

Wykład w ramach XI kampanii Hospicjum to też Życie 17. 11.2015rok

WPLYW ŚMIERCI BLISKIEJ OSOBY NA DZIECKO, JEGO ZACHOWANIE I PSYCHIKĘ

Poważna choroba w rodzinie

Diagnoza poważnej choroby to „trzęsienie ziemi” dla całej rodziny. Poważna choroba bliskiej osoby zmienia radykalnie funkcjonowanie całej rodziny. Dla dzieci taka sytuacja jest czymś niezrozumiałym, często nie potrafią zaakceptować zmian. Rodzi się w głowach dorosłych zatem pytanie: „milczeć czy rozmawiać?”

Celem rozmów z dziećmi/ młodzieżą jest wsparcie, które pozwoli im:

- ⊙ poczuć się bezpiecznie
- ⊙ zrozumieć pojawiające się emocje
- ⊙ nauczyć się dzielić swoimi myślami, spostrzeżeniami

Rozmowa na trudne tematy jest wyzwaniem zwłaszcza jeśli sami przeżywamy skrajne emocje. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc w tych rozmowach

- Mów prostym językiem, dostosowanym do wieku i rozwoju dziecka
- daj szansę dziecku zadać pytania
- nie kłam
- nie bój się zdania „nie wiem”- jeśli naprawdę nie znasz odpowiedzi
- powracaj do rozmowy zawsze wtedy kiedy dziecko daje sygnał, że jest gotowe
- buduj poczucie bezpieczeństwa u dziecka poprzez opisywanie po kolei co się będzie działo, co się może zmienić
- wprowadź zasadę mówienia wprost o swoich emocjach i obawach

Wykład w ramach XI kampanii Hospicjum to też Życie 17. 11.2015rok

- zauważaj emocje dziecka i dopytuj o nie

ŚMIERĆ RODZICA/ DZIADKÓW/ RODZEŃSTWA

Kiedy umiera jeden z rodziców życie dziecka zmienia się na zawsze. To bardzo trudne doświadczenie, które wpływa na dalsze życie dziecka. To jak zareaguje dziecko na informacje o śmierci mamy czy taty zależy od wielu czynników czyli od wieku dziecka, relacji rodzinnych, bliskości ze zmarłym, doświadczeń życiowych itd.

W tej trudnej sytuacji może odczuwać:

- Smutek
- Głęboki żal
- Poczuciem winy
- Dziecko może odczuwać wrogość w stosunku do żyjącego rodzica, upatrując w nim przyczynę śmierci
- Nadmierna odpowiedzialność wobec siebie,
- Lęk
- Ulga

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ŻAŁOBIE ?

- ⊙ „WSZYSTKO BĘDZIE DOBRZE”
- ⊙ „WIEM CO CZUJESZ”
- ⊙ „BĄDŹ SILNA” albo „MUSISZ BYĆ TERAZ SILNY
- ⊙ „ CZAS LECZY RANY”
- ⊙ „ WSZYSTKO WRÓCI DO NORMY”

Wykład w ramach XI kampanii Hospicjum to też Życie 17. 11.2015rok

- ⊙ „ CO CIĘ NIE ZABIJE, TO CIĘ WZMOCNI”
- ⊙ „PRZESTAŃ JUŻ PŁAKAĆ”

Powyższe zdania nie są dobrym wsparciem, bo dziecko słysząc takie rady od nas dorosłych dostaje informacje:

- nie czuj, tego co czujesz
- nie mów, tego co myślisz
- jestem bezradny (ja dorosły) wobec Twoich emocji,

DZIAŁANIA POMAGAJĄCE W ŻAŁOBIE

- aktywnie słuchaj
- pozwól na wyrażanie emocji takich jak: smutek, lęk, rozpacz, złość, radość,
- nie ukrywaj przed dzieckiem swojego lęku, tęsknoty czy smutku, nie ukrywaj płaczu przed dzieckiem
- przebywaj z dzieckiem, spędzaj z nim czas, przytulaj
- zachowaj zwyczaje i nawyki
- opowiedz dziecku co będzie dalej, co się zmieni a co będzie takie samo

WIEK A ŻAŁOBA DZIECKA

0-2 LAT

- pojęcie śmierci nie istnieje
- w tym okresie dziecko skupione jest głównie na zaspokajaniu swoich potrzeb snu, jedzenia- TO DAJE MU POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA
- dziecko może jednak odczuwać brak bliskiej osoby i wówczas cierpi
- brak stałej relacji z jednym głównym opiekunem ma negatywny wpływ na rozwój dziecka

Wykład w ramach XI kampanii Hospicjum to też Życie 17. 11.2015rok

2-5 LAT

- myślenie w tym wieku nie podlega regułom logiki
- reaguje na śmierć bliskiej osoby ale nie potrafi wyrazić swoich uczuć
- dziecko nie wie, że śmierć jest nieodwracalna
- śmierć jest rozumiana jako sen, wyjazd, z którego bliski wróci
- w tym wieku dziecko potrzebuje uwagi i poczucia bezpieczeństwa
- emocje ukazywane w zachowaniu: bunt, lęki nocne, brak apetytu, podatność na choroby
- Jak pomóc dziecku? spędzać z nim jak najwięcej czasu, stale odpowiadać na zadawane pytania, reagować kiedy dziecko przejawia „magiczne myślenie”

5-8 LAT

- dziecko rozumie zjawisko śmierci i wszystkie jej aspekty
- nie potrafi sobie poradzić z emocjami
- dziecko może być zainteresowane biologicznym wymiarem śmierci
- dziecko może reagować zamknięciem się w sobie, silną agresją, poczuciem winy

8-12 LAT

W tym okresie dzieci z jednej strony chcą być niezależne ale z drugiej strony są jeszcze bardzo dziecinni. W okresie żałoby dzieci mają problem w okazywaniu bezsilności i bezradności. Silne emocje, z którymi sobie nie radzą zamieniają na zachowania buntownicze

Co możemy zrobić dla dziecka? Nie ulegajmy ich „prowokacjom”, nie obarczajmy nowymi obowiązkami, nie zgadzajmy się na agresje ale bądźmy też wyrozumiali ponieważ te zachowania są przyczyną ogromnej tęsknoty za bliską osobą.

Wykład w ramach XI kampanii Hospicjum to też Życie 17. 11.2015rok

NASTOLATEK

Brak równowagi emocjonalnej związanej z okresem dojrzewania i gwałtowne zmiany nastroju z powodu żałoby utrudniają nastolatki przeżyć żałobę

Pomimo, iż nastolatek uważa się za dorosłego i chce być tak traktowany to powinien móc opowiedzieć o swoich emocjach związanych ze stratą bliskiej osoby ale również a może przede wszystkim powinien przeżyć te emocje

Jak pomóc?

nie traktujmy nastolatków jak dorosłych członków rodziny, którzy sami sobie poradzą, nie pozwólmy aby wchodzili w rolę opiekunów rodzeństwa czy rodzica

CZAS TRWANIA ŻAŁOBY

Żałoba jest procesem długotrwałym, nie ma naukowo określonego czasu dobrego czy złego jej przeżywania,

Przebieg i czas trwania żałoby zależy od:

- okoliczności śmierci (nagła czy spodziewana)
- więzi ze zmarłym
- Wiek
- wiary
- osobowości
- doświadczenia życiowego

Każdy z nas jest inny. Możemy zakładać, że wraz z upływem czasu momentów dobrego samopoczucia będzie coraz więcej i będą trwały dłużej, uczucia staną się mniej intensywne

CZAS NIE LECZY RAN!!Zakończenie przeżywania żałoby nie oznacza powrotu do stanu przed śmiercią. Już nie będzie tak jak kiedyś. Ewentualne osiągnięcie

Wykład w ramach XI kampanii Hospicjum to też Życie 17. 11.2015rok

równowagi pozwoli otworzyć się na nowe doświadczenia. Wspomnienie i żal po stracie zostanie na zawsze.

U dzieci żałoba może wystąpić po jakimś czasie (po kilku miesiącach czy tygodniach). Dlaczego??

- To jest związane z poczuciem bezpieczeństwa. Kiedy dziecko czuje się bezpiecznie zaczyna ujawniać swoje emocje
- To zależy też od procesu uświadamiania sobie straty i jej zrozumienie. Młodsze dzieci potrzebują więcej czasu aby pojąć sytuację

CZĘŚĆ II

„Dzieci radzą sobie same tylko w bajkach”

Różne formy wsparcia dla ucznia

Szkoła za każdym razem powinna dostosować sposób wsparcia dla ucznia w żałobie. Dla każdego ucznia oddzielnie, bo każdy uczeń jest inny, w innych relacjach z bliskim.

Istnieje kilka poziomów wsparcia dziecka w żałobie, które szkoła może realizować.

1. **Podstawowa pomoc** ze strony personelu szkoły powinna opierać się na relacjach wyrażających troskę. Zaufanie, otwartość, akceptacja uczuć, tworzenie poczucia bezpieczeństwa, możliwość rozmowy są najbardziej terapeutycznymi środkami wsparcia.
2. Kolejny poziom to **psychoedukacja**
3. **Interwencje terapeutyczne**, zapewnione przez bardziej doświadczonych osoby w udzielaniu wsparcia psychologicznego, czyli pedagogów i psychologów szkolnych, a także pracowników socjalnych. Szkoła może ułatwić do nich dostęp.

Wykład w ramach XI kampanii Hospicjum to też Życie 17. 11.2015rok

4. Trzeci poziom to wsparcie psychoterapeutyczne, często prowadzone poza terenem szkoły i udzielane przez specjalistów w zakresie pracy z dzieckiem doświadczającym żałoby (psychologów i pedagogów szkolnych, psychoterapeutów, psychologów klinicznych, psychiatrów).

KSIĄŻKI, KTÓRE MOGĄ POMÓC DZIECKU PRZEŻYĆ ŻAŁOBĘ

1. Barbara Kosmowska „Dziewczynka z parku”
2. Suresh Rattan „Dokąd odchodzisz?”
3. Leo Buscaglia „Jesień liścia Jasia”
4. Hilde Ringen Kommedal „ Czy tata płacze?”
5. Kim Fupz Aakeson , Eva Eriksson „Esben i duch dziadka”
6. Jarosław Mikołajewski „Kiedy kiedyś czyli Kasia Panjan i Pangór”