



# eMOCja

DROGOWSKAŻNIK

*w podróży przez żałobę dziecka*



redakcja i opracowanie merytoryczne: Magdalena Mikulska  
współpraca: Hospicjum Pomorze Dzieciom  
opracowanie graficzne: Agata Setlak  
zdjęcia: Marta Obiegła

wydanie 2020

# DROGOWSKAŻNIK W PODRÓŻY PRZEZ ŻAŁOBĘ

PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY

4

PODRÓŻ DOROSŁEGO PRZEZ ŻAŁOBĘ

7

- BY BYĆ PRZEWODNIKIEM, SAM POZNAJ KRAINĘ ŻAŁOBY

PODRÓŻ DZIECKA PRZEZ ŻAŁOBĘ

12

PODRÓŻ NASTOLATKA PRZEZ ŻAŁOBĘ

18

POMOC W ŻAŁOBIE

20

# PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY

*Drogi Rodzicu, Opiekunie, Babciu, Dziadku, Ciociu, Wujku...  
Jeśli trzymasz ten drogowskaznik w dłoni, prawdopodobne są dwie rzeczy:  
pierwsza - znasz dziecko, które straciło kogoś ważnego,  
druga - być może i Ty utracieś/-aś bliską Ci osobę.  
Troszczysz się o to dziecko, szukając dla niego pomocy.  
Wiedz, że Twoja troska, życzliwość, a przede wszystkim gotowość do obecności  
są właśnie tym, czego Ono potrzebuje najbardziej, a co Ty możesz mu dać.  
Jednakże bywa, że trudno dawać tak wiele wsparcia, jeśli samemu straciło się  
kogoś bliskiego. Warto i siebie potraktować z serdecznością oraz troską.*

---

## KENNETH DOKA ZMAGANIE SIĘ ZE STRATĄ NAZWAŁ PODRÓŻĄ, W KTÓRĄ KAŻDY WYRUSZA Z WŁASNYM BAGAŻEM DOŚWIADCZEŃ.

Czasem w tej podróży dorosły czuje się pogubiony, dziecko bywa zagubione całkowicie.  
By być jego/jej przewodnikiem, warto samemu poznać drogę.

**Mamy nadzieję, że ten DROGOWSKAŻNIK będzie dobrą mapą po trudnych szlakach żałoby dziecka,  
jednocześnie pozwoli Ci uniknąć niebezpiecznych skrótów jak np. „niemówienie”,  
a przez emocjonalne urwiska pomoże przejść Tobie i dziecku w bezpieczny sposób.**

Żałoba to podróż w nieznaną. Gdy tracimy kogoś bliskiego nie można żałoby uniknąć, nie doświadczyć.  
Podobnie dzieje się z dzieckiem i nastolatkiem. Doświadcza bólu, tęsknoty, złości, niemocy i wielu innych  
emocji. Często ich nie rozumie, nie umie wyrazić. Być może i Ty czujesz się podobnie, być może  
towarzyszy Ci bezradność. Pozwól, że przypatrzymy się najpierw utracie jako zjawisku samemu w sobie.





# PODRÓŻ DOROSŁEGO PRZEZ ŻAŁOBĘ

*Żałoba jest procesem rozciągniętym w czasie. Nie da się go ani skrócić ani przeskoczyć. Bywa natomiast, że zostaje odroczone w czasie, jednak nie pozwala to uniknąć bólu. Ból ten w sytuacji utraty jest często odzwierciedleniem relacji i uczuć do zmarłej osoby. Sam proces żałoby jest dwukierunkowy - z jednej strony musimy poradzić sobie ze wspomnianym bólem, z drugiej - mamy nauczyć się odnajdywać w nowej rzeczywistości, rzeczywistości bez bliskiej osoby zmarłej i odzyskiwania gotowości do dalszego własnego życia z nową, zupełnie inną, relacją łączącą nas z tą/tym, która/ły zmarł.*

Istnieje wiele przekonań na temat żałoby - jak się „powinno” ją przeżywać, ubierać, ile „powinna” trwać. Tymczasem stan ten jest niezwykle indywidualną kwestią. Nie ma odpowiedniego czasu trwania żałoby. Trwa tyle, ile trwa. W swoim trwaniu jest różna, gdyż sinusoidalność jest jej charakterystyczną cechą. Bywają momenty poprawy oraz spadku nastroju i siły, co często wiąże się ze wspomnieniami - ważne momenty (święta, rocznice), miejsce wspólnie odwiedzane, piosenka, zdjęcie... Takiej samej chwiejności emocji doświadcza dziecko. Zapach perfum, które używała mama, kubek babci, książeczka czytana przez dziadka, gumka do włosów siostry... Bywa, że dla otoczenia to jedyne momenty, w których zdaje się, że dziecko przeżywa żałobę, jakby sobie nagle o niej przypominało, po czym wraca do przerwanej zabawy. Choć może to zaskakiwać lub budzić niepokój, jest zupełnie naturalne.

Dzieci często „przeskakują” w swojej emocjonalności. Nie zmienia to jednak ich tęsknoty za osobą zmarłą. Zmienność i intensywność emocji może być bardzo męcząca i mieć wpływ na stopień koncentracji, uwagi oraz pamięć. To zupełnie naturalne i częste, także u dzieci. Pogorszenie wyników w nauce, drażliwość, roztargnienie bywają czasami jedynymi sygnałami przeżywanej żałoby przez dziecko lub nastolatka. Warto się temu przyjrzeć, gdyż za tym zachowaniem kryją się ważne i trudne emocje. Ich uświadomienie sobie, nazwanie i pełne przeżycie jest właśnie drogą w owej podróży przez żałobę. Dziecko, często także nastolatek, potrzebuje przewodnika tej emocjonalnej drogi, który wskaże i nazwie to, co tak silne, niezrozumiałe i bardzo zawiłe. By móc być pomocnym dziecku, warto samemu przyjrzeć się swoim emocjom, próbując je nazwać.

*Podróż przez żałobę nie jest łatwa. Jest bolesna, powoduje poczucie zagubienia i niezrozumienia. Jednocześnie jest nieunikniona. Jest potrzebna.*

*Doświadczenie tego bólu utraty pozwoli w pewnym momencie powrócić do własnego życia z gotowością na jego dalsze budowanie. Daje także siłę do mierzenia się z tym, co niepewne i nieprzewidywalne w świecie, w którym ćwiczenia z utraty są częstsze niż początkowo sądzimy - utraty poprzez śmierci, ale także i przerwanie związków, relacji, straty pracy, zwierząt.*

---

*Nim jednak to się stanie, konieczne jest:*

## DOSTRZEŻENIE STRATY

Po śmierci bliskiej osoby prawdopodobnie pierwsze Twoje odczucia to szok, niedowierzenie, chęć zaprzeczania, poczucie odrealnienia. Świat jest jakby ten sam, ale czas nagle spowolnił, rzeczy dzieją się poza Tobą, jakby za szybą. Niby wiesz, że Twoja bliska osoba umarła, ale jakby jeszcze tego nie czujesz. Możesz mieć poczucie jakbyś ją słyszał/a lub widział/a, chwytasz telefon by do niej zadzwonić... **DZIECI ODCZUWAJĄ DOKŁADNIE TAK SAMO.**

To naturalna, fizjologiczna reakcja organizmu - chęć odszukania tej osoby, która została utracona. Dlatego też pierwszym zadaniem żałoby jest przyznanie, że śmierć stała się faktem, a strata jest nieodwracalna.

Ważną kwestią w tym procesie jest uczestnictwo w pogrzebie - rytuale pożegnania osoby zmarłej, który unaocznia rzeczywistość śmierci. Pomocne może być także napisanie listu, wypełnienie ostatniej woli zmarłego. Ceną za doświadczenie prawdy o dokonaniu się śmierci, jest ból, pustka, bezsilność, żal i tęsknota.

## RADZENIE SOBIE Z SZEROKO ROZUMIANYM BÓLEM

Doświadczenie bólu na każdym poziomie swojego istnienia (psychicznego, fizycznego, duchowego i społecznego) jest sednem przeżywania żałoby. To wzburzone morze w tej podróży. Poczucie pustki miesza się z bezsilnością, ta wywołuje żal i złość, od których niewiele dzieli już od poczucia winy. Tak skrajne, a często jednocześnie przeżywane emocje, są trudne do zrozumienia tak dla tego, który je odczuwa, jak i dla otoczenia. To czas smutku, pogubienia, rozżalenia, poczucia bycia oszukany. **DZIECI ODCZUWAJĄ DOKŁADNIE TAK SAMO.** To naturalny stan. Każda emocja jest niejako informacją o Tobie, Twoich potrzebach i relacjach. Każda emocja „mówi” coś ważnego. To czas nauki wsłuchania się w siebie, pozwolenia na istnienie tychże emocji, które są wskazówkami do obrania indywidualnego, dobrego dla Ciebie kursu w podróży przez żałobę. Ten czas słuchania jest także czasem nauki słuchania dziecka - przez Ciebie, jak i przez nie samo.





## NAUKA DALSZEGO ŻYCIA BEZ UTRACONEJ OSOBY

Śmierć bliskiej osoby często wiąże się z rozpadem dotychczasowego życia. Zmienia się wszystko - od podstawowego rytmu dnia, po plany na przyszłość. Często ten stan jest opisywany jako „utrata gruntu”, „jakby zawalił się świat”. **DZIECI ODCZUWAJĄ DOKŁADNIE TAK SAMO.** Dziecko wraz ze śmiercią ważnej bliskiej osoby, traci poczucie bezpieczeństwa. Jego świat naprawdę się zawala. To, co było oczywiste i pewne, nagle przestaje istnieć. Rodzi się brak zaufania, niepewność, która może wywoływać lęk. Dziecko, jeszcze mocnej niż dorosły, przeżywa lęk zarówno w sferze psychicznej, jak i w fizycznych objawach. Mogą się pojawić trudności natury fizjologicznej (jak moczenie nocne), trudności ze snem, a także pytania lub sformułowania („nie chcę, żebyś też umarł/a”, „czy ty też umrzesz?”). Odczuwanie lęku przez dziecko jest ważnym czasem na budowanie bliskości. Tylko uważna obecność i czułość są skutecznym lekarstwem na lęk.

## PIELĘGNOWANIE WIĘZI

Gdy lęk jest oswajany, pojawia się przestrzeń na pielęgnowanie pamięci po utraczonej osobie. Budowanie i podtrzymywanie innej, niematerialnej i nienamacalnej relacji, pozwala powoli, krok po kroku, bezpiecznie rozpoczynać powrót do życia. Bez poczucia winy za odczuwaną radość, spotkanie ze znajomymi. Świadomość tego, jak ważne było życie zmarłej osoby, ale i pielęgnowanie jej „małych cząstek” - jak często wypowiedzianych słów, pamięć o ulubionych potrawach, charakterystycznych zachowaniach, przynosi ukojenie i dodaje otuchy.

### **DZIECI ODCZUWAJĄ DOKŁADNIE TAK SAMO.**

W życiu dziecka niezwykle ważną kwestią są rytuały, jak np.

stałe godziny snu i aktywności, książka przed snem, bajka o określonej porze, odrabianie lekcji po obiedzie. Niezwykle istotne jest, by w czasie, gdy poczucie bezpieczeństwa dziecka zostało tak bardzo zachwiane, dalej pielęgnować jego rytuały dnia. Warto także wspólnie ustalić i dodać do nich rzeczy, które były wykonywane wspólnie z utraconą osobą lub pozwolić na swobodne wspomnianie jej. Pozwoli to małymi krokami odzyskiwać poczucie stabilności.

## ODBUDOWANIE NADSZARPNIĘTEJ WIARY LUB FILOZOFII ŻYCIOWEJ

Po stracie bliskiej osoby możesz mieć poczucie zwątpienia i braku sensu. Mogą nurtować Cię pytania natury egzystencjalnej, na które trudno Ci znaleźć odpowiedź. **DZIECI ODCZUWAJĄ DOKŁADNIE TAK SAMO.** One także doświadczają zwątpienia, pojawiają się pytania „dlaczego?”. Tak jak i Ty potrzebujesz teraz partnera do rozmowy, kogoś kto bez osądu Cię wysłucha, tak i dziecko potrzebuje kogoś, komu będzie mogło wykrzyczeć swój żal lub zadać wiele pytań, na które być może nie będzie odpowiedzi. I tak jak i Ty nie chcesz być zapewne okłamywany/-a, tak nie rób tego dziecku. Ono potrzebuje bezpieczeństwa budowanego na zaufaniu. Jeśli nie wiesz lub nie znasz odpowiedzi na pytanie(a) dziecka, po prostu to powiedz. Możesz zaproponować, że poszukasz odpowiedzi (jeśli to możliwe), możesz uczyć dziecko, że niektóre ważne pytania po prostu odpowiedzi nie mają, ale też możesz wskazać dziecku na przeżywane, a ukryte pod zadaniem pytaniem, emocje - np. pod impulsywnie, mocno skierowanym pytaniem „dlaczego dziadek musiał umrzeć?” może kryć się wiele żalu i smutku, albo i gniewu tę sytuację, którą, dziecku trudno nazwać i wypowiedzieć.

*Drogi Rodzicu, Opiekunie, Babciu,  
Dziadku, Ciociu, Wujku...*

*Wiesz już czym jest proces żałoby. Wiesz  
już także, że uczucia, które mają prawo  
pojawić się w tej podróży są niezależne  
od wieku. Dzieci czują w żałobie to samo  
co dorośli. Potrzebują jednakże kogoś, kto  
nauczy ich te emocje odkrywać  
i nazywać oraz pokaże jak sobie z nimi  
radzić, przeżywać.*

*Jeśli sam siebie odnalazłeś w tej wyżej  
opisanej podróży, oznacza to, że i Ty  
jesteś w procesie żałoby. Może być Ci  
trudno być wsparciem dla dziecka, co  
nie świadczy o Twojej słabości, ale jest  
w pełni naturalnym stanem. Stąd też  
pomocne może być uzyskanie wsparcia  
dla siebie samego i/lub dla dziecka,  
które jest Ci drogie. Twoim wspierającym  
towarzyszem w podróży przez żałobę  
może być każdy, kogo darzysz zaufaniem  
- bliski, przyjaciel, ale też i psycholog.*



# PODRÓŻ DZIECKA PRZEZ ŻAŁOBĘ

*Przyjęcie perspektywy, że potrzeby dziecka w żałobie nie różnią się od potrzeb dorosłego poszukiwanie stabilności, bezpieczeństwa, radzenie sobie z bólem i tęsknotą oraz Twoja gotowość do bycia blisko niego są kluczowe dla towarzyszenia dziecku w jego przeżywaniu żałoby.*

*W tej wspólnej podróży mogą być Tobie pomocne pewne wskazówki i informacje o tym, co jest charakterystyczne dla żałoby dziecka. Być może słyszałeś/aś już pewne „dobre rady” o tym co (nie) może lub (nie) powinno dziecko po stracie bliskiej osobie. Często takie „dobre rady” są powodowane troską.*

*Niejednokrotnie jednak są oparte na przekazywanych sobie mitach i domysłach, które przyczyniają się do poczucia zagubienia, a jednocześnie umniejszają doświadczanie żałoby.*

*Zanim wyruszysz w dalszą podróż, sprawdź czy któreś nie rozgościły się w Twoich myślach.*



MIT	FAKT	INFORMACJE
Dziecko i tak nic nie rozumie.	Dziecko jest świadkiem przeżywania żałoby w rodzinie. Widzi i wyczuwa, że coś się zmieniło. To nakłada się na jego własne doświadczenie straty, co przekracza możliwości jego rozumienia i radzenia sobie z sytuacją. Dziecko potrzebuje kontaktu i rozmowy, by z pomocą dorosłego zmierzyć się z utratą i móc wrócić do równowagi.	Badania pokazują, że nawet noworodki wyczuwają i reagują w odpowiedzi na emocje przeżywane przez dorosłego.
Nie należy dziecku mówić o śmierci, żeby go nie przestraszyć.	Lęk buduje się na niewiedzy i niepewności. To, co niewypowiedziane, zostaje dopowiedziane samemu. Często dziecko układa swoją historię, obwiniając siebie za chorobę lub nieobecność zmarłej osoby. Stąd rozmowa o śmierci może wręcz obniżyć poziom lęku odczuwanego przez dziecko. Rozmowa ta musi być dostosowana do wieku i zdolności rozumienia.	<p>Przyjmuje się, że dzieci do 2 roku życia nie rozumieją pojęcia śmierci, co nie oznacza jednak, że nie odczuwają straty.</p> <p>Do około 5 roku życia może być dziecku trudno zrozumieć nieodwracalność faktu śmierci, co ma związek z niewykształconą jeszcze w pełni umiejętnością myślenia abstrakcyjnego. Dzieci mogą zadawać pytania „kiedy wróci?” Kiedy kończy się nieżycie?” lub przygotowywać laurki, niespodzianki itp. na powrót zmarłej osoby. To czas, gdy występuje myślenie magiczne, fantastyczne, co jest zupełnie naturalne dla tego etapu rozwoju dziecka.</p> <p>Od 5–7 roku życia dziecko zaczyna rozumieć czym jest śmierć oraz fakt jej nieodwracalności. Może pojawić się lęk i pytania o śmierć innych bliskich.</p>
Lepiej używać innych, łagodniejszych słów niż „śmierć” i „umarł”.	Często z własnego lęku przed słowem „śmierć” używamy słów „odszedł”, „zasnął na wieki”. Dziecko rozumie te słowa dosłownie.	<p>Używanie „łagodniejszych” form na słowo „śmierć” lub „umarł” może prowadzić do poczucia lęku u dziecka: jeżeli dziadek odszedł, to znaczy, że inni moi bliscy mogą odejść...</p> <p>I poczucia winy: ... bo byłem niegrzeczny.</p> <p>„Zasnął”: może prowadzić do problemów ze snem. Dziecko może obawiać się zasypiania, że i z nim coś się stanie (zniknie, zostanie zakopany).</p>

MIT	FAKT	INFORMACJE
Lepiej nie zabierać dziecka na pogrzeb.	Pogrzeb w naszej kulturze jest formą pożegnania. To ważny moment dla przeżywania żałoby tak dla dorosłego, jak i dziecka. Pozwala on urealnić śmierć i przyznać, że nastąpiła.	Warto z dzieckiem porozmawiać o tym, czym jest pogrzeb i jak przebiega, skupiając się na szczegółach, krok po kroku. Pozwolić zadać dziecku pytania i zdecydować, czy chce w pogrzebie uczestniczyć. Ważnym dla dziecka może być aktywny udział w pożegnaniu (np. napisanie listu, zrobienie rysunku, które zostaną włożone do trumny) oraz w przygotowania do pogrzebu (wybór kwiatów, zdjęcia), tak by mogło mieć poczucie pewnego rodzaju wypełnienia ostatniej woli zmarłej osoby.
Lepiej nie rozmawiać o bliskim zmarłym, żeby nie bolało.	Brak rozmowy nie spowoduje braku bólu i tęsknoty - te pojawią się samoistnie i naturalnie na nieobecność ukochanej bliskiej osoby. Nierozmawianie może spowodować jedynie narastanie trudnych emocji i poczucie samotności dziecka. Pomijanie wspomnień oraz odczuwanych przez dziecko uczuć daje mu informację, że zarówno to co się czuje, jak i utracony bliski jest nieważne.	Śmierć bliskiej osoby może wywołać różne emocje: smutek, złość, żal, poczucie osamotnienia, porzucenia, poczucie winy. To trudne uczucia, często wymieszane i niezrozumiałe dla dziecka. Dziecko może mieć trudność w ich nazywaniu. Okazanie przez dorosłego gotowości do rozmowy i odpowiadanie w szczeroci na każde pytanie pozwala na powolne porządkowanie uczuć, jednocześnie dając dziecku poczucie bezpieczeństwa. Dziecko/nastolatek, mając zaufanie, będzie poprzez pytania sam wyznaczać kierunek rozmowy, a tym samym okaże czego potrzebuje. Ważne, by czuło/czuła, że nie musi, ale może pytać i rozmawiać.
Dziecka nie powinno zabierać się na cmentarz. Dziecko powinno chodzić na cmentarz	Ludzie mają różne potrzeby. Nie każdy dobrze czuje się podczas wizyty na cmentarzu, inni nie wyobrażają sobie dnia bez odwiedzenia miejsca pochówku. Podobnie mają dzieci.	Nie istnieją żadne normy mówiące o tym ile razy powinno się odwiedzać cmentarz. Wizyta na cmentarzu nie wpływa na jakość przeżywanej żałoby, tak jak i nie odwiedzanie cmentarza nie świadczy o braku żałoby. Ważniejszą kwestią jest chęć i potrzeba, lub jej brak, do odwiedzenia miejsca spoczynku zmarłego. Ważne jest, by unikać jakiegokolwiek przymusu lub zabraniań dziecku pójścia na cmentarz.

MIT	FAKT	INFORMACJE
Dziecko przecierpi i zapomni.	Tak, jak i dorośli nie zapomni swojej ukochanej zmarłej osoby, tak nie zrobi tego dziecko ani nastolatek. Pozostawienie dziecka samemu i nieporuszanie tematu utraczonej osoby nie zmieni przeżywanych uczuć, a jedynie je pogłębi, tworząc rany na całe życie.	Cierpienie jest naturalne dla procesu żałoby. Nie uchronimy przed nim dziecka/nastolatka. Jednakże to, co dorośli może zrobić, a co pomaga odzyskać krok po kroku poczucie bezpieczeństwa i spokoju to okazanie cierpliwości, ciepło, przytulanie (dostosowane do potrzeb dziecka), kontynuowanie dotychczasowych schematów (posiłki o stałej porze, odbieranie z przedszkola i szkoły), dotrzymywanie słowa - pokazuje to dziecku, że pomimo utraty ważnej osoby, są w życiu sytuacje przewidywalne, a na dorosłych można liczyć (nie każdy znika z życia dziecka). Ważnym może być powrót do ulubionych zajęć, bajek, zabawek. Odbudowywanie poczucia bezpieczeństwa u dziecka jest procesem wymagającym czasu, tak jak i żałoba. Jednocześnie jest dla dziecka/nastolatka jednym z najważniejszych zadań stawianych przez żałobę, by móc potem (w dorosłości) budować stabilne relacje.
Jak będzie dziecku źle, to samo powie.	Dorośli ma trudność w nazywaniu emocji. Jeszcze większą trudność w zrozumieniu i nazwaniu swojego stanu ma dziecko/nastolatek. U wielu dzieci to, co emocjonalne, może objawiać się za pomocą ciała lub zachowania.	Dziecko/nastolatek może cierpieć na dolegliwości z powodu ciała (ból głowy, brzucha, zmniejszona odporność i częstsze zachorowania). Może także zacząć zachowywać się inaczej niż do tej pory stać się apatyczne, wyłączone z życia, lub przeciwnie - rozdrażnione, pobudzone, agresywne, płaczliwe i drażliwe (nie tylko przy poruszaniu tematu utraty). Mogą pojawić się trudności ze snem (zasypianiem, wybudzaniem, moczeniem) oraz potrzeba ciągłego przebywania z kimś lub wręcz unikania kontaktu. To zupełnie naturalne reakcje na odczuwane emocje. Jednakże pozostawione same sobie mogą się nasilać. Stąd też tak ważna jest obecność wspierającego dorosłego, a czasami skorzystanie z pomocy specjalisty.

MIT	FAKT	INFORMACJE
<p>Dziecko, które straciło rodzica, już zawsze będzie skrzywdzone.</p>	<p>Śmierć bliskiej osoby wpływa na życie dziecka. Jednakże nie determinuje go jedynie w negatywny sposób. Dziecko/nastolatek, które utraciło rodzica lub ważną dla siebie osobę jest zdolne do szczęśliwego życia i budowania dobrych relacji.</p>	<p>Warunkiem do tego, by dziecko mogło być szczęśliwe, jest przeżycie żałoby - doświadczenie bólu i uczenie się odzyskiwania poczucia bezpieczeństwa wraz z doświadczaniem, że nie każdy dorosły zni-ka z jego życia.</p>
<p>Żałoba zaczyna się w momencie śmierci.</p>	<p>Nie ma reguły kiedy zaczyna się, a kiedy kończy żałoba. Może ona rozpocząć się jeszcze przed śmiercią bliskiej osoby (np. gdy dowiadujemy się, że umrze ona niebawem) lub być odroczone w czasie.</p>	<p>U dzieci żałoba może rozpocząć się nawet po kilku tygodniach lub miesiącach od utraty. Może także pozornie dawać wrażenie, że się kończy, by po pewnym czasie powracać (po okresie lepszego samopoczucia może nastąpić nasilenie smutku lub złości). Wymaga to uważności towarzyszącego dziecku/nastolatkowi dorosłego, a także dawania akceptacji do tego, że każda żałoba jest inna i ma prawo przebiegać tak, jak przebiega.</p>
<p>Nie należy płakać przy dziecku.</p>	<p>Płacz jest naturalną reakcją fizjologiczną człowieka, adekwatną w sytuacji przeżywania smutku, czy bezradności. Każdy z nas ma swój wzorzec przeżywania tych emocji. Ukrywanie płaczu na siłę przed dzieckiem jest trudne i nie przynosi efektów - dziecko/nastolatek wyczuje towarzyszące temu ukrywaniu napięcie, zauważy zaczerwienione oczy. Ukrywanie płaczu daje informacje, że jest on czymś złym, niepożądanym. Gdy tymczasem może być uwalniający, oczyszczający i przynoszący ulgę.</p>	<p>Pozostanie w zgodzie ze sobą i swoimi potrzebami - płaczu, gdy ciśnie się on na czubek nosa, w czasie żałoby jest dobrym czasem na uczenie dziecka/nastolatka uważności na siebie i swoje potrzeby. To także informacja dla dziecka, że skoro dorosły płacze, to ono także ma do tego prawo. Wspólne przeżywanie uczuć może bardzo zbliżyć. Płacz dorosłego może budzić obawę jedynie wtedy, gdy przyćmiewa emocje dziecka i powoduje przejęcie przez nie roli dorosłego opiekuna - pociesza-cza.</p>



MIT	FAKT	INFORMACJE
<p>To dobry znak, gdy dziecko po śmierci bliskiej osoby nie rozpacza i zachowuje się jak dawniej.</p>	<p>Jeśli dziecko doznaje utraty, naturalnym jest, że przeżywa smutek, żal i złość. Emocjonalność dziecka ma odzwierciedlenie w jego zachowaniu.</p>	<p>Każde trudne doświadczenie wywołuje reakcję tak u dorosłego, jak i dziecka/ nastolatka. Brak jakiegokolwiek reakcji może świadczyć o trudnościach dziecka w przeżywaniu straty. Może być to sygnał do skorzystania z pomocy wsparcia psychologicznego. Taka „zamrożona” żałoba może „odtajeć” bowiem w późniejszym czasie, a nawet w życiu dorosłym i mieć wpływ na tworzenie relacji.</p>
<p>Dziecko bawi się w pogrzeb - konieczny psycholog.</p>	<p>Dzieci oswiają rzeczywistość i przeżywają emocje podczas zabawy. To ich sposób na „ułożenie” sobie nowego porządku rzeczy.</p>	<p>Zabawa w szpital, chorobę, umieranie czy pogrzeb jest zupełnie naturalna i nie wymaga interwencji. Włączenie się do zabawy dorosłego może być pomocne w dla dziecka poprzez np. pokazywanie reakcji i zachowań, mówienia o emocjach. Pozwala także dorosłemu dowiedzieć się jak dziecko postrzega utratę bliskiej osoby i co aktualnie przeżywa.</p>
<p>Żałoba może być odpowiedzią jedynie na śmierć bliskiego.</p>	<p>Żałoba jest procesem będącym odpowiedzią na utratę. Niezależnie czy dotyczy ona śmierci, czy też przerwania relacji jest ważna i potrzebna.</p>	<p>Zarówno dzieci, jak i dorośli przeżywają wiele strat w ciągu życia, niekoniecznie wywołane śmiercią. Każda z nich niesie za sobą proces żałoby, choć intensywność odczuwanych emocji oraz reakcji może być różna. Warto pamiętać, że dziecko ma prawo przeżywać utratę ukochanego zwierzątka z taką samą intensywnością, jak śmierć członka rodziny.</p>

# PODRÓŻ NASTOLATKA PRZEZ ŻAŁOBĘ

## JEŚLI JESTEŚ NASTOLATKIEM:

To trudny, ale i bardzo ważny etap w życiu człowieka. Wpisane w niego są niestabilne nastroje, zmiany, wewnętrzne konflikty, dzięki którym budujesz swoją tożsamość i odnajdujesz własne miejsce w otaczającym Cię świecie. To także czas, gdy ważnym jest poczucie bezpieczeństwa. Nałożenie się procesu żałoby na czas adolescencji może być podwójnie trudny.

W pełni, jak dorosły, uświadamiasz sobie nieuchronność i nieodwracalność śmierci. Twój proces żałoby nie różni się w znacznym stopniu od żałoby osoby dorosłej. Przeżywasz podobne uczucia, możesz mieć podobne myśli i przekonania. W podobny sposób także okazujesz emocje - złość, żal, smutek, tęsknotę, z tą różnicą, że u Ciebie mogą się one zmieniać jeszcze szybciej. Wiele z tych emocji prezentujesz na zewnątrz. Pamiętaj, że nie każdy z łatwością je odczyta. Nie oznacza to jednak, że nie będzie chciał być z Tobą w tym trudnym okresie utraty bliskiej osoby. Żałobę najlepiej przeżywać z kimś. Od Ciebie zależy na ile pozwolisz komuś zanurzyć się w Twój świat być może bez zrozumienia, ale w gotowości na towarzyszenie Tobie.

Jeśli trudno znaleźć Ci osobę, z którą będzie Tobie w Twoje żałobie dobrze i bezpiecznie, możesz skontaktować się z psychologiem, którego zadaniem jest stworzenie takiego bezpiecznego miejsca, w którym będziesz mógł ze zrozumieniem przeżywać doznaną stratę.

## JEŚLI JESTEŚ RODZICEM /OPIEKUNEM / OSOBĄ WSPIERAJĄCĄ NASTOLATKA:

Jako Rodzic lub Opiekun młodego człowieka jesteś tą osobą, która się troszczy i dba o niego. Okres dorastania to ważny i trudny okres dla całej rodziny. Przybiera na trudności w obliczu przeżywania żałoby tak swojej, jak i pomocy uniesienia żałoby nastolatka. Kilka kluczowych informacji może pomóc Tobie bardziej zrozumieć podróż nastolatka przez żałobę.



CO SIĘ DZIEJE	CO MOŻESZ ZROBIĆ
<p>Okres nastoletni to przejście dwóch światów: dziecięcego i dorosłego. Żałoba to czas, gdy często nastolatki prezentują przeżywanie żałoby jak osoby dorosłej, jednocześnie wewnątrz przeżywając ją bardziej jak dzieci.</p>	<p>Masz przed sobą dorosłego o duszy i potrzebach dziecka. Staraj się w rozmowach używać języka i sformułowań świadczących o tym, że widzisz w nastolatku partnera do rozmowy o utracie. Z drugiej strony pamiętaj, że każde dziecko potrzebuje mieć poczucie bezpieczeństwa, które jest budowane poprzez bliskość, czułość, przytulenie, ale i zachowanie dotychczasowych rytuałów.</p>
<p>Nastolatek rozumie już w pełni czym jest śmierć. Jednocześnie może nie rozumieć przeżywanych przez siebie emocji.</p>	
<p>Czas adolescencji to czas wielu wewnętrznych konfliktów i strat. Doświadczenie śmierci bliskiej osoby często nasila doświadczane przez nastolatka trudności.</p>	<p>Rozmawiaj z nim/nią o tym. Nie pomijaj - Twoja uważność i próba zrozumienia świata nastolatka to przejaw Twojej troski.</p>
<p>Naturalnym zachowaniem nastolatka są częste zmiany nastroju i zachowania. Podczas żałoby mogą one przybrać na gwałtowności.</p>	<p>Choć to trudne, wykaż zrozumienie i cierpliwość dla nastolatka. Pod agresywnymi zachowaniami często kryje się ból. Twój spokój może być ukojeniem dla niezrozumiałych dla niego samego/samej zachowań.</p>
<p>Ekspresja emocji i ich kontrolowanie mogą być teraz trudniejsze - z jednej strony nastolatek może prezentować uczucia „nad wyraz”, z drugiej może je tłumić, prezentując obojętność.</p>	<p>Rozmawiaj. Zwłaszcza jeśli nastolatek unika rozmów o śmierci, zachęć go do tego zapewniając o tym, że to naturalne, że rozmowa o tym, co boli budzi niechęć. Możesz opowiedzieć o swoich uczuciach, co może pomóc mu zrozumieć jego. Nie osądzaj uczuć, unikaj mówienia o tym, że coś powinno lub nie powinno być odczuwane. W trakcie żałoby rodzą się różne emocje, które niekoniecznie są związane z przyjętymi normami tak, jak np. uczucie ulgi, które może się pojawić wtedy, gdy zmarła osoba była powodem przemocy lub jej choroba powodowała silne zmęczenie/konflikty w rodzinie.</p>
<p>Doświadczenie żałoby to przeżywanie wielu trudnych uczuć. Wśród nich może być także poczucie ulgi związanej ze śmiercią bliskiej osoby, złość, poczucie winy. Niezrozumienie przeżywanych emocji może mieć ujście w formie buntu lub odpychania tych, którzy chcą mu pomóc.</p>	
<p>Zachowania nastolatka mogą ulec całkowitej zmianie - dotychczasowe zainteresowania, znajomi.</p>	<p>Rozmawiaj z nastolatkiem, dopytuj o jego/jej zainteresowania i znajomych. Zachęcaj do kontaktu z rówieśnikami - to ważne w tym etapie rozwoju. Jednocześnie postaraj się zachować taką delikatność, by nie wytwarzać nacisku, który zawsze rodzi niechęć i opór.</p>
<p>Tak, jak dorośli, nastolatek także może mieć trudności ze snem, apetytem, czy też w koncentracji uwagi, co może się przełożyć na trudności z nauką.</p>	<p>Nie obwiniaj nastolatka za pogorszenie się wyników w nauce. Choć nauka jest ważna, to teraz może być mu/jej fizycznie trudno się nad nią skupić. Pozostań w kontakcie z nauczycielem, wyjaśnij sytuację, poproś o wsparcie.</p>

# POMOC W ŻAŁOBIE

## PAMIĘTAJ

- Żałoba, choć powszechnie doświadczana, przez każdego jest przeżywana na swój własny sposób. To samotna podróż z równie samotnymi towarzyszami, podczas której wzajemnie możecie być dla siebie wsparciem. Pamiętanie o tym, że dziecko/nastolatek/inny dorosły nie ma kalki z Twoich uczuć i myśli pozwoli Ci uniknąć potknięć i ślepych uliczek w tej podróży.

- Odbudowanie poczucia bezpieczeństwa, które jest najważniejszym portem w podróży dziecka i nastolatka jest procesem, który wymaga czasu i który jest zmienny. Jednakże przy konsekwentnym trwaniu przy dziecku/nastolatku jego lęk się zmniejsza, a świat się odbudowuje.

- W przeżywaniu żałoby jednym z najczęstszych uczuć jest poczucie winy. To bardzo wstydliva emocja, rzadko się do niej przyznajemy. U dzieci i młodzieży może wiązać się także z lękiem. Najczęściej dotyczy przypisywania sobie przyczyny śmierci bliskiej osoby (np. „byłem niegrzeczny, więc sobie poszła”, „chciałam, żeby go już nie było i moglibyśmy pójść do kina”) oraz niewykonanych rzeczy (np. „zbyt mało mówiłam mamie, że ją kocham”, „powinienem wtedy go przeprosić”). Dorosły może sam rozpocząć rozmowę dotyczącą poczucia winy, zachęcając tym samym i pozwalając, by dziecko/nastolatek mogło/mógł wyrazić swoje myśli. Ważne jest poprowadzenie rozmowy w taki sposób, aby zaznaczyć, że śmierć bliskiej osoby nie miała związku z dzieckiem (jego czynami, myślami, uczuciami). To ważne dla przebiegu całej żałoby.

- Podczas rozmowy z dzieckiem/nastolatkiem warto dopytywać jak rozumie to, co słyszy. Czasem słowa, przetworzone przez pryzmat własnych emocji, nabierają innego znaczenia aniżeli jest intencją wypowiadającego się.

- W żałobie ważne są rozmowy, jednak czasami ważne rzeczy dzieją się w ciszy. Jeśli dziecko/nastolatek nie chce rozmawiać - uszanuj to. Ważne jest aby miało/miał świadomość Twojej gotowości do wysłuchania, gdy ono/on będzie gotowy do mówienia.

- Dziecko przeżywa i porządkuje emocje przez zabawę, która czasem może budzić lęk w dorosłym (np. zabawa w pogrzeb). To naturalne i potrzebne zachowanie. Przyłącz się, będziesz mieć możliwość lepszego poznania dziecka.

- Pozwól dziecku/nastolatkowi na wyrażanie emocji, zadawanie pytań, wyrażenie obaw i wspomnianie bliskiej zmarłej osoby. Udzielaj odpowiedzi w prawdzie. Nie okłamuj - dziecko czuje kłamstwo i traci zaufanie. Jeśli czegoś nie wiesz, przyznaj się. To wzmacnia zaufanie.

- Czasami rozmowa z dzieckiem/nastolatkiem może być zbyt trudna także dla dorosłego, który sam/sama przeżywa stratę. Stąd też można skorzystać z pomocy innej bliskiej osoby lub z pomocy psychologa. Ważne jest, by zapewnić dziecku/nastolatkowi obecność kogoś, kto będzie mógł przyjąć wszystkie trudne emocje oraz odpowiedzieć na pojawiające się pytania.

## WSPARCIE PO STRACIE

Żałoba to naturalny proces radzenia sobie z utratą. Najczęściej do jej przeżywania wystarczają własne umiejętności. Czasami bywa jednak tak, że żałoba staje się trudniejszą drogą aniżeli mamy sił. Warto wtedy skorzystać z pomocy psychologa, który na co dzień pracuje z osobami po stracie.

Podczas konsultacji jest czas na rozmowę o tym, czym jest żałoba, uzyskanie potrzebnych dla siebie informacji, podzielenia się swoimi myślami i uczuciami. Psycholog pomaga określić jakiego rodzaju wsparcie jest potrzebne i najkorzystniejsze (spotkania indywidualne, rodzinne, grupowe), pomaga doprecyzować oczekiwania. Czasami już sama możliwość bycia wysłuchanym bez oceny przynosi ulgę i pozwala na uporządkowanie.

### **Warto skorzystać ze spotkania z profesjonalistą zwłaszcza wtedy, gdy:**

- Dziecko/nastolatek po stracie bliskiej osoby zachowuje się tak, jakby się nic nie stało.
- Kiedy nie wiesz jak rozmawiać z dzieckiem/nastolatkiem o trudnej utracie.
- Gdy u Ciebie lub dziecka/nastolatka występują trudności z apetytem, snem, aktywnością życiową, zachowaniem.
- Jeśli czujesz, że emocje Cię przerastają.
- Jeśli pojawiają się myśli samobójcze u Ciebie, dziecka lub nastolatka.



## ABY WYCISZYĆ EMOCJE, POTRZEBNE SĄ TRZY KROKI:

1. Zauważyć i nazwać
2. Wstuchać się w nią i zaakceptować
3. Wyrazić i przeżyć



*Emocje są ważne i naturalne.  
Są z nami przez całe życie, choć często się zmieniają.  
Potrzebują być wyrażone, wypowiedziane.  
Chowane w środku - rosną.*



# UCZUCIE ZŁOŚCI

CO SIĘ DZIEJE Z CIAŁEM?	CO ROBIMY/MAMY OCHOTĘ ZROBIĆ?	OCENA - JAK SILNE JEST TO UCZUCIE?	SPOSOBY RADZENIA SOBIE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Robi się ciepło, czasem gorąco</li> <li>• Szybciej bije serce</li> <li>• Mięśnie się napinają</li> <li>• Zęby i pięści się zaciskają</li> <li>• Marszczymy brwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krzyczymy</li> <li>• Płaczymy</li> <li>• Uderzamy</li> <li>• Tupiemy</li> <li>• Rzucamy przedmiotami</li> <li>• Mówimy przykre rzeczy</li> </ul>	<p>Oceń na ile czujesz złość w tym momencie:</p> <p><b>0-2</b> – rozdrażnienie  <b>3-5</b> – zdenerwowanie  <b>6-8</b> – gniew  <b>9-10</b> – wściekłość</p> <p>Oraz na ile czujesz ją po wykonaniu ćwiczeń na radzenie sobie ze złością.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Weź poduszkę lub koc, połóż na podłodze i wyskacz na niej swoją złość. Możesz także uderzać w nią pięściami. Możesz zrobić z kimś dorosłym własną „złośniczkę” - czyli rzecz, która będzie w bezpieczny sposób przyjmowała Twoją złość w postaci podskoków lub uderzeń.</li> <li>2. Tupiąc i/lub uderzając w „złośniczkę” możesz także głośno krzyczeć. Tak długo, aż poczujesz, że jesteś zmęczony/a lub nie masz już chęci do dalszego krzyku.</li> <li>3. Weź kartkę i kredkę w takim kolorze, na jaki masz chęć. Myśląc o swojej złości narysuj ją szybko, niestarannie. Ona nie musi mieć kształtu. Jak skończysz, pomyśl co chciałbyś/łabyś zrobić z kartką?</li> <li>4. Dmuchańce - możesz wziąć balon lub go sobie wyobrazić. Wdmuchaj w niego całą swoją złość. Dmuchań mocno, aż pęknie lub przebij go. Możesz też wypuścić balon za okno i pozwolić, by oddalił się razem z Twoją złością.</li> </ol>

# UCZUCIE SMUTKU

CO SIĘ DZIEJE Z CIAŁEM?	CO ROBIMY/MAMY OCHOTĘ ZROBIĆ?	OCENA - JAK SILNE JEST TO UCZUCIE?	SPOSOBY RADZENIA SOBIE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pochylamy głowę, zwijamy się w kłębek</li> <li>• Czujemy ucisk w gardle</li> <li>• Łzy napływają do oczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Płaczymy</li> <li>• Chowamy się</li> <li>• Patrzymy na dół</li> <li>• Chcemy się przytulić</li> </ul>	<p>Oceń na ile czujesz smutek w tym momencie:</p> <p><b>0-2</b> – zmartwienie  <b>3-5</b> – smutek  <b>6-8</b> – przygnębienie  <b>9-10</b> – przybicie</p> <p>Oraz na ile czujesz ją po wykonaniu ćwiczeń na radzenie sobie ze smutkiem.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jeśli czujesz smutek, to naturalnym jest płacz. Znajdź miejsce, w którym możesz płakać. Może chcesz, by był przy Tobie ktoś dorosły?</li> <li>2. Często czując smutek mamy potrzebę przytulenia się. Możesz poprosić o przytulenie kogoś, kogo lubisz lub przytulić swoją ulubioną zabawkę. Ważne, żeby przytulenie trwało na tyle długo, byś mógł/a policzyć przynajmniej do 20.</li> <li>3. Swój smutek możesz narysować - w postaci dowolnego rysunku, fal w morzu czy chmur, które odpłyną na niebie i zabiorą Twój smutek.</li> <li>4. Podczas spaceru nad rzeką/ wodą możesz znaleźć patyk lub kamyk. Weź go do ręki i przekaz mu cały swój smutek. A potem wrzuć do wody.</li> </ol>



# UCZUCIE LĘKU

CO SIĘ DZIEJE Z CIAŁEM?	CO ROBIMY/MAMY OCHOTĘ ZROBIĆ?	OCENA - JAK SILNE JEST TO UCZUCIE?	SPOSOBY RADZENIA SOBIE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przyspieszone bicie serca</li> <li>• Szybszy oddech</li> <li>• Drżą nam ręce</li> <li>• Zbiera się na płacz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Płaczymy</li> <li>• Krzyczymy</li> <li>• Chowamy się</li> <li>• Zamykamy oczy</li> <li>• Trzęsiemy się, drżymy</li> <li>• Nieruchomiejemy</li> <li>• Chcemy uciec</li> <li>• Szukamy czegoś, co jest bezpieczne i znajome</li> </ul>	<p>Oceń na ile czujesz lęk w tym momencie:</p> <p><b>0-2</b> – niepokój  <b>3-5</b> – lęk  <b>6-8</b> – przerażenie  <b>9-10</b> – panika</p> <p>Oraz na ile czujesz ją po wykonaniu ćwiczeń na radzenie sobie z lękiem.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Weź kartkę i narysuj worek. W worku narysuj cały swój lęk. Gdy skończysz potnij lub podrzyj worek.</li> <li>2. Możesz poprosić kogoś dorosłego by podał Ci rękę. Ściśnij jego rękę tak mocno, jak potrzebujesz i przekaz mu cały swój lęk.</li> <li>3. Gdy się boimy, chcemy się schować. Możesz poprosić kogoś dorosłego, byście wspólnie zbudowali Twoje bezpieczne miejsce, do którego będziesz mógł/a się chować. Możesz też zamiast schowania po prostu wtulić się w kogoś, kogo lubisz.</li> <li>4. Możesz także użyć swojej wyobraźni - wyobraź sobie swoje bezpieczne miejsce lub ogromną bańkę, w której jest wszystko to, co lubisz: dźwięki i kolory, które lubisz, ważne dla Ciebie osoby, Twoje zabawki... Oddychaj głęboko i pobądź w tej bańce/miejscu tak długo, jak chcesz, aż do momentu, kiedy poczujesz się spokojniej-szy/a.</li> </ol>

## UCZUCIE WSTYDU/ POCZUCIA WINY

CO SIĘ DZIEJE Z CIAŁEM?	CO ROBIMY/MAMY OCHOTĘ ZROBIĆ?	OCENA - JAK SILNE JEST TO UCZUCIE?	SPOSOBY RADZENIA SOBIE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulimy się</li> <li>• Pocimy się</li> <li>• Drżymy</li> <li>• Uczucie gorąca</li> <li>• Rumieńce na twarzy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Czerwienimy się</li> <li>• Chcielibyśmy zniknąć</li> <li>• Płaczymy</li> </ul>	<p>Oceń na ile czujesz wstyd w tym momencie:</p> <p><b>0-2</b> – zakłopotanie  <b>3-5</b> – zażenowanie  <b>6-8</b> – poczucie winy  <b>9-10</b> – wstyd, pogarda</p> <p>Oraz na ile czujesz ją po wykonaniu ćwiczeń na radzenie sobie ze wstydem.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomyśl o swoim wstydzie i o tym, za co czujesz się winny - narysuj to tak długo, aż poczujesz ulgę.</li> <li>2. Poproś kogoś dorosłego o swoje zdjęcie. Naklej je pośrodku kartki. Wokół niego narysuj/napisz dobre rzeczy o sobie. Poproś bliskich, by dopisali lub dorysowali to, co dobrego widzą w Tobie.</li> <li>3. Znajdź lub poproś dorosłego o kawałek materiału, który mógłbyś/mogłabyś zawiązać jak pelerynę. Możesz ją sobie także wyobrazić. Wyobraź sobie i poczuj, jak dodaje Ci ona mocy. Stajesz się co raz silniejszy/a. Aż możesz zdjąć pelerynę.</li> </ol>

# UCZUCIE TĘSKNOTY

CO SIĘ DZIEJE Z CIAŁEM?	CO ROBIMY/MAMY OCHOTĘ ZROBIĆ?	OCENA - JAK SILNE JEST TO UCZUCIE?	SPOSOBY RADZENIA SOBIE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulimy się</li> <li>• Drżymy</li> <li>• Zbiera się na płacz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Płacemy</li> <li>• Kulimy się</li> <li>• Chcemy się przytulić</li> <li>• Krzyczymy</li> </ul>	<p>Oceń na ile czujesz tęsknotę w tym momencie:</p> <p><b>0-2</b> – nostalgia  <b>3-5</b> – tęsknota  <b>6-8</b> – zaduma  <b>9-10</b> – melancholia</p> <p>Oraz na ile czujesz ją po wykonaniu ćwiczeń na radzenie sobie z tęsknotą.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomyśl o tej osobie, za którą tęsknisz. Narysuj dla niej obrazek lub napisz list. Możesz go przesłać np. przywiązując do balona, którego wypuścisz.</li> <li>2. Zrób pudełko pamięci poproś kogoś dorosłego o rzeczy, które chciałbyś/ chciałybyś mieć na pamiątkę, a które należały do Twojej bliskiej osoby. Przygotuj pudełko na nie (pokoloruj, ozdób). Włóż do niego przedmioty oraz to wszystko, co chcesz umieścić, a co pomaga Tobie mniej tęsknić.</li> <li>3. Zamknij oczy i wyobraź sobie piękne, tajemne miejsce, w którym spotykasz się z osobą, za którą tęsknisz. Zobacz Wasze spotkanie. Możesz tam wracać kiedy tylko chcesz.</li> <li>4. Przytul się do osoby, którą lubisz. Może potrzebujesz popłakać? Płacz jest dobry, przynosi ulgę.</li> </ol>

# EMOCJE DLA NASTOLATKÓW I DOROSŁYCH SPOSOBY RADZENIA SOBIE



*Obok znajdziesz listę emocji.  
Już wiesz, że żałoba jest procesem, który zmienia się w czasie.  
Zmieniają się także odczuwane emocje oraz ich intensywność.  
Notowanie ich codziennie lub co tydzień pomoże zauważyć Ci  
zachodzące zmiany oraz drogę, jaką już przebyłeś w Twojej podróży.*

UCZUCIE	DATA	INTENSYWNOŚĆ 0-10	MOJE NOTATKI
Spokój			
Błogość			
Wzburzenie			
Frustracja			
Gniew			
Zdenerwowanie			
Zniecierpliwienie			
Niechęć			
Zadowolenie			
Wdzięczność			
Życzliwość			
Odprężenie			
Czułość			
Ulga			
Docenienie			
Rozpacz			
Żal			
Akceptacja			
Zmartwienie			
Przygnębienie			
Ból			
Miłość			
Zmęczenie			
Niepokój			
Lęk			
Niepewność			
Poczucie winy			

# ZWROTY - WYBOJE NA DRODZE



MÓWIMY	DZIECKO SŁYSZY	KONSEKWENCJE	UŻYJ
Tata zasnął	Zasnął, więc się obudzi	Lęk przed zaśnięciem, zaburzenia snu, poczucie oszukania, lęk że tata jest gdzieś, gdzie jest ciemno i co zrobi jak się obudzi?	Tata umarł.
Mama odeszła	Odeszła... Kiedy wróci? Odeszła przeze mnie bo byłem niegrzeczny/a	Lęk, oczekiwanie, poczucie winy. Branie odpowiedzialności za śmierć bliskiej osoby.	Mama zmarła.
Dziadek jest na chmurce.	Dziadek jest wysoko, może spaść i zrobić sobie krzywdę. Dlaczego go nie widzę?	Obawa, niedowierzanie. Lęk przed tym, czy nie stanie się krzywda zmarłemu.	Określając miejsce pobytu zmarłego/duszy odnieś się do swoich przekonań. Możesz powiedzieć „ja wierzę, że jest...”
Babcię zabrał do siebie Pan Jezus.	Skoro zabrał babcię, to może zabrać mamę, tatę i braciszka. Dlaczego zabiera?	Złość, odwrócenie się od Boga.	Babcia zmarła. Tak się dzieje, że ludzie, zwierzęta i rośliny umierają (możesz podać powód śmierci).
Nie płacz, trzymaj się	Nie mogę płakać. Płacz jest zły, jest oznaką słabości.	Poczucie winy, wstyd. Dziecko uczy się ukrywania swoich emocji.	Jeśli chcesz płakać, płacz. To naturalne, jak się za kims tęskni, albo jak jest nam źle.
Musisz być teraz dzielny dla mamy. Tylko Ty jej zostałeś.	Jeśli moja mama jest smutna, to przeze mnie bo byłem niewystarczająco dobry i dzielny. Nie mogę przeżywać swoich emocji, bo muszę być wsparciem dla mamy.	Poczucie winy i lęk. Dziecko uczy się, że jego uczucia i potrzeby nie są ważne. Przypisuje sobie odpowiedzialność za emocje innych ludzi.	To trudny czas dla nas wszystkich. Wszystkim nam jest smutno i tęsknimy. To, że mama płacze to naturalne - po prostu bardzo tęskni za tatą.
Wiem, co czujesz.	On/ona wie co czuję lepiej niż ja. Powiniennem czuć to, co ona mówi, a nie to, co czuję.	Nie możemy zakładać, że dziecko odczuwa to samo, co my. Uczucia w żałobie są różne.	Próbuję zrozumieć, co czujesz i widzę, że to dla Ciebie trudne.
Mama widzi wszystko, co robisz.	Mama ciągle na mnie patrzy, widzi wszystko, nawet to, czego się wstydzę.	Lęk.	Mama jest i będzie przy Tobie wtedy, gdy o niej pomyślisz i będziesz chciał jej obecności.

# INFORMACJE POMOCNE PODCZAS ROZMOWY O ŚMIERCI I POGRZEBIE

*Być może jesteś tą właśnie osobą, która będzie rozmawiała z dzieckiem o tym, że ktoś z najbliższych umarł, a także o zbliżającym się pogrzebie. Przydatne mogą być dla Ciebie poniższe informacje:*

- Dziecko potrzebuje wyjaśnienia - informacji prawdziwych, dostosowanych do ich wieku i poziomu rozwoju.
- Zadbaj o dobre miejsce do rozmowy - intymne, bezpieczne, znane dziecku, w którym nikt nie będzie Wam przeszkadzał.
- Zadbaj o czas - niech będzie go tyle, ile potrzebować będzie dziecko, bez pośpiechu, telefonów, zegarka.
- Zadbaj o bliskość i swobodę - pozwól dziecku zdecydować o tym, czy chce być przytulone, czy też woli być oddalone. Pamiętaj, że może się to zmieniać w trakcie rozmowy.
- Zapytaj dziecko co już wie, czego się spodziewa po rozmowie - możesz zacząć od słów „zdarzyło się coś ważnego, trudnego i smutnego...”. Dopytanie dziecka o jego/jej myśli pozwoli Ci sprawdzić co już wie i zweryfikować na ile jest to prawdziwe, a także określi moment rozpoczęcia rozmowy (czy będzie to wyjaśnienie np. konsekwencji choroby, czy też od razu Twojego potwierdzenia o śmierci bliskiej osoby).
- Używaj prostego języka i krótkich zdań - w momencie szoku człowiek przyswaja niewiele informacji.
- Bądź uważny - obserwuj jak dziecko reaguje, dopytuj czy możesz mówić dalej i co dziecko chce wiedzieć.
- Zapytaj - dopytaj co oznacza dla dziecka „śmierć”, jak ją rozumie. Opowiedz o faktach dotyczących zmian w ciele - to moment, gdy serce przestaje bić, nie ma oddechu, a skóra staje się chłodniejsza.
- Zapytaj o chęć zobaczenia bliskiej osoby po śmierci (o ile to możliwe) i chęć pożegnania - dopytaj jak dziecko pamięta bliską osobę z ostatniego spotkania. Jeśli wygląd po śmierci się zmienił, opowiedz o tym. Im więcej opowiesz, tym mniejszy szok dla dziecka, gdy zobaczy ciało. Powiedz, że będziesz razem z dzieckiem (o ile to możliwe) oraz, że będzie mogło wyjść w dowolnym momencie. Nie nakłaniaj dziecka do dotykania lub całowania ciała, jeśli nie będzie miało ochoty.
- Śmierć - aby zmniejszyć niepokój dziecka wynikający z informacji, że „babcia umarła”, możesz posłużyć się metaforą i opowiedzieć dziecku o tym, iż człowiek składa się z dwóch części: pierwszej niewidzialnej (możesz ją nazwać według swoich przekonań, np. duszą), dla której potrzebne jest „ubranie”, czyli ciało, aby ta niewidzialna część była możliwa do zobaczenia. To, co umiera to to ubranie właśnie - bo się zestarzało, zniszczyło, zachorowało. Część niewidzialna pozostaje i według Ciebie, będzie teraz ... (odnieś się ponownie do swoich przekonań). Natomiast ciało - ubranie trzeba pożegnać. Dlatego odbędzie się taka smutna uroczystość, którą nazywamy pogrzebem.
- Pogrzeb - powyższe stwierdzenie, że zegnamy widzialną część - ciało ma na celu zmniejszyć lęk dziecka.



Łatwiej przyjąć, że w trumnie jest ubranie niewidzialnej części bliskiej osoby, aniżeli ona sama. Opowiadając dziecku o pogrzebie mów o szczegółach, układając następujące po sobie wydarzenia chronologicznie - co się będzie działo i gdzie (kościół/kaplica/cmentarz, potem poczęstunek), kto przyjedzie, jak goście będą ubrani, że będą smutni, mogą płakać. Nazywaj rzeczy takimi, jakimi są - trumna/urna. Zaproponuj dziecku, że może zaangażować się w przygotowanie pogrzebu, np. wybrać kwiaty lub zdjęcie zmarłej osoby, narysować rysunek lub napisać list, który będzie włożony do trumny. Im więcej szczegółów uroczystości opowiesz, tym mniejszy lęk dziecka.

- Zapewnij dziecko, że podczas pogrzebu będziesz przy nim (lub inna konkretna osoba), a dziecko będzie mogło zdecydować o tym, gdzie chce siedzieć i czy chce wyjść. Ustalcie co zrobicie, jak będzie chciał mu się płakać (przytuli się, poprosi o chusteczkę, wyjdziecie).
- Jeśli dziecko będzie chciało pożegnać zmarłą osobę, opowiedz o tym, czego może się spodziewać (chłodzie ciała, bledszym kolorze skóry i paznokci). Zapewnij, że będziesz z nim.
- Nazywaj swoje emocje (jestem smutny, tęsknię). To pomoże dziecku zrozumieć jego uczucia.
- Pozwól dziecku zadawać pytania. Nawet najdziwniejsze mają dla niego znaczenie.
- Pamiętaj, że Twoje obawy i lęki nie muszą być obawami i lękami dziecka.
- Z życzliwością w głosie i uważnością na reakcje dziecka, z poszanowaniem jego uczuć, można z nim/nią rozmawiać o najtrudniejszych rzeczach. Ze spokojem, nie spiesząc się, mając dla siebie czas. Będąc blisko.





Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Współfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności  
ze środków Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich  
na lata 2018–2030



Program Rozwoju  
Organizacji  
Obywatelskich  
na lata 2018–2030

**PROO**

organizatorzy:





[www.pomorzeciom.pl](http://www.pomorzeciom.pl)  
[www.centrumemocja.pl](http://www.centrumemocja.pl)