

ALAPVETÉSEK AZ ISKOLAI, TANÓRAI BESZÉLGETÉSHEZ

BESZÉLGETÉSEK CÉLJA

- **Prevenció** / elszigetelődés, túlzott befeléfordulás, érzelmek kifejezésének hiánya és képtelenségének megakadályozása)
- **Ártalomcsökkentés** (szorongás, megnövekedett halálfélelem csökkentése)
- **Méltó megemlékezés** fontosságára a kegyelet,, mintanyújtás a megemlékezés formáira
- **Gyász, vesztés témájának csoportos feldolgozása**

LEHETSÉGES VEZÉRFONAL

A GYÁSZNAPHOZ KÖTŐDŐ TANORAI BESZÉLGETÉSHEZ

1. Röviden és nyíltan összefoglalni mi történt. (a fájdalmas, technikai részletek említése nélkül)

Sok felnőtt a hír hallatán sírni kezdett, a családjára, gyerekeire gondolt! Ez természetes, a megrendülés az együttérzés, az empátia fontos!

***Kérdés:** Hallottatok-e a hírről, mit gondoltatok, mit éreztetek?*

2. Kiemelni a hősiességet, helytállást a bajban, egymás támogatásának szerepét (tanár és diák, aki a társaik megmeneküléséért is tettek)!

***Kérdés** Mit gondoltok erről, voltál-e már olyan helyzetben ahol másnak segítettél? Volt-e, hogy bármilyen szorult helyzetben segítségedre siettek mások?*

3. Baleset, váratlan halál estén mi magunk is megijedünk

„Velünk vagy szeretteinkkel is történhetett volna.” (érthető gondolat) **Szorongás, félelem alakul ki bennünk. ez egy idő után csillapodik. A balesetek többsége megakadályozható odafigyeléssel, óvatossággal, de a nagy tragédiák sajnos nem ilyenek! Szerencsére ilyenek ritkábban történnek, ezért a mindennapi óvatossággal, körültekintéssel érdemes élnünk az életünket, de a rettegés nem segít.**

***Kérdés** Kiseb balesetek biztosan veletek is történtek – mit tapasztaltatok? Hogyan állt hozzá a környezet? Utána mi volt nehéz? Mi segített?*

4. A túlélők és mi is örülünk az életünknek, ilyen esetek után látjuk igazán milyen kincs az élet és annak apróbb örömei.

***Kérdés** Mi lehet nehéz a baleset túlélőinek most?*

***Kérdés** Hogyan becsüled meg az életedet?(egészség, élmények, kapcsolatok, barátság)*

5. A balesetben van, aki életét vesztette. Mindannyiunkat megrendít a hír!

Mielőtt folytatnánk a beszélgetést 1 perces néma felállással tisztelegünk a meghalt diákok előtt!

6. A gyász – veszteség fogalmának tisztázása

Évszázadokon közösségben történt meg és zajlott le a gyász is. Az emberek természetesnek vették, hogy el kell búcsúzniuk az élettől, nem tiltakoztak, nem harcoltak ellene, elfogadták ezt a tényt. Mivel a halál, a gyász, a gyással való megküzdés, az újbóli talpraállítás szükséges részei életünknek, nyíltan lehet és kell is beszélni róla!

Veszteségtípusok: Sokféle veszteséget elszenvedünk. Hiszen emlékezhetünk még az első tanító néinkre, akitől a írni olvasni tanultuk, vagy más fontos tanárunkra, aki először adott olyan biztatást nekünk. Vagy gondolhatunk olyan iskolára, munkahelyre, szomszédra, barátira, aki egykor oly' fontos volt - de a változás, a fejlődés, az életünk előrehaladása miatt elhagytuk ezeket, és sajnáltuk, talán gyászoltuk is egy darabig.

Elveszthettünk már eszméket, szerelmeket, barátságokat - olyan kapcsolatokat, amelyekben egy közös van: nélkülük nem lennénk olyanok, mint amilyenek vagyunk. Minden, ami fontos, amit és akit szeretünk: nyomot hagy rajtunk. Amíg együtt halad velük az életünk, azonosulunk velük valamennyire, kiteljesülünk általuk, fejlődünk, alakulunk, sokszor anélkül, hogy ezt észrevennénk, vagy tudatosítanánk.

Kérdés Valamilyen veszteséggel biztos te is találkoztál már! Milyen érzések gondolatok voltak benned, mit tapasztaltál?

Segíteni a gyermekek gyászában minden életkorban szükséges – akkor is, ha elzárkózást tapasztalunk. Nyitottaknak kell maradnunk a gyermekek felől érkező kérdésekre, akár indulatokkal együtt feltoluló, vagy éppen nehezen megszülető érzésekre és felismerésekre. Semmilyen titkolózás, félreértelmezett kímélet nem teszi elviselhetőbbé a számunkra is nehezen elfogadható tényt.

- **Mi a „normális” a gyászban?**

Ki mondhatná meg, mi a normális a gyászban? Van-e olyan egyáltalán? Hisz maga a helyzet, a lélektani - és mindenre kiterjedő - krízis állapota éppen attól más, hogy hatalmas csapást kell túlélni, ami hirtelen jön, nincs rá semmilyen befolyásunk, hogy megakadályozzuk, hanem csak elszenvedjük.

Fontos tehát, hogy a gyerekek, fiatalok értsék: amit éreznek, az teljesen természetes része egy tragédia utáni folyamatnak.

- **A gyász szakaszai a szakaszok sajátosságai, megküzdési stratégiái**

A gyásznak lélektanilag több szakasza is van: a sokk, a kontrolláltság, a tudatosulás, az elfogadás és a feldolgozás.

- **„Egyedül nem megy”: a segítség lehetőségei (ismerős halála esetén)**

- Az érzelmek felszínre hozásában segíthet, ha valami emléktárgyat vagy egy fényképet veszünk elő az elhunytól.

- Hasznos lehet a naplózás a gyászolás első pillanatától kezdve. Helyet kaphatnak ebben a gyással kapcsolatos érzések, leírható benne bátran a szégyen és a bűntudat is..

- Az elhunytakról szóló levél írása módot ad arra, hogy a gyászoló "elmondhassa", amit már nem tud elmondani. Ezt fel lehet olvasni a sírnál, vagy lehet az iskolában egy dobozba gyűjteni az elhunytakhoz szülő leveleket, akár rajzokat.

- A rítusok segíthetnek az erőteljes érzelmek átélésében.

Pl.: Jelölj ki magadnak egy órát a nap folyamán, mely az "emlékezés órája" lesz, amikor ég egy gyertya, és csak rá gondolunk.

- Nehéz feladat, de érdemes megpróbálni összeírni, hogy mit jelent számunkra, hogy Ő meghalt.

- Ki kell adni a haragot, dühöt, le kell vezetni a fájdalmat!

- Alvás fontossága

- Emberi kapcsolatok áttekintése.

Mivel jelen esetben a gyerekek, fiatalok tömegeit elsősorban nem a közvetlen veszteség, hanem a tragédia híre fogja megráznia, várható, hogy ez a korábbi veszteségek felidézését, a jelenben a szorongás, esetleg a saját halálfélelem felerősödését, az érintettekkel való együttérzést fogja magával hozni. A fenti rítusokból több szempont is adaptálható: a közösségi beszélgetés mellett bátoríthatók a gyerekek, hogy levelet írjanak, rajzoljanak egy közös megemlékező poszterre, vagy emlékdobozba.

- **Lehetséges problémák (harag, bűntudat, szégyen, önértékelési zavarok, betegségek, társas kapcsolatok változása**

A megrendültség és a gyász természetes folyamatába sok zavaros érzés is belefér. Fontos, hogy a gyerekek/ fiatalok érezhessék, hogy ezek kifejezése a közösség vagy a felnőtt beszélgetőpartner előtt teljesen oké. Ilyen esetben reális veszély lehet a kaotikus érzésekkel való egyedülmaradás, vagy több gyerek szigetszerű izolálódása.

Ha úgy tűnik, egyes gyerekek számára tartósan nehéz a felszínre kerülő érzelmekkel mit kezdeni, ha a következő hetekben megváltozik a viselkedése, zárkózottabbnak vagy érzelmileg instabilnak tűnik, illetve ha egy-egy kisebb közösséget nagyon behúzza a halállal való foglalkozás, akkor mindenképpen érdemes az iskolapszichológus helyi segítségét, vagy rajta keresztül hatékony szaksegítséget szerezni a számukra.

Révész Renáta Liliána pszichológus gyásztanácsadó

Kiss Kinga klinikai gyermekszakpszichológus