

O przeżywaniu śmierci i żałobie dzieci.

Artykuł pt. "Pozwólmy dzieciom przeżyć stratę"

10.05.2014 r.

Śmierć dotyka również serca i duszy dziecka. Przeżywając stratę często zapomina się o najmłodszych istotach ludzkich lub się je pomija. Nie wynika to z lekceważenia ich emocji, raczej z braku wiedzy o tym, co dzieci czują, spotykając się ze śmiercią. Dorośli często w takiej sytuacji źle odczytują zachowania, myśli i uczucia dzieci (sądzą, że maluchy nie odczuwają przykrości, ponieważ zewnętrznie nie zachowują się tak jak ludzie przeżywający żal po stracie kogoś bliskiego). Dotyczy to zwłaszcza małych dzieci.

Oswajanie dziecka ze stratą

Dzieci zaczynają pytać o śmierć mniej więcej w wieku czterech lat. One nie boją się śmierci dopóki się nie nauczą jej bać od dorosłych. Dlatego tak ważne jest to, jak opiekunowie dziecka zachowują się podczas jego pierwszego spotkania ze śmiercią. To dorośli są odpowiedzialni za to, jak ich pociechy będą radziły sobie ze stratą.

Dziecko, które doświadczyło śmierci własnego zwierzątka, lub zetknęło się ze stratą w jakiś inny sposób (np.: słysząc o śmierci w rodzinie kolegi/koleżanki), zwykle zadaje rodzicom szereg pytań dotyczących tego, co dzieje się z umarłym po śmierci, czy zmarłe zwierzątko widzi i czuje, gdzie teraz ma swój domek? Itp.

Jeśli dziecko w tej sytuacji zostanie wysłuchane i na nurtujące je pytania otrzyma odpowiedź udzieloną w adekwatny do jego wieku sposób, wówczas ma większe szanse przejść naturalnie przez proces żałoby po śmierci bliskiej osoby. Ma już podstawowe wyobrażenie na temat śmierci, a rodzice (inne osoby bliskie) potrafili sprostać sytuacji i wesprzeć dziecko nie tylko wiedzą dobraną odpowiednio do wieku, ale również utulić w żalu i wyjaśnić, że to, co dziecko czuje - smutek, żal, gniew i inne uczucia, że straciło coś/kogoś ważnego, jest naturalne, choć bolesne.

Ogromne znaczenie ma wspólne przeżywanie żałoby z rodzicami, a także możliwość pożegnania zmarłego. Może to być pożegnanie symboliczne lub konkretne, np. poprzez uczestniczenie w pogrzebie. Warto wcześniej przeprowadzić rozmowę z dzieckiem o znaczeniu takiego pożegnania i ceremonii pogrzebowej oraz uważnie wysłuchać potrzeb dziecka w tej sprawie i uszanować je.

Towarzysząc dzieciom przeżywającym stratę dobrze jest:

- mówić dziecku, że ma prawo zarówno śmiać się i bawić, jak i płakać, gdy czuje, że tego w danym momencie potrzebuje.
- poświęcać dziecku czas i uwagę – słuchać.
- odpowiadać szczerze na pytania.
- zapewnić mu bezpieczne warunki do wyrażania uczuć.
- okazywać wrażliwość i tolerancję wobec przekonań dziecka – nie kwestionować jego poglądów.

- pamiętać o ważnych dniach w życiu dziecka.
- powtarzać dziecku „jestem z Tobą.”
- powtarzać dziecku, że jego uczucia i myśli są naturalne i zrozumiałe.
- zachęcać do wspólnego wspominania osoby zmarłej (można zaproponować wspólne oglądanie albumu ze zdjęciami).

Skutki blokowania przeżywania straty przez dzieci.

Każdy człowiek rodzi się z naturalną zdolnością do odczuwania pięciu podstawowych emocji (lęk, smutek, gniew, zazdrość, miłość). W sytuacji przeżywania żałoby wszystkie te emocje mogą być odczuwane bardzo intensywnie. Natomiast hamowanie ich przeżywania pozbawia człowieka energii. Niewylane łzy, powstrzymywany gniew, pragnienie zemsty, zazdrość i chęć rywalizacji, a także tendencja do użalania się nad sobą przyczyniają się do pojawiania się chorób fizycznych i emocjonalnych.

Małe dziecko na początku odczuwa tylko wrodzony lęk przed upadkiem z wysoka i nagłym hałasem. Na późniejszym etapie rozwoju zaczyna obawiać się rozłąki z opiekunami, ponieważ brak najbliższych kochających osób zagraża jego podstawowej potrzebie bezpieczeństwa. Dziecko nieoczekiwanie zostawione same ze sobą po śmierci bliskiej osoby przeżywa szok i przerażenie. Czuje się porzucone, rodzi się w nim bezradność. Dziecko nabiera przekonania, że nie może nikomu zaufać. W przyszłości trudno mu będzie nawiązać bliskie relacje z innymi ludźmi. Towarzyszyć mu będzie silny lęk przed porzuceniem.

Dziecko izolowane od bliskiej mu osoby chorej pozbawione jest szansy doświadczania wyjątkowych aspektów miłości. Pierwsze przejawy miłości to te, które są nam niezbędne szczególnie w pierwszym roku życia, tj. dbałość i troska. Kiedy w domu ktoś ciężko choruje i jego życie zbliża się ku końcowi, najczęściej chce być ze swoimi bliskimi i dać im swój czas, przytulić, prowadzić niekończące się rozmowy, śmiać się, razem pomilczeć itp. Dzieci, które będą mogły uczestniczyć w tej części ich życia i będą dotykane, kołysane, przytulane przez swoją chorą i umierającą matkę, będą umiały dzielić się tym samym z ludźmi, których napotkają w późniejszym życiu. Jeśli rodzice chorego dziecka potrafią włączyć w opiekę nad nim jego zdrowe rodzeństwo, pomagają zdrowym dzieciom zachować dobre wspomnienia po śmierci brata/ siostry i rosnąć w poczuciu bezpieczeństwa oraz miłości.

Innym uczuciem, które blokowane może być bardzo niszczące zarówno dla osoby je przeżywającej, jak i dla otoczenia, jest gniew, złość. Człowiek, który jako małe dziecko odczuwał gniew, złość po śmierci kogoś bliskiego i nie pozwalano mu tych uczuć wyrażać, uczył się je powstrzymywać i chować urazę. W takiej osobie rodzi się pragnienie odwetu za doznane krzywdy, co często przeradza się w nienawiść. Kiedy małe dzieci zmuszane są do powstrzymywania złości, często zaczynają znęcać się nad zwierzętami lub atakują inne małe dzieci, które są od nich słabsze, upośledzone i nie mogą się bronić. Tłumiony gniew jest przyczyną rosnącej fali przemocy na świecie.

Idąc z dziećmi przez życie pamiętajmy o nich we wszystkich jego momentach, tych radosnych i trudnych. Nie udawajmy, że jeśli o czymś nie mówimy, to tego nie ma. Małe dzieci odbierają otaczającą je rzeczywistość na poziomie emocjonalnym. Pozwólmy im być sobą i pomóżmy im nauczyć się, że nie ma złych emocji, ale są takie, które towarzyszą nam, gdy jesteśmy szczęśliwi i inne, które pomagają nam, jak przeżywamy ból. Choć są całkowicie

odmienne, to równie ważne. Wszystkie stanowią nieodłączny składnik życia pełnego sensu i znaczenia.

Katarzyna Działa - Pawłowska

psycholog, psychoonkolog, psychoterapeuta