



Tematy tabu - jak rozmawiać o nich z dziećmi?

2022-10-26

„Czy zabierać dziecko na cmentarz?” i „Jak opowiadać o umieraniu?” - na te pytania w przeddzień uroczystości Wszystkich Świętych i Zaduszek odpowiada pedagog i terapeutka dr Ewa Zawisza-Wilk w rozmowie z Tadeuszem Mordarskim. Autorka książki „Plasterki na tęsknotę” poświęconej tematyce śmierci i żałoby teraz wraca z kolejną publikacją. Tym razem mówi o innym tabu: depresji. W księgarniach pojawił się właśnie jej „Szalik ciotki Melancholii”.

W jaki sposób powiedzieć dziecku o śmierci bliskiej osoby, np. babci?

Ewa Zawisza-Wilk: To zależy od wielu rzeczy, nie tylko od wieku dziecka. Największe znaczenie ma dojrzałość i wrażliwość naszego rozmówcy. Nie ma jednej recepty dla wszystkich. Informacja o czyjejś śmierci powinna być przekazana z szacunkiem dla wrażliwości dziecka i powinna być prawdziwa. Nie wolno kłamać, posługiwać się eufemizmami, należy odpowiadać wprost na pytania. Możemy użyć metafory, ale trzeba ją od razu wytłumaczyć. Jeśli nie przechodzi nam przez gardło stwierdzenie, że babcia umarła, można powiedzieć, że odeszła. Trzeba jednak wyjaśnić, co to odejście oznacza, że jest ostateczne, żeby dziecko nie myślało, że babcia wróci. Można więc powiedzieć, że odeszła na zawsze.

To nasze własne lęki hamują trudne rozmowy. Jeśli mamy wiele wątpliwości, po prostu dajmy jasne przyzwolenie na zadawanie pytań. Dziecko bywa fantastycznym ekspertem w kwestii własnego rozwoju.

Czyli nie mówimy, że babcia wyjechała / zachorowała / zasnęła?

Nie wolno tego robić. To prosta droga do wyhodowania w dziecku lęku przed zaśnięciem. Takie zawołane mówienie dziecku o śmierci powoduje nieporozumienia rodzące lęki. Tłumacząc ostateczność, można posłużyć się porównaniem i odwołać do doświadczenia dziecka, np. ze świata przyrody. Śmierć to temat, którego nie nauczyliśmy się obsługiwać słowami, ale w rozmowie musimy mieć pewność, że dziecko zrozumiało krańcowość. Jeśli będziemy oszukiwać, dziecko to wyczuje. A kiedy ono widzi, że bliska osoba się boi, to również odczuwa lęk.

Czyli, stojąc nad grobami bliskich, mamy powiedzieć dziecku, że tu leży babcia?

Można powiedzieć, że jej ciało zostało tu pochowane, bo takie są zwyczaje w naszej kulturze. Jeśli ktoś wierzący chce to wytłumaczyć w nurcie katolickim, to stosunkowo prosto można opowiedzieć o duszy i o tym, że jesteśmy tu po to, aby pokazać, że pamiętamy o babci. To też pewien rodzaj pocieszenia dziecka - wskazanie na symboliczny rodzaj kontaktu z osobą zmarłą.

Warto się do takiej rozmowy przygotować. Zabierając dziecko na cmentarz, możemy się spodziewać pewnych pytań. Nie unikajmy tych wizyt, bo powinny być one czymś naturalnym, jak to bywało dawniej. Niektórzy, dla błędnie pojmowanego dobra dziecka, starają się je chronić przed takimi doświadczeniami, ale przecież nie ma na świecie bardziej pewnej rzeczy niż śmierć. Dziecko - wcześniej czy później - doświadczy żałoby po stracie kogoś bliskiego.

W książkach tłumaczy Pani tematy tabu na przykładzie zwierząt. Pierwsza dotyczyła śmierci i żałoby. Najnowsza opisuje z kolei depresję i - co można przeczytać na jej okładce - „ma chronić przed lękiem”.



Zwierzęta pięknie i zrozumiale dla dziecka tłumaczą świat emocji. Strach i lęk to dwa odrębne pojęcia. Strach to obawa przed realnymi zagrożeniami, jest racjonalny i bywa pożyteczny. Natomiast lęk to reakcja na wyobrażenie, na coś, co jest tylko w naszej głowie. Jeśli nie mamy wiedzy na jakiś temat, bardzo łatwo zbudować w nas lęk. Zazwyczaj boimy się tego, czego nie znamy. Jestem zwolenniczką podejścia racjonalnego: jeśli zbliżymy się do jakiegoś zjawiska, lęk zostaje oswojony. Książka „Szalik ciotki Melancholii” opowiada, że każdy z nas może zapaść na chorobę psychiczną, ale dzięki wsparciu i leczeniu jesteśmy w stanie wyzdrowieć. W książce na Szczurka spada metaforyczny szalik, który oplata mu szyję i uciska. Bohaterowi bardzo trudno jest samemu się tego szalika pozbyć, ale dostaje pomoc. To przekaz, że w depresji człowiek nie powinien pozostać sam. Bardzo ważne są wsparcie, terapia, bywa, że leczenie farmakologiczne, i czas. Dzieci są częstymi świadkami chorowania dorosłych, ale nie rozumieją choroby. Nie umieją sobie wytłumaczyć, co się stało z bliską osobą, która zmienia swoje zachowanie i wciąż jest smutna, wycofana czy agresywna. Często obwiniają o to siebie: „jestem niegrzeczny, więc mama tak się zachowuje”. Książka ma uwolnić dziecko od takiego myślenia.

Jak czytać te książki?

To są książki do wspólnego czytania i jednoczesnego obserwowania reakcji emocjonalnej dziecka. Czasem maluch zadaje też pytania i one wskazują dobry moment do przerywania lektury i rozmowy.

dr Ewa Zawisza-Wilk – pedagog, logopeda, mediator, terapeuta, nauczyciel akademicki; autorka licznych publikacji naukowych i trzech książek dla dzieci: „Zosia i motyl Anatol”, „Plasterki na tęsknotę” i „Szalik ciotki Melancholii”