I NAGLE ZROBIŁO SIĘ CICHO…
JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ W OBLICZU ŚMIERCI?

….podaj mi rękę ciepło twojej dłoni,
uśmiech też ma własności magnetyczne, słowo,
jeśli chcesz mnie zatrzymać, wymów moje imię"
H. Poświatowska

Po kimś w klasie, w szkole pozostało puste miejsce. Niekiedy śmierć przychodzi niezapowiedzianie, niekiedy nas zupełnie zaskakuje. Jednak zawsze, gdy śmierć przychodzi nic nie jest już tak jak dawniej.

Umieranie, śmierć, doświadczanie żałoby w naszej kulturze jest tematem trudnym, czasem tematem tabu. Zdarza się, że najbliżsi nie wiedzą jak o tym rozmawiać, czują się zagubieni i bezradni.

Nauczyciel i/lub wychowawca może pomóc uczniom w zrozumieniu zjawiska śmierci i stanowić źródło wsparcia. Nie musi być ekspertem, ważne, aby był dobrym słuchaczem, który nie będzie mówił co się powinno czuć a czego nie, nie będzie udzielał rad, ale będzie świadomy, że mitem jest:

- dzieci i młodzież nie przeżywają żałoby;
- dzieci i młodzież nie zdaja sobie sprawy, że przezywają żałobę i nie rozumieją swoich uczuć;
- dzieci i młodzież doświadczają niewielu strat;
- dzieciństwo jest najszczęśliwszym okresem życia.

Żal i strata są przeżyciami, na które nie ma recept. Żadne dwie straty i żadne dwa przeżycia smutku nie są takie same. Nie ma jednego właściwego sposobu smucenia się, bo smutek jest przeżyciem bardzo indywidualnym. W procesie żałoby pojawiają się różne fazy, każda z nich dotyczy indywidualnie każdego człowieka. Nie każdy człowiek doświadcza kolejnych etapów przezywania żalu w takim samym porządku. Nie u każdego etapy te trwają tak samo długo, każdy może doświadczać jakiegoś etapu więcej niż jeden raz.

Wg. Kubler Ross można wyróżnić następujące etapy żalu lub straty:

- zaprzeczenie;
- złość;
- targowanie się;
- depresja;
- akceptacja.

Smutek i inne rodzące się z nim uczucia takie jak: złość, lęk, zwątpienie, poczucie winy, rozpaczy i inne, których możemy nie być w stanie nazwać, są normalną reakcją na czyjąś śmierć. Dzieci i młodzi ludzie niezależnie od wieku mogą reagować na śmierć w różny sposób poprzez m.in:

- zaprzeczenie „Nie wierzę w to. To nie mogło się wydarzyć";

- dolegliwości fizyczne: narzekać na bóle głowy, żołądka, mieć koszmarne sny, tracić apetyt;
- wrogość/gniew: niektórzy mogą złościć się na zmarłą osobę lub inne osoby z otoczenia;
- lęk: dzieci i młodzież mogą przeżywać silny niepokój, strach, przerażenie, brak poczucia bezpieczeństwa;
- poczucie winy: branie odpowiedzialności za czyjąś śmierć.

Objawy, które mogą również wskazywać na to, że dziecko lub nastolatek ma problemy z przejściem procesu żałoby to: zachowanie jak gdyby nic się nie stało, poważne problemy szkolne, ataki paniki, agresja fizyczna lub słowna, fobie, próby samobójcze. Tych objawów nie można ignorować. Bywa, że potrzebna jest wówczas specjalistyczna pomoc medyczna lub psychologiczna.

Nauczyciel pomagając uczniowi w poradzeniu sobie z sytuacją żałoby powinien dostarczyć niezbędnego emocjonalnego wsparcia, odpowiadać na pytania otwarcie i uczciwie. Nie obawiać się przyznać, że nie zna na wszystkie pytania odpowiedzi. Słuchać uważnie. Pozostawać w kontakcie, wysłuchać skarg i ekspresji emocji. Być prawdziwym, uważnym i troskliwym towarzyszem. Używać słów, które komunikują w sposób zrozumiały to, co się wydarzyło. Dzieci i młodzież powinny mieć wybór, co do uczestnictwa w pogrzebie. Jeśli nie chcą uczestniczyć w uroczystościach pogrzebowych należy to zaakceptować. Nauczyciel może w obliczu problemu śmierci przekazać informację, że:

- jest wiele rodzajów strat;
- gdy ktoś doświadcza znaczącej straty przeżywa smutek;
- żałoba jest naturalnym procesem, który wymaga czasu;
- zmierzenie się ze smutkiem może być trudne, ale można sobie z tym poradzić poprzez np. rozmowę, pisanie wierszy, rysowanie;
- mogą pojawiać się naprzemiennie emocjonalne wzloty i upadki w samopoczuciu;
- doświadczanie zagubienia, dezorganizacji, które nie jest przejawem choroby psychicznej, ale jest indywidualną reakcją na stratę;
- wraz z upływem czasu, pracy nad sobą, sytuacja będzie zmieniała się na lepsze i młody człowiek będzie w stanie pamiętać dobre czasy oraz pielęgnować dodające otuchy wspomnienia, które nigdy nie odejdą.

Udzielając wsparcia osobom w obliczu straty, w momencie przeżywania przez nich żałoby jest zdaniem bardzo trudnym i wymaga od osoby wspierającej gotowości do „bycia" z kimś w tak specyficznym kontakcie. Mając świadomość, iż nauczyciel sam będzie oczekiwał wsparcia w takiej sytuacji zachęcamy do korzystania z konsultacji indywidualnych z psychologiem na terenie poradni lub też możliwości uczestniczenia w warsztacie „Nauczyciel i/lub wychowawca w obliczu problemu śmierci ucznia.''

Katarzyna Piaskowska - psycholog,
Beata Wochal - psycholog
Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Częstochowie,
Publiczna Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna nr 3

LITERATURA:

1. H. Aleksander „Doświadczenie żałoby”, W drodze, Poznań 2001;
2. D.Kubacka-Jasiecka, A. Lipowska-Teutsch, „Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej”. Wydawnictwo ALL. Kraków 1997.
3. Harold S. Kushner „Kiedy złe rzeczy zdarzają się dobrym ludziom”, Wydawnictwo Zysk i S-ka 1998.
4. M.Mundy, „Każdy czasem jest smutny. Dlaczego płaczę, gdy kogoś tracę?”, Edycja Św. Pawła, Częstochowa 2003.
5. L. Von Keysserlingk. „I nagle zrobiło się cicho. Opowiadania o śmierci i pożegnaniach”, Wydawnictwo Jedność Kielce 2001.

Artykuł został opublikowany w Biuletynie Edukacyjnym NR 7 (13) wydawnictwa SOD w Częstochowie w 2005 r.