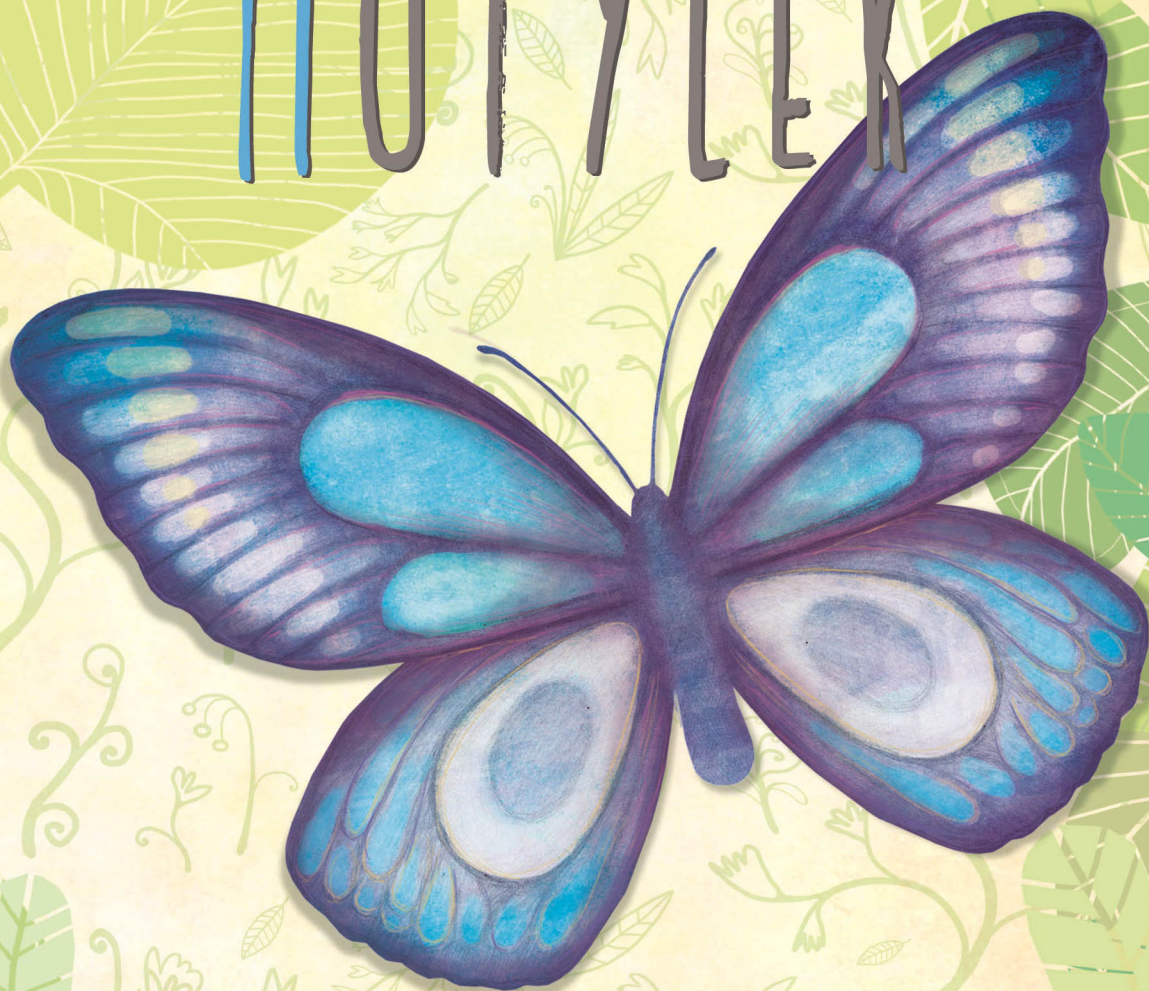


Elżbieta Zubrzycka

MOTYLEK



*Pogodne i optymistyczne opowiadania
o stracie, tęsknocie i dziecięcych lękach*

ZMIANA/PRZEMIANA

Ciągle zmieniamy się my i wszystko dookoła

Wszyscy ludzie boją się zmian, choć niektórzy bardziej, a inni mniej. Ci pierwsi nie chcą być zaskakiwani, lubią wiedzieć z wyprzedzeniem, co i kiedy będą rozbić. Ci drudzy lubią niespodzianki i dobrze znoszą niepewność.

Czemu tak bardzo boimy się zmiany? Przecież całe nasze życie polega na nieustannej zmianie. Byliśmy oseskami, dziećmi, nastolatkami, w końcu dorośliśmy. Jeśli zapytać starsze kobiety, czy chciałyby być młodsze, odpowiadają zwykle, że nie, a jeśli już, to (średnio) o osiem lat - ale z dzisiejszym rozumem! Nie chcą wracać do poprzedniego stanu. Dlaczego? Oceniają zmiany jako korzystne w każdej dziedzinie, no może poza wyglądem. Czyli zmiany nie są takie złe...

Codziennie robimy też zupełnie różne rzeczy: śpimy, jemy, odpoczywamy, biegamy, a każda z tych czynności wymaga zupełnie różnego działania naszego organizmu.

Cała przyroda nieustannie podlega przemianom i wciąż nas zaskakuje. Musimy ciągle się zmieniać, żeby się przystosować. W lecie na przykład do trzydziestostopniowych upałów, a w zimie do trzydziestostopniowych mrozów. Śledzimy więc prognozy pogody, żeby wiedzieć jak się ubrać i jak zaplanować nasz czas. W ciągu roku obserwujemy przechodzenie jednych sezonów w drugie i choć nie wszystkie lubimy tak samo, to nie ma chyba takiej osoby w naszej strefie klimatycznej, która nie cieszyła by się, kiedy po długiej zimie nadchodzi wiosna. Wracają ptaki i śpiewają od wczesnego ranka do nocy, słońce mocno przygrzewa, dni stają się bardzo długie i ciepłe, zakwitają kwiaty – a to wszystko przecież są zmiany. Czyli niektóre lubimy i nawet na nie czekamy.

Jesteśmy niezwykłymi istotami właśnie pod tym względem, że tak wspaniale potrafimy się zmieniać i przystosowywać.

Nawyk drugą naturą człowieka

Nawyki upraszczają życie. Dlatego je lubimy. Stają się naszą drugą naturą. Czujemy się bezpiecznie, jeżeli możemy przewidzieć przyszłość, przygotować się do niej, więc mamy nad nią złudną kontrolę.

Na przykład, kiedy chcemy otworzyć drzwi, wiemy, co zrobić – mamy nawyk sięgania ręką do klamki. To dla nas oczywiste. Za każdym razem, kiedy do nich podchodzimy, nie zastanawiamy się, co by tu zrobić, żeby przejść. Nie musimy myśleć nad rozwiązaniem. Tak

jest łatwiej, dlatego chcemy, żeby świat się nie zmieniał, bo się przystosowaliśmy do takiego, jaki jest.

Ile osób liczy nasza rodzina?

Czy tego chcemy, czy nie, zdarzają się od czasu do czasu wielkie zmiany w naszym życiu, np. przeprowadzka, przejście z przedszkola do szkoły czy ze szkoły podstawowej do gimnazjum. Cieszymy się, że rośniemy, że się rozwijamy, że wchodzimy w nowe zadania, a jednak bardzo to przeżywamy.

Niezwykle ważnym momentem zwrotnym jest zmiana liczby osób zamieszkujących razem. Psychologowie mówią wręcz o kryzysie, kiedy w domu się pojawia nowy członek rodziny lub stary go opuszcza. To nic, że czasem są to zdarzenia bardzo pomyślne. Na przykład rodzi się mały brat czy siostra. Kiedy indziej babcia lub dziadek wprowadzają się do rodziny, bo nie mają już sił mieszkać samodzielnie, i rodzina się powiększa. Czasem z domu kogoś ubywa: dorosłe dziecko opuszcza dom, bo wyjeżdża na studia, do pracy z dala od domu, lub decyduje się na małżeństwo. Czasem, choć dzieje się to bardzo rzadko, ktoś odchodzi, bo umiera.

W wypadku pojawienia nowej osoby powstaje swoiste trzęsienie ziemi. Nagle wszyscy muszą się troszkę jakby „przesunąć”, by zrobić miejsce dla nowej osoby. I to nie tylko w sensie fizycznym – przeprowadzek w pokojach i przemeblowania. Także psychicznym – nagle mama nie ma czasu dla innych, tata dłużej pracuje, żeby zarobić więcej pieniędzy, rozmawia się o innych sprawach niż dotąd. Dla dziecka taka reorganizacja utartych schematów zachowań może stanowić wielkie rozwojowe wyzwanie, zanim się do nich dostosuje. Ono też coś traci, nawet kiedy ogólnie - zyskuje.

Kiedy człowiek spotyka się ze stratą, materialną lub emocjonalną, reaguje w określony sposób. Bardzo podobny schemat pojawia się w wypadku zgubienia portfela, śmierci kogoś bliskiego, jak i na przykład przeprowadzki. Dobrze o nim wiedzieć, bo dzięki temu lepiej będziemy rozumieć, co się z nami dzieje, co wyprawiają nasze uczucia. Również lepiej będziemy się odnosić do innych ludzi borykających się ze stratą lub żałobą. Najczęściej w przypadku wielkich strat ten okres nazywamy żałobą.

Każdy człowiek przechodzi 5 etapów radzenia sobie ze stratą. Zostały one omówione w opowiadaniu *Tęsknota*. Są to: **zaprzeczanie**, **złość**, **targowanie się (negocjacje)**, **rozpacz (depresja)** i **pogodzenie się** z sytuacją. Pierwsza reakcja na stratę (zdrowia, bliskiej osoby, a nawet po prostu pieniędzy) polega na nie dawaniu wiary. Człowiek nie wierzy, mówi, że to niemożliwe, sprawdza, czy to prawda. Potem pojawia się złość, często bardzo silne wybuchy wściekłości. . Następnie próby targowania się Bogiem, szukanie sposobów wyjścia z

zaskakującej sytuacji. Kiedy i one nie przyniosą rezultatu, pojawia się smutek, rozpacz, depresja. W końcu w fazie piątej przychodzi pogodzenie się z zaistniałą sytuacją. Każdy etap może trwać krócej lub dłużej, nakładać na siebie. Ludzie różnie je przeżywają. Są potrzebne po to, aby po przejściu żałoby odzyskać spokój.

Czy rozmawiać z dziećmi o stracie i o śmierci

Nie potrafimy na temat straty i śmierci rozmawiać z dorosłymi, a co dopiero z maluchami. Tymczasem dziecko spotyka się ze śmiercią na co dzień. Zasmuca kolorowy motylek leżący bez ruchu na parapecie okna i rozdeptana żabka. Strata ukochanego pieska, kotka czy chomika to dla malca utrata członka rodziny. Dzieci spotykają się też z tragediami, jakie dotyczą ich kolegów w przedszkolu, potem w szkole oraz nauczycieli. A my milczymy.

Z dzieckiem trzeba na ten temat rozmawiać. Starajmy się przekazać mu odpowiednią do jego wieku wiedzę i wiarę, a przy okazji skorygujemy szkodliwe mity i przekonania zasłyszane wcześniej wśród rówieśników, wzięte z głupich filmów lub od niezbyt mądrych dorosłych. ,

Każde dziecko w pewnej chwili pyta mamę lub tatę: „czy ty umrzesz? Co wtedy będzie?” Co możemy mu powiedzieć, by je uspokoić? W opowiadaniu *Mama jelonka Bambi i moja mama* została przedstawiona właśnie taka rozmowa, która całkowicie uspokoiła zaleknione dziecko.

Strach przed chorobą i lękowe nastawienie do leczenia rozwieje zabawna, ale i poważna historia pod tytułem *Film o szpitalu*.

Nie trzeba czekać na pytania, można wykorzystać nadarzącą się okazję (film, książka, zdarzenie), aby poruszyć trudny temat tęsknoty czy śmierci – niejako z wyprzedzeniem. Jeśli jednak dziecko nie okaże zainteresowania, spróbujmy za kilka tygodni czy miesięcy.