



**Słonie
na Balkonie**
Pomagamy
dzieciom
po traumie

Warszawa, 18.12.2024

Komunikat prasowy

Jak przy wigilijnym stole rozmawiać z dziećmi o śmierci? Przejmująca kampania Fundacji Słonie na Balkonie.

Blisko co czwarty Polak uważa, że dzieci powinny być chronione przed tematem śmierci. Tymczasem psycholodzy alarmują: brak rozmowy to pozostawienie dzieci samych z trudnymi emocjami i brak możliwości poradzenia sobie z traumą. Jak zatem znaleźć odpowiednie słowa, gdy puste miejsce przy wigilijnym stole nabiera nowego, tragicznego wymiaru? Ten trudny temat porusza Fundacja Słonie na Balkonie w swojej najnowszej kampanii.

Zosia ma 6 lat. Właśnie straciła mamę i nie rozumie zmiany, która się dzieje. Jej tata też mierzy się z głębokim kryzysem. Wie, że musi porozmawiać z córką, ale nie potrafi znaleźć odpowiednich słów. Mówi więc, że mama poleciała do nieba. By uchronić ją przed upadkiem, Zosia w ogrodzie tworzy konstrukcję z poduszek... Tak wygląda najnowszy spot Fundacji Słonie na Balkonie. Jak wskazują psycholodzy, zarówno sam fakt rozmowy, jak i użycie właściwych słów, mają kluczowe znaczenie dla wsparcia dziecka w poradzeniu sobie z traumą.

- Śmierć rodzica to jedno z najtrudniejszych doświadczeń każdego człowieka. W Polsce wciąż boimy się o niej rozmawiać, zwłaszcza z dziećmi. Podczas świąt te tematy naturalnie wracają, a wyzwaniem jest dodatkowo przekaz innych członków rodziny.

Biuro Fundacji Słonie na Balkonie

Al. Kościuszki 39
90-427 Łódź
tel. (42) 672 6119
biuro@slonienabalkonie.pl

KRS 0000 409 122
PKO Bank Polski 56 1440 1231 0000 0000 1413 0748
SWIFT: BPKOPLPW
www.slonienabalkonie.pl



Używamy metafor, które zamiast pomóc, tylko bardziej komplikują sytuację – „mama poszła do nieba”, „babcia zasnęła”. Takie słowa potrafią wywołać lęki, bo np. dzieci boją się duchów albo czekają, aż mama „wróci” – tłumaczy Joanna Sass-Guss, psycholożka i psychoterapeutka dzieci i młodzieży.

Jak wynika z przeprowadzonego w ubiegłym tygodniu badania* SW Research i K+ Research, aż 57% rodziców przyznaje, że ich dziecko doświadczyło straty bliskiej osoby. Mimo to **tylko 20% pełnoletnich Polaków zdecydowanie uważa, że z dziećmi powinno się rozmawiać o śmierci.** – Często „chroniąc dzieci” poprzez unikanie tematu śmierci, tak naprawdę staramy się ochronić samych siebie, bo my również przeżywamy ciężkie chwile rozdarci między żałobą po bliskich, a potrzebą zaopiekowania się swoim dzieckiem. Trudno jednak dziwić się, że w obliczu tragedii brakuje nam słów i sięgamy po „kalki”, które sami słyszeliśmy od najmłodszych lat. Tym bardziej, że jak pokazało badanie, blisko co piąty Polak sam nigdy nie rozmawiał ze swoimi rodzicami o śmierci, a ponad 30% robiło to bardzo rzadko – wyjaśnia Joanna Paduszyńska, prezes Fundacji Słonie na Balkonie.

Jak zatem znaleźć właściwe słowa do rozmowy z dzieckiem, gdy sami przeżywamy żałobę? **Rozwiązaniem jest konsultacja z psychologiem. Taką pomoc rozważyłoby 51% rodziców.** Mimo to, wśród tych, którzy doświadczyły straty bliskiej osoby, **ze wsparcia psychologicznego skorzystało zaledwie 22% badanych.**

– W Polsce barierą jest wciąż ograniczona dostępność specjalistów i koszty terapii. Dzieci po stratach nie powinny czekać w kolejce na pomoc. Dlatego pomagamy pokonywać ograniczenia systemowe i docierać ze wsparciem wtedy, kiedy najbardziej tego potrzebują. Dzięki temu dzieci mogą przepracować stratę w zdrowy sposób i odzyskać poczucie bezpieczeństwa – mówi Michał Żak, wiceprezes Fundacji Słonie na Balkonie.



**Słonie
na Balkonie**
Pomagamy
dzieciom
po traumie

Pomoc psychologów jest finansowana z wpłat darczyńców. Zebrane środki fundacja przeznaczona na psychoterapię dzieci po traumie, zakup arkuszy testów psychologicznych niezbędnych do diagnozy depresji, czy pokrycie kosztu dojazdu specjalisty do najmłodszych w kryzysie. Więcej szczegółów na temat możliwości wsparcia znajduje się [na stronie akcji](#).

**Badanie przeprowadzono w formie ankiety internetowej wspomaganą komputerowo (CAWI) w dniach 9-12 grudnia 2024 r. na próbie 1000 dorosłych mieszkańców Polski. Próba badawcza miała charakter losowo-kwotowy. Kwoty zostały narzucone na płeć, wiek oraz wielkość miejscowości zamieszkania respondentów. Badanie zostało realizowane przez firmę SW Research oraz K+Research.*

Komentarz ekspertki Fundacji Słonie na Balkonie do badania SW Research i K+ Research

Małgorzata Przybył – psycholog, psychoterapeuta w Fundacji Słonie na Balkonie z wieloletnim klinicznym doświadczeniem z obszaru psychiatrii dzieci i młodzieży.

„Badania pokazują, że tylko 22% badanych mówi, że potrafi wprost rozmawiać o stracie bliskiej osoby, co pokazuje jak trudnym tematem dla Polaków jest strata. Być może jednym z powodów jest to, że bliscy dorośli także nie rozmawiali z nami jak byliśmy dziećmi. Co też wynika z badania, bo 18% badanych nigdy nie rozmawiało o stracie, a aż 31% bardzo rzadko. To co nas specjalistów najbardziej zmartwiło to to, że nie tylko unikamy tematu, ale też uważamy, że rozmowa nie pomaga w radzeniu sobie z żałobą. Aż 20% badanych uważa, że z dziećmi zdecydowanie nie powinno rozmawiać się o śmierci. Perspektywa naszych gabinetów jest inna, widzimy, że rozmowa pomaga dziecku przetrwać ten trudny czas. Dzieci przeżywające żałobę potrzebują wsparcia i opieki. Jeśli rodzina wspomina bliskich to jest wielki zasób i potencjał do poradzenia sobie z trudnymi emocjami, które towarzyszą stracie. Są takie rodziny i gdy do nas przychodzą, pomagamy im przetrwać ten najtrudniejszy czas. Oni potrzebują pomocy tu i teraz.



**Slonie
na Balkonie**
Pomagamy
dzieciom
po traumie

W takich sytuacjach terapia może trwać tylko pół roku. Ale dużo zależy od tego z czym dzieci do nas przychodzą, jaka jest ich obecna sytuacja i w jakich okolicznościach straciły bliskich i jak wyglądało ich życie wcześniej. Każda historia jest inna i wyjątkowa i taki też plan pomocy staramy się realizować. Są dzieci, którym pomagamy interwencyjnie, ale są też dzieci, które potrzebują nas latami. W tych rodzinach rozmowy są trudniejsze, być może dlatego tak ich unikamy. Kluczem do pracy z pacjentem jest rozmowa, często mówimy, że rozmowa jest kluczem do wszystkiego, do zdrowia i do poradzenia sobie z traumami, również tymi, których doświadczyły dzieci”.

Kontakt dla mediów: Michał Żak

M: mzak@slonienabalkonie.pl

T: 603 805 335