

Gyászfeldolgozás gyermekkorban

Miért fontos ez a téma?

Egy közeli, **szeretett személy halála** természetes módon **fájdalmas** minden korosztály számára, **a gyermekek számára is**

Felnőtként is megterhelő egy gyászfolyamat, emiatt könnyebben háttérbe szorulhatnak közben a gyermekek érzései

Alábecsülhetjük a gyermekek gyászát, veszteségét. Pedig már a legkisebbek, az újszülöttek is érzékelhetik a veszteséget így ők is gyászolnak

Korosztályonként jelentős eltérések vannak a halál koncepciójával, mégis **a megélt érzések ugyanolyan intezívek és fontosak lehetnek** minden gyereknek, **kortól függetlenül**

Beszélgessünk! De hogyan?

A TV-ben és az online felületeken találkozhatnak a halállal, azonban ott nincs lehetőségük kérdéseket feltenni, így könnyen alakulhat ki hamis kép bennük a halálról

A gyermekek számára a **legjobb, ha otthon beszélünk velük** először a halálról, családi környezetben

A magyarázat legyen **egyszerű és őszinte**

Teremtsünk egy olyan környezetet, ahol tere van a gyerek kérdéseinek

Fontos **meghallgatni a kérdéseket,** aggodalmakat és őszintén átbeszélni

A "halott, halál, temetés" szavak használata ne legyen tabu!

A kegyes hazugságokkal többet árthatunk mint segíthetünk

X „Nagymama hosszú útra ment” – azt sugallhatja a gyermeknek, hogy még visszajöhet, vagy szándékosan elhagyta őket

X „Nagypapa elaludt” – kialakulhat a gyermekben félelem az alvástól, nehezebben hajthatja a fejét álmra

✓ „Azért sírtam délután annyira, mert nagymama meghalt, és ez nagy szomorúsággal tölt el.”



Hogyan segíthetjük szülőként gyermekünk gyászát?

1

Mikor beszéljünk róla?

A gyerekekben eleve van egy természetes érdeklődés a halál és az elmúlás iránt. Nem csupán akkor érdemes beszélgetni a halálról, amikor egy szeretett személyt gyászol a család. Ha a gyermek magától kérdéseket tesz fel, látszik hogy érdeklődik és nyitott a téma iránt, akkor számára érthető módon, minél egyszerűbben de őszintén válaszoljunk a kérdéseire

2

Részvétel a temetésen

Gondolhatjuk azt, hogy jót teszünk azzal a gyermekeknek, ha nem visszük el őket a temetésre. Megkönnyítjük a helyzetüket, mert túl sok, megterhelő lenne számukra a temetés. Azonban **a halottól való búcsúzásban és a gyászfolyamatban központi szerepe van minden rituálénak, így a temetésnek is.** Érdemes elmagyarázni a gyermekek számára a szertartások menetét, a szokásokat.

Ha a gyermek azt jelzi, hogy nem áll készen részt venni a szertartáson vagy annak bizonyos részein, erős ellenállást jelez, akkor **nem szabad erőltetni** a részvételt. **Azonban fontos, hogy ha van rá lehetőségünk, adjuk meg nekik az elbúcsúzás lehetőségét**

3

Bátorítsuk a gyermekünket az érzelmei kifejezésére

Teljesen normális, ha sok különböző érzés kavarg a gyerekekben (például szomorúság, reménytelenség vagy harag). Sokat segíthetünk nekik azzal, ha ezeket az érzéseket megélhetik és kifejezhetik

4

Korábbi szokások megtartása

Bár a veszteség és a gyász felborítja a mindennapokat, szükséges megtartani a már kialakult családi rendszert és szokásokat. Ezzel **stabilitást tudunk nyújtani** magunknak és a gyermekeinknek is.

Bevezethetünk új, egyedi, az elveszített személy emlékét őrző hagyományt is

5

Hagyjuk őket játszani

Főként a kisebb gyermekeknél megfigyelhető lehet, hogy a mindennapi játékukba is bekerül a halál és a gyász. Például eltemetik a babájukat, eljátszák a temetést. A játék ilyen formája segítheti őket a gyász feldolgozásában

6

A mesék gyógyító ereje

Számos mesekönyv foglalkozik a halállal és a gyással. Mesébe csomagolva könnyebben feldolgozható és érthető a gyermekek számára a gyász és az érzéseik



SULINYUGI

felhasznált irodalom:

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.