



Warszawa, 2 listopada 2022r.

„Mówienie o śmierci nie zabija czyli jak rozmawiać o niej z dzieckiem?”

Śmierć to temat dotyczący każdego z nas, a przez to bliski, ale też trudny i taki, o którym nie chcemy pamiętać, a przez to daleki. Ze śmiercią mamy kontakt każdego dnia, jeśli nie dotyczy ona bezpośrednio naszych bliskich, to wystarczy włączyć telewizor, aby usłyszeć, że ktoś umarł. Uważam, że przez ostatnie lata, w związku z rozwojem pandemii i wojną



w Ukrainie, śmierć stała się jeszcze bardziej powszednia. Jest to temat niełatwy, być może dlatego, że wiąże się z trudnymi uczuciami, takimi jak smutek czy lęk, a nikt z nas nie chce doświadczać tego rodzaju uczuć, a może dlatego, że w temacie śmierci mało wiemy. Nie znamy odpowiedzi na to, kiedy umrzemy, ani na to, co się dzieje z nami już po niej. Może temat śmierci przybliżył nas do jeszcze bardziej zawiłych pytań, dotyczących sensu naszego istnienia i tego, jaką wartość ma życie ludzkie? A może też niektórzy z nas stosują „magiczne myślenie” polegające na tym, że, jeżeli o czymś nie będziemy mówić, to się to nie wydarzy? Trudno jest nam oswajać temat śmierci, jeszcze trudniej oswajać go z naszymi dziećmi. W niniejszym artykule spróbuję odpowiedzieć na pytanie, czy warto, a jeśli tak, to jak, rozmawiać z dziećmi o umieraniu?

Niektórzy uważają, że rodzice mają za zadanie chronić swoje dzieci przed złymi wiadomościami, przed przeżywaniem trudnych emocji. Niektórzy uważają, że rozmowa z dziećmi o śmierci może zaburzyć ich stabilność, zmniejszyć poczucie bezpieczeństwa. Że rozmawianie o odchodzeniu może przestraszyć, że dzieci są za małe, aby rozumieć śmierć i aby poradzić sobie z lękiem, jaki wywołuje. Jestem zdania, że nawet jeśli z dziećmi o czymś nie rozmawiamy, to nie oznacza, że tego tematu nie ma, czy, że dziecko nie dowie się o tym z innych źródeł (media, rówieśnicy). Jeśli to my, dorośli, inicjujemy „nowy” czy trudny temat, mamy wpływ na to, jak ta rozmowa przebiegnie, jakie informacje padną i możemy towarzyszyć dziecku w procesie asymilacji

otrzymanych treści. Możemy towarzyszyć przeżyciu emocjonalnemu, wtedy, kiedy to się dzieje przy nas. Uważam, że rozmowy o śmierci z naszymi dziećmi powinny się wydarzać.

Wyobrażam sobie, że z małymi dziećmi, tak do około 3 czy 4 roku życia trudno jest prowadzić głębokie i rozbudowane rozmowy o śmierci. Uważam jednak, że taki temat w rozmowach czy zabawach może się pojawiać. Możemy „zaznaczyć” ów temat, mówiąc np. że miś czy lala odeszli, czego celem będzie pokazanie dziecku, że jesteśmy gotowi i otwarci pokazywać życie takim, jakie ono jest, być w prawdzie. Oczywiście dobór słów i rodzaj przekazu ma być dostosowany do wieku dziecka. Jeżeli umarł ktoś nam bliski, ktoś, kto był obecny w życiu naszego malucha, on na pewno doświadcza zmiany w swoim otoczeniu, doznaje poczucia braku. Może reagować na to, jak my się czujemy w związku ze stratą. U naszego małego dziecka może pojawiać się większe napięcie emocjonalne, płaczliwość, potrzeba bycia blisko opiekuna, tęsknota za zmarłym, oczekiwanie na jego powrót. Może zadawać pytania o to, gdzie zmarły jest i kiedy wróci. Dzieci do 4 – 5 roku życia nie mają jeszcze poczucia nieodwracalności śmierci, nie potrafią wyobrazić sobie tego, że zmarłego już nie będzie.



Starsze dzieci, do około 8 roku życia zaczynają rozumieć, że śmierć jest zjawiskiem nieodwracalnym, jednak często uważają, że dotyczy ona osób starych lub chorych. Mogą wykazywać zainteresowanie tym, co się dokładnie dzieje w związku ze śmiercią czy po niej, co się dzieje z ciałem człowieka, mogą zadawać bardzo konkretne pytania, oczekują dokładnych odpowiedzi. Tu znowu zachęcam, abyśmy nie unikali tematu, abyśmy w sposób dostosowany do wieku dziecka, używając adekwatnych słów, odpowiadali na jego pytania i rozmawiali z nim. Pomocne mogą się okazać różnego typu książeczki poruszające temat odchodzenia, które możemy czytać dziecku i o których możemy z nim rozmawiać.

Dzieci „podstawówkowe” dobrze wiedzą już, że śmierć jest nieodwracalna i że dotyczy wszystkich, wiedzą, że one same też mogą umrzeć. Tu rozmawiamy z nimi po prostu, dzieląc się naszymi myślami o odchodzeniu i umieraniu. Mówmy o tym, że śmierć jest częścią życia, że każda istota żyjąca kiedyś umrze, mówmy o tym, z jakimi uczuciami wiąże się śmierć bliskich i jak sobie możemy z nimi radzić. Mówmy o żałobie, czyli o procesie potrzebnym do tego, aby poradzić sobie ze stratą, że ten czas jest niezbędny, że możemy wówczas czuć złość, poczucie niesprawiedliwości, smutek, czasem nawet rozpacz i że jest to trudne, ale też, że jest to czas potrzebny do tego, aby się pożegnać i pogodzić z tym, na co nie mamy wpływu.

Rozmowa z nastolatkiem ma chyba najbardziej partnerski charakter, tzn. o umieraniu i innych sprawach możemy mówić jak najbardziej wprost, bez głębszego zastanawiania się nad doborem odpowiednich słów czy uciekania się do bajek, metafory, zabawy. U nastolatków rozwija się myślenie abstrakcyjne, w związku z czym



nastolatek może sobie wyobrazić rzeczywistość bez obecności jakiejś osoby czy siebie samego, jak również sam tworzy różne teorie dotyczące śmierci. Aby móc oddzielić się od rodziny pochodzenia i stworzyć swoją własną, niezależną tożsamość, nastolatek musi zakwestionować niejako obowiązujący porządek świata, w tym również różne zasady panujące w rodzinie. W kontekście śmierci może się zdarzyć, że nastolatek może kwestionować obowiązujące przekonania społeczne na temat śmierci, może wyrażać własne zdanie, które będzie inne od zdania rodziców. Jeżeli np. rodzice są wierzący i uważają, że istnieje życie wieczne, ich nastoletnie dziecko może nie zgadzać się z ich założeniem, może podkreślać, że według niego śmierć jest końcem i nic się dalej nie wydarza. Rozmawiając z nastolatkiem o różnych sprawach, w tym o śmierci, pamiętajmy zawsze, że, o ile rozmowa może mieć charakter partnerski, to nastolatek naszym partnerem nie jest. My jako rodzice jesteśmy odpowiedzialni za dbanie o jego poczucie bezpieczeństwa. Nie powinniśmy go obciążać naszymi uczuciami ani prowokować, aby się nami zajmował jako opiekun czy pocieszyciel.

Badania pokazują, że pomimo świadomości adolescentów dotyczących śmierci, jej ostateczności i nieodwracalności, jak również występującego u nich rozwoju myślenia abstrakcyjnego, nastolatki mają tendencje do bagatelizowania własnej śmiertelności. To trochę tak, jakby wiedzieli, czym jest śmierć, jednak zakładali, że akurat ich ona nie dotknie, co wiąże się m.in. ze zwiększoną skłonnością do przejawiania zachowań impulsywnych czy ryzykownych.

Jeżeli jesteśmy w sytuacji, gdy ktoś bliski umarł, nasze rozmowy z dzieckiem nie są tylko i wyłącznie teoretyczne. Pamiętajmy, że wówczas cierpimy my, ale również, a może przede wszystkim, cierpi nasze dziecko. Przed nami duże zadanie - musimy poradzić sobie z własną żałobą, jak również stanowić oparcie dla naszego dziecka.

W momencie odejścia kogoś bliskiego, dziecko traci poczucie bezpieczeństwa, traci bliską i ważną relację emocjonalną, a także zmienia się jego cała sytuacja życiowa, codzienne zwyczaje i ramy, które dobrze znało i w których funkcjonowało. Może przeżywać żałobę inaczej niż my – może się dużo złościć, zachowywać niegrzecznie, dokuczać. Pamiętajmy, że



dziecku zazwyczaj trudno jest wyrazić słowami, co czuje, często pokazuje, czego doświadcza, poprzez zachowanie. Ważne jest, aby dziecko zostało zauważone w swojej żałobie i aby nie pozostało w niej samo. Możemy sami być przytłoczeni własną rozpaczą i smutkiem, trudno nam rozumieć i zauważać emocje naszej pociechy, pomagać jej w znoszeniu ich. Spotykam się z sytuacjami, że w niektórych rodzinach w momencie śmierci bliskiego, śmierć ta staje się tematem tabu. Członkowie rodziny nie rozmawiają ze sobą, nie mówią, co kto myśli i z jakimi uczuciami ma kontakt w związku ze stratą. Być może można się obawiać, że wypowiedziane cierpienie staje się większe, jeszcze bardziej trudne do zniesienia. Tymczasem sprawa ma się zgoła inaczej – to niewypowiedziane, ukryte cierpienie boli najbardziej.

(-) Zuzanna Kędzierska

Zuzanna Kędzierska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)