

Weronika MRÓZ

ORCID: 0000-0003-4295-6337

Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN
w Krakowie

Żałoba u dzieci w wieku wczesnoszkolnym

Abstract: Mourning of children in early school age

The article touches on the difficult subject of children's mourning. We as parents, teachers and guardians should try to make the hard time of mourning easier for children. It is often that we as adults are not able to manage these negative emotions, that is why it is worth to educate ourselves in the question of mourning. Main topics analyzed in the article are the process of children's mourning and different difficulties which may appear during the process. The aim of the article is also to analyze different methods of talking and cooperating with a child who is going through mourning. Furthermore, there was made an attempt to show different forms of outside help for a child and their family. Basic question, which was followed during the work of the article, is: how can we prepare a child for mourning and help them go through it? One of the main tasks of these considerations is giving parents and guardians advice about dealing with such a difficult situation.

Keywords: child, mourning, difficulties, help

Słowa kluczowe: dziecko, żałoba, trudności, pomoc

Wstęp

Każdego z nas czasem dotyka śmierć kogoś bliskiego. Życie jest nieprzewidywalne, zdarzają się komplikacje zdrowotne oraz nagłe wypadki, które spotykają nas i naszych bliskich w najmniej oczekiwanych momentach. Są również sytuacje, gdy śmierć przychodzi „zapowiedziana” i mamy czas na to, by przygotować się na odejście osoby, która jest dla nas ważna. Nawet w przypadku, gdy spodziewamy się śmierci, może być ona dla nas szokiem i wiąże się z bardzo silnymi i negatywnymi emocjami. Każdy człowiek inaczej radzi sobie w tych trudnych chwilach i mierzy się z odejściem bliskiej osoby na swój sposób. Klu-

czową rolę w przepracowaniu emocji towarzyszących śmierci kogoś bliskiego pełni żałoba. Jest ona naturalną reakcją jednostki na utratę kogoś ważnego. Towarzyszą jej uczucia i emocje, których wiele osób przedtem nie miało okazji doświadczyć, dlatego jest okresem wyjątkowo trudnym w życiu człowieka.

Wielu badaczy zajmujących się tematem żałoby, dzieli ją na poszczególne fazy. Według Douglasa E. Runda i Jeffrey C. Hutzlera żałoba ma pięć faz:

faza I: „uczuciowa anestezja” — bezpośrednio po zgonie osoby bliskiej;

faza II: szloch i protest — w pierwszych minutach i godzinach po zgonie osoby bliskiej;

faza III: dezorganizacja — następne godziny i dni po zgonie osoby bliskiej;

faza IV: reorganizacja — sześć miesięcy do roku po zgonie osoby bliskiej;

faza V: patologiczna żałoba — rok i później po zgonie osoby bliskiej (de Barbaro, 1999, s. 92).

Uczuciowa anestezja to niezdolność jednostki przeżywającej żałobę do wyrażania swoich uczuć. W kolejnej fazie osoba przeżywająca stratę zaprzecza całej sytuacji, nie godzi się z informacją o śmierci bliskiej osoby i stara się wyprzec ją ze świadomości. Dezorganizacja to okres, w którym żałoba negatywnie oddziałuje na codzienne obowiązki i czynności jednostki. Osoba przeżywająca tę fazę może przejawiać zachowania typowe dla stanów depresyjnych. Kolejny etap żałoby to czas stopniowego powrotu do normalnego funkcjonowania i wypełniania codziennych obowiązków oraz interakcji z ludźmi. Jeśli żałoba trwa rok lub dłużej po odejściu kogoś bliskiego, mówimy wtedy o żałobie patologicznej. Osoba przechodząca taką żałobę może przejawiać niepokojące zachowania, takie jak: trudności z wyrażaniem emocji, unikanie ludzi, ciągłe mówienie o zmarłym, brak apetytu, agresja, wahania nastroju, a nawet samookaleczanie.

Żałoba pełni ważną funkcję, ponieważ dzięki niej jednostka stopniowo zaczyna odnajdywać się w nowej rzeczywistości, a z czasem uczy się żyć na nowo bez utraconego bliskiego. Istotne jest, aby żałobnik przeszedł wszystkie fazy tego trudnego okresu, ponieważ żałoba niedokończona lub nieodbyta ma ogromny wpływ na dalsze życie człowieka, a nawet na życie jego rodziny i następnych pokoleń. Mogą wiązać się z tym liczne problemy, m.in. różne choroby i zaburzenia psychiczne, skłonność do uzależnień. Może to również przyczynić się do złego funkcjonowania rodziny oraz jej rozpadu.

Rola opiekunów i bliskich w przeżywaniu żałoby przez dziecko

Kiedy dziecko zostaje dotknięte stratą kogoś bliskiego, bardzo ważne jest, aby odbyło proces żałoby i mogło świadomie przeżyć ten trudny czas. Wielu rodziców i opiekunów zapomina o tym, że dziecko ma prawo do emocji i uczuć zwią-

zanych z żałobą. Niestety, często odbierają mu oni możliwość pożegnania bliskiej osoby, co niesie za sobą skutki negatywnie wpływające na rozwój i zdrowie psychiczne dziecka. Zdarza się, że opiekunowie nie robią tego świadomie, a po prostu są tak pochłonięci własnymi emocjami, że zapominają o dziecku, dla którego taka sytuacja jest równie przytłaczająca i dotąd nieznaną. Jednym z powodów, dla których opiekunowie nie włączają dziecka we wspólne przeżywanie żałoby, jest zwyczajnie lęk przed rozmową o śmierci. Dorosłym często wydaje się, że jest to temat zbyt trudny dla dziecka w wieku wczesnoszkolnym. Ponadto nie wiedzą, w jaki sposób rozmawiać z dzieckiem i boją się wyrządzenia mu krzywdy emocjonalnej.

Najczęściej spotykane nieprawdziwe przekonania dorosłych na temat żałoby przeżywanej przez dzieci to:

- dzieci są „za małe”, aby zrozumieć, czym jest śmierć;
- dzieci nie odczuwają straty i żalu;
- przebieg żałoby u dzieci jest przewidywalny;
- cierpienie po stracie bliskiej osoby w dzieciństwie spowoduje problemy osobiste w późniejszym życiu;
- płacz oznacza, że dziecko doświadcza krzywdy;
- należy przed dzieckiem zachować pozory, że nic się nie zmieniło;
- dziecko nie powinno widzieć bólu i płaczu swoich najbliższych (Korlak-Łukasiewicz, 2013, s. 120).

Przekonania te są mitami i źle wpływają na dziecięcą żałobę. Dzieci odczuwają bardzo wiele emocji, a zadaniem dorosłych jest rozmawiać z nimi, zachęcać do uzewnętrzniania swoich uczuć. Opiekunowie powinni towarzyszyć dziecku w przeżywaniu pustki po odejściu kogoś bliskiego. Ich rolą jest nauczyć dziecko, w jaki sposób radzić sobie z emocjami i przede wszystkim pokazać, że nie ma nic złego w ich odczuwaniu, bez względu na to, jakie są i jakim wydarzeniom towarzyszą.

Opiekunowie powinni dostosować pomoc do wieku dziecka. Bardzo ważne jest, aby jej metody i formy były zgodne z etapem rozwoju dziecka. Odpowiednimi sposobami będą:

- rozmowa, odpowiadanie na pytania dziecka i udzielanie zrozumiałych dla dziecka informacji, aby pomóc mu pojąć zjawisko śmierci;
- zachęcanie do rysowania, malowania — jest to dobry sposób, jeśli dziecko ma problem z rozmową i preferuje takie właśnie wyrażanie emocji;
- umożliwienie dziecku udziału w rodzinnych rytuałach i obrzędach związanych ze śmiercią i żałobą;
- umożliwienie dziecku interakcji z rówieśnikami, pozwolenie mu na zabawę i wykonywanie codziennych czynności i obowiązków;
- okazywanie zrozumienia i troski, wspieranie dziecka, aby zapobiegać zachowaniom buntowniczym, wynikającym z nadmiaru trudnych emocji;

— pozwalanie na szukanie wsparcia poza rodziną, jeśli dziecko ma taką potrzebę (Korlak-Łukasiewicz, 2013, s. 122–123).

Trzeba pozwolić dziecku na uczestnictwo w pochówku i różnych obrzędach związanych z żegnaniem zmarłego. Pogrzeb jest istotną częścią żałoby. Dzięki niemu śmierć staje się rzeczywista, a bliscy zmarłej osoby mają szansę uświadomić sobie, że ona naprawdę odeszła. Jest to okazja do pożegnania się ze zmarłym, co pozwala na następowanie kolejnych faz żałoby. Istotne jest przygotowanie dziecka na pogrzeb, należy opisać mu, co będzie się tam działo, jak będzie wyglądał zmarły, że będzie spoczywał w trumnie, która zostanie pochowana w grobie. Warto również uprzedzić dziecko, jak mogą zachowywać się ludzie uczestniczący w uroczystości. Zaproponujmy mu, aby samo wybrało sposób, w jaki chce pożegnać się ze zmarłym (może to być np. pomachanie ręką lub narysowanie czegoś).

Dziecka nie należy do niczego zmuszać, ponieważ może to być dla niego traumatyczne. Skutki takiej sytuacji mogą wpływać na jego dorosłe życie, a nawet na jego przyszłą rodzinę. Opiekunowie powinni służyć pomocą i wsparciem, ale przede wszystkim słuchać i obserwować, aby dostrzec potrzeby dziecka. Dziecko ma prawo przeżywać żałobę na swój sposób. Powinno samo zdecydować o tym, w jaki sposób pożegna zmarłego i czy będzie brało udział w rytuałach związanych z jego pochówkiem. Należy wziąć pod uwagę, że może się ono czuć swobodniej, rozmawiając o swoich uczuciach z rówieśnikami, nauczycielami lub innymi dorosłymi — opiekunowie powinni to zaakceptować. Czas żałoby jest dla dziecka tak samo trudny jak dla dorosłego. Towarzyszy mu wiele nowych i skomplikowanych emocji, najważniejsze jest dla niego wsparcie, zrozumienie oraz możliwość podejmowania decyzji co do własnej żałoby.

Rozmowy z dzieckiem na temat śmierci i żałoby powinny być odpowiednio przeprowadzone, przyniosły pozytywne skutki. Dziecko może zadawać wiele pytań, których dorośli się nie spodziewają. Odpowiedzi na te pytania powinny być przemyślane i sformułowane w sposób zrozumiały dla dziecka. Należy pamiętać o tym, że dziecko interpretuje wiele zwrotów zupełnie inaczej niż dorośli, ma skłonność do dosłownego traktowania naszych słów. Powoduje to, że z rozmowy wyciągać może błędne wnioski, które będą dla niego destrukcyjne.

Przykłady nieodpowiednich informacji oraz ich prawdopodobne konsekwencje według Janusza Bielskiego:

Zmarły śpi.

Dz. *Zasnę na śmierć, więc nie idę spać albo Czekam z tęsknotą na jego przebudzenie.*

Dziadziuś chorował i musiał umrzeć.

Dz. *Każda choroba prowadzi do śmierci. Ja umrę, ponieważ mam katar i przeziębienie.*

Tataś umarł w szpitalu.

Dz. *Nie chcę do lekarza i do szpitala, bo tam ludzie umierają.*

Babcia poszła do Bozi (Pana Boga), do nieba, gdzie jest jej bardzo, bardzo dobrze, najlepiej ze wszystkich.

Dz. *Poszła tam sama, więc mnie nie kochała. Nie zabrała mnie ze sobą. A jeśli tam jest tak superanko, to chcę tam pójść.*

Bozia zabrała dziadziusia.

Dz. *Bozia już mnie nie kocha. Zabrała mi dziadziusia. Ja także nie Kocham takiej Bozi.*

Nie bądź smutny. Musisz być silny, bo Ty teraz zastępujesz tatusia i będziesz spełniał główną rolę w naszej rodzinie. Przecież musisz się opiekować młodszym rodzeństwem i mamą, która jest smutna po śmierci taty.

Dz. *Ja nie dam rady. Wstydę się tego, że chce mi się płakać. Płaczą tylko małe dzieci. Ja nie powinienem, jestem starszy. To nienormalne (Bielski (red.), 2015, s. 176–177).*

Proces żałoby u dziecka

Dzieci radzą sobie ze śmiercią bliskich na różne sposoby, a proces ten jest bardzo podobny do żałoby przeżywanej przez dorosłych. Największy wpływ na sposób przeżywania żałoby przez dziecko ma jego wiek oraz poziom jego rozwoju.

A. Korlak-Łukasiewicz opracowała etapy rozwoju pojęcia śmierci w umyśle dziecka z uwzględnieniem prawidłowych reakcji emocjonalnych i zachowania, jakie mogą się pojawiać, gdy dziecko ma styczność ze śmiercią i żałobą. Dziecko w wieku wczesnoszkolnym rozwija i rozumie pojęcie śmierci, wie, że jest ona nieodwracalna oraz że powodują ją różne czynniki. Dziecko rozumie również, że zmarły nie potrzebuje jeść, oddychać, ani nie czuje bólu i lęku. Pojmuje także, że zjawisko śmierci jest powszechne i wszystko, co żyje, kiedyś umrze. W starszym wieku wczesnoszkolnym (8–9 lat) dziecko postrzega śmierć w sposób podobny do osoby dorosłej.

Podczas żałoby dziecka towarzyszy wiele emocji, na pewnym etapie rozwojowym są one bardzo zbliżone do tych, które przeżywa osoba dorosła. Dziecko może odczuwać żal, smutek, gniew, osamotnienie, poczucie winy, strach. Emocje te będą widoczne w zachowaniu dziecka. Zachowania te mogą być bardzo zróżnicowane, w zależności od charakteru dziecka oraz jego etapu rozwojowego. Charakterystyczne dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym jest ukrywanie swoich uczuć, objawiające się np. płaczem w samotności lub — wręcz przeciwnie — ciągłym poszukiwaniem uwagi ze strony dorosłych. Mogą również pojawić się przejawy agresji i buntu oraz uciekanie w środowisko rówieśnicze. Charakterystyczną postawą starszych dzieci jest obojętność — w ten sposób pokazują siłę i dojrzałość.

Najtrudniejsza dla dziecka jest śmierć rodzica (lub najbliższego opiekuna). Szczególnie trudna jest sytuacja, gdy odchodzi jedyny opiekun dziecka. W takim przypadku traci ono całkowicie poczucie bezpieczeństwa, które jest podstawą szczęśliwego i zdrowego funkcjonowania. Proces żałoby dla takiego dziecka jest bardzo trudny i mogą pojawić się w jego trakcie problemy. Ogromną rolę w tych chwilach odgrywa drugi rodzic (opiekun) lub najbliższa rodzina. To od nich zależy względny komfort psychiczny dziecka i namiastka poczucia bezpieczeństwa, które właśnie zostało mu odebrane (Stachnik, Kotlińska-Lemieszek, 2018, s. 185).

Trudności mogące się pojawić w procesie żałoby u dziecka

Żałoba sama w sobie jest procesem trudnym dla każdego. Ze względu na różne czynniki u dzieci może się jednak pojawić wiele dodatkowych problemów związanych z przeżywaniem żałoby lub takich, które są jej następstwem.

Dziecko nie jest w stanie przygotować się na nieobecność bliskiej osoby podczas ważnych wydarzeń rodzinnych, np. w trakcie świąt lub w dniu jego urodzin. Bliscy nie mogą uchronić go przed stresem towarzyszącym tej sytuacji, może ona na nowo wywołać przykre wspomnienia i wiele trudnych emocji. Wynika to z tego, że dziecko nie potrafi wyobrazić sobie nieobecności rodzica bądź innej bliskiej osoby w przyszłości. Z powodu egocentryzmu dzieci często obwiniają się za czyjąś śmierć, co nie jest łatwe ani dla dziecka, ani dla jego opiekunów. Często zdarza się również, że dziecko powtarza, że chce umrzeć, żeby dołączyć do osoby, którą straciło. Charakterystycznym problemem dzieci będących w żałobie są także kłopoty z koncentracją oraz nauką. U starszych dzieci może to być też przejaw buntu wywołanego przykrymi doświadczeniami. Stracie jednego z rodziców zwykle towarzyszy lęk przed stratą drugiego, młodsze dzieci przejmują się również tym, że nie będzie miał się kto nimi zajmować (myć, ubierać, karmić itp.) (Korlak-Łukasiewicz, 2013, s. 123–124).

Część tych trudności może pochodzić od dziecka, ale często problemy związane z dziecięcą żałobą spowodowane są czynnikami z zewnątrz, które nie są od niego zależne. Opiekunowie i rodzina mogą mieć bardzo negatywny wpływ na żałobę dziecka. Typową sytuacją jest zatajanie przed dzieckiem ważnych informacji związanych ze stanem zdrowia członka rodziny. W ten sposób czuje się ono wykluczone i traci zaufanie do bliskich, przez co później zamyka się w sobie i nie chce dzielić się uczuciami związanymi ze śmiercią kogoś bliskiego. Takie podejście do sytuacji powoduje, że dziecko nie jest przygotowane na tragedię, która jest dla niego nagła i niespodziewana. Z tego powodu doznaje ono jeszcze większego szoku i trudniej jest mu poradzić sobie z żałobą.

Zdarza się, że czynnikiem utrudniającym proces żałoby jest nagła zmiana sytuacji materialnej rodziny związana ze śmiercią jednego z jej członków. W takiej sytuacji dziecko musi mierzyć się nie tylko ze stratą bliskiego, ale również z nagłą zmianą poziomu codziennego życia. Często wiąże się to z przeprowadzką oraz znacznym spadkiem jakości i wielości dóbr materialnych, które dziecko otrzymuje od opiekunów (Stachnik, Kotlińska-Lemieszek, 2018, s. 186–188).

Osoby przechodzące żałobę czasem cierpią na zespół pustego grobu. Dzieci, u których się on pojawia, wyobrażają sobie, że zmarły wyjechał, opuścił je i odczuwają złość wobec tej osoby. Bywa również, że dzieci idealizują obraz zmarłego, wyobrażają sobie, że zostawił je, ponieważ robi coś bardzo ważnego, wypełnia jakąś misję i dokonuje bohaterских czynów. Zespół pustego grobu spowodowany jest często nieodpowiednim przebiegiem żałoby. Może pojawić się, jeśli dziecko nie miało szansy pożegnać się ze zmarłym i nie brało udziału w uroczystości pogrzebowej (Bielski (red.), 2015, s. 175).

Pomoc i terapia dla dziecka przechodzącego żałobę

Najbliżsi dziecka przeżywającego żałobę powinni uczulić osoby z jego środowiska, że jego zachowanie może się zmienić i być niepokojące. Nauczyciele powinni mieć świadomość trudnej sytuacji, w której znalazł się uczeń. Rolą nauczyciela w tych chwilach jest zapewnienie dziecku możliwości rozmowy i poczucia bezpieczeństwa w klasie. Pozostali uczniowie z klasy powinni zostać uświadomieni na temat tego, jak smutny jest to czas dla ich kolegi lub koleżanki. Warto porozmawiać z nimi na temat śmierci i emocji towarzyszących osobie będącej w żałobie. Odpowiednia reakcja nauczyciela i uczniów może okazać się kluczowa dla procesu żałoby dziecka doświadczonego stratą bliskiej osoby. Według A. Korlak-Łukasiewicz „nauczyciele i pedagodzy szkolni powinni zaoferować dziecku w tym czasie:

- czas na rozmowę,
- budowanie więzi opartej na zaufaniu, dzięki czemu dziecko poczuje się wysłuchane i bezpieczne,
- zrozumienie faktu, że dziecko chwilami wydaje się nadmiernie pobudzone, innym razem milknie lub płacze,
- zapewnienie, że jest ono wartościową osobą, a jego poczucie izolacji i odmienności jest całkowicie uzasadnione,
- pomoc w nauce” (Korlak-Łukasiewicz, 2013, s. 127).

Pomocne jest również wsparcie w formie terapii. Taką terapię można zacząć jeszcze zanim dziecko straci kogoś bliskiego (np. gdy członek rodziny jest śmiertelnie chory i zgon jest kwestią czasu). Jest to dobry sposób na przygotowanie dziecka do zbliżających się trudnych chwil i złagodzenie szoku, który je czeka. Terapia może obejmować całą rodzinę. Oprócz pomocy specjalistów

ogromnym wsparciem może być również uczestnictwo w spotkaniach różnych grup społecznych/religijnych, z którymi rodzina jest mocno związana.

Według Katarzyny Stachnik i Aleksandry Kotlińskiej-Lemieszek „wśród interwencji podejmowanych w przypadku dzieci w okresie żałoby należy wymienić:

- uczestnictwo w grupach wsparcia dla dzieci,
- pomoc skierowaną do rodzin poprzez poradnictwo, wsparcie materialne i inne,
- specjalistyczne poradnictwo dla rodziców,
- organizację kolonii i obozów dla dzieci po stracie” (Stachnik, Kotlińska-Lemieszek, 2018, s. 188).

Podsumowanie

Proces żałoby jest dla dziecka równie trudny jak dla dorosłego. Należy pamiętać, że dziecko odczuwa wówczas wiele nowych emocji, takich jak lęk, żal, smutek, gniew, brak poczucia bezpieczeństwa. Rolą najbliższej rodziny dziecka jest wspieranie go w żałobie i umożliwienie mu uczestniczenia we wszystkich obrzędach i uroczystościach związanych z pożegnaniem zmarłego. Dziecko ma prawo samo zdecydować, w jaki sposób i w jakim stopniu chce brać w nich udział. Dorośli nie powinni niczego zatajać przed dzieckiem, lecz dostarczać mu wszystkich najważniejszych informacji. Wiedza ta i sposób jej przekazania powinny być dostosowane do wieku i etapu rozwojowego dziecka. Warto skorzystać z pomocy specjalistów oraz uczulić pracowników szkoły na sytuację, w której znalazło się dziecko. Dzięki temu dziecko będzie miało większe poczucie bezpieczeństwa, co ułatwi mu przejście przez proces żałoby i zakończenie go w odpowiednim czasie.

Bibliografia

- de Barbaro, B. (199). *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Wyd. UJ.
- Gretkowski, A., Kruszewski, T. (2015). *Żałoba dziecka — formy pomocy i wsparcia*. W: J. Bielski (red.), *Wielowymiarowy obraz współczesnej rodziny*, Pułtusk: Akademia Humanistyczna im. A. Gieysztor, s. 119–130.
- Janusz, B., Drożdżowicz, L. (2013). *Śmierć i żałoba w rodzinie. Oddziaływania terapeutyczne*. „Psycho-terapia”, 2, s. 45–54.
- Kleszcz-Szczyrba, R. (2016). *Czy każdej stracie „potrzebna jest” żałoba i czy każdej żałobie „potrzebna jest” terapia?* Katowice: Wyd. UŚ.
- Korlak-Łukasiewicz, A. (2013). *Przeżywanie żałoby przez dzieci*. „Rocznik Lubuski”, 39, cz. 2, s. 119–130.
- Stachnik, K., Kotlińska-Lemieszek, A. (2018). *Dziecko po śmierci rodzica lub innej znaczącej osoby*. „Medycyna Paliatywna” 2018, 10 (4), s. 184–190.