

Poradnik dla nauczycieli dotyczący rozmów z dziećmi o śmierci i umieraniu

Żałoba nie jest chorobą, to naturalny stan po utracie ważnej osoby. Jednak by człowiek z nim się uporał, potrzebuje odpowiednio sprzyjającego otoczenia. Młody człowiek ma prawo w tym okresie do swoich odczuć i trudności. Potrzebuje kontaktu z osobami, które potrafią zwyczajnie z nim rozmawiać o sytuacji, w jakiej się znalazł, zwiększając szansę, że nauczy się żyć na nowo.

Bezpośrednie reakcje dziecka na śmierć:

- uparte milczenie,
- rozpaczliwy krzyk,
- bezpośrednio wyrażana złość lub śmiech,
- bezradność i rozpacz.

Najważniejsze w okresie żałoby, niezależnie od wieku dziecka, jest:

- dawanie poczucia bezpieczeństwa i miłości,
- akceptacja odczuwanych przez dziecko emocji,
- stwarzanie możliwości wyrażenia uczuć oraz zrozumienia własnych przeżyć i zachowań związanych ze stratą i przeżywaniem osierocenia.

Dziecko w trudnym dla siebie czasie bólu i smutku musi być otoczone osobami, które nie boją się słuchać, nie boją się własnych emocji oraz posiadają podstawowe narzędzia wsparcia osób w kryzysie emocjonalnym. Dziecko lub nastolatek przeżywając śmierć kogoś bliskiego, nie tylko zmaga się z poczuciem straty w domu, ale także staje przed wyzwaniem przystosowania się do nowych warunków życia w świecie zewnętrznym. Znaczą część tego świata stanowi szkoła, będąca nie tylko miejscem edukacji, ale także przestrzenią, gdzie dzieci i młodzież poznają swoich przyjaciół i uczą się życia.

Narzędzia ułatwiające nawiązanie kontaktu i długofalowe wsparcie:

- akceptujące słuchanie,
- zauważanie niewerbalnej komunikacji dziecka i odnoszenie się do niej,
- cierpliwość i rozumienie, że żałoba może przez długi czas wpływać na zachowanie dziecka i jego zdolności poznawcze.

Przyczyny nieodpowiedniego wsparcia osieroconych uczniów

Lęk przed śmiercią oraz tabu śmierci:

- zanik naturalnego podejścia do tematyki choroby i umierania;
- unikanie rozmów z osieroconym dzieckiem, wynikające z braku doświadczeń w rozmowach o śmierci i cierpieniu;
- liczne eufemizmy, którymi określa się zjawisko śmierci, świadczące o bezradności, np.: „ptaszek zasnął”, „piesek odszedł”;
- posługiwanie się zakorzenionymi w języku potocznym sformułowaniami, niosącymi za sobą intencje wsparcia: „Wszystko się jakoś ułoży”, „Już nie płacz.”, „Weź się w garść, chłopaki nie płaczą”, „Musisz teraz być dzielną dziewczynką”, które dla dziecka nie stanowią odpowiedniego pocieszenia czy wsparcia i nie sprzyjają dzieleniu się przez dziecko własnymi emocjami i myślami.

Stereotypy dotyczące żałoby:

- skoro dziecko nie okazuje w danym momencie smutku, to znaczy że go nie odczuwa;
- dzieci szybciej niż dorośli adaptują się do zmian, a ich żałoba trwa krótko.

Dzieci i nastolatki w żałobie to często zapomniani żałobnicy. Ich żal po stracie bywa niedostatecznie rozumiany przez dorosłych, przez co otrzymują nieodpowiednie wsparcie. Konsekwencją jest nieodczytywanie symptomów nieradzenia sobie dziecka z poczuciem straty.

Im bardziej społeczność szkolna „oswojona” jest z tematyką śmierci, tym łatwiej dziecku w żałobie będzie odnaleźć się w nowej rzeczywistości oraz uzyskać wsparcie.

Konsekwencją braku odpowiedniego wsparcia mogą być powikłanie procesu żałoby i rozwój problemów na przestrzeni całego życia dziecka.

Rozmowy o śmierci

Nie da się uchronić dzieci i nastolatków od doświadczenia straty. Pomocą w jej przeżyciu jest pokazywanie sposobu, w jaki mogą radzić sobie z tym doświadczeniem, oraz udzielanie wsparcia w okresie żałoby.

Dzieci potrafią dobrze radzić sobie, nawet w trudnych dla nich sytuacjach, jeżeli:

- pomożesz im zrozumieć sytuację,
- pokażesz, jak można radzić sobie ze smutkiem.

Ważne jest, by dziecko uzyskało odpowiedź na wszystkie pytania. Jeśli padnie trudne pytanie, nie oznacza to, że należy automatycznie udzielać wyczerpujących odpowiedzi. Rozpoczęcie rozmowy od pytania: „A jak Ty myślisz?”, a następnie nawiązanie do tego, co dziecko powiedziało, może być dobrym sposobem na ułatwienie zrozumienia sytuacji.

*Tekst pochodzi z poradników Fundacji Hospicyjnej zamieszczonych na www.tumbopomaga.pl:
Żałoba – poradnik dla rodziców i opiekunów oraz Żałoba dzieci i młodzieży – poradnik dla nauczycieli*

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej jak rozmawiać z uczniami o śmierci, wejdź na stronę programu wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży www.tumbopomaga.pl.