

# JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI O ŚMIERCI? MINI-PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Justyna Śliwińska-Sroka

## **PRZEDE WSZYSTKIM PAMIĘTAJ, ŻE ROZUMIENIE ZJAWISKA ŚMIERCI JEST UZALEŻNIONE OD WIEKU I STOPNIA ROZWOJU DZIECKA.**

### **Bardzo małe dzieci (poniżej 3. roku życia) zauważają, że dzieje się coś poważnego. Nie rozumieją jednak, co to oznacza.**

Nie pojmują, że śmierć jest trwałym, nieodwracalnym zjawiskiem i mogą mylić ją ze snem. Maluch przeżywa się rozstaniem, ale niekoniecznie będzie pytać o jego przyczynę. Rola dorosłego polega na tym, by pomóc dziecku nazwać odczuwane emocje. Możesz mówić: „Wiem, że jest ci przykro, że nie możemy się spotkać z babcią”. Kiedy dziecko pyta: „Dlaczego nie możemy iść do babci?”, odpowiedz: „Babcia umarła/ odeszła/ poszła do nieba (ale nie zasnęła!) i to niestety nie jest możliwe”.

### **Małe dzieci (3–5 lat) słysząc o umieraniu, mogą sobie wyobrazić, że osoba, która zmarła, mieszka gdzie indziej.**

Najmłodszy będą często o to dopytywać i wracać do raz omówionego tematu. Wówczas należy im cierpliwie powtarzać, że ktoś, kto zmarł, nie może wrócić, ale zawsze będzie pamiętać o wszystkim, co przeżył z bliskimi.

Mniej więcej w tym wieku pojawia się skojarzenie śmierci z okaleczeniem ciała i widokiem krwi. Ważne, by dorosły wytłumaczył dziecku, że takie obrażenia mogą, ale nie muszą być przyczyną śmierci. Jednocześnie należy wyjaśnić, że niektóre poważne choroby niszczą ciało od wewnątrz, nie powodując widocznych ran.

### **Starsze dzieci (6–12 lat) wiedzą na temat śmierci więcej, jednak nadal nie rozumieją odczuwanych emocji.**

To, co czują w związku ze stratą, bywa dużo silniejsze od wszystkich przeżywanych dotąd emocji, powodując dodatkowe napięcie, a nawet lęk.

Dopiero około 9. roku życia dzieci zaczynają pojmować, że śmierć jest nieodwracalna. Często towarzyszy im przy tym obawa, że umieranie może być straszne lub bolesne. Na tym etapie rozwoju pojawia się też personifikacja śmierci – dziecko często wyobraża ją sobie jako człowieka-kociotrupa, który zabiera ludzi.

## **Nastolatki nierzadko mają większe kłopoty z radzeniem sobie z informacją o czyjeś śmierci, niż dzieje się to w przypadku młodszych dzieci.**

Są bowiem już wystarczająco dojrzały, aby zdawać sobie sprawę ze straty i zmian, które wprowadzi ona do ich życia. Młodzież może radzić sobie z emocjami w różny – często skrajny – sposób: jedna osoba nie będzie chciała rozmawiać i oddali się od rodziców, a druga odczuje potrzebę bliższego kontaktu niż dotąd. Powinniśmy pamiętać, że nie ma jednego dobrego sposobu radzenia sobie ze stratą. Najważniejsze, aby być obecnym i otwartym na wszelkie emocje i zachowania dziecka. W każdym przypadku powinniśmy zapewniać o tym, że rozumiemy uczucia swoich pociech oraz jesteśmy gotowi, by z nimi rozmawiać, jeśli sami odczuwają taką potrzebę.

---

## **CO MOGĘ ZROBIĆ?**

**1.**

### **Mów prawdę, która będzie dostosowana do wieku dziecka.**

Cierpliwe odpowiadanie na pytania daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa oraz buduje ich zaufanie do dorosłych. Takie zachowanie jest dla dziecka komunikatem: „Nie jesteś z tym sam. Z każdą wątpliwością możesz przyjść do mnie”.

### **Jednocześnie pamiętaj, że masz prawo, by powiedzieć: „Nie wiem. Ja też nie rozumiem, dlaczego tak jest. Trudno mi sobie to wszystko poukładać.”**

To, że jesteś dorosły, nie oznacza, że jesteś wszechwiedzący. Lepiej powiedzieć „nie wiem”, niż kłamać. Rozmowy o stracie są z reguły nasycone silnymi emocjami i pozostaną w pamięci dziecka na wiele lat.

**2.**

### **Podkreślaj, że dziecko nie ponosi żadnej winy ani odpowiedzialności za czyjąś śmierć.**

Małe dzieci nie odróżniają pragnień od czynów – to znaczy, że mogą traktować śmierć bliskich jako następstwo własnego zachowania (np. swojej złości czy przykrych słów). To wywołuje w nich ogromne poczucie winy.

### 3.

#### **Nie kryj swoich uczuć.**

To, jak dzieci radzą sobie z doświadczaniem i okazywaniem emocji, w znacznym stopniu uwarunkowane jest tym, jak w trudnej sytuacji zachowują się rodzice. Ciężkie choroby czy śmierć wywołują bardzo dużo silnych emocji. W tym, że im ulegamy w obecności dzieci, nie ma nic złego, o ile wskażemy i nazwiemy źródło naszych emocji. Można na przykład powiedzieć: „Płaczę, bo jest mi smutno, a płacz pomaga mi poczuć się trochę lepiej”; „Jest mi ciężko i jestem zły z powodu choroby”.

#### **Dlaczego to takie ważne?**

Jeśli nie wyjaśnimy dzieciom – szczególnie młodszym – co się z nami dzieje, najprawdopodobniej obciążą się one winą za nasz stan emocjonalny.

### 4.

#### **Wytłumacz, co znaczy śmierć.**

Możesz wesprzeć się literaturą dziecięcą, filmami animowanymi lub spektaklami teatralnymi takimi jak „Kluk”. Warto zaznaczyć, że śmierć jest naturalnym etapem życia, ponieważ nasze ciało działa coraz gorzej, gdy jesteśmy starzy albo poważnie chorzy.

### 5.

#### **Zaakceptuj dziecięce uczucia.**

Kiedy przeżywamy intensywne emocje, najbardziej na świecie potrzebujemy, aby ktoś je zauważył, pozwolił nam na nie i pomógł je nazwać. Nie mów więc: „Nie smuć się, wszystko będzie dobrze”. To odwraca uwagę od doświadczanych uczuć i sugeruje, że są one niewłaściwe. Lepiej powiedz: „Widzę, że jesteś smutny/ zły/ przestraszony/. To normalne, że się tak czujesz”.

#### ***Bohaterowie „Kluka” dużo mówią o przekonaniach dotyczących tego, co wolno, a czego nie należy robić w obliczu śmierci.***

Wuj Kary Boskiej poucza go, że o zmarłym nie wypada mówić śmiesznych rzeczy – bohater często powtarza zdanie: „Kruki muszą żyć w smutku, taką mamy pracę”. Z kolei Ślimak wypiera własne uczucia, zaklinając rzeczywistość: „Żadnych złych myśli, złe myśli nie prowadzą do celu. Jestem szczęśliwy i pełen sił”.

#### **Dziecko powinno czuć, że może mówić o zmarłym w taki sposób, w jaki w danej chwili uzna za stosowne.**

Każdy komunikat sugerujący, co dziecko powinno czuć, jak się zachowywać, co mówić czy jak przeżywać żałobę, blokuje naturalny proces radzenia sobie ze stratą. Każdy człowiek ma prawo do przeżywania żałoby na swój sposób. Nie ma jednego właściwego schematu radzenia sobie ze śmiercią.

## 6.

### **Pozwól, by dziecko przeżyło żałobę razem z innymi, ale na własnych warunkach i w dziecięcy sposób.**

Niech narysuje dla zmarłego obrazek, podaruje mu coś, co zostanie włożone do trumny albo może zasadzić kwiaty na grobie. Dzięki temu śmierć nie stanie się tematem tabu, a dziecko otrzyma pozwolenie, by przeżyć żałobę po swojemu. Wpłynie to pozytywnie na proces radzenia sobie ze stratą.

---

## **JAK NASZ MÓZG RADZI SOBIE ZE STRATĄ?**

### **Na poziomie neurobiologicznym nasz mózg odbiera silny stres (jakim może być np. śmierć kogoś bliskiego) jako zagrożenie i automatycznie przygotowuje ciało do walki lub ucieczki.**

„Wynika to z faktu, że dla naszych odległych przodków zagrożeniem były krwiożercze lwy czy tygrysy, tak że do przeżycia potrzebowali bardzo szybkiej reakcji fizycznej. W rezultacie kiedy dziś ciało migdałowate odbiera informacje o zagrożeniu, wprowadza organizm w tryb «walki lub ucieczki».” (M. Greenberg, 2019). Jeśli czynników stresowych jest kilka, trwają dłużej i/lub nie zostanie nam udzielone odpowiednie wsparcie, nasz mózg może wdrożyć trzeci rodzaj reakcji stresowej, czyli „zastygnięcie w bezruchu”. W takim przypadku zwierzęta udają martwe. Jeśli chodzi o człowieka, jest to nieco bardziej skomplikowane.

### **Częścią, która odbiera informacje od zmysłów i ocenia stopień zagrożenia jest ciało migdałowate.**

Działa ono szybko i z pominięciem racjonalnej kory przedczołowej. W przypadku bardzo silnego zagrożenia czy dużego stresu, ciało migdałowate „odrywa się” od innych struktur i przestaje z nimi współpracować.

### **Centrum wykonawczym mózgu i naszym głównym sojusznikiem w walce ze stresem jest kora przedczołowa.**

Ta struktura rozwija się do około 25. roku życia, toteż dzieci radzą sobie ze stresem dużo gorzej niż dorośli. Jeśli stres jest bardzo silny i dojdzie do „odłączenia” tej struktury, ciało migdałowate zostanie zostawione samo sobie, a nasza reakcja na różnego rodzaju trudne wydarzenia będzie silniejsza.

## **Trzecią ważną strukturą naszego mózgu, odpowiedzialną za przechowywanie świadomych wspomnień, jest hipokamp.**

Jeśli w zetknięciu ze stresorem hipokamp zostanie „odłączony” od ciała migdałowatego, nie zmagazynuje bieżącej sytuacji w świadomy sposób. Gdy tak się stanie, nieświadome wspomnienia mogą silnie wpływać na nasze zachowanie i emocje.

## **PODSUMOWUJĄC**

**Gdy duży stres i napięcie emocjonalne trwają długo, ciało migdałowate zostaje w ciągłej czujności i reaguje zbyt intensywnie nawet na niegroźne sytuacje. To powoduje, że nasze ciało jest permanentnie napięte, a my nie potrafimy właściwie reagować na sytuacje, które nas spotykają. Możemy też zacząć odczuwać silne przygnębienie, zachorować na depresję czy cierpieć na zespół stresu pourazowego.**

Wszystkie wskazówki zawarte w tym mini-poradniku mają pomóc dzieciom (a także dorosłym) w przeżyciu straty tak, by nie doprowadzić do wykształcenia stanu przewlekłego stresu.

---

## **PAMIĘTAJ!**

**Obcowanie ze śmiercią w bliskim otoczeniu niesie ryzyko straumatyzowania młodego człowieka. Jeśli nie udzielimy dzieciom odpowiedniego wsparcia, mogą one nie poradzić sobie z silnymi emocjami, które towarzyszą żegnaniu bliskich.**

Jeśli zaobserwujesz u dziecka nasilające się objawy takie jak: niechęć do kontaktów z rówieśnikami, zaniedbywanie obowiązków szkolnych, niepohamowana agresja, nocne moczenie, koszmary albo trudności z koncentracją – skorzystaj ze wsparcia psychologa.

---

## Literatura przedmiotu:

**Greenberg Melanie**, *Mózg odporny na stres*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2019.

**Kübler-Ross Elisabeth**, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Media Rodzina, Poznań 1998.

**Konieczna Jagoda**, *Blisko siebie w życiu i śmierci... Jak rozmawiać z dziećmi o przemijaniu*, Instytut Małego Dziecka im. A. Lindgren, Poznań 2013.

**Rothschild Babette**, *Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.

## Książki dla dzieci oswajające temat śmierci:

**Březinová Ivona**, *Cukierek dla dziadka Tadka*, Stentor, Warszawa 2008.

**Cali Davide, Bloch Serge**, *A ja czekam...*, Hokus Pokus, Warszawa 2007.

**Erlbruch Wolf**, *Gęś, śmierć i tulipan*, Hokus Pokus, Warszawa 2008.

**Jonathan Lindström**, *Tajemnica śmierci*, Czarna Owca, Warszawa 2011.

**Kommedal Hilde Rinen**, *Czy tata płacze?*, FISO, Gdańsk 2009.

**Lind Åsa**, *Chusta babci*, Zakamarki, Poznań 2013.

**Nilsson Moni**, *Tyle miłości nie może umrzeć*, Zakamarki, Poznań 2021.

**Nilsson Ulf, Tidholm Anna-Clara**, *Żegnaj, panie Muffinie!*, EneDueRabe, Gdańsk 2008.

**Stalfelt Pernilla**, *Mała książka o śmierci*, Czarna Owca, Warszawa 2009.

**Stark Ulf**, *Czy umiesz gwizdać, Joanno?*, Zakamarki, Poznań 2008.

---

Redakcja i korekta: Agata Drwięga

Oprawa graficzna: Katarzyna Mular

© 2021 by Teatr Animacji w Poznaniu



**TEATR  
ANIMACJI**