

ŚMIERĆ W RODZINIE - JAK WESPRZEĆ DZIECKO?

Śmierć wzbudza w nas silne emocje, różnorodne i trudne. Boimy się rozmawiać o niej, nie wiemy jakich użyć słów, jak pocieszyć, jak nazwać to, co czujemy. Najtrudniej rozmawiać o śmierci z dzieckiem.

Nasze obawy przed rozmową z dzieckiem mogą wynikać z lęku przed uruchomieniem w nim cierpienia. Wydaje się nam, że jeśli dziecko nie jest o tym poinformowane, nie mówi o tym, to nie czuje bólu, osamotnienia, nie przeżywa rozstania. Obawiamy się tego, czy poradzimy sobie z jego emocjami, chcemy je paradoksalnie chronić... A może chronimy siebie?

Czy musimy w czasie takiej rozmowy być silni?

Czy nie możemy okazać smutku, rozpacz, czy możemy płakać?

Kilka przykładów z naszej pracy z dziećmi, zobrazuje świat dziecięcych przeżyć w obliczu śmierci bliskiej osoby.

Mama kilkuletniego Kamila umiera w szpitalu z powodu choroby. Rodzina pogrąża się w rozpacz, tato jest załamany i przerażony. Nikt nie rozmawia o śmierci w obecności chłopca, nikt z nim nie mówi o tym, co się wydarzyło. Zdarza się, że pod nieobecność dorosłych przyjeżdża do domu chłopca znajomy rodziców. Kamil opowiada mu ze szczegółami okoliczności choroby i śmierci mamy.

Dziecko na podstawie emocji przeżywanych przez bliskich tworzy fakty lub podejmuje działania, żeby te fakty poznać np. podsłuchuje rozmowy. Jest pozostawione samo sobie, nie ma wsparcia. Przeżywa podwójną utratę: tej osoby, która nie żyje i żyjących bliskich, którzy go nie wspierają. Dodatkowo obciążające są myśli dziecka wynikające z pytania „Dlaczego mi nie mówią? Może to ja jestem winny?”

Siedmioletnia Madzia w czasie spotkania z psychologiem robi rysunek, dowolny. Mama nie mówiła jej, że na wizytę w poradni umówiła ją w związku ze śmiercią jej dziadka, który zginął w wypadku samochodowym kilka lata temu, kiedy jechał na ryby. Opowiadając o wykonanym przez siebie rysunku Madzia mówi, że jest na nim jej dziadek, który wyjeżdża samochodem. Przed samochodem stoi dziewczynka, to Madzia, która nie pozwala dziadkowi wyjechać.

W obliczu śmierci bliskiej osoby dziecko pozostawione samo z własnymi emocjami może przeżywać głębokie poczucie winy i odpowiedzialności np. mogłem tatę zatrzymać, tato zginął przeze mnie, gdybym się lepiej uczył, to mama by nie zachorowała.

Czteroletni Hubert, traci wujka w wypadku samochodowym. Nikt z rodziny nie mówi chłopcu o jego śmierci, ponieważ Hubert jest bardzo z nim związany. Na kilka dni, w czasie których odbywa się pogrzeb, Hubert zostaje zawieziony do zaprzyjaźnionej rodziny. Nie uczestniczy w pogrzebie... Kilka dni po powrocie, nadal nie wie co się wydarzyło... W przedszkolu, jak mówi nauczycielka „bez powodu”, bije mocno kolegę.

Dziecko nawet jeśli nie zna faktów, czuje emocje bliskich, które są dla niego niezrozumiałe. Dlaczego mama jest smutna, dlaczego w domu jest cicho, czemu rozmawiają szeptem? Napięcie emocjonalne u dziecka może być tak duże, że zamienia się w zachowania nieracjonalne, czasem agresywne.

Dorotka traci starszą kuzynkę. Umiera ona z powodu przewlekłej choroby. Po kilku latach Dorotka jest zgłoszona do poradni przez mamę ponieważ jest dzieckiem „zbyt nerwowym”. Jako swój problem podaje stratę kuzynki. Z rozmowy z mamą wynika, że córka nie okazywała zbyt silnych emocji po śmierci kuzynki. Rozpacz i smutek w rodzinie przeżywały głównie inne osoby. Dorotka na spotkaniu z psychologiem rysuje, wycina z kartki serduszko, potem maluje

je na czarno. Mówi, że chce nosić je w piórniku. To czarne serduszko pokazuje jej smutek po śmierci kuzynki.

Nie okazana żałoba przedłuża się w czasie i prowadzić może do utrwalonych zaburzeń. Dziecko, tak jak dorośli, ma prawo okazać zachowaniem, strojem, zmianą aktywności, że przeżywa stratę.

Takich przykładów znalazłoby się znacznie więcej. Dziecko pozostawione samotnie w obliczu śmierci kogoś bliskiego tzn. bez możliwości rozmawiania z bliskimi o tym co się stało i okazania swoich przeżyć, nie uczestnicząc w rytuałach związanych z pogrzebem, pozostaje samo w kręgu swojego lęku, strachu, wyobraźni. Może ona podpowiadać straszne obrazy, przerażające sny. Niejednokrotnie dzieci mogą zmagać się z poczuciem odpowiedzialności i winy za to co się stało. Samotne w obliczu takich wydarzeń dziecko z tego typu odczuciami pozostawać może przez wiele lat, niekiedy znacznie dłużej niż przeżywają żałobę dorośli.

Czego potrzebuje od nas dziecko w takich trudnych chwilach? Czego potrzebuje aby przeżyć ból? Na ból fizyczny są leki przeciwbólowe... na cierpienie psychiczne „lekiem przeciwbólowym” jest **poczucie bliskości i wspólnoty**.

PORADY

- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co się stało. Ma prawo do wiedzy o śmierci kogoś bliskiego. Informacje ułatwiają adaptację do sytuacji, pozwalają oswoić to co się zdarzyło, uspokajają dziecięcą wyobraźnię.

- W rozmowie z dzieckiem nie chodzi o to by przekazać mu jedyną obiektywną prawdę o śmierci, o tym co po niej następuje. Każdy powinien odwołać się do własnego rozumienia tych zagadnień, do własnych przemyśleń i odczuć. Możemy podzielić się również swoimi wątpliwościami.

- Dostosuj język do wieku dziecka. Dziecko różnie rozumie śmierć w zależności od swojego wieku.

Nie obawiaj się skorzystać z bajek, rodzinnych opowieści, przykładów z literatury dziecięcej.

- Zabierz ze sobą dziecko na pogrzeb. Ma prawo do pożegnania. Uczestniczenie we wspólnocie, we wspólnym opłakiwaniu, wspólnym przeżywaniu, pomoże dziecku pożegnać się ze zmarłym i ułatwi przechodzenie przez kolejne fazy żałoby.

- Daj dziecku zgodę na różne uczucia: rozpacz, smutek, złość, poczucie winy, oskarżanie, magiczne myślenie- widzenie zmarłego, rozmawianie ze zmarłym, zaprzeczanie faktowi.

- Dostosuj rytuały i zwyczaje pogrzebowe do potrzeb swoich i dziecka. Jeśli nie chce czegoś zrobić lub w czymś uczestniczyć pozwól mu na to!

- Zapewnij sobie wsparcie, nie pozostawaj sam ze swoim cierpieniem. Jeśli czujesz taką potrzebę skorzystaj z pomocy psychologa, psychoterapeuty, lekarza psychiatry. Jeśli twoje cierpienie przeszkadza ci lub uniemożliwia kontakt z dzieckiem w tej sytuacji, poproś o opiekę nad nim w czasie pogrzebu i żałoby kogoś z rodziny lub przyjaciół.

Ewa Raróg - psycholog

Joanna Starzecka - psychoterapeuta