

Dziecko w obliczu straty

Jak wspierać dziecko w żałobie?

Strata bliskiej osoby i wynikający z tego proces żałoby są nieuniknionymi doświadczeniami w życiu każdego człowieka. Wydawałoby się jednak, że zgodnie z swego rodzaju porządkiem życia czy chronologią doświadczenia te powinny być przynależne do okresu dorosłości. Życie jednak nie zawsze przebiega w sposób modelowy i zdarza się, że także dzieci stają w obliczu trudnego doświadczenia jakim jest strata bliskiej osoby. Wspieranie dziecka w procesie żałoby może być dla rodzica trudnym zadaniem z uwagi na emocje, które sam odczuwa.

Autorzy różnych publikacji na temat żałoby podają, iż składa się ona z kilku etapów. Uogólniając, analiza literatury wskazuje na przeżywanie przez większość osób etapu negacji, swego rodzaju zaprzeczania stracie, etapu złości polegającego na swoistym buncie, etapu depresji i adaptacji. Długość trwania żałoby nie została także precyzyjnie i jednoznacznie określona- podaje się średni okres od około roku do dwóch lat. Należy jednak zaznaczyć, iż ma to bardzo orientacyjny charakter, bowiem czas trwania procesu żałoby jest bardzo indywidualną kwestią, na którą wpływ ma szereg czynników.

Poniższy tekst powstał z myślą o rodzicach, którzy stają w obliczu trudnego zadania, a mianowicie wsparcia i pomocy dziecku w przeżywaniu żałoby po stracie bliskiej osoby. To, w jaki sposób dziecko doświadcza straty bliskiej osoby, jest zależne od różnych aspektów między innymi od jego wieku i etapu rozwoju.

W okresie od 0 do 2 lat dziecko również przeżywa żałobę, spostrzega stratę, brak kontaktu z bliską osobą- głównym opiekunem. Dziecko jednak nie odróżnia separacji z rodzicem od śmierci. Reakcja tak małego dziecka będzie manifestować się w jego zachowaniu i to w nim dostrzeżemy zmianę jak np. trudności ze snem, płaczliwość, zatrzymanie bądź regres rozwoju. Na tym etapie najważniejsze jest skupienie się na zaspokojeniu podstawowych potrzeb dziecka, a także potrzeby bezpieczeństwa (poprzez przewidywalność, stały rytm dnia) jak również, a może przede wszystkim zaspokojenie potrzeby bliskości.

Dzieci w okresie od 3 do 6 lat postrzegają śmierć jako stan odwracalny. W tym okresie rozwojowym myślenie dziecka nie jest jeszcze w pełni zgodne z zasadami logiki, opiera się o myślenie magiczne. Śmierć może być więc traktowana jak sen lub forma wyjazdu. W reakcji na doświadczoną stratę może jednak nasilić się u dziecka lęk przed rozstaniem, ale także, tak jak w poprzedniej fazie, przeżywanie żałoby może manifestować się w zachowaniu dziecka (trudności ze snem, jedzeniem). Na tym etapie warto być uważnym na to, w jaki sposób dziecko się bawi. W zabawie bowiem dzieci często odreagowują to, co się dzieje w ich życiu i to jak postrzegają świat. Warto odpowiadać na pytania dziecka, dokładnie w takim zakresie, w jakim zadane zostało pytanie tak, aby nie obciążać dziecka zbyt mocno informacjami, które na tym etapie mogą być zbyt trudne. Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa i bliskości jest nadal bardzo ważne.

Dziecko w wieku od 7 do 10 lat spostrzega i rozumie nieodwracalność śmierci. Zdarza się, że dzieci tłumaczą śmierć bliskiej osoby swoim zachowaniem, osadzając siebie w roli winnych tego, co się stało. Z tego względu jeszcze bardziej niż w poprzednim okresie rozwojowym ważna jest obserwacja dziecka i jego zabawy. W sytuacji, w której dziecko werbalizuje

poczucie winy, bardzo ważnym jest, aby je z niego odbarczyć i wytłumaczyć, że nie ponosi winy za to, co się wydarzyło. Śmierć może wywołać niepokój i lęk. Ważne, aby zadbać o poczucie bezpieczeństwa dziecka i wyjaśnić, jak będzie wyglądało jego codzienne życie, co się wydarzy w najbliższym czasie. I tak na przykład, jeżeli zmarła osoba wcześniej zawoziła je do szkoły, to należy poinformować dziecko, kto tą osobę zastąpi. To sprawi, że dziecko doświadczy pewnej przewidywalności w tak trudnej i nieprzewidywalnej sytuacji, jaką jest strata bliskiej osoby. Dla poczucia bezpieczeństwa ważne jest także zachowanie dotychczasowych zwyczajów i nawyków rodziny w takim stopniu, w jakim jest to możliwe.

Powyżej 11 rż. dziecko jest świadome, iż śmierć jest nieodwracalna i nieunikniona. Nastolatkowie mogą doświadczać i przeżywać żałobę w bardzo zróżnicowany sposób. Od silnego buntu do funkcjonowania w sposób automatyczny, bez okazywania emocji. Podobnie jak we wcześniejszych fazach bardziej niepokojące jest zahamowanie i pozorny „brak emocji”. Sposób przeżywania żałoby u nastolatka jest zależny od okoliczności śmierci, relacji ze zmarłym, od tego, w jakie strategie radzenia sobie jest wyposażony na podstawie poprzednich doświadczeń oraz od wsparcia, jakie otrzymuje. Warto skupiać się na zaspokojeniu potrzeby wsparcia mimo, iż nastolatek czasami swym zachowaniem może odrzucać próby pomocy. Warto równocześnie pamiętać o tym, iż dorastający człowiek ma także potrzebę intymności i prywatności. Wskazane jest zatem, aby zapewnić dziecku także przestrzeń do przeżywania żałoby w samotności. Czasem warto po prostu być przy dziecku, posłuchać w milczeniu tego, co ma do powiedzenia. Żałoba u nastolatka może wyzwolić zaprzeczanie i gniew, które zdają się stanowić ochronę przed konfrontacją ze smutkiem. Emocje te mogą sprzyjać pojawianiu się różnych zachowań ryzykownych w okresie żałoby jak agresja, autoagresja, zażywanie substancji psychoaktywnych itp. Nastolatek może doświadczać także silnego poczucia winy wynikającego z tego, co robił, jak się zachowywał przed śmiercią bliskiej osoby. Warto, aby te zarzuty wobec siebie, z którymi się zmagają w rozmowie z kimś bliskim wybrzmiały tak, jak ważne jest, aby wybrzmiało to, co zrobił dobrego. Wartościowym jest też ukierunkowanie myślenia dziecka na to, czego się dzięki temu doświadczeniu nauczył- co w pewien sposób może nadać sens jego cierpieniu i stać się swego rodzaju zasobem. Warto pamiętać także, iż początkowy okres żałoby charakteryzuje się zazwyczaj tendencją do idealizacji osoby zmarłej i jest to naturalny proces.

Tym, na co warto zwrócić uwagę niezależnie do etapu rozwoju czy wieku dziecka, jest ekspresja dziecka w procesie żałoby. Znacznie bardziej korzystną sytuacją jest, kiedy dziecko jest bardzo ekspresyjne i wyraża odczuwane emocje, daje mu to bowiem możliwość odreagowania napięcia emocjonalnego. Niepokojącym sygnałem jest nadmierne podporządkowanie i zahamowanie dziecka przeżywającego żałobę. Może to bowiem wskazywać, iż dziecko kumuluje w sobie doświadczane napięcie emocjonalne, co z kolei może generować różne inne trudności w jego codziennym funkcjonowaniu.

To, w jaki sposób dziecko wyraża emocje ma ścisły związek z tym, jak stratę przeżywa rodzic. Rodzic przeżywający żałobę jest bowiem modelem dla dziecka. To rodzic pokazuje i uczy dziecko, jak może ono poradzić sobie ze stratą. Wyrażanie emocji i przeżywanie jest więc wskazane. To otwiera kontakt, daje dziecku przyzwolenie na przeżywanie własnych emocji, uczy, iż wyrażanie emocji jest czymś normalnym. Nie chodzi oczywiście o to, aby nadmiernie obarczać dziecko swoimi uczuciami. Ważne jest jednak, aby ich nie ukrywać, nie ukrywać smutku czy łez, jakże naturalnych w obliczu śmierci bliskiej osoby. Rodzic dający sobie przyzwolenie na okazywanie emocji uczy dziecko, jak je wyrażać, a co za tym idzie, jak sobie

z nimi radzić. Tworzy swego rodzaju przestrzeń w rodzinie do przeżywania żałoby i wiążących się z nią emocji. Bardzo ważne jest także przyzwolenie na wspomnianie osoby zmarłej. Ma to istotny wpływ na przebieg procesu żałoby.

Innym, ważnym aspektem są rozmowy z dzieckiem i udzielanie odpowiedzi na zadawane pytania zgodnie z prawdą. Ważne, aby mówić do dziecka prostym, zrozumiałym językiem adekwatnym do jego wieku. Może się zdarzyć, iż odpowiedź na pytanie zadane przez dziecko okaże się dla rodzica trudna. W takich sytuacjach warto zapytać dziecko „A ty jak myślisz?” albo „dlaczego mnie o to pytasz?” Po co? Wysoce prawdopodobne jest bowiem to, iż odpowiedź dziecka ukierunkuje nas na to, czego dziecko potrzebuje, jaka odpowiedź na zadane trudne pytanie będzie dla niego optymalna.

Ważną kwestią jest także sposób przekazania samej informacji o śmierci bliskiej osoby. Podczas rozmowy z dzieckiem niezmiennie istotna jest empatia, podążanie za nim i jego potrzebami. To, na co warto zwrócić uwagę to sformułowania, których często używa się w takich rozmowach. Pomocne bowiem jest przekazanie informacji o śmierci w sposób jasny i konkretny np. „babcia umarła/ nie żyje/ nie oddycha, nie bije jej serce”. Niezmiennie ważne jest aby unikać takich sformułowań jak np. „babcia śpi/ odeszła/ wyjechała/ poszła do nieba”, mogą one bowiem wprowadzać dziecko w błąd i potęgować odczuwany niepokój. W kwestii komunikacji z dzieckiem w procesie żałoby niezwykle ważne wydaje się aktywne słuchanie oraz wyrażanie akceptacji i zrozumienia dla okazywanych uczuć.

Pisząc tekst na temat dzieci w obliczu straty i żałoby nie sposób zainicjować rozważań na temat pożegnania. Ogólna zasada mówi, iż udział dziecka w ceremonii pogrzebowej pozytywnie wpływa na przebieg procesu żałoby i radzenie sobie ze stratą. Udział dziecka w pogrzebie pozwoli mu, tak jak dorosłym, zamknąć pewien etap, dokonać pożegnania, doświadczyć nieodwracalności śmierci i po prostu zrozumieć. Podejmując jednakże decyzję o ewentualnym udziale dziecka ważne jest, aby kierować się zdrowym rozsądkiem. Każde dziecko jest inne i najczęściej to rodzic jest swego rodzaju ekspertem w kwestii gotowości własnego dziecka. Nie ma jednej uniwersalnej zasady, która będzie odpowiednia dla wszystkich dzieci. Decyzję o ewentualnym udziale dziecka w ceremonii pogrzebowej warto poprzedzić rozmową z samym dzieckiem i pytaniem o jego gotowość, wyjaśniając mu najpierw, czym jest pogrzeb jednocześnie zapewniając, iż swoją decyzję będzie mogło w każdej chwili zmienić i pożegnać się z bliską osobą w inny sposób. Ważne, aby nie zmuszać dziecka, które komunikuje nam brak gotowości do udziału w pogrzebie.

Po pożegnaniu dziecka z bliską osobą (podczas ceremonii pogrzebowej czy też w inny indywidualnie ustalony sposób) warto proponować dziecku różne aktywności pomocne w doświadczaniu żałoby. Jednym z nich jest na przykład stworzenie pudełka wspomnień czy szkatułki pamięci z różnymi przedmiotami przypominającymi osobę zmarłą. Inną propozycję może stanowić utworzenie albumu ze zdjęciami zmarłej, bliskiej osoby. Istotna jest także pamięć o ważnych rocznicach i świętach, w których przeżywanie straty będzie silniejsze. Wskazane jest odwiedzanie grobu lub planowanie innych aktywności tego dnia w sposób ścisły związanych ze zmarłą osobą, tym co lubiła lub co robiła zazwyczaj z dzieckiem. Warto w celu wsparcia dziecka w przeżywaniu tęsknoty za bliską osobą proponować napisanie listu, który potem może przywiązać do balonu z helem i go wypuścić, symbolicznie go wysyłając. Wszystkie wyżej wskazane propozycje mają na celu wsparcie dziecka i towarzyszenie mu w

przeżywaniu żałoby, pozwalając na zachowanie wspomnień o bliskiej osobie, symboliczne utrzymanie więzi z nią ale także ułatwiając i skłaniając do przeżywania.

Proces żałoby i towarzyszące mu emocje są naturalne. Zdarza się jednak, że jej przebieg jest niepokojący i wymaga pomocy specjalisty. Jednym z sygnałów potrzeby konsultacji ze specjalistą jest to, że towarzyszące dziecku emocje mimo upływającego czasu nie tracą na intensywności, co oznacza, iż po kilku miesiącach żałoby dziecko tak samo silnie ją przeżywa jak w pierwszych dniach. Kolejnym niepokojącym sygnałem jest nieumiejętność rozstania się ze zmarłą osobą przejawiająca się na przykład w tym, że dziecko widzi i rozmawia ze zmarłym, mówiąc krótko zachowuje się tak, jakby bliska mu osoba nie umarła. Ostatnim aspektem, który stanowi wskazanie do konsultacji ze specjalistą są zachowania dziecka, które zagrażają jego życiu i zdrowiu jak np. samouszkodzenia czy myśli samobójcze.

Podsumowując, żałoba stanowi proces. Czas trwania jest uzależniony od wielu czynników i nie można określić ile powinna ona trwać. W miarę postępowania tego procesu zmianą, którą można dostrzec i pewnym wyznacznikiem postępu jest to, że trudne emocje wiążące się ze stratą stają się mniej intensywne, a okresy dobrego samopoczucia ulegają wydłużeniu. Nie oznacza to jednak, że celem w procesie żałoby jest powrót dziecka do stanu sprzed śmierci bliskiej mu osoby, a adaptacja do nowej rzeczywistości czyli życie bez obecności tej bliskiej osoby. Zakłada się wobec tego, iż proces żałoby służy swego rodzaju przystosowaniu się do życia na nowo, tak, aby ponownie móc cieszyć się życiem, rozwijać i koncentrować na nowych doświadczeniach z jednoczesnym zachowaniem wspomnień o bliskiej osobie, żalu i tęsknoty po jej stracie.

Opracowanie powstało na podstawie materiałów edukacyjnych Fundacji Hospicyjnej Funduszu dzieci Osieroconych Tumbo Pomaga, wykładu dr M. Rogiewicz wygłoszonego podczas konferencji „Żałoby dzieci i młodzieży” w Gdańsku 15.04.2015 roku oraz książki „Śmierć oczami dziecka” autorstwa Marie- Madeleine de Kergorlay- Soubrier.

Opracowała:

Joanna Horodecka