

# WSPARCIE DZIECI I MŁODZIEŻY W ŻAŁOBIE.

## PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

### Wspieranie dziecka w żałobie

Nie ma chyba trudniejszego doświadczenia dla rodziny niż śmierć jednego z jej członków, niezależnie od tego, czy jest to śmierć nagła czy spodziewana. Poszczególne rodziny przeżywają takie doświadczenie i radzą sobie z nim bardzo różnie, a żałoba każdego jest w pewien sposób niepowtarzalna. Jednak żal oraz smutek są naturalne, potrzebne i powinny zostać wyrażone.

Aby pomagając dzieciom w żałobie uniknąć własnej frustracji, należy przestrzegać kilku prostych i praktycznych zasad.

Udzielenie bardzo młodym ludziom właściwego wsparcia i równoczesne przekazanie właściwych informacji może im pomóc w zrozumieniu tego, co się stało i stopniowo umożliwić dalsze życie, pomimo tak dotkliwej straty.

### Dla rodziców i opiekunów

Gdy osobiście doświadczasz bólu z powodu śmierci współmałżonka, dziecka czy innej osoby z rodziny, wspieranie nawet własnych dzieci może się wydawać bardzo trudne.

Mamy nadzieję, że informacje i porady przekazane w tym opracowaniu na temat reakcji i potrzeb dzieci oraz nastolatków w żałobie okażą się pomocne w sytuacji, gdy odejdzie ktoś dla nich naprawdę bliski.

### Ważne wskazówki

- Pamiętaj, że „super rodzice” naprawdę nie istnieją. Rób tyle, ile możesz i kiedy możesz. Nie zadręczaj się.
- Pomagać można na wiele różnych sposobów. Wybierz to, w czym czujesz się najlepiej.
- Pogódź się z faktem, że pewnych spraw nie da się naprawić w krótkim czasie.
- Rozmawiając z dziećmi, używaj znanych im słów i upewnij się, że cię rozumieją.
- Pamiętaj, że zrozumienie sytuacji, zwłaszcza przez małe dzieci, może zająć jakiś czas, dopiero po upływie którego wszystkie „puzzle” ułożą się w kompletny obraz całości.
- Nie ukrywaj własnych uczuć przed dziećmi; rozumieją dzięki temu, że w demonstrowaniu uczuć nie ma nic niewłaściwego.
- Zachęcaj dzieci do zadawania pytań i odpowiadaj na nie, nawet po raz setny.
- Na pytania odpowiadaj uczciwie i w prosty sposób. Nie wstydź się odpowiedzi: „Nie wiem”.
- Staraj się włączać dzieci w codzienne zajęcia i aktywności.
- Rozmawiaj o osobie, która zmarła.
- Ufaj sobie i własnej intuicji – zwłaszcza, jeśli wychowywałeś własne dzieci.
- Nie zapominaj o sobie.

## Odczuwanie żalu przez dzieci

Zachowania dzieci w przypadku śmierci w rodzinie mogą różnić się od reakcji osób dorosłych. Nie możesz zatem z góry zakładać, że wiesz, co one odczuwają. Pytaj je o to i przyjmuj odpowiedzi, jakie usłyszysz.

Pierwsze reakcje mogą być bardzo różne: od rozpaczki do zaledwie nieznacznych zmian zachowania. Jedno dziecko może nie być w stanie na długo powstrzymać szlochu, a inne zapyta, czy może wyjść na rower. Są to wszystkie zachowania normalne, nieświadczące ani o emocjonalnej nadwrażliwości, ani o bezdusznosci.

Małe dzieci doświadczają żalu inaczej niż osoby dorosłe. Dorosli zdają się głęboko zanurzać w bezmiarze smutku i czasami nie mogą się z niego wydobyć, natomiast dziecko w jednym momencie może gorzko płakać, by za chwilę zapytać: „Co jest na deser?”. Nie oznacza to wcale, że mniej przejmują się tym, co się stało.

## Nam się to zdarzyło

Każdy w pewnym stopniu przeżywa żałobę w swój indywidualny sposób.

Poniżej przekazujemy relacje osób, które jej doświadczyły, oddane ich własnymi słowami. Wszystkie one wyraziły zgodę na upowszechnienie tych relacji.

### Phil

***Veronica Harding zmarła nagle w maju 1999 roku, pozostawiając męża Phila oraz czworo dzieci. Przytaczamy opowieść Phila:***

„Veronica i ja obchodziliśmy naszą dwudziestą rocznicę ślubu 21 kwietnia 1999 roku. Aby to odpowiednio uczcić, zaplanowaliśmy, że wkrótce potem wybierzemy się na weekendowy wyjazd do ustronnego hoteliku w Derbyshire, by cieszyć się naturą i w romantycznym otoczeniu na parę dni oderwać się od codzienności. W połowie maja zamówiliśmy do domu chińskie jedzenie i otworzyliśmy butelkę wina. Gdy ma się czwórkę dzieci (Linda –18 lat, Alison – 16 lat, Michael – 4 lat, Joanna – 17 miesięcy), spokojne wieczory należą do rzadkości, dlatego byliśmy szczęśliwi, że tamtego dnia maluchy zachowywały się naprawdę grzecznie.

Następnego ranka Veronica nagle zmarła. Nie mieliśmy pojęcia, że chorowała na kardiomiopatię przerostową, która spowodowała niebezpieczne pogrubienie jej mięśnia sercowego. Moje całe życie w jednej chwili się rozleciało, gdyż odeszła osoba, którą kochałem najbardziej na świecie.

Najstarsza córka Linda była tego dnia na swoim uniwersytecie w Hull, gdzie studiowała chemię i przygotowywała się do egzaminów na zakończenie roku. Pozostała trójka była w domu. Lindę przywiózł mój szwagier Ray i trzeba było jakoś sprostać zaistniałej sytuacji.

Gdy piszę te słowa, jest luty 2000 roku, ale gdyby nie kalendarz, który podpowiada, że nie skończyła się jeszcze pierwsza zima od śmierci mojej żony, to sądziłbym, że minęły jakieś 2–3 lata. Moje poczucie czasu uległo całkowitemu zaburzeniu.

Są takie chwile – i ta jest jedną z nich – gdy czuję się straszliwie samotny, jakby zagubiony w ciemności, niczym mały chłopiec, który boi się sam wejść do swojego pokoju po zmierzchu.

Chociaż nie wszystko wygląda aż tak źle. Bardzo zbliżyliśmy się do siebie z dziećmi. Wzajemnie się wspieramy, a także doświadczamy wsparcia ze strony rodziny i przyjaciół. Bardzo pomagają nam moi rodzice i teściowie, zwłaszcza w opiece nad małymi dziećmi. Nadal nie radzę sobie z prasowaniem, ale potrafię sprawnie rozwiesić duże pranie, a do tego lubię gotować. Pocichę przynosi mi przygotowywanie różnych smacznych potraw dla najbliższych.

Fundacja Winston's Wish okazała się dla nas światłem nadziei w ciemnym tunelu. Nie czujemy się teraz tak wyizolowani, mamy lepsze nastawienie do świata. W niezrozumiały do końca sposób kontakt z innymi ludźmi, którzy znają i rozumieją naszą sytuację, przyniósł ulgę. Linda zdała swoje egzaminy, Alison spotkała chłopaka, którego Veronica na pewno by zaakceptowała. A ja? Tak naprawdę nie wiem, ale myślę, że nadszedł czas, żebym się jakoś pozbierał i zaczął częściej patrzeć przed siebie niż ku przeszłości”.

***Phil przesłał ten tekst do naszego newslettera wiosną 2000 roku. Nikt nie mógł przypuszczać, że na jego rodzinę niebawem spadnie druga wielka tragedia. W czerwcu 2002 roku, w wieku 7 lat zmarł nagle Michał z powodu niewydolności serca. Jako Fundacja ponownie zaangażowaliśmy się w pomoc Philowi, Lindzie, Alison i Joannie, by po tej kolejnej żałobie ponownie odbudowali swoje życie.***

## **John i Jane**

### ***John i Jane przekazali następującą relację dotyczącą śmierci jej córki Isabelle:***

Isabelle, druga z czwórki naszych dzieci, dusiła się, przychodząc i odchodząc z tego świata. Potrzebowała tlenu już w dniu swoich narodzin, a zmarła z powodu ciężkiego ataku astmy oskrzelowej w dniu 22 stycznia 1995 roku.

©Winston's Wish, the charity for bereaved children

National Helpline: 08452 03 04 05 [www.winstonswish.org.uk](http://www.winstonswish.org.uk)

Byliśmy przyzwyczajeni do astmy Isabelle i potrafiliśmy zastosować nebulizer, by przerywać ataki. Nie do końca mieliśmy świadomość, że jej choroba może stanowić bezpośrednie zagrożenie życia. Isabelle, zwykle co trzy tygodnie, trafiała na tydzień do szpitala z powodu ataków astmy. Mimo to nie miała zaległości w szkole i utrzymywała normalne kontakty z rówieśnikami. Najbliższe grono przyjaciół otaczało ją opieką, a ona była dla nich przykładem, jak można radzić sobie z prawdziwymi trudnościami w życiu.

W niedzielę, gdy zmarła, była w drodze do szpitala dziecięcego w Birmingham na kolejny „detoks”, co w jej przypadku oznaczało przerwę w stosowaniu steroidów, które stwarzały zagrożenie uszkodzenia kości i wzroku. W trakcie drogi doszło do kolejnego ataku, a powtarzane dawki leku z nebulizera nie skutkowały. Sądzę, że straciła przytomność, gdy zjeżdżaliśmy z autostrady M5 i nie zdawała sobie sprawy, że jej ojciec John (taksówkarz) z dużą prędkością przejeżdżał przez kolejne skrzyżowania na czerwonych światłach, podczas gdy jej matka Jane (kwalifikowana pielęgniarka) robiła wszystko, by uratować córkę.

Jedną z ostatnich próśb Isabelle było, bym wniósł ją do szpitala. Pokonałem kilka schodów i położyłem ją na podłodze w okolicach recepcji. Nie było już czasu na dotarcie do oddziału ratunkowego. Lekarze i pielęgniarki pojawili się od razu, a potem wydawało się, że czekaliśmy całą wieczność, nim wyszedł do nas pediatra i po prostu powiedział: „Ona nie żyje”. Wpadliśmy w zupełne odrętwienie. Kolejne dni do pogrzebu spędziliśmy całkowicie zamknięci w sobie. Udawało nam się załatwić jedną ważniejszą sprawę dziennie (jak spotkanie w zakładzie pogrzebowym, uzgodnienia z księdzem czy zamówienie kwiatów), by przez resztę czasu tonąć w żalu razem i w odosobnieniu. Gdy wiadomość dotarła do szkoły, wszystkich ogarnął ogromny smutek i niedowierzanie.

Nie wiem, ile czasu spędziłem, wpatrując się w fotografię uśmiechniętej córki i pogrążając się w bólu. Dotarło do mnie, dlaczego ludzie zasłaniają kotary, gdy ktoś umiera – gdy tak cierpisz, nie należysz już do normalnego świata i wszystko, co jest na zewnątrz, przestaje mieć jakiegokolwiek znaczenie.

Trudno mi powiedzieć, czy Isabelle przewidywała swoją śmierć. Kiedyś, słuchając utworu grupy Queen „The show must go on”, powiedziała mamie, że powinniśmy go wysłuchać na jej pogrzebie. Tak się też stało i chyba wszyscy płakali, pamiętając jak dzielnie walczyła ze swoją chorobą i nie pozwalała, by odbierała jej radość życia. Teraz ten utwór był przesłaniem dla nas, że uśmiech Isabelle nadal trwa, a my musimy żyć dalej.

Próbowaliśmy, ale szybko okazało się, że potrzebujemy wsparcia z zewnątrz. Dlatego skontaktowaliśmy się z Winston's Wish. Alice i Oliver dołączyli do Obozu Winstona, my zaś do grupy dorosłych, gdzie wypłakaliśmy zapewne tyle samo łez, co nasze dzieci. Abigail, nasza najstarsza córka, była zbyt duża, by dołączyć do grupy dziecięcej, ale jednocześnie zbyt młoda, by brać udział w sesjach dla dorosłych. Nie mogła sobie poradzić z własnymi emocjami. Wpadła w pułapkę „fobii egzaminacyjnej”, zapamiętała wypełniając kolejne strony testów złymi odpowiedziami, a podczas egzaminów nie uzyskując wyników, jakich się spodziewała. Dopiero ostatnio dobrze zaliczyła egzaminy końcowe. Olivier „ukarał się” za śmierć Isabelle złym zachowaniem w szkole, miał roczną przerwę w nauce i żeby zrozumieć, co się z nim dzieje, potrzebował dalszej pomocy od Winston's Wish. Z kolei Alice, ulubienica Isabelle, powoli zmieniała się w radosną, ugodową osobę, dodatkowo zostając wegetarianką, do czego siostra zawsze ją namawiała.

Tak więc spektakl życia toczy się dalej – tylko my żałujemy, że wśród nas nie ma już drogiej wszystkim osoby, która mogłaby w nim uczestniczyć.

## **Marion**

Moja matka zmarła, gdy miałam 13 lat. Po raz pierwszy zapłakałam z tego powodu kilka miesięcy później. Po lekcjach byłam w domu koleżanki. Nie czuła się zbyt dobrze i jej mama podała jej kubek mleka. Nagle uświadomiłam sobie, że moja mama już nigdy dla mnie czegoś podobnego nie zrobi.

## **Janie**

Moja mama zmarła nagle, gdy miałam 14 lat. Nie pamiętam, abym widziała wtedy łzy ojca – nie był typem człowieka, który ujawniał swoje uczucia. I szybko uświadomiliśmy sobie, że mama stała się tematem tabu. Ojciec nigdy o niej nie wspominał – być może był to jego sposób na radzenie sobie z tą sytuacją – ale dla nas było to bardzo trudne.

## **Greg**

Od czasu gdy zmarł mój brat, a ja miałem 6 lat, cały czas się boję, że w naszej rodzinie jeszcze ktoś umrze. Narysowałem mamę idącą do pracy; jest mi smutno, że w tym momencie nie jesteśmy razem, bo obawiam się, że może umrzeć.

## **Georgia**

Zeszłej nocy śniło mi się, że moja zmarła mama przyszła odebrać mnie ze szkoły. Przytuliła mnie i podała najbardziej miękkiego koca, jaki widziałam, żebym się nim zawinęła, bo sądziła, że zmarłam. Ciepło tego koca czułam jeszcze przez chwilę po przebudzeniu.

## **Matka**

Dziewczynkom weekend spędzony w Fundacji bardzo pomógł. Uświadomiły sobie, że nie tylko one straciły bardzo bliską osobę oraz to, że naturalne jest wyrażanie wszelkich związanych z tym uczuć. Często wracamy do tych dni, które bardzo ułatwiły mi podejmowanie rozmów na temat ich zmarłego ojca, co przedtem było niezwykle trudne. Dla mnie – zarówno żony jak i matki – było to ogromnie trudne przeżycie; po prostu rujnujące. Pobyt w Fundacji uświadomił mi, że moje życie jest teraz inne, ale nie zrujnowane i było to niezwykle ważne odkrycie. Otoczenie nas przez nią „płaszczem” opieki okazało się niezwykle pomocne.

## **Chris**

Chris miał 4 lata, gdy jego dziadek zmarł z powodu raka płuca. Pięć lat później mama zapytała Chrisa, czy ma jakieś wspomnienia związane z dziadkiem. Mały bez wahania wymienił następujące, w podanej kolejności:

- dziadek palił,
- był dobrym budowniczym,
- jadł zbyt mało warzyw,
- mieszkał niedaleko plaży, gdzie jego białe włosy powiewały na wietrze,
- odgrywaliśmy z dziadkiem różne scenki i role.

## **Dawn**

Fundacja Winston's Wish pomogła nam przeżyć żałobę, poza tym wiem, że zawsze możemy się z nimi ponownie skontaktować, gdyby zdarzył się „zły” dzień. Pomogli nam skoncentrować się na rzeczach pozytywnych, a metody radzenia sobie w tej szczególnej sytuacji, których nas nauczyli, przynajmniej dla mnie okazały się bardzo ważne.

## **Gemma and Mandy**

*Gemma i jej starsza siostra Mandy należały do czternastoosobowej grupy dzieci, którymi zajmowała się Fundacja we wrześniu 1992 roku. W 2003 roku siostry zdecydowały się na ponowny kontakt z nami, być może po to, by odświeżyć w sobie to, czego wcześniej tu doświadczyły. Tym razem, jako dwudziestokilkuletnie osoby, przywiozły ze sobą dwie torby pełne zdjęć, listów i książek. Ze łzami i z radością wspominały swoje doświadczenia, które nie tylko nauczyły je wytrwałości, ale i wytworzyły wzajemną relację, mającą szansę przetrwać do końca ich życia. Po tym spotkaniu każda napisała list.*

Gemma

Miałam 9 lat, gdy w październiku 1990 roku u mojej mamy rozpoznano chorobę nowotworową. Gdy byliśmy u

mamy w szpitalu z Mandy (moją siostrą, która miała wtedy 11 lat), po raz pierwszy spotkałyśmy kogoś z Fundacji. Rozmawialiśmy o chorobie mamy, o naszych obawach oraz o nadziejach i – nieuchronnie – także o jej śmierci. Te spotkania były dla mnie ważne, bo zrozumiałam, że nie jestem jedyną osobą, która przechodzi przez takie doświadczenie, oraz że płacz i okazywanie swoich uczuć jest czymś naturalnym. Zostałam przygotowana na najgorsze. Stało się to 9 maja 1991 roku o godzinie 14:42.

Odwiedziłam ją niedługo przed śmiercią. Mocno przytuliłam, myśląc w duchu, że nigdy nie powinnam jej wypuścić z objęć, bo przeczuwałam, że robię to pewnie po raz ostatni. Siedziałam przy niej bardzo długo, opowiadałam o szkolnej wycieczce i kilkakrotnie podawałam wodę do picia. Przed wyjściem ze szpitala jeszcze raz ją objęłam i ucałowałam – pamiętam to bardzo dobrze do dzisiaj.

Mandy i ja nadal uczęszczałyśmy na sesje w Fundacji, ale osobno. Dostałam książkę, która miała służyć pomocą dzieciom w żałobie. Przeczytałam ją bardzo dokładnie. Pod jej wpływem próbowałam rysunkami zilustrować własne myśli, uczucia i najlepsze wspomnienia związane z mamą. Okazało się to dobrym sposobem uzewnętrznienia tego wszystkiego, co tak łatwo można było zamknąć w sobie. Bardzo często rozmawiałam z siostrą o mamie, co oznaczało, że nadal mieszkała w moim sercu.

Wraz z siostrą byłyśmy jednymi z pierwszych dzieci, które rozpoczęły zajęcia grupowe organizowane przez Winston's Wish. Na zajęcia chodziliśmy z kilkoma innymi dziećmi, które straciły kogoś ze swojej rodziny. Uświadomienie sobie, że nie jestem jedyna, której się to przytrafiło, a nawet że nie jestem jedynym dzieckiem, które przechodzi przez coś takiego, było pomocne. Nadal pamiętam chłopca siedzącego obok mnie – być może był odrobinę starszy – który opowiedział nam o swoim doświadczeniu straty ojca. Nie byłam sama. To miało wtedy duże znaczenie.

Teraz, po 12 latach, widzę (uświadamiam sobie), że nie upłynął ani jeden dzień, kiedy nie pomyślałabym o mamie. Czuję, że jej duch mieszka we mnie i prowadzi przez życie. Mam wrażenie, że w podświadomości stale z nią rozmawiam i wydaje mi się, że stało się to możliwe dzięki moim związkom z Winston's Wish. To oni zachęcali mnie, bym wspominała mamę i zachowywała ją w swojej żywej pamięci.

W domu mam wiele fotografii mamy; jedną z nich trzymam przy łóżku. Patrę na nią każdego wieczora przed zaśnięciem; jakby mówiąc w ten sposób: „Dobranoc Mamo”. Nadal zdarzają się chwile, gdy jest mi naprawdę smutno i chciałabym, żeby była przy mnie. Jednak szybko uświadamiam sobie, że jest już w lepszym miejscu i z pewnością nie cierpi. Jest mi szczególnie ciężko, gdy widzę swoich rówieśników z matkami. W pewnym sensie zazdroszczę im i pragnę, by również moja mama była ze mną. Z drugiej strony jestem szczęśliwa, że byłyśmy sobie tak bliskie i wiem, że chociaż fizycznie nie ma jej już przy mnie, na zawsze pozostanie w moim sercu.

## **Mandy**

Dzień, w którym zmarła moja mama, cały czas pamiętam tak dobrze, jakby to było wczoraj. Przytuliłyśmy się do siebie, a ja w głębi duszy wiedziałam, że jest to ostatni raz i że w ten właśnie sposób żegnamy się ze sobą. To wspomnienie pozostanie we mnie na zawsze.

W trakcie pierwszych spotkań w Fundacji po śmierci mamy przede wszystkim rozmawialiśmy o tym, co czuję, co według mnie się z nią stało, co pamiętam. Wszystko to pomogło mi zmierzyć się z tą śmiercią, przeżyć żałobę i nie wstydzić się łez. Pierwszym „zadaniem” było przygotowanie biografii mamy wraz ze zdjęciami, do umieszczenia których bardzo mnie namawiano. Przygotowałam ją i teraz – po latach – stała się wzruszającą pamiątką.

Jestem przeświadczona, że włączenie się w program Fundacji pomogło mi lepiej poradzić sobie z sytuacją, w jakiej się znalazłam po śmierci matki. Dla dziecka, zrozumienie i pogodzenie się z tym, że już nigdy nie zobaczy kogoś tak sobie bliskiego i jedyne, jest niezmiernie trudne. Gdy jednak znajduje się ktoś, kto może odpowiedzieć nawet na trudne pytania, wyjaśnić liczne wątpliwości i rozwiązać obawy, staje się to nieco łatwiejsze. Uświadomienie sobie, że nie jest się jedyną osobą, która straciła matkę (nie jest się kimś „dziwnym”), jest – w mojej opinii – bardzo ważne. Najistotniejszą kwestią, którą wyniosłam z udziału w spotkaniach w Winston's Wish, była zachęta do tego, by rozmawiać o osobie, którą się utraciło, oraz by wzbudzać w sobie i cenić związane z nią wspomnienia

Cały czas noszę w sobie mnóstwo wspomnień mamy, zarówno tych radosnych, jak i smutnych, dobrych i przykrych. Wszystkie są dla mnie ważne. W całym domu mam wiele jej zdjęć. Z dumą noszę jej biżuterię, w tym pierścionek zaręczynowy, i cieszę się, gdy znajomi mówią mi, jak bardzo ją przypominam. Moja mama odeszła, ale z pewnością nie będzie zapomniana!



## Dzień pomocy telefonicznej w Fundacji Winston's Wish

W Fundacji co roku rozmawiamy z bardzo wieloma ludźmi, którzy stracili kogoś bliskiego. Każda z przekazanych historii jest unikatowa, a każde doświadczenie żałoby bardzo osobiste.

Poniżej przedstawiamy opis jednego dnia pracy wsparcia telefonicznego realizowanego przez Winston's Wish. Jest to kompilacja wielu rozmów, które odbyliśmy. Zmieniliśmy niektóre szczegóły i rozbudowaliśmy niektóre historie, żeby lepiej zilustrować, jakiego typu rozmowy na co dzień prowadzimy. To, czego nie zmienialiśmy, to różnorodność tych rozmów i intensywność interakcji pomiędzy zespołem Winston's Wish a osobami, które w danym momencie potrzebują naszej pomocy.

Tego dnia przy telefonie w Fundacji są Brendan i Kat, to wydarzyło się podczas zmiany każdego z nich. Niektóre rozmowy trwały 10 minut, inne ponad godzinę, większość około 30 minut. Zwykle odbieramy około 15 telefonów dziennie.

**9:15** Rano pracuje Brendan. Uwielbia przygotowywać innym herbatę, więc zanim zasiądzie za swoim biurkiem, szybko obchodzi wszystkich i zbiera zamówienia. My z kolei obiecujemy mu, że zadamy o to, by w jego herbacie było dużo kofeiny. Taki pozornie banalny żart i kontakt z kolegami mogą być bardzo pomocne, gdy za chwilę ma się przeprowadzić naprawdę trudną rozmowę.

**9:30** Brendan zaczyna pracę od sprawdzenia, czy ktoś nie nagrał wiadomości na automatycznej sekretarce. Większość osób kontaktuje się w godzinach pracy, ale są też takie, które pozostawiają nagrany wiadomość. Tym razem pozostawił ją nauczyciel, który poprosił nas o kontakt podczas długiej przerwy w szkole. Brendan robi notatkę i sprawdza, czy koledzy z poprzedniej zmiany nie przekazali mu jakiś innych wiadomości. Jednak odzywa się telefon... i okaże się, że do końca dnia będzie mógł do tego sprawdzania wracać tylko w czasie krótkich przerw pomiędzy kolejnymi rozmowami.

**9:35** Brendan odbiera telefon od Florence, która martwi się o swojego sześciolatniego wnuka, Matta. Jego matka zmarła przed czterema miesiącami z powodu raka piersi i Matt mieszka teraz ze swoim ojcem i dziadkami z jego strony około 450 km od swojego dotychczasowego domu i od babci, która dzwoni. Ojciec Matta i jego rodzice wyznają zasadę „zimnego chowu” i oświadczyli, że matka Matta nie będzie wspomniana i że mają nadzieję, iż Matt szybko „upora się” z jej śmiercią. Babcia Florence ma inne zdanie na temat komunikacji i wyrażania swoich uczuć i zastanawia się, jak może na odległość pomóc wnukowi.

*Brendan stara się przekazać jej, w jaki sposób może utrzymać kontakt z wnukiem i jak istotną rolę może odegrać, by zachować wspomnienia o jego matce, a swojej córce. Sugeruje, by Florence spisała wybrane historie z życia córki, gdy ta była jeszcze dzieckiem, jak broiła, co lubiła w szkole, potem o spotkaniu ojca, o czasie ciąży z Mattem i inne ważne zdarzenia. Jeśli te opisy udałoby się uzupełnić zdjęciami, które Florence na pewno znajdzie w swojej szufladzie, powstanie pamiętnik, który okaże się bezcenny dla wnuka, gdy dorośnie. Brendan wskazuje również kilka książek, które Florence mogłaby wysłać Mattowi. Rozmawia także o jej własnych odczuciach w związku ze śmiercią córki i doradza, jak – w delikatny sposób – mogłaby spróbować włączyć swojego zięcia, by mogli wspólnie pomóc Mattowi w podtrzymaniu „więzi” z jego mamą.*

**10:15** Dzwoni Angela z prośbą o poradę dotyczącą organizacji dziesiątych urodzin jej syna Jamesa. Jego brat bliźniak zmarł z powodu białaczki 9 miesięcy wcześniej. Matka uważa, że urodziny Jamesa powinny być radosne, a z drugiej strony ma świadomość, że może to być bardzo trudne, gdyż będą to pierwsze urodziny, których nie spędzi z bratem, Davidem.

*Brendan zachęca Angelę, by przekazała synowi, że te urodziny będą bardzo trudne również dla niej, matki. Następnie doradza, jak zaplanować to wydarzenie, wiedząc, że zarówno członkowie rodziny, jak i zaproszeni przyjaciele będą myśleć o Dawidzie i tęsknić za nim. Jednym z pomysłów, który można zrealizować, jest przygotowanie przez dzieci słoików z różnokolorowymi kryształkami soli (coloured salt) zmieszanyymi ze sobą tak, by mogły wyrażać ich wspomnienia o Dawidzie. Mogą też namalować lukrem buźki na herbatnikach, które wyrażałyby ich obecne odczucia związane z odejściem Dawida. Dzieci mogłyby również napisać życzenia dla Dawida, przywiązać karteczki do balonów napełnionych helem i wypuścić je w powietrze na zakończenie spotkania. Brendan zgadza się jednak, że ten dzień będzie zawsze trudny dla Jamesa i że nie będzie można w żaden cudowny sposób tego zmienić. Pozostaje mieć nadzieję, że uda mu się znaleźć drogę, by ponownie spojrzeć z nadzieją w przyszłość, zachowując dobre wspomnienia z przeszłości. Obiecuje Angeli, że prześle jej opisy proponowanych zajęć, o których rozmawiali.*

**11:00** Niemal spóźnił się z telefonem do nauczyciela, który prosił o kontakt, nagrywając swoją wiadomość. Pan Lloyd martwi się o swojego 14-letniego ucznia, Seana, którego wyniki w nauce ostatnio bardzo się pogorszyły

i który ma co raz większe kłopoty w związku z wybuchami gniewu wobec kolegów i personelu szkoły. Uczeń twierdzi, że z powodu śmierci brata przed dwoma laty nienawidzi całego świata. Wszyscy nauczyciele chcą mu pomóc, ale zaczynają mieć wątpliwości, czy chłopak nie wykorzystuje śmierci brata jako wymówki.

**Brendan dowiaduje się, że nieżyjący brat był prymusem w szkole, o dwa lata starszym od Seana. Zginął, potrącony przez samochód, podczas wspólnej z bratem jazdy na rowerach. Uderzające jest, że Sean jest teraz w wieku swojego „wspaniałego” brata – niewykluczone, że uważa, iż on również nie powinien żyć, skoro jego brat odszedł. Brendan upewnia się, że matka Seana wie o kontakcie nauczyciela z Fundacją Winston's Wish i proponuje spotkanie z nią, by zorientować się, na ile mogą być pomocni. Proponuje również rozmowy z innymi nauczycielami.**

**11:15** Następny telefon jest od Jane, której bliska przyjaciółka straciła męża w ubiegłym tygodniu. Chciałaby się poradzić, w jaki sposób może udzielić wsparcia dzieciom przyjaciółki. Pogrzeb odbędzie się za dwa dni; Jane obawia się, jak dzieci sobie z tym poradzą.

**Brendan dowiaduje się, że dzieci mają uczestniczyć w pogrzebie i proponuje, by Jane szczególnie się nimi zaopiekowała, tak by matka mogła skupić się na przeżywaniu żałoby. Zastanawiają się, w jaki sposób można włączyć dzieci (17 i 6 lat) w tę uroczystość; mogą wybrać piosenkę, którą bardzo lubił ich ojciec, czy napisać wiersz dla niego. Jane decyduje się na zamówienie z Fundacji specjalnych skrzyneczek – szkatulek pamięci – do przechowywania pamiątek po najbliższych: fotografii, różnych drobiazgów z życia codziennego czy pamiątek ze wspólnych wakacji.**

**11:45** Andrew dzwoni z powodu swojej 13-letniej córki Kate. Zawsze miał z nią świetną relację, jednak od śmierci jej matki przed kilkoma miesiącami Kate zmieniła się i jest obecnie bardzo drażliwa w relacjach z ojcem. Andrew nie może sobie z tym poradzić, zwłaszcza że sam wiele wycierpiał w związku z przewlekłą chorobą żony i jej niedawną śmiercią. Przyznaje, że jest na granicy załamania. Uważa, że Kate nie może kochać ani jego, ani matki, bo w ogóle nie chce o tym rozmawiać i trzaska drzwiami, zamykając się w swoim pokoju na najmniejsze wspomnienie o niej. Andrew opowiada to drżącym głosem i bardzo boi się, że jego córka może wpaść w kłopoty, sięgając po alkohol albo narkotyki.

**Brendan uważnie słucha Andrew i pozwala mu dać upust swemu bólowi. Dzwoniący często bardziej potrzebują kogoś, przed kim mogą się otworzyć, dać wyraz swojemu żalowi niż konkretnych informacji czy porad. Delikatnie wskazuje ojcu, że on i jego córka przeżywają żałobę zupełnie inaczej i osobno. Może istnieje sposób, w który mogliby przekazać sobie nawzajem rzeczywiste uczucia. Na początek proponuje prosty pomysł (np. karteczka naklejona na lodówkę z tekstem typu: „Kocham Cię i wiem, że też cierpisz”), ale jest przekonany, że ta rodzina mogłaby wiele skorzystać, spędzając weekend w Fundacji. Po upewnieniu się, że mieszkają w okolicy, Brendan uzgadnia, że pracownik Winston's Wish spotka się z Andrew w domu, by ustalić jak najlepszy sposób pomocy.**

**12:30** To było bardzo intensywne przedpołudnie, bez chwili czasu na herbatę, którą dla niego przygotowaliśmy. Dzwonią z hospicjum w Blackpool, żeby zamówić kilka publikacji, które wydaliśmy w Winston's Wish. Proszą o książkę dla dzieci o raku, zatytułowaną „The Secret C” oraz o broszurę dla dorosłych, którzy pomagają dzieciom, gdy w rodzinie ktoś jest terminalnie chory: „As Big as it Gets”. W hospicjum leży małe dziecko terminalnie chore, którym opiekuje się matka.

**Brendan przyjmuje zamówienie i po krótkiej rozmowie radzi, jak mogą wykorzystać książki w przypadku tej rodziny.**

**13:15** Kat zmienia Brendana. Układa książki i poradniki, podlewa rośliny i sprawdza pozostawione wiadomości. Kat i Brendan należą do grupy bardzo doświadczonych praktyków, którzy – poza obsługą linii telefonicznej – uczestniczą również w innych działaniach Fundacji. To, że na co dzień mają bezpośrednie kontakty z młodymi osobami w żałobie, sprawia, że mogą udzielić naprawdę realnego wsparcia setkom osób, które do nas dzwonią z całej Wielkiej Brytanii.

**13:20** Pierwszy telefon do Kat pochodzi od pracownicy socjalnej niepokojącej się o 7-letnią dziewczynkę, którą ostatnio odwiedziła. Dziewczynka nie chce kłaść się wieczorami do łóżka i wpada w histerię, gdy rodzina próbuje ją do tego nakłonić. Wreszcie, kompletnie wyczerpana, zasypia na sofie. Niedawno zmarła jej babcia i osoba dzwoniąca zastanawia się, czy to może mieć związek.

**Kat ustala, co przekazano małej, gdy jej babcia zmarła i dowiaduje się, iż usłyszała, że babcia po prostu zmarła w trakcie snu. Kat wyjaśnia, że taka informacja może być dla małego dziecka bardzo niepokojąca. „Skoro można umrzeć podczas snu, ja na pewno nie położę się spać”. Pracownik socjalny od razu orientuje się w sytuacji i już planuje rozmowę z dzieckiem, w której wyjaśni jej, że babcia zmarła, ponieważ była w podeszłym wieku i chorowała. Na wypadek, gdyby ta rozmowa okazała się niewystarczająca, Kat oferuje pomoc ze strony Fundacji. Sugeruje, że być może warto, by dziewczyna przygotowała mały pamiętnik, w którym narysuje kilka swoich wspomnień dotyczących babci, co może dodatkowo**

*ułatwić jej pogodzenie się z sytuacją.*

**14:00** Dzwoni Janet. Jej dwoje dzieci, Ben (10) i Anna (8) przed rokiem spędziły u nas weekend po śmierci ojca. Wydawało się, że tamten pobyt w Fundacji okazał się pomocny w odnalezieniu się w tej trudnej dla nich sytuacji. Ostatnio jednak Ben często odczuwa bóle brzucha i obawia się, czy zda egzaminy do gimnazjum.

*Kat pamięta tę dwójkę dzieci z okresu ich pobytu w Fundacji ubiegłej wiosny. Cieszy się, że Janet skorzystała z możliwości ponownego kontaktu. W rozmowie kobiety ustalają, że szkoła, do której Ben będzie zdawał egzamin, jest dawną szkołą jego ojca. Zastanawia się, czy Ben obawia się pójsia śladami ojca i ostatecznie przejęcia jego roli w rodzinie. Janet widzi w tym pewną szansę na podtrzymanie przez syna więzi ze zmarłym ojcem, jednak postanawia jasno przekazać Benowi, że nie musi w żaden sposób czuć się zobowiązany do jego zastąpienia.*

**15:00** Kat zauważa nowy e-mail i przekazuje go koledze, który odpowiada na korespondencję przesyłaną za pośrednictwem naszej strony internetowej. Regularnie otrzymujemy maile, często od młodzieży, która korzysta z tej formy kontaktu, nie mając śmiałości na spotkanie twarzą w twarz czy rozmowę. Pytania, które do nas docierają, są bardzo różne, na przykład: „Mam 16 lat i właśnie się dowiedziałem, że moja matka popełniła samobójstwo, gdy miałem lat siedem. Wcześniej mówiono mi, że zginęła w wypadku samochodowym. Czy ona mnie aż tak nienawidziła?”. Albo po prostu: „Dlaczego właśnie mój przyjaciel?”.

**15:15** Kierowniczka przedszkola dzwoni w sprawie 3-latka, który ostatnio przekazał wiadomość: „Mój tata zmarł w piątek”. Zastanawia się, jak mają pomóc temu dziecku, i jak radzić sobie z pytaniami innych dzieci na ten temat. Dodaje, że zupełnie zaskoczyło ich następne pytanie chłopca, czy ojciec przyjedzie odebrać go z przedszkola po pracy, co dotychczas często robił. Wkrótce matka przekazała wiadomość, że jej były mąż właśnie popełnił samobójstwo.

*Kat wyjaśnia, że świadomość umierania i śmierci u małych dzieci w praktyce nie istnieje, dlatego mogą one zupełnie nie rozumieć ani nieodwracalności śmierci, ani nawet tego, czym jest śmierć. Gdy Kate dowiaduje się, że przedszkole mieści się w Oxfordshire, radzi, by skontaktowali się z miejscową organizacją SeeSaw, która na pewno udzieli im wsparcia. Obiecuje, że prześle broszurę dotyczącą pomocy dzieciom w żałobie po śmierci samobójczej bliskiej osoby. Zamawia przesyłkę kurierską, by książeczka dotarła już następnego dnia.*

**15:25** Dzwoni sąsiad matki trojga dzieci, których ojciec zmarł nagle z powodu udaru mózgu, z pytaniem, czy w ich regionie istnieje organizacja podobna do Winston's Wish.

*Kat sprawdza to, ale stwierdza, że nie ma takiej instytucji w promieniu 50 mil. Podaje kontakt do Childhood Bereavement Network, która gromadzi informacje zarówno o organizacjach udzielających wsparcia dzieciom w żałobie, jak i o indywidualnych osobach z doświadczeniem w tym zakresie, z nadzieją, że znajdzie się ktoś taki w tamtej okolicy. Obiecuje też przesłać informacje o pomocy telefonicznej oraz o innych formach wsparcia, które Winston's Wish udziela rodzinom w żałobie.*

**16:15** Ostatni telefon, który Kat odbiera tego dnia, pochodzi od Emmy, matki 5-miesięcznej dziewczynki. U jej męża rozpoznano nowotwór złośliwy dokładnie tego samego dnia, w którym okazało się, że Emma jest w ciąży. Mimo usilnych starań, by ojciec mógł zobaczyć swoją córkę, mężczyzna zmarł trzy tygodnie przed jej urodzeniem. Emma ma wrażenie, że z pogrzebu przeniosła się bezpośrednio na salę porodową. Wszystko pomiędzy wydaje się zupełnie nierzeczywiste. Martwi się, czy w ogóle będzie mogła być dobrą matką, skoro rzewnie płacze, nawet podczas karmienia dziecka. Poza tym martwi się, czy kiedykolwiek będzie w stanie doprowadzić do tego, że córka w jej zmarłym mężu ujrzy swojego ojca, skoro nie ma po nim żadnych wspomnień.

*To trudna sytuacja i Kat bardzo angażuje się w rozmowę z Emmą. Po poznaniu sytuacji i upewnieniu się, że są wokół osoby, które pomagają Emmie w jej obecnym położeniu, Kat wyjaśnia, w jaki sposób dzieci zapamiętują różne rzeczy. Namawia Emmę, by opowiadała córce – gdy ta będzie starsza – różne historie dotyczące jej ojca Marka, zachęca, by w domu wisiało jego zdjęcie oraz by przekazała córce, jak bardzo jej ojciec był szczęśliwy z tego powodu, że Alexandra przychodzi na świat. Mogłaby na przykład powiedzieć coś w rodzaju: „Gdy tata dowiedział się, że będziemy mieć malutkie dziecko, był tak uradowany, że uściskał doktora, który przekazał im tę wspaniałą wiadomość i niemal ucałował sprzedawczynię w piekarni. Miał różne niesamowite pomysły co do Twojego imienia, zastanawiał się, czy chciałabyś mieć na imię Kwiatuśzek. Ostatecznie imię, które nosisz, wybraliśmy dla Ciebie razem z ojcem”. Kat ma jeszcze inne porady w zanadrzu, ale uważa, że na razie to wystarczy i zachęca Emmę, by pozostała w kontakcie i odezwała się w razie jakiegokolwiek potrzeby. Może to nastąpić nawet za parę lat, gdy Fundacja będzie w stanie udzielać stałego wsparcia we wszystkich takich przypadkach.*

**16:55** Ostatnia rozmowa była dla Kat naprawdę wymagająca, dlatego cieszy się na widok Sarah, która wpadła zapytać, jak ta się miewa pod koniec dnia pracy. Nieformalne przejawy wsparcia w zespole mają wielkie znaczenie



dla wszystkich, którzy na co dzień angażują się w pomoc osobom pogrążonym w bólu i żałobie. Sarah i inny kolega, Edward, mają dyżur następnego dnia, dlatego Kat przekazuje informację, że powinni się spodziewać telefonu od matki, w sprawie której jej przyjaciel dzwonił do Brendana.

**17:00** Pomoc telefoniczna kończy pracę. Każdy, kto zadzwoniłby w nocy, może nagrać swoją wiadomość, a pracownicy Fundacji skontaktują się z nim następnego dnia rano. Opisany dzień był dość typowy. Najwięcej telefonów otrzymujemy raczej od matek niż od pozostałych członków rodziny. Osobą, która zmarła, jest przeważnie ojciec rodziny, a rozmowa dotyczy dziecka, które go straciło. Najczęstszą podawaną przyczyną śmierci są: nowotwór złośliwy, samobójstwo, choroba serca i wypadek komunikacyjny. Wśród wszystkich dzwoniących, zatroskanych losem dziecka czy dzieci, 23% stanowią pracownicy opieki zdrowotnej.

W Wielkiej Brytanii średnio dwoje dzieci co godzinę doświadcza śmierci jednego z rodziców (ok. 20 000 dzieci poniżej 18. roku życia rocznie). O wiele więcej przeżywa śmierć brata, siostry, dziadka albo też najlepszego przyjaciela. W tym kontekście pomoc telefoniczna Winston's Wish stanowi istotne, łatwo dostępne i powszechnie cenione źródło wsparcia.

**Prosimy, przekaz numer naszego telefonu każdemu, kto opiekuje się dzieckiem w żałobie: 08452 03 04 05.** Pomoc telefoniczna jest dostępna od poniedziałku do piątku, od godziny 9:00 do godziny 17:00, oraz dodatkowo wieczorami w środy od 19:00 do 21:30. Obowiązuje lokalna taryfa za rozmowę.

### **W jaki sposób wiek może wpływać na rozumienie zjawiska śmierci?**

Nasze rozumienie śmierci i samego procesu umierania pogłębia się wraz z wiekiem. Ogólnie mówiąc, pomiędzy 3-4. a 10. rokiem życia przebiega według pewnego schematu:

- chomik nie rusza się, ale jutro znowu będzie się ze mną bawić,
- chomik już nigdy nie będzie się bawił,
- starzy ludzie umierają i potem już nigdy nie możemy się z nimi bawić,
- umrę, gdy będę stary,
- nie tylko starsi ludzie umierają. Mama i tata mogą umrzeć jutro, gdyby coś złego się stało,
- mógłbym umrzeć jutro,
- mogę się zabić.

Do 5.-6. roku życia dziecko może nie rozumieć, że śmierć jest zjawiskiem nieodwracalnym i że dotyczy wszystkich istot żywych. Czterolatek może w sekrecie powiedzieć swoim kolegom: „Mój tata umarł”, może nawet wyjaśnić, w jaki sposób: „Został uderzony przez samochód i zginął”, by za chwilę dodać: „Mam nadzieję, że wróci na moje urodziny” albo: „Przyjeżdża po mnie dzisiaj wieczorem”.

Nieco starsze dzieci mogą nadal mieć nadzieję, że śmierć nie jest ostateczna, ale zaczynają już rozumieć określenie „na zawsze”. Dzieci przeżywające żałobę w wieku pomiędzy 5. a 8. rokiem życia mogą sobie wyobrazić, że w jakiś sposób będą w stanie odwrócić to, co się stało. („Tata wróci, gdy będę bardzo grzeczny i będę jadł brokuły”).

Mogą też uważać – podobnie jak dzieci starsze i młodzież – że przyczyniły się do śmierci bliskiej osoby. („Byłem zły na niego i krzychałem, gdy wychodził do pracy, ponieważ nie naprawił mojego roweru. Nie chciałem się przytulić, a teraz już go nigdy nie będzie. To moja wina”). Ponieważ takie odczucia są u dzieci dość powszechne, warto jest w rozmowie powiedzieć coś takiego: „Synku, na pewno rozumiesz, że cokolwiek powiedziałeś albo czego nie powiedziałeś czy też zrobiłeś albo nie zrobiłeś, nie miało żadnego związku z tym, co się stało”.

Młodsze dzieci, gdy po raz pierwszy dowiadują się o śmierci, głównie skupiają się na tym, gdzie i kiedy się to stało. Dzieci starsze chcą dodatkowo wiedzieć, jak do niej doszło. Natomiast jeszcze starsze zaczynają stawiać pytanie „dlaczego?”.

Mogą również wyrażać obawy co do własnej przyszłości. Nie należy się dziwić, gdy dziecko zapyta: „Co będzie ze mną?” albo „Kto odbierze mnie ze szkoły?” lub: „Czy będę jeszcze chodził na mecze?”. Dlatego zawsze należy zapewnić dziecko, że nie będzie żadnych zmian w jego porządku dnia, a jeśli będą, należy je dokładnie wytłumaczyć: „Teraz zastanawiamy się, jak sobie ze wszystkim poradzić. Na pewno nadal będziemy mieszkać w tym domu, przynajmniej do Świąt Bożego Narodzenia. Babcia Jane będzie Cię odbierała ze szkoły w te dni, kiedy ja nie będę mogła. Możesz nadal zapraszać Bethany na podwieczorek, gdy tylko będziesz chciał”.

W miarę pogłębiania się rozumienia śmierci u dzieci może pojawić się obawa o zdrowie i bezpieczeństwo pozostałych członków rodziny. Nie należy się dziwić, że mogą nie chcieć, abyś wychodziła z domu. Mogą być przekonane, że muszą być bardzo blisko, by ochronić Cię przed tym tajemniczym zdarzeniem, które doprowadziło do zniknięcia taty, a przynajmniej być przy Tobie, gdyby miało się to powtórzyć. Starsze dzieci mogą poczuwać się do nadmiernej odpowiedzialności za Ciebie i za młodsze rodzeństwo i uważać, że teraz muszą się cały czas troszczyć o Wasze bezpieczeństwo.

W wieku 10 lat dzieci zwykle zaczynają rozumieć i wiązać ze sobą podstawowe fakty dotyczące śmierci. Wiedzą na przykład, że są w stanie spowodować własną śmierć. Zaczynają oczekiwać uczciwych i jasnych odpowiedzi, nie tylko na pytania typu: „gdzie?”, „kiedy?” i „jak?”, ale chcą również wiedzieć „dlaczego?”.

## Rozmowa o śmierci

Rozmowa z własnym dzieckiem o śmierci kogoś najbliższego może być czymś najtrudniejszym, co Cię dotychczas spotkało lub kiedykolwiek spotka w przyszłości.

Jednak właściwa rozmowa o osobie, która zmarła – udzielenie potrzebnych wyjaśnień i informacji, przywoływanie i pobudzanie wspomnień, dzielenie się uczuciami – jest jedną z najważniejszych form wsparcia, jakiego możesz udzielić dziecku w przeżywaniu żałoby. Dzieci nigdy nie chcą zapomnieć osoby, która zmarła.

Gdy zadają trudne pytania, nie oznacza to, że należy automatycznie udzielać im wyczerpujących odpowiedzi. Rozpoczęcie od pytania: „A jak Ty myślisz?”, a następnie nawiązanie do tego co powiedziały, może być dobrym sposobem na ułatwienie im zrozumienia sytuacji.

Małe dzieci mogą być zdezorientowane określeniami, których dorośli niekiedy potocznie używają w przypadku czyjejś śmierci, dlatego najlepiej posługiwać się możliwie prostym i jasnym językiem. Powiedzenie, że ktoś „umarł” bądź „nie żyje” jednoznacznie wiąże te określenia z tym wyjątkowym zdarzeniem i uświadamia dzieciom, że to, co się stało, jest na tyle ważne, że wymaga „nowych” słów, by to nazwać.

Wyobraź sobie, że jako małe dziecko słyszysz słowa: „Straciliśmy Twoją mamę”. Czy nie dziwiłbyś się, dlaczego nikt nic nie robi, by ją jak najszybciej odzyskać? Czy nie obawiałbyś się, że gdyby Tobie przydarzyło się coś podobnego, to również nikt by się tym nie zainteresował?

Wyobraź sobie, że ktoś mówi dziecku: „Babcia zasnęła na zawsze” lub „odeszła we śnie”. Czy nie może to spowodować jego lęku przed położeniem się do łóżka i dążenia to tego, by czuć za wszelką cenę i nie pozwalając na sen rodzicom?

Nawet gdy używamy poprawnych i właściwych słów w rozmowie o chorobie i śmierci, dzieci mogą nadal być zdezorientowane. Należy przez chwilę zastanowić się nad ich percepcją. Podajemy kilka przykładów takich nieporozumień, które ujawniły się podczas rozmów z dziećmi u nas w Fundacji:

- Ktoś uderzył tatę w serce, ale ja nie widziałem żadnych śladów. (Ojciec miał atak serca).
- Powiedziano mi, że moja malutka siostra urodziła się martwa. Ale jak to możliwe? (Urodził się martwy noworodek).
- Jeśli ktoś „przekazał” swoje zakażenie HIV, jak może nadal je mieć?

Określenia dotyczące rytuału pogrzebowego mogą również być trudne do zrozumienia dla dzieci. Zdarzało się, kiedy dzieci pytano, czy chcą zobaczyć ciało swojej matki, pytały: „Ale dlaczego ciało bez głowy?”. Podobnie gdy dorośli rozmawiają o pochówku albo o kremacji ciała, dzieci mogą zastanawiać się, co stanie się z kończynami i głową.

„Zaproponowałem córeczce, byśmy wspólnie odwiedzili grób jej mamy, na którym położono nowy kamień nagrobny. Dopiero po jakimś czasie powiedziała mi, że spodziewała się, że zobaczy głowę mamy zamienioną w kamień. Zapewne wyniknęło to stąd, że wcześniej mówiliśmy o złożeniu ciała do grobu”.

Dzieci, którym cały czas mówiono, by unikały ognia i płomieni, mogą przestraszyć się, gdy usłyszą, że ciało ich bliskiego ma zostać spalone.

Rodzice zwykle starają się przekazać dzieciom swoje przekonania o tym, co dzieje się z ludźmi po śmierci. Wiele osób wierzy w życie po śmierci w niebie albo w innym miejscu poza tym światem. Niektórzy mówią dzieciom, że osoby, które zmarły, stają się gwiazdami albo aniołami i są „cały czas wokół nas”. Inni wierzą, że ludzie po śmierci odradzają się w innej postaci. Wielu sądzi, że śmierć stanowi ostateczny koniec ludzkiej egzystencji.

Oczywiście sami decydujemy, co i w jaki sposób powiemy dzieciom o tym, co dzieje się po śmierci. Warto jednak na chwilę zatrzymać się nad tym, co my w *Winston's Wish* usłyszeliśmy. Wiele dzieci obawia się, że zmarli będą je widzieć, gdy zachowają się niegrzecznie, czy też gdy chcą być same. Inne zastanawiają się, czy ich rodzice bądź inni krewni będą dzwonić lub pisać listy z nieba. Zwykle nie mogą pojąć, w jaki sposób babcia może stać się planetą.

„Mama powiedziała, że tata poszedł do nieba. Ale nie zabierze mnie tam, abym mógł się z nim spotkać. Babcia mieszka w Kornwalii, więc nie rozumiem, dlaczego nie mogę pojechać do niego: w drodze do babci mija się Niebo (miejsowość)”.

„Babcia mówi, że mama widzi mnie cały czas. Musiała więc widzieć, gdy chowałem cukierki. Na pewno nie będzie mnie już kochać, bo powiedziałem, że tego nie zrobiłem”.

Można się zdecydować na powiedzenie czegoś w rodzaju: „Ludzie mają różne wyobrażenia na temat tego, co dzieje się, gdy ktoś umiera. Wiemy jednak, że zmarli nie mogą wrócić do nas ani do nas zadzwonić. Być zmarłym jest czymś zupełnie innym niż wyjechać do innego kraju. Ludzie wierzą w różne rzeczy, na przykład: ... Ja wierzę, że ... Pytanie, w co Ty wierzysz i w co będziesz wierzyć, gdy urośniesz?”

## Upływ czasu

Na pewno usłyszysz wiele opinii na temat przeżywania żałoby, lecz dopiero przeżywając ją osobiście, będziesz w stanie ocenić, co tak naprawdę potwierdziło się w Twoim przypadku i Twoich dzieci. Może się okazać, że są to całkiem różne doświadczenia.

Prawdopodobnie możesz usłyszeć, że „czas leczy rany” albo że „pierwszy rok jest najtrudniejszy”. Prawdą jest, że w wielu przypadkach rzeczywiście tak się dzieje, ale z drugiej strony, w przypadku wielu rodzin najtrudniejszy okazuje się drugi rok albo czwarty.

Zdarza się, że poczucie samotności i żalu jest najsilniejsze, gdy bliscy i przyjaciele zaczynają już mniej się Tobą interesować i rzadziej zapraszają Cię na spotkania w przekonaniu, że „masz już to za sobą”.

Dzieci i młodzież często mówią nam, że po pewnym czasie ich przyjaciele przestają nawiązywać do osoby, która zmarła, nauczyciele nie pytają już, jak sobie radzą, nawet krewni kończą rozmowy na ten temat w przekonaniu, że „będzie lepiej”, jeśli te wspomnienia powoli wymażą się z pamięci. Jednak w rzeczywistości młodzi nadal bardzo pragną rozmowy o bliskim zmarłym i potrzebują kogoś, kto mógłby im ją ułatwić.

Często słyszymy od rodzin coś takiego: „On nigdy nie wspomina swojego ojca. Myślę, że o nim zapomniał”. A dzieci i młodzież potrzebują potwierdzenia, że mogą rozmawiać o zmarłym. Potrzebują potwierdzenia, że w takiej rozmowie nie ma nic niewłaściwego. Najlepszym dla nich potwierdzeniem będziesz Ty, jeśli często i w naturalny sposób podejmiesz taki dialog.

Młode osoby chcą zachować wspomnienia i utrzymać dzięki nim „stałą więź” z osobą, która odeszła, na tak długo jak będą tego potrzebować.

## Uczucia, myśli i reakcje

Dzieci i młodzież zwykle doświadczają całej gamy uczuć i myśli w przypadku śmierci bliskiej im osoby. Niekiedy można dojść do wniosku, że dziecko reaguje w dziwny i zaskakujący sposób. Można nawet odnieść wrażenie, że niektóre reakcje są niestosowne. Jednak każde dziecko reaguje w takiej sytuacji w indywidualny sposób. I każda z takich reakcji jest naturalna.

Niektórzy sądzą, albo należałoby powiedzieć: mają nadzieję – że żałoba przebiega według pewnego ułożonego schematu: od niedowierzania, przez szok i żal do akceptacji. Jednak od młodych ludzi w żałobie można usłyszeć, że z pewnością nie jest ona ani tak uporządkowana, ani tak oczywista. Raczej jest chaotyczna i nie podlega zasadom. Zastanów się nad sobą i pomyśl, jak było w Twoim przypadku.

Poniżej zestawiliśmy stosunkowo częste reakcje ludzi na śmierć kogoś bliskiego. Warto też odnaleźć w naszym tekście zestawienie dotyczące uczuć, powstałe w wyniku rozmów z młodymi ludźmi, którzy zechcieli się z nami nimi podzielić. Z kolei kilka praktycznych uwag można odnaleźć pod akapitem: To może pomóc.

Częste reakcje ludzi na śmierć bliskiej osoby:

- Smutek, niekoniecznie wyrażający się płaczem. („Czy ludzie nie zdają sobie sprawy, że można płakać w środku?”).

- Wina. („Gdybym tylko nie odmówił posprzątania pokoju”).
- Gniew na innych i/lub osobę, która zmarła. („Nie wybaczę mu, że tak szybko jechał na motocyklu; po prostu nie mógł nas kochać”).
- Niedowierzenie. („Nie przyjmuję tego do wiadomości, ona musi wrócić”).
- Dezorientacja. („Nic już nie rozumiem; to nie ma sensu”).
- Lęk. („Nikt nie może czuć się bezpiecznie; wszyscy umrzemy”).
- Gniew, często wyrażany agresywnym zachowaniem wobec przedmiotów. („Chciałbym rozwalić cały ten p... świat”).
- Lęk i pragnienie kontrolowania zdarzeń i ludzi. („Pytanie, co teraz się wydarzy?”).
- Desperacja. („Po tym co się stało, nic już nie ma znaczenia”).
- Uczucie odrętwienia. („Już nic nie czuję”).
- Unikanie tematu. („Wychodzę, jeśli jeszcze raz wspomnisz Tima”).
- Aktywność za wszelką cenę. („Nie mogę teraz rozmawiać... Wychodzę na zajęcia”).
- Tęsknota. („Gdybym chociaż mógł ją znowu zobaczyć przez parę sekund”).
- Bezsilność. („Co możemy zrobić?”).
- Poczucie braku własnej wartości. („To ja powinienem umrzeć, nie on”).

## Śmierć rodzica

Badacze tych zagadnień są zgodni, że śmierć jednego z rodziców jest dla dziecka jednym z najtrudniejszych doświadczeń. Reakcje dzieci na śmierć rodzica będą różne w zależności od:

- ich wieku,
- przyczyny i charakteru śmierci (np. czy śmierć była nagła czy spodziewana, czy było to samobójstwo czy zabójstwo),
- uwarunkowań rodzinnych (czy rodzice mieszkali razem, czy konieczne teraz będą znaczne zmiany w życiu rodzinnym),
- uprzedniego doświadczenia śmierci lub poważnego wypadku w rodzinie,
- ich własnej odporności oraz pomocy i wsparcia, jakie mogą otrzymać.

Śmierć rodzica może wywołać u dziecka niektóre z poniższych lub wszystkie wymienione uczucia:

- głęboki smutek, który może, ale nie musi być wyrażony w typowy sposób, taki jak: gorzki płacz, dojmujący ból wewnątrz, który trudno opisać słowami, a może także przypominać głód, wielkie znużenie albo lęk,
- samotność i uczucie porzucenia,
- lęk o bezpieczeństwo i powodzenie reszty rodziny, zwłaszcza pozostałego rodzica i samych dzieci,
- obawa przed wzrostem odpowiedzialności („teraz jesteś szefem”),
- teraz nic już nie ma sensu, łącznie z zajęciami szkolnymi,
- złość, a nawet gniew na to, co się stało,
- obwinianie się za rzeczy zrobione i niezrobione, słowa wypowiedziane i niewypowiedziane,
- ulga – jeśli wcześniejsza sytuacja rodzinna była wyjątkowo skomplikowana,
- objawy i dolegliwości (np. takie, które nawiązują do objawów zmarłego rodzica),
- wiele innych.

## **Śmierć brata albo siostry**

Reakcje dzieci na śmierć siostry albo brata będą różne w zależności od:

- ich wieku,
- wieku zmarłej osoby,
- ich pozycji w rodzinie,
- tego, jak długo się znali ze zmarłą osobą (np. śmierć noworodka, śmierć nastolatka),
- przyczyny i charakteru śmierci (np. czy śmierć była nagła, czy spodziewana, czy było to samobójstwo, czy zabójstwo),
- uwarunkowań rodzinnych (np. zdolność rodziców do pełnienia swoich typowych obowiązków w czasie żałoby),
- uprzednie doświadczenie śmierci lub traumatycznego zdarzenia w rodzinie,
- ich własna odporność oraz wsparcie, jakie mogą otrzymać.

Śmierć brata albo siostry może wywołać u dziecka niektóre z poniższych lub wszystkie wymienione uczucia:

- głęboki smutek, który może, ale nie musi być wyrażony w typowy sposób, taki jak: gorzki płacz, dojmujący ból wewnątrz, który trudno opisać słowami, a może także przypominać głód, wielkie znużenie albo lęk,
- samotność i uczucie porzucenia,
- lęk o bezpieczeństwo i powodzenie reszty rodziny, zwłaszcza pozostałego rodzeństwa i samych dzieci,
- wzrost poczucia odpowiedzialności – potrzeba bardziej wytężonej pracy i większego zaangażowania w pomoc dla innych,
- identyfikacja ze zmarłą osobą – na przykład ze zmarłym starszym bratem – i postanowienie, by realizować jego plany i marzenia,
- teraz nic już nie ma sensu, łącznie z zajęciami szkolnymi,
- złość, a nawet gniew na to, co się stało,
- obwinianie się za rzeczy zrobione i niezrobione, słowa wypowiedziane i niewypowiedziane,
- ulga – jeśli sytuacja rodzinna była bardzo skomplikowana, na przykład zmarła osoba była źródłem wielu problemów,
- żal do rodziców, że pogrążyli się w swoim własnym smutku,
- dyskomfort w momencie dożycia wieku zmarłej osoby i jego przekroczenia,
- wiele innych.

## **Śmierć dziadka, babci, innego krewnego czy przyjaciela**

Reakcje dzieci na śmierć kogoś bliskiego będą różne w zależności od:

- ich wieku,
- wieku osoby, która zmarła,
- intensywności relacji (np. dziadek, który odbierał dziecko codziennie ze szkoły albo ciotka, która mieszała w Australii i przysyłała jedynie urodzinowe pocztówki),
- przyczyny i charakteru śmierci (np. czy śmierć była nagła czy spodziewana, czy było to samobójstwo czy zabójstwo),
- uwarunkowania rodzinne (np. zdolność rodziców do pełnienia swoich typowych obowiązków w czasie żałoby),
- uprzednie doświadczenie śmierci lub innego traumatycznego zdarzenia w rodzinie lub w jej bezpośrednim otoczeniu (np. śmierć trzeciego z kolei dziecka ze szkoły w tym roku),
- ich własna odporność oraz wsparcie, jakie mogą otrzymać.



Śmierć dziadka, babci, innego krewnego czy też przyjaciela może wywołać u dziecka niektóre z poniższych lub wszystkie wymienione uczucia:

- głęboki smutek, który może, ale nie musi być wyrażony w typowy sposób, taki jak: gorzki płacz, dojmujący ból wewnątrz, który trudno opisać słowami, przypominający raczej głód, wielkie znużenie albo lęk,
- samotność i uczucie porzucenia (np. był to jedyny kolega, z którym dziecko bawiło się podczas przerwy),
- lęk o bezpieczeństwo i powodzenie reszty rodziny i ich samych,
- wzrost poczucia odpowiedzialności – potrzeba bardziej wyętej pracy i większego zaangażowania w pomoc dla innych,
- teraz nic już nie ma sensu, łącznie z zajęciami szkolnymi,
- złość, a nawet gniew na to, co się stało,
- obwinianie się za rzeczy zrobione i niezrobione, słowa wypowiedziane i niewypowiedziane,
- ulga – jeśli sytuacja rodzinna była bardzo skomplikowana (np. zmarła babcia, która wymagała ciągłej opieki),
- poczucie utraty kogoś, na kim zawsze można było polegać (np. wujek, który zawsze miał czas, by porozmawiać, wysłuchać),
- wiele innych.

## Różne przyczyny śmierci

Dla dziecka w żałobie nie ma gradacji, jeśli chodzi o przyczyny śmierci. Wszystkie są obezwładniające.

Śmierć spodziewana (np. z powodu nowotworu albo innej ciężkiej choroby) daje rodzinie szansę na przygotowanie się do tego, co nastąpi, do zaplanowania przyszłości już bez tej osoby, napisania listów, które mają być otworzone w przyszłości, zrobienia ostatnich zdjęć, do pożegnań. Jest bardzo możliwe, że rodzina może już w tym okresie uzyskać wsparcie z zewnątrz, a potem dalej z niego korzystać, na przykład od osób pracujących w hospicjach czy też od innych organizacji (np. pielęgniarki MacMillan).

Jednak w takich sytuacjach rodzina zwykle przeżywa długotrwały stres, a dzieci mają trudności z codziennymi zajęciami, nie chcą się bawić czy żartować. Wynika to z poświęcenia przez pozostałych członków rodziny niemal całej uwagi osobie umierającej, co dla dzieci jest trudne do zaakceptowania.

Gdy śmierć jest nagła (np. atak serca czy wypadek drogowy), nie ma szans na pożegnanie się ani na przygotowanie czy dostosowanie do nowej sytuacji. Ostatnie rozmowy mogą zalegać w pamięci. Nie istnieje profesjonalne wsparcie dedykowane takim rodzinom, natomiast często pomocni okazują się psychologowie policyjni lub wybrani pracownicy szpitali. Niekiedy nagła śmierć może być postrzegana pozytywnie (np. starsza osoba o bardzo już kruchym zdrowiu).

W przypadku śmierci samobójczej pozostała rodzina narażona jest na szczególne obciążenia. Uważa się, że w przypadku takiej śmierci, średnio 6 osób doświadcza głębokiego bólu, a wiele innych osób jest tym bardzo poruszonych. Osoby w żałobie doświadczają szczególnie intensywnych uczuć i myśli, często zadają sobie bardzo trudne pytania i wystawione są na osąd otoczenia. Zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych doświadczenie to może na długo zburzyć zaufanie do innych.

## Pogrzeby i inne formy pamięci

Poszczególne osoby w rodzinie mogą mieć różne opinie zarówno co do tego, czy dzieci powinny uczestniczyć w pogrzebie, jak i co do tego, czy powinny oglądać ciało osoby zmarłej.

Z naszych doświadczeń wynika, że dzieci i młodzież chcą w takich sytuacjach mieć możliwość wyboru. Jednak aby mogły tego wyboru dokonać, muszą być właściwie poinformowane o tym, co ma nastąpić.

Jeżeli z jakichkolwiek powodów Twoje dziecko nie będzie mogło uczestniczyć w pogrzebie, można je w inny sposób włączyć w pożegnanie ze zmarłą osobą. Podobnie, jeśli pogrzeb miał miejsce jakiś czas temu, a dzieci obecnie żałują, że w nim nie uczestniczyły, nigdy nie jest za późno, by zorganizować uroczystość, podczas której będą mogły „pożegnać się” z osobą, która odeszła.

Prawdopodobnie najważniejszym czynnikiem, który wpływa na chęć dzieci do uczestnictwa w pogrzebach, jest

to, czy ich obecność jest oczekiwana, czy nie. Jeśli podczas pogrzebu będzie napięta atmosfera (coś innego niż smutek), dzieci od razu to wyczują i będą bardziej zestresowane z tego powodu niż samym pogrzebem. Musisz samodzielnie zdecydować. To Twoja rodzina – znasz ją najlepiej.

Warto jednak powiedzieć, że mieliśmy do czynienia z wieloma dziećmi, które nie uczestniczyły w pogrzebach osób bliskich, a później tego żałowały.

Jeśli chciałbyś (chciałabyś) porozmawiać na temat uczestnictwa Twojego dziecka w pogrzebie czy zobaczenia przez nie ciała osoby zmarłej, możesz się skontaktować z nami telefonicznie (Helpline: 0842 03 04 05).

## **Dlaczego zobaczenie ciała i udział w pogrzebie mogą być pomocne?**

Poszczególne rodziny mogą mieć własne, uwarunkowane kulturowo i religijnie, przekonania na temat udziału dzieci w pogrzebie czy oglądania przez nie ciała osoby zmarłej. Jednak dziecku może to ułatwić:

- pożegnanie się z osobą zmarłą,
- zaakceptowanie realności i nieodwracalności śmierci,
- zrozumienie tego, co naprawdę się stało,
- opanowanie lęku.

## **Zobaczenie ciała**

Jeśli jesteś zdecydowana(y), by pozwolić swojemu dziecku dokonać wyboru, czy chce zobaczyć osobę zmarłą, czy nie, w podjęciu jego decyzji może okazać się pomocne:

- zapewnienie, że może zmienić zdanie w każdej chwili;
- upewnienie się przez Ciebie, że czuje się właściwie ze swoją decyzją – nie za często, gdyż dziecko może uznać, że oczekujesz tej właśnie decyzji i z tego powodu ją podejmie;
- przekazanie szczegółowych informacji na temat tego, co ma się wydarzyć. („Ciocia Sue i ja zawieziemy Cię do Kaplicy Wiecznego Spoczynku przy High Street, zaraz za sklepem video. Będzie tam małe pomieszczenie z kilkoma krzesłami, gdzie będzie trzeba usiąść i poczekać. Będziesz zawsze mógł (mogła) zmienić zdanie. Potem przyjdzie grabarz, Pan Collins. Jest wysoki, ma rude, trochę rozczochrane włosy i zawsze nosi garnitur. Ciocia podejdzie zobaczyć ojca jako pierwsza”);
- przekazanie, najlepiej przez osobę, która widziała już ciało, czego ma się spodziewać. („Twój tata leży w pudelku, które nazywa się trumną, postawionym na stole. Jego głowa jest po prawej, a nogi po lewej stronie. Zobacysz go całego, ponieważ trumna nie jest przykryta wiekiem. W ścianie za trumną jest okno, przez które widać drzewo. Ciało taty jest ubrane w jego ulubioną koszulkę do gry w piłkę. Czuć przyjemny zapach kwiatów, które stoją przy trumnie. On nie całkiem przypomina Jima, jakiego znałam(em), bo ma zamknięte oczy i na pewno nie będzie już z Tobą rozmawiał. Jest tak dlatego, bo to nie jest już Twój cały tata, tylko jego ciało. Dlatego nie trzeba się temu dziwić. Możesz go dotknąć, ale ma chłodną skórę. Pocałowałam(em) go w czoło, bo chciałam(em) to zrobić. Ty też możesz, ale nie musisz);
- umożliwienie dziecku wyboru zachowania, gdy będzie już w kaplicy cmentarnej – może stanąć przy drzwiach, ukryć głowę w dłoniach czy wyjść, gdy będzie tego chciało;
- zabranie przez dziecko jakiegoś pamiątkowego drobiazgu, który będzie mogło zostawić w trumnie, na przykład zdjęć, muszelki ze wspólnych wakacji czy własnego rysunku.

## **Udział dziecka w pogrzebie**

Jeśli jesteś zdecydowana(y), by pozwolić swojemu dziecku na dokonanie wyboru, czy chce uczestniczyć w pogrzebie, czy nie, w jego decyzji może okazać się pomocne:

- opowiedzenie, co ma się wydarzyć;
- zapewnienie, że może zmienić zdanie w każdej chwili;
- upewnienie się przez Ciebie, że czuje się właściwie ze swoją decyzją – nie za często, gdyż dziecko może uznać, że oczekujesz tej właśnie decyzji i z tego powodu ją podejmie;

- obecność przy dziecku dodatkowej osoby, przy której czuje się bezpiecznie. Może to być ciocia albo wujek, albo ktoś z Twoich najbliższych przyjaciół. To pozwoli Tobie samej(emu) przeżyć pogrzeb tak, jak powinnaś (powinieneś);
- wyjaśnienie różnych elementów związanych z pogrzebem, na przykład różnicy pomiędzy pochowaniem ciała a jego kremacją. Jeśli jest to zgodne z Twoimi przekonaniami, możesz też wyjaśnić różnicę pomiędzy osobą fizyczno-duchową a samym ciałem człowieka. Osoby wierzące nazwą to duszą, inni duchem czy miłością albo „czymś szczególnym, co tata posiadał” czy też „czymś, dzięki czemu będziemy mogli tatę na zawsze zapamiętać”;
- zapewnienie, zwłaszcza małego dziecka, że grzebie się (albo kremuje) całe ciało. Niektóre z nich zastanawiają się, co zrobiono z głową i kończynami;
- przekazanie, że osoby zmarłe z pewnością nic już nie odczuwają, więc nie będą cierpieć w przypadku kremacji czy też bać się złożenia do ziemi;
- opowiedzenie, jak różni ludzie mogą się zachowywać na pogrzebie. Niektóre dzieci mogą być zupełnie zaskoczone na widok dorosłego, który wydaje się czuć bardzo dobrze. Inne mogą się dziwić słysząc, gdy ktoś powie: „Jak miło Cię zobaczyć”. Musisz wyjaśnić dziecku, że nie oznacza to, iż te osoby są zadowolone z tego powodu, że ktoś zmarł, tylko w taki sposób – jak zwykle – się pozdrawiają. Podobnie dzieci mogą być bardzo zaniepokojone na widok dorosłego, który rozpacza, dlatego należy je uprzedzić, że może to mieć miejsce i że to zrozumiałe zachowanie wobec tego, co się wydarzyło;
- przygotowanie dziecka na to, co może usłyszeć od dorosłego. Na przykład chłopcy mogą się dowiedzieć: „Teraz Ty jesteś najważniejszy”. Wtedy warto uspokoić dziecko, że tak nie jest w sensie dosłownym, czyli nie są jedynymi odpowiedzialnymi za losy rodziny;
- stworzenie dziecku możliwości włączenia się, na przykład poprzez wspólne zaplanowanie uroczystości lub poprzez przeczytanie, napisanie bądź narysowanie czegoś nawiązującego do osoby zmarłej czy wybranie fragmentu ulubionej muzyki. Mogą włożyć do trumny coś pamiątkowego: fotografię czy inny przedmiot przywołujący wspomnienia;
- zapewnienie, że nawet gdy nie pójdzie na pogrzeb, będzie mogło w inny sposób pożegnać się ze zmarłym i nikt o to do niego (niej) nie będzie miał żalu czy pretensji.

## Inne formy pożegnania

Nigdy nie jest za późno, aby w szczególny sposób pożegnać bliską osobę, która zmarła. Takie wydarzenie można powiązać z jakąś szczególną datą – rocznicą urodzin, śmierci albo pogrzebu. Dzieci, które nie uczestniczyły w pogrzebie, zwykle chętnie przyjmują propozycje wymienione poniżej. Mogą się też aktywnie włączyć w planowaną uroczystość, która ma upamiętnić osobę zmarłą:

- odwiedziny grobu (jeśli go nie ma, to np. miejsca w którym rozrzucano prochy),
- odwiedzenie miejsca, które przywołuje radosne wspomnienia (np. najlepszych wspólnych wakacji),
- samodzielne stworzenie szczególnego miejsca pamięci (np. w nowym ogrodzie),
- odwiedzenie miejsca, gdzie dziecko często chodziło ze zmarłą osobą, np. parku czy basenu pływackiego. Miejsca raczej często odwiedzanego niż wyjątkowo.

Uwzględnienie niektórych akcentów może szczególnie upamiętnić dzieciom takie spotkanie:

- dobór szczególnej muzyki, czytanie wierszy czy przygotowanych wspomnień,
- przygotowanie ulubionej potrawy zmarłego,
- przygotowanie czegoś, co zostanie w tym szczególnym miejscu – kwiatów, zalaminowanego tekstu, zabawki,
- wypuszczenie balonów z helem z dołączonymi kartkami. Można napisać: „Jeśli wrócisz choćby na 5 minut, ...” albo: „Pamiętam moment, kiedy ...” czy też: „Chciałbym, żeby w przyszłości ...”,
- zapalenie świecy i wspólne dzielenie się wspomnieniami,
- zainicjowanie wspomnień o zmarłej osobie przez rodzinę i przyjaciół („Pamiętam dzień, gdy Jim utknął na dachu szkoły, na który wszedł po piłkę”).

## Gdy potrzebna jest dodatkowa pomoc

Wiele dzieci i ich rodzin będzie w stanie poradzić sobie ze śmiercią bliskiego członka rodziny, zwłaszcza gdy poszczególne osoby będą chciały ze sobą rozmawiać o tym, co się zdarzyło, o swoich przemyśleniach i uczuciach, i o osobie, która odeszła.

Lokalne organizacje zajmujące się wsparciem osób młodych w żałobie również mogą służyć pomocą i ułatwić dzieciom oraz ich rodzicom powrót do normalnego życia.

Wielu dorosłych obawia się o reakcje swoich dzieci i uważa, że należy szukać profesjonalnej pomocy natychmiast, gdy wydarzy się śmierć w rodzinie. Reakcje dzieci i młodzieży w takiej sytuacji bywają na tyle różne, że może to rzeczywiście wzbudzić niepokój dorosłych. Mogą odmawiać rozmowy na temat osoby zmarłej, odczuwać dogłębny smutek, gniew, mieć zaburzenia snu, koszmary senne, zaburzenia łaknienia, odczuwać kompletny brak zainteresowania sprawami, którymi wcześniej się pasjonowały, niechęć do zajęć szkolnych i do spotkań z przyjaciółmi.

Większość z tych reakcji będzie się stopniowo normalizować. Jednak w sytuacji, gdyby utrzymywały się nadmiernie długo lub były bardzo nasilone (np. dziecko zaczyna cierpieć na niemal całkowitą bezsenność albo nastolatek zapowiada, że popełni samobójstwo, by połączyć się ze zmarłą osobą), może okazać się potrzebna profesjonalna pomoc. Warto wtedy rozpocząć od rozmowy ze swoim lekarzem.

Pomoc telefoniczna w Winston's Wish (Helpline: 08452 03 04 05) oferuje wsparcie, porady i informacje każdej osobie opiekującej się dzieckiem w żałobie. Omówimy z Tobą, jak zachowuje się dziecko i zasugerujemy, co można zrobić i czy dodatkowe wsparcie jest potrzebne.

## To może pomóc

Poniżej wymieniamy różne aktywności, które mogą:

- okazać się wsparciem dla dziecka bądź nastolatka w żałobie i jego rodziny,
- utrzymać związek z osobą, która zmarła,
- włączyć dzieci w proces przeżywania żałoby,
- pomóc dzieciom i ich opiekunom w niepowtarzalny sposób przeżyć żałobę w rodzinie.

## Przygotowanie Szkatułki Pamięci

Dzieciom w żałobie może pomóc zbieranie przedmiotów przypominających im osobę, która odeszła i wspólnie spędzone chwile. Mogą to być: otrzymane kartki pocztowe, woda toaletowa, muszle zebrane podczas wakacji, bilety ze wspólnego udziału w imprezie rozrywkowej, fragment ubrania czy biżuterii, zasuszony kwiat z pogrzebu, zdjęcia... Za każdym razem, gdy dziecko będzie oglądać przedmioty w Szkatułce, będą one przywoływać wspomnienia bliskiej osoby i podtrzymywać z nią emocjonalną więź. W naszym sklepie w Fundacji można dostać specjalnie zaprojektowane szkatułki i porady, jak najlepiej je wykorzystać.

### • Księga Pamięci

To papierowa wersja szkatułki. Do pamiętnika można wklejać zdjęcia, rysunki, pocztówki, bilety listy i różne inne dokumenty – wszystko co wiąże się ze zmarłą bliską osobą.

### • Kronika rodzinna

Taka kronika może pomóc dziecku w potwierdzeniu zarówno przynależności do rodziny, jak i osoby, która zmarła. Można stworzyć drzewo rodowe całej rodziny, włączając do niego zdjęcia, rysunki i ważne dokumenty. Szczególnie cenne mogą być spisane wspomnienia członków rodziny i przyjaciół dotyczące zmarłej osoby; jest to równocześnie dobry sposób, by włączyć te osoby do wspólnego przeżywania żałoby. Na przykład odtworzenie najzabawniejszej rzeczy, która zmarłej osobie kiedykolwiek się wydarzyła. Ulubiony przedmiot w szkole? Najodważniejsze zachowanie, gest? Można dodać nagranie głosu lub video zmarłej osoby, pamiętając zawsze o zachowaniu kopii.

### • Opowiadanie historii

Ważne jest, by dzieci rozumiały, co stało się osobie, która zmarła. W przypadku bardzo małych dzieci można się niekiedy posłużyć zabawką, by historia była bardziej zrozumiała. Dla starszych dzieci lepszy będzie rysunek. Pomocny będzie podział opowiadania na kilka składowych:

- Jak żyła rodzina przed śmiercią bliskiej osoby?
- Co działo się bezpośrednio przed jej śmiercią?
- W jaki sposób umarła, co się zdarzyło?
- Co wydarzyło się zaraz potem?
- Jak wygląda życie teraz?

Rozmawiając z dziećmi i słuchając, co mówią, należy łagodnie skorygować nieporozumienia, wytłumaczyć kwestie, których nie rozumieją i odpowiedzieć na pytania, które mogą zadać.

#### • **Trudności ze snem**

Dzieci w okresie żałoby mogą mieć zarówno trudności z zasypianiem (z powodu żalu i zamartwiania się), jak i doznawać koszmarów nocnych czy niepokojących snów.

Jeżeli dziecko nie może zasnąć, można wykorzystać południowoamerykańskie lalki (worry dolls). Można je kupić w 'Oxfam' lub w podobnych sklepach albo zrobić samemu. Pięć albo sześć małych figurek wkłada się do woreczka. Dzieci w Ameryce Południowej zachęca się, by przed snem każdej z nich wyszeptaly jedno swoje zmartwienie. Potem lalki wkłada się pod poduszkę i one mają przejąć wszystkie zmartwienia na całą noc.

W przypadku ciężkich snów i nocnych koszmarów można posłużyć się indiańską legendą o „Łowcy snów”. Opowiada ona o tym, że w trakcie snu przez nasze głowy przepływają sny z całego świata. Łowca snów chwytą nasze sny swoją siecią. Niedobre sny zatrzymują się w niej, a dobre, łagodnie spływają przez oka sieci na śpiącego. Niektórzy łowcy na oka sieci nawlekają różne paciorki, które symbolizują „bohaterów”. Dzieci mogą wybrać własnych, by ci pomogli łowcy w powstrzymaniu niedobrych snów. Takim bohaterem może być tata, gwiazda piłki nożnej, ulubiony pies, itp.) Sieć można również kupić w 'Oxfam' lub w podobnych sklepach albo zrobić samemu.

#### • **Lęk przed rozstaniem**

Dzieci w żałobie mogą reagować dużym niepokojem, gdy nie są razem ze swoimi rodzicami czy opiekunami. Mogą się obawiać, że osoby te mogą również umrzeć lub w jakiś inny sposób na zawsze zniknąć z ich życia.

#### **Obrysy rąk**

Umieść własną dłoń i dłoń dziecka na kawałku papieru. Obrysuj obie ręce i zrób to samo na kolejnej kartce, tak by każde z Was miało swoją kopię i mogło mieć ją przy sobie: dziecko w tornistrze czy kieszeni płaszcza. Gdy zatęskni do Ciebie, wyjmie kartę, przyłoży dłoń do jej konturu na papierze i w ten sposób „poczuje” Twoją dłoń, która je wesprze.

#### **Co zrobimy później...**

Przy rozstaniu z dzieckiem dobrze jest wspomnieć, co razem zrobicie, gdy się znowu zobaczycie. Na przykład: „Przypomnij mi proszę, że bym kupiła ziemniaki, gdy będę Cię odbierać ze szkoły” albo: „Nakarmimy kaczki w parku w drodze do domu, pamiętaj” czy też: „Przed kolacją musimy podlać nasze rośliny”. Świadomość wspólnych zajęć ułatwia dzieciom moment rozstania.

#### **Na stronie internetowej [www.winstonwish.org.uk](http://www.winstonwish.org.uk) wymienione są następujące aktywności:**

##### • **Kalendarz wspomnień**

Zaznacz w kalendarzu ważne daty związane z osobą, która zmarła i pokaż je innym.

##### • **Wspomnienia jako kształty**

Wyraź swoje wspomnienia w postaci kolorowych kształtów.

##### • **Uczucia**

Porównaj swoje uczucia z naszą siatką uczuć.

##### • **Pamiętaj**

O dodaniu gwiazdki do naszego firmamentu wspomnień.



## **Wsparcie dzieci w żałobie**

Fundacja Winson's Wish w ciągu ostatnich dwudziestu lat udzieliła wsparcia tysiącom dzieci w żałobie. Wsparcie to opiera się przede wszystkim na rozmowie z nimi. Jeśli chcemy być społeczeństwem, które rzeczywiście pragnie, żeby dzieci i młodzież mogły łatwiej odbudować swoje życie po śmierci bliskiej osoby, musimy uszanować ich prawa do:

### **Wsparcia w żałobie**

Dzieciom w żałobie należy się każde wsparcie, jakiego mogą potrzebować.

### **Wyrażania uczuć i myśli**

Dzieci powinny czuć swobodę wyrażania swoich uczuć i myśli dotyczących żałoby, takich jak: gniew, smutek, poczucie winy i lęku i należy im pomóc, aby mogły to robić we właściwy sposób.

### **Pamiętania osoby, która zmarła**

Dzieci mają prawo do zachowania w pamięci osoby, która zmarła do końca swojego życia, jeśli tego pragną. Wymaga to jakby ponownego przeżycia wspomnień (zarówno dobrych, jak i tych trudnych), tak by w dziecku wytworzył się pozytywny obraz zmarłej osoby, który poniesie ze sobą w dalszym życiu.

### **Wyjaśnień i informacji**

Dzieci w żałobie powinny zawsze uzyskiwać odpowiedzi na pytania, które zadają, a także zrozumiałe dla nich wyjaśnienia, tego co się zdarzyło, dlaczego się zdarzyło i co się stanie potem.

### **Właściwej reakcji ze strony szkoły i kolegów**

Bardzo ważne jest dobre wsparcie ze strony nauczycieli i kolegów.

### **Uczestnictwa w podejmowaniu ważnych decyzji**

Należy zawsze się przekonać, czy dzieci chcą uczestniczyć w podejmowaniu ważnych decyzji, które również ich dotyczą (takich jak udział w pogrzebie czy planowanie rocznic)

### **Radości**

Dzieci w żałobie mają prawo do radości w życiu pomimo tego, że zmarł ktoś im bliski.

### **Spotkań z innymi**

Dzieci w żałobie powinny mieć sposobność do spotkania z rówieśnikami, którzy mieli podobne doświadczenia.

### **Kontynuowania dotychczasowych zajęć**

Dzieci powinny mieć możliwość kontynuowania dotychczasowych zajęć i aktywności.

### **Nieobwiniania się**

Należy pomóc dzieciom w zrozumieniu, że nie są odpowiedzialne za śmierć bliskiej osoby ani w żaden sposób nie zawiniły.

### **Opowiedzenia swojej historii**

Dzieci w żałobie mają prawo do opowiedzenia swojej historii na różne sposoby i tego, by te historie były wysłuchane, przeczytane lub zobaczone przez osoby dla nich bliskie.

**Winston's Wish, III piętro, 17 Royal Crescent, Cheltenham, GL50 3DA.**

**Telefon: (01242) 515157 Faks: (01242) 546187**

**Pomoc telefoniczna: 08452 03 04 05**

**E-mail: [info@winstonswish.org](mailto:info@winstonswish.org) Strona internetowa: [www.winstonswish.org](http://www.winstonswish.org)**

**Helpline: 08088 020 021**  
**[winstonswish.org](http://winstonswish.org)**

