

# PRAWDZIWIE UMARLI SĄ TYLKO CI, O KTÓRYCH ZAPOMNIANO

Dzieci, którym mówi się o śmierci jako nieodłącznym elemencie życia ludzkiego, mniej się jej boją niż te, które o śmierci nigdy nie rozmawiały. Jest to trudny temat i dzieci często są wyłączone z takich rozmów. A one przeżywają śmierć bliskich i powinno się o tym z nimi rozmawiać. Dzieci kilkuletnie, do 5 roku życia nie mają ustabilizowanego poczucia czasu i dla nich, jeśli ktoś umiera, to tyle samo, co „zasnął” albo „wyjechał”. Dzieci po piątym roku życia rozumieją już czym jest ostateczność i przeżywają żałobę tak jak dorośli. Każdy wiek życia dziecka jest dobrą okazją, by poruszyć temat śmierci i, choć to takie trudne, nie zamiatać go pod dywan. Jeśli grunt zostanie odpowiednio przygotowany, jeśli dorośli będą z dzieckiem rozmawiać, mówić o przemyśleniach na temat śmierci, o uczuciach jakie towarzyszą stracie, tym bardziej dziecko nauczy się traktować śmierć jako zjawisko naturalne. Dzieci, z którymi rozmawia się o śmierci, będą mniej przerażone, kiedy odejdzie ktoś bliski. Jeśli wcale się o tym nie mówi a wszyscy wokół dziecka są załamani, płaczą, a dziecko słyszy „że nic się nie dzieje, wszystko w porządku, jesteś za mały, by to zrozumieć”, wtedy w dziecięcej wyobraźni powstają wizje pełne grozy i strachu. A z niewiedzy, którą fundujemy w ten sposób dziecku, powstają lęki i koszmary senne. Śmierć najbliższych burzy porządek świata dziecka, a śmierć rodziców burzy go kompletnie. U dzieci często pojawia się poczucie winy, zwłaszcza kiedy umiera rodzeństwo. Ważne jest, by dziecku wprost mówić, że nie ponosi żadnej odpowiedzialności za to, co się stało, że nie jest to jego wina, że śmierć nie ma nic z nim wspólnego. Trzeba rozmawiać dosłownie i odpowiadać na pytania najprościej jak potrafimy, używając codziennego języka, unikając przenośni i sentymentalnych wyrażań. Nie bójmy się powiedzieć, że umarł, jego serce przestało bić, że przestał oddychać. Często mówimy dziecku, że dziadek odszedł, poszedł do nieba - dziecko w tym momencie inaczej to interpretuje, często pyta „Ale dlaczego mnie zostawił? Byłem niegrzeczny? Już mnie nie kocha? Czy jeszcze wróci?”. Nie bójmy się powiedzieć „nie wiem”, jeśli nie znamy odpowiedzi na jakieś pytanie.

Dziecko może mieć potrzebę zobaczenia zmarłego, pożegnania się. Warto na to pozwolić, z wyjątkiem sytuacji, kiedy osoba jest bardzo zmieniona np. po wypadku. Jeśli dziecku zabronimy, pogłębi się żal. Jeśli dziecko chce iść na pogrzeb - niech idzie. Trzeba wytłumaczyć, na czym będzie polegał pogrzeb. Powiedzieć o tym, że jest to rytuał, że będzie trumna i przyjdą ludzie, którzy chcą pożegnać zmarłą osobę. Jeśli samemu nie jest się w stanie porozmawiać o śmierci lub o tym, że ktoś w rodzinie jest chory, że umiera, to trzeba poszukać kogoś, kto dziecku wszystko wytłumaczy. Najlepiej kiedy ta osoba towarzyszy dziecku również podczas po-

grzebu, gotowa do udzielenia wsparcia, wytłumaczy dziecku np. dlaczego tata płacze. Trzeba bardzo uważać na słowa pocieszenia np. „że spotkasz się z mamą w niebie”, mogą one pod wpływem tęsknoty wywołać u dziecka myśli samobójcze.

Kilka czynników wpływa na długość trwania żałoby dziecięcej. Jest to wiek: u młodszych dzieci zazwyczaj to kilka tygodni, ale już u nastolatków trwa to podobnie długo jak u dorosłych. Dłużej trwa żałoba, jeśli umiera rodzic albo oboje rodziców. Uczucie opuszczenia, żalu, gniewu, utrata kontroli a przede wszystkim bezpieczeństwa są wtedy bardzo silne. Dziecko potrzebuje osób, które będą z nim rozmawiać i odpowiadać na niekończące się pytania. Pozwolą się dziecku też wycofać, a później wrócić i dalej rozmawiać. W przypadku śmierci rodziców, która jest dla dziecka szokiem, może ono przejawiać zmiany zachowania: albo popaść w apatię, stracić apetyt i odciąć się od uczuć, nie płakać, nie sprawać problemów, albo druga skrajność: może wystąpić wzmoczona pobudliwość tzw. niegrzeczność, wzmoczona emocjonalność i płaczliwość. Lepiej radzą sobie dzieci, które rozmawiają o tym, co się z nimi dzieje, rysują albo w inny sposób wyrażają swoje uczucia. Trzeba dzieci nauczyć wyrażać uczucia, nie tłumić ich, ale pomóc dziecku je nazwać i poradzić sobie z nimi. Nadanie sensu przeżyciom, nazywanie ich ma wartość leczącą. Nie chwalmy dziecka za „zimną krew”, za okazanie stoicyzmu, nie mówmy „ale jesteś dzielnym mężczyzną”, bo tłumienie w sobie tak gwałtownych uczuć może odbić się na jego zdrowiu. Dzieci są doskonałymi obserwatorami i jeśli widzą, że rodzic nie chce rozmawiać o śmierci, bo sprawia mu to ból, nie będą pytać, nawet jeśli bardzo chciałyby o tym porozmawiać. To, że dziecko się bawi, nie oznacza, że nic nie czuje i nie wie, co się dzieje. Takie dziecko jest podobne do dorosłego, który ucieka od bólu i rzuca się w wir pracy i obowiązków do wypełnienia. Warto zachować otwartą postawę i powiedzieć dziecku, że jeśli tylko będzie chciało porozmawiać albo się przytulić, bo będzie mu smutno, niech szybko do nas przybiegnie. Dużo trudniej pogodzić się dziecku ze śmiercią rodzica niż babci czy dziadka, którzy są w takim wieku, kiedy możemy się spodziewać ich odejścia. Wtedy też żałoba może trwać dłużej. Może pojawić się także złość, którą dziecko będzie kierować np. do rodzica, który został z nim. Jeśli zmarła samotnie wychowująca dziecko rozwiedziona matka i dziecko musi się przenieść do taty, może jego obwiniać o to, co się stało. Cały jego świat przewraca się do góry nogami, odczuwa silne poczucie zagrożenia. Trzeba dziecku zapewnić wiele wsparcia i dać mu czas i przestrzeń na przeżycie smutku, żalu, złości, gniewu a wreszcie i ogromnej tęsknoty. Czasem rodzic, który zostaje chce, by dziecko wyjechało, by nie było świadkiem pogrzebu,

jego łez. Trzeba jednak pamiętać, że część dzieci nie będzie chciała nigdzie jechać, że bezpiecznie będzie czuła się w domu, i że łatwiej będzie jej przeżyć te trudne chwile u boku rodzica bądź osób jej bliskich, nawet jeśli ma być smutno i będą razem płakać. Pozwólmy zostać dziecku w domu, nie wypychajmy gdzieś na siłę. Albo pojedźmy gdzieś może na krócej, ale razem. Nie bójmy się okazywać przy dziecku naszego smutku i łez. Śmierć się wydarzyła i rozpacz z tego powodu jest rodzajem naturalnej odpowiedzi na nią. Im wcześniej dziecko zrozumie różne rzeczy u naszego boku, w tym lepsze wyposażymy go zaplecze na przyszłość. Nie uchronimy dziecka przed każdym nieszczęściem i w końcu będzie musiało zwyczajnie popłakać, lepiej jak zrobi to u naszego boku. Czasem zachowujemy się tak, jakby łzy były najgorszym doświadczeniem w życiu dziecka. Wreszcie pokażmy dziecku, jak celebруем pamięć o

bliskich zmarłych, pokażmy to nawet małym dzieciom: można zrobić z dzieckiem na przykład album ze zdjęciami, zachęcić, ale nie zmuszać, do odwiedzania miejsca pochówku. Każde dziecko na swój sposób przeżywa stratę i nasza w tym rola, by mu w tym pomóc. Z pomocą przychodzą nam książki i bajki dostępne na rynku, które osuwają dziecko z tematem śmierci. Zachęcam do przemyślenia jakże ważnej kwestii naszego ludzkiego bytu i zapoznania z tym tematem naszych dzieci, nawet jeśli nikt w naszej rodzinie nie umarł. Jeśli widzimy, że żałoba dziecka się przedłuża, że dzieje się coś niepokojącego, bądź sami nie możemy sobie poradzić, nie bójmy się zwrócić o pomoc do specjalistów. Czasem tylko osoba z zewnątrz jest w stanie pomóc w tej jakże trudnej, dla każdego bez wyjątku, sytuacji.

mgr Monika Kofel-Dudziak

## Z ŻYCIA MIASTA

# Młode Koszykarskie Talenty 2010

W dniu 27.03.2010 r. na ciechocińskiej hali sportowej odbyła się II edycja turnieju piłki koszykowej - Młode Koszykarskie Talenty 2010. W turnieju udział wzięli uczniowie klas IV-VI Szkoły Podstawowej nr 1 oraz chłopcy I klasy Gimnazjum im. Polskich Olimpijczyków w Ciechocinku.

Sportowe zmagania wyłoniły zwycięzców. W kategorii klas IV zwyciężyła klasa IV b, w kat. klas V chłopcy zwyciężyła klasa V c. Wśród dziewcząt dominowały uczennice klasy VI c.

Najlepsi zawodnicy w poszczególnych kategoriach wiekowych zostali uhonorowani koszykarskimi statuetkami - Młody koszykarski Talent 2010, które wręczył Gość Honorowy turnieju Burmistrz Miasta Ciechocinka mgr inż. Leszek Dzierżewicz. W klasach IV statuetki

otrzymali: Natalia Komosińska oraz Adam Brudnicki, w klasach V: Daria Brożek oraz Kamil Mrówczyński, w klasach VI: Katarzyna Dudzińska.

Imprezę zakończył mecz towarzyski reprezentacji chłopców SP 1 - tegorocznych mistrzów powiatu oraz finalistów półfinału rejonu Włocławka w piłce koszykowej, którzy po zaciętym meczu pokonali pierwszoklasistów Publicznego Gimnazjum w Ciechocinku. Najlepszymi zawodnikami meczu wybrano Mateusza Linka - SP1, oraz Grzegorza Nawrockiego - Gimnazjum.

Organizatorem koszykarskiej imprezy był UKS Olimpijczyk działający przy Publicznym Gimnazjum im. Olimpijczyków Polskich oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ciechocinku.

