

# BLISKO SIEBIE W ŻYCIU I ŚMIERCI...

Jak rozmawiać z dzieckiem o przemijaniu?

**Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren (IMD)** jest organizacją pozarządową, która od 1993 roku realizuje projekty o zasięgu lokalnym, krajowym i międzynarodowym oraz upowszechnia i wprowadza innowacyjne, modelowe rozwiązania na rzecz rozwoju i edukacji małych dzieci. Rozwiązania te są wysokiej jakości i użyteczności. Opierają się na rozpoznaniu potrzeb, solidnej wiedzy i doświadczeniu oraz poszanowaniu praw małych dzieci w przestrzeni społecznej – rodzinnej, edukacyjnej i publicznej. Misją Instytutu Małego Dziecka jest budowanie kultury małego dziecka jako integralnej części demokratycznego społeczeństwa. Projekty IMD kierowane są do małych dzieci (od urodzenia do 7 roku życia) i ich najbliższego środowiska – rodzinnego i edukacyjnego oraz wszystkich uczestników przestrzeni publicznej, w której żyją małe dzieci, a oparte są na wysokich standardach jakości i najlepszych wzorcach światowych. IMD pracuje w oparciu o autorską, innowacyjną koncepcję (Podejście IMD) skoncentrowaną na perspektywie małego dziecka, która określa specyfikę i sposób pracy na rzecz małych dzieci. Interdyscyplinarny zespół specjalistów IMD (psychologów, pedagogów, nauczycieli przedszkolnych, socjologów, trenerów, ewaluatorów), stale doskonali swoje kwalifikacje, łączy w pracy wrażliwość na potrzeby małych dzieci i ich środowiska z profesjonalnym podejściem i pasją.

## Wprowadzenie.

### Dlaczego warto rozmawiać z dziećmi o przemijaniu i śmierci?

Choroba i śmierć są częścią życia każdego człowieka. To oznacza, że nasze dzieci doświadczają w swojej codzienności sytuacji związanych z przemijaniem i stratą. „Większość dzieci spotyka się ze śmiercią częściej i wcześniej niż z narodzinami” – zauważa psychoanalityczka Erna Furman. W dzisiejszym świecie, wizja śmierci nierzadko jest odsuwana, a myśl o niej – zagłuszana. W centrum uwagi jest piękno, sprawność, wydajność i sukces. Starzenie się, choroba, słabość, umieranie to tematy, które w codziennych rozmowach i w mediach pojawiają się z konieczności lub po to, by swoją dramaturgią zwiększyć oglądalność programu lub nakład gazety.

To rodzice i inni dorośli, bliscy dziecku, mogą na bieżąco komentować doświadczenia i obserwacje dziecka z jego codziennej rzeczywistości, przybliżając i oswajając to, co zagadkowe, niepokojące, intrygujące.

Każde dziecko jest inne, ma inne doświadczenia, inne historie rodzinne, różne możliwości rozumienia życia i wszystkich jego przejawów. Pewne jest jednak to, że warto rozmawiać o chorobach i śmierci z każdym dzieckiem, ponieważ to, co nieznane, przemilczane, ukrywane, jest dla małego dziecka przerażające i niezrozumiałe. Dorosłym się wydaje, że nie rozmawiając o śmierci, nie pokazując jej dziecku, chronią swoich najbliższych przed bólem, cierpieniem, strachem. Tymczasem w głowie dziecka pojawiają się pytania, wątpliwości, na które nie zna ono odpowiedzi, a choroba, śmierć stają się czymś strasznym, niewiadomym. To budzi lęk, który może objawiać się w życiu dziecka na różne sposoby. Okazywanie dzieciom miłości, w znaczący sposób ułatwia

im zrozumienie i oswojenie się z tematem śmierci, podobnie jak pokazywanie przez dorosłych ciągłości życia, zapewnianie dzieci, że mimo iż ludzie odchodzą fizycznie, to zostają w naszych sercach i wspomnieniach, a ich miłość do nas i nasza do nich trwa. Ważne jest, aby dorośli utwierdzali dzieci w przekonaniu, że w zależności od ich potrzeb, będziemy blisko i odpowiemy na ich wszystkie, nawet te najtrudniejsze pytania.

Ważne, aby zastanowić się nad następującymi pytaniami:

- Dlaczego warto rozmawiać z dziećmi o przemijaniu i śmierci?
- W jaki sposób rozmawiać z dzieckiem o chorobach, przemijaniu i śmierci?
- Jak włączyć dziecko w tak ważny etap życia, jakim jest choroba i śmierć? Jak go nie izolować od tej ważnej części życia?
- Jak to robić, zachowując spokój i szacunek dla dziecka, jego potrzeb oraz możliwości rozwojowych?
- W jaki sposób wspierać dziecko, aby poradziło sobie z uczuciami, które wywołuje przemijanie i strata?

Nie każdy dorosły jest przygotowany na takie rozmowy z dzieckiem, które są procesem i wspólną podróżą, osławiającą ten temat w bliskiej i codziennej relacji.

Warto się więc do niej przygotować – zapraszamy do lektury i refleksji.

## Jak dzieci rozumieją stratę i śmierć?

Dzieci, aby oswoić śmierć, potrzebują czasu i wsparcia ze strony dorosłych, to pozwala im poznać i pogłębić ten temat oraz zmierzyć się z towarzyszącymi im uczuciami.

Najlepiej, gdy odbywa się to jak najwcześniej i stopniowo, w czasie obserwacji codziennego życia i przyrody, podczas rozmów z osobami bliskimi. Wówczas, dzień po dniu, śmierć staje się dla dzieci integralną częścią życia. Nie przeraża, nie urasta do rangi tajemniczego niebezpieczeństwa, które może nagle zaatakować samo dziecko lub kogoś z jego najbliższych, nie zmusza do ucieczki przed starzeniem się. Jest nieuchronnym zakończeniem życia, jego domknięciem, jeszcze jedną ważną, ostatnią zmianą w życiu.

By tak myśleć o śmierci, dzieci muszą mieć kontakt z dorosłymi, którzy dopuszczają do siebie myśl o przemijaniu, podejmują refleksję nad własnym życiem i śmiercią i są otwarci na poruszenie tych kwestii z dzieckiem. Żyją ze świadomością własnej śmiertelności, która pozwala im na bardziej uważne i pełniejsze zaangażowanie się w życie.

Małe dzieci są wrażliwymi obserwatorami. Wyczuwają wokół siebie sprawy znaczące i tym poświęcają szczególną uwagę, zgłębiają je, próbując je zrozumieć i budować na nich swoją wiedzę o świecie. Dzieci są zanurzone w życie, żyją tu i teraz i nie mają jeszcze wypracowanego sposobu segregowania informacji. W związku z tym przeżywają, kiedy zobaczą martwego ptaszka, zastanawiają się, co się stało z komarem zabitym gazetą albo rozdeptanym ślimakiem. Dzieci są

więc bardziej otoczone śmiercią, niż nam się wydaje. Znalezienie martwej muchy na parapecie okna czy wypadek samochodowy, mogą wprowadzić dziecko w temat śmierci, skłaniając je do zadawania pytań dorosłym. Warto, aby dorosły potraktował dziecięce pytania poważnie, podejmując rozmowę i wykorzystując tę okazję do rozwijania wrażliwości dziecka oraz przekazania ważnych informacji o naturze życia i śmierci. Rozmowy z najbliższymi na temat przemijania i opisywanie śmierci w odniesieniu do codzienności są dla dzieci bardzo ważne, ponieważ pozwalają im na nazywanie i zrozumienie naturalnych procesów, które stale obserwują – przekwitających i więdnących roślin, zmian pór roku, starzenia się babci i dziadka, zneruchomienia zgniecionej biedronki, uśpienia przez weterynarza chorego psa sąsiadów. To konkretne sytuacje, w których dzieci dotykają tajemnicy umierania i mogą odnosić się do nich wówczas, gdy śmierć będzie dotyczyła kogoś z ich najbliższego otoczenia.

Dzieci przeżywają śmierć zupełnie inaczej niż dorośli; w zależności od wieku i poziomu rozwoju różnie reagują na takie wydarzenia. Zawsze jednak potrzebują prawdziwych informacji, podanych w prosty, przystępny sposób, wyrażonych spokojnie, językiem dostosowanym do ich wieku.

**Najmłodsze dzieci** (do około 2 roku życia) na tym etapie życia nie są w stanie jeszcze poznawczo zrozumieć, czym jest śmierć. Doświadczają jej bardziej na poziomie emocjonalnym niż intelektualnym. Jednak,

jeśli dziecko było w bliskiej relacji ze zmarłą osobą lub domowym zwierzątkiem, będzie świadome ich utraty, dlatego ważne jest wspieranie go w radzeniu sobie z przeżywanymi uczuciami oraz pielęgnowanie pamięci o zmarłym.

**Dwulatki i trzylatki** zaczynają już rozumieć różnicę między istotami żywymi i obiektami nieożywionymi. Wiedzą, że lalka czy miś nic same nie zrobią, a mama czy kolega potrafią zrobić wiele ciekawych rzeczy. Zaczynają też odkrywać, że funkcje życiowe mogą ustać nieodwołalnie, że to co żyje, może stać się martwe. Interesują się tematami związanymi z przemijaniem i potrzebują czytelnego doprecyzowania, co oznacza „martwy”. Rolą dorosłego jest wyjaśnić dziecku, że roślina, zwierzę lub osoba, która jest martwa nie porusza się, nie oddycha, nie je i nie pije, nie bawi się. Są to zrozumiałe dla dziecka przejawy życia, których ustanie zobrazuje mu w przystępny sposób stan śmierci. Podkreślenie faktu, że dana istota nigdy już nie będzie robić żadnej z tych rzeczy, pozwala dzieciom na przyjęcie faktu nieodwracalności śmierci, która wcale nie jest dla tak małych dzieci oczywista.

**W wieku przedszkolnym** pojęcie śmierci u dzieci intensywnie się poszerza, ponieważ mają one coraz więcej doświadczeń związanych z tym zagadnieniem. Dzięki obserwacjom i rozmowom, stopniowo poznają niektóre przyczyny śmierci – choroba, starość, wypadek, samobójstwo. Przedszkolaki nieuchronnie słyszą lub podstuchują wiadomości o śmierci z rozmów dorosłych, rówieśników czy mediów. Nie wystarcza im sama obserwacja świecącej i hałasującej karetki pogotowia – chcą wiedzieć, kogo wiezie, gdzie i co się z nim stanie. Uczą się też o rytuałach i zwyczajach związanych z pożegnaniem zmarłych, czy też badają rozkładające się na podwórku rośliny. Odwiedzają cmentarze, zapalają znicze. Jeśli żyją na wsi – bliższe są im doświadczenia związane z umieraniem i ubojem zwierząt, z polowaniem, łowieniem ryb. Dzieci w tym

wieku potrafią zadać kłopotliwe pytanie podczas posiłku: „Czy to mięso, które jemy, jest z kurczaka? Czy kurczak jest teraz nieżywy?”. Jak pisze Erna Furman, śmierć jest dla dzieci „interesującą nowością” i nie nauczyły się jeszcze unikać tych treści, są one dla nich tak samo ciekawym tematem i fascynującym obszarem do odkrywania, jak każdy inny.

Dopiero **dzieci w starszym wieku przedszkolnym**, od około 6 lat, zaczynają w pełni rozumieć, że śmierć jest nieunikniona i ostateczna, czyli jest stanem nieodwracalnym, a **dzieci powyżej ósmego roku życia** zdają już sobie sprawę, że jest ona nieunikniona i uniwersalna – że może dotyczyć także kogoś z ich rodziny czy ich samych. Dzieci zaczynają też rozumieć coraz lepiej, że śmierć ma określone przyczyny i co ją może spowodować; co to znaczy, że ktoś żył długo, czy za krótko, jak chowamy ludzkie zwłoki i jakie obrzędy temu towarzyszą. Takie „przybliżenie śmierci” może powodować niepokój i martwienie się dzieci: „Babcia Joasi umarła, czy to samo będzie z moją?”, „Mamo, ile masz lat, czy niedługo umrzesz?” „Skoro siostra Tymka umarła, to czy ja też umrę?”. Spokojne i realistyczne odpowiedzi pomagają wówczas dzieciom oswoić myśl o nieuniknionym zakończeniu życia: „Twoja Babcia jest stara, ale jeszcze nie tak bardzo, by umrzeć. Jest zdrowa i dobrze się czuje, więc mam nadzieję, że pożyje jeszcze wiele lat. Zwykle ludzie umierają, gdy są bardzo starzy.”, „Mam 35 lat, i zamierzam żyć jeszcze wiele lat i doczekać tego czasu, gdy Ty będziesz mieć swoje dzieci.”, „Wiem, że przejmujesz się śmiercią tamtej małej dziewczynki, ale ona była chora na rzadką chorobę, na którą Ty nie chorujesz. To się zdarza wyjątkowo, że dzieci umierają. Jesteś zdrowa i bezpieczna pod naszą opieką”.

**W starszym wieku szkolnym** dzieci rozumieją śmierć w sposób bardziej zintegrowany. Zdobywają coraz więcej szczegółowych informacji: o śmierci, o nabożeństwie pogrzebowym, wyborze między kre-

macją a pogrzebaniem, sposobach wyrażania wsparcia i współczucia. Ponieważ dzieci w wieku około 12 lat wykształcają zdolność do myślenia abstrakcyjnego, do wcześniejszego rozumienia śmierci dochodzą przekazane im przekonania religijne lub filozoficzne dotyczące życia po śmierci, możliwości duchowego kontaktu ze zmarłym, modlitwy w jego intencji.

Chorowanie, cierpienie, umieranie tak bardzo nie przystaje do żywotności dziecka, do jego radosnych chichotów, dzikich zabaw, nienasyconego apetytu na pyszne jedzenie, na odkrywanie świata, na bliskość, że rodzice, nawet nie całkiem świadomie, mają nadzieję, że nie mówiąc o tym, co trudne i bolesne, uchronią przed tym swoje dziecko.

Doroślemu, który pierwszy raz styka się z pytaniem dziecka: „Co się stało temu ślimakowi?” może być trudno powiedzieć po prostu: „Ktoś go nie zauważył

i nadepnął. On jest martwy, nie żyje.” To dlatego, że samo przywołanie tematu śmierci w obecności dziecka, podsuwa lęki i obawy o własne zdrowie i zdrowie rodziny.

Doświadczenia psychologów i rodzin, które przeżyły żałobę, pokazują jednak, że stopniowe uczenie dzieci o śmierci i nieunikanie tego tematu, jest dobre dla rozwoju dzieci i lepiej przygotowuje je na trudne życiowe sytuacje. Jeżeli dzieci doświadczają, że mogą rozmawiać z rodzicami o śmierci na co dzień, to w sytuacji straty kogoś bliskiego, będą także w instynktowny sposób poruszać ten temat. A możliwość wyrażenia różnych uczuć i omówienia tego z najbliższymi, w znaczący sposób zmniejsza lęk i niepewność oraz pomaga dziecku w radzeniu sobie z tym trudnym wyzwaniem, jakim jest pożegnanie zmarłego i powrót do równowagi.

## Co się dzieje z dzieckiem, gdy ktoś bliski choruje, odchodzi, umiera?

2

Kiedy w rodzinie pojawia się choroba lub ktoś z bliskich umiera, zwykle dzieci wyczuwają takie wydarzenie, jeszcze zanim zostanie im ono zakomunikowane. To dlatego, że będąc w kontakcie z bliskimi osobami, potrafią dobrze rozpoznawać ich nastrój, poziom energii, a co za tym idzie, otwartość na wspólne działania bądź jej brak. Ponieważ dzieci odbierają emocje i napięcie najbliższych związane z trudną sytuacją, tak ważne jest, by rozmawiać z nimi podając wyjaśnienie przyczyny tego stanu rzeczy oraz wspierać je w tej, niełatwej dla nich, sytuacji.

W przeciwnym razie może się zdarzyć, że dzieci będą przywoływać uwagę rodziców, zaabsorbowanych tematem choroby i śmierci, posługując się takimi strategiami jak chorowanie, marudzenie, rozrabianie, wycofywanie się, a w przyszłości nie będą dobrze sobie radzić z tym problemem uznając, że chorowanie, przemijanie, śmierć jest tematem tabu.

*Z badań psychoanalitycznych wynika, że człowiek, któremu nie udaje się w dzieciństwie poradzić sobie ze smutkiem i zakończyć procesu opłakiwania zmarłej osoby, musi albo ujawnić swoje uczucia, aby nagle nie sparaliżowały go albo też będzie przez całe życie prześladowany przez smutek, dla którego nie będzie znajdował żadnego rozsądnego uzasadnienia (Erna Furmann, 2007).*

Zetknięcie się z chorobą, wypadkiem czy doświadczenie śmierci kogoś bliskiego, jest dla dzieci porusza-

jącym przeżyciem. Dzieci przeżywają różne emocje: bywają wystraszone, smutne, załężnione, a także rozżalone, rozżłoszczone i rozgoryczone. Gdy odchodzą ich najbliżsi, przeżywają ból rozłąki i tęsknotę, a nierzadko doświadczają poczucia winy, bezradności, przygnębienia. Potrafią wówczas tracić apetyt, popadać w apatię – nie mając ochoty na zabawę czy nawet ulubione atrakcje, przesiadywać beczynn timer w samotności. Mają kłopoty ze snem – trudno im zasypiać, budzą się w nocy, miewają koszmarnie sny, przeżywają nocne lęki. Z powodu dużego stresu emocjonalnego i poczucia zagrożenia, mogą tracić wcześniej nabyte umiejętności, cofając się do już zapomnianych zachowań – domagać się smoczek lub butelki ze smoczką, a także moczyć się w nocy i w ciągu dnia, zacząć seplenić lub się jękać.

U osób umierających i im towarzyszących można zaobserwować 5 faz smutku ( Elisabeth Kubler – Ross) między którymi nie ma wyraźnej granicy – płynnie przechodzą i zazębiają się ze sobą. Występują zarówno u dorosłych, jak i u starszych dzieci.

**Pierwsza faza** to zaprzeczanie i nieprzyjmowanie tego faktu do wiadomości: „To nieprawda, mama zaraz wróci i będziemy się bawić, „Może świnka nie jest martwa, tylko bardzo zmarzła?”.

**Druga faza** to złość i gniew: „Dlaczego tato umarł? Dlaczego mnie zostawił? To niesprawiedliwe!”, „Dlaczego to mój brat zachorował? Ja tego nie chcę”.

W trzeciej fazie zaczynają się pertraktacje: „A jeżeli będę grzeczna to tato wróci?“, „Jeżeli zawsze będę sprzątała swój pokój to ...“, „Jeżeli obiecuję, że ..“ Czwarta faza to smutek i depresja związana z milczeniem, zamykaniem się w sobie: „Nie chcę o tym rozmawiać...“

W piątej fazie następuje akceptacja tego, co nieodwracalne „Nie musicie przy mnie mówić szeptem...“, „Możemy podarować wujkowi rower taty...“

Niezbędną pomocą ze strony najbliższych dziecku dorosłym w radzeniu sobie ze stratą i towarzyszącymi jej uczuciami i zachowaniami jest ich dostrzeganie, przyjmowanie, nazywanie, a także pomoc w ich wyrażaniu, np. poprzez wielokrotne rozmowy, wspólne płkanie i pocieszanie, rysowanie i pisanie listów do zmarłego, wspólne odwiedzanie cmentarza, wspomnianie i przywoływanie dobrych i zabawnych chwil, wspólne przeglądanie i udostępnianie dziecku przedmiotów

zmarłego. Najczęściej, takie stałe wsparcie wystarcza dzieciom w stopniowym odzyskaniu równowagi emocjonalnej i niepokojące zachowania z czasem znikają. Dziecko, któremu wyjaśniono sytuację i które uzyskało wsparcie emocjonalne, potrzebuje także zapewnienia, że nawet mimo chorowania czy śmierci kogoś bliskiego, życie nadal się toczy i rodzice, czy inni bliscy opiekunowie będą dostępni, będą kontynuować ważne dla dziecka wspólne rytuały, zabawy, sposoby spędzania czasu.

W zależności od wieku i stopnia zażyłości jaki ma dziecko z chorującą lub umierającą osobą, dzieci mniej lub bardziej to przeżywają, analizują, odgrywiają sytuację w zabawie, „drażą“ temat poprzez pytania i dążenie do rozmowy. W przypadku młodszych dzieci, bardzo ważne jest, aby dorosły sam z wycuciem nawiązywał do tego tematu, szczególnie, jeśli obserwuje smutek i zamyślenie dziecka, albo inne zachowania, które wcześniej się nie pojawiały.

## Rola dorosłego we wspieraniu dzieci w sytuacji straty.

3

Sytuacja choroby i śmierci w rodzinie jest trudna i obciążająca dla wszystkich jej członków. Dorośli muszą zająć się wieloma sprawami – organizacją leczenia i opieką nad chorym, poszukiwaniem leków, poinformowaniem bliskich i znajomych, organizacją pogrzebu, uporządkowaniem rzeczy zmarłego, sprawami spadkowymi, a równocześnie sami przeżywają różne uczucia i rozmyślają o przyszłości bez obecności tego, który odszedł.

W tym kontekście najważniejsze jest, by, w natłoku przeżyć i rzeczy do zrobienia, opiekunom nie umknęły potrzeby dziecka, które ze względu na swoje możliwości emocjonalne i poznawcze, nie jest w stanie samodzielnie poradzić sobie z tym doświadczeniem. Wsparcie i pomoc osoby dorosłej są nieocenione, ponieważ bardzo ważne jest, aby dziecko zrozumiało i poradziło sobie ze swoimi emocjonalnymi reakcjami na utratę bliskiej osoby. Dorośli powinni zadbać o spokojne chwile kontaktu z dzieckiem, być otwartym na różne pojawiające się uczucia i zachowania dziecka oraz rozmawiać o tym, co dziecko zastanawia, niepokoi, martwi, porusza czy ciekawi.

Jednym z piękniejszych sposobów oswojania dzieci ze śmiercią i wyjaśnianie im przez dorosłych odchodzenia innych ludzi, jest odwołanie się do metafory – okrętu na morzu. Gdy obserwujemy okręt na morzu, dostrzegamy, że on stopniowo się oddala, z czasem jest coraz mniejszy, w końcu tracimy go z oczu, znika za horyzontem. Mimo że my go nie widzimy, on nadal jest i płynie dalej. Często u dzieci pojawiają się pytania: „Czy ty też

umrzesz?“, „ Czy ja umrę?“. Warto wtedy dać odpowiedź, która opiera się na prawdzie, a z drugiej strony uspokaja dziecko „Tak, każdy kiedyś umiera, ale mam nadzieję, że nim do tego dojdzie, minie wiele, wiele lat, będziesz miał już siwe włosy i pełno zmarszczek“. Dziecko słysząc proste i łagodne wyjaśnienie, akceptuje je i uspokaja się.

Równocześnie, każda wcześniejsza okazja, w której dziecko mogło poruszyć temat przemijania i śmierci teraz ma szansę zaprocentować. Dzięki temu bowiem, temat ten został już wcześniej, w sposób naturalny, wprowadzony w myślenie dziecka i odejście bliskiej osoby nie jest dla niego czymś całkowicie niezrozumiałym. Dziecko nie musi nagle jednocześnie przyswajać całej wiedzy o zjawisku umierania i radzić sobie ze stratą. Jeżeli tylko miało wcześniej możliwość zrozumienia na swoim poziomie pojęcia śmierci, to w sytuacji straty kogoś bliskiego, może całą energię intelektualną i siłę emocji włożyć w pożegnanie zmarłego i uporanie się z jego utratą, a także przystosowanie do zmiany w rodzinie, jaką ta śmierć niesie.

Takie podejście jest możliwe tylko wtedy, gdy dorośli sami zastanawiają się nad własnym stosunkiem do chorowania, umierania i śmierci, do tego, co jest przed narodzinami i po odejściu z tego świata. Pełne miłości i wyrozumiałości podejście do przemijania i straty, czyni wiele dobrego nie tylko dla samych dzieci, ale również dla dorosłych.

## Czego dzieci potrzebują w czasie ważnych momentów związanych z przemijaniem?

Życie małych dzieci zwykle obfituje w przyjemności, odkrycia, przygody i eksperymenty, także dlatego, że one same ze zwykłych czynności potrafią uczynić świetną zabawę, np. myjąc ręce urządzają w umywalce basen, rozkoszują się ulubioną potrawą, entuzjastycznie cieszą się ze spotkania z babcią widzianą poprzedniego dnia, tworzą ze zwykłego kartonu pałac. Jednocześnie, każdy maluch nieuchronnie doświadcza rozmaitych strat: powrót mamy do pracy, pożegnanie ze smoczkiem, pieluchą, pójście do żłobka/przedszkola, rozstanie z rodzicami, a przechodząc okres dojrzewania i wkraczając w dorosłość, dzieci tracą złudzenia i określone przekonania na swój temat oraz otaczającego je świata. Inne, małe i większe straty to: zgubione zabawki, zapodzione długopisy, obcięte włosy, notatki, które przepadły i zakończone młodzieńcze przyjaźnie i związki. Każda z tych strat, przeżyta pozytywnie, przy wsparciu najbliższych, hartuje dziecko i rozwija umiejętności radzenia sobie z doświadczeniem przemijania i straty.

*Jednak pomimo pewnych podobieństw utrata ukochanej osoby z powodu śmierci jest jedyna w swoim rodzaju. (...) Kiedy cierpimy z powodu utraty, nasz umysł musi podjąć szczególny psychiczny wysiłek, aby nad tym zapanować.* – pisze amerykańska psychoanalityczka **Erna Furman**, która opisuje trzy fazy przeżywania utraty:

- **Zrozumienie i uznanie faktu, że kochana osoba nie żyje** (dziecko wie, co oznacza „martwy”, co było przyczyną tej konkretnej śmierci oraz w jaki sposób i gdzie ciało

zmarłego zostało pochowane) oraz **poradzenie sobie z niepokojem**, że śmierć może się zdarzyć także mnie i moim bliskim.

- **Żałoba** czas przystosowania się do rzeczywistości, w której zmarły przestaje być osiągalny w zewnętrznym świecie.
- **Powrót do życia bez zmarłego**, w sposób zgodny ze swoim wiekiem, z przekonaniem, że życie może się toczyć się dalej i warto żyć.

Warto być świadomym, czego potrzebuje dziecko i jakiego wsparcia można mu udzielić na każdym z tych etapów, a także podczas okresu poprzedzającego śmierć członka rodziny, szczególnie jeśli choruje przez dłuższy czas.

## Choroba i umieranie bliskiej osoby.

Choroba rodziców czy też innych, bliskich osób może się zdarzyć w każdym domu. Czasem jest długotrwała, czasem nagła, czasem śmiertelna. Zawsze ma jednak znaczący wpływ na dziecko i jego życie.

Dla dziecka jest ważne, aby cały czas pozostać w kontakcie z osobą chorą. Dzięki temu zarówno dziecko, jak i chorująca osoba, mogą zyskać bezcenny czas na pogłębienie bliskości, na zbudowanie nowego wymiaru relacji. Dziecko otrzymuje również czas na oswojenie się z chorobą i odchodzeniem kogoś bliskiego i ma możliwość świadomego przeżywania wspólnych chwil oraz stopniowego pożegnania się. Bardzo ważne jest, jaką atmosferę wokół choroby stwarzają zdrowi dorośli, ponieważ ma to ogromny wpływ na stosunek dziecka do choroby.

Istotne jest, by ucząc dziecko empatii i troszczenia się o chorego, nie obarczać go zadaniami ponad miarę oraz stwarzać warunki do tego, aby dziecko realizowało wszystkie swoje potrzeby w codziennym życiu.

W sytuacji śmierci osoby bliskiej, ważne jest, aby powiedzieć dziecku o śmierci od razu i w prosty sposób, dając mu do zrozumienia, że nie jest samo w takiej chwili i może liczyć na dorosłego.

Czasami pierwszą reakcją dzieci na wiadomość o śmierci najbliższych jest zaprzeczenie „On jeszcze oddycha”, „Na pewno zaraz się obudzi”. Warto wtedy jeszcze raz

wyjaśnić dziecku, na czym polega śmierć. Można wtedy powiedzieć: „Babcia umarła. To oznacza, że nie oddycha i nie myśli; nie może się poruszać. Już nic nie czuje, już się nie obudzi. Kiedy ktoś umiera, to nie jest tak, jakby spał. Śmierć to coś zupełnie innego niż sen. Kiedy ktoś śpi jest i żywy i znów się obudzi. Ale kiedy umrze, to znaczy, że już się nigdy nie obudzi i nie wstanie”.

Dzieci odczuwają i wyrażają smutek, ale także mogą się złościć (np. wykrzykują, że nienawidzą kierowcy, który spowodował wypadek), mogą także czuć się winne. Warto, aby dać dziecku możliwość wyrażenia wszystkich uczuć, jakie się pojawią oraz zadania wszystkich pytań, które je interesują, wspierając je i jednocześnie wyjaśniając cały kontekst.

Ważne, aby dorośli zaakceptowali fakt, że dzieci mają takie same potrzeby jak dorośli – odbycia żałoby i zaakceptowania tego, co się stało.

**Na tym etapie dzieci potrzebują:**

- Przekazanej spokojnie i z wyczuciem, na poziomie możliwości dziecka, prawdziwej informacji o sytuacji bliskiej osoby, np.: „Babcia ostatnio źle się czuła. Została dokładnie zbadana przez lekarza. Okazało się, że jest chora. Ma chory brzuch, na tyle poważnie, że może nie wyzdrowieć i niedługo umrzeć. Ja z tatą będziemy się nią opiekować, bo czuje się słabo i musi leżeć w łóżku”.

- Przygotowania się na odejście bliskiej osoby, a przede wszystkim stałego kontaktu z chorującym lub umierającym bliskim, o ile jest to możliwe i jeśli tego pragną, a także akceptacji odmowy spotkania, o ile przekracza to ich możliwości. To pozwala dziecku oswoić się z sytuacją i lepiej radzić sobie poczuciem bezradności.
  - Wyjaśnienia, co się dzieje z chorym, jaki jest jego stan, dlaczego się zmienia, słabnie, nie wstaje z łóżka, uprzedzenia, jak wygląda, jaka aparatura medyczna go otacza: „Twój brat jest chory od długiego czasu, jest taki szczupły, bo mało je”, „Przez tę rurkę dostarcza się jedzenie, ponieważ Krzysiu jest zbyt chory, by jeść w normalny sposób”.
  - Podkreślenia, że smutek czy powaga chorującego nie jest spowodowana zachowaniem dziecka a sytuacją choroby.
  - Możliwości pożegnania się z bliską osobą, wyrażenia słowami albo w formie rysunku, listu czy osobistego prezentu swoich uczuć i przywiązania.
  - Zapewnienia, że swoim zachowaniem, myśleniem czy złością na chorującą osobę nie spowodowały na nią cierpienia: „Ludzie nie chorują ani nie umierają dlatego, że ktoś tego chce. To normalne czuć złość na kogoś, kogo się kocha. To nie oznacza, że przestajesz go kochać – złość mija, a miłość pozostaje.”
  - Rozmowy na temat wszystkiego, co w kontekście choroby i umierania je nurtuje. Starsze dzieci będą zapewne potrzebowały pogłębienia tematu i analizowania przyczyn choroby: „Dlaczego bliska osoba zachorowała? Cemu choroby i inne przykre rzeczy spotykają ludzi? Czy warto się starać, jeśli nie ma się na to wpływu?
- Warto, aby dorosły powiedział dziecku o tym, że: „Czasem dzieją się rzeczy, które nie są sprawiedliwe, czasem dobrzy ludzie chorują, a czasem zdarzają im się przykre rzeczy.”
- Ze starszym dzieckiem – lub młodszym, jeśli o to pyta – warto na tym etapie porozmawiać także na temat tego, co się dzieje ze zmarłym po śmierci. Przekazując to, co jest dla rodziców ważne, w co sami wierzą, rodzice mogą także wspomnieć o innych poglądach na tę sprawę: „Ja wierzę, że dusza spotyka się z Bogiem w niebie i tam jest szczęśliwa, jeśli tylko człowiek starał się, jak najlepiej żyć tu na ziemi.”, „Niektórzy uważają, że po śmierci już nie ma nic; inni uważają, że wkrótce odrodzą się w nowym ciele”. Dzieci potrzebują usłyszeć autentyczne poglądy rodziców, które są wyrażane z przekonaniem i adekwatnymi uczuciami. Dzięki temu mogą ufnie przejąć wiarę najbliższych, wiedząc, że istnieją także inne zdania na ten temat, inne poglądy do odkrycia i zrozumienia w przyszłości.
  - Uwagi i bliskości, by odbudować zachwiane poczucie bezpieczeństwa oraz by miały pewność, że pomimo trudnej sytuacji „świat się nie zawali” i można dalej żyć. Ważne, aby dzieci miały przekonanie, że „bycie dzieckiem” – zabawa, radość, hałasowanie – jest nadal możliwe, pomimo smutku związanego z cierpieniem chorego i zaabsorbowaniem dorosłych aktualną sytuacją.

## Pogrzeb.

Dzieci lepiej się czują i są w stanie pełniej zrozumieć wiele aspektów śmierci, gdy są, na miarę swoich możliwości, włączone w działania rodziny celebrującej pożegnanie zmarłego. Uczestnicząc w pogrzebie, uczą się pewnych tradycji, obrzędów, tego, że żegna się swoich zmarłych. Widzą, że cała rodzina w tym wydarzeniu uczestniczy, doświadczają bezpośrednio, że są częścią tej dużej wspólnoty.

Podejmując decyzję o zabranii dziecka na pogrzeb należy wziąć pod uwagę wiek dziecka, jego możliwości i swój stan oraz to, czy ma chęć pójść z nami na cmentarz. W niektórych sytuacjach jest lepiej dla dziecka, by zostało w domu, pod opieką znanej mu, spokojnej osoby, która porozmawia z nim o obecnej sytuacji, o zmarłym i udzieli mu emocjonalnego wsparcia. Jeżeli dziecko nie uczestniczy w pogrzebie, to zawsze trzeba pójść z nim na cmentarz w najbliższym czasie, aby mogło pożegnać się ze zmarłym.

Badania przeprowadzone w miejscach klęski żywiołowej pokazują, że dzieci, które były z rodzinami podczas akcji ratunkowej i usuwania szkód poczynionych przez kataklizm, radziły sobie lepiej ze stratą i szybciej wracały do równowagi niż dzieci, które były ewakuowane z miejsca katastrofy. To między innymi dlatego, że małe dzieci potrzebują konkretnych, namacalnych doświadczeń, by poznawać świat, a takimi są przygotowania do pogrzebu i pożegnalnego przyjęcia, pogrzeb i pożegnanie się ze zmarłym, porządkowanie pamiątek po zmar-

łym i towarzyszące im wspominanie różnych wspólnie przeżytych chwil. Rolą dorosłych jest wspierać dziecko, włączając je, w zależności od chęci i możliwości, we wspólne prace podczas pierwszych dni po śmierci bliskiej osoby, działając i rozmawiając z nim.

### Na tym etapie dzieci potrzebują:

- Przekazania informacji o śmierci bliskiej dziecku osoby w sposób prosty i od razu, a nie np. dopiero po pogrzebie czy po kilku tygodniach. „Chcę Ci powiedzieć, że Twój dziadek dzisiaj umarł. Jest mi bardzo smutno, dlatego płaczę. Będziemy tęsknić za dziadkiem i może tak być, że będę przez jakiś czas często płakać z tęsknoty. Nie musisz się tego bać. Ty też możesz płakać, to nie jest nic złego”.
- Mieć okazję pożegnać się z osobą zmarłą symbolicznie poprzez przygotowanie rysunku, napisanie listu, puszczenie latawca lub w realnej sytuacji, poprzez uczestnictwo w pogrzebie albo w spotkaniu pożegnalnym.
- Przygotowania do pogrzebu i tego, w czym będą uczestniczyć – warto opisać wcześniej dziecku, co się będzie działo, np. : „Najpierw pójdziemy do kościoła, tam spotkamy wiele osób, które znały twoją babcię, będą ubrane na ciemno. Potem pojedziemy na cmentarz, na cmentarzu będziemy szli za trumną babci. Trumna będzie jechać w takim specjalnym samochodzie... itd.”. Musimy też uprzedzić dziecko, że niektóre osoby mogą

płakać, że to jest naturalne przy pożegnaniu – „Babcia i inne osoby z rodziny mogą płakać, ponieważ jest im bardzo, bardzo smutno, że dziadziuś umarł. Babcia może jeszcze tak płakać przez jakiś czas, bo mocno kocha dziadka i jest jej żal, że już umarł i w taki sposób to okazuje”.

- Wsparcia i fizycznej bliskości podczas pożegnania zmarłego na cmentarzu; takie trudne dla dziecka przeżycie, dzielone z rodzicem lub innym bliskim opiekunem, może dziecku pomóc przeżyć stratę, a w przyszłości pomagać w pokonywaniu napotkanych trudności i problemów.

■ Bezpośrednio po śmierci i na pogrzebie bliskiej osoby, dzieci potrzebują nazywania i wyjaśniania, co się dzieje z dorosłymi, tak, aby mogły zrozumieć sytuację i w ten sposób przyjąć trudną rzeczywistość: „Widzisz, mama jest smutna, to dlatego, że tęskni za swoją mamą, a twoją babcią, to jeszcze potrwa przez pewien czas”. Dziecko w ten sposób uczy się współczucia, empatii. Doświadcza, że ludzie przeżywają różne uczucia – żal, rozpacz, złość i są one wówczas czymś naturalnym.

## Żałoba i powrót do życia.

7

W czasie żałoby wszystkie dzieci potrzebują wsparcia i dobrej, stałej relacji z bliskimi osobami. Szczególnie wtedy, gdy dziecko doświadcza tak trudnej sytuacji, jaką jest śmierć rodzica.

Wiele dzieci jest w stanie poradzić sobie z tą najtrudniejszą stratą, o ile tylko pozostały przy życiu rodzic lub inny bliski opiekun, jest w stanie towarzyszyć dziecku w tym procesie i służyć mu za ostoję, być „bezpiecznym portem” i źródłem wsparcia oraz nadziei w codziennym życiu dziecka.

**Na tym etapie dzieci potrzebują:**

- Spokojnych dorosłych, którzy mimo, że przeżywają swoją własną żałobę, są w stanie towarzyszyć dziecku w jego drodze radzenia sobie ze stratą bliskiej osoby.
- Zachowania ważnych i stałych rytuałów oraz zwyczajów w codziennym życiu, by łatwiej odzyskać równowagę spowodowaną przeżywaniem straty, np. przestrzeganie pór posiłków, zachowanie rytuałów kąpieli i zasypiania, kontynuowania ulubionych sposobów spędzania wolnego czasu.
- Spokoju i zwolnienia tempa życia, np. ograniczenia dodatkowych wyjść i wizyt, by móc przystosować się do zmiany po odejściu zmarłego, szczególnie, jeśli była to osoba bliska, która aktywnie uczestniczyła w życiu dziecka.

■ Złagodzenia lęku dziecka, jaki może wywołać śmierć w rodzinie – zapewnienie, że samo dziecko jest bezpieczne i nic nie zapowiada, żeby w najbliższym czasie miało umrzeć; upewnienie malucha, że jest pod dobrą opieką, że rodzice lub opiekunowie są zdrowi oraz silni i zamierzają jeszcze długo żyć; że może liczyć na wsparcie innych, konkretnych, bliskich osób z rodziny.

■ Rozmawiać o tym, co się zmieni w ich życiu w związku z odejściem bliskiej osoby oraz otrzymywać konkretne informacje, dobrze ilustrujące czego mogą się spodziewać: „Teraz, po śmierci babci, w niektóre dni będziesz z mamą, a w inne z tatusem. Mama i tata będą pracować na komputerze w domu i wtedy przyjdzie do nas nowa ciocia Krysia, która będzie nam pomagać. I choć nie zastąpi babci, która była jedyną w swoim rodzaju, to pewno polubisz ciocię i będziesz się z nią bawić. Będziemy odwiedzać dziadka i o niego dbać. Będziemy też chodzić na cmentarz i wspominać, co fajnego i dobrego robiliśmy razem z babcią”.

■ Wielokrotnie i w różnych sytuacjach wspominać zmarłego, rozmawiać o nim, by nadal, choć w inny sposób, dzielić z nim swoją codzienność przywołując momenty ze wspólnego życia, np. odwiedzać na cmentarzu grób zmarłego, mówić do niego, pisać listy, przeglądać pamiątki i zdjęcia, mieć przy sobie jakąś szczególną rzecz, która należała do tego bliskiego.



- Rozmawiać z dorosłymi o różnych aspektach przemijania, chorowania i śmierci, ponieważ jest to okazja do odreagowania wszystkich uczuć, jakie wywołała strata bliskiej osoby i pozwala na stopniowe akceptowanie świata bez zmarłego. Warto, aby opiekunowie, wzbogacając zasób historii w głowie dziecka i wspierając przechodzenie przez dziecko procesu żałoby, inicjowali wspomnianie i opowieści o zmarłym.
- Mają potrzebę poszukiwać związków ze zmarłą osobą. Dorośli mogą obserwować zachowanie dziecka i odczytać jego pragnienie kontynuowania jakiegoś wartościowego zwyczaju czy pasji, jaką miał zmarły. Jeśli to możliwe, warto takie pragnienie podtrzymać i rozwijać, zachowując ciągłość tradycji rodzinnych i bliskość ze zmarłym. Zaangażowanie się w podtrzymywanie zwyczaju czy naukę nowych dla siebie umiejętności, może stać się początkiem nowego etapu w życiu dziecka, gdy, jak pisze Erna Furman, *„uwolniona energia znowu łączy się ze zwykłymi codziennymi działaniami i być może służy do nawiązania nowych*

*związków, które zajmą miejsce obok wspomnień związanych ze starymi, mimo, że nigdy tak naprawdę ich nie zastąpią”.*

- Zapewnienia, że smutek po stracie bliskiej osoby będzie im towarzyszył, ale także ich uczucia będą się zmieniać, że powrócą momenty radości i poczucie szczęścia. Wyjaśnienie dziecku, że pojawiające się na nowo dobre uczucia nie oznaczają zapominania bliskiej osoby, pomogą dziecku nie odczuwać poczucia winy i stopniowo powracać do normalnego życia. Warto mówić dzieciom: „Kiedy ktoś bliski umiera, wielu ludzi czuje się tak, jakby już nigdy nie mieli być szczęśliwi. Podobnie jak w środku zimy nie wierzymy, że kiedykolwiek będzie jeszcze ciepło. Ale po jakimś czasie zima przemija i nadchodzi wiosna. Wszystko dookoła rośnie i śpiewają ptaki. Wychodzi słońce i dni są coraz cieplejsze. Jednak czasem, kiedy panuje mroźna zima, trudno uwierzyć, że wiosna przyjdzie tak, jak co roku”.

## A na zakończenie...

8

Każdy, także i małe dziecko, przeżywa śmierć bliskiego po swojemu.

W sytuacji choroby, odchodzenia najbliższych i pożegnania z nimi – dzieci skłaniają dorosłych do zatrzymania się, refleksji, skupienia uwagi na istotnych sprawach, choćby przez to, że zmuszają do wystłuchania ważnych pytań: „Gdzie jest teraz?”, „Czy ja też umrę?”, „Czy ty umrzesz?”, „Czy ty go kochałeś?”, „Dlaczego jej nie widzę, a wszyscy mówią, że patrzy na mnie z nieba?”.

Jak zauważa Marie-Helene Encreve-Lambert: *„dzieci symbolizują życie i przyszłość i dlatego dodają wszystkim nadziei...”*

# Książki, które oswajają dzieciom temat przemijania i śmierci.

Wbrew pozorom o śmierci i przemijaniu można opowiadać na wiele sposobów. Książki mogą pomóc w czasie rozmów z dziećmi na ten temat. Choć śmierć jest trudnym tematem, to nie potrzeba wielu słów i setek stron, by przybliżyć to zagadnienie dzieciom. Książki pomagają dzieciom poradzić sobie z bolesną pustką wywołaną stratą osoby bliskiej, a także odpowiedzieć na różne pytania, które je nurtują: np. „Gdy ktoś umiera, to gdzie odchodzi?”, „Czy staje się aniołem, czy obraca się w proch?”, „Czy ja się z nim spotkam?”, „Kiedy umrę ja a kiedy Ty?”.

Wiele wydawnictw przygotowało publikacje dla dzieci i rodziców pośrednio lub bezpośrednio nawiązujące do tematyki śmierci. Oto krótkie opisy niektórych z nich:

*A ja czekam...*, Davide Cali, Wydawnictwo Hokus-Pokus, 2013.

Na 56 stronach czarno-białe postaci snują historię, która może być historią naszą, historią naszych bliskich, naszych rodziców lub dziadków. To ciąg wydarzeń: radosnych i smutnych, oczekiwanych i niespodziewanych, ale zawsze poruszających do głębi. To tylko wybrane momenty oczekiwania, z których składa się życie każdego z nas.

*Cukierek dla dziadka Tadka*, Ivona Bezinova, Wydawnictwo Stentor, 2008.

Książka dla dzieci w wieku przedszkolnym ukazująca starość człowieka i problemy wynikająca z choroby Alzheimera. Książka uczy akceptacji, zrozumienia, pokazuje, że choroba, choć jest powodem wielu kłopotów, może też być nicią spajającą świat dziadka i świat wnuczka. A także może być źródłem miłości między nimi.

*Czy tata płacze?* Hilde Ringen Kommedal, Wydawnictwo Fundacja Inicjatyw Społecznie Odpowiedzialnych, 2009.

Książka o pięcioletnim chłopcu przechodzącym przez proces żałoby, napisana przez jego mamę, by wesprzeć inne dzieci i rodziców w trudnej sytuacji życiowej. Wiedząc, że brakuje takich publikacji, zdecydowała się napisać książkę o stracie swojego męża a zarazem ojca swych dzieci. Książka może posłużyć jako wstęp do rozmowy dorosłych i dzieci o śmierci.

*Czy umiesz gwizdać Joanno?*, Ulf Stark, Wydawnictwo Zakamarki, 2008.

Piękna opowieść o przyjaźni, radości bycia razem i o pożegnaniu. O starości, o życiu i śmierci. O rzeczach ważnych i poważnych – bez patosu, za to z subtelnie wplecionym humorem.

*Dokąd odchodzisz?*, Suresh Rattan, Wydawnictwo Anwero, 2009

Niezwykle nastrojowa książka o starzeniu się i umieraniu adresowana do dzieci i nastolatków (9-14 lat). Dzieci zadają pytania egzystencjalne – o sens życia i śmierci, o archetypowe „dokąd idziemy?”. A gdy stykają się z tą graniczną sytuacją, potrzebują wiedzy o tym, że ważne jest przygotowanie się na odejście bliskich. A także o tym, jakie ma znaczenie – zarówno dla umierającego, jak i dla tych, którzy pozostają – pielęgnowanie pamięci o nim.

*Esben i duch dziadka*, Kim Aakeson, Eva Eriksson, Wydawnictwo Media Rodzina, 2006.

Książka przeznaczona jest dla dzieci i dorosłych, uczy, jak pogodzić się ze stratą najbliższej osoby. Opowiada o chłopcu, który stracił swojego dziadka.

*Gęś, śmierć i tulipan*, Wolf Erlbruch, Wydawnictwo Hokus-Pokus, 2008.

Książka dla dzieci w wieku przedszkolnym. To jedna z tych książek, które uczą, jak czekać, niezależnie od wieku. Choć śmierć zazwyczaj budzi lęk, autor opisuje paradoksalną wręcz przyjaźń między nią, a tytułową gęsią. Zamysłem nie jest zachęta do wyzbycia się strachu, a do zmierzenia się z tym, co nieuniknione. Ważną składową książki są ilustracje, które w równym stopniu jak tekst, opowiadają o śmierci.

*I nagle zrobiło się cicho*, Linde von Keyserlingk, Wydawnictwo Jedność, 2001.

Opowiadania zebrane w książce mówią o tym, w jaki sposób można się pożegnać oraz stwarzają dzieciom przestrzeń dla wyrażenia myśli i uczuć, pocieszają, ale nie zmuszają do zapomnienia o smutku.

*Jesień liścia Jasia*, Leo Buscaglia, Wydawnictwo GWP, 2011.

Książka dla dzieci i dorosłych przed każdymi świętami (m.in. Pierwszego Listopada, Wielkanocą) i zawsze wtedy, gdy pojawia się temat śmierci i umierania. Wszystkie dzieci prędzej czy później dotyka śmierć najbliższych im osób, a także ukochanych zwierzątek. Jak o tym rozmawiać?

*Kiedys, kiedys, czyli Kasia*, Panjan i Pangór Jarosław Mikołajewski, Wydawnictwo Egmont 2011.

Książka opowiada o tym, czy człowiek jest sam w stanie przygotować dziecko na swoje odejście? Jeśli tak, to jak? Odpowiedź znajduje się w tej niezwykle pięknej, mądrej i wzruszającej książce.

*Lato Garmanna*, Stian Hole, Wydawnictwo Fundacja Inicjatyw Społecznie Odpowiedzialnych 2008.

Książka, która porusza trudne sprawy, napisana wesołym, prostym językiem. Strach przed pójściem do szkoły, starością i umieraniem. Garmann to bystry sześciolatek – ma dar obserwacji i typową dla dziecka umiejętność pytania wprost: „Czy ty wkrótce umrzesz?”, „Czy ty się czegoś boisz?”.

*Mała książeczka o śmierci*, Pernilla Stalfelt, Wydawnictwo Czarna Owca 2008.

To bardzo poważne i niepoważne rozmyślenia o śmierci. Jak wygląda martwy człowiek? Co się z nami dzieje po śmierci? Czy idziemy do nieba? A może człowiek po śmierci zamienia się w szkielet, który straszy dzieci po nocach? Pernilla Stalfelt z ogromnym wyczuciem, powagą, a jednocześnie odpowiednią dozą humoru odpowiada na wszystkie te pytania, które nurtują dzieci nie od dzisiaj. Książka przybliża i oswaja śmierć zarówno dzieciom i rodzicom.

*Niebo za domem*, Gute Heivoll, Wydawnictwo Fundacja Inicjatyw Społecznie Odpowiedzialnych 2009.

Poetycka opowieść o tym, jak poradzić sobie ze stratą bliskiej osoby i żałobą. Wzruszająca książka, której fabuła toczy się pośród szarych krajobrazów. Tylko czerwona nić dodaje im koloru. Czerwona nić symbolizuje rozwiązanie trudnego problemu. Dzięki niej bohater – mały chłopiec – odzyskuje poczucie bezpieczeństwa i wiarę w przyszłość.

*Niebo*, Bruno Gibert, Wydawnictwo Wytwórnia, 2011.

Autor, a zarazem ilustrator, obsadził w roli narratora kilkuletniego chłopca, który prowadzi rozważania o sprawach fundamentalnych.

*Ogród. Dobra opowieść na wielki smutek*, Wydawnictwo Nasza Księgarnia 2005.

Książka ukazuje, w jaki sposób dzieci mogą zachowywać się po stracie rodzica i jak radzą sobie z emocjami.

*Olivier i zeszyt z marzeniami*, Sally Nicholls, Wydawnictwo Znak 2008.

Olivier ma jedenaście lat i uwielbia fakty. Chce wiedzieć wszystko o sterowcach, duchach, naukowcach i jak to jest, kiedy po raz pierwszy całuje się dziewczynę. Olivier ma też listę marzeń do spełnienia. Czy uda się je zrealizować choremu na białaczkę chłopcu?

*Serce w butelce*, Oliver Jeffers, Wydawnictwo Mam, 2010.

Książka w słowach i obrazach pokazuje, jak bardzo człowiek i jego życie są w stanie się zmienić, gdy po utracie bliskiej osoby zamyka się na świat i innych ludzi.

*Tajemnica śmierci*, Lindstrom Jonathan, Wydawca: Czarna Owieczka, 2011.

Co się dzieje, gdy mózg już nie myśli, a serce przestaje bić? Wtedy człowiek umiera. A co się dzieje potem? Ta książka dla dzieci w wieku 6-9 lat traktuje o śmierci, o tym, co ludzie o niej wiedzą i co sobie wyobrażają. Czym w takim razie jest pogrzeb? Jak wyglądają pogrzeby w różnych krajach? Czy istnieją duchy albo jakiś rodzaj życia wiecznego? Może atomy, z których składa się nasze ciało, stają się częścią nowych ludzi, kwiatów, zwierząt, gór? Jonatan Lindström jak nikt inny potrafi odpowiadać na ważne pytania, które dotyczą początków życia, rytuałów pogrzebowych i innych tajemnic uniwersum.

*W imieniu życia. Opowiedz mi o śmierci*, Claire D Hennezel, Wydawnictwo Klucze, 2008.

Książka przeznaczona jest dla ateistów i wierzących, dzieci i dorosłych. W obliczu śmierci dziecko jest być może doroślejsze od nas. Książka przełamuje tabu śmierci, oswaja z nią, nie wyzwalając przy tym lęku.

*Żegnaj, panie Muffinie!*, Ulf Nilsson, Wydawnictwo Ene Due Rabe, 2008.

Książka opowiada o śwince morskiej, która umiera. Autor opisuje wszystko bardzo dosłownie – pogrzeb, trumnę i choć nie szczędzi detali, z małym czytelnikiem obchodzi się delikatnie, z wyczuciem i szacunkiem. Pan Muffin – mała świnka morska – siedzi w ulubionym fotelu i rozmyśla o swoim życiu, pogryzając ze smakiem migdała. Myśli o czasach, gdy był młody i silny i potrafił dźwigać ogórki. Teraz jest stary, zmęczony i siwy. Książka, która pokazuje, że naturalną częścią każdego życia jest śmierć.



© Copyright © 2013 by Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren. Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana i rozpowszechniana bez pisemnej zgody wydawcy. Publikacja przygotowana i wydana w ramach projektu współfinansowanego przez Samorząd Województwa Wielkopolskiego. Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i nie mogą być utożsamiane z oficjalnym stanowiskiem Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



tekst – Jagoda Konieczna – Blicharz, Agnieszka Tkaczyńska  
konsultacje i redakcja – Agnieszka Tkaczyńska, Marta Podłużny  
skład i dtp – Studio Graficzne „Rytm” Łukasz Rychlicki  
Poznań 2013

