

# PIERWSZA POMOC W ŻAŁOBIE DZIECIĘCEJ



Fundacja  
**Panda Team**  
im. Michałka Tarachowicza



KOMITET  
DO SPRAW  
POŻYTKU  
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności  
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiej



Rządowy Program  
Wspierania Rozwoju  
Organizacji Poradniczych  
na lata 2022-2033  
Organizacje  
Poradnicze



KLASTER  
INNOWACJI  
SPOŁECZNYCH

Projekt dofinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczństwa Obywatelskiego  
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033.



**małe serca - wielka żałoba**

# SPIS TREŚCI

<b>SŁOWO OD WYDAWCY</b>	<b>4</b>
<b>WSTĘP</b>	<b>8</b>
<b>DZIECI I MŁODZIEŻ W ŻAŁOBIE</b>	<b>9</b>
<b>NIEMOWLĘTA I MAŁE DZIECI 0-2 LATA</b>	<b>10</b>
<b>DZIECI W WIEKU 3-6 LAT</b>	<b>11</b>
<b>DZIECI W WIEKU SZKOLNYM 7-12 LAT</b>	<b>12</b>
<b>NASTOLATKI 13-18 LAT</b>	<b>13</b>
<b>JAK WSPIERAĆ?</b>	<b>14</b>
<b>PYTANIA, NA KTÓRE CZASAMI TRUDNO ODPOWIEDZIEĆ</b>	<b>21</b>
<b>PRAKTYCZNE SPOSOBY WSPIERANIA</b>	<b>23</b>
<b>UCZEŃ W ŻAŁOBIE</b>	<b>27</b>
<b>GDZIE UZYSKASZ POMOC?</b>	<b>30</b>

## DRODZY CZYTELNICY,

oddajemy w Wasze ręce broszurę, która jest dla nas czymś wyjątkowym. To nie tylko zbiór wskazówek, jak wspierać dziecko w żałobie, lecz także owoc naszych doświadczeń, refleksji i wspólnej pracy nad tym, by żadne dziecko nie musiało przechodzić przez stratę w samotności.

Fundacja, którą prowadzimy, powstała z potrzeby serca po tym, jak nasz synek Michaś, patron fundacji, zachorował na nowotwór i zmarł. W tamtym czasie świat zatrzymał się nie tylko dla nas, ale i dla naszego drugiego syna, który miał wtedy sześć lat. Stracił brata, a wraz z nim poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Dobitnie zauważyliśmy wtedy, że dzieci również przeżywają żałobę – odczuwają ją jednak inaczej niż dorośli. Potrzebują w tym trudnym czasie uważnej obecności, wsparcia i zrozumienia. Niestety, nie znaleźliśmy wówczas miejsca, które mogłoby pomóc naszemu dziecku.

To właśnie dlatego postanowiliśmy stworzyć program „Dziecko w żałobie”, który realizujemy od 2023 roku. W ramach programu dzieci i młodzież po stracie oraz ich rodziny mogą otrzymać wsparcie psychologiczne. Organizujemy zajęcia, warsztaty i spotkania. Prowadzimy także portal [dzieckowzalobie.pl](http://dzieckowzalobie.pl), aby zapewnić informacje i pomoc wszystkim, którzy tego potrzebują.

Ta broszura jest efektem pracy wielu osób – naszych psychologów, pedagogów i specjalistów, którzy współtworzą program. To oni każdego dnia z ogromnym oddaniem towarzyszą dzieciom i młodzieży w przeżywaniu straty, dzieląc się swoim doświadczeniem i sercem. Dzięki nim ta publikacja jest nie tylko unikalnym źródłem wiedzy, ale też materiałem pełnym ciepła i empatii. Szczególny wkład w ten projekt ma również nasz syn – ten sam, który od kilku lat przeżywa żałobę po bracie. Stworzył część ilustracji, które znajdziecie w środku. Ja również dzielę się z Wami swoimi kolażami, które stanowią dla mnie formę arteterapii w żałobie.

Długo zastanawialiśmy się, jaki symbol mógłby oddać to, czym jest dziecięca żałoba. W końcu pojawił się dmuchawiec – delikatny, kruchy, ale też pełen życia.

Gdy kwitnie, przypomina słońce, kojarzy się z radością i pozytywną energią. Z czasem, gdy żółte płatki opadną, przemienia się w coś zupełnie innego – w białą, puchatą kulę nasionek, które wiatr z łatwością może porwać i ponieść daleko.

Ten obraz bardzo do nas przemówił. Dmuchawiec jest dla nas symbolem żałoby, ale też nadziei, bo nawet gdy coś się kończy, może dać początek czemuś nowemu. A poza tym... dzieci po prostu kochają dmuchawce.

Z całego serca dziękuję wszystkim, którzy włożyli cząstkę siebie w powstanie tego projektu.

## FILIP TARACHOWICZ

prezes zarządu,  
tata dziecka w żałobie



Średnio

**co 26 minut**

jedno dziecko w Polsce traci rodzica

**co 4 godziny**

brata lub siostrę

około

**85–90%**

dzieci w Polsce doświadczą  
poważnej straty (najczęściej dziadków)  
przed osiągnięciem pełnoletności.

\*Wyczerpanie szacunkowe, oparte na danych demograficznych.



nadzieję dają nam nasiona.

## WSTĘP

Dzieci i młodzież mogą przeżywać żałobę równie głęboko jak dorośli, choć często okazują ją w odmienny sposób.

Małe dzieci mogą mieć trudność w wyrażaniu uczuć, myśli czy wspomnień za pomocą słów, ponieważ ta zdolność nadal się u nich rozwija. Zamiast mówić o tym, co czują, częściej odgrywiają emocje. Dlatego obserwacja zachowania dziecka może być ważną wskazówką co do jego przeżyć.

Jako dorośli możemy obserwować, że dziecko w jednym momencie potrafi być bardzo smutne, a chwilę później beztrudno się bawić. Takie zanurzanie się w trudnych emocjach i późniejsze nagłe ich odsunięcie może budzić w nas poczucie zagubienia. W rzeczywistości to mechanizm ochronny, który pomaga dzieciom nie dać się przytłoczyć zbyt silnym emocjom. Warto pamiętać, że najmłodszy radzą sobie z przeciążeniem emocjonalnym na różne sposoby – to nie musi oznaczać, że dziecko nie przeżywa straty.

W miarę dorastania sposoby radzenia sobie mogą się zmieniać. Może pojawić się większa potrzeba odreagowania trudnych emocji czy odcięcia się od nich całkowicie. U nastolatków zdarzają się dłuższe okresy obniżonego nastroju, wycofanie z aktywności lub, z drugiej strony, nadmierna aktywność i duże zaangażowanie w wykonywanie zadań.

Jeśli zachowanie dziecka budzi nasz niepokój lub zaczyna wyraźnie utrudniać mu codzienne funkcjonowanie – warto rozważyć skorzystanie z pomocy specjalisty, takiego jak psycholog dziecięcy, pedagog lub psychoterapeuta.

W sytuacji, gdy zachowanie dziecka zagraża bezpieczeństwu jego lub innych, niezwłocznie zwróćmy się po profesjonalną pomoc.



# DZIECI I MŁODZIEŻ W ŻAŁOBIE

Żałoba dziecka dotyka wielu osób wokół. Nie jest to historia jednego człowieka, lecz często całego systemu – rodziny, szkoły, bliskiego otoczenia. Dziecko – zależne od dorosłych – szczególnie potrzebuje uważnej obecności i wsparcia. Dlatego tak ważne jest, byśmy umieli być przy nim w tym trudnym czasie.

Zacznijmy od kilku pytań: Czym jest żałoba dziecięca? Czy wszystkie dzieci zachowują się tak samo, gdy tracą kogoś bliskiego? Czy żałoba to coś, co powinno szybko minąć? A jeśli trwa długo – czy to automatycznie oznacza chorobę?

**Sama żałoba nie jest chorobą. Nie ma też określonej daty ważności, po której chorobą się staje. Współczesne modele żałoby pokazują, że żałoba to proces, który może towarzyszyć nam przez całe życie, zmieniając swoją intensywność.**

W przypadku żałoby u dzieci i młodzieży reakcje mogą różnić się ze względu na wiek, okres rozwojowy, posiadane przez dziecko zasoby czy wrażliwość wciąż rozwijającego się mózgu.

Przyjrzyjmy się, jak to może wyglądać.



## NIEMOWLĘTA I MAŁE DZIECI 0-2 LATA

Niemowlęta reagują na zmiany w otoczeniu – na brak bliskiej osoby, która zaspokajała ich codzienne potrzeby. Mogą też odczuwać emocjonalne zmiany u opiekuna, który sam przeżywa żałobę.

Kiedy umiera rodzic lub osoba, z którą małe dziecko było silnie związane, strata objawia się dla niego przede wszystkim w zaburzeniu rutyny, zmianie otoczenia oraz konieczności odnalezienia się w nowym układzie relacji z opiekunami i bliskimi.

Możliwe zachowania:

- płaczliwość, drażliwość
- lęk podczas nieobecności opiekuna
- wysokie pobudzenie i trudności z regulowaniem emocji
- wysoka czujność na nastrój osób w otoczeniu.



## DZIECI W WIEKU 3-6 LAT

Dzieci w tym wieku interesują się śmiercią zwierząt, owadów czy ptaków. Mogą używać słowa „martwy” i zaczynają rozróżniać, że to coś innego niż bycie żywym. Jednak nie rozumieją abstrakcji, takich jak „na zawsze”, więc nie pojmują trwałości śmierci.

Mogą pytać, gdzie jest zmarła osoba i kiedy wróci. Warto wtedy wyjaśnić im, na czym polega śmierć. Możemy opowiedzieć o tym, co dzieje się z ciałem po śmierci, o zatrzymaniu pracy serca, mózgu czy układu oddechowego, jak i o tym, że zmarli nie czują ani zimna, ani bólu. Z uwagi na dosłowność w interpretowaniu słów unikajmy sformułowań typu „zasnął”, „wyjechał” czy „zaginął”. Informacje powinny być szczerze, ale dostosowane do wieku – można je stopniowo poszerzać.

Powroty do rozmów o zmarłej osobie i powtarzające się pytania są oznaką, że dziecko próbuje zrozumieć sytuację.

Możliwe zachowania:

- silne przywiązanie do opiekuna i lęk przed jego stratą
- powrót do wcześniejszych zachowań (na przykład moczenie się, trudności z mową czy ssanie kciuka)
- powtarzające się zabawy w tematyce śmierci
- lęk i obawa, że wydarzy się coś złego
- napady złości
- trudności z koncentracją
- trudności ze snem, koszmary.



## DZIECI W WIEKU SZKOLNYM 7-12 LAT

Dzieci stopniowo zaczynają pojmować, że śmierć jest ostateczna i nieodwracalna, a osoba zmarła nie wróci. To może wywoływać lęki o własne zdrowie i bezpieczeństwo bliskich. W wyobrażeniach dziecka może pojawić się przekonanie, że to ich myśli lub działania spowodowały śmierć. Mogą obarczać się winą lub wierzyć, że mają moc sprawienia, by zmarły wrócił.

Jeśli nie przekazemy dziecku informacji w zrozumiałym dla niego języku, może ono próbować samodzielnie wypełniać luki dotyczące historii, która się wydarzyła. Często prowadzi to do doświadczania silnych, nieprzyjemnych emocji, jak i interpretowania wydarzeń w nieprawdziwy sposób.

Możliwe zachowania:

- wycofanie z aktywności lub przeciwnie – bardzo dużo aktywności
- wycofanie się z relacji
- trudności w nauce i koncentracji
- powtarzające się pytania o moment śmierci bliskiej osoby
- lęk o bezpieczeństwo bliskich
- trudności z zasypianiem
- agresywne zachowania
- poczucie niesprawiedliwości.



## NASTOLATKI 13-18 LAT

Okres dojrzewania to czas intensywnych przemian, a żałoba i towarzyszący jej chaos mogą dodatkowo utrudniać proces budowania poczucia sprawczości i własnej wartości. Nastolatki często kierują swoją uwagę przede wszystkim na rówieśników. Dlatego mogą się obawiać, że ujawnienie trudnych emocji odsunie ich od grupy i doprowadzi do osamotnienia.

Doświadczenie straty samo w sobie często wywołuje poczucie inności wobec rówieśników, co dodatkowo sprzyja izolacji. W takim momencie nastolatkom szczególnie trudno jest poprosić o pomoc. Tymczasem wsparcie grupy rówieśniczej, szczególnie o podobnych doświadczeniach, może być dla nastolatka bardzo wzmacniające.

Możliwe zachowania:

- silny smutek i poczucie winy
- nadmierna odpowiedzialność za inne osoby lub izolacja
- ryzykowne zachowania (na przykład nadużywanie substancji, samookaleczenia, kradzieże)
- kłótniowość i nieakceptowanie zasad
- poczucie beznadziei wobec przyszłości
- utrata poczucia sensu
- kwestionowanie swoich wartości.



## JAK WSPIERAĆ?

Przeżywanie żałoby to indywidualny proces i każde dziecko może doświadczać jej na własny sposób. Jako dorośli często zastanawiamy się, co możemy zrobić, by je wesprzeć. Pojawiają się w nas pytania i wątpliwości – zwłaszcza wtedy, gdy widzimy ból dziecka i nie wiemy, jak najlepiej zareagować.

Naturalnym odruchem dorosłych jest chęć natychmiastowego pocieszenia i ochrony, tak by dziecko nie musiało dłużej cierpieć. Tymczasem wsparcie w żałobie nie polega na „usuwaniu bólu”, lecz na towarzyszeniu – na obecności, słuchaniu i wyrozumiałości wobec uczuć, które dziecko przeżywa.

Energia, która pozwala nam działać, jest bardzo dużym zasobem. Ważne, by kierować ją na szukanie razem z dzieckiem sposobów wsparcia. Jedną z możliwości jest **Pierwsza Pomoc Psychologiczna (PPP) dla dzieci** – szczególnie w pierwszych dniach i tygodniach.

## CZYM JEST PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA?

Pierwsza Pomoc Psychologiczna (ang. Psychological First Aid) została opracowana przez przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), IASC (ang. Inter-Agency Standing Committee) oraz Czerwony Krzyż jako zestaw uniwersalnych zasad wsparcia w sytuacjach kryzysowych.

PPP skupia się na uważnej obecności, wsparciu dziecka, zauważaniu jego potrzeb i dbaniu o takie podstawy, jak sen, jedzenie i bliskość.

PPP nie oznacza terapii ani doradztwa. Nie musi być prowadzona przez specjalistów, czyli psychologa. Nie przymusza też do opowiadania o tym, co trudne.



W centrum działań zawarte są trzy słowa: **Patrz, Słuchaj, Połącz.**

**Patrz.** To znaczy – zauważaj. Zwracaj uwagę na to, jak zachowuje się dziecko, szczególnie jeśli jego reakcje są inne niż zwykle. Może częściej się przytulać, może wybuchać złością, jak również śmiać się i tańczyć. Każde z tych zachowań jest jednym ze sposobów radzenia sobie ze stratą. Ważne, byśmy obserwowali dziecko i w razie potrzeby udzielili mu wsparcia.

**Słuchaj.** To oznacza – obecność, kiedy dziecko chce coś przekazać. Czasem będzie to zdanie wypowiedziane wprost: „Boję się, że mama też umrze”, a czasem tylko rysunek czy zabawa, która opowiada więcej niż słowa. Słuchanie nie oznacza wywierania presji czy naciskania na odpowiedź. To spokojne i cierpliwe trwanie przy dziecku, i gotowość, żeby usłyszeć tyle, ile chce powiedzieć.

**Połącz** – czyli pomagaj dziecku wracać do poczucia bezpieczeństwa. Może to być zwykła codzienna rutyna: posiłki o tej samej porze, czytanie bajki przed snem, chodzenie do szkoły. Gdy umożliwimy dziecku kontakt z innymi bliskimi osobami, damy mu poczucie, że nie jest samo. To również pokazywanie, że w domu, w którym pojawiła się żałoba, nadal jest miejsce na zabawę i zwykłe, bliskie chwile.

**Dzieci po stracie często potrzebują niewielkich, ale regularnych sygnałów wsparcia. Czasem jeden drobny gest, rozmowa lub sposób reagowania dorosłego może stać się dla dziecka ważnym punktem oparcia i poczucia bezpieczeństwa.**

W dalszej części broszury zebraliśmy wskazówki, które możemy świadomie stosować wobec dziecka doświadczającego żałoby. To właśnie one pomagają mu stopniowo uczyć się życia w nowej, trudnej sytuacji.



## WSPARCIE

Dzieci i nastolatki różnie przeżywają żałobę. Jedni będą dużo płakać, inni żartować, bawić się lub oglądać ulubione seriale. Z pozoru mogą wtedy wyglądać tak, jakby nic się nie zmieniło. Jednak to, co na pierwszy rzut oka wygląda jak obojętność, często kryje w sobie obawę: „Gdy pozwolę sobie czuć, to nie poradzę sobie z zalewem emocji”. Rolą opiekuna jest pamiętać, że nie ma uniwersalnego sposobu przeżywania żałoby. Dziecko ma prawo doświadczać jej na własny sposób – po swojemu, w swoim tempie, z emocjami, które potrafi w danym momencie unieść.



## OBECNOŚĆ

Nie każde dziecko potrafi mówić o tym, co przeżyło. Młodsze po prostu siadają blisko i wtulają się w nas w ciszy. Starsze dzieci mogą uciekać do swojego pokoju, słuchać muzyki albo przez dłuższą część nocy grać na laptopie. Dla niektórych dorosłych wygląda to jak odcinanie się od otoczenia i emocji. Jednak tak naprawdę bywa to sygnał, że dziecko szuka sposobów na poradzenie sobie z ogromnym napięciem. W takich chwilach najwięcej znaczy obecność. Możemy usiąść obok, obejrzeć wspólnie film, wyjść na spacer, zagrać w planszówki. Dziecko może wtedy budować w sobie przekonanie, że nawet jeśli teraz nie mówi o tym, co czuje, to nadal jest ktoś, kto chce być obok. Obecność bez nacisku i presji stwarza przestrzeń, w której dziecko może się otworzyć, kiedy będzie na to gotowe.

## PAMIĘĆ

Często chcemy chronić dzieci przed bólem, przez co unikamy wspomniania zmarłej osoby. Jednak milczenie nie jest tarczą ochronną. Może sprawić, że dziecko nie będzie nikomu mówiło o swoich myślach i zatrzyma je dla siebie. Wspomnienia, rozmowy czy przywoływanie imienia pozwalają zachować więź. Dziecko ma wtedy poczucie, że zmarła osoba jest nadal częścią jego historii. To daje pewność, że o stracie i tęsknocie można mówić, a pamięć o ukochanej osobie nie zniknie.

## EMOCJE

Dzieci doświadczające żałoby często mają w sobie mieszane uczucia. Z jednej strony smutek, ale i gniew, które przeplatają się z chwilami radości. Dzieci mogą czuć się zagubione w tej zmienności. Rolą dorosłych jest pomóc im nazwać swoje emocje i wspólnie z dzieckiem zastanowić się, skąd one się wzięły. W ten sposób uczymy dziecko, że emocje nie muszą być zagrożeniem – dzięki nim wyrażamy to, z czym musimy się mierzyć.

## BEZPIECZEŃSTWO

Śmierć bliskiej osoby może burzyć poczucie stabilności. W świecie dziecka nagle wiele rzeczy staje się niepewnych: „Kto mnie będzie zawoził do szkoły?“, „Czy będziemy mogli jeździć na wakacje?“. Dlatego tak ważną rolę odgrywa rutyna. Wspólne śniadania, wieczorne oglądanie bajki, spacer z psem czy chodzenie do szkoły mogą być dla dziecka oparciem. Nie udajemy w ten sposób, że nic się nie wydarzyło. To budowanie fundamentu, który daje poczucie bezpieczeństwa w nowej, trudnej rzeczywistości.

## AUTENTYCZNOŚĆ

Dzieci świetnie czują, gdy dorośli coś przed nimi ukrywają. Widzą, kiedy ktoś stara się z całych sił ukryć swoje emocje. Tymczasem dzieci nie potrzebują superbohatera, lecz prawdziwego człowieka. Kiedy opiekun powie: „Też tęsknię, też mi trudno, ale jestem przy Tobie”, dziecko uczy się, że smutek nie oddala ludzi, lecz może ich łączyć. Dorosły, który nie ukrywa swoich uczuć, daje dziecku ważne przyzwolenie: „Jeśli on może czuć, to ja też mogę”. Takie chwile budują bliskość i zaufanie.



## POŻEGNANIE

Dziecko ma prawo do tego, by pożegnać się tak, jak potrafi. Jedno zdecyduje się napisać list, narysować laurkę czy stworzyć album ze zdjęciami, a inne opublikować post lub nagrać filmik w mediach społecznościowych. Czasami takie formy pożegnania są oceniane jako niepoważne, jednak dla dziecka to autentyczny sposób wyrażania więzi i zatrzymania wspomnień w swojej pamięci. Kiedy dziecko może się pożegnać w wybrany przez siebie sposób, pozwalamy mu myśleć: „Moje uczucia są ważne. Mam prawo pożegnać się po swojemu”.

## WSPÓŁPRACA

Żałoba nie zostaje w domu. Dziecko zabiera ją ze sobą – do szkoły, na zajęcia, spotkania z rówieśnikami. Dlatego tak ważne jest, by nauczyciele i wychowawcy wiedzieli o sytuacji dziecka. Dzięki temu mogą być uważni i wyrozumiali, gdy dziecko jest rozkojarzone, wycofane lub doświadcza wybuchów emocji. Kiedy dorośli – rodzina, szkoła, inni opiekunowie – współpracują, dziecko czuje, że nie musi wszystkiego dźwigać samo. Tworzy się sieć wsparcia, w której każdy dorosły pełni ważną rolę.

## UWAŻNOŚĆ

Żałoba często łączy się z odczuwaniem silnego napięcia. Dzieci i nastolatki nie zawsze potrafią wyrazić je słowami. Zdarza się, że używają wtedy swojej złości, by poczuć ulgę. Mogą być impulsywne, agresywne, trzaskać drzwiami, krzyczeć. Mogą również sięgać po ryzykowne zachowania i autoagresję. To nie oznacza, że są niegrzeczne lub zbuntowane. Ich postawa to wyraźny sygnał, że potrzebują wsparcia. Rolą dorosłych jest stawianie bezpiecznych granic i nazywanie tego, co się dzieje. Jeśli zachowania stają się niebezpieczne dla dziecka, konieczne jest skorzystanie z pomocy specjalisty, na przykład psychologa lub psychiatry. Nie jest to oznaka porażki, lecz wyraz troski.

## WSPÓLNOTA

Żałoba to doświadczenie, w którym wsparcie innych osób może być bardzo ważne. Potrzebni są nam inni ludzie lub bliskie nam istoty: rodzina, przyjaciele, nauczyciele, grupa wsparcia czy ukochany zwierzak. Jeśli dziecko widzi, że również dorośli potrafi prosić o pomoc, wtedy uczy się, że w trudnych chwilach nie trzeba udawać silnego i można skorzystać ze wsparcia innych. Trzeba jednocześnie uszanować to, że dziecko nie zawsze musi chcieć być otoczone ludźmi. Tak, jak w każdym działaniu, warto zapytać dziecko, czy ma na to ochotę i jak się czuje z danym pomysłem.

# CO OKAZAŁO SIĘ POMOCNE DLA NASZYCH PODOPIECZNYCH?

Wielokrotnie podczas spotkań z dziećmi i nastolatkami w żałobie słyszymy o tym, co pomogło im w momencie, gdy dowiedzieli się o stracie bliskiej osoby. Ich słowa mają dla nas ogromną wartość, ponieważ pokazują, jak drobne gesty potrafią wpływać na dobrostan.

Co mówią?

- Pomogło mi to, że mogłem przytulać się do mamy.
- Pomogło mi to, że mogłam płakać i mama na to pozwalała.
- Pomaga mi maskotka, którą po śmierci zostawiła mi mama.
- Pomogło mi, że przyjaciółka zapytała, czy może do mnie przyjechać i pogadać.
- Pomogło mi, gdy mogłem powiesić małe zdjęcie taty na ścianie.
- Pomogło mi wspólne chodzenie na basen.
- Pomogło mi, że mama zapisała mnie na taniec.
- Pomogło mi to, że zobaczyłam inne osoby, które przeżyły coś podobnego.
- Pomogły mi rozmowy z psychologiem.
- Pomogło mi czytanie książek i malowanie obrazów.
- Pomogła mi gra w „Podłoga to lawa”.
- Pomogło mi to, że nie musiałam udawać, że wszystko jest dobrze.
- Pomogły mi wizyty u psychiatry.
- Pomogło mi to, że w swoje urodziny mogłam być w grupie osób, przy których nie muszę niczego udawać.
- Pomogło mi przytulanie wielkiej maskotki pandy.
- Pomogły mi fajne prezenty na Dzień Dziecka.

Jak widzimy, pomoc może naprawdę wiele. Dlatego tak ważne jest, by rozmawiać z dziećmi i nastolatkami o tym, co im pomaga, a co może być dla nich trudne czy nieprzyjemne.

# PYTANIA, NA KTÓRE CZASAMI TRUDNO ODPOWIEDZIEĆ

## Jak przekazać dziecku informację o śmierci? Czy opowiadać o wszystkich szczegółach?

Ważne, by informacja o śmierci była dostosowana do wieku dziecka. Inaczej rozmawiamy z nastolatkiem, a inaczej z dzieckiem w wieku przedszkolnym. Nastolatkowi możemy opowiedzieć już na wstępie nieco więcej, a w przypadku dziecka przedszkolnego wystarczy ograniczyć się do podstawowych informacji. Jeśli dziecko poczuje, że tej wiedzy ma za mało, zapewne zada nam dodatkowe pytania.

Za pierwszym razem nie musimy rozmawiać o każdym szczególe. Przestrzeń na rozmowę i pytania może pojawić się wraz z upływem czasu – po kilku tygodniach, miesiącach, a nawet latach. Zadbajmy o to, by rozmowa odbywała się w znanym, spokojnym i bezpiecznym dla dziecka miejscu. Możemy usiąść z dzieckiem tak, by znajdować się na poziomie jego wzroku – dzięki temu zapewnimy mu bardziej komfortowe warunki do rozmowy. Gdy tłumaczymy śmierć, zwłaszcza młodszym dzieciom, unikajmy takich określeń, jak „zasnął” czy „odszedł”. Dzieci rozumieją to dosłownie – mogą potem bać się zasypiać lub żywić nadzieję, że ktoś, kto „odszedł”, po prostu wróci.

## Czy zabierać ze sobą dziecko na cmentarz? A co, jeśli w ogóle nie chce tam ze mną chodzić?

Warto porozmawiać z dzieckiem o tym, że ma prawo do odwiedzania cmentarza. Jednak nie dla każdego dziecka czy nastolatka będzie to miejsce, które daje poczucie bliskości czy kontaktu ze zmarłą osobą. Możemy mieć różne sposoby na utrzymywanie relacji z osobą, która umarła. Dlatego zapytajmy dziecko, czy jest coś, co powstrzymuje je przed pójściem na cmentarz lub czy jest jakieś inne miejsce albo sposób kontaktu, który byłby mu bliższy.

## Czy mogę zabrać dziecko na pogrzeb?

Obecność dziecka na pogrzebie może być dla niego ważnym momentem. Zanim podejmiemy taką decyzję, porozmawiamy z dzieckiem o tym, jak przebiega ceremonia i zapytajmy, czy chciałoby w niej uczestniczyć. Dla dziecka może to być symboliczny moment pożegnania. Jeśli dziecko zgłasza, że nie chce być obecne w trakcie pogrzebu, uszanujmy to. Gdy czujemy, że możemy nie być w stanie otoczyć dziecka opieką w trakcie ceremonii, warto znaleźć zaufaną osobę, która będzie obecna przy dziecku i w razie potrzeby udzieli mu wsparcia. Pamiętajmy, że młodsze dzieci często nie rozumieją, czym jest pogrzeb. Mogą chcieć się bawić i zachowywać tak jak zwykle, co dorośli czasem odbierają jako coś niewłaściwego i próbują na siłę je uspokoić.

## Czy dziecko powinno widzieć ciało zmarłego?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, czy dziecko powinno widzieć ciało zmarłej osoby, czy też nie. Każdy z nas ma inną wrażliwość na trudne sytuacje. Jeśli dziecko chciałoby pożegnać się ze zmarłą osobą i ją zobaczyć, porozmawiamy z nim o tym, jak może wyglądać ciało, co mogło się zmienić lub jaką temperaturę może mieć dotknięta przez dziecko dłoń zmarłej osoby. Jeżeli dziecko nie chce widzieć zmarłej osoby, nie zmuszajmy go do tego. Takie wymuszenie kontaktu może być dla dziecka przekroczeniem jego granic i dodatkowo wzbudzić objawy lęku czy napięcia.



# PRAKTYCZNE SPOSOBY WSPIERANIA DZIECI I MŁODZIEŻY W ŻAŁOBIE

Dzieci i młodzież potrzebują czuć się bezpieczne, wysłuchane, chciane, zaopiekowane i zrozumiane. Możemy je wspierać na różne sposoby – w zależności od wieku, potrzeb, rodzaju straty czy codzienności, w której funkcjonują. Poniżej przedstawiamy uniwersalne sposoby wsparcia – zarówno dla młodszych dzieci, jak i nastolatków.

## Miejsce pamięci – nie tylko na cmentarzu

Wiele dzieci potrzebuje fizycznego miejsca pamięci w codziennej przestrzeni. Taki symboliczny kącik mogą tworzyć: fotografia, świeca, kwiaty czy drobiazgi kojarzące się ze zmarłą osobą. Dziecko może się przy nim zatrzymać, wspominać czy ozdobić go z okazji urodzin czy rocznicy. Młodszym pomaga konkretny obiekt, starszym – możliwość zadumy i bliskości. Takie „ołtarzyki” są obecne w różnych kulturach, na przykład w tradycji meksykańskiej podczas Día de los Muertos.

## Towarzysz w żałobie

Wielu specjalistów zaleca opiekę nad zwierzęciem – psem, kotem lub mniejszym pupilem. Jego obecność pomaga skupić część uwagi, a także daje możliwość wyrażania uczuć i przelewania emocji. Spacerowanie z psem mogą stać się codziennym rytuałem, który daje okazję do ruchu, kontaktu z naturą oraz przepracowania emocji.

## Kojąca moc natury

Kontakt z naturą działa terapeutycznie – od spacerów, poprzez obserwację przyrody, aż po sport i inne aktywności. Wiele osób w żałobie odczytuje zjawiska przyrodnicze – takie jak tęcza, motyle, ptaki, refleksy światła – jako symboliczne znaki od zmarłych. Japończycy mają nawet słowo *komorebi*, opisujące światło przenikające przez liście – zjawisko, które często bywa odbierane jako kojące i niemal mistyczne.

## Arteterapia

Sztuka od zawsze służyła do wyrażania emocji – zarówno malarstwo czy rzeźba, jak i literatura, poezja, muzyka czy taniec. Istnieje wiele form pracy terapeutycznej poprzez sztukę. Dla jednych dzieci nawet zwykłe malowanie farbami jest uwalniające i terapeutyczne, inne potrzebują bardziej zaawansowanych technik.

Dobór form arteterapii zależy od wieku, preferencji i temperamentu dziecka.

### ■ Dla młodszych dzieci

Tworzenie prezentów dla zmarłej osoby – na przykład figurek z modeliny lub naturalnych materiałów (kasztanów, kamyków), obrazków, bransoletek, wisiorów czy pudełeczek – pozwala przelewać emocje na konkretne przedmioty. Mogą one trafić do kącika pamięci lub zostać z dzieckiem jako symboliczna pamiątka.

### ■ Zabawki antystresowe i rękodzieło

Zarówno dzieci, jak i nastolatki mogą własnoręcznie tworzyć przedmioty wspierające ich emocjonalnie: gniotki, breloczki, bransoletki pamięci z imieniem bliskiej osoby, naszyjniki czy małe talizmany, które symbolicznie podtrzymują więź ze zmarłym.

### ■ Dla starszych dzieci i nastolatków

Pisanie listów, tworzenie wierszy, piosenek, malowanie obrazów czy fotografia to doskonałe narzędzia pracy z emocjami. Coraz popularniejsze stają się spacerzy w plenerze z aparatem fotograficznym, które łączą twórczość z kontaktem z naturą.

Często praktykowane jest również malowanie kamieni, które można zostawić w miejscu pamięci, ukryć w przestrzeni kojarzącej się ze zmarłym lub nosić przy sobie. Do form arteterapii należą również witraże, lampiony, malowanie na szkle, tworzenie zniczy, wieńców i dekoracji nagrobnych.



## ■ Literatura jako element arteterapii

Bajki terapeutyczne pozwalają młodszym dzieciom zrozumieć emocje poprzez świat zwierząt i elementy fantastyczne. Młodzież i dorośli korzystają z literatury faktu i powieści, w których mogą odnaleźć własne doświadczenia. Czytanie o emocjach, których sami doświadczają, pomaga nazwać uczucia i uporządkować własną historię. Lista polecanych przez nas książek jest dostępna na stronie [dzieckowzalobie.pl](http://dzieckowzalobie.pl).

## Rytuały w żałobie

Rytuały są niezwykle ważnym elementem przeżywania żałoby. Pomagają oswoić szczególne dni – urodziny, rocznice, ważne daty – które mogą wywoływać intensywne emocje związane z brakiem bliskiej osoby. W tych momentach warto uważnie wsłuchać się w potrzeby dziecka, nawet jeśli odbiegają od naszej dotychczasowej tradycji.

## Gdy dziecko nie chce iść na cmentarz

Nie należy go do tego zmuszać. Zamiast tego można zaproponować aktywności związane ze zmarłą osobą, na przykład:

- wycieczkę w miejsce, które lubiła lub chciała zobaczyć
- odwiedzić ulubionego miejsca w okolicy i wykonanie symbolicznego gestu – wypuszczenie balonu w kształcie serca, narysowanie dużego serca kredą, powieszenie drobnej pamiątki na drzewie
- zawieszenie kłódki z grawerem na moście lub przy ulubionym zbiorniku wodnym zmarłej osoby
- ukrycie pomalowanego kamienia w miejscu, które przypomina o zmarłym.

## Listy do zmarłych

Dziecko może pisać listy na urodziny, rocznice albo w momentach nasilonej tęsknoty. Listy można przechowywać w specjalnym pudełku, które z czasem stanie się świadectwem zmian w procesie żałoby.

Listy można również symbolicznie wysłać, na przykład:

- spalić je, aby iskry „poniosły” wiadomość ku niebu
- wrzucić je do rzeki.

## Kontynuowanie pasji zmarłej osoby

W szczególne dni można:

- uprawiać sport, który kochała
- obejrzeć jej ulubione filmy
- posłuchać muzyki, którą lubiła
- wspólnie grać lub śpiewać piosenki kojarzące się z tą osobą.

## Radosne rytuały

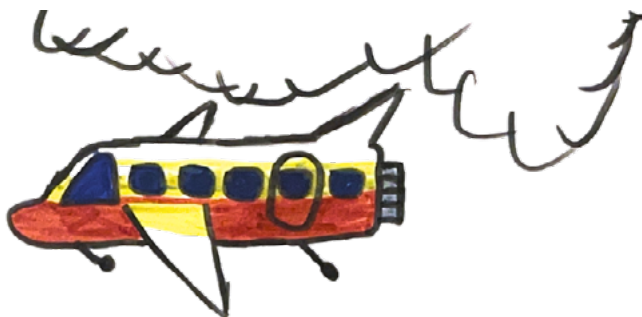
Spróbujmy wspólnie z dzieckiem stworzyć zwyczaj sprawiania sobie przyjemności w dniu urodzin zmarłej osoby. To sposób na uczczenie pamięci poprzez wspólnotę i radość. Możemy zaproponować:

- wypad do kina
- wyjście do parku wodnego, parku rozrywki lub na trampoliny
- rodzinną wycieczkę rowerową
- wieczór gier.

**W rocznice, święta i urodziny zmarłego warto skupić się przede wszystkim na potrzebach żyjących – zwłaszcza dzieci. Możemy podarować im drobny prezent, poświęcić więcej czasu, przytulić i wesprzeć swoją obecnością.**

**Warto zrobić wszystko, by dziecko zobaczyło, że mimo straty dzieciństwo nadal może być kolorowe i wypełnione różnymi emocjami – nie tylko tymi trudnymi, ale też dobrymi.**

Rodzina i bliscy powinni, przynajmniej na czas żałoby dziecka, odłożyć na bok konflikty i zjednoczyć się – aby jak najskuteczniej je wesprzeć.



# UCZEŃ W ŻAŁOBIE

Gdy uczeń doświadcza śmierci bliskiej osoby, szkoła staje się jednym z kluczowych miejsc, w których można (i trzeba) zaoferować mu wsparcie.

Poniższe wskazówki przygotowaliśmy z myślą o nauczycielach i wychowawcach, którzy towarzyszą uczniowi w tym niełatwym czasie.

## Gdy dowiesz się, że dziecko doświadczyło straty – pierwsze kroki

Pierwsze chwile po informacji o śmierci bliskiej osoby to czas kryzysu – zarówno dla dziecka, jak i dla nauczycieli. Dlatego to, co zrobi nauczyciel na początku, może znacząco wpłynąć na dalsze funkcjonowanie ucznia w szkole.

Co warto zrobić natychmiast:

- Poinformuj wychowawcę, dyrekcję oraz pozostałe grono pedagogiczne o sytuacji ucznia – umożliwi to spójne i uważne działania.
- Jeśli w szkole pracuje psycholog lub pedagog, umów się na krótkie spotkanie, aby omówić możliwe formy wsparcia i procedury. Nauczyciel lub wychowawca nie powinien zostawać z tym sam.
- Skontaktuj się z opiekunem dziecka (rozmowa telefoniczna lub spotkanie):
  - zapytaj o szczegóły sytuacji (na przykład zmiany prawne, miejsce pobytu dziecka, planowany termin powrotu do szkoły)
  - dowiedz się, czy dziecko korzysta z pomocy psychologicznej poza szkołą
  - zapytaj, czy rodzice lub opiekunowie wyrażają zgodę na poinformowanie klasy – dzięki temu ograniczysz plotki, nieporozumienia i szeptane komentarze
  - jeśli to możliwe, poinformuj również rodziców uczniów z klasy, aby wspólnie wspierać dziecko i zapobiec dezinformacji.

## Po powrocie dziecka do szkoły

Powrót do szkoły po stracie to dla dziecka trudny moment. Nawet jeśli z pozoru „nic się nie dzieje”, emocje mogą być głęboko ukryte. Właśnie wtedy nauczyciel powinien być szczególnie uważny.

Jak rozmawiać z dzieckiem:

- Zaproponuj rozmowę w cztery oczy, w spokojnej atmosferze.
- Przekaż dziecku, że wiesz o jego sytuacji i jesteś gotów je wspierać.
- Powiedz, że inni nauczyciele również są świadomi sytuacji i będą starać się zadbać o jego poczucie bezpieczeństwa.
- Zapytaj, czy chce, by przekazać informacje klasie – niektóre dzieci wolą, by o ich stracie nie mówiono publicznie.
- Wskaż możliwość kontaktu z psychologiem lub pedagogiem, jeśli będzie tego potrzebować.
- Zapytaj wprost: „Czy jest coś, czego teraz potrzebujesz?”

**Nie oceniaj reakcji dziecka. Nie umniejszaj przeżywanego żałoby, nawet jeśli dotyczy ona na przykład śmierci zwierzęcia, utraty domu czy odejścia przyjaciela. Dla dziecka to może być ogromna strata.**

### **Spotkanie z klasą – jak rozmawiać z grupą**

Jeśli opiekun i dziecko wyrazili zgodę na poinformowanie klasy, warto przeprowadzić krótkie, uważne spotkanie wychowawcze, które:

- przeciwdziała plotkom i domysłom
- uczy dzieci, jak wspierać ich rówieśnika w trudnym czasie
- umożliwia wspólne przeżycie emocji (na przykład zapalenie świeczki, stworzenie wspierającego plakatu, rozmowę o emocjach).

Możesz skorzystać z książek wspierających dzieci w żałobie – ich listę znajdziesz na portalu [dzieckowzalobie.pl](http://dzieckowzalobie.pl). Warto przeczytać z dziećmi wybrany tekst, porozmawiać o emocjach związanych z żałobą lub wykonać wspólną pracę plastyczną inspirowaną treścią książki.

Jeśli to możliwe, zaproś do współpracy psychologa lub pedagoga szkolnego.

### **Co mówić? Czego nie mówić?**

Bycie świadkiem bólu dziecka jest trudne. Często, widząc czyjeś cierpienie, chcemy mu ulżyć i „coś powiedzieć”. Jednak czasem nawet dobre intencje prowadzą do słów, które mogą pogłębić u dziecka trudności. Nauczyciele często czują presję, by zareagować „właściwie”, dlatego warto znać podstawowe zasady komunikacji z dziećmi i młodzieżą w żałobie.

## Czego nie mówić dziecku w żałobie:

- „Nie płacz.”
- „Wszystko będzie dobrze.”
- „Minęło już tyle czasu, życie toczy się dalej.”
- „Przynajmniej już go/jej nie boli.”
- „Mama nie chciała, żebyś był smutny.”
- „Widocznie taki był Boży plan.”

Takie słowa mogą sprawić, że dziecko poczuje się winne za przeżywane emocje lub niezrozumiane.

## Co możesz powiedzieć jako nauczyciel:

- „Jestem i będę tu dla Ciebie.”
- „To, co się stało, jest bardzo trudne. Widzę, jak bardzo tęsknisz.”
- „Czy jest coś, czego teraz potrzebujesz?”
- „Czy chcesz porozmawiać? A może po prostu posiedzimy razem?”
- „Nie mogę zmienić tego, co się stało, ale jestem tu z Tobą.”
- „Zawsze możesz do mnie przyjść, jeśli będziesz chciał porozmawiać.”
- „Nie wiem, co powiedzieć. Nie znam odpowiedzi na to pytanie.”

Nauczyciel powinien zwrócić szczególną uwagę na ucznia, gdy pojawią się:

- nagłe pogorszenie wyników w nauce
- wyraźne wycofanie lub izolowanie się od rówieśników
- unikanie szkoły lub zajęć
- drażliwość, agresja, nagłe wybuchy emocjonalne
- sygnały somatyczne (ból brzucha, ból głowy, nudności)
- wypowiedzi dotyczące braku sensu, tęsknoty „nie do uniesienia”, poczucia osamotnienia.

W takich sytuacjach warto jak najszybciej skontaktować się z psychologiem lub pedagogiem szkolnym i ustalić dalsze kroki wsparcia.

Co ważne, takie objawy mogą pojawić się długo po śmierci bliskiej osoby – nawet po wielu miesiącach, a czasem latach. Dlatego zdarza się, że nie łączymy tych zachowań z żałobą, choć mają z nią bezpośredni związek.

## GDZIE UZYSKASZ POMOC?

Gdy czujemy się przytłoczeni, zagubieni lub przestraszeni, możemy potrzebować wsparcia specjalisty. Nie jest to objaw niepowodzenia lub braku sił, lecz wyraz troski o siebie i najbliższą nam osobę. Formy pomocy są różne. Poniżej wymieniamy kilka z nich:

**Telefon Zaufania** – to miejsce, do którego możemy zadzwonić lub napisać w sytuacji, gdy nie mamy dostępu do pomocy psychologa w miejscu zamieszkania lub gdy potrzebujemy pilnej konsultacji ze specjalistą. Rozmowy są anonimowe i prowadzi je doświadczeni konsultanci, w tym psychologowie, pedagodzy i psychoterapeuci.

**800 100 100** – Telefon zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

- czynny od poniedziałku do piątku (pon-czw. 10:00 - 14:00 oraz pt. 12:00-15:00)
- dyżury psychologa, pedagoga, prawniczki
- prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę

**800 108 108** – Telefon Wsparcia dla osób w żałobie i po stracie

- czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00-20:00
- dyżury psychologiczne
- prowadzony przez Fundację Nagle Sami

**800 800 602** – Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie

- czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15:00-20:00
- dyżury psychologiczne
- prowadzony przez Fundację Słonie na Balkonie

**800 111 123** – Tumbo Pomaga – pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie

- czynny w poniedziałki i wtorki w godzinach 9:00-13:00
- dyżury psychologiczne
- dla rodziców, opiekunów, dzieci i młodzieży, które doświadczyły straty
- prowadzony przez Fundację Tumbo Pomaga

## **116 111** – Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży

- czynny przez całą dobę, 7 dni w tygodniu
- dostępna możliwość czatu ze specjalistą
- dyżury psychologiczne, pedagogiczne, seksuologiczne, dietetyczne, prawne, pracowniczkę socjalnej
- dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę

## **800 121 212** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzeczniczki Praw Dziecka

- czynny przez całą dobę, 7 dni w tygodniu
- dostępna możliwość czatu ze specjalistą
- dyżury psychologiczne
- dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia

Poza wsparciem telefonicznym możemy również skorzystać z bezpośredniej pomocy:

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK)** – tutaj uzyskamy natychmiastowe bezpłatne wsparcie w ramach interwencji kryzysowej. Takie placówki powinny znajdować się w każdym mieście. Aktualną listę ośrodków interwencji kryzysowej w całej Polsce udostępnia między innymi serwis gov.pl.

**Poradnia Zdrowia Psychicznego** – udziela wsparcia w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ). W poradniach dostępne jest wsparcie psychologa, psychoterapeuty, a także psychiatry. Poradnie kierują pomoc zarówno do osób dorosłych, jak i do dzieci i młodzieży.



# Wspieramy w żałobie

– dzieci, młodzież i dorosłych –

by nie musieli przechodzić przez stratę sami



Prowadzimy grupy wsparcia i konsultacje dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych w żałobie



Tworzymy ogólnopolski serwis **dzieckowzalobie.pl** z materiałami i wsparciem online



Wspieramy osoby w żałobie zagrożone wykluczeniem



Edukujemy specjalistów, szkoły i biznes, jak wspierać osoby w żałobie



Prowadzimy Hope Spot – miejsce z nadzieją w Poznaniu



Organizujemy akcje społeczne, m.in. świąteczną Panda Claus



Fundacja  
**Panda Team**  
im. Michałka Tarachowicza



dziecko  
w żałobie



wesprzyj nas

dzieckowzalobie.pl  
pandateam.pl

f o i m t @fundacjapandateam

kontakt@pandateam.pl

## JAK MOŻESZ POMÓC?

- ♥ Dołącz jako wolontariusz/ka
- ♥ Wesprzyj nas darowizną
- ♥ Zostań partnerem fundacji
- ♥ Opowiedz o nas innym


PRZEKAŻ NAM

1,5%

PODATKU

KRS: 0000936220

# THE ANSWER IS BLOWIN' IN THE WIND



KONIEC



Pierwsza Pomoc w Żałobie Dziecięcej

Filip Tarachowicz (red.), Aleksandra Muniak, Paulina Tarachowicz, Jakub Malenta, Ewa Pietrowicz

Wydawca: Fundacja Panda Team im. Michałka Tarachowicza

Redakcja i korekta: Weronika Borkowska

Projekt graficzny, kolaże: Filip Tarachowicz

Rysunki: Karolek

Copyright Fundacja Panda Team im. Michałka Tarachowicza 2025

[kontakt@pandateam.pl](mailto:kontakt@pandateam.pl)

[pandateam.p](http://pandateam.p)

[dzieckowzalobie.pl](http://dzieckowzalobie.pl)

**PANDATEAM.PL**

**DZIECKOWZALOBIE.PL**

f @fundacjapandateam



Fundacja  
**Panda Team**  
im. Michałka Tarachowicza

Wesprzyj nas!



dziecko  
w żałobie

Patronat Honorowy



RZECZNIK PRAW DZIECKA



Projekt dofinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego  
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033.