

Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?

Wielu rodziców obawia się tematu śmierci, zastanawia się co i jak powiedzieć, gdy dziecko zapyta. Kiedy powiedzieć, że śmierć to nieodwracalne zjawisko, nie jest snem, ani chwilowym wyjazdem do innego miasta. Jak przekazać dziecku informację o tym, że ten, którego się kochało, który był mu bliski – odszedł bezpowrotnie...

Rozmowy o śmierci jako część codzienności

W naszym codziennym życiu pojawia się wiele okazji do poruszenia z dzieckiem tematu śmierci, odchodzenia, przemijania, cyklu życia. Wielokrotnie dzieci same zapraszają nas do rozmów na ten temat. Bardzo dobrą okazją do podjęcia tematu śmierci czy pamięci o tych, którzy odeszli jest listopadowe Święto Wszystkich Świętych. W zupełnie naturalny sposób możemy, nawet już z najmłodszymi, porozmawiać o odchodzeniu. Dobrym pretekstem do rozmów jest również wizyta na cmentarzu, wystarczy wtedy odpowiadać na zadawane przez dziecko pytania i temat sam się „wprowadza” do naszego życia.

Ważne jest, aby dziecko oswajać z tym tematem, nie robić z niego tabu. Odchodzenie jest częścią naszego życia, naszej codzienności, a więc i życia naszych dzieci. Do ogólnych rozmów o przemijaniu możemy wykorzystać również dziecięcą literaturę, która przychodzi nam z pomocą i w bardzo przystępny sposób pokazuje cykl życia i wprowadza temat przemijania. Nie zostawiamy naszych dzieci samych z tym tematem, rozmawiamy z nimi i szczerze odpowiadamy na ich pytania. To pomoże im przygotować się i nieco oswoić z tematem, łatwiej będzie im znieść stratę kogoś bliskiego, jeśli taka się pojawi w ich życiu.

Rozumienie śmierci przez dziecko jest ściśle zależne od jego wieku:

- **W wieku 0 – 2 lata** dzieci nie rozumieją pojęcia śmierci, zjawisko to dla nich nie istnieje. Są natomiast podatne na emocje opiekuna, szczególnie matki. Współodczuwają emocje prezentowane przez rodzica.
- **Pomiędzy 2 a 5 rokiem życia** dzieci uznają śmierć za stan przejściowy, sen. Nie rozumieją jeszcze tego, że śmierć jest nieodwracalna. Pięciolatki zaczynają szukać związku przyczynowo – skutkowego pomiędzy ich zachowaniem, myślami a śmiercią bliskiej osoby, np. pytają czy babcia umarła, bo byłam niegrzeczny? Zaczynają odczuwać lęk, złość i niepokój związany ze śmiercią.
- **Pomiędzy 5 a 8 rokiem życia** dzieci rozumieją śmierć i wszystkie jej aspekty. Pojawia się pojęcie- nieodwracalność śmierci. Dziecko zaczyna też rozumieć, że wszyscy kiedyś umrą. W tym wieku dzieci mogą być także zainteresowane biologicznym aspektem śmierci.

Kiedy odchodzi, ktoś bliski...

W dziecięcym pojmowaniu śmierci ogromną rolę odgrywa dorosły. Postawa rodzica, wiedza, stosunek do śmierci oraz podejście emocjonalne odgrywają kluczową rolę w tworzeniu poznawczej reprezentacji tego zjawiska u dziecka. Rodzina ma wpływ na przeżywanie żałoby przez dziecko, reakcje dziecka zależą w dużej mierze od wzorców prezentowanych w rodzinie. Ważne jest wsparcie dziecka w procesie żałoby, rozpoznanie jego potrzeb i pozwolenie na wyrażenie emocji. W wielu rodzinach unika się rozmów o śmierci, dorośli tłumaczą to dbaniem o dziecko i jego dobre samopoczucie, a także chęcią chronienia go. W konsekwencji pozostawiamy dziecko samo sobie z jego emocjami, które przeżywa w obliczu straty, zaprzeczamy problemowi, a w efekcie kształtujemy strategię bezradności w radzeniu sobie z tą trudną sytuacją. Badania (Zdankiewicz – Odachowska i in., 2018) pokazują, że te dzieci (pomiędzy 9 a 11 rokiem życia), które miały możliwość pożegnania się z bliskim zmarłym, a także otrzymały wsparcie dorosłych potrafiły budować spójną narrację na temat własnego przeżywania straty, a także prezentowały mniej trudności emocjonalnych w porównaniu do dzieci, którym nie pozwolono się pożegnać.

Rozmawiając z dzieckiem o śmierci należy obserwować bacznie jego reakcje i pojawiające się emocje, pozwolić mu je wyrazić i zaakceptować każdą reakcję dziecka. Zdarza się, że dzieci reagują z opóźnieniem na wiadomość o stracie bliskiej osoby, zdarza się również, że reakcja jest nieadekwatna do przeżywanych emocji. Poziom komunikacji powinien być dostosowany do wieku i możliwości poznawczych dziecka. Oto kilka wskazówek ułatwiających rozmowę z dzieckiem:

1. **Bądź szczerzy – mów prawdę.** Dzieci wyczuwają emocje bliskich dorosłych, powiedzenie dziecku, że bliska osoba wyjechała albo zasnęła może zawieść zaufanie dziecka. Odpowiadaj na pytania dziecka z szacunkiem i uczciwie.
2. **Mów prosto, językiem faktów.** Dzieciom często wystarczy proste, krótkie wyjaśnienie. Jeśli będzie chciało dowiedzieć się więcej, na pewno zapyta. Zapytaj dziecko o to, jak zrozumiało przekazane informacje. Na tym etapie warto rozwiązać wszelkie wątpliwości dziecka i zaopiekować trudne emocje.
3. **Wytłumacz dziecku co znaczy śmierć.** Może być to na przykładzie zwierzątek. Z pomocą przychodzi dziecięca literatura, jest wiele pozycji pomagających zrozumieć śmierć.
4. **Powiedz o przyczynach śmierci, jej nieodwracalności i zapewnij, że dziecko nie ponosi winy i odpowiedzialności za śmierć bliskiej osoby.** Zdarza się, że dzieci myślą, że ktoś umarł, bo coś źle zrobiły lub czegoś nie zrobiły.
5. **Zaakceptuj uczucia dziecka.** Nie zaprzeczaj jego uczuciom, nie próbuj odwrócić uwagi dziecka od przeżywanych emocji. Uszanuj je. Możesz nazwać uczucia dziecka. Zapewnij, że przeżywane przez nie emocje są

całkowicie naturalne, nie ma też nic złego we wspólnym płakaniu z dzieckiem. Dzielenie emocji zbliża i utrwala relacje.

Pomocne w przeżywaniu żałoby przez dziecko mogą być:

Rysunki: zachęć dziecko do narysowania swoich uczuć, portretu zmarłej osoby, pamiątek po tej osobie, narysowanie wspomnienia ze zmarłą osobą

Bajkoterapia

Wspólna zabawa – można wykorzystać zabawę np. pluszakami do odpowiedzi na trudne pytania, dziecko może chcieć zainscenizować pogrzeb misia

Napisanie listu – możesz wspólnie z dzieckiem napisać list do osoby zmarłej, należy wyjaśnić dziecku, że list ten nie zostanie wysłany, nie dotrze do adresata, ale może być symboliczną formą pożegnania. Taki list można spalić, zakopać, zniszczyć jako symboliczne „wysłanie”.

Dziecięca literatura poruszająca temat śmierci:

„Dokąd idziemy, kiedy znikamy”

Autor: Matoso Madalena, Minhos Martins Isabel

Wiek dziecka: 5+

Książka w sposób łagodny i delikatny porusza temat śmierci. Pokazuje w pozytywny i przystępny sposób cykl życia i przemijanie. Różne rzeczy na świecie w naturalny sposób pojawiają się i znikają np. kałuże, śnieg, chmury czy... skarpetki. Dokąd trafiają, kiedy znikają? Na pewno GDZIEŚ, w miejsce gdzie także jest COŚ. Książka ma wydźwięk filozoficzny, ale można odnieść ją do utraty bliskiej osoby. Wszystko ma swój początek i koniec, wszystko ma swoje wytłumaczenie.

„Wdzięczny kwiat”

Autor: Sarolta Szulyovszky

Wiek dziecka: 6+

Pięknie ilustrowana opowieść o przemijaniu. Książka ta jest świetnym wstępem do rozmów o życiu i śmierci. Bohaterami są babcia, dziadek i wnuczka. Dziadek prowadzi ogród z pięknymi kwiatami, pewnego dnia na rabacie pojawia się wyjątkowy kwiat. Jest to ulubiony kwiat babci. Mimo przemijających pór roku kwiat nie więdnie i nie przekwita. Jednak pewnego dnia kwiat znika, a babcia wraz z nim idzie do nieba. Przemijanie ukazane jest jako coś naturalnego, zamykającego krąg życia w przyrodzie.

„Ważne rzeczy”

Autor: Peter Carnavas

Wiek dziecka: 4+

„Pęknięty kubek, z którego pił kawę.

Para znoszonych, zimnych kapci.

Nuty, które już nie wybrzmia.

Po co nam one, skoro nie ma jego?”

Książka ta pięknie pokazuje etap żałoby. Jest to poruszająca opowieść, opatrzona pięknymi ilustracjami. Nie ma tu pokazanej śmierci, ale to jak radzić sobie później. Z życia rodziny znika tata. Po tacie zostały jedynie przedmioty, które kryją w sobie wspomnienia, niezwykle ważne dla małego chłopca. Mama chłopca pewnego dnia pakuje wszystkie rzeczy po tacie, aby je oddać. Jednak po kilku dniach przedmioty wracają na swoje miejsce. Autor ukazuje, że każdy z nas może mieć inne spojrzenie na przeżywanie żałoby i inne potrzeby w związku z tym. Opowieść ta wzruszy każdego.

„Cudowna wyspa dziadka”

Autor: Benji Davies

Wiek dziecka: 2+

Pięknie ilustrowana opowieść, w której ani razu nie pada słowo „śmierć”, „choroba”, „starość”. Jest to metaforyczna opowieść o śmierci dziadka, o pięknym pożegnaniu z nim. Syd, mały chłopiec odprowadza dziadka na piękną wyspę, gdzie dziadek jest szczęśliwy, zdrowy, może odpoczywać cały dzień. Dziadek zostaje na wyspie, a szczęśliwy chłopiec wraca do domu. Autor pokazuje, że pożegnanie z bliską osobą nie musi być przepelnione smutkiem i tęsknotą, a także że bliskie nam osoby będą zawsze żyły w naszych wspomnieniach.

„Jesień liścia Jasia”

utor: Leo Buscaglia

Wiek dziecka: 6+

To dobra pozycja, aby sięgać po nią zawsze, gdy pojawia się temat śmierci, np. przy okazji 1 Listopada. To książka nie tylko dla dzieci, dorośli też znajdą w niej coś dla siebie. Pokazuje przemijanie jako cykl życia, jako zupełnie coś naturalnego. Na przykładzie drzewa i liści autor opowiada o przemijaniu, oswaja temat śmierci w sposób poetycki, pokazując że nie należy bać się zmian pór roku, to naturalna kolej rzeczy.