

## Reakcja Zalu po Utracie Osoby Bliskiej

Gdy umiera ktos w rodzinie, dzieci reaguja inaczej na to wydarzenie niz dorosli. Dziecko w wieku przedszkolnym postrzega smierc jako zjawisko przejsciowe, odwracalne, a w takim mysleniu jest wzmacniane przez kreskówki, gdzie bohaterowie dowolnie "umieraja" i "ozywaja". Dziecko we wczesnym wieku szkolnym, miedzy szóstym a dziewiatym rokiem zycia, zaczyna patrzec na fakt smierci podobnie jak dorosli, ale towarzyszy mu przekonanie, iz "to" nie moze sie przydarzyc ani jemu samemu, ani nikomu ze znanych mu osób.

Bedac w stanie szoku i zagubienia po smierci osoby bliskiej - brata, siostry, matki czy ojca - male dziecko cierpi dodatkowo z tego powodu, ze pozostali domownicy, zdruzgotani strata, nagle staja sie jakby niedostepni, nie radzac sobie w tych dniach z wypelnianiem normalnych powinności macierzynskich, ojcowskich, siostrzanych czy braterskich.

Wazne jest, by rodzice rozumieli różnice miedzy normalna i naturalna reakcja dziecka na smierc w rodzinie, a reakcja oznaczajaca zbyt wielkie przeciazenie dla jego psychiki. Gdy przez pierwsze tygodnie po stracie dziecko bardzo cierpi z powodu braku zmarlej osoby a nawet uporczywie twierdzi, ze dana osoba nadal zyje, nie ma jeszcze powodu do obaw - twierdza psychiatrzy dziecieco-mlodziezowi. Dopiero dlugotrwale zaprzeczanie faktowi smierci lub nieokazywanie w ogóle zalu jest niezdrowe dla psychiki i mozna sie obawiac, ze później u dziecka moga sie ujawnic powazne problemy.

Jesli dziecko odczuwa lek przed ceremonia pogrzebowa, nie powinno byc zmuszane do uczestnictwa. Jednakze zaleca sie, by w inny sposób pozegnalo osobe zmarla - przez zapalenie swieczki, odmówienie modlitwy, odwiedzenie grobu.

Gdy do swiadomosci dziecka dotrze fakt smierci, bedzie je raz po raz ogarniac smutek, czesto w nieoczekiwanych momentach. Pozostali członkowie rodziny powinni poswiecac mu w tym okresie jak najwiecej czasu i - chocby im samym przysparzalo to bólu - powinni pozwalac mu na nieskrepowane wyrazanie uczuc.

Osoba zmarla byla jednym ze stalych elementów swiata dziecka, wiec jego naturalna reakcja bedzie gniew, ujawniajacy sie w różny sposób: przez awanturnicza zabawe, koszmary senne, rozdrażnienie i w rozmaitych innych zachowaniach.

U wielu dzieci dotkniętych smiercia matki czy ojca obserwuje sie tendencje do powrotu do zachowan wlasciwych mlodszemu wiekowi. Male dziecko chce byc znowu karmione lyzeczka, starsze czeka, by mu podsuwac jedzenie. Niezależnie od wieku dziecko domaga sie, by poswiecano mu wiecej uwagi, ma zwiekszone zapotrzebowanie na pieszczote. Niektóre dzieci powracaja do dziecinnego jezyka.

Mlodsze dzieci wiaza przyczynowo wszystkie wydarzenia wokół siebie z własnym zachowaniem. Dlatego dziecko moze uznac, ze to ono własnie przyczynilo sie do smierci matki czy ojca, babci czy dziadka, siostry czy brata. Jesli zdarzylo mu sie kiedyś wyrazic takie "zaklecie", jest przytloczone poczuciem winy, poniewaz "zyczenie" sie spelnilo.

### Niepokojujące sygnały w zachowaniu dziecka:

- przedluzajacy sie okres obnizonego nastroju, cechujacy sie brakiem zainteresowania codziennymi zajeciami i wydarzeniami,
- trudności z zasypianiem, brak apetytu, utrwalajacy sie lek przed pozostawianiem w samotności,
- utrwalajaca sie sklonnosc do odgrywania roli dziecka mlodszego niz to jest w rzeczywistosci,
- wyrazna tendencja do nasladowania osoby zmarlej,

- powtarzane zyczenie, by dolaczyc do osoby zmarlej,
- izolowanie sie od rówiesników,
- wyrazne pogorszenie sie ocen szkolnych lub odmowa chodzenia do szkoły.

Powyzsze sygnaly wskazywalyby na to, ze dziecku jest potrzebna pomoc specjalisty. Psychiatra dziecieco-mlodziejowy ulatwi dziecku pogodzic sie z zaistnialym faktem, doradzi takze pozostalym czlonkom rodziny, jak pomóc temu najmlodszemu w przewyciezaniu reakcji zalu po stracie.