

Trudne sprawy w życiu małych dzieci - rozwód, śmierć rodzica..

Trudne sprawy, czyli traumatyczne przeżycia, które spotykają w życiu dziecko przyczyniają się do urazów psychicznych. Omówimy dzisiaj jak rodzic może pomóc przejść dziecku przez ten trudny okres.

Trauma (uraz) z grec. rana w odniesieniu do sfery duchowej oznacza szok lub wstrząs. Rana psychiczna tak jak cielesna wymaga odpowiedniego opatrzenia, pielęgnacji i czasu na zagojenie się. Takimi działaniami w sensie psychicznych ran jest odpowiednie zrozumienie dziecka, wsparcie i szereg działań terapeutycznych ze strony opiekunów.

Przedstawię pokrótce jak wydarzenia traumatyczne wpływają na psychikę dziecka zależnie od jego wieku i jak rodzic może sobie radzić w takich sytuacjach. Oczywiście każde dziecko jest inne, u dzieci bardziej wrażliwych trudne wydarzenia mogą prowadzić do reakcji nerwicowych w konsekwencji do zaburzeń nerwicowych, do chorób psychosomatycznych czy zaburzeń zachowania. Ważne jest zauważenie pierwszych symptomów nie radzenia sobie dziecka z problemami. Czasami rodzic może być sam terapeutą dla własnego dziecka, ale gdy jest to dla niego za trudne musi zgłosić się do specjalisty.

Wcześnie przeżyte urazy (pierwsze dni, tygodnie życia) są ważniejsze niż wszystkie klęski jakich doświadcza dziecko w późniejszym okresie rozwoju np. śmierć matki wywoła większe spustoszenie w psychice niemowlaka niż u kilkulatka. Dzieje się tak dlatego, że jak powiedział psychiatra Winnicott (w 1940r.) nie istnieje coś takiego jak niemowlę, jest tylko "matka i niemowlę". Nie chodzi tu tylko o spełnienie potrzeb życiowych, opiekę fizyczną, ale o kształtowanie się prawidłowej psychiki dziecka. Pierwotnie niemowlę prawdopodobnie nie odróżnia matki od siebie, nie rozróżnia między częściami ciała własnymi i matki. Niemowlę więc przeżywa utratę matki jako utratę części siebie. Z własnego doświadczenia wiemy, że niemowlęciu trudno jest znieść oddalenie matki nawet na kilka minut. Utratę matki może zrekompensować inna osoba. Wielu adopcyjnym matkom, babciom, ojcom udaje się pokonać tę przeszkodę chociaż niemowlę nigdy nie stanie się częścią ich ciała i nie może dojść do powtórnej cielesnej jedności z nim np. przez karmienie piersią to jednak silne pragnienie matkowania powoduje nawiązanie bliskiej więzi z dzieckiem.

Przy omawianiu tak ważnej roli matki wspomnę, że traumą dla niemowlaka jest brak karmienia go piersią lub zbyt wczesne odstawienie go od piersi i pójście matki do pracy (minimalny okres do siódmego miesiąca życia dziecka). Wiadomo, że przy karmieniu piersią i butelką ważna jest pełna miłości opieka, bo i piersią i butelką można karmić bezosobowo. U starszego dziecka utrata

matki może wywołać przejściowe zaburzenia jedzenia, snu, utratę apetytu, dziecko może przejawiać lęk, smutek, złość, bierność, apatię, częste choroby. Kiedy dziecko zaczyna mówić należy z nim rozmawiać o każdym traumatycznym wydarzeniu a zwłaszcza o śmierci rodzica. Mówiłam tu o śmierci matki, ale to zdarza się rzadko częściej dziecko styka się ze śmiercią dziadka, babci, wujka. Nie zawsze rodzice umieją rozmawiać o śmierci bo zajęci są pogrzebem, mają mnóstwo spraw do załatwienia i zostawiają dziecko samo z trudnymi pytaniami. Na pytania często trudne i dociekliwe trzeba odpowiadać, ale pamiętając o wieku dziecka. Trzy i pół letnia Iza znalazła martwego ptaka pod drzewami, powiedziała "Biedny ptaszek, nie żyje. Położę go w lesie pod liśćmi i zamieni się w ziemię." W tej dziecięcej wypowiedzi są wszystkie elementy radzenia sobie z utratą (akurat tutaj ze śmiercią). Zadania przeżycia utraty zawiera zasadniczo trzy fazy E. Furman (1974r.) po pierwsze obejmuje rozumienie i uznanie faktu, że kochana osoba nie żyje, gdy wiemy co oznacza martwy co było przyczyną tej szczególnej śmierci oraz w jaki sposób i gdzie zwłoki zostały pochowane. To także obejmuje radzenie sobie z niepokojem "To mnie się może zdarzy" i zapewnienie siebie, że wszystkie potrzeby będą zaspokojone, tak aby życie toczyło się dalej i aby warto było żyć.

Kiedy te aspekty są wystarczająco opanowane, rozwija się następna faza.

Nazywamy ją żałobą. Pomaga nam przystosować się do rzeczywistości w której zmarłym przestaje być osiągalny w zewnętrznym świecie. Stopniowo, kiedy wewnętrzny proces żałoby jest w toku, wchodzimy w ostatnią fazę, w której powracamy do życia bez zmarłego, w sposób zgodny z naszym wiekiem.

Pokrótkę omówię te trzy fazy. Pierwsza faza – uznanie śmierci czyli konkretnie pogrzeb bliskiej osoby. Przedszkolakom za zwyczaj nic nie pomoże uczestnictwo w pogrzebie czy zobaczenie zwłok chyba, że robią to z rodzicem on towarzyszy i udziela odpowiedzi do końca. Często dla dziecka najlepiej jest, gdy mówi się co robią starsi i co stanie się ze zwłokami zmarłego, a jednocześnie gdy zostanie w domu ze znajoma opiekunką , która może z nim rozmawiać na ten temat. W późniejszym czasie odwiedzanie grobu dostarczy dziecku innej sposobności zrozumienia wydarzeń. Starsze dzieci wolą bezpośrednio uczestnictwo we wszystkich lub większości obrządków z rodzicami. Na tym etapie należy również wyjaśnić przyczyny śmierci ale bez drastycznych szczegółów.

Drugi etap żałoba zawiera dwa wyraźnie przeciwstawne procesy, odłączania i utożsamiania się. Odłączanie się jest procesem lepiej poznany.

Polega na ożywieniu wspomnień o zmarłym, wspólnych przeżyć, co przynosi emocjonalną ulgę oraz służy rozluźnieniu więzów z utraconą osobą i stopniowemu akceptowaniu rzeczywistości bez niej. Odłączenie jest znane z silnych i różnorodnych uczuć, które wywołuje ból, smutek itp. Czasami uczucia te są trudne do zniesienia i dziecko nie chce o nich mówić, ale warto o tym rozmawiać. Największą przeszkodą w przeżywaniu przez dziecko żałoby mogą

być trudności rodziców w przeżywaniu własnych uczuć, ponieważ bardzo utrudniają im wsparcie dziecka.

Drugi proces – utożsamianie się zawiera przejmowanie i uczynienie własnymi niektórych właściwości zmarłego. W ten sposób zatrzymujemy tę osobę, żeby pozostała wśród nas np. w czasie leczenia ośmioletniego chłopca Hala (E.Furman – 1994r.) okazało się, że jego hobby umiłowanie do zagadek jest wynikiem jego związku z dziadkiem, który zmarł gdy dziecko miało cztery lata. Dziadek często bawił się w gry słowne z wnukiem. Spuścizna dziadka stała się ważną częścią struktury psychicznej wnuka.

Żałoba może zabrać bardzo dużo czasu, może też nigdy się nie skończyć. Nie "przepracowanie" problemów związanych z nią może jak nie strawiony pokarm zostawać w żołądku powodując przez długi czas trudności.

Następnym traumatycznym wydarzeniem jest rozwód rodziców.

Tutaj tak jak w każdych innych urazach trzeba być gotowym na przyjęcie uczuć dziecka. Gdy dziecko zostawia jeden z rodziców, rodzi to przeżycia smutku, ale i złości na niego lub poczucia winy. Najczęściej odchodzi ojciec, który nie sprostał roli rodzicielskiej. Właściwa złość powinna być skierowana na niego, ale z różnych powodów (ochrona ojca) jest przemieszczana na inny obiekt.

Matka jest osobą, która zostaje, więc ona musi sobie radzić z emocjami dziecka. Ona też w tym czasie przeżywa ciężkie chwile więc, trudno jej zajmować się uczuciami córki czy syna i wspierać ich. Najlepszym wyjściem jest zgłoszenie się matki do osoby, która pomoże jej uporać się z własnymi uczuciami aby zając się dzieckiem. Ważne jest aby, matka umiała oddzielić swoją urażoną kobiecość od roli jaką musi spełniać mąż wobec dziecka. Jeżeli kontakt dziecka z ojcem był dobry należy go utrzymać i nie używać dziecka do karania ojca za odejście od matki. Jeżeli kontakt z ojcem był zły, patologiczny należy pogodzić się z odejściem partnera bo ważny jest spokój i równowaga emocjonalna dla rodziny (mam tu na myśli ojców pijących, bijących dzieci i matkę). Przyjęcie uczuć dziecka jakie się w nim kłębią w związku z odejściem ojca to nie znaczy pocieszanie. Matka musi uważnie słuchać i podążać emocjonalnie za dzieckiem. -"Jest mi źle bez taty", zwierza się mała Ania.

- "Rozumiem", odpowiada matka.

To rozumiem jest bardzo terapeutyczne, to jest pomieszczenie i zawarcie w sobie czyli kontenerowanie uczuć córki.

- "Tata musiał nas opuścić, bo nie kocha już mamy, ale Ciebie kocha i będzie odwiedzał".

Takie odbarczenie dziecka od poczucia winy jest bardzo ważne, bo dzieci często biorą na siebie winę za rozwód rodziców.

- "Tata nas zostawił bo byłam niegrzeczna"

Warto jest w rozmowie doprowadzić do wyrażenia uczuć złości na ojca i zaakceptować te uczucia, nie zaprzeczać im.

Czasami matka za bardzo wczuwa się w dziecko, które jest biedne, pokrzywdzone przez los. Wtedy tworzy się sytuacja wzajemnego połączenia w przeżywaniu depresji i nie możliwość dania wsparcia dziecku.

Trzeba wierzyć, że dziecko ma też swój potencjał zdrowia psychicznego i odpowiednie mechanizmy obronne aby poradzić sobie z trudną sytuacją.

Świadoma matka stara się zrekompensować brak ojca poprzez kontakt dziecka z innymi osobami z rodziny, które mogą go zastąpić. Taką osobą może być wujek, trener, drużynowy, ksiądz.

Ogólnie rzecz biorąc w każdej sytuacji traumatycznej, trudnej trzeba rozmawiać z dzieckiem. Schemat tej rozmowy może wyglądać tak.

Wysłuchanie tego co mówi dziecko bez oceniania, pouczenia nawet jeśli to jest trudne dla rodzica i to o czym już wcześniej wspomniałam. Trzeba to podsumować słowem **rozumieniem** oznaczającym pełne przyjęcie i pomieszczenie w sobie uczuć dziecka. Dopiero po tym może nastąpić etap, tłumaczenia, szukania rozwiązań, podsuwania nowych pomysłów. Często ten etap może być odsunięty w czasie i należy o tym pamiętać.

Śmierć rodzica, rozwód zawsze zostawią ślady w psychice dziecka, ale właściwe oddziaływania mogą to złagodzić.