenie, wizyty w szpitalu i wszystko inne, co w tamtym czasie było ważne dla twojej rodziny. Dodaj tyle informacji, ile ci będzie wygodnie, ale upewnij się, że opowiedziałeś całą historię. Być może, żeby ją rzetelnie przedstawić, będziesz musiał zadać komuś kilka pytań. Przeznacz tyle samo miejsca dla każdej części twojej historii. Nie skupiaj się za bardzo na jednej scenie ani nie pomiń żadnego ze zdarzeń.

KROK 3: Zakończ opisem tego, jak wygląda twoje życie teraz, przedstaw, kto jest dla ciebie ważny, co się zmieniło i jak widzisz przyszłość. Możesz zostawić puste kadry, które wypełnisz, kiedy twój rodzic już wyzdrowieje, lub które wypełnisz później, jeśli będzie on potrzebował dalszego leczenia.

KROK 4: Sklej kartki, tak żeby powstała długa taśma. Zdecyduj, co możesz do niej dodać, zwiń i umieść w bezpiecznym miejscu. Możesz z niej korzystać, kiedy ponownie zechcesz opowiedzieć komuś swoją historię.

7.3 Zapamiętywanie dobrych chwil, a także akceptacja trudnych momentów: kamyki pamięci

Do przeprowadzenia naprawdę ważnej rozmowy z dziećmi mogą posłużyć trzy kamienie: gładki, chropowaty i szlachetny umieszczone w zwykłej torebce lub pudełku.

Dobrym punktem wyjścia będzie rozbudzenie w dziecku ciekawości. Powiedz, że ten gładki kamyk znalazł się tutaj, bo chociaż mamy za sobą trudny czas choroby mamy lub taty codzienne życie nadal się toczy. Wyjaśnij, że chropowaty, ostry kamień reprezentuje ciężkie chwile. Wreszcie kamień szlachetny przypomina chwile wspólne, naprawdę wyjątkowe. Pierwsze dwa kamienie można zazwyczaj znaleźć w ogrodzie lub parku. Kamienie szlachetne dostaniesz u jubilera lub w sklepie z pamiątkami.

Zachęć dziecko, aby wzięło do ręki kolejno każdy kamień i trochę go potrzymało. W tym czasie niech podaje przykłady uczuć lub zdarzeń, które może mu przypisać. Możesz też podzielić się swoimi przykładami. Razem





odkryjecie, że taka zwykła torebka z kamieniami może pomóc przełamać milczenie, niekiedy pojawiające się wraz z rodzinnymi kłopotami. Kiedy masz zły dzień, kamienie mogą przydać się przy rozpoczynaniu rozmowy, na przykład: „Czy czujesz, że chropowaty kamień jest dzisiaj szczególnie ostry?”

Będą potrzebne:

- zwykły gładki kamień, otoczek,
- chropowaty, ostry kamień,
- błyszczący kamień szlachetny,
- mała torebka/pojemnik na kamienie.

CO ROBIĆ? ZAPROPONUJ DZIECKU:

Krok 1: Znajdź coś, w czym będziesz przechowywać kamienie. Może to być torebka lub pudełko.

Krok 2: Popatrz na te trzy kamienie. Pierwszy to zwykły, gładki i okrągły kamyk, taki jak otoczek. Drugi jest chropowaty w dotyku, z ostrymi, poszarpanymi krawędziami. Trzeci jest wyjątkowy, szlachetny.

Krok 3: Każdy kamyk potrzymaj przez jakiś czas w dłoni. Najpierw weź ten zwykły, gładki. Skup się na prostych, codziennych przemyśleniach lub wspomnieniach o chorej osobie. Teraz potrzymaj kamień chropowaty. Czy są jakieś wspomnienia lub myśli i bolesne uczucia, które trudno ci przywoływać? Może wolałbyś, aby pewne sprawy ułożyły się inaczej. Na koniec potrzymaj kamień szlachetny. Pomyśl o wyjątkowych momentach i czasie spędzonym wspólnie z chorą osobą.

Krok 4: Wszystkie kamienie schowaj w jednym miejscu, tak żeby pamiętać o tym, że różnorodne myśli i wspomnienia mogą istnieć obok siebie.

7.4 Zapiski na przyszłość

Zapisując swoje wyjątkowe wspomnienia oraz wyobrażenia o przyszłości, stworzysz dzieciom niezwykle podarunek. Istnieje kilka sposobów ich sporządzania. Początkowo perspektywa zapisywania może wydać się nieco przytłaczająca, ale nie myśl, że musisz za jednym razem wszystko ująć. Niektórzy rodzice każdego dnia robią tylko jedną notatkę; inni piszą wtedy, gdy przyjdzie im do głowy coś, co chcieliby dodać do zapisków.

7.5 Małe pudełko wielkich myśli

Pomysł polega na sporządzeniu zestawu kartek, które można trzymać razem w pudełku. Do wykorzystania nadają się karteczki samoprzylepne, pocztówki lub małe kawałki kolorowego papieru.





Na każdej kartce napisz proste myśli. Oto przykładowe początki zdań:

- Kocham Cię, ponieważ...
- Jestem dumny, kiedy Ty...
- Mam nadzieję, że...
- Moje ulubione wspomnienie to...
- Rozśmieszasz mnie, kiedy...
- Kiedy Cię nie ma przy mnie, najbardziej tęsknię za...
- Pamiętasz, jak...
- Dziękuję Ci za...

Kartki umieść w pudełku wspomnień, które będzie zawsze w wyjątkowy sposób przypominać twojemu dziecku o tym, że wasza relacja jest bezpieczna i pełna miłości – niezależnie od tego co się stanie.

7.6 Listy na przyszłość

Chociaż twoja choroba postępuje, bardzo trudno jest zaakceptować fakt, że możesz nie żyć wystarczająco długo, aby zobaczyć jak dorastają twoje dzieci. Ale, mimo że najprawdopodobniej nie będziesz przy tym osobiście, możesz napisać listy do dzieci, które będą przypominać im wspólnie spędzone szczęśliwe chwile lub poruszają temat ich przyszłości.

Niektórzy rodzice niechętnie myślą o takich listach, uważając, że będzie to dla nich zbyt przygnębiające. Inni martwią się, że wiadomości z przeszłości mogą ponownie otwierać dawne rany i w przyszłości sprawiać ból ich dzieciom.

W praktyce rodzice uznają, że pisanie listów na przyszłość jest bardzo trudne, ale również niezwykle satysfakcjonujące. Dzieci, mimo smutku towarzyszącego czytaniu tego rodzaju wiadomości, przyznają, że fakt, iż rodzic myślał o ich przyszłości i napisał do nich list, daje im poczucie bycia kochanym.

Jedynym faktycznym ryzykiem związanym z listami na przyszłość jest takie, że dzieci mogą je odebrać jako zestaw instrukcji, które muszą wypełniać, żeby cię uszanować. Jeśli podejmiesz decyzję o napisaniu listów dotyczących ich edukacji, małżeństwa lub narodzin pierwszego dziecka, ważne jest, aby zaznaczyć, że jesteś szczęśliwy z jakiegokolwiek drogi życiowej, którą wybierze. Ono nie powinno się czuć, że cię zawiodło, jeśli nie pójdzie na studia, nie weźmie ślubu lub nie będzie miało dzieci.

To jest najtrudniejszy list, jaki kiedykolwiek napiszesz. Najlepiej by było, abyś jeśli to możliwe, napisał osobny list do każdego dziecka. Jeśli napiszesz wspólny list do wszystkich dzieci, wykonaj wystarczającą liczbę kopii, tak żeby każdy mógł mieć swój egzemplarz.





7.7 Wskazówki jak napisać list

Powiedz w prosty, bezpośredni sposób o swoich uczuciach do dzieci. Wyraź swoją miłość i napisz, że zrobiłbyś wszystko, aby nie znaleźć się w obecnej sytuacji.

Możesz opisać refleksje na temat własnego życia, dorastania, przedstawić swoje trudności i sukcesy. Pomóż dzieciom w zrozumieniu, że w trudnych chwilach pomogły ci w życiu nadzieja, wytrwałość i odwaga.

Być może zechcesz nawiązać do pudełka wspomnień, jakie razem zrobiliście.

Wspomnij o ludziach lub zabawkach, które mogą być wsparciem dla dziecka i poprawiać jego samopoczucie.

Jeśli jesteś chorującą matką, możesz napisać coś o tacie, a jeśli jesteś chorującym ojcem - coś o mamie. Możesz też napisać o innych ważnych osobach, które za ciebie będą troszczyć się o twoje dziecko.

Zachęć dzieci, by nie rezygnowały ze swoich marzeń, doceniały wspomnienia i dzieliły się swoimi historiami z osobami, które będą w stanie ich wysłuchać.

Przykład na następnej stronie.





Przykład

Drogi Tomku,

to najtrudniejszy list, jaki kiedykolwiek pisałem. Chciałbym, abyś wiedział o tak wielu sprawach – trudno mi zdecydować, od czego zacząć...

Może od tego, żebyś zawsze pamiętał, że masz ojca, który uważa, że JESTEŚ WSPANIAŁY! Znałem Cię przez 16 lat i mimo że nie zawsze się we wszystkim zgadzaliśmy (zwłaszcza jeśli chodzi o Twój gust muzyczny!), jestem bardzo dumny, że mam takiego syna. Z moim zdrowiem nie jest najlepiej. Według lekarzy to mało prawdopodobne, żebym wyzdrowiał, nawet przy tej silnej chemii..., a więc moja przyszłość nie jest pewna. Bardzo mnie złości, że być może nie będę mógł uczestniczyć w Twoim dorastaniu. Miałem ostatnio dużo czasu na przemyślenia i zdałem sobie sprawę, że życie jest po to, aby się nim cieszyć, więc mam nadzieję, że wspólny czas, jaki nam pozostał, wykorzystamy jak najlepiej.

Wiedz, że życie będzie biegło swoim torem, ale my pozostaniemy sobie bliscy – gdziekolwiek się znajdziemy.

Synu – zawsze będę cię kochać, niezależnie od wszystkiego. Nigdy o tym nie zapominaj.

Tata x.x





7.8 Pudełka wspomnień

Kiedy rodzic choruje, dobrym sposobem na przekazanie dzieciom wspomnień o ważnych chwilach jest pudełko wspomnień. Możesz zrobić swoje własne pudełko wspomnień z pudełka po butach lub z puszki po ciastkach. Najistotniejsze jest to, aby dziecko czuło się prawdziwym właścicielem pudełka.

CO ZAWIERA PUDEŁKO?

Wszystko co ma znaczenie dla ciebie lub dziecka i co jest związane z jakąś osobistą historią. Zgromadzone w nim przedmioty można nawet opatrzyć etykietkami tak, żeby podkreślić historie, które dla dziecka mają szczególnie ważne znaczenie.

Na wierzch pudełka można przykleić zdjęcie dziecka z rodzicem, który jest chory. To będzie przypominać o wadze ich związku, a także nada pudełku i historiom, do których nawiązują zgromadzone wewnątrz skarby, odpowiednie znaczenie. Można zebrać przedmioty wszelkiego rodzaju, łącznie z biletami z odwiedzonych wspólnie miejsc, biżuterię, kartki, pióra znalezione w czasie wyjątkowego spaceru, muszelki z wakacji, dokumenty i wszystko to co ma szczególne, intymne znaczenie.

JAK KORZYSTAĆ Z PUDEŁKA WSPOMNIENI?

Dzieci przeżywają różne chwile – takie, w których chcą przywoływać wspomnienia oraz takie, kiedy powroty do przeszłości nie robią im dobrze. Pudełko wspomnień daje dziecku poczucie, że może kontrolować i wybierać moment, w którym będzie się dzielić swoimi historiami (wspomnieniami) z zaufanymi osobami. Pudełko może być dla dziecka i rodzica symbolem prowadzenia bezpiecznej rozmowy i mówienia o sprawach, które w innym wypadku pozostaną niewypowiedziane ze strachu przed wzajemnym zasmucaniem się.

Aby zatrzymać wspomnienia, ważna jest umiejętność wielokrotnego powtarzania opowiadań. Oznacza to powtarzanie i słuchanie tych samych historii wiele razy. Pudełko wspomnień jest bezpiecznym narzędziem do zabaw w snucie opowieści. Aby wspomnianie było prawdziwie pozytywnym doświadczeniem, historie muszą być opowiedziane spontanicznie i wysłuchiwane z uwagą. Jeśli dorosły wie, że dziecko czuje się dobrze podczas wspomniania, niezależnie od tego czy płacze czy się śmieje lub wyraża żal, może towarzyszyć dziecku we wspomnianiu, a nawet uczestniczyć i wzbogacać jego wspomnienia.

Oto przykładowa rozmowa: „Widzę, że zdecydowałeś schować do pudełka wspomnień paszport mamy? Nie wiem, czy kiedykolwiek opowiadałem ci historię o tym, jak w czasach kiedy byłeś malutki, ty, ja i mama zdecydowaliśmy się na nasze pierwsze wakacje. Wszystko szło dobrze, dopóki nie dotarliśmy na lotnisko, a tam okazało się, że zostawiłem paszporty w domu”. I tak w miarę jak dziecko dojrzewa, jego bank wspomnień się rozrasta, a niektóre z nich nabierają większego znaczenia.

Zbieranie wspomnień do pudełka wspomnień może pomóc dzieciom w przyszłości w ewolucji realistycznego obrazu zmarłej osoby, a tym samym w rozwoju ich własnej dojrzałej tożsamości.





Część II

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 wspomnienia 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 przyczyny 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 żalobą, 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 przeżywaną 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 przekazuje 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. Sądzimy, 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 wstydzić 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 uzalać 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 zmieńmy 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 zadбай 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, wspólnie 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 czyjejś 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 wyczuwane 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 wślizgać 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 łyśleć 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 zdjęcia, 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 przyklejonymi 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 zatęskni 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.

Może właśnie teraz zastanawiasz się, czy skorzysta 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