

Jak pomóc dzieciom w przeżywaniu trudnych chwil?



**mi to
rybka**

część 4

Towarzyszenie w żałobie.
Przewodnik dla dorosłych, którzy pragną pomóc.



Aleksandra Salwa
psycholożka dziecięca

certyfikowana
psychoterapeuta CBT
(poznawczo-behawioralna)

Towarzyszenie w żałobie.

Przewodnik dla dorosłych, którzy pragną pomóc.

Sytuacje utraty i przeżywania po niej żałoby to naturalne doświadczenia. Codziennosc stawia dzieci, już od najmłodszych lat w takich kontekstach: śmierć zwierzęcia, przeprowadzka do innego miasta, odejście z klasy przyjaciółki, rozwód rodziców, zmiana wychowawczynie, zawiedzione marzenia o istnieniu św. Mikołaja, umieranie członków rodziny. Wszędzie tam, gdzie pojawiły się przywiązanie i miłość, kiedy dochodzi do utraty tego obiektu lub przedmiotu, dziecko ma prawo zareagować żałobą. Umiejętność ukojenia w przeżywaniu tego co trudne to jednocześnie ważne i odpowiedzialne zadanie dla opiekunów. Jak wesprzeć dziecko w przejściu przez to trudne doświadczenie?

Czas na refleksje!

Jakich strat doświadczyło twoje dziecko w swoim dotychczasowym życiu? Pomyśl szeroko – o stratach małych, dużych, codziennych i wyjątkowych.

Moje przemyślenia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zrozumieć żałobę

Dzieci doświadczają żałoby przechodząc przez te same etapy co dorośli, jednak ich sposób odczuwania i rozumienia śmierci zależy od etapu rozwojowego na którym aktualnie się znajdują. Zachowania, które dorośli zaobserwują u małego człowieka, będą zależne od tego, jak mały człowiek pojmuje to doświadczenie. Przyjrzyjmy się, jak może to przebiegać.

0-3 lata: odczuwanie straty bez jej rozumienia

Dzieci na tym etapie rozwojowym nie rozumieją pojęcia śmierci. Nie potrafią pojąć jej trwałości ani nieodwracalności. Dla niemowląt i maluchów **strata oznacza raczej zmianę rytmu, nieobecność czy zakłócenie poczucia bezpieczeństwa.**

Jakie reakcje można zaobserwować?

- płaczliwość, drażliwość, trudności z zasypianiem
- rozregulowanie rytmu dobowego,
- regres w rozwoju (np. moczenie się, ssanie kciuków)
- nasilony lęk separacyjny – dziecko może bać się rozstawać z rodzicem,
- zwiększona potrzeba bliskości fizycznej.

4-6 lat: magia, dosłowność i duża ilość pytań

W tym wieku dzieci zaczynają zauważać, że **śmierć to doświadczenie fizyczne** (łączy się z tym, że ktoś kto był blisko nagle nie pojawia się w znanych kontekstach). Na tym etapie **dziecko wciąż nie rozumie jednak trwałości i nieodwracalności utraty**. Zachowanie dzieci w tym wieku naznaczone będzie zjawiskami rozwojowymi np. myśleniem magicznym. Dziecko może wierzyć, że zmarły wróci lub że ze śmiercią można się „dogadać”. Dziecko odbiera świat dosłownie, więc na tym etapie szczególnie istotny będzie dobór słów, którymi przekażemy informację.

Jakie reakcje możemy zaobserwować?

- wielokrotnie powtarzane pytania: „A gdzie on teraz jest?”, „A czy ty też umrzesz?”, „A kiedy wróci?”
- gwałtowne wybuchy emocji: złość, płacz, silny niepokój,
- lęki nocne – zwiększona obawa przed śmiercią własną lub innych bliskich członków rodziny,
- powrót do zachowań z wcześniejszych faz rozwojowych,
- poszukiwanie bliskości i kontaktu fizycznego z bliskimi,
- przeplatanie smutku z nagłą zabawą – dla dziecka to naturalny mechanizm regulacji emocji!

Mały człowiek w żałobie pozostaje dzieckiem.

Najbardziej naturalną aktywnością każdego dziecka jest zabawa. Maluchy uwielbiają eksplorować świat, poznawać nowe rzeczy, rozmawiać z rówieśnikami. Dzieci w tym wieku będą spontanicznie angażowały się w przyjemne aktywności. Ich smutek i tęsknota będą przeplatały się ze śmiechem i radością.

Może także zdarzyć się, że zapomną o tym co się wydarzyło. Pamiętajmy, że **przeustrzenia naturalnej rezyliencji (odbudowywania zasobów) będzie dla maluchów zabawa**. To w niej dziecko może wyrazić bezpiecznie emocje oraz potrzeby związane z doświadczanym kryzysem. Mądry i uważny opiekun powinien pamiętać, że **żałoba nie jest procesem linearnym**. Należy przyjąć ją taką, jaka ona jest. Z momentami strachu, bólu i tęsknoty, ale też z chwilami powrotu do codzienności, powrotu na zajęcia pozalekcyjne czy zabawą w przydomowej piaskownicy.



7-11 lat: śmierć jako fakt biologiczny

W tym wieku dzieci **zaczynają powoli rozumieć, że śmierć jest nieodwracalna i dotyczy wszystkich istot żywych**. Zaczynają się pytania o ciało, pogrzeb, duszę. W ten sposób dziecko próbuje połączyć wiedzę z doświadczanymi emocjami.

Jakie reakcje możemy zaobserwować?

- głęboka tęsknota, smutek, popadanie w momenty zadumy i refleksji,
- obniżony nastrój, utrata zainteresowań, wycofanie z dotychczasowych przyjemnych aktywności,
- objawy somatyczne: bóle brzucha, głowy itp.
- pytania egzystencjalne: „A co się dzieje po śmierci?”, „Czy ja też kiedyś umrę?”, „Dlaczego ludzie umierają?”

12-15 lat: pełne rozumienie i intensywne emocje

Wiek wczesnonastoletni przynosi **rozumienie nieodwracalności i uniwersalności straty**. Dziecko przeżywa żałobę intensywnie – często ambiwalentnie – waha się między potrzebą bliskości a wycofaniem. Emocje są – zgodnie z prawem rozwojowym – skrajne. Młody człowiek może je umniejszać („To nic takiego”, „Inni mają gorzej”) lub ignorować. Przeżywanie kryzysu utraty **łączy się** z czasem kształtowania tożsamości i poszukiwaniem własnych wartości.

Jakie reakcje możemy zaobserwować?

- wycofanie, zamknięcie w sobie, większa potrzeba spędzania czasu w samotności,
- trudności w koncentracji, pogorszenie wyników w nauce,
- więcej zachowań o charakterze ryzykownym, eksperymentowanie z używkami (jako sposób na znieczulenie emocji),
- podwyższona impulsywność – w zachowaniu i reakcjach emocjonalnych,
- drażliwość,
- próby znalezienia sensu: „Dlaczego tak się stało?”, „Dlaczego to mnie spotkało?”, „Jaki sens ma śmierć?”

Czas na refleksje!

Jakie 3 informacje zrobiły na mnie największe wrażenie w przeczytanym fragmencie? Co pragnę zapamiętać, aby towarzyszyć dziecku z uważnością i troską?

Moje przemyślenia:

.....

.....

.....

.....

.....

Mądry i uważny dorosły

Niezależnie od wieku i etapu rozwojowego na jakim znajduje się mały człowiek potrzebuje dorosłego, który nie zbagatelizuje jego emocji, nie pospieszy z pocieszaniem na siłę czy chronieniem przed odczuwaniem bólu. Najważniejsze co może zrobić osoba dorosła to **po prostu być obok** – z gotowością na doświadczanie pełnego wachlarza emocji: smutku, strachu, lęku, złości, a także chwil bliskości, radości i przyjemności. Żałoba to nie problem do rozwiązania, ale proces, w którym potrzebna jest obecność, akceptacja i troska. Zadaniem mądrego i uważnego dorosłego jest stworzyć bezpieczną przestrzeń do jej doświadczania. Taka postawa w kryzysie utraty to inwestycja w przyszłość dziecka. W tych warunkach dziecko dowiaduje się, że jest sprawcze w obliczu kryzysu, posiada umiejętności radzenia sobie z nim. To jedna z ważniejszych umiejętności, gdyż życie pełne jest niespodziewanych zderzeń z rzeczywistością. Jak wspierać dziecko w czasie kryzysu utraty?

Najważniejsze co może zrobić osoba dorosła to po prostu być obok

1. **Mów prawdę prostym językiem.**
Mów jasnym i klarownym językiem. Dzieci myślą konkretnie, dlatego najlepiej sprawdzi się komunikat rzeczowy i spokojny. Ważne jest, aby unikać metafor, niedopowiedzeń i eufemizmów. Spójrz do tabeli poniżej, aby znaleźć właściwy komunikat.



Unikaj	Dlaczego?	Powiedz
„Babcia zasnęła na zawsze”	Dziecko może zacząć bać się zasypiania. Mogą pojawić się myśli: „Czy ja też zasnę i nie wrócę?”	„Babcia nie żyje. To znaczy, że jego serce przestało bić i nie oddycha.”
„Dziadek odszedł do nieba.”	Niebo może brzmieć jak konkretne miejsce, do którego można pójść lub zadzwonić. Odszedł wyraża działanie wolicjonalne. Może pojawić się poczucie winy: „Czy dziadek odszedł przeze mnie?”	„Już go nie zobaczymy. Możemy go wspominać i nadal kochać.”
„Już go nie boli. Jest w lepszym miejscu.”	Może sugerować, że śmierć to nagroda. Dziecko może zacząć fantazjować o „pójściu do lepszego miejsca”.	„Umarł. Jego ciało przestało działać: nie oddycha, jego serce nie bije, nie może rozmawiać.”
„Zabrał go Bóg.”	Taki przekaz może w dziecku wzbudzić lęk przed Bogiem. Dziecko może obawiać się, że Bóg zabierze mu także inne bliskie osoby.	„Zmarł. Możemy o nim rozmawiać, wspominać.”
„Wyjechała daleko.”	Dziecko będzie oczekiwało na powrót. Może także poczuć się porzucone, jeśli sytuacja wydarzyła się nagle.	„Niestety ciocia zmarła, a to znaczy, że już nie będziemy mogli się z nią spotkać.”

2. Nie uciszaj emocji.

Postawa rodziców opierająca się na ochronie dziecka przed doświadczaniem trudnych emocji potęguje brak zrozumienia dla własnych doświadczeń, wycofanie oraz poczucie winy z powodu ich pojawienia się. Dorośli – często nieświadomie – zapraszają dziecko do sytuacji, w której każdy chce ochronić je przed bólem i cierpieniem. Efektem takiej rodzinnej gry bywa cierpienie w samotności, które jest dużo trudniejsze w przeżywaniu, niż ból, który można podzielić z kimś bliskim.

3. Pozwól, by żałoba miała swój czas.

Dziecko ma prawo do smutku, złości czy tęsknoty – to naturalne reakcje na stratę. Żałoba nigdy nie jest procesem statycznym, przebiegającym od punktu A do B. Możemy wyróżnić pewne jej etapy, jednak normą jest zmienność doświadczanych emocji i uczuć. Pierwszym i podstawowym narzędziem do wspierania dzieci w przechodzeniu przez proces żałoby jest zgoda na to, co jest – uznanie, że to czego mały człowiek doświadcza jest normalne. Pamiętajmy, że włączanie żałoby w swoje doświadczenie może odbywać się sinusoidalnie – dziecko może wracać do trudnych tematów niespodziewanie, „falami”. Ważne, aby nie usztywniać się w odpowiedzi na zadawane pytania. Każda taka sytuacja to okazja do zbudowania więzi i zaufania.



Oto kilka zwrotów, które wspierają i regulują, zamiast bagatelizować czy ignorować uczucia:

- To normalne, że jesteś smutny. Odszedł ktoś kogo kochał_ś, stracił_ś coś/kogoś ważnego.
- Jestem tu z tobą. Możesz mi powiedzieć co czujesz. Mogę też po prostu z tobą posiedzieć, jeśli chcesz.
- Możemy narysować to co czujesz. Nie musisz mówić, jeśli nie chcesz.
- Nie musisz się z niczym spieszyć. To trudne, co teraz przeżywasz. Masz tyle czasu, ile potrzebujesz, aby oswoić się z tą stratą.

Fazy żałoby według Elisabeth Kubler-Ross:

1. **Zaprzeczenie** – umysł chroni się przed szokiem i generuje różne wersje wydarzeń
2. **Złość** – czas frustracji, buntu, poszukiwania odpowiedzi na pytanie: „Dlaczego to przydarzyło się właśnie mi?!”
3. **Targowanie się** – próby negocjacji z losem, rozmyślanie „Co by było gdyby...”
4. **Depresja** – faza smutku, poczucia straty, bezradności, tęsknoty
5. **Akceptacja** – pogodzenie się ze stratą, spokojniejsze wspomnianie

Etapy te nie są liniowe – można je przechodzić w różnej kolejności i z różnym natężeniem. Każdy proces żałoby przechodzi we własnym tempie.

4. **Zadbaj o powrót do rutyny, bezpieczeństwa i przewidywalności.**

Wiele doświadczeń o charakterze utraty dekonstruuje znaną rzeczywistość i wprowadza chaos. Jedną z zasad, które pomogą w odbudowywaniu zasobów i układaniu trudnych doświadczeń jest powrót do możliwych rutyn. Dbajmy o codzienne nawyki np. powrót do domu o stałej porze, zachowanie codziennych aktywności (np. powrót do przedszkola czy szkoły, zajęć pozalekcyjnych) czy jedzenie wspólnych posiłków. Akty stabilizacji są gwarantem bezpieczeństwa i pomagają zachować poczucie ciągłości w momencie destabilizacji. Ważne będą także gesty emocjonalnego zaangażowania np. codzienne czytanie książki przed zaśnięciem.

5. **Znajdź bezpieczne formy wyrażania emocji.**

Żałoba w żadnym momencie nie odbiera – tak samo dorosłym, jak i dzieciom – możliwości odczuwania radości. Zgodnie z modelem podwójnego procesu Stroebe i Schut człowiek w kryzysie balansuje pomiędzy dwoma procesami: związanym ze stratą oraz rezyliencją (odbudową). W związku z tym wspierając dzieci i nastolatki w przechodzeniu przez kryzys utraty potrzebujemy pamiętać o tych dwóch wymiarach. Opiekujemy ból, smutek, tęsknotę i pozwalamy na ich swobodne wyrażanie jednocześnie poszukując tego co niesie ukojenie i spokój.

Lista książek, które czytane wspólnie z dzieckiem pomogą ośwoić temat śmierci, żałoby i straty:

1. Anja Franczak „Żaba. Mała opowieść o żałobie.”
2. Jane Chapman „Żegnaj, niedźwiadku”
3. Isabel Minhos Martins, Madalena Matoso „Dokąd idziemy, kiedy znikamy?”
4. Pernilla Starfelt „Mała książka o śmierci.”
5. Katarzyna Jackowska-Enemu „Tkaczka chmur”
6. Ulf Nilsson, Anna-Clara Tidholm „Do widzenia, panie Muffinie”

Pudełko Wspomnień

Cel: Pomóc dziecku zachować wspomnienia o zmarłej osobie i stworzyć rytuał łączący pamięć z czułością.

Co będzie potrzebne:

- małe pudełko (np. po butach),
- kredki, papier, naklejki, ozdoby,
- zdjęcia zmarłej osoby, pamiątki (np. bilet, muszelka, chusteczka, list),
- karteczki, na których można coś napisać lub narysować.

Jak to zrobić:

1. Wspólnie ozdóbcie pudełko – to może być „Skarbnica wspomnień o babci” albo „Pudełko, w którym mieszka miłość”.
2. Włóżcie do środka rzeczy związane z osobą, która odeszła: zdjęcie, przedmiot, rysunek.
3. Na małych kartkach można zapisać lub narysować wspomnienia: „Pamiętam, jak...”, „Lubiłam, gdy...”, „Gdy tęsknię, myślę o...”.
4. Pudełko może stać w pokoju dziecka. W trudnych chwilach można do niego zajrzeć – to bezpieczny sposób na kontakt z pamięcią i emocjami.



Czas na refleksje!

Która ze wskazówek jest dla mnie najtrudniejsza w codziennym życiu? Z jaką formą wsparcia jest mi najtrudniej? Jakiej pomocy mogę potrzebować w związku z tym i gdzie mogę jej poszukać?

Moje przemyślenia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dorosły to przewodnik po przeżywaniu żałoby

Dzieci uczą się jak przeżywać żałobę... patrząc jak doświadczają jej bliskie im osoby. To, w jaki sposób Ty – jako rodzic czy opiekun – mówisz o stracie, okazujesz smutek, wspominasz osobę, która odeszła czy trudne doświadczenie ze swojego życia, stanie się dla dziecka wzorcem, z którego będzie czerpać. Jeśli zobaczy, że można płakać, tęsknić, rozmawiać i wspominać z czułością – nauczy się, że emocje są bezpieczne i znajdują schronienie w relacji. **Dzieci potrzebują modelowania rozwiązań.** W sytuacji kryzysu utraty potrzebują bliskości fizycznej i emocjonalnej od osób, które darzą zaufaniem. Nierzadko bywa tak, że osoby najbliższe dziecku same są pogrążone w żałobie. Bardzo ważne jest, aby zasobów pod postacią wsparcia społecznego szukać zarówno w bliższym, jak i dalszym otoczeniu dziecka. Spójrz na ćwiczenie z ramki, które pomoże zidentyfikować osoby, które mogą służyć dziecku wsparciem, gdy zasoby „głównego” opiekuna są na wyczerpaniu.

Drzewo Siły¹

Poproś dziecko o odrysowanie na pustej kartce swojej otwartej dłoni wraz z nadgarstkiem. Będzie ona symbolizować pień i gałęzie osobistego Drzewa Siły. Zapytaj dziecko z kim może porozmawiać o swojej stracie (sprawdźcie różne konteksty: szkoła, rodzina, sąsiedztwo, zajęcia dodatkowe itp.). Na każdej gałęzi zapisz jedno imię. Następnie zaproś dziecko, aby dorysowało dużo liści w koronie swojego drzewa. W każdym liściu niech znajdzie się jedna rzecz, która jest źródłem przyjemności, radości i spokoju.

¹ Ćwiczenie pochodzi z książki Mii Roldan pt. „Odnaleźć spokój. Wspieralnik.”

Jako opiekun pamiętaj, że nie musisz być „dzielny” ani „silny”. Jeśli czujesz smutek – podziel się nim. Pamiętaj o dopasowaniu komunikatu do wieku dziecka i jego rozumienia procesu żałoby. Możesz powiedzieć: Smutno mi, bo tęsknię za babcią. Była dla mnie bardzo ważną osobą. Wiem, że to w porządku. Taka szczerość nie obciąża dziecka, ale daje mu przyzwolenie, by także czuło to co czuje, bez wstydu i lęku. **Dzieci nie potrzebują perfekcyjnych dorosłych – potrzebują autentycznych i dostępnych emocjonalnie przewodników, którzy pokażą, że nawet w trudnych chwilach można znaleźć ukojenie, bliskość i sens.**

Czas na refleksje!

Jakim dorosłym jestem dla swojego dziecka?
Jakie postawy związane z wyrażaniem emocji modeluję?

Moje przemyślenia:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Miejsce na notatki

Two columns of horizontal dotted lines for writing notes.