



CSALAMÁDÉ ötletbörze szülőknek

Készítette: Hesz Rebeka

November hírlevelünk témája a gyász, a veszteségek feldolgozása. A halállal kapcsolatos gondolatok, érzések életkorról életkorra változnak, ezért nagyon fontos, hogy a gyermekkel a fejlődésének megfelelően beszéljünk a témáról és segítsük őt a gyászában. A következőkben a különböző életkorok halállal és gyásszal kapcsolatos sajátosságait járjuk végig, és kitérünk arra, hogy szülőként, családtagként mit tudunk tenni ezekben a mindenki számára megterhelő időszakokban.

Felnőttként gyakran gondolhatjuk azt, hogy a halál túlságosan ijesztő, nehéz téma egy gyermeknek, ezért inkább nem beszélünk róla, ezzel „megkímélve” őt. Azonban a halál elkerülhetetlen része mindenki életének, ezért a gyermekeket **nem megvédeni kell ettől a témától, hanem segíteni, hogy megértsék miről is van szó**, így maguk is megtanulnak megbirkózni a veszteséggel.

A gyermeki gyász sajátosságai

A gyermekek gyásza több szempontból más, mint a felnőtteké. A gyerekek – életkoruktól függően – sokszor nem tudják vagy nem akarják érzelmeiket mások felé kimutatni, ezáltal a gyász jelei is kevésbé egyértelműek. Ettől függetlenül a megélt érzések ugyanolyan intenzívek és fontosak lehetnek kortól függetlenül minden gyermeknél. Akár csak a felnőttek, ők is megtapasztalják a szomorúságot, dühöt, szorongást, gyakran akár lelkiismeret-furdalást is, azonban ezek általában rövid periódusokban figyelhetőek meg náluk. Sokszor látni, hogy egy gyerek heves és elkeseredett sírás után pár perccel már teljesen belemerül a játékába. Gyakori a passzivitás, közömbösség is a gyermek oldaláról. Ezek miatt a szülők sokszor azt gondolják, a gyerek „szerencsére” nem fogta fel mi történt – ez azonban nem így van. Valójában arról van szó, hogy kisebb életkorban a gyerekek nem tudják sok esetben megfelelően kifejezni érzéseiket. Kifejezetten gyakori, hogy közvetlenül a halálhír után nem mutatnak szomorúságot, dühöt, visszatérnek a játékhoz, megszokott életükhöz. 1-2 hónap után azonban kezdik megérteni, hogy a halál végleges, és az elhunyt személlyel tényleg nem fognak újra találkozni.

Előfordulhatnak bizonyos ún. regresszív jelenségek (például ujjszopás, a már szobatiszta gyermek újra bepisil, a már jól beszélő gyermek dadogni kezd), ezek általában csak pár hétig tartanak. Testi tünetek (fej- és hasfájás), alvási és táplálkozási zavarok, koncentrációs zavarok mind megjelenhetnek a gyász időszakában. Felléphet düh, akár agresszió játékokkal, kortársakkal vagy a szülőkkel szemben.

A gyermekek halálképe nagyon különböző az eltérő életkorokban. A kisgyermek számára az elmúlás még nagyon nehezen érthető, ugyanakkor sokat gondolkoznak a halálon. A kisgyerekeknél a halál legfőbb sajátosságai a mozdulatlanság, és a csukott szem, ezért a halál

és az álmokban ebben a korban rokon fogalmak (a sötétségtől és elalvástól való félelem sok gyermeknél egyfajta halálfélelemként is jelentkezik). A halál véglegességét még nem tudják megérteni, tehát az ő gondolkodásuk szerint, ha valaki meghalt, még visszatérhet, mintha egy álmából kelt volna fel. Kisiskolás korban jellemző a halál „megszemélyesítése”, például csontvázként, szellemként való elképzelése.

Mivel a gyermekek különböző életkorokban más és mást értenek meg a halállal és az elmúlással kapcsolatban, egy közeli személy elvesztése esetén a gyászt újra és újra átélhetik, újból és újból megélik a szeretett személy hiányát.

Hogyan beszéljünk a gyerekekkel a halálról és a gyászról?

Egy ilyen beszélgetés senkinek sem könnyű. Sokszor azzal nyugtatjuk magunkat, hogy ha a gyermek magától nem kérdez, akkor nem is érdeklődik igazán egész, vagy még nem is képes felfogni, mi történik. Ez azonban nem így van: a gyerekek nagyon jól megérzik, hogy melyek azok a témák, amikről a szülők nem szívesen beszélnek, és alkalmazkodnak is ehhez. Ettől függetlenül kérdéseik minden gyermeknek vannak, legfeljebb nem a szülőktől, hanem barátoktól, pedagógusoktól kérdez, vagy megpróbál önmaga választ találni ezekre.

Egy gyermek számára a saját családja jelenti a legbiztonságosabb érzelmi közeget, emiatt nagyon fontos, hogy ebben az ismerős, biztonságos közegben történjen a beszélgetés.

- Legyünk **őszinték**, beszéljünk a **gyermek nyelvén**, számára **érthető módon!**
- **Legyünk nyitottak** a gyermek kérdéseire, problémáira!
- **Bátorítsuk** arra, **hogyan feleljen a kérdéseire!**
- Ne ragaszkodjunk mindenáron ahhoz, amit előre elterveztünk, **arra válaszoljunk, amire a gyermek kíváncsi**, igazodjunk az ő szükségleteihez!
- **Legyünk tekintettel a befogadó kapacitására!** Ha bármilyen módon jelzi, hogy nem szeretne többet beszélni a témáról (elsétál, elkezd játszani stb.) tartsuk ezt tiszteletben, ne erőltessük! Egy későbbi alkalommal majd újra visszatérünk rá.
- **Figyeljünk az érzelmeire!** Mondjuk el neki, hogy ezek kifejezése (sírás, szomorúság, düh, elkeseredettség stb.) teljesen normális, sőt segíthet is!
- Merjük bevallani, ha valamiben mi magunk sem vagyunk biztosak!

További fontos szempont, hogy a „halott, halál, temetés” szavakat **ne kezeljük tabuként**. Kerüljük viszont az olyan kifejezéseket, mint például „a nagypapa *elaludt*” vagy a „nagymama *elutazott* egy hosszú útra”. Egyrészt ezek a kifejezések azt sugallhatják, hogy a halál nem egy végleges állapot, hiszen egy alvásból fel lehet kelni, egy utazásból pedig vissza lehet térni. Másrészt ebben a korban a gyerekek még nehezen tesznek különbséget az alvás és a halál között, így könnyen kialakulhat félelem az elalvástól. Az utazással kapcsolatban pedig olyan hamis képzetek alakulhatnak ki bennük, mint hogy „nagymama biztos azért utazott el, mert nem szeret engem” vagy „ez mással is megeshet, aki elutazik” – ezáltal az utazással kapcsolatban is kialakulhatnak igen komoly félelmek, szorongások. Nyugodtan **meséljük el az ő nyelvükön, hogy mi mit gondolunk, mi történik a halál után**, de mesélhetünk arról is nekik, hogy más kultúrákban, vallásokban miként viszonyulnak a halálhoz.

Nem csak akkor „szabad” szóba hozni a témát, ha gyászol a család. Nyugodtan beszélhetünk gyermekünkkel akár preventív módon is, amikor látjuk rajta, hogy érdeklődik a téma felé vagy kérdéseket tesz fel. Ne söpörjük le az asztalról a kérdéseit olyanokkal, hogy „olyan szomorú téma ez, ne gondolkodj ilyeneken”. Ettől függetlenül a gyermeket továbbra is foglalkoztatni fogja, legfeljebb mástól keres választ a kérdéseire. A TV-ben, online felületeken is találkozhatnak a halál témájával, viszont, ha nincsen lehetőségük feltenni a felmerülő kérdéseiket, könnyen hamis kép alakulhat ki bennük a halálról. **Legyünk türelmesek, válaszoljunk számára érthető módon, minél egyszerűbben, de őszintén.**

A temetés

A temetésen való részvétel mindenképpen **legyen a gyermek döntése**. Ha előtte elmeséljük neki, hogy mi fog történni, mire számíton (akár az emberek reakcióit, akár az esemény részleteit tekintve), semmiképpen nem lesz traumatikus élmény számára. Sőt, a gyermekek döntő többsége számára a temetésen való részvétel kifejezetten segítséget jelent. A halál tényét és véglegességét ezáltal jobban meg tudják érteni, lehetőséget kapnak a búcsúra. Kisgyermekek esetében érdemes lehet egy távolabbi rokonra rábízni őket, aki tud velük sétálgatni, hiszen egy ilyen szertartás nekik hosszú, unalmas lehet.

A temetésen való részvételt ugyanakkor **erőltetni sem szabad**. Serdülőkorban már gyakrabban előfordulhat, hogy a temetésen, vagy a későbbi temető látogatásokon való részvétel ellen tiltakoznak. Ilyenkor semmiképpen ne erőltessünk semmit, itt is a legfontosabb a türelem. Hagyjunk ennek időt.

Hogyan segíthetünk még szülőként?

Kisebb gyerekeknél megfigyelhetjük, hogy a **halál és a gyász megjelenik a játékukban**, például eltemetik a babájukat vagy eljátszanak egy temetést. A játék ilyen formája segítheti őket a gyász feldolgozásában. Egy ilyen játékhelyzetbe való bekapcsolódás is remek alkalmat biztosít a kérdések, aggodalmak átbeszélésére.

Számos **halállal és gyásszal kapcsolatos mese** is segítségünkre lehet ezekben az időszakokban. Meséken keresztül egy gyermek számára sokkal könnyebben feldolgozható és érthető a halál és a vele kapcsolatos érzéseik.

Mikor forduljunk szakemberhez?

A gyász egy belső folyamat, melyet mindenki másképp él meg. Kinek rövidebb, kinek hosszabb ez az időszak. Azonban vannak sajnos helyzetek, amikor egy gyermek valami miatt nem tud kikerülni a gyászból, ekkor érdemes fontolóra venni a szakember segítségét.

Kisgyermekeknél:

- ha 6 hét után is képtelen gondtalanul elmerülni a játékban
- ha folyamatos félelmei és rémálmai vannak
- ha 2-3 hónapnál hosszabb ideig képtelen elszakadni a szülőtől, kifejezett szomorúság, ingerlékenység jellemző a gyermekre
- ha tartós visszalépés észlelhető a fejlődésében (pl. étkezés, szobatisztaság terén)

Kisiskolásoknál:

- ha súlyos szorongások, szeparációs félelmek lépnek fel
- ha súlyosan csökkent önértékelés alakul ki
- ha a deprimált hangulat uralkodóvá válik, öngyilkossági gondolatok jelennek meg
- ha az iskolával szemben erőteljes elkerülési magatartást észlelünk
- ha 1-2 hónapon túl is koncentrációs problémák vagy erős visszahúzódás jellemző az iskolában
- ha képtelen az osztálytársaival, barátaival a korábbi kapcsolat folytatására
- ha az iskolán kívüli aktivitásokat abbahagyja és fél év után sem tér vissza hozzájuk

Kamaszokban:

- ha tartós vagy ismétlődő öngyilkossági gondolatok, késztetések vannak jelen
- ha az iskolai aktivitás jelentősen csökken, kerüli a társait
- ha nagymértékű az alkohol-, droghasználat, agresszív magatartásformákat mutat

- ha valamilyen betegséggel nem magyarázható testi panaszok huzamosabb ideig fennállnak
- ha evészavarok jelentkeznek

Felhasznált irodalom:

Simkó, Cs. (2009). Hogyan segítsünk gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant? Tájékoztató pedagógusoknak és szülőknek a gyászoló gyermek segítéséhez.

https://kharon.hu/docu/2009-4_simko-hogyan.pdf

Norris-Shortle, C., Young, P. A., & Williams, M. A. (1993). Understanding death and grief for children three and younger. *Social work*, 38(6), 736-742

Révész, R. (2001): Egymást vigasztalva. Hogyan néz szembe a család a gyásszal? In: Angyal Eleonóra – Polcz Alaine (szerk): Letakart tükör. Szekszárd, Helikon

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41