

ROZMOWY Z DZIECKIEM O ŚMIERCI..."

„Pod wpływem szoku nie chcemy przyjąć śmierci do wiadomości. Poddając się milczeniu, narażamy dziecko na odosobnienie, na to, że będzie czuło się winne, że żyje, a nawet wyobraża to sobie, że jest odpowiedzialne za śmierć tej bliskiej istoty, którą „mu zabrano”, skoro zabiera się nawet jej zdjęcia z kominka! Mówić o zmarłym to pozwalać mu dalej żyć, to pozwalać dalej żyć tej części nas samych, którą z nim dzieliliśmy”. („Opowiedz mi o śmierci...” Claire d’Hennezel)

Od jakiegoś czasu chodzi mi po głowie myśl, by napisać coś o śmierci, o tym, jak radzić sobie w obliczu tego nieuchronnego zjawiska, jak zachować się wobec dziecka, którego także dotyka ta tragedia...

Śmierć dla wielu z nas jest tematem trudnym, wręcz tabu, którego wolimy unikać, przemilczeć. Żyjemy w społeczeństwie, które przekonuje nas, że śmierć jest rzeczą najstraszniejszą, jaka może nam się przydarzyć. Wszelkie działania mające na celu przedłużenie życia, odmłodzenie, poprawianie natury, milczenie w obliczu zbliżającej się śmierci i po tym, gdy już nastąpiła są dla mnie dowodem, iż boimy się śmierci. Jak pisze Claire d’Hennezel „Życie na ziemi staje się więc lękiem o życie... robiąc ze śmierci tabu, pozwalamy, żeby wygrał ciągły strach w obliczu nietrwałości naszego ciała”. Pocieszające jest jednak to, iż doświadczenie wielu ludzi pokazuje, iż można do tego tematu, zjawiska podejść zupełnie inaczej. Okazuje się bowiem, iż w obliczu śmierci i cierpienia, które jej towarzyszy, pomocna staje się ROZMOWA i NASZA OBECNOŚĆ. Zwłaszcza z dziećmi, które tego potrzebują tak samo jak dorośli (jeśli nie jeszcze bardziej). Ważne, by znalazł się jakiś dorosły, który odważy się rozmawiać z dzieckiem o śmierci zanim ktoś bliski mu umrze, jak i po tym, gdy to nastąpi.

Dzieci są najlepszymi badaczami tego świata- często zadają nam różne pytania i oczekują naszej odpowiedzi. Gdy umrze dziecku ktoś bliski, zwierzątko należy z nim o tym rozmawiać, by nie pozostawić go samotnym w jego żałobie.

Niektórzy będą się oburzać, buntować: „jak to ja mam rozmawiać z dzieckiem na tak poważny, smutny temat?”. Z całym przekonaniem twierdzę, że tak. Unikanie trudnych, życiowych tematów jest jak „zamiatanie problemów pod dywan” – po pierwsze ciągle tam są, po drugie – nierozwiązane... Niektórzy wolą jednak być jak strusie i chować głowę w piasek... To nie jest artykuł dla nich. Jest raczej dla tych, którzy mają odwagę „ spojrzeć prawdzie w oczy”, rozmawiać i być. Tak naprawdę.

Rozmawiając z dziećmi o śmierci ważne jest, by uwzględniać wiek naszego rozmówcy, jego możliwości pojmowania, myślenia oraz jego gotowość i potrzebę poruszania takich kwestii. Trzeba posiadać pewną wiedzę na temat możliwości rozwojowych dziecka, samej śmierci oraz „ pułapek słownych”, w które dorośli czasami „wpadają” wyjaśniając trudne kwestie swoim pociechom.

Pojmowanie śmierci będzie inne u 4-latka, 8-latka czy nastolatka. Postaram się przedstawić jak to wygląda (należy tu pamiętać o tym, że podane przedziały wiekowe zaleca się traktować elastycznie, uwzględniając przy tym indywidualność naszego dziecka).

Dla 3-5latka śmierć:

jest powiązana ze smutkiem,

życie i śmierć wiążą się z ruchem (śmierć to brak ruchu),

jest zjawiskiem chwilowym, odwracalnym (rola „kreskówek”),

typowe pytania: „co jedzą ludzie, gdy umrą?”, „czy widzą pod ziemią?”,

lęk przed śmiercią koncentruje się na rozstaniu z rodzicami („opuszczenie”).

6-8 latek spogląda na to zjawisko tak:

zaczyna zdawać sobie sprawę z ostateczności śmierci,

kojarzy śmierć ze szkieletami, potworami, duchami (może to prowadzić do koszmarnych snów, lęku przed ciemnością),

nie rozumie, że jego własna śmierć jest nieunikniona,

kiedy umiera ukochana osoba dzieci w tym wieku mogą myśleć, że to kara za ich złe myśli, zachowania.

Punkt widzenia 9-12latka jest następujący:

zaczyna sobie uświadamiać, że śmierć jest nieodwracalna, uniwersalna i nieunikniona

zaczyna rozumieć, że wszystkie żywe stworzenia umierają i że on też

wiedzą, że śmiercią rządzą fizyczne prawa

uświadamiają sobie, że ciało może odnieść śmiertelne obrażenia w wypadkach.

Przeżycie straty jest sytuacją trudną. To, czego potrzebuje osoba, która doświadczyła śmierci kogoś bliskiego, to, jak już pisałam, WSPARCIE I OBECNOŚĆ.

Jednym z elementów wsparcia jest otwarta i szczerza ROZMOWA. Zwłaszcza z dzieckiem, które potrzebuje jasnej, rzetelnej i dostosowanej do jego wieku informacji.

Zdarza się, że chcąc przybliżyć dziecku ten „temat” lub próbując udzielić odpowiedzi wymijającej wpadamy w pewne „pułapki słowne”, których konsekwencje mogą być dotkliwe dla naszych pociech. A zatem, gdy rozmawiamy z dzieckiem o śmierci:

nie porównujemy śmierci ze snem – zdarza się, że mówimy „zapadł w sen”, „udał się na wieczny spoczynek” – może to doprowadzić do pojawienia się u dziecka lęku przed snem,

nie mówmy „odszedł”, „wyjechał w bardzo daleką podróż” – dzieci mogą przeżywać opuszczenie, obawy, że inni nie powrócą,

nie należy też mówić małym dzieciom, że ktoś umarł, bo „zachorował” - mogą zacząć się obawiać, gdy same zachorują lub ktoś bliski, że doprowadzi to do śmierci. Warto wyjaśnić, iż tylko ciężka, nieuleczalna choroba prowadzi do śmierci,

nie mówmy też „tylko starzy ludzie umierają”.

I jeszcze kilka istotnych informacji w sprawie naszych rozmów z dziećmi o śmierci:

nie unikaj tego tematu,

zapoznaj dzieci z pojęciem śmierci we wczesnym dzieciństwie – poprzez stopniowy proces rozmów o naturalnych cyklach w przyrodzie (rozwój kwiatów, zwierząt), opiekę nad zwierzętami i obserwowanie naturalnych etapów (wszystko, co żyje, starzeje się),

rozmawiaj o śmierci bez skrępowania (to pomaga zaakceptować i ośwoić śmierć),

objaśnij śmierć – terminy dostosowane do wieku (nieunikniona, nieodwracalna),

zapoznaj z pojęciami stopniowo, przez dłuższy czas,

podawaj konkretne stwierdzenia (śmierć to brak oznak życia, osoba nie czuje, nie mówi, nie oddycha...),

zastanów się, aby dokładnie zrozumieć o co dziecko pyta (np.: „czy umrę kiedy dorosnę?” – „każdy pewnego dnia umrze”, „czy ty też umrzesz?” – „tak, ale spodziewam się, że pożyję jeszcze długo”).

Opisane wyżej dane dotyczyły w głównej mierze sytuacji, kiedy rozmawiamy z dziećmi o śmierci w sytuacji, gdy nie są bezpośrednio dotknięte taką tragedią. A cóż zrobić, jeśli sytuacja się komplikuje i stajemy obok dziecka, któremu zmarła bliska osoba, które potrzebuje naszej pomocy i wsparcia? Tu także jest kilka ważnych wskazówek, które mogą okazać się pomocne w takich okolicznościach:

powiedzieć dziecku o śmierci bliskiej osoby bezzwłocznie, w prosty sposób,

zapewnić pocieszenie, przytulanie,

wypowiedzieć słowa zapewnienia („pomimo rozpaczki mam dość siły, by się Tobą opiekować”),

pomóc ujawnić tłumione myśli i uczucia (smutek, gniew, poczucie winy), zapewniając dziecko o naszej obecności i miłości,

pamiętać o tym, że dzieci mają tendencję do ujawniania żalu w małych dawkach,

przejść inicjatywę w wyrażaniu żalu – „wiem, że bardzo tęsknisz za X, ja też...”,

wysłuchaj, potwierdź i zaakceptuj wszystkie trudne uczucia dziecka – bez krytyki czy komentarzy typu: „nie mów takich rzeczy...”,

zapewnij niewerbalne ujęcie dla uczuć:

- zabawa (maskotki, lalki)

- zajęcia plastyczne (narysowanie portretu ukochanej osoby, szczególnych chwil z nią spędzonych)

- pisanie historyjek, listów (list pożegnalny, opowiadanie – najszcześniejsze wspomnienia, pamiętnik),

wspominaj osobę zmarłą – celowo, szczegółowo (długie rozmowy o kochanej osobie, księga wspomnień z pamiątkami, zdjęciami),

otwarcie mów o swojej miłości i wsparciu,

dawaj swoją obecność,

nie ukrywaj własnego żalu – niech dziecko widzi jak płaczesz, możesz mu wtedy powiedzieć: „kiedy rozmawiam o waszej mamie chce mi się płakać, bo tęsknię za nią. Mimo to lubię o niej myśleć i rozmawiać”, „kiedy ludzie się smucą, to płaczą”,

określ swoje poglądy filozoficzne i religijne (warto tu wskazać pozytywny aspekt sprawy, iż miłość nie umiera wraz ze śmiercią osoby: „dusza kogoś, kogo kochacie nie umiera. Żyje w waszych sercach i wspomnieniach. Zawsze należy do was i jest waszym skarbem”). Wiara w Boga, życie po śmierci może być tu elementem pocieszenia oraz pomaga zaakceptować stratę bliskiej osoby,

ważny też jest udział w czuwaniu i pogrzebie, gdyż zapewnia:

- bliskość

- wspólne przeżywanie straty

- jest to czas, by stawić czoła realności śmierci.

Przeżycie straty bliskiej osoby jest sytuacją trudną. Przechodzimy wówczas przez pewne etapy (szok, zaprzeczanie, smutek, złość, targowanie się z Bogiem czy ludźmi), których przeżycie, wyrażenie jest potrzebne, by osiągnąć etap końcowy – akceptację, pogodzenie się. Przeżycie straty może stać się dla nas cenną lekcją i przynieść pozytywne skutki w postaci dojrzałości emocjonalnej, pod warunkiem, że będziemy w tej drodze pamiętali o zaspokojeniu takich ważnych potrzeb jak:

potrzeba, by czuć się ważnym uczestnikiem wydarzeń,

potrzeba jasnej i dostosowanej do wieku informacji,

potrzeba zapewnienia o trosce i miłości,

potrzeba wspominania,

potrzeba informacji, że wszyscy ludzie, którzy doświadczają utraty ukochanej osoby, odczuwają smutek,

potrzeba wyrażenia wszystkich uczuć bez obawy przed reprimendą lub wyśmianiem.

A zatem wsparcie osoby przeżywającej stratę to nasza obecność i rozmowa, towarzyszenie, a nie zmienianie, czasami płacz bądź milczenie. Wtedy śmierć przestaje być tematem tabu, zmniejsza się nasz strach przed nią, mamy szansę ją „oswoić” i wykorzystać dla własnego rozwoju. Moja ulubiona autorka Elizabeth Kubler-Ross zajmująca się problematyką śmierci pisze o tym w ten oto sposób: „doświadczenie śmierci jest prawie identyczne z doświadczeniem życia... I powiedziałabym wam chętnie, jak otrzymuje się tę świadomość, gdybyście tylko chcieli to wiedzieć. Ale nawet jeśli nie chcecie, nie ma to żadnego znaczenia. Kiedy umrzecie i tak się dowiecie. Umrzeć to po prostu przeprowadzić się do piękniejszego domu. Jak tylko kokon zostanie nieodwracalnie uszkodzony, uwolni motyla, to znaczy waszą duszę...”.

Dla zainteresowanych tematem życia i śmierci polecam też pozycję Erica-Emmanuela Schmidta „Oskar i pani Róża”. To opowieść o drodze, jaką przebywa 10-letni chłopiec w obliczu własnej nieuleczalnej choroby. Towarzyszy mu mądra, autentyczna i pełna poczucia humoru kobieta, która uczy go radzić sobie ze strachem, odnajdywać wiarę oraz inne cenne rzeczy...

Bibliografia:

Boris Brutt „Opowiadania dla Twojego dziecka”, GWP, Gdańsk 2000

Charles E. Schaeffer, Teresa Foy DiGeronimo „Jak rozmawiać z dziećmi o bardzo ważnych sprawach”, Media Rodzina, Poznań 2002

Claire d’Hennezel „Opowiedz mi o śmierci...”, Klucze, Gdańsk 2003