

Gdy dziecko doświadcza straty Śmierć, żal i żałoba

Jak opiekunowie mogą pomóc dzieciom, będącym świadkami traumatycznej śmierci

Bruce D. Perry, M.D., Ph.D. Jana Rosenfelt, M.Ed., LPC

Wstęp

Dla większości dzieci śmierć jest nowym doświadczeniem. I jak zawsze w takim przypadku, to co nieznane może być niezrozumiałe i wywoływać strach. Większość dzieci nie wie, czego się spodziewać po stracie członka rodziny lub przyjaciela. Małe dzieci mogą nie zrozumieć, co naprawdę oznacza śmierć i mogą być zdezorientowane, a nawet przestraszone reakcjami innych członków rodziny. W przypadku traumatycznej śmierci to pomieszanie i strach są jeszcze większe.

Dorosłym śmierć jest bardziej znajoma, a proces żałoby jest czymś, co wielu dorosłym zdarzyło się przeżyć. Większość osób dorosłych doświadczyło szeregu uczuć, które często towarzyszą traumatycznej stracie – złości, zagubienia i smutku – i nauczyło się sposobów radzenia sobie ze stratą. W przypadku dzieci, szczególnie tych najmłodszych, sprawa może wyglądać inaczej.

Dzieci będą szukały odpowiedzi i pocieszenia u swoich opiekunów i innych dorosłych obecnych w ich życiu. Jednak w obliczu traumatycznej śmierci opiekunowie często czują się w tej roli bezradni. Choć dorośli być może nie znajdą odpowiedzi na wszystkie pytania zadawane przez dzieci na temat śmierci, mogą pomóc dzieciom lepiej zrozumieć proces żałoby. Ten przewodnik omawia niektóre z kluczowych kwestii związanych ze złożonym zestawem reakcji dziecka, które często następują po traumatycznej śmierci. Chociaż koncentrujemy się na śmierci traumatycznej, informacje te mogą być pomocne dla rodzin, opiekunów, na-

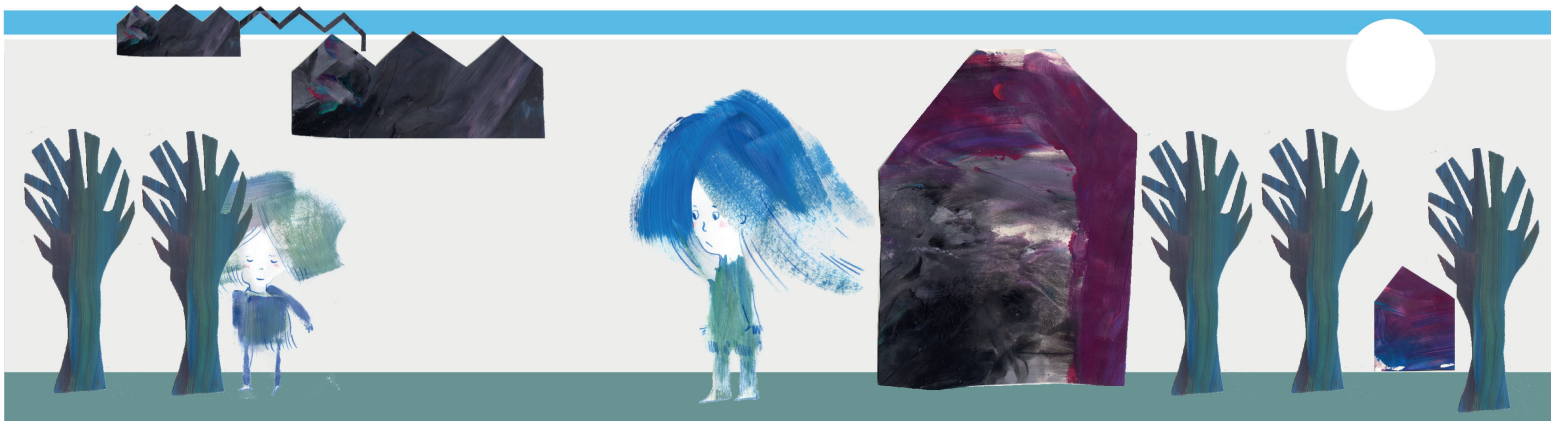
uczycieli i innych dorosłych pracujących i mieszkających z każdymi dziećmi pogrążonymi w żałobie.

Ten prosty przewodnik ma na celu omówienie najważniejszych informacji i przedstawienie ogólnych założeń. Nie ma być wyczerpujący, ani nie wyklucza innych obserwacji lub podejść do pomocy dzieciom w żałobie.

Często zadawane pytania

1. Czy powinniśmy rozmawiać o traumatycznym wydarzeniu?

Nie bój się mówić o traumatycznym wydarzeniu. Nic dobrego dziecku nie przyjdzie z „niemyślenia o tym” lub „wyrzucania tego z głowy”. Jeśli dziecko wyczuje, że jesteśmy zdenerwowani tym wydarzeniem, może nie wspomnieć o nim, nawet jeśli by chciało. W doświadczaniu traumatycznej śmierci drugiej osoby stoją przed dzieckiem dwa główne wyzwania: poradzenie sobie z faktycznym zdarzeniem (jak np. strzelanina, wypadek, pożar) i z utratą bliskiego człowieka. W bezpośrednim okresie pourazowym natrętne obrazy i myśli dziecka będą zdominowane przez to przerażające wydarzenie. Utrata ukochanej osoby będzie pojawiać się niczym cień w tych pierwszych tygodniach. Z czasem jednak, myśli i uczucia dziecka zostaną pochłonięte przez stratę. Główną emocją pierwszej fazy jest strach; a fazy drugiej - smutek.



W dłuższej perspektywie, jeżeli dziecko nie będzie miało możliwości swobodnie rozmawiać o stracie ani wyrażać smutku, złości czy dezorientacji, proces wychodzenia z żałoby będzie dla niego trudniejszy. Dzieci modelują swoją ekspresję emocjonalną i zachowania biorąc za wzór swoich opiekunów. Świadomość, że i my czujemy się smutni i możemy podzielić się z dziećmi swoimi sposobami na radzenie sobie z tym uczuciem, będzie dla nich bardzo pomocna – „Czasami tak bardzo tęsknię za tatą. Robię się taka smutna i po prostu płaczę. A kiedy tak się dzieje, to przypominam sobie, jak szczęśliwy był, kiedy się urodziłeś. Pamiętasz jak ty i Tatusi...” Na przestrzeni czasu, pomaganie dziecku w zachowaniu pamięci o ukochanej osobie we wspomnieniach, rytuałach, nawykach, przekonaniach i zachowaniach może być bardzo przydatne. Formalne rytuały żałobne i wierzenia Twojej kultury lub religii również mogą być tu bardzo pomocne.

Mając to na uwadze, w przypadku śmierci traumatycznej, szczególnie jeśli dziecko było świadkiem traumatycznego wydarzenia, zdolność dziecka do opłakiwania ukochanej osoby może być osłabiona, dopóki nie poradzi sobie ono choć do pewnego stopnia z traumatycznym wydarzeniem. Dlatego nie tylko dobrze jest mówić o traumatycznym wydarzeniu, ma to wręcz kluczowe znaczenie dla długoterminowego powrotu dziecka do normalności. Główną kwestią staje się więc to, w jaki sposób o tym rozmawiać.

2. Jak mam opowiedzieć o wydarzeniu?

W ciągu pierwszych kilku dni lub tygodni po wydarzeniu opiekun powinien usiąść z dzieckiem i powiedzieć mu, że myślenie o tym, co się wydarzyło jest zupełnie normalne. Można też podzielić się swoimi odczuciami i przemyśleniami na temat tego wydarzenia. Słownictwo i wyjaśnienia jakich użyjemy powinny być dopasowane do wieku dziecka. Ważne jest wybranie dobrego momentu na rozmowę i użycie odpowiedniego języka. Dziecko najprawdopodobniej będzie bardzo ciche. Nie martw się tym. Bezpośrednio po śmierci dziecko nie będzie zdolne do przetwarzania złożonych lub abstrakcyjnych informacji.

Zaproś je, aby przyszło i porozmawiało o tym z Tobą, kiedy tylko zechce. I od tej chwili pozwól dziecku decydować, kiedy, jak długo i jak głęboko porozmawiasz z nim o traumie. Każde dziecko będzie miało inny styl radzenia sobie – niektóre nie będą zbyt rozmowne, inne będą o tym rozmawiać z nieznajomymi. Nie jest niczym niezwykłym, że sześciolatka oznajmi swojej nowej przedszkolance: „Moją mamę zastrzelili.” I może nie być niczym niezwykłym, że piętnastoletni chłopiec nigdy nie porozmawia z żadnym dorosłym o brutalnym morderstwie swego brata.

Gdy z czasem dziecko oddali się od tego wydarzenia, będzie mogło na dłużej skupiać uwagę, więcej przetrawić i lepiej rozumieć to, co się zdarzyło. Nie zdziw się, jeśli dziecko zachowuje się tak, jakby ukochana osoba nie umarła albo twierdzi, że „mamusia wróci”.

Czasami małe dzieci zachowują się tak, jakby „nie słyszały” niczego, co powiedziałaś. Musi minąć wiele pojedynczych chwil, kiedy dziecko zdaje sobie sprawę ze smutnej prawdy, zanim fakt straty dotrze do świadomości małego dziecka. Pomiedzy tymi momentami trudnej rzeczywistości, dzieci używają różnorodnych technik radzenia sobie – niektóre z nich mogą być niezrozumiałe lub denerwujące dla dorosłych.

Słuchaj dziecka, odpowiadaj na jego pytania (nawet jeśli są bardzo bolesne – „Czy mama się spaliła?”). W miarę, gdy udzielasz odpowiedzi, możesz jednocześnie oferować wsparcie i pocieszenie. Często nie mamy dobrego wyjaśnienia dla bezsensownej lub traumatycznej śmierci. Przyznanie się dzieciom, że nie wiesz, dlaczego coś się wydarzyło, lub że też jesteś zdezorientowany i zdenerwowany tym faktem jest całkowicie w porządku. Ostatecznie, słuchanie i pocieszanie dziecka, bez unikania tematu lub nadmiernego reagowania, będzie miało kluczowy i długotrwały pozytywny wpływ na zdolność dziecka do radzenia sobie z traumatyczną stratą.

Podczas tego długiego procesu dziecko nadal „ponownie



doświadczą” straty. W zabawie, rysunkach i słowach dziecko może powtarzać, odtwarzać i ponownie przeżywać niektóre elementy traumatycznej straty. Dorośli, którzy ocalili, usłyszą, jak dzieci nieustannie zadają te same pytania. Mogą prosić opiekuna o opowiadanie jeszcze raz tego „co się stało”, wielokrotnie. Dziecko może rozwinąć głęboko „empatyczne” obawy o innych doświadczających straty, w tym o postaci z kreskówek czy o zwierzęta. „Gdzie jest mama Myszki Miki?” A widząc martwego ptaka, mogą zapytać – „Kto teraz opiekuje się pisklętami?”

W różnych momentach po doświadczeniu śmierci dziecko będzie przeżywać i przetwarzać ten sam materiał inaczej. Ostatecznie, możliwość takiego wielokrotnego przetwarzania ułatwi wykształcenie zdrowych sposobów radzenia sobie z sytuacją. Proces ten może zachodzić w trakcie całego rozwoju dziecka. Nawet lata po śmierci matki lub rodzeństwa dziecko może „ponownie przyglądać się” stracie i starać się zrozumieć ją z dostępnej mu w danym momencie perspektywy rozwojowej.

Jednym z najważniejszych elementów tego procesu jest to, że dzieci w różnym wieku mają różne style adaptacji i umiejętności rozumienia abstrakcyjnych pojęć, takich jak śmierć. Dzieci w różnym wieku mają bardzo różne koncepcje śmierci. Bardzo małe dzieci mogą nie uzmyslać sobie jej ostateczności.

Nie łączcie snu ze śmiercią. Kiedy te dwa pojęcia zostają skojarzone, nic dziwnego, że dzieci boją się zasnąć. Dzieci mogą bać się, kiedy bliska osoba kładzie się spać. Postaraj się dowiedzieć choć w pewnym stopniu, czym według dziecka jest śmierć – czy ma zdanie na temat życia pozagrobowego, czy czegoś związanego ze śmiercią się boi. Im głębiej poznasz koncepcję śmierci z perspektywy dziecka, tym łatwiej będzie ci budować z nim porozumienie.

3. Czy powinienem porozmawiać z innymi o traumatycznym wydarzeniu?

Tak. Poinformuj dorosłych i dzieci w otoczeniu dziecka o tym, co się stało. Niech nauczyciele, pedagodzy, rodzice przyjaciół dziecka i, jeśli to właściwe, również jego rówie-

śnicy dowiedzą się o bólu, z jaki to dziecko przeżywa. W niektórych przypadkach, jeśli dziecko jest starsze, dobrze jest kiedy uczestniczy w takiej rozmowie. Może to pozwolić osobom w życiu dziecka okazywać mu więcej cierpliwości, wyrozumiałości i troski. Ludzie często mogą być nietolerancyjni lub niewrażliwi, gdy zmagają się z bólem dziecka w żałobie. „Czy to nie najwyższy czas, żeby się z tym pogodził?” Kiedy zobaczysz, że tak się dzieje, nie wstydź się wziąć tej osoby na bok i ją pouczyć.

4. Jaka jest różnica między żałobą emocjonalną a formalną?

Słowo „żałoba” (ang. grief) jest nazwą dla zestawu emocjonalnych, poznawczych, behawioralnych i fizycznych reakcji, które pojawiają się po śmierci bliskiej osoby. Normalne reakcje na żałobę mogą obejmować: zaprzeczanie, zobojętnienie emocjonalne, złość, wściekłość, ataki lęku, smutek, strach, dezorientację, zaburzenia snu, regresję u dzieci, rozstrój żołądka, utratę apetytu, omamy (przejściowe wzrokowe lub słuchowe błędne postrzeganie obrazu lub głosu ukochanej osoby) i wiele innych potencjalnych objawów. Są one podobne do tych często obserwowanych w ostrym okresie pourazowym.

Żałoba, czy czynności żałobne (ang. mourning) jako sformalizowany proces reagowania na śmierć obejmują nabożeństwa żałobne, pogrzeby, stypy, żałobny strój itd. Te na wpół zrytualizowane czynności są bardzo przydatne w organizowaniu i oswajaniu reakcji na żałobę w okresie tuż po śmierci. Ważne jest, aby umożliwić dzieciom uczestniczenie w elementach tego procesu. Głównym leczącym elementem czynności żałobnych jest to, że pozwalają one osobie pogrążonej w żałobie „zapanować nad” sposobem przeżywania traumy i straty. Zamiast siedzieć samotnie z powracającymi natrętnymi myślami o śmierci, można w kontrolowany sposób przywoływać wspomnienia o utraczonej osobie bez skupiania się na śmierci jako zdarzeniu. Stopień kontroli w radzeniu sobie z traumatycznym wydarzeniem jest bardzo ważny przy określaniu, jak destruktywne okaże się to wydarzenie z biegiem czasu.



5. Jak długo powinna trwać żałoba?

Żałoba jest procesem normalnym i prawidłowym - uprzejme reakcje żalu już nie. Podobnie, jak utrzymująca się ostra reakcja na traumę, utrzymująca się reakcja żalu może oznaczać poważne problemy. Jeśli wymienione powyżej objawy utrzymują się dłużej niż sześć miesięcy lub jeśli objawy upośledzają którykolwiek aspekt funkcjonowania, należy się nimi zająć. Jeśli dziecko jest w terapii, poinformuj o tym terapeutę. Dowiedz się, czy stan dziecka wpłynął na wyniki w nauce. Obserwuj zmiany we wzorcach zabawy i utratę zainteresowania zajęciami. Bądź uważny. Bądź cierpliwy. Bądź tolerancyjny. Bądź współczujący. Te dzieci zostały zranione i nadal cierpią.

6. Czy powinienem się martwić, gdy dziecko mówi, że słyszy głos zmarłego ojca?

Spodziewaj się nietypowych doznań „zmysłowych”. W ciągu sześciu miesięcy po stracie dzieci (i dorośli) często doświadczają nietypowych wrażeń wzrokowych, słuchowych lub dotykowych. Dziecko może myśleć, że w sąsiednim pokoju słyszy głos swojej zmarłej matki, może zauważyć ją w zatłoczonym centrum handlowym, kątem oka może dostrzec odbicie jej twarzy w oknie. Wyobrażenia te częściej występują przed snem lub po przebudzeniu. Mogą być uciążliwe dla rodziców, opiekunów i samego dziecka. Uspokajaj dziecko. Te „wizje” są często interpretowane w kontekście systemu wierzeń religijnych – „Mama wróciła, żeby mi powiedzieć, że wszystko w porządku – nadal jest ze mną”. To może być ważne dla dziecka i nie ma powodu, aby podważać te uczucia. Te przywidzenia są powszechne i często błędnie określane jako halucynacje wzrokowe lub słuchowe. Jeśli masz pytania dotyczące tych objawów, skontaktuj się z doświadczonym specjalistą zdrowia psychicznego lub z lekarzem.

7. Czy dzieci dobrze rozumieją te wydarzenia?

Małe dzieci często wykształcają fałszywe przypuszczenia na temat przyczyn istotnych wydarzeń. Niestety mogą one zawierać przekonanie o własnej winie – włącznie z powodem śmierci ukochanej osoby. Dorośli często zakładają, że przyczyny są dla dziecka jasne – śmierć w wypadku samochodowym, postrzał podczas strzelaniny na ulicy, śmierć w pożarze. Dziecko może jednak bardzo łatwo zniekształcić wydarzenie i wyciągać błędne wnioski na temat przyczynowości. „Mama zginęła w wypadku samochodowym, bo przyjechała po mnie do szkoły. Tamten kierowca był na nią zły. Mój brat nie żyje, bo pomagał mi w odrabianiu lekcji. Osoba, która zastrzeliła mojego brata, strzelała do mnie, a trafiła w niego, bo był w moim pokoju. Pożar był karą boską dla mojej rodziny.” W wielu z tych wypaczonych wyjaśnień dzieci biorą na siebie pewien stopień odpowiedzialności za czyjąś śmierć. Może to prowadzić do bardzo destrukcyjnego i nieadekwatnego poczucia winy. Postaraj się natychmiast skorygować takie błędne postrzeganie. Przygotuj się też, że będziesz musiał korygować te fałszywe, destrukcyjne pomysły wielokrotnie.

Bądź klarowny. Badaj rozwijające się u dziecka poczucie przyczynowości. Poprawiaj i wyjaśniaj, gdy zobaczysz, że rozwija fałszywe rozumowanie. Z czasem zdolność dziecka do radzenia sobie będzie związana z jego zdolnością do rozumienia. Wyjaśnij mu też, że niektóre elementy śmierci i tragedii zawsze pozostaną poza naszym rozumieniem – „Nie wiem, niektórych rzeczy nigdy do końca nie zrozumieemy, kochanie.” Kiedy dziecko czuje, że dzieli z opiekunem to, co nieznanne i niepoznawalne, czuje się bezpieczniej. Nie pozwól dziecku rozwinąć poczucia, że jest jakiś sekret dotyczący zdarzenia – może to być bardzo destrukcyjne. Niech dziecko wie, że dorośli też nie są w stanie zrozumieć niektórych rzeczy.

Co mogę zdołać, żeby pomóc?

1. Bądź szczery, otwarty i klarowny

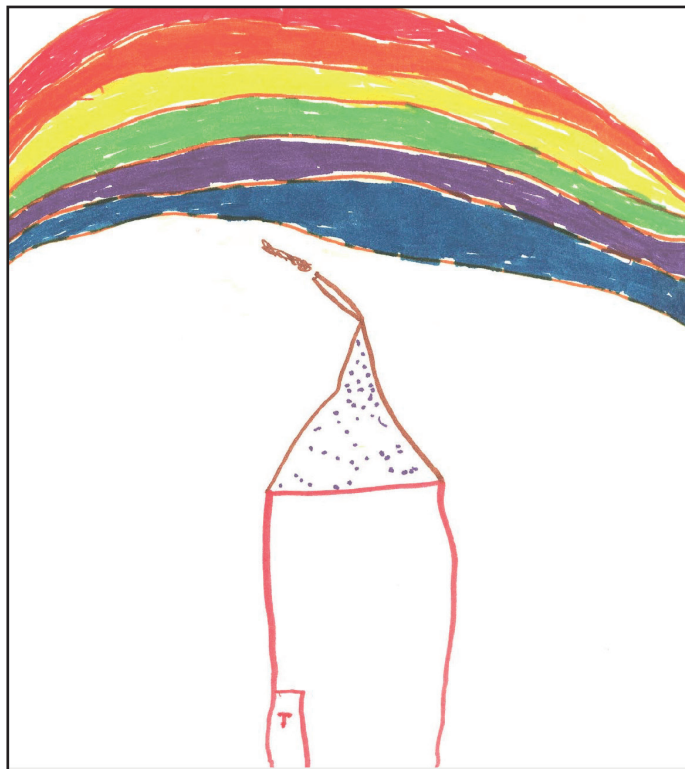
Podaj dzieciom fakty o śmierci. Nie ma potrzeby zagłębiać się w szczegóły, powinieneś jednak podać najważniejsze fakty. Te są często straszne, lecz mimo to ważne jest, żeby przekazać te informacje dziecku. Wyobraźnia dziecka uzupełni brakujące szczegóły, jeśli one nie zostaną podane. Bardzo często te wyobrażone fragmenty są zniekształcone, niedokładne i bardziej przerażające, niż te faktyczne i mogą przeszkadzać w długoterminowym procesie dochodzenia do siebie.

2. Nie unikaj tematu, jeśli dziecko go przywołuje

Podobnie jak w przypadku innych traum, dorośli w otoczeniu dziecka powinni być dostępni, kiedy dziecko chce rozmawiać, ale powinni unikać prowokowania rozmowy, jeśli dziecko nie wyraża chęci. Być może będziesz musiał odpowiedzieć na jedno pytanie – być może bardzo trudne. Np. „Czy to boli, kiedy umierasz w płomieniach?” Nie dziw się, jeśli w trakcie, gdy ty będziesz borykać się ze znalezieniem „prawidłowej” odpowiedzi, dziecko wróci do zabawy, udając brak zainteresowania. Dziecko, mogąc też nie unieść poziomu emocjonalnej intensywności, czasami radzi sobie unikając tematu.

Dziecko wyczuwa, kiedy temat jest emocjonalnie trudny dla otaczających go dorosłych. Stara się przypodobać opiekunom poprzez albo unikanie emocjonalnie trudnego tematu, albo uparte trwanie przy temacie, który opiekunowie uznają za bardziej przyjemny. Próbuj ograniczyć swój dyskomfort i bezpośrednio porusz z dzieckiem trudny temat. To sprawia, że dzieci nie są same w sytuacji emocjonalnego niepokoju.

Dzieci zwracają się do rodziców, żeby zrozumieć i zinterpretować swoje wewnętrzne stany. Młodsze dzieci mogą nawet naśladować naturę i intensywność emocji dorosłych. Więc jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie kontrolować swoich emocji, kiedy starasz się pomóc dziecku, musisz sam użyć niektórych strategii radzenia sobie. Daj sobie kilka chwil, zbierz się w sobie i wtedy staraj się pomóc dziecku. To bardzo ludzkie utracić kontrolę i czuć silne emocje w takich chwilach. To nie jest złe dla dziecka. A kiedy będziesz bardziej opanowany, możesz pomóc mu zrozumieć, że emocje wzięły nad tobą górę, mówiąc: „Ty też się czasem tak czujesz”. Wyłumacz również swoje trudności ze zrozumieniem tego, co się stało: „Potrzebujemy razem sobie pomagać, kiedy jesteśmy smutni.”



*Dziecko z sekty Gałąź Dawidowa (1993)
Pięcioletnia dziewczynka, która ocalała z ataku służb
ATF na Ranch Apocalypse. Poproszono ją o namalowa-
nie swojego domu.
Kropki oznaczają ślady po kulach.*

3. Bądź przygotowany na powtarzające się dyskusje o tych samych szczegółach

Spodziewaj się, że usłyszysz od dziecka rzeczy, które sprawiają wrażenie, jakby dziecko „nie słyszało”, gdy mówiłeś o nich po raz pierwszy. Silne, wszechobecne następstwa śmierci mogą być dla dziecka przytłaczające – mogą być traumatycznym doświadczeniem. Reakcja dziecka na śmierć rodzica, rodzeństwa albo kogoś bliskiego będzie taka, jak reakcja na inne traumatyczne wydarzenia. Może wzbudzić emocjonalną obojętność, unikanie, smutek, regresję, epizodyczne manifestacje złości, frustrację, strach przed niepewną przyszłością, bezradność i dezorientację.

Dziecko będzie miało powtarzające się, natrętne, silnie emocjonalne wspomnienia o ukochanej osobie i o jej śmierci. Jeżeli nie będzie miało wyraźnego obrazu śmierci, wyobrazi sobie różne jej scenariusze. Te wizje będą ciągle powracały. A kiedy powrócą, dziecko (które będzie czuło wsparcie dorosłych wokół) będzie pytało o śmierć bliskiej osoby i o jej szczegóły. Cierpliwie, zrozumiale i szczerze opowiadaj o faktach. Jeśli czegoś nie wiesz, jeśli sam zastanawiałeś się nad przyczyną śmierci i detalach tej konkretnej straty, powiedz o tym dziecku. Pomóż dziecku stworzyć możliwe wytłumaczenia oraz zrozumieć, że ty i inni możecie, a często musicie, żyć z wieloma niewiadomymi. W tym procesie daj znać dziecku, że są też rzeczy, które potrafimy rozpoznać i zrozumieć. Przywołaj pozytywne wspomnienia i obrazy o ukochanej osobie w trakcie rozmowy.

4. Bądź dostępny, troskliwy, wspierający i przewidywalny.

Staraj się być dostępnym, kochającym, wspierającym i przewidywalnym. Wszystkie te cechy ułatwiają dziecku pracę nad stratą. Czuje się ono bezpieczniejsze i zaopiekowane. Utrata rodziców, rodzeństwa czy innych bliskich jest niezwykle traumatyczna i na zawsze zmieni życie tych dzieci. Dziecko ma w pewnym sensie zadanie na całe życie – doświadczania i mierzenia się wielokrotnie z utratą bliskich. Każde święto – każda rodzinna okazja – przywoła ponownie poczucie straty, wspomnienie śmierci i ducha ukochanej osoby. Dostępni, życzliwi i troskliwi opiekunowie, nauczyciele, terapeuci i pracownicy socjalni ułatwią tę drogę.

5. Zrozum, że dzieci, które przeżyły, często czują się winne.

Dziecko, które przeżyło śmierć członków rodziny, może często doświadczać poczucia winy. To może być bardzo destrukcyjne i wszechogarniające przekonanie. Poczucie winy, jakie odczuwają dzieci, jest związane z fałszywymi założeniami, jakie przyjmują na temat wydarzenia. Ważną zasadą w tym procesie jest to, że dzieci nie potrafią werbalizować lub wyrażać winy w taki sam sposób, jak dorośli. Poczucie winy u dzieci najlepiej można zaobserwować poprzez zachowania i emocje związane z nienawiścią do samego siebie i autodestrukcją. Dziecko prawdopodobnie nie będzie w stanie wyrazić, że wina ocalałego jest ściśle związana z jego poczuciem bezwartościowości, autoprzemocowymi lub destrukcyjnymi zachowaniami.

Dzieci, które przeżyły nagłą śmierć rodzica, będą odczuwały głęboką winę ocalałego. „Czy coś było ze mną nie tak? Czy byłem zły? Mogłem tam być. Powinienem być tam być.” Te myśli mogą nawracać w różnych wariantach. I jeszcze dłużej będą powodować poczucie winy. Jeśli opiekunowie, terapeuci i nauczyciele tych dzieci zminimalizują te potencjalnie nasilające się i destrukcyjne pomysły, powrót do zdrowia dziecka będzie łatwiejszy.

6. Skorzystaj z innych zasobów.

Inni profesjonaliści mogą służyć pomocą tobie i dziecku, które masz pod opieką, w rozwiązaniu problemów. Skorzystaj z ich pomocy. Jeśli dziecko jest w terapii, porozmawiaj z terapeutą. Pamiętaj, że poczucie straty nie przemija, ale to w jaki sposób dziecko jej doświadcza, będzie zmieniało się z czasem. Miejmy nadzieję, że dziecko wypracuje coraz dojrzalsze strategie radzenia sobie ze stratą, co uczyni ją łatwiejszą do oswojenia. Trauma utraty rodzica, rodzeństwa albo kogoś bliskiego będzie zawsze towarzyszyła tym dzieciom. Z czasem, dzięki miłości i zrozumieniu dzieci mogą nauczyć się nieść brzemień traumatycznej straty tak, aby nie kolidowało ono z ich dalszym rozwojem.



The Neurosequential Model Network

Neurosequential.com

BDPerry.com

[Handouts](#)

www.bdperry.com/handouts



@BDPerry

@Neurosequential



Info NMN



Tłumaczenie: Katarzyna Maja Molska-Franczak