



Régen az emberek egészen kicsi koruktól hozzászórtak ahhoz, hogy az emberi élet része az elmúlás, ma próbálunk úgy tenni, amíg csak lehet, mintha nem is létezne a halál. Csakhogy annál nehezebb szembesülnünk vele, amikor egyszer mégis bekövetkezik.

Nincs annál szívszorítóbb, mintha a gyerek és a gyász, a gyerek és a halál kerül – jobb esetben csak szókapcsolatba.

Mégis, a traumák minimalizálásának érdekében ajánlatosabb felkészülni az elmúlásra, az emberi élet végességére. Arra, hogy mi történik akkor és azután, ha valaki meghal.

Mint a gyereknevelésben mindent, nekünk, felnőtteknek először magunkban kell tisztáznunk, hogy mit is gondolunk az élet és halál kérdéséről.

De erről a kemény témáról majd később. Előbb nézzük meg, hogyan élik meg a gyermekek a gyászt.

Másképp, mint a felnőttek

– tudtuk meg a kedd délutáni **Zsebszótáron**. A [Zsebcaféban](#) szervezett tematikus beszélgetésen **Szalay**

Zsuzsanna

iskolapszichológus osztotta meg a szülőkkel, érdeklődőkkel, hogy mi történik a gyerekekkel, ha veszteség éri őket, hogyan készítsük fel őket erre, hogy minél kevesebb megrázkódtatás érje, amikor bekövetkezik, és hol van a természetes gyász, valamint a krónikus gyász határa.

A legsúlyosabb gyászreakció a közeli hozzátartozók, főként a szülők, nagyszülők, illetve a szeretett kisállatok elvesztésekor következik be.

A halálfogalom változása a gyermekkorban

A gyerekeket sokkal korábban elkezdi foglalkoztatni a halál, mint azt a szülők gondolnák. Bizonyos életszakaszokban pár hétig „rugóznak a témán” akkor kell a kérdéseikre válaszolni, vagy lehetőséget teremteni arra, hogy kérdezzenek, aztán az egészséges gyerekeknél, akiknek nincs gyász a környezetében, ez a szorongásos állapot elmúlik.

Három éves korig, az egocentrikus életszakaszukban, amikor mindent saját magukhoz viszonyítanak, nem igazán értik a halált. A csecsemők és kisgyerekkorúak szeparációs szorongásként élik meg a szülő elvesztését, és ez nem kell, hogy feltétlenül a halálát jelentse. Az elalvástól való félelem is ilyenkor jelentkezik, ezért sem szabad azt mondani a gyerekeknek, hogy az elhunyt elaludt. Ugyanilyen okból ne mondjuk azt sem, hogy elutazott.



Találkozás a halállal

Úgy tartják, van egyfajta velünk született, intuitívnek nevezett halálfélelem. Attól, hogy nem beszél róla, találkozik vele, hall róla. Ha csak pár percig nézi a felnőtt a híradót, míg a gyerek játszik, azalatt is többször értesül a gyerek a halál tényével balesetek, katasztrófák, bűncselekmények formájában. Egy gyerek például megkérdezte, amikor meghalt, hogy ki lőtte le a nagymamát?

Ha nem tud erről beszélni, tovább foglalkoztatja a képzeletét, ami jóval gazdagabb tud lenni a szörnyűségekben, mint a valóság. Ez szorongást okozhat nála. De ha a tévéből nem is, az utcán látott madártetem érzékeléséből, saját kisállata elpusztulásából, az óvodástársak közti beszélgetésekből nagyon hamar megtudja, hogy van egy olyan történés, aminek következtében az élet megszűnik.

A gyerek érzi, hogy mikor kérdezhet, és akkor kérdez, ha erre metakommunikációs szinten is nyitottságot talál a felnőttéknél. Ez életkori sajátosság, hogy 4-5 éves korban minden gyerek kérdéseket tesz fel a halálról. Ha tud, akkor a felnőttektől kérdez, ha nem, akkor marad a saját gondolataival.

Mivel a szülő a legfontosabb támasza, életbevágó, hogy a bizalmi kapcsolat ne sérüljön.

Legyünk őszinték, és mindig a gyerek értelmi-érzelmi érettségének megfelelően közöljük vele a rossz híreket.

Nem mindegy, hogyan következik be

Más a gyászfolyamat, ha egy hosszas betegség előzi meg, és más, ha hirtelen, nem természetes halált hal valaki, és ugyancsak más, ha öngyilkosság vagy gyilkosság áldozata lett.

Nagyon fontos az őszinteség: **ha beteg a hozzátartozó**, mondjuk el neki. És akár azt is, végső stádiumú betegek esetén, hogy természetesen reménykedünk abban, hogy az illető meggyógyul, mert nagyon szeretjük őt, és ő is minket, de sajnos nagyon beteg, és nem valószínű, hogy meg fog ez történni.

Nyugodtan látogassa meg a beteget a kórházban. Nem kell félni, hogy megijed, hanem előzetesen fel kell készíteni arra, amit látni fog: a csövek, a gépek, az injekciók arra kellene, hogy a betegségtől legyengült hozzátartozója kicsit jobban érezze magát. Így lassan hozzászokik a gondolathoz, és kevésbé éri őt trauma, amikor bekövetkezik a haláleset. A gyászfolyamat így is lezajlik, de más lesz a dinamikája.

A **hirtelen halálesetre** nem lehet felkészülni, így sokkal jobban megrázza az összes családtagot, beleértve a gyereket is – különösen valamelyik szülő halála esetén. Fontos, hogy minél hamarabb közölje vele, lehetőleg a másik szülő, vagy egy közeli, bizalmi rokon, nem pedig egy vadidegen pszichológus néni. Kerülni kell ilyenkor a heves érzelmi megnyilvánulásokat.

„Sok szülő kérdezi: hogy mondjam el neki? **Úgy ahogy az van: meghalt**” – mondja a pszichológus. A fájdalmat nem lehet teljesen elkerülni, de azt, hogy a gyászfolyamat kórossá alakuljon, a gyermekeknél természetesnek tekinthető pár hét, hónap helyett akár évekig eltartson, azt igen.

Az öngyilkosság, vagy a gyilkosság némileg más eset. Az egészen kicsi gyerekeknek nem részletezzük azt, hogy hogyan halt meg az öngyilkos.

Később azonban nagyon fontos ezt közölni vele, és elmagyarázni, hogy ez is egy betegség következménye. A legtöbb öngyilkosság ugyanis mély depresszió következménye, ami egy megbomlott kémiai folyamat miatt alakul ki az agyban. Azért halt meg, mert így döntött. A betegsége miatt döntött így, és nem azért, mert nem szeretett téged, vagy nem jó élni. A betegsége miatt hitte azt, hogy nem jó élni, és jobb lenne neki meghalni. Ez azért is szükséges, mert a gyerekek hajlamosak saját magukat hibáztatni a szüleik halála, esetleg válása miatt – mondta Szalay Zsuzsanna.

Azt, hogy mikor közöljük a gyerekekkel az öngyilkosság tényét, az is befolyásolhatja, hogy mikortól tudhatja meg akár a hírekből, akár a kortárscsoporttól, ezt meg kell előzni.

Vegyen-e részt a gyerekek a temetésen?

Meg kell beszélni vele, és ha szeretne, mindenképp ajánlatos lenne részt vennie.

Előtte **készítsük fel részletesen** arra, hogy ott mi fog történni: Lesz-e virrasztás, az mit jelent. Kik lesznek ott, mit fognak csinálni. Ott lesz a halott, vagy a lezárt koporsó és el fogunk tőle búcsúzni. Jó, ha írhat levélkét, rajzocskát búcsúzóul, amit betehetünk a koporsóba.

A pap bácsi, vagy valaki beszédet fog mondani, aztán kimegyünk a temetőbe, és egy gödörbe belehelyezik a koporsót, majd ráteszik a földet, arra pedig a virágokat. Ilyenkor megtörténhet, hogy a felnőttek nagyon sírnak, zokognak.

Szembesülnie kell az érzelmi reakciókkal, hogy amikor meghal valaki, szomorúak vagyunk, akkor sírunk, kétségbeesünk, akár össze is esünk.



Mi történik azzal, aki meghalt?

Óhatatlanul felmerül a fenti kérdés, amire a saját hitrendszerünknek, meggyőződésünknek megfelelő választ adjuk. A végeesség a legijesztőbb, ezért jó, ha azt mondjuk, a lélek halhatatlan. Azt az embert, aki meghalt, többé élve nem láthatjuk. De örökre velünk, a szívünkben marad, a lelke továbbra is él, létezik.

Mondhatjuk, hogy a lelke a mennyországban van, vagy ha nem vagyunk vallásosak, azt, hogy újra élet lesz belőle, a teste elporlad, ásványi anyagokká válik, aztán újra az élővilág részévé válik, fű-fa-virág lesz belőle. **Képzeld, a nagyit elültettük** – mesélte egy kisgyerek, és akár így is lehet értelmezni a halált. Még az elhantolás is hasonló műveleti szinten az ültetéshez.

Azt is elmondhatjuk, hogy nem temettük el teljesen: a testét, amiben a lelke lakott, levetette, mint egy régi, rossz ruhát, a lelke viszont tovább él.

Az Istenbe, vagy valamiféle transzcendensbe vetett hit könnyíti a gyász folyamatát. Mondhatjuk, hogy most Istennél van, angyallá vagy csillaggá változott, de ne mondjuk azt, hogy ott jobb dolga van, vagy figyel minket, mert az is bűntudatot alakíthat ki – bezzeg ott jobb neki, mint velem, illetve paranoiája alakulhat ki.

Nem ajánlatos a poklot a mennyország ellentétéként beállítani vallás órán sem, mert elkezd képzelődni a gyermek, és mérhetetlen szorongást okoz, súlyosbítva a halálfélelmét és a gyász szövődményeit – figyelmeztette elsősorban a lelkészeket, vallástanárokat kissé feldúlva Szalay Zsuzsanna.

Te félsz-e a haláltól? És az élettől?

A halálfélelem alapvető emberi félelem, életünk végéig megmarad – minden szorongásunk alapja ez az életben, de nem mindegy, hogy mennyire szorongunk.

„Úgy gondolom, hogy még mielőtt egy nagyobb tragédia bekövetkezne, nagyon személyiségformáló tud lenni, ha tisztázzuk saját magunknak a halállal kapcsolatos viszonyát. Azt, hogy hogyan viszonyulunk a földi élet végességének viszonyához” - és itt a pszichológus elmesélte, számára sem volt könnyű, amikor Polcz Elaine tanítványának, Singer Magdolnának a házi feladatait kellett megoldania egy gyászfeldolgozó szakmai képzés részeként.

Hogyan készülünk fel:

1. Tervezd meg a saját sírfeliratodat.
2. Min változtatnál, mit szeretnél megvalósítani, megélni, ha tudnád, hogy 5, 3 vagy 1 éved van még az életedből. Írj egy listát erről. Mire szánnál több időt, mit próbálnál ki. Nagyon letisztulnak így az életben a prioritások, ha egy kicsit közelebb engedjük magunkhoz ezt a gondolatot.

Szalay az egzisztenciális pszichológusok elméletét hozta fel: A félelmeink legyőzésének lényege abban áll, hogy hogyan viszonyulunk a kapott időnkhez. Megfigyelték, hogy a halálfélelem fordítottan arányos az élettől való elégedettségünkkel. Azaz **annál erősebben félünk a haláltól, minél elégedetlenebbek vagyunk az életünkkel.**

A halálfélelem minden szorongás gyökere, feloldhatatlan félelem, olyan terápia nincs, amivel ezt fel lehet oldani, de el kell jutni a személlyel egy olyan szintre, hogy meghatározza, mitől lenne elégedettebb, és hogyan éri azt el, így oldódhat a szorongás olyan szintűre, hogy lehessen vele élni.

És hogyan lehetnénk elégedettebbek? Haldoklók, ha újraélhetnék az életüket, akkor több időt töltenének a családjukkal, barátaikkal, megvalósítanák azt, amit szerettek volna, de a mások megítélésétől való félelmükben nem tették meg, kevesebbet dolgoznának, és bátrabban megélnék, kifejeznék az érzéseiket.

A gyermek gyászának tünetei:

Regresszió figyelhető meg, azaz kisebb gyerekkori szokásai, bepisilés, apával, anyával alvás igénylése stb. visszatérnek.

Félteni kezdi a szüleit, vagy a másik szülőt, felerősödnek az elválástól való félelmek.

Táplálkozásban, alvásban, viselkedésben változás lép fel: nincs jelen az órán, foglalkozáson, csak néz maga elé.

Az évfordulók kritikus pontok, ilyenkor a gyászfolyamatok felerősödése figyelhető meg: karácsony, halottak napja, születésnapok, az anya gyászolása esetén esetében anyák napja.

Kiskamasz korban gyakori, hogy nem reagálja le gyerek a halálesetet. Vissza akar térni a hagyományos elfoglaltságai közé, és az az érzése az embernek, hogy nem akarja közel engedni a tényt. Nem kell ezt erőltetni, mert a gyermek gyásza periodikus – tanácsolja a szakember. Vannak pillanatok, amikor erőteljesebb, és váratlanul, akár az iskolai óra közepén heves zokogásban tör ki, és vannak időszakok, amikor mintha mi sem történt volna, játszik.

Van egy ilyen epizodikus, hullámzó megnyilvánulás, hogy a kétségbeesésből átvált hirtelen játéktevékenységbe, és ez az egészséges. Még a kamaszoknál is megfigyelhető, hogy vannak napok, amikor úgy tud implikálódni a tevékenységekbe, mintha mi sem történt volna.

„Pszichológusként a gyászoló gyerekek a legnehezebb eseteim. Volt, hogy én már sírtam, potyogtak a könnyeim, míg a kiskamasz gyerek higgadtan beszélt. Aztán az én sírásom vezette

el oda, hogy ő is tudjon sírni. Megértette, természetes, hogy ilyenkor sírunk és jó is, hogyha sírunk. Sírtunk – a következő alkalmakkor már csak ő sírt, aztán felállt, mintha mi sem történt volna, hogy gyerünk, menjünk bábozni. És báboztunk" – mesélte Szalay Zsuzsanna.

Bűntudat a gyermekkori gyászban

„Lehet, hogy azért halt meg a nagymama, mert a múltkor haragudtam rá, és azt kívántam, bár ne is lenne" – a gyerekek, akárcsak a válásnál, gyakran önmagukat vádolják a haláleset bekövetkezése miatt. Ezt a szülő tudja korrigálni, de ahhoz tudnia kell a létezéséről. És nem elég megvárni a kérdéseket, nyitottnak, befogadónak kell lenni rájuk metakommunikációs szinten is.



Meg lehet, sőt kell próbálni nyitó kérdéseket feltenni: Mi a legnehezebb most neked? Mikor hiányzik a legjobban? Mire lenne szükséged? Mikor szomorodsz el olyan nagyon? Mikor szeretnéd, hogyha itt lenne? Alkalmat kell teremteni a halotról való beszélgetésre, az emlékezésre ahhoz, hogy a fájó érzések el tudjanak csitulni: kimenni a temetőbe, vagy otthon gyertyát gyújtani, albumot nézni.

Hogyan viselkedjünk a gyászolóval?

Korunk egyik legnagyobb „hibája”, hogy a gyászból magánügy lett. Régebb közösségi ügy volt. Jártunk virrasztani, jöttek a falubeliek, hozták a tyúkot, az ételt a gyászolóknak, a torhoz. A krízishelyzet első, legnehezebb néhány napjában a közösség megtartotta a gyászolót. Éreztette vele, hogy nincs egyedül. Most azt se tudjuk, hogy közelítsük meg a gyászolót, inkább elkerüljük, eliszkolunk, mert nincs, amit mondjunk neki. Ez a legrosszabb, amit tehetünk.

Menjünk oda, és ha nem tudunk mit mondani, csak hallgassuk meg. Éreztessük, ha segítségre van szüksége, ott vagyunk. Egy ölelés hatalmas erőforrás tud lenni. Gondolhatjuk, hogy a részvétnyilvánítás egy kiüresedett szokás. De meg kéne tölteni újból tartalommal, mert a rituáléknak és a hitnek óriási megtartó erejük van – mondja a pszichológus.



A pedagógusok is sokat tehetnek azért, hogy az elmúlással kapcsolatos szorongások enyhüljenek a gyerekekben. Ha egy gyászoló gyerek tér vissza, arról érdemes beszélgetni az osztállyal, gyerekcsoporttal az ő szintjükön. Ehhez lehet pszichológus tanácsát is kérni, az interneten foglalkozásterveket is találni. De a halottak napja is jó alkalom arra, hogy ez szóba kerüljön.

El kell mondani a többieknek, hogy ilyenkor az ember egy sérülékenyebb, érzékenyebb, többször szorul segítségre, nem szabad bántani stb. A teljesítményben egyértelműen visszaesés figyelhető meg, a vizsgázásnál emberiesnek kell lenni, engedményeket tenni – előre elmondani a felmérők időpontját, vagy elhalasztani stb. Ajánlatos barátnőt, segítőt kinevezni, aki a nehéz pillanatokban, ha rosszul van stb., kikíséri óráról, hazaviszi, támasza.

Mikor forduljunk pszichológushoz?

- Ha tartósan szomorú, nincs egy hullámszerűsége a gyásznak.
- Ha egyáltalán nem tapasztalunk lehangoltságot, szomorúságot. Túl nagy a hárítás. Úgy érzi, nem engedélyezett az érzelmei kifejezése.
- A szülő, az anya halála különösen nagyon gyakran szövődményes gyászt von maga után.
- Ha egy-két hónap után sem tapasztalunk egy kis javulást a kedélyállapotában.
- Ha koncentrációs problémái vannak még 3-4 hónap után is.
- Romlik a teljesítménye, félév után sem tért vissza az aktivitási szintje.
- Túlzott agresszivitás, destruktív hajlamok jelentkeznek.

De mi van akkor, ha a gyerek az, aki meghal, vagy haldoklik?

- tette fel a kérdést a moderátor **Balogh Réka Adrienne**.

A gyermek az élet szimbóluma a mi kultúránkban, ezért nehéz, ha egy fiatal kerül ilyen helyzetbe. A legmegrázóbb a gyermekhalál, a gyermek végzetes betegsége.

De akkor is nagyon-nagyon fontos, hogy lehetőséget kerítsünk a búcsúzásra. Fontos, hogy a haldokló is tudja, hogy efelé halad a történet.

A haldoklónak, a gyermeknek is el kell mondani, hogy innen már nincs felépülés. Hihetetlen lelki megnyugvást hozhat, ha el tud búcsúzni azoktól az emberektől, akiket szeret. A hozzátartozóknak pedig a továbblépést segíti. Mert a szövődményes gyász másik nagy oka, ha konfliktus volt a haldoklóval a halála előtt. Vannak terápiás technikák, amik ezen segítenek, de nem könnyű feldolgozni.

Jó, ha ír egy levelet a haldokló a gyerekeinek, ültessenek fát közösen, vagy legyen egy videófelvétel, amin üzenetet fogalmaz meg a gyerekeinek. Iszonyú nehéz, de hosszú távon nagyon sokat tud segíteni, és egy óriási érték lesz.

Én óva intnék a csodaváró optimizmustól. A felépülés, bár szokták mondani, és tényleg sokat segít, a beteg akaratarejétől, életbe való kapaszkodásától is függ. De nem csak attól. Vannak helyzetek, amikor a haldokló szeretne még élni, de nem rajta múlik. Nem szabad ezt a terhet rároni felnőltre, és gyerekekre sem, hogy a felépülése csak rajta múlik. Erős büntudat, önvád indulhat el, hogy én nem tudom meggyógyítani magam. El kell fogadni, hogy csodák történnek, történhetnek, de nem mindig és mindenkivel.

A legfőbb szempont:

A szülőnek megőrizni a gyerekekkel való őszinte bizalmi kapcsolatot. Ez kardinális kérdés. A gyászoló gyermeknek az első periódusban nem egy idegen nénire vagy bácsira van szüksége, hanem a szülőre. A gyászoló szülő épp ezért ne a gyerekekben, hanem a rokonokban, barátokban keressen és találjon támaszt.

Igen, a gyászban a poklok poklát éled meg, azt érzed, hogy megszakad minden körülötted, a gödör legmélyén vagyunk. De ez nem tart örökké. Az elhunyt szeretettünk halála örökké fájni fog. Ezzel együtt kell élni, de tudunk ezzel együtt élni. A gyász akkor tekinthető lezártnak, ha ritkulnak a hevesebb érzelmi kitörések, tudunk úgy beszélni, hogy nem tör ki belőlünk a zokogás, nem omlik meg az ember hirtelen.

A gyász feldolgozását segítő könyvek:

- Polcz Alaine: Élet és halál titkai 1-2. foglalkoztatókönyvek óvodás és kisiskolás gyerekeknek
- Singer Magdolna: Boldogan éltek, míg meg nem haltak... És azután? – foglalkoztatókönyv gyerekeknek

Népmesék a halálról

- Hans Christian Andersen: A teáskanna, A kis gyufaáruslány, az Öreg tölgy utolsó álma, A rendíthetetlen ólomkatona, A rút kiskacsa, Fülemlüle.
- Móra Ferenc: A kincskereső kisködmön
- Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg

Filmek:

- Gyerekeknek: Vuk, Bambi, Az orosz lánykirály, (Fel) Up
- Felnőtteknek: Csillogás – a klinikai halálból visszatért emberek beszámolója.