

A gyász életkori sajátosságai

A gyászreakcióknak minden életkorban megvannak a maguk sajátosságai. Másképp gyászol az óvodás, a kisiskolás és a serdülő. A gyászra adott reakciók közül van, ami hasonló a felnőttek működéséhez, de vannak különbségek is. Tehát a gyermekek a fájdalmat, a veszteséget ugyanúgy átélik, mint a felnőttek, de - életkoruk és átélt tapasztalataik alapján - gyászreakciók megjelenési formája különbözhet.

A halálról való elképzelések és a gyász folyamatának életkori sajátosságai

Senki sem születik kész halálképpel és az elszenvedett veszteségeinkre másképpen reagálunk emberi életünk különböző szakaszaiban. A témát kutató szakemberek között nincs teljes egyetértés abban, hogy a fejlődés során mikor jelenik meg a halál képzete, de abban egyetértenek, hogy a halálkép fejlődése az intellektus fejlődésével párhuzamosan történik.

Csecsemő és kisdédkor (az első 3 év)

A kisgyermekek gondolkozása még jelentősen én-központú, az eseményeket az én szempontjából nézik. Számukra természetes, hogy mások ismerik a gondolataikat és kielégítik szükségleteiket. Az érzelmeik szavakkal történő kifejezésére még többnyire nem képesek, ezért ebben a korban a nonverbális kommunikáció kiemelt jelentőséggel bír. Számukra legfontosabb a biztonság kérdése, ezért a szülőtől való távollét vagy a szülők erőteljes érzelmi reakcióinak megtapasztalása (zokogás, düh, agresszív reakciók) szorongást, rémületet válthat ki belőlük.

Ebben a korban még nem értik a halál visszafordíthatatlanságát. A halált leginkább a mozdulatlanság, az elutazás, az elalvás fogalmával azonosítják. A halál tényét a koruknak megfelelően egyszerű szavakkal, rövid mondatokkal ajánlott elmagyarázni. A halált követő első hetekben a kisgyermekek érzelmi reakciói rövid periódusokban váltakozhatnak, pl. rövid zokogás után elmerülnek a játékban, majd váratlanul újra az elhunytól kezdenek kérdezni (pl.: Apa mikor jön haza?).

Elképzelhető, hogy a kisgyermek szomorúság helyett inkább kíváncsinak vagy közömbösnek tűnik a veszteséggel kapcsolatban. Valószínűleg azért reagálnak így, mert nem teljesen értik a körülöttük zajló eseményeket. Ebben az esetben is fontos tudatosítanunk, hogy a kisgyermek gyászja éppoly fájdalmas, mint a felnőtteké.

Gyász esetén 3 éves kor alatt magatartászavar és regresszív viselkedés, táplálkozási zavar, hasfájás, fejfájás vagy alvászavar léphet fel. Az esetek többségében ezek a nehézségek pár hét után csökkennek. Jellemzően megjelenhet vagy megnövekedhet a szülővel való testi közelség, ölelés, összebújás és együttalvás igénye.

Óvodáskor (3-6 éves kor)

Óvodáskorban a gyermekek gondolkodása nagy fejlődésen megy keresztül. Ebben a korban már egyre jobban értik az idő fogalmát és keresik az ok- okozati összefüggéseket. Megértik, hogy a betegségnek oka van és igyekeznek a maguk elképzelései alapján megtalálni ezeket az okokat. Megjelenhetnek fantáziák a halál okát illetően. Ezek közül az egyik legfontosabb, hogy a mágikus gondolkodás miatt gyakran úgy érezhetik, hogy miattuk történt a veszteség.

Az elhunyt elvesztésének elfogadása és a halál véglegességének felismerése hosszú hónapokig is eltarthat, ebben az időszakban a gyermekek szomorúsága fokozódhat. Közösségben visszahúzódná, csendessé válhatnak. Jelentkezhet alvás- vagy evészavar, a gyermek átmenetileg felveheti az elhunyt panaszait és megjelenhet fokozott aggodás a saját és szerettei egészsége miatt. A félelmek csökkenése és a biztonság fokozása érdekében célszerű a szülőnek minél több időt a gyermekkel tölteni és keresni az alkalmat a szeretetük kimutatására és a közös beszélgetésre. Mivel az önvád ebben a korban nagyon gyakori, ajánlott célzott beszélgetéssel ennek is elejét venni.

Kisiskoláskor (6 - 12 éve kor)

6-9 éves kor:

Ebben a korban a legjellemzőbbek az irracionális önváddal (pl.: gyakran úgy érzik, hogy a szülő negatív érzéseit vagy esetleges halálát ők okozták) kapcsolatos gondolatok, amelyhez erős érzelmi megnyilvánulások társulnak (pl.: lelkiismeret furdalás, düh, önvád, szorongás). Gyakoriak az alvászavarok, halállal kapcsolatos rémálmok, átmenetileg megjelenhet testvérek, osztálytársak ellen irányuló agresszív magatartás. Amennyiben a gyermeknek nem adnak lehetőséget a búcsúra, megjelenhet a szülővel szembeni bizalmatlanság, vádaskodás, agresszió is.

A gyermek gyászfeldolgozása nagymértékben függ a szülő által nyújtott stabil, biztonságos, szeretetteli érzelmi környezettől. A gyermek a szülő szeretetét leginkább a ráfordított idő mennyiségében méri. A családi beszélgetések segítik a negatív érzelmek feldolgozását és az önvád kiküszöbölését. A meghitt beszélgetéseket elősegíthetik a szülő által mondott mesék vagy a közösen megnézett mesefilmek. Ebben a korban a gyermek könnyen beleéli magát a történetbe és kimondatlan problémái valamelyik szereplőre ruházva szólalnak meg.

10-12 éves kor:

Ebben a korban a gyermekek gondolkodása racionálisabbá válik, melynek hatására egyre inkább képesek uralkodni a veszteség okozta érzelmi zűrzavaron. Képesé válnak hatékony védekezési stratégiák kialakítására és az irracionális önvád logikus észérvekkel való feldolgozására. Szeretnék megérteni a körülöttük zajló eseményeket, ezért fokozott igénylik a pontos és rendszeres tájékoztatást (pl.: beteg hozzátartozó állapotával kapcsolatban).

A gyászfeldolgozásnál nem ritka, hogy egy ideig elvonulnak, hogy egyedül lehessenek feltörő érzelmeikkel és gondolataikkal. Nem sokkal a halál bekövetkezte után erős aggodást mutathatnak szeretteik egészségével kapcsolatban. Megfigyelhető az elhunytal való azonosulás, pl.: fiúk folytatják édesapjuk kedvenc hobbiját vagy úgy gondolják, mostantól rájuk hárul a védelmező szerepe a családban.

Előfordulhat az iskolai teljesítmény átmeneti romlása. Ugyanakkor az iskolai környezet és az osztálytársak barátsága segíthet feldolgozni az érzelmi stresszt, amit a szeretettük elvesztése miatt éreznek. Elfojtott érzelmi reakciók esetén fiúknál általában magatartási problémák (pl.: dühreakciók, verekedések, fegyelmezetlenség, rendetlenség,

tiszteletlenség), lányoknál deprimált hangulat, csökkent önértékelési hajlam, esetleg önvád jelenhet meg.

Erre a korosztályra jellemző, hogy a gyász időszakában ritkán kérdezősködnek, ezért a családi megemlékezések (esetleg családi albumok közös nézegetése vagy az átélt emlékek felidézése) segíthetik a közös beszélgetések elindulását. Érdeemes a gyermeket indirekt módon segíteni érzelmei feltárásában és példamutatással érzelmei kifejezésére ösztönözni.

Korai kamaszkor (12-14)

Ebben a korban a kamaszok gondolkodása egyre érettebbé válik, ugyanakkor egocentrikus jegyeket mutató viselkedésük élesen eltér a korábbi korosztályokétól. Érzelmileg távolodnak a szüleiktől, megjelenik az igény az egyedüllétre és egyre fontosabbá válnak a kortárs kapcsolatok. A problémáikat szívesebben beszélnek meg barátaikkal vagy egy bizalmukat elnyerő felnőttel, mint a saját szüleikkel.

A veszteséget követő gyászuk általában epizodikus: egy fontos esemény (mely a veszteségükre emlékezteti őket) vagy egy-egy elhunythoz tartozó emléktárgy felbukkanása jelentősen befolyásolhatja érzelmeiket. Nem szívesen beszélnek veszteségükről, haláleset után rövid ideig vagy egyáltalán nem hordhatnak gyászruhát. Annak ellenére, hogy ritkán beszélnek az elhunyról, gyakran álmodnak róla és nem ritka, hogy kötődnek az elhunyt személyes tárgyaihoz (pl.: elhunyt szülő ékszerét vagy ruháját hordják). A másodlagos stresszforrásokra (pl.: túlzott iskolai követelmények, igazságtalanság) különösen érzékenyen reagálhatnak. Gyakori, hogy érzelmi problémáikat hangos zenehallgatással vagy fokozott sportolással igyekeznek oldani. Súlyos stressz esetén megjelenhet a szülővel való együttalvás kérése, de ez általában csak rövid ideig tart.

Gyász esetén érzelmi reakciók és magatartási problémák egész sora figyelhető meg (pl.: depresszív hangulat, szorongás, különböző félelmek, szomorúság, düh, dac, makacosság, szabályok áthágása, táplálkozási zavarok, visszahúzódás). Szülőként ajánlott a serdülőt továbbra is következetesen nevelni, kerülve a túlzott kontrollt (könnyen ellenállást, dacot válthat ki) és a túlzott engedékenységet (deviáns magatartási formák megjelenésével fenyeget) is.

Késői kamaszkor (15-18)

Érzelmeket nyíltabban élik meg és egyre gyakrabban képesek beszélni róluk. Az egocentrizmust felváltja a fokozódó empátia, a fokozottabb felelősségérzet és a családi feladatok természetesebb átvállalása. Továbbra is megválogatják – még körültekintőbben, mint eddig -, hogy kivel osztják meg belső érzelmi és gondolati világukat. A mély baráti kapcsolatok és a szerelmük jelenti számukra az érzelmi biztonságot és a támaszt a nehéz helyzetekben. Megfigyelhetőek a szülővel folytatott viták és fokozódik az önállósodás igénye.

Gyászreakcióik már hasonlítanak a felnőttek gyászához, de a folyamat periodikussága még megmarad. A kezdeti időszakot a sokk jellemzi, amit egy összeszedettebb, kontrolláltabb (kevesebb érzelmet felszínre engedő) időszak követ. A temetést követő hetekre jellemző a nehezen befolyásolható érzelmi instabilitás, mely magába foglalhatja teljesítményük romlását is. Magatartászavar ritkábban fordul elő. Megjelenik a jövő miatti aggodalom, gyakori a mély szomorúság, sírás, düh és a reménytelenség érzése. Ezeket az érzéseiket általában erősen kontrollálják. A veszteséget követő pár évben a serdülők egy része továbbtanul – az új környezet segíthet túllépni a gyáson, ugyanakkor megfigyelhető az otthon maradt hozzátartozó miatti lelkiismeret furdalás.

Folytatás

A gyász (3) Tanácsok szülőknek, pedagógusoknak

A témát feldolgozta: **Mgr. Hodosy Ferenczi Mária** a következő forrásmunkák alapján

Kiss Enikő Csilla, Sz. Makó Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana

Simkó Csaba: Hogy segítsünk gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant?

<https://gyermekgyaszfeldolgozas.com/gyermek-gyasa/>

A témát feldolgozta: **Mgr. Hodosy Ferenczi Mária**

Irodalom:

Kiss Enikő Csilla, Sz. Makó Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana

Simkó Csaba: Hogy segítsünk gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant?

<https://gyermekgyaszfeldolgozas.com/gyermekek-gyasa/>