



SZÖVEG –
PÓTA RÉKA

„MEGHALT? ÉS MIKOR JÖN VISSZA?”

Halálkép és gyász kisgyerekekben

November a temetőlátogatás ideje, ilyenkor azok a családok is elmennek a halottaik sírjához, akiknél ez az év többi napjára nem jellemző. Jó esetben ilyenkor találkozhat a gyermek azzal, hogy a halál az ő szeretteit is érinti. Mi a feladatunk szülőként gyermekünk halálfogalmának kialakulásában? Hogyan csökkenthetjük halálfélelmét, és hogyan segíthetjük egy gyermek gyázmunkáját? Ezekről beszélgettem **Révész Renáta Liliána** pszichológussal, aki gyásztanácsadóként és gyerekhospice-szolgálatban is dolgozik.

- ♦ – **Mikor születik meg a halál fogalma, és hogyan alakul egy gyerek fejlődése során?**
– A kisgyerekek sokáig nem fogja föl a halált, de azt, hogy valaki távozik a környezetéből, és hiányzik, igen. A kötődés erősségének megfelelően különböző mértékben már a csecsemő is gyászolhat, és ennek jeleit is adja hangos panasszal vagy azzal, hogy melankolikussá válik. A gyászreakciók tehát előbb léteznek, mint a halálfogalom. Ez utóbbi óvodáskorban jelenik meg először. Hall róla a mesékben, az óvodában, végignézi a hörcsöge agóniáját, vagy lát egy elütött galambot, és felteszi a kérdést: „Mi az, hogy meghalt?” Kezd szembesülni vele, hogy az élet véges. „Egy ideig nem voltam, aztán lettem, és megint nem leszek.” Egész könnyen megbirkózik ezzel, ha felteheti a kérdéseit, ha beszélhet róla. A visszafordíthatatlanság fogalma viszont lassabban alakul ki, körülbelül kisiskolás kor végére. Ezért hallhatunk ilyen mondatokat, hogy: „Oké, meghalt a nagymama, de mikor jön már vissza?!” Az óvodás gyakran megszemélyesíti a halált, ami a mesékben is tetten érhető. A halál mint kaszás, konkrét személyként jelenik meg, akire lehet haragudni, akivel lehet harcolni. Iskoláskorban már megvan az igény és a tudás is ahhoz, hogy realisabb képet fessen a halálról. Felfogja, hogy visszafordíthatatlan, tisztában van a biológiai értelmével, intellektuálisan közelíti meg a kérdést. Az ovisok sokkal érzelmesebbek. Ezért a halálfélelem és a szülők iránti aggodalom rájuk jellemzőbb.



- Hogyan érdemes mindezt szülőként kezelni?

- A beszélgetés a legjobb, amivel megnyugtathatjuk a gyermeket. Kérdezzük meg, mit tud a halálról. Miért fél tőle, miért olyan ijesztő? El lehet magyarázni, hogy a halál nem mindig szenvedéssel teli. Az sem biztos, hogy ami nekünk kívülről olyan szörnyűnek tűnik, azt a távozó személy is úgy éli meg. Soha ne ígérjük meg a gyerekeknek, hogy mi nem fogunk meghalni, hiszen nem tudjuk betartani, és a gyerek emlékezni fog rá. Mindenképpen jó, ha szimbólumokat használunk rajzban, mesében, játékokban. Sok gyerekkönyv is létezik már, amelyek a témában segítségünkre lehetnek. Azt, hogy nap süt-e vagy eső esik, nem tudjuk befolyásolni. Valahogy így van ez a halállal is. Nem tudjuk befolyásolni, de el lehet fogadni. A szülők mintát mutatnak. Ha a szülő retteg a haláltól, nem fog tudni erről beszélni. Akkor először neki lesz szüksége önismereti munkára.

A saját haláltól való félelem tehát megjelenik óvodáskorban, és sosem múlik el teljesen. Vannak látens időszakok, és személyenként is változó, ki mennyire fél. A gyerek számára a legfontosabb, hogy legyenek fogódzói, kapjon magyarázatot, és el tudja fogadni az elmúlást mint a világ természetes jelenségét.

- Vannak abszolút melléfogások, amiket kerülnünk kéne a témával kapcsolatban?

- Rémisztgetni nem szabad a halállal, és természetes részletekbe sem kell beavatni. Ugyanakkor eltagadni sem szabad a halált, vagyis az „elaludt”, „elutazott”, „kórházban van” nem jó megoldás. Közeli hozzátartozó temetésére érdemes elvinni a kisgyermeket, de előtte fel kell készíteni rá, hogy mi fog történni. Elmondjuk neki, hogy sokan szomorúak leszünk, hiszen ilyenkor búcsúszunk. Ugyanakkor az a test már nem a nagymama, ebben ő már nincs benne, olyan, mint a kígyó levedlett bőre vagy a hernyó levedlett bábja. Ha ezt a kisgyerek megérti, nem fog megijedni attól, hogy betesszük a föld alá. Miért tesszük oda? Mert a természet részei vagyunk. Az elhullott levél is bekerül a földbe. Kegyelettel elbúcsúszunk a testtől is, de ez nem azonos a nagymamával, hisz az élő nagymamával ezt nem tennénk.

- Azzal, hogy különbséget teszünk a test és a nagymama között, óhatatlanul spirituális területre tévedünk...

- Ha a családban van egy kialakult világnézet, akkor annak megfelelően lehet válaszokat adni. Ugyanakkor azt is el kell mondani, hogy nem mindenki gondolja ugyanazt. Az oviban, a barátjától lehet, hogy mást hall. Van, aki a mennyországban hisz, van, aki szerint csillagokká válunk, és van, aki szerint az emlékekben élünk tovább. Ha ezt tisztázzuk, nem zavarodik össze a többféle információ hallatán.

Fontos, hogy a testnél többet jelent az ember. A test elmúlása nem jelent teljes elmúlást, megszűnést. Még ahol nincs kialakult hitvilág, ott is megtartja a távozót az emlékezet, a szeretet.

– Hogy történik egy kisgyerek gyászfeldolgozása, és mikor van szükség szakemberre?

– Minden gyerekkel kapcsolatos terápiás munka szimbólumokon keresztül történik rajzolással, játékkal, mozgással, gyerek-pszichodrárával. Tipikus szimbólum például a pillangó, aki ebből a nem túl szép földi életből, amit a báb jelöl, színes, légies lényvé válik, ami a továbbélő lelket jelöli. Foglalkozni kell elkülönítve magával a halállal is. Meg lehet jeleníteni, el lehet játszani szerepként. A gyászfeldolgozásban kulcskérdés, hogy mit kezdek veled, el tudom-e fogadni, gyerekeknél éppúgy, mint a felnőttek esetében. A többi gyászhoz tartozó érzelmek: haragot, félelmet, szomorúságot is az említett eszközökkel dolgozzuk fel. A gyász nehéz, krízishelyzet, de nem feltétlenül igényel külső segítséget. Ha egy gyereknek meghal egy közeli hozzátartozója, de van egy olyan megtartó közege, ahol ezzel tudnak mit kezdeni, nem feltétlenül fog összeomlani. Jellemző a kisgyerekekre, hogy a gyász időről időre, hullámokban, mindig egy kicsit más aspektusban tér vissza. Lehet saját rítusokat alkalmazni, a nehéz időszakokra előre készülni. Nem kell például a karácsonyt végigsírni, de meg lehet jeleníteni a hiányzó családtagot valamilyen rá jellemző módon. Ha a nagymama mindig gyümölcskenyeret sütött, mostantól megsütjük mi.

A gyásznak egyébként nem annyira a megjelenési formáját, mint inkább a hosszát szokás kórosnak ítélni. Természetes, ha egy gyerek eleinte regresszíven viselkedik, például újra bepisil, vagy szomorú, sír, dühös. Lehet, hogy túl sokat eszik, vagy étvágytalan, túl sokat alszik, vagy alig valamit. Iskolásoknak a teljesítménye szokott romlani. Ezek átmenetileg elfogadható dolgok. Egy csonttörésnek is idő kell, míg beforr. Ha azonban hosszútávon sem tudunk ezekkel mit kezdeni, ha elakadás van, ha teljesen kontrollálhatatlanná válnak a tünetek, vagy hosszú hónapokig elhúzódnak, akkor érdemes szakemberhez fordulni. ♦

Hitre, tudásra

A piaristák és a magyar művelődés

JUBILEUMI KIÁLLÍTÁS

**BUDAPESTI TÖRTÉNETI MÚZEUM
VÁRMÚZEUM, BUDAVÁRI PALOTA**

E épület (1014 Budapest, Szent György tér 2.)

2017. november 16. – 2018. február 25.

- Egy 400 éves tanító rend kulturális kincsei; több, mint 450 különleges műtárgy
- Kísérőprogramok: Astra Bábegyüttes, Sík Sándor: A százgyökérű szív
- Családi nap: 2017. november 25.

www.btm.hu



Támogatók:



Médiapartnerek:



ERKEL

SZÍNHÁZ
THEATRE

Gioachino Rossini

Olasz nő Algírban

Opera két felvonásban, olasz nyelven, magyar és angol felirattal

Szövegíró ▶ **Angelo Anelli**

Díszlettervező ▶ **Cziegler Balázs**

Jelmeztervező ▶ **Füzér Anni**

Karmester ▶ **Francesco Lanzillotta**

Rendező ▶ **Szabó Máté**

Koreográfus ▶ **Katona Gábor**

Dramaturg ▶ **Kenesei Judit**

Bemutató ▶ 2017. november 18., Erkel Színház | További előadások ▶ 2017. november 19., 23., 24., 25., 26.

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

Médiapartner: **ORIGO**

www.opera.hu | www.facebook.com/Operahaz