**PSYCHOLOG RADZI (październik)**

**Temat: Lęki egzystencjalne − jak rozmawiać o śmierci i stracie?**

Drodzy Rodzice! Zarówno śmierć, jak i choroba, szczególnie ta długotrwała, zagrażająca życiu, mają znaczący wpływ na emocje i zachowanie dziecka. To od rodziców, przez ich zachowania, słowa i gesty, dzieci mogą nauczyć się rozumienia i oswajania tych trudnych sytuacji. Większość dzieci przeżywa śmierć równie intensywnie jak dorośli, choć dynamika zachowań może być
u nich inna, np. dziecko może zasmucić się lub rozpłakać podczas zabawy, a za chwilę śmiać się i bawić. Dzieje się tak dlatego, że dzieci, zwłaszcza te małe, nie rozumieją całkowicie konsekwencji odejścia bliskiej osoby, a poza tym ich świat zabawy, potrzeba eksploracji otoczenia jest dla nich na tyle potrzebna
i ważna, że odciąga myśli od trudnej sytuacji. Nie jest to absolutnie dowód na ich obojętność. Reakcje dzieci są dostosowane do etapu rozwoju, a ich znajomość przez dorosłych jest niezbędna do odpowiedniej pomocy dzieciom
w okresie żałoby. Do 2. r.ż. dziecko nie rozumie jeszcze śmierci, współodczuwa natomiast ze stanem emocjonalnym opiekuna, szczególnie matki. W tym czasie najważniejsza jest stała opieka nad dzieckiem i zaspokajanie jego potrzeb. Od 2. do 5. r.ż. pojęcie „śmierć” zaczyna już rozwijać się w umyśle dziecka. W wieku 5 lat dziecko ma świadomość rozróżnienia osób zmarłych od żyjących. Dzieci mogą szukać związku przyczynowo- skutkowego między ich zachowaniem, myślami i słowami a śmiercią bliskiej osoby i odczuwać smutek, złość
i niepokój. Zdarza się, że dziecko może się obwiniać o śmierć swoich bliskich. Przyczyną tego jest dziecięcy egocentryzm, który powoduje, że dziecko, stawiając siebie w centrum świata, uważa, że to ono jest przyczyną wielu zjawisk, także śmierci swojego rodzica, opiekuna czy krewnego. U dzieci
w wieku przedszkolnym mogą się pojawić myśli, fantazje na temat własnej śmierci, by ponownie spotkać się z ukochaną osobą, a także lęki, że rodzic lub inna osoba z rodziny także umrą. Mogą pojawić się koszmary senne, utrata apetytu, moczenie nocne czy różne choroby jako forma wyrażenia przez dziecko emocji, których nie potrafi nazwać. W tym okresie dziecko może zacząć bawić się w pogrzeb lub umieranie. W ten sposób, za pomocą zabawy, przepracowuje ono swoje trudne emocje związane ze śmiercią bliskiej osoby czy zwierzęcia.
W wieku 6−8 lat dziecko zaczyna mieć świadomość nieodwracalności
i przyczynowości śmierci, około 7. r.ż. zdaje sobie sprawę, że śmierć jest powszechna, a w wieku 8 lat, wie, że zmarła osoba traci zdolność odczuwania bólu. Starsze dzieci martwią się, kto będzie się nimi wtedy opiekował,
 i niepokoją się, że mogą zostać same. Mogą czuć się także z jakiegoś powodu „inne”, szczególnie gdy osobą, którą tracą, jest rodzic. Gama emocji podczas przeżywania żałoby jest już o wiele szersza. Dziecko może odczuwać smutek, żal, osamotnienie, lęk, poczucie winy, strach i złość, a ich przeżywanie staje się coraz bardziej podobne do przeżywania emocji przez dorosłych. W tym okresie dzieci mogą ukrywać się ze swoimi emocjami, czyli na przykład płakać
 w samotności bądź poszukiwać zwiększonej uwagi ze strony dorosłych, np. chcą być częściej przytulane. U niektórych dzieci mogą się także pojawić zachowania agresywne, często wynikające z nieradzenia sobie z przeżywaniem trudnych emocji. W tym okresie dzieci są o wiele bardziej zainteresowane wszelkimi obrzędami, ceremonią pogrzebu i szczegółami dotyczącymi sfery biologicznej śmierci. Mogą zadawać wiele pytań dotyczących tych tematów. Oczywiście będą także dzieci, które w inny sposób zareagują na śmierć bliskich. Czasami dziecko, mimo że już powinno rozumieć śmierć, nie ma jej świadomości bądź pojawia się ona u niego wcześniej.

 **Co mogą zrobić rodzice?**

**-**  Mówiąc o śmierci i decydując, jak wiele powiedzieć, należy podążać tropem zadawanych przez dziecko pytań i brać pod uwagę stopień wykazywanego przez nie zaciekawienia. Dziecko, zadając pytania, samo wytyczy kierunek rozmowy
 i okaże dorosłym, czego oczekuje. Warto też zapytać dziecko, jak zrozumiało rodzica, by rozwiać wszelkie wątpliwości i sprawdzić, czy nie pojawił się lęk czy trudne emocje, które rodzic już na tym etapie mógłby nazwać i na nie zareagować.
- Unikanie rozmów o śmierci, zwłaszcza w sytuacji kiedy dotyczy to bliskiej osoby czy ukochanego zwierzęcia, powoduje w dziecku jeszcze większe poczucie zagrożenia i zagubienia, bowiem nie rozumie ono tego, co się stało, ani tego, co przeżywa. Mimo szczerych intencji dorosłych, by chronić dziecko przed cierpieniem, może to powodować niezrozumienie sytuacji, szukanie własnych wyjaśnień i ogromny lęk, który bywa przyczyną poważnych problemów.
- Rozmawiając, rodzice dają dziecku przestrzeń do wyrażenia emocji, a przez to umożliwiają szybszy powrót do równowagi i przygotowują na inne trudne sytuacje w życiu. Tym samym chronią przed długotrwałymi konsekwencjami nieprzeżytej żałoby.

- Adekwatną pomocą będzie dla dziecka poświęcanie mu tyle uwagi, ile tylko potrzebuje, cierpliwe udzielanie jasnych i szczerych odpowiedzi na wszelkie pytania i wątpliwości językiem przystosowanym do wieku dziecka.

- Problem ten może być w umyśle dziecka bardziej przygnębiający, jeśli słyszy eufemistyczne określenia śmierci, takie jak: „Ktoś odszedł”, „Straciliśmy go”, „Babcia usnęła i już się nie obudzi”, „Dziadek zachorował i umarł”. Słysząc takie komunikaty, dziecko może odbierać je bardzo konkretnie, np. skoro ktoś odszedł, to może wrócić, a jeśli straciliśmy kogoś, to możemy go odnaleźć. Dlatego rozmawiając z dzieckiem o śmierci, trzeba być konkretnym
i jednoznacznym, by nie pozostawiać miejsca na domysły. Trzeba podać informację o przyczynach śmierci w komunikacie adekwatnym do wieku dziecka i zapewnić o nieodwracalności tego procesu.

- W rozmowie z młodszymi lub mniej dojrzałymi dziećmi lepiej posłużyć się analogią do świata zwierząt lub roślin, które rozkwitają, a potem obumierają. Pamiętamy jednak, jakie były piękne, podobnie pamiętamy ludzi, którzy umarli. - Z pomocą rodzicom i dzieciom może przyjść bajkoterapia, np. „Bajki, które leczą”.

- Dzieci w wieku 5−6 lat nie potrzebują pogłębionego, teologicznego wykładu na temat śmierci i tego, co się dzieje potem. Rodzice wierzący mogą przekazać swoją wiarę w życie po śmierci, nadzieję na spotkanie ze zmarłą osobą. Warto, żeby dziecko znalazło jakieś pocieszenie (np. „Babcia na nas patrzy, nic jej już nie boli” ). Jednak z tego typu rozmowami należy uważać, bo z jednej strony mogą uspokoić i dać nadzieję, ale z drugiej strony np. obietnica spotkania ze zmarłą osobą może powodować, że dziecko samo będzie chciało umrzeć, by szybciej do niej dołączyć. Mówienie, że Bóg zabrał kogoś do siebie budzi lęk
i złość na tego Boga.

-Spokojnie przyjmować gwałtowne wybuchy i niezgodę dziecka na to, co usłyszy. Nie oczekiwać, że wystarczy wypowiedzieć wszystko podczas jednej rozmowy. Ta sprawa wymaga powtarzania. Nie bać się mówić o smutku i bólu towarzyszącym śmierci.
- Dać dziecku do zrozumienia, że śmierć danej osoby (jeśli to był ktoś bliski dla dziecka), zwierzęcia nie została w żaden sposób przez nie zawiniona.
 - Z dzieckiem 7-letnim, a nawet młodszym, możemy już rozmawiać o tym, na ile chce się włączyć w przygotowania do pogrzebu (np. wybrać kwiaty, które zmarła osoba lubiła), czy chce uczestniczyć w uroczystościach żałobnych,
i uszanować jego wybór w tej sprawie. Pożegnanie ze zmarłym jest bardzo ważne dla prawidłowego przeżycia żałoby.

- Strata bliskiej osoby ogromnie zaburza poczucie bezpieczeństwa u dziecka. Odbudowanie go jest podstawowym zadaniem dorosłych. Przez pewien czas dziecko może bardziej potrzebować kontaktu z bliskimi osobami. Tym, co pomaga odzyskać poczucie bezpieczeństwa i uspokoić się, są: cierpliwość, ciepło, kontakt fizyczny, powrót do stałego porządku dnia i tygodnia, dotrzymywanie umów. To pokazuje, że życie trwa nadal, świat wokół nie przestaje istnieć, są pewne rzeczy stałe i przewidywalne.

- Należy dziecku okazać wsparcie i akceptację. Nie można blokować wyrażania emocji, pamiętając o tym, że mogą one być bardzo różne, rozmawiać o nich. Jednocześnie nie możemy dziecka do niczego zmuszać: może nie chcieć rozmawiać, ważne jest, by wiedziało, że jeśli poczuje taką potrzebę, to nie jest samo, że wszystkie uczucia, które przeżywa, są w porządku i mają prawo się pojawić.

- Warto mówić o swoich uczuciach − pokazujemy w ten sposób, że my również przeżywamy stratę, że uczucia, które przeżywa dziecko, nie są złe, dziecinne czy nienormalne i nie trzeba się ich wstydzić.

- Odejście bliskiej osoby jest dla dziecka przerwaniem bardzo ważnej więzi. Dlatego ważne jest, by mogło ono pożegnać się ze zmarłym, ale jednocześnie zachować tę więź. Pomocne jest zachowanie wspomnień, tworzenie albumów, skrzynek czy słoiczków pamięci, a także odwiedzanie grobu, wybieranie kwiatów i zniczy. Dzieci mogą mieć też potrzebę rysowania obrazków, laurek dla zmarłej osoby i zanoszenia ich na cmentarz − dzięki temu czują, że nadal mają kontakt z ukochaną osobą.

- Należy unikać sformułowań, które mogą być trudne i bolesne, np. „Musisz teraz być dzielny”, „Tylko ty zostałeś mamie”, „Mama ma już wystarczająco dużo zmartwień”, nie należy też mówić „Wiem, co czujesz”, bo uczucia związane ze stratą mogą być bardzo różne, nie możemy zakładać, co dziecko czuje lub że odczuwa to samo, co my. Niewskazane są także zwroty typu: „Będzie dobrze”, „Weź się w garść”, „Nie płacz”.

 **Bibliografia:**

* D. Brett, Bajki, które leczą, cz. 1 − rozdz. 9, GWP, Sopot 2014.
* M. Keirse, Smutek dziecka. Jak pomóc dziecku przeżyć stratę i żałobę?, Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne POLWEN, Radom 2005.
* A. Korlak-Łukasiewicz, Przeżywanie żałoby przez dzieci, „Rocznik Lubuski”, 2013, 39(2), s. 119−130.
* P. Księżyk, Amelka i motyle, <https://bajki-zasypianki.pl/>
* P. Stalfelt, Mała książka o śmierci, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2008.
* E.E. Schmitt, Oskar i Pani Róża, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków 2017.