

POSTĘPOWANIE Z DZIECKIEM W PRZYPADKU DZIECIĘCEJ ŻAŁOBY

Utraty są w życiu dzieci zjawiskiem częstym i naturalnym. Mogą one dotyczyć zarówno choroby czy śmierci bliskich osób, jak i np. rozvodu rodziców. Choć proces przeżywania straty jest w zasadzie taki sam jak w przypadku dorosłych, to należy pamiętać, że dzieci inaczej rozumieją pojęcie śmierci (Badura, Madej, 2004). Świadomość tego, jak dziecko w danym wieku postrzega śmierć, jest kluczowa dla przeprowadzenia skutecznej interwencji w przypadku dziecięcej żałoby.

Wiek Rozumienie śmierci (Badura-Madej, 2004) **dziecka**

Dzieci do 3 r.ż. Dziecko nie rozumie pojęcia śmierci, dlatego jego negatywne emocje oraz przykre doznania wynikają z nieobecności opiekuna lub reakcji emocjonalnych otoczenia (dziecko może odzwierciedlać stan emocjonalny bliskich, np. dziecko płacze, bo mama płacze).

Dzieci w wieku 3–5 lat Dzieci w tym wieku nie mają świadomości realności i nieodwracalności śmierci. Wierzą, że śmierć jest tymczasowa (np. „Kiedy tata wstanie?”) i spowodowana przez magiczne siły. Próby wyjaśnienia im, czym tak naprawdę jest śmierć i co oznacza, mogą wywołać u nich silne reakcje lękowe i trudności ze snem.

Dzieci w wieku 6–8 lat Dzieci zaczynają personifikować śmierć. Przeżywają także zainteresowaniem ciałem zmarłego. Mogą pytać, co się z nim stanie, dokąd pójdzie, obawiać o jego przyszłość, interesować procesem rozkładu. Rozumieją, że śmierć jest nieodwracalna, ale mogą myśleć, że umrzeć można za karę lub że umierają tylko ludzie starzy. Wszystko, co do nich mówimy, biorą bardzo dosłownie, dlatego w rozmowach z nimi należy unikać metafor.

Dzieci w wieku 9–12 lat Rozumieją już naturę śmierci i wiedzą, że wszystko, co żyje, kiedyś musi umrzeć. Zdają sobie sprawę z nieodwracalności śmierci i nie liczą na to,

że zmarły ożyje. Rozumieją jej przyczyny, ale nie operują jeszcze pojęciem duszy.

Adolescenci Wiedzą już, że śmierć jest ostateczna i nieodwracalna i dotyczy ich samych. Eksplorują religijne i filozoficzne wyjaśnienia życia po śmierci.

Dostosowanie przykazywanych treści do wieku i możliwości intelektualnych dziecka jest tutaj bardzo ważne, kluczowe jest jednak, aby nie unikać rozmowy. Wielu dorosłych nie rozmawia z dziećmi o śmierci, uważając, że nie są one przygotowane do tak trudnych tematów. W rzeczywistości podobne taktyki nie służą dziecku, lecz dorosłemu. Podczas gdy dorosły odczuwa ulgę, unikając trudnego tematu, dziecko zostaje pozbawione informacji i wsparcia. W ten sposób zwiększa się nie tylko jego niepokój, lecz także ryzyko fantazjowania oraz zniekształcania faktów (Badura-Madej, 2004). Tymczasem szczerą, spokojną rozmową redukuje lęk dziecka, pozwala mu zrozumieć otaczający go świat oraz odzyskać zachwiane poczucie bezpieczeństwa. Co najważniejsze, zadaniem dorosłych jest w takich sytuacjach przede wszystkim umożliwienie dziecku swobodnego wyrażania emocji. Choć z pewnością widok cierpiącego dziecka nie jest łatwy dla żadnego dorosłego, nie wolno pod żadnym pozorem tłumić reakcji emocjonalnych osoby w żałobie. Ważne jest również zapewnienie dziecku, że to, co czuje, jest normalne i ma ono prawo do swoich emocji.

Dzieci w żałobie zachowują się podobnie jak dorośli. Mogą zaprzeczać temu, co się stało, popadać w odrętwienie, mieć trudności ze snem, tracić apetyt lub mieć wrażenie, że słyszą lub widzą ukochaną osobę (Badura-Madej, 2004). Zarówno powyższe reakcje, jak i charakterystyczne dla dzieci zachowania regresywne (moczenie nocne, ssanie kciuka itp.) są w takich sytuacjach całkowicie naturalne. Chcemy jednak uwrażliwić Cię na sygnały mogące świadczyć o tym, że uczeń, z którym pracujesz, potrzebuje pomocy specjalisty. Przede wszystkim zwróć uwagę na to, jak dziecko reaguje na wspomnienie zmarłego. Jeśli za każdym razem prezentuje silne emocje, nosi przy sobie rzeczy tej osoby, naśladuje ją lub deklaruje, że chce do niej dołączyć, może to być sygnał alarmowy.

Ponadto niepokojące jest, jeśli dotychczasowe zachowanie dziecka ulega trwałej zmianie, np. utrzymują się zachowania regresywne lub dziecko do tej pory bardzo zdolne opuszcza się w nauce. Przyjrzyj się, czy dziecko nie unika rówieśników, nie izoluje się od nich lub nie prezentuje objawów depresji. Upewnij się, że nie przejawia zachowań autodestrukcyjnych, myśli

samobójczych lub przeciwnie –panicznego lęku przed śmiercią. Poświęć szczególną uwagę dzieciom nagle tracącym na wadze, podupadającym na zdrowiu lub mającym trudności ze snem. Podstawową zasadą interwencji w przypadku dziecka w żałobie jest niezmuszanie go do rozmowy. Oczywiście, tak jak już wspominałyśmy, powinieneś odpowiadać na pytania dziecka, ale wiedz też, że często rozumie ono sytuację na swój sposób i dlatego nie pyta. Zamiast rozmów potrzebuje po prostu towarzyszenia, wsparcia i empatii. Twoim zadaniem jest więc okazywanie akceptacji i podążanie za potrzebami dziecka. Jeśli chce ono płakać, pozwól mu na to, jeśli ma ochotę się bawić, nie dziw się i daj mu to, czego potrzebuje. Zawsze jednak pamiętaj, by zapewnić dziecko, że jesteś gotowy rozmawiać o jego stracie. Pokaż, że szanujesz jego wybory i nie naciskasz, ale jednocześnie sam nie unikasz rozmowy, choć są to trudne tematy.

O śmierci mów wprost. Nie stosuj metafor i eufemizmów. Dziecko, które usłyszało, że babcia zasnęła, może przecież zacząć bać się ciemności lub mieć problemy ze snem. Udzielaj odpowiedzi i wyjaśniaj wątpliwości adekwatnie do wieku dziecka, uważaj na to, co mówisz, ale staraj się zachować naturalność i unikaj patetycznych tonów. Nie bój się okazywać własnych emocji, bo dzięki temu dziecku będzie łatwiej zaakceptować własne. Pokaż mu, że go nie oceniasz i zachęcaj je do ekspresji emocji. Nie bierz do siebie jego złości, przyjmij ją jako normalną reakcję w żałobie. Pomóż dziecku wyrazić to, co czuje, i normalizuj jego doznania. Zwróć szczególną uwagę na poczucie winy, gdyż dzieci często wierzą, że ponoszą odpowiedzialność za śmierć bliskiej osoby (Koc-Pankowska, b.r.).

Jak widzisz zasady interwencji w przypadku dzieci nie odbiegają od zasad pracy z dorosłymi. I tak jak przypadku każdego kryzysu i każdej grupy wiekowej, dla skuteczności interwencji kluczowe są właściwe oddziaływania najbliższego otoczenia osoby w kryzysie. Dlatego obejmij pomocą także opiekunów dziecka. Pomóż im zrozumieć jego potrzeby, psychoedukuj i wspieraj w obcowaniu z dzieckiem w żałobie, a Wasze połączone wysiłki ułatwią dziecku poradzenie sobie ze stratą.

Wskazówki dla opiekunów (Koc-Pankowska, b.r.):

1. Rozmawiajcie z dzieckiem o doznanej stracie. Mówcie prawdę (bez drastycznych szczegółów), nie ukrywajcie faktów, nie unikajcie rozmowy i nie odkładajcie jej na później. Unikajcie abstrakcyjnych pojęć i cierpliwie odpowiadajcie nawet na powtarzające się pytania.
2. Zapewnijcie dziecko, że pomimo doznanej straty jego warunki życia się nie zmienią (będzie miało opiekę, mieszkanie itd.), a jeśli wiadomo, że ulegną one zmianie – powiedzcie mu o tym wprost. Wy tłumaczcie, co, jak i kiedy się zmieni, pamiętajcie, że im mniej zmian, tym lepiej.
3. Nie izolujcie dzieci od emocji związanych ze śmiercią. Nie ukrywajcie swoich łez, nie udawajcie, że nic się nie dzieje, nie kończcie rozmów w pół zdania, kiedy dziecko wchodzi do pokoju. To od Was dziecko uczy się, jak rozpoznawać i nazywać emocje i jak sobie z nimi radzić. Smutek, rozpacz, czy tęsknota są naturalne w przypadku żałoby i nie ustrzeżecie przed nimi dziecka. Jednocześnie nie obciążajcie go swoimi doznaniem i poszukajcie dla siebie adekwatnego wsparcia w tej trudnej sytuacji.
4. Włączcie dziecko w rytuał pogrzebowy.
5. Dajcie dziecku wsparcie emocjonalne i bądźcie blisko. Najtrudniejsze mogą być wieczory, postarajcie się więc znaleźć wtedy czas dla dziecka.
6. Przyglądajcie się uważnie emocjom i zachowaniu dziecka. Jeśli coś Was niepokoi, omówcie swoje obawy z psychologiem.
7. Powtarzajcie dziecku, że je kochacie i że poradzicie sobie w nowej sytuacji.