



POLYÁNKI BALÁZS

ANYU MEGHALT

GYERMEKEK
TÁMOGATÁSA
A GYÁSZBAN

2019. AUGUSZTUS 30.

www.blackribbon.hu



Néhány évvel ezelőtt egy fiatal édesapa keresett fel. Felesége a kórházban meghalt és kétéves kislányukkal akarta megosztani a dolgot, de nem tudta hogyan. Beszélgettünk az ő saját gyászáról, feleségéről, kapcsolatukról, a kislányról. Arról, ami eddig történt, és hogy mi van benne a jelennel, a jövővel kapcsolatban. Korábban még csak hasonlót sem élt át, de a beszélgetés során olyannak tűnt számomra, mint aki igen reálisan, "bölcsen" értelmezi és éli meg a történéseket.

A témával kapcsolatban számos írás hozzáférhető. Számomra az egyik legjobb összefoglalást Alan D. Wolfelt adja "Helping Children Cope With Grief" (Gyermekek segítése a gyással való megküzdésben) című könyvében. Az alábbi szempontokat javasolja nevelők, szülők, tanárok és tanácsadó pszichológusok számára.

(1) Mondjunk igazat, soha ne hazudjunk és a gyermek életkori szintjének megfelelően formázzuk meg mondatainkat. Őszinteségünkhöz az is hozzá tartozik, hogy kimondjuk a "halál", "meghalt" szavakat és kerüljük az olyan nem egyértelmű kifejezéseket, mint az "elment", "eltávozott".

(2) Fogadjuk el érzelmi reakcióit és éreztessük vele, hogy ezek "okék". Lehet szomorú, dühös, bánatos, sírhat, sőt még megkönnyebbülten nevet is. Ezek pillanatok alatt csaphatnak át egymásba s válhatnak ki további reakciókat (pl. büntudatot, meglepődést).

(3) Figyeljünk arra is, amit nem mond el, nem fejez ki szavakkal. Testbeszéde, viselkedése, játéka megjelenítheti belső világát, érzéseit, szorongását. Ne ijedjünk meg, ha részéről eddig szokatlan, furcsa magatartást (akár még destruktív is) látunk, vagy ha azt tapasztaljuk, hogy korához képest nem a megfelelő játékokkal – vagy módon – játszik, mintha visszacsúszott volna pár évet a fejlődésben. Ez ilyenkor normális.



(4) Fejezzük ki, mutassuk meg számára saját érzéseinket. Fejezzük ki számára belső világunkat, szomorúságunkat, gondolatainkat, hitünket – szintén életkorához igazított szavakkal. Sírhatunk előtte. Ne rejtőzzünk el. A mi reakcióink is kuszák lehetnek, de attól még érvényesek.

(5) Adjuk meg számára annak engedélyét, hogy továbbra is gyermek maradjon. A játék számára ugyanolyan természetes a gyászban is, mint előtte volt. Ne csináljunk belőle kis felnőttet, akinek mostantól mindig komolyan kell viselkednie. Attól, hogy játszik, még gyászol is, nem felejtette el anyut, aput, a testvérkét vagy a nagyszülőt. Esetleg pont játék közben tudja legjobban kifejezni fájdalmát.

(6) Engedjük meg számára, hogy részt vegyen azokban az összejövetelekben, amelyek a búcsúzás rituáléi. Az együttesség, a közös élmény, a tapasztalás számára is fontos. Évtizedekkel ezelőtt ez magától értetődött. Ha ezektől megfosztjuk, esetleg fantáziában kreál valami szörnyűt, félelmeteset a temetésről. Esetleg olyan érzése is támadhat, hogy ő nem fontos, nem érdekli meg, hogy ott legyen. Vonjuk be, vigyük őt el és tartsuk szem előtt a korábbi pontokat.

Engedjük meg, hogy tanuljon önmagáról, élményeiről, változatos érzélemvilágáról, amit a gyászban megél. Szülőként hajlamosak lehetünk óvni gyermekünket mindenféle fizikai és lelki kellemetlenségtől, de amire ilyenkor szüksége van, az a felnőttek támogatása abban, hogy megélhesse, kifejezhesse érzéseit és megküzdhessen a gyással.

(7) Ha úgy észleljük, hogy a gyermeknek szakmai segítségre van szüksége a gyász feldolgozásával kapcsolatban, forduljunk pszichológushoz. Legyünk tudatában azonban annak, hogy az iskolai teljesítménycsökkenés, visszahúzódás a társas helyzetekben, a korábban leírt regresszió (mintha visszacsúszott volna pár évet a fejlődésben), szomorkodás, dühös kitörések vagy az, ha csendesebb, befelé fordulóbb lesz, érdeklődésének csökkenése önmagában nem jelenti azt, hogy segítségre van szüksége.



Az olyan destruktív viselkedések azonban, mint a lopás, verekedés, állatok kínzása vagy rendszeres agresszív viselkedés másokkal kapcsolatban már intő jelek lehetnek. A család, mint rendszer igen fontos hatással bír a gyermek gyásszal való megküzdésére is.

Ha szabad gyermeknek maradnia, meghallgatják, komolyan veszik őt, részt vehet az összejöveteleken, nem titkolóznak előtte, kérdéseket tehet fel, elérhetőek számára a család többi tagjainak belső élményei, akkor megküzdései a gyásszal hatékonyabbak és konstruktívabbak lehetnek.

Ha a gyermeket szülőként támogatjuk a gyászban, akkor kiemelten kell figyeljünk pár dologra miközben ügyeinket intézzük, próbálunk a napon túljutni, és mi is küzdünk a saját gyászunkkal: a gyermeknek továbbra is meg kell kapnia tőlünk a megfelelő Védelmet és Gondoskodást. Ez azt is jelenti, hogy ha szülőként egyedül maradtunk ebben, akkor azt a Védelmet és Gondoskodást, amit korábban két személytől kaptott, mostantól nekünk kell ezeket biztosítanunk a számára. Továbbra is támogatnunk kell őt abban, hogy másokkal a legteljesebb módon

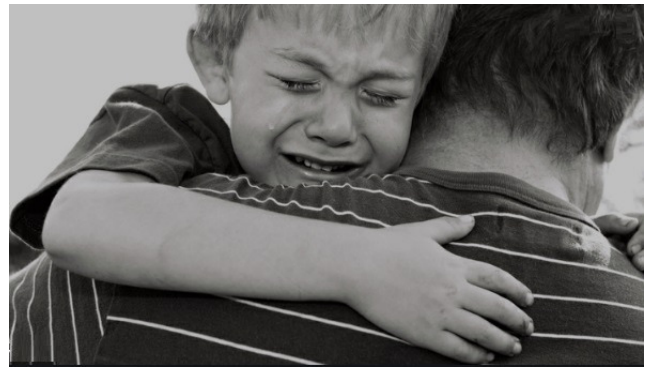
intim kapcsolatokat alakíthasson ki, gyakorolhassa, kiterjessze tudatosságát és spontaneitását. Bármennyire is nehéz, de következetesnek kell lennünk vele abban, hogy mit engedünk meg számára és mit nem. Kerüljük az olyan helyzeteket, amikor valamit megengedünk neki (pl. mert fáradtak vagyunk és nincs kedvünk vitatkozni, tárgyalásokat kezdeményezni), amiből hamarosan konfliktus támad, ami miatt aztán megbüntetjük. Például megengedjük neki, hogy este fennmaradjon és tévét nézzen. Aztán, amikor kimerülten mi ágyba bújnánk és megkérjük, hogy kapcsolja ki, ő nemet mond, lázad. Erre rákiabálunk, elveszük tőle a távirányítót, ő pedig sírva berohan a szobájába. Claude Steiner szavaival: "amikor először Megmentjük a gyereket, aztán Üldözni kezdjük".



Bízzunk gyermekünkben, megküzdési képességeiben, ösztöneiben. Ez nagyon megterhelő lehet, egyedül maradt szülőként, saját gyászunk, feladataink, munkánk és teendőink között az ő gyászát is támogatni. Több gyermek esetén ez még intenzívebb lehet. Határaink, erőforrásaink azonban végesek. Önmagunk számára is meg kell adni a Védelmet és Gondoskodást. Engedélyt a pihenésre, gyászra, saját időre, a "csak létezésre". Nem engedhetjük meg, hogy saját szükségleteinket ignoráljuk, mártírként lemondjunk magunkról.

Az önmagunkról való gondoskodással, saját szükségleteink fontosságának elismerésével és kommunikálásával, határok felállításával igen fontos mintát adhatunk ("taníthatunk") a gyermeknek: azt, hogy ezt ő is, bármikor, későbbi élete során is, mindig megteheti. Kérjünk segítséget, ha szükséges. Nem kell mindent kibírnunk. A segítség kérésének képessége is olyan minta lehet a gyermek előtt, amit hamuba sült pogácsaként tarisznyájában magával vihet. A gyerekekben egy realisabb kép alakulhat ki szülőjéről, akit – vagy akiket – korábban mindenhatónak, erősnek, sebezhetetlennek, mindent kibírónak, mindent tudónak gondolt.

Ez különösen jelentős lecke lehet, ha korábban mi is ezt a (nem éppen realisztikus, onnipotens) képet tápláltuk benne. Talán a gyász lesz számára az a találkozás, amelyben a valóságnak ez az arca feltárul előtte.



Hivatkozások

Wolfelt, A. D. (1983): Helping Children Cope With Grief. Routledge, New York

Steiner, C. M. (1974): Scripts People Live. Transactional Analysis of Life Scripts. Grove Press, New York

KAPCSOLAT:

+36 70 620 6078

mail@blackribbon.hu

