Śmierć oczami dziecka

Śmierć jest naturalnym elementem życia wszelkich żywych istot. Dorośli myślą o śmierci w sposób złożony, co obejmuje jej biologiczne, społeczne, religijne i kulturowe wymiary. Zwiększa to szansę na to, by psychologicznie opracować i zintegrować doświadczenie śmierci oraz emocji z nią związanych. Nie mniej, śmierć bliskiej osoby zawsze jest doświadczeniem trudnym, o silnym ładunku emocjonalnym, a adaptacja do nowej sytuacji jest procesem złożonym - wymagającym czasu na ukojenie silnych emocji, ułożenie myśli, znalezienie nowych sposobów funkcjonowania bez bliskiej osoby.

W jaki jednak sposób fenomen ten jest doświadczany dzieci, których funkcje psychiczne są w trakcie rozwoju, a wiedza o świecie niepełna? W pierwszej części artykułu zostaną opisane zmiany w myśleniu dzieci o śmierci, a w drugiej – możliwe reakcje emocjonalne. Na końcu zamieszono wskazówki, jak pomóc dziecku w radzeniu sobie ze śmiercią.

Część I – Jak dziecko *rozumie* śmierć?

Badania psychologów pozwoliły ukazać zmiany dziecięcego myślenia o śmierci w etapach, przechodząc od rozumowań magicznych i egocentrycznych (a więc irracjonalnych) do rozumowań opartych na logice (Slaughter, 2005; Symons-Bradbury, 2004).

1. Pierwszy etap: 0-2 rok życia

W pierwszym stadium - sensomotorycznym (do 2. r.ż.) dla dziecka pojęcie śmierci jest zbyt abstrakcyjne, by być nawet w uproszczonym stopniu zrozumiałe. Odbierając rzeczywistość głównie zmysłami, dzieci mogą jedynie doświadczyć emocjonalnie faktu nieobecności osoby, która była stałym elementem jego środowiska i wchodziła z nim w bezpośrednie interakcje. Strata bliskiej osoby jest rejestrowana przez dziecko na bardzo pierwotnym, emocjonalnym poziomie, aniżeli na poziomie myśli.

2. Drugi etap: 2-7 rok życia

To okres, w którym dziecko zazwyczaj po raz pierwszy ma styczność z tematyką śmierci. Dowiaduje się, że ktoś bliski dla dorosłych zmarł lub sam doświadcza straty bliskiej osoby bądź zwierzątka. Dzieci w okresie tzw. przedoperacyjnego stadium myślenia (2.-7. r.ż) rozumieją śmierć w oparciu o inne, doświadczone w ciągu swojego życia rozłąki z innymi ludźmi. Śmierć nie jest dla dziecka zdarzeniem definitywnym i ostatecznym, które kończy życie, lecz jest to proces niejako będący elementem życia. Dlatego też dziecko może odebrać śmierć bliskiej osoby jako np. sen czy zamieszkanie w innym miejscu (cmentarz, trumna, niebo), a brak kontaktu ze zmarłym jest tłumaczona przez realne ograniczenia (jak duża odległość od domu dziecka do nieba, zabicie trumny gwoździami).

Pogrzeb, abstrahując od emocjonalnego kontekstu wydarzenia, w oczach dziecka może być niezrozumiałą chęcią osoby do tego, żeby żyć w ziemi, w ciasnej skrzyni, w zimnej i ciemnej przestrzeni, bez podstawowych dóbr (np. poduszka, telefon). Na tym etapie dzieci będą oczekiwały odwracalności śmierci, zjawisko to nie jest finalne – osoba zmarła może wg. nich jeszcze wrócić. Osobie zmarłej wciąż są przypisywane pewne cechy osób żyjących – dziecko może twierdzić, że np. zmarły dziadziu pod ziemią potrzebuje przecież jedzenia i powietrza, a nieżyjąca ciocia w niebie widzi i słyszy wszystko to, co dzieje się na ziemi.

Dla dzieci w wieku przedszkolnym charakterystyki odróżniające śmierć rzeczywistą od udawanej nie są uchwytne. Samo zjawisko jest opisywane konkretnie, w odniesieniu do widzialnych zachowań np. bezruch, zamknięte oczy zmarłego. Jednocześnie te obserwowalne fakty stanowią "granicę", której umysł dziecka nie jest w stanie przekroczyć. Nie rozumie ono ustania niewidocznych procesów życiowych, czyli bycia czującym, myślącym i świadomym.

Ważną charakterystyką dziecięcego myślenia w tym okresie jest też egocentryzm. Oznacza to odnoszenie wszystkiego do siebie, nawet zjawiska zachodzące w świecie losowo i przypadkowo. Jest to naturalnym etapem rozwoju, w którym dziecko postrzega wszelkie zdarzenia jako wynikające z pragnień, uczuć, myśli lub zachowań dziecka. Jest to fakt niezwykle istotny dla rodziców i psychologów, gdyż egocentryzm może stanowić źródło poczucia winy dziecka w obliczu śmierci kogoś bliskiego. Wówczas może ono wyciągać wnioski, że to ono własnymi myślami bądź postepowaniem spowodowało śmierć (Borucka – Iwańska, Dołęga, 2017). U końca tej fazy rozwojowej egocentryzm słabnie.

3. Trzeci etap: 7-11 rok życia

Przejście do tzw. stadium operacji konkretnych wiąże się z pojęciem śmierci jako procesu nieodwracalnego, przypisanego żywym istotom. Jednakże nie oznacza to pełnego pojęcia uniwersalności śmierci. Dzieci myślą, że śmierć spotyka pewną grupę osób, np. starych, chorych. Dziecko nie podejrzewa, iż ono samo też jest na nią narażone. Przyczyny śmierci są postrzegane głównie jako zewnętrzne i nietypowe (np. wypadki, strzelaniny, zarazki). Śmierć może być też rozumiana jako forma kary za złe poczynania. Współistnieje to z założeniem, że śmierć można ominąć np. poprzez zdrowy tryb życia, unikanie niebezpiecznych sytuacji, właściwe sprawowanie. Interesujące dla dziecka mogą być biologiczne aspekty tego zjawiska, groza może pobudzać do fantazji na ten temat. Wtedy też w umysłach dzieci pojawiają się personifikacje śmierci (np. kostucha, szkielet), które mogą być "używane" do wyjaśniania przyczyn zgonu.

4. Czwarty etap: od 12 roku życia

W ramach ostatniego stadium - operacji formalnych – dziecko jest w stanie włączyć do swojej koncepcji śmierci elementy abstrakcyjne, a więc i pojąć, że jest ona procesem nieodwracalnym, uniwersalnym, polegającym na ustaniu funkcji cielesnych.

Część II – Jak dziecko *odczuwa* śmierć?

W okresie dzieciństwa głównym środowiskiem rozwoju jest rodzina. Traktując rodzinę jako system, w którym każdy element jest ze sobą powiązany (Drożdzowicz, 1999), należy podkreślić, że śmierć bliskiej osoby oddziaływuje na dziecko w dwojaki sposób. Po pierwsze, mamy bezpośrednią reakcję dziecka na utratę znaczącej osoby. Taki zespół doznań i procesów psychicznych po stracie bliskiej osoby określany jest żałobą (Ostoja-Zawadzka, 1999). Po drugie, dziecko doświadcza zmiany w całym systemie, który próbuje się zaadaptować do powstałego kryzysu - następuje dezorganizacja, a następnie reorganizacja myśli, uczuć i zachowań, oczekiwane jest podjęcie nowych działań, zmiany ról (Borucka – Iwańska, Dołęga, 2017; Korlak-Łukasiewicz, 2013).

Ponadto procesy rodzinne są cyrkularne, co oznacza, że zmiana zachowania jednego członka wywołuje określoną reakcję innych członków, którzy nań odpowiadają i przez to również mogą wtórnie kształtować jego zachowanie.

W odróżnieniu od myślenia, do reakcji emocjonalnej na śmierć w rodzinie są zdolne dzieci **od początku życia.** U najmłodszych dzieci ma to charakter głównie reaktywny (odpowiedzi na emocje innych). Dzieje się to poprzez fakt, iż niemowlę przejmuje emocje przejawiane przez osoby w jego otoczeniu (Norris-Shortle,Young, Williams, 1993; Willis, 2002). Odbywa się to przy zupełnym braku rozumienia przyczyn tego, co dzieje się w środowisku i nie stanowi więc pełnej reakcji na odejście konkretnej osoby. Niemowlę może nie znać twarzy, ani imienia osoby, która odeszła, lecz żałoba u bliskich może być dla niego obciążającym doświadczeniem, związanym m.in. brakiem emocjonalnego zaangażowania opiekuna przezywającego żałobę, trudnością odczuwania bezpieczeństwa w kontakcie z zestresowanym opiekunem. Należy mieć więc na uwadze fakt, że żałoba rodzinna jest rejestrowana przez dziecko na bardzo pierwotnym, emocjonalnym poziomie.

W skrajnych przypadkach, gdy niemowlę jest odseparowane od głównego opiekuna i pozbawione troskliwych interakcji może dojść do wystąpienia depresji, nazywanej anaklityczną (Trempała, 2012). Dziecko przejawia wówczas m.in. depresyjne zobojętnienie, brak sygnalizowania dyskomfortu płaczem, dysforię, trudności ze snem i apetytem.

Na przestrzeni między **6. a 9. miesiącem życia** niemowlę jest w stanie rozwinąć pierwszą relację przywiązania z opiekunem, który wrażliwie, adekwatnie i regularnie dba o fizyczne i emocjonalne potrzeby dziecka (Bowlby, 2007). Utrwala się ona w raz z wiekiem. Zwykle w ciągu pierwszych lat dziecko nawiązuje też kolejne relacje z osobami, z którymi dziecko często wchodzi w pozytywne interakcje (drugi opiekun, rodzeństwo, babcie, dziadkowie etc.), lecz cechują się one odmiennym stopniem intensywności.

Konsekwencją emocjonalnego przywiązania jest także silna reakcja emocjonalna na *przedłużającą* się rozłąkę ze znaczącą osobą. Lęk separacyjny jest podstawowym doświadczeniem pojawiającym się w odpowiedzi na brak ważnej osoby, niezależnie od przyczyn. Dziecko przejawia wysoki stopień pobudzenia, a z biegiem czasu coraz więcej

zachowań mających na celu przywrócenie kontaktu z opiekunem (np. nadaktywność). W tej fazie reakcja jest identyczna w przypadku odwracalnych (np. wyjazdu) jak i nieodwracalnych separacji (śmierci).

Następnie, gdy bliskiej osoby nadal nie ma, pojawiają się kolejne fazy: dezorientacji, aktywnego gniewu i protestu, a na końcu dochodzi do zanikania przywiązania, czyli bierności, zobojętnienie, apatii, wyparcia potrzeby bliskości z daną osobą. Jest to typowa kolejność, lecz może ona być zmienna, a także dziecko po przejściu w kolejną fazę może ponownie wrócić do poprzedniej, powtarzać ją, aż w końcu dojdzie do finalnej adaptacji (Borucka –Iwańska, Dołęga, 2017).

Stopień, w jakim dziecko będzie przeżywać stratę będzie wyznaczony siłą więzi i jakościąinterakcji z daną osobą, a także jego wiekiem. Młody człowiek będzie bardziej przeżywał stratę osoby, z którą miał bezpośredni i bliski kontakt, co nie zawsze idzie w parze ze stopniem pokrewieństwa. Istotny będzie też charakter śmierci oraz stopień wstrząsu emocjonalnego dla całej rodziny.

Nie mniej, utrata rodzica w dzieciństwie niezależnie od wieku stanowi doświadczenie traumatyczne i jest to istotny czynnik ryzyka dla późniejszego wystąpienia m.in. depresji, uzależnienia, zachowań przestępczych, niskich rezultatów szkolnych i zawodowych (Ellis, Dowrick, Lloyd-Williams, 2013).

Jak już zostało wspomniane, śmierć zazwyczaj również oznacza wysoki poziom stresu w rodzinie oraz zaburzenie dotychczasowego sposobu organizacji dnia. Dziecko może mieć okazywane w tym okresie mniej uwagi i zainteresowania ze strony dorosłych, mieć zaburzone poczucie bezpieczeństwa połączone z brakiem zrozumienia dla zmian. W odpowiedzi na to mogą pojawić się objawy charakterystyczne dla bardzo silnego napięcia, nie będące specyficzne dla żałoby. Częste jest wystąpienie regresji, czyli zachowań charakterystycznych dla wcześniejszych faz rozwojowych. Przykładem takiego zachowania jest powrót do spania z rodzicami po okresie samodzielnego spania czy pojawienie się moczenia i niekontrolowanych defekacji po odbyciu treningu czystości (Duncan, 1992).

Napięcie może wiązać się z pojawieniem się okresów smutku, płaczu, utraty zainteresowań/znudzenia, wybuchy, napady złości lub lęku. Problem może być też przejawiany na poziomie somatycznym, jako bóle głowy, zaburzenia apetytu, snu, dolegliwości systemu trawiennego, wysypki.

Jak wspierać dziecko w radzeniu sobie ze śmiercią?

Przede wszystkim kształtowanie myślenia o śmierci. Dzieci wykazują naturalną ciekawość względem zjawisk zachodzących wokół nich, także śmierci. Mogą one zetknąć się ze śmiercią na różne sposoby – słysząc rozmowę dorosłych, doświadczając jej, oglądając bajkę, widząc zmarłe zwierzątko. Pytania dziecka powinny spotkać się z klarownymi wyjaśnieniami osób dorosłych dostosowanych do jego wieku oraz z ich otwartością. Gdy dziecko nie zadaje pytań – można wykorzystać te sytuacje do wprowadzenia tematu śmierci i omówienia go. Zaprzeczanie naturalnej ciekawości dziecka utrudnia radzenie sobie z silnymi emocjami, jakie

śmierć niewątpliwie budzi. Wspiera to rozwój omawianej wcześniej dojrzałej koncepcji śmierci, co jak pokazują badania zmniejsza u dzieci poziom lęku związanego ze śmiercią (Slaughter i Griffiths, 2007).

Wspierające dla dziecka jest także wyjaśnianie i pokazywanie biologii ludzkiego organizmu, a więc m.in. jego narządów i procesów. Lęk przed śmiercią zmniejsza się w obliczu porzucenia niedojrzałych konceptualizacji na rzecz pełnego zrozumienia jej biologicznej natury w wieku szkolnym.

Przykładowo, badania w grupie 3- i 5-cio latków pokazały, że dzieci, którym dostarczano wiedzy na temat funkcjonowania ciała, wykazywały więcej dojrzałych cech myślenia o śmierci niż grupa kontrolna (Slaughter, Lyons, 2003). Tak budowana wiedza zabezpiecza dziecko przed rozwijaniem fantazji, przesądów i magicznych zależności, które skonfrontowane z rzeczywistą śmiercią stwarzają ryzyko przeciążenia emocjonalnego (Duncan, 1992). Odpowiedź na pytanie "Dlaczego?" obniża niepokój i egzystencjalny lęk.

A gdy dziecko doświadcza śmierci bliskiej osoby…

1) Po pierwsze, określ w jaki sposób dziecko może przeżywać i rozumieć śmierć w odniesieniu do jego **wieku życia, wiedzy i charakteru**. Pozwoli to na dostosowanie wsparcia i wyjaśnień do możliwości małego człowieka.

2) Obserwuj, na jakim **etapie** radzenia sobie ze śmiercią jest dziecko. Charakterystykę faz żałoby u dzieci przedstawili Baker i współpracownicy (1992; za: Borucka –Iwańska, Dołęga, 2017).

   Zadania fazy wczesnej koncentrują się wokół potrzeby zrozumienia sytuacji oraz potrzeby poczucia bezpieczeństwa, opanowania dystresu. Ważne będzie dawanie dziecku wsparcia i empatii, a także zapewnienie przewidywalności wydarzeń w jego życiu. Oznacza to chronienie dziecka przed zmianami, które nie są konieczne. Rolą dorosłego jest zadbanie o stały porządek dnia (sen, pory posiłków, typowe aktywności). Utrzymanie pewnej rutyny daje dziecku oparcie.

   Zadania kolejnej fazy, pośredniej to akceptacja przez dziecko realności doznanej straty i próby reorganizacji myśli i uczuć związanych ze zmarłą osobą. Istotne będzie nadal wspieranie emocjonalne dziecka), ale także wskazywanie na obecnie możliwy sposób „utrzymywania więzi" ze zmarłym – m.in. poprzez rysunki, pisanie listów - z jednoczesnym tłumaczeniem, że osoba zmarła nie wróci.

   Przejście do fazy późnej wiąże się z zadaniem integracji doznanej straty z budującą się dziecięcą tożsamością i powrotem do realizacji typowych dla wieku zadań rozwojowych.

3) Możliwość **symbolizowania** doświadczanej utraty, a więc ujmowania jej w formie słów, czy aktywności artystyczych, są niezwykle ważnym elementem radzenia sobie z trudnymi

emocjami.(Neimeyer,Anderson, 2002, Worde, 2009; za: Borucka–Iwańska, Dołęga, 2017). Wobec tego:

- Wysłuchaj dziecko i nazwij jego uczucia - takie, jakie one są – może to być smutek, żal czy tęsknota, ale także złość, zdrada czy odrzucenie. Bądź uważny na to, czy dziecko nie obwinia się za śmierć bliskiego, czy nie traktuje śmierci jako kary za złe zachowania.
- Unikaj krytyki, zaprzeczania („nie maż się", „uspokój się", „nie mów takich rzeczy")
- Pomóż dziecku w odreagowaniu uczuć poprzez:
    - Zabawę np. lalkami, misiami – dzieci często w taki sposób uzewnętrzniają swoje emocje, kłopoty i zmartwienia, ale także oswajają się z nimi
    - Zabawy plastyczne – np. stworzenie portretu zmarłego, narysowanie fotografii dziecka z nim, laurki
    - Pisanie – np. listu do zmarłego, spisywanie wspomnień, pisanie pamiętnika po stracie
- Rozmawiaj z dzieckiem o zmarłym- pozwalaj na wspominanie, oglądanie zdjęć, utrwalanie wspomnień. Bądź autentyczny ze swoimi emocjami – jeśli jest Ci trudno, doświadczasz dużego smutku – powiedz to dziecku, nie twórz wokół zmarłego tematu „tabu". Uważaj na słowa – porównanie śmierci do snu lub wyjazdu może ułatwić dziecku jej zrozumienie ALE dokładnie omów różnice, tak by dziecko nie bało się, że zasypianie bądź wyjazdy spowodują utratę bliskiego.

4) Pamiętaj o podstawowych potrzebach dziecka w trudnej sytuacji śmierci:

- otrzymania jasnych informacji o zachodzących zmianach i zdarzeniach – adekwatnie do wieku,
- bycia ważnym uczestnikiem sytuacji,
- otrzymania miłości i wsparcia,
- wyrażenia uczuć oraz zaakceptowania ich,
- wspominania zmarłego, utrwalania pamięci o nim.

Bądź dla dziecka. Najtrudniejsza sytuacja dla niego to ta, przez którą przechodzi ono samo.

Opracowała:
Monika Koczwara
Psycholog PPPP w Tarnowie

Bibliografia:

1. Borucka-Iwańska, A., & Dołęga, Z. (2018). Dziecko w żałobie – przegląd wybranych podejść teoretycznych. Psychologia Rozwojowa,23(1), 9-23.
2. Bowlby, J. (2007). Przywiązanie. Warszawa, Polskie Wydawnictwo Naukowe
3. Duncan, U. (1992). Grief and Grief Processing for Preschool Children. Retrieved from ttp://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=ED354078&site=ehost-live
4. Drożdżowicz (1999). Ogólna teoria systemów. W: de Barbaro, B. (red) . Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny, Kraków: Wydawnictwo UJ.
5. Ellis, J., Dowrick, C., & Lloyd-Williams, M. (2013). The long-term impact of early parental death: Lessons from a narrative study. Journal of the Royal Society of Medicine,106(2), 57-67.
7. Korlak-Łukasiewicz, A. (2013). Przeżywanie żałoby przez dzieci. Rocznik Lubuski, 39 (2), 119-130.
8. Norris-Shortle, C, Young, P., Williams, M. A, Understanding Death and Grief for Children Three and Younger. (1993). Social Work.
9. Ostoja-Zawadzka, K. (1999). Cykl życia rodzinnego. W: de Barbaro, B. (red) . Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny, Kraków: Wydawnictwo UJ.
10. Slaughter, V., & Lyons, M. (2003). Learning about life and death in early childhood. Cognitive Psychology, 43, 1 – 30.
11. Slaughter, V. (2005), Young children's understanding of death. Australian Psychologist, 40, 179-186.
12. Slaughter, V., & Griffiths, M. (2007). Death Understanding and Fear of Death in Young Children. Clinical Child Psychology and Psychiatry,12(4), 525-535.
13. Trempała, J. (2012).Psychologia rozwoju człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
14. Willis, A. C. (2002). The Grieving Process in Children: Strategies for Understanding, Educating, and Reconciling Children's Perceptions of Death. Early Childhood Education Journal, 29 (4), 221-226.