

Sposoby na radzenie sobie z rocznicami, urodzinami i szczególnymi dniami po przejściu żałoby

Bezpośrednio po śmierci ważnej osoby, wszyscy odczuwają różne emocje, które często nasilają się podczas szczególnych dni, takich jak rocznice czy urodziny. Jak sobie radzić w takie dni? Czy dobrze jest pamiętać? Czy dobrze jest unikać wspomnienia w takie dni? Co możemy robić w te dni? Jak sobie poradzić z mieszanką uczuć, które możemy odczuwać lub których nie odczuwamy?

Jakie dni będą ciężkie dla dzieci i młodych osób przechodzących żałobę?

Przede wszystkim są to istotne dni, takie jak urodziny, rocznice ślubu i rocznice śmierci. Każda osoba ma jednak swoje osobiste, szczególnie ważne daty. W przypadku dzieci będą to zazwyczaj dni, w które ta ważna osoba zawsze była z nimi osobiście lub rozmawiała z nimi przez telefon. Takim szczególnym dniem może być na przykład ostatni dzień szkoły, dzień wyjazdu na szczególne wakacje, urodziny dziecka lub dzień wręczenia dyplomu. Te wszystkie szczególne dni są bardzo ważne. Zarówno dzieciom, jak i dorosłym, może być w tym dniu ciężko, ale równie trudne mogą być dni poprzedzające tę szczególną datę.

Czy powinniśmy pamiętać o tym dniu czy lepiej nie?

Każdy przeżywa utratę kogoś bliskiego na swój własny sposób, dlatego kiedy zbliżają się rocznice i inne szczególne dni, każdy czuje się inaczej. Z rozmów odbytych z wieloma rodzinami wiemy, że bardzo pomocne jest branie pod uwagę szczególnych dni i wspieranie dzieci przy podejmowaniu świadomych decyzji o tym, jak te dni obchodzić w taki sposób, aby wszyscy czuli się z tym dobrze.

Może okazać się, że koncentrowanie się na zmarłej osobie podczas tego dnia będzie dla dziecka zbyt bolesne. Akceptując to, że ten dzień jest dla dzieci trudny, Ty i dzieci aktywnie decydujecie o tym, w jaki sposób sobie z tym dniem poradzicie. Być może zdecydujecie, że tym razem zrobicie coś całkiem innego niż zazwyczaj, żeby wspomnienia i uczucia nie były zbyt przytłaczające.

Jeżeli Twoje dzieci będą chciały i mogły zrobić tego dnia coś, co pomoże im poczuć więź ze zmarłą osobą, bardzo ważne jest, aby im w tym pomóc. Pomocne może być stworzenie planu - poniżej znajduje się kilka pomysłów na to, jak można upamiętnić ważny dzień.

Może okazać się, że każdy chce spędzić ten dzień w inny sposób. W tym przypadku można ustalić określoną porę dnia, np. poranek, kiedy wspólnie zrobicie coś, żeby upamiętnić tę okazję. Dzięki temu każdy będzie miał możliwość powspominania i „połączenia się” ze zmarłą osobą, jednocześnie dając każdemu opcję rezygnacji z uczestnictwa. Zbyt długie koncentrowanie się na wspomnieniach w taki dzień może być przytłaczające.

Bardzo ważne jest, aby pamiętać, iż całkiem normalne jest to, że każdy przeżywa takie dni inaczej. To, że zdecydujesz się coś zrobić albo czegoś nie robić nie oznacza, że Twoja miłość i Twój ból są większe lub mniejsze od miłości i bólu innych osób. Normalne jest również to, że podczas kolejnej rocznicy każdy może czuć się inaczej i odczuwać coś innego - ważne jest to, aby zawsze wspólnie omawiać to, jak chcecie obchodzić takie dni.

Pomocne może być przekazanie przyjaciołom, współpracownikom, nauczycielom itp. dat ważnych dla Ciebie i dzieci - dzięki temu będą mogli Was wspierać podczas tych ważnych chwil.

10 sposobów na obchodzenie rocznic, urodzin i innych szczególnych dni

1. Zarezerwuj trochę czasu w tym szczególnym dniu na to, aby powspominać zmarłą osobę. Można zapalić świeczkę, postawić obok niej obraz, rysunek lub zdjęcie, albo wyjąć różne przedmioty przypominające o tym, co w tym dniu robiliście razem z tą osobą. Członkowie rodziny osobno lub wspólnie mogą spędzić trochę czasu przy tych przedmiotach, wspominając zmarłą osobę.
2. Można zrobić lub wypisać kartkę. Można zabrać te rzeczy na cmentarz lub w miejsce rozsypania prochów zmarłej osoby, albo przechowywać je w domu - dzieci będą wiedziały, które miejsce jest najbardziej odpowiednie na przechowywanie tych przedmiotów.
3. Możesz poprosić członków rodziny i przyjaciół, aby napisali specjalną wiadomość lub stworzyli kartkę/ kolaż ze szczególnymi wspomnieniami i wysłali je do Ciebie. Możesz wówczas stworzyć z nich książkę lub zawiesić je na lustrze, albo na ścianie.
4. Można posłuchać ulubionej muzyki danej osoby.
5. Możecie zrobić pudełko pamięci, w którym będą przechowywane wszystkie rzeczy przypominające tę osobę, np. zdjęcia, muszelki, bilety, woda kolońska, szminka...
6. Możecie stworzyć cyfrową tablicę wspomnień, złożoną ze szczególnych zdjęć, albo udostępnić zdjęcie tej osoby w mediach społecznościowych. Poproś inne osoby o udostępnienie zdjęć zmarłej osoby i, wykorzystując te zdjęcia, zacznij tworzyć „historię życia” tej osoby. Jeżeli jest to możliwe, można załączyć wspomnienia z tego dnia, który właśnie wspomniamy.
7. Przyrządź ulubioną potrawę tej osoby, upiecz ulubiony tort lub zamów ulubioną potrawę na wynos.
8. Napisz list, wiersz lub piosenkę dla tej osoby. Możesz zacząć od czegoś w rodzaju: „Gdybyś wróciła/ wrócił chociaż na 5 minut, powiedziałabym/ powiedziałbym Ci...”
9. Można spędzić ten czas z innymi osobami, które chciałyby w tym dniu powspominać zmarłą osobę - można zorganizować osobiste spotkanie lub wideo rozmowę, podczas której wszyscy będą mogli się zobaczyć, porozmawiać i wesprzeć siebie nawzajem.

10. Pozwól sobie na coś, co umożliwi Ci poczuć więź ze zmarłą osobą. Jeżeli tym ważnym dniem są urodziny zmarłej osoby, możesz wydać pieniądze przeznaczone na prezent urodzinowy na coś szczególnego, co pomoże Ci poczuć więź ze zmarłą osobą i przypomni Ci o niej.

Sposoby na radzenie sobie z bólem i tęsknotą w dniu rocznic i szczególnych dni

Niezależnie od upływu czasu, rocznice, urodziny i szczególne dni są ważne. W te dni możemy czuć się komfortowo, mogą nas podnosić na duchu, ale mogą być również trudne do przejścia.

Bardzo ważne jest nauczyć dzieci tego, jak w te dni o siebie dbać i być dla siebie miłym. Możecie wspólnie porozmawiać o tym, co pomaga.

Daj dzieciom znać, że chcesz, aby zawsze przychodziły do Ciebie po wsparcie, jeżeli będą go potrzebowały. Pomóż im przywołać na myśl inne osoby, które rozumieją to, że uczucia żywione do zmarłej osoby za jej życia nadal mogą być tak silne, a nawet silniejsze teraz, kiedy nie ma z nią już kontaktu fizycznego.

Zachęć dzieci do tego, aby w tym ważnym dniu znalazły czas na relaks - może na kąpiel z pianą, rozmowę z przyjaciółmi, grę na X-boxie, czy zjedzenie czegoś dobrego. Robienie tego rodzaju rzeczy w te szczególne dni naprawdę może pomóc i spowodować, że ten dzień będzie trochę łatwiejszy.

Ważne jest, żebyś Ty również - jako rodzic lub opiekun - miała/ miał możliwość wypróbowania niektórych z tych sugestii. Tobie również jest ciężko w te szczególne dni, ale dbając o siebie i robiąc to, co Ci pomaga, pokazujesz dzieciom, w jaki sposób one mogą to robić.

Dokąd zwrócić się po wsparcie?

Ogólnokrajowa bezpłatna linia wsparcia organizacji Winston's Wish [*Winston's Wish Freephone National Helpline*] jest nadal czynna w tych samych godzinach co zawsze. W celu otrzymania porady na temat wspierania dziecka podczas rocznic, urodzin i szczególnych dni, można zadzwonić pod nr. tel.: 08088 020 021 (pon-pt 9:00-17:00), wysłać e-mail na adres: ask@winstonswish.org lub skontaktować się z nami za pośrednictwem czatu na żywo, klikając na „Online Chat” na stronie internetowej www.winstonswish.org/online-chat/

Komunikator Winston's Wish Crisis Messenger jest obsługiwany 24 godz. na dobę w celu udzielania pilnego wsparcia w sytuacjach kryzysowych. Wyślij sms-a o treści WW na numer 85258.