**Wytłumaczyć niepojęte: Rozmowy z dziećmi o umieraniu i o śmierci.**

Nie ma nic bardziej pewnego na tym świecie niż to, że kiedyś umrzemy, a mimo to śmierć jest dla większości z nas tematem tabu, wywołującym uczucie silnego lęku i głęboki emocjonalny sprzeciw wobec nieubłagalnych praw natury. Dzieci zaczynają rozumieć, co tak naprawdę się wydarzyło, kiedy ktoś umarł, dopiero około 5 roku życia. Jest to związane z ich rozwojem poznawczym, w tym między innymi zaledwie kształtującym się pojęciem czasu i związanym z tym przemijaniem (chociaż zdarzają się wyjątki, gdy dzieci silnie związane emocjonalnie z osobą, której dotyczy strata, zapamiętują ten fakt wcześniej i mogą szybciej zdawać sobie sprawę ze straty jaką poniosły).

W dawnych czasach, wielopokoleniowe rodziny, mieszkające razem, pod jednym dachem, nieuchronnie uczestniczyły w umieraniu swoich bliskich, niejako „oswajając się” z nieuchronnością upływającego czasu lub tragicznym „żniwem” nieuleczalnych chorób. Współcześnie, śmierć „zamknięta” i „ukryta” jest w szpitalach lub hospicjum, w których umieszcza się ciężko chorych, oczekujących często w samotności, na koniec swych dni. Nasz kontakt ze zjawiskiem śmierci jest więc bardzo ograniczony. Z drugiej strony jednak, śmierć niczym nieproszony gość, niemal każdego dnia „gości” w naszych domach, w dużo bardziej brutalnej formie, niż bywało to kiedyś. Wdziera się w naszą codzienność z ekranu telewizora, ukazując swoją bezwzględność i brutalność w zdjęciach dokumentalnych (np. katastrof czy wypadków) lub w obrazach filmowych (szczegółowo analizujących morderstwa, samobójstwa, akty terroru).

Dzieci nie chronione są w domu przed tymi obrazami i komentarzami. Jedząc obiad, czy bawiąc się, widzą, chcąc czy nie chcąc, makabryczne sceny wypadków, słysząc przy tym szczegółowe komentarze, powtarzane kilka razy dziennie w dziennikach telewizyjnych. Zasypiając w swym pokoju, słyszą przerażające odgłosy krzyków, z filmów oglądanych przez rodziców czy starsze rodzeństwo, w pomieszczeniu obok. Wreszcie, co najgorsze, w wersji „rozrywkowej”, godzinami oglądają sceny przemocy, zabijania, krzywdzenia i śmierci, w filmikach rysunkowych, wyprodukowanych specjalnie dla nich?

Dzieci są więc pozbawione naturalnej, bezpiecznej i odpowiedzialnej dla ich wieku i rozwoju rozmowy o umieraniu i śmierci, za to w znacznym stopniu narażone na „odwrażliwianie” na ból i cierpienie, spowodowane treściami medialnymi. Tworzy to dla nauczyciela przedszkola trudne wyzwanie, bowiem prędzej czy później, przy okazji kolejnej katastrofy czy innego tragicznego zdarzenia, relacjonowanego w środkach przekazu, dzieci „przyniosą” do przedszkola swoje przeżycia i pytania, dotyczące świata, w którym żyją. Jednym z nich może być właśnie śmierć.

Najlepiej rozmawiać z dziećmi na tak trudny temat wtedy, gdy one same wyrażają taką ciekawość, zadają pytania albo komentują jakieś bieżące wydarzenia rodzinne lub publiczne. Z małymi dziećmi nie należy wprowadzać i poruszać tego tematu, zanim one same nie zasygnalizują takiej potrzeby. Najlepiej rozmawiać wtedy, gdy w naturalny sposób odpowiada to na oczekiwania dzieci.

Dzieci zwykle bardzo przeżywają śmierć swoich zwierzaczków: chomika, kotka, rybek w akwarium. Są smutne, niekiedy przygnębione dłużej, rozżalone na wszystkich, a nawet pełne złości. To czasami powód, dla którego rodzice nie chcą kupować zwierzaka, obawiając się nieuchronnego pożegnania. Tymczasem zwierzaczek, którego dziecko dostaje pod opiekę, to nie tylko wielka radość, ale także okazja do nauczenia się obowiązków wobec innej żywej istoty oraz lekcja życia, które nigdy nie trwa wiecznie i „oswajanie się” z bezpowrotnym przemijaniem.

Śmierć w rodzinie to wyjątkowo trudna sytuacja dla dziecka. W przypadku śmierci bliskiej osoby należy uzgodnić postępowanie z opiekunami dziecka, które wymaga przede wszystkim szczególnej troski i indywidualnej opieki. W wielu najbardziej dramatycznych sytuacjach włączony do pomocy zostaje psycholog lub pedagog, który na bieżąco monitoruje stan i samopoczucie dziecka, wspierając postępowanie opiekuńcze i wychowawcze nauczyciela i działania opiekunów dziecka.

Do około piątego roku życia dziecko nie rozumie, czym jest śmierć, więc wyjazd taty w dłuższą delegację wydaje się nieskończenie długi, niemal równoważny doświadczeniu utracenia kogoś na zawsze. „Umierać” dla większości maluchów znaczy tyle samo co „wyjechać” (na długo) albo „zasnąć”. Warto rozwiać takie nieporozumienie, by dziecko nie bało się zasypiania czy zwykłej rozłąki z najbliższymi.

Złe wiadomości z kraju i ze świata docierają do nas niemal codziennie. Rodzice nie zawsze mają czas lub umiejętność rozmawiania z dziećmi na takie tematy, pozostawiając je w samotnym lęku przed nieznanym. Dziecięca wyobraźnia często ubarwia niezrozumiałe i przerażające wieści. W takiej sytuacji spokojny, zrównoważony i mądry komentarz osoby dorosłej bardzo może pomóc dzieciom, poradzić sobie z negatywnymi uczuciami. Ważne jest, by nie dramatyzować i tak już trudnej sytuacji, ale rzeczowo wyjaśnić pewne fakty. Nie powinno się to odbywać w formie „pogadanki”, lecz krótkich odpowiedzi na zadawane przez dzieci pytania. Należy w takich sytuacjach zadbać o przywrócenie dzieciom zachwianego poczucia bezpieczeństwa, powoli i delikatnie odwracać ich uwagę od smutnych wydarzeń i ukierunkowywać ich aktywność na innych zadaniach.

Zetknięcie się dziecka ze śmiercią nieuchronnie spowoduje myślenie o własnych rodzicach, a także o sobie. W pewnym momencie dzieci zaczynają zdawać sobie sprawę, że kiedyś mogą stracić swoich ukochanych rodziców, a także że pewnego dnia same staną twarzą w twarz ze śmiercią. W takich okolicznościach, najczęściej zadawanym pytaniem jest „czy każdy umrze”, wyrażającym niedowierzanie dziecka, że może się to przytrafić jemu i najbliższym. Kiedy dzieci pytają o umieranie, nie można ich zbywać, oszukiwać ani tym bardziej zawstydzać, wyśmiewając albo co najgorsze pozostawiać bez udzielenia odpowiedzi.

Bajki mają tę cudowną właściwość, że dzięki nim można w łatwy i prosty sposób wytłumaczyć dziecku często trudne i dla nas tematy. W wielu bajkach śmierć stanowi jeden z głównych wątków. Czytamy o sierotkach, o zrozpaczonych rodzicach, którzy stracili dziecko, wdowach i wdowcach, walce z ciężką chorobą, w końcu o umieraniu. Takie bajki mogą być bardzo pożyteczne w pracy nauczyciela przedszkola i należy z nich skorzystać, kiedy jest taka potrzeba. W zrozumiały dla dzieci sposób opisują problemy przemijania oraz odwieczne, ludzkie cierpienie i sposoby na przetrwanie najtrudniejszych chwil. Pozwalają dzieciom „zmierzyć” się z lękiem, ale zawsze dają nadzieję na lepsze jutro i słonko, które po najgorszej nawet burzy, zawsze wygląda zza chmur.

(na podstawie A.Piekarska „Wytłumaczyć niepojęte”)

***Bajka terapeutyczna: „Amelka i motyle” Paweł Księżyk***

*Był piękny wiosenny dzień. Słońce przygrzewało i pięknie oświetlało budzące się do życia rośliny. Zieleń stawała się coraz bardziej soczysta, a ostatnie ślady zimy znikały już zupełnie. Pierwsze kwiaty zaczynały nieśmiało pokazywać się w ogrodzie. Amelka patrzyła na to siedząc na pniaku drewna służącym jako fotel. Powinno to wszystko ją cieszyć. Przecież już niedługo będzie mogła znowu pracować w ogródku, a ona tak to lubiła. Tym razem jednak było inaczej. Bo w ogródku najlepiej zawsze było z babcią Agnieszką, a ostatnio miała mało okazji na zabawę z nią.*

*Jej Babcia chorowała. Często źle się czuła, jeździła do szpitala i była czasami tak słaba, że nawet nie mogła wstawać z łóżka. Dodatkowo pod wpływem lekarstw, które brała od niedawna straciła wszystkie włosy. Dziewczynka bardzo się o nią martwiła. Rodzice nie za bardzo chcieli mówić o tym co jej jest, ale na pewno było to coś bardzo poważnego. Zdarzało się, że słyszała ich przyciszoną rozmowę, która urywała się gdy podchodziła. Widziała nawet ostatnio Mamę jak płakała, a później nie chciała nic o tym powiedzieć Amelce. Gdy dziewczynka sobie to wszystko przypomniała to też zaczęła pociągać nosem. Co teraz będzie?*

*Była tak zamyślona, że nawet nie zauważyła gdy pojawiła się przy niej cichutko malutka postać ze złocistymi skrzydełkami. Wielkości wróbelka, a ubrana w białą koronkowe sukienkę. Wyglądałaby zupełnie jak księżniczka gdyby jeszcze do tego miała koronę na swoich kruczoczarnych włosach. Przysiadła na jej ramieniu, ale tak delikatnie, że dziewczynka tego nawet nie poczuła.*

*Usłyszała nagle dźwięczny głos:*

*– Witaj! Jestem dobrą wróżką!*

*Po tym jak pierwsza chwila zaskoczenia minęła Amelka uśmiechnęła się i przedstawiła tak grzecznie, że Mama byłaby z niej na pewno zadowolona. Wróżka powiedziała:*

*– Przyleciałam z daleka, bo wyczułam, że coś Cię martwi. Coś o czym chciałabyś porozmawiać.*

*Dziewczynka patrzyła na nią zdumiona i oczarowana. Rzeczywiście bardzo chciała porozmawiać z kimś o swoich troskach. Tylko, że to nie było takie proste… Na początku nie wiedziała jak zacząć. Gdy jednak już zaczęła to mówiła i mówiła, jakby nie mogła przestać. Dobra wróżka słuchała ze zrozumieniem i kiwała główką.*

*Amelka opowiedziała o babci i o tym jak się jeszcze niedawno razem zajmowały ogrodem. O tym jak się teraz źle czuje i że nie wie co dalej będzie. I że ogród bez niej nie jest taki sam. Żaliła się, że rodzice nie chcą jej wszystkiego wyjaśnić. Na koniec gdy już wszystko z siebie wyrzuciła spytała ze łzami w oczach – czy babcia umrze?*

*Wróżka znieruchomiała na jej ramieniu i zamyśliła się.*

*– Tak na prawdę to nikt tego nie wie. Nawet ja! – powiedziała po dłuższej chwili*

*– Opowiem Ci za to o czymś co ostatnio widziałam. Pomoże Ci zrozumieć czym może być choroba i śmierć.*

*W tym ogrodzie bywam dość często. Mam tutaj całą znajomą rodzinę gąsienic, którą odwiedzam. Na pewno Tobie też zdarzało Ci się je tutaj spotykać. No więc ta rodzina bardzo martwiła się o jedną z nich. Mówili mi, że ostatnio w ogóle przestała jeść, chciałaby tylko cały czas leżeć w jednym miejscu i że nie wiedzą co z nią będzie.*

*Gdy byłam u nich ostatnio to z daleka widać było, że są bardzo smutne. Pokazały mi miejsce gdzie przyczepiony do gałązki był nieruchomy, zszarzały i wysuszony kokon.*

*– Ona umarła. Tylko tyle z niej zostało – mówiły i płakały.*

*Ja jednak wiedziałam, że to nie była prawda. Bo tak to w życiu zawsze jest i będzie. Każda gąsienica, gdy przyjdzie na nią czas zatrzymuje się i zamiera całkowicie. Dla wszystkich pozostałych ona wydaje się umierać, ale tak na prawdę to ona właśnie wtedy się rodzi. W tym czasie w jej środku zachodzi wspaniała przemiana i tworzy się nowe życie. To jest moment, w którym powolna i żarłoczna larwa zmienia się w pięknego i wolnego motyla. I gdy jest on już w pełni utworzony wychodzi wreszcie na wolność i ulatuje. Pozostaje tylko przyczepiony gdzieś do liścia wysuszony, pusty kokon. A on dołącza wtedy do innych motyli, które urodziły się wcześniej – jego rodziców i dziadków. Oni tam na niego czekali i cieszą się, że wreszcie mogą się spotkać. Wszystkie gąsienice to czeka i nie jest to dla nich koniec, ale raczej… wyzwolenie.*

*Gdy tłumaczyłam to smutnym gąsienicom to nie od razu się z tym pogodziły. Bo nawet jeżeli wiemy, że śmierć gąsienicy i narodziny motyla to część naszego życia, to smutno nam, że naszych najbliższych przez jakiś czas przy nas nie będzie. Pocieszyły się dopiero gdy zrozumiały, że wszystkie je to czeka i że wszystkie się w końcu razem spotkają. I to tutaj – w tym pięknym ogrodzie.*

*Wróżka mówiła dalej:*

*– Babcia bardzo chciałaby wyzdrowieć i być dalej z Wami. Ale taka ciężka choroba może też być znakiem, że jej czas już nadszedł. Babcia może umrzeć. Ale pomyśl – ona też miała swoją mamę i babcię, które umarły już dawno. Na pewno za nimi tęskni i chciałaby się z nimi spotkać. Tak jak motyle one są już wolne i na nią czekają. W świecie gdzie się wszyscy razem spotkamy.*

*W zamyśleniu wzrok Amelki padł na kolorowego motyla. Siedział blisko niej na jednej z roślin i rozkładał do słońca swoje piękne skrzydła. Wyglądał wspaniale – dumny i beztroski. Podlatujący do kwiatów i zaglądający do ich kielichów. Tańczący w powietrzu z innymi motylami. Wreszcie szczęśliwy i wolny! Dziewczynka siedziała nieruchomo przyglądając się temu tańcowi. W pewnym momencie aż wstrzymała oddech zaskoczona. Najpiękniejszy z motyli zatrzymał się i usiadł jej na ramieniu. Widziała jak składał i rozkładał z gracją swe mieniące się kolorami tęczy skrzydła.*

*– To wspaniale, że na świecie są motyle – pomyślała Amelka z westchnieniem ulgi.*

*Poruszyła się najpierw bardzo delikatnie, ale on siedział dalej spokojnie i nie odlatywał. Powoli i ostrożnie wstała i ruszyła w stronę domu.*

*– Pójdę do babci i pokażę go – pomyślała – Ucieszy się gdy go zobaczy.*

*Aż uśmiechnęła się szeroko na tą myśl. Powie też babci, że choroba się niedługo na pewno skończy. Cokolwiek się stanie to w końcu się spotkają razem w tym ogrodzie. One obie, wśród innych motyli.*

Tę i inne bajki znajdą Państwo na stronie skromnego lecz obdarzonego niezwykłą wyobraźnią twórczą pana Pawła Księżyka: <http://bajki-zasypianki.pl/>

Bajki, które znajdują się na blogu autora, to niezwykłe bajki, napisane specjalnie, żeby pomóc dzieciom dobrze zasnąć. Dobrze to znaczy spokojnie, w błogim, kołyszącym i zrelaksowanym stanie. W którym będą czekały na nie tylko spokojne sny.

Żeby najlepiej z nich skorzystać warto zastosować się do kilku prostych zasad. Wtedy zadziałają najlepiej:

1. Zasypianki są do czytania przez rodziców. One nie są przeznaczone do czytania przez dziecko.
2. Zasypiankę dobierz do potrzeb dziecka, jego wieku, zainteresowań, stanu pobudzenia.
3. Zasypianki są skonstruowane tak by przyciągnąć na początku uwagę dziecka, a później wyciszyć i ukołysać.

Pan Paweł radzi:

* Wybierz odpowiednią bajkę i wydrukuj ją sobie,
* Czytaj niskim i opadającym głosem,
* Na początku głos może być bardziej ożywiony, ale z czasem powinien być bardziej monotonny i pod koniec cichnąć,
* Zwracaj uwagę na stan dziecka – w większości bajek znajdziesz wyliczanie jako główną część bajki. To wyliczanie służy do uspokojenia i ukołysania dziecka. Każde dziecko jest inne i uspokaja się w innym tempie. Jeżeli widzisz, że dziecko jest jeszcze pobudzone to możesz przedłużyć wyliczanie dodając coś od siebie. Dodając coś - utrzymuj styl opowieści. Improwizacja jest super! Jestem pewien, że to polubisz!
* W zasypiankach jest ukrytych trochę słów, które nie mówią wprost, ale kierują myśli w stronę zasypiania – czytaj je normalnym głosem i nie podkreślaj na siłę dźwięków związanych z zasypianiem.

Zachęcam do lektury i zapoznania się ze stroną autora.

Inne propozycje bajek mogą Państwo znaleźć na stronie:

<http://miastodzieci.pl/dla_rodzicow/85:/1584:mamo-tato-porozmawiaj-ze-mna-o-smierci>

Marzena Mazur