



ŚMIERĆ W RODZINIE UCZNIA – PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

SPIS TREŚCI:

	Rozdział 1	
	ZADANIA DLA SZKÓŁ	2
1.1	Wprowadzenie	2
1.2	Działania bezpośrednie	2
1.3	Działania długoterminowe	3
1.4	Działania podjęte przed powrotem ucznia do szkoły	4
1.5	Działania po powrocie ucznia do szkoły	6
	Rozdział 2	
	ŻAŁOBA A PROBLEMY Z NAUKĄ	6
	Rozdział 3	
	JAK ROZPOCZĄĆ ROZMOWĘ Z UCZNIEM W ŻAŁOBIE?	7
	Rozdział 4	
	POMOC SPECJALISTYCZNA	8





ŚMIERĆ W RODZINIE UCZNIA – PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

ZADANIA DLA SZKÓŁ

1.1 Wprowadzenie

Zadania, jakie może podjąć szkoła, by wesprzeć swojego ucznia, są kilkuetapowe. Można je podzielić na:

- działania bezpośrednie – podejmowane zaraz po uzyskaniu informacji, że bliska osoba dla ucznia zmarła,
- działania podejmowane przed powrotem ucznia do szkoły,
- działania podejmowane po powrocie ucznia do szkoły,
- działania długofalowe.

Powyższe wytyczne, chociaż mają charakter umowny, pomogą zrozumieć kierunek działań, które powinna podjąć szkoła.

1.2 Działania bezpośrednie

- Dyrekcja i wychowawca ucznia zostają poinformowani o śmierci w rodzinie ucznia.
- Telefoniczny lub osobisty kontakt z rodziną ucznia, którego celem jest złożenie kondolencji oraz pokazanie, że szkoła interesuje się dzieckiem i jest gotowa pomóc. Istotne jest uzyskanie zgody na przekazanie informacji nauczycielom, rodzicom i klasie, w której uczy się dziecko. Wiarygodna informacja hamuje różnego rodzaju spekulacje i plotki na temat tego, co się dzieje. Otoczenie wie, jak się zachować, ma ustalone ramy funkcjonowania. Na ogół jest tak, że jeśli klasa ucznia w żałobie rozumie trudną sytuację, wówczas dziecku osieroconemu może być łatwiej powrócić do szkoły. Nie należy jednak naciskać, jeśli rodzina lub uczeń chcą zachować prywatność.





- Rozmowa z rodzicem ucznia w żałobie mogłaby wyglądać na przykład tak: „Przepraszam, że niepokoję w tych trudnych chwilach, ale dowiedziałam się właśnie o Waszej tragedii. Jesteśmy tym wstrząśnięci i bardzo państwu współczujemy. Dzwonię, żeby powiedzieć, że mogą państwo na nas liczyć. Jeśli potrzebna byłaby jakaś pomoc, niech pani śmiało do mnie dzwoni. Później ustalimy sprawy związane z pogrzebem i powrotem Piotрка do szkoły, bo pewnie teraz nie ma pani do tego głowy. Czy mogłabym przekazać klasie tę smutną wiadomość? Niektórzy uczniowie już wiedzą, więc myślę, że dobrze by było, gdybym podała im spójną informację. Przygotowałabym ich też na powrót Piotрка do szkoły. Co Pani na to?”.
- Poinformowanie personelu szkoły oraz ustalenie treści i sposobu przekazania informacji uczniom (podjęcie decyzji, jakim klasom należy powiedzieć, ile informacji można przekazać, w jaki sposób rozmawiać z uczniami). Nie dotyczy to oczywiście sytuacji, gdy rodzina kategorycznie nie wyraża zgody na przekazanie informacji o śmierci otoczeniu.
- Napisanie listu kondolencyjnego do ucznia i jego rodziny.
- List do wszystkich rodziców uczniów z klasy ucznia w żałobie, zawierający krótką informację o tym, co się wydarzyło, co zrobiła szkoła, jak może reagować dziecko w przyszłości, gdzie można uzyskać więcej informacji oraz wsparcia psychologiczne. List może być wręczany rodzicom odbierającym swoje dziecko lub przesłany drogą mailową. Oczywiście trzeba się zastanowić, czy dana sytuacja wymaga napisania listu do rodziców. Jeśli zmarły był dziecku bardzo bliski i spodziewamy się, że klasa mocno utożsami się z przeżyciami swojego kolegi, wówczas warto podjąć różne narzędzia wsparcia, takie jak na przykład uwrażliwienie rodziców uczniów.
- Zidentyfikowanie uczniów „szczególnego ryzyka”, czyli dzieci, które mogą w sposób szczególnie utożsamić się z uczniem w żałobie, na przykład: dzieci z własną żałobą, po doświadczeniach utraty, zaburzone emocjonalnie, po próbach samobójczych czy mające trudne relacje z danym uczniem w żałobie.

1.3 Działania długoterminowe

- Działania długofalowe powinny zawierać sposoby wspierania ucznia w żałobie, ustalone z uczniem i jego rodziną.
- Nauczyciel powinien się zorientować, jaki rodzaj wsparcia szkoła może zaoferować teraz oraz w przyszłości, a także jakie wsparcie jest dostępne w miejscu zamieszkania ucznia.
- Warto pozostać w kontakcie z rodziną podczas całego procesu trwania żałoby.
- Warto spisać wszystkie ważne daty, w których uczeń w żałobie może w sposób szczególnie odczuwać brak zmarłej osoby. Przeważnie dotyczy to rocznicy śmierci, urodzin i imienin, świąt okolicznościowych. Warto mieć te daty w kalendarzu, z którego często korzysta nauczyciel.
- Należy się zastanowić nad tematami przerabianymi podczas różnych lekcji i wskazać, które z nich mogą być szczególnie trudne dla ucznia. Powinno się o nich porozmawiać z nauczycielami, którzy je realizują.





- Jeśli nauczyciel zauważy, że dziecko szuka z nim kontaktu i wydaje się nie otrzymywać wystarczająco dużo wsparcia w domu, można razem z nim poszukać sposobów upamiętnienia zmarłego. Najlepszym, a zarazem najprostszym, może okazać się zrobienie razem z uczniem albumu wspomnień czy kalendarza zaprojektowanego przez dziecko, z zaznaczonymi ważnymi datami lub wspomnieniami.
- Można napisać wspólnie opowiadanie, złożone ze wspomnień różnych sytuacji przeżytych ze zmarłym.
- Można zaproponować uczniowi napisanie listu do zmarłego, w którym zawrze on wszystko to, co chciałby mu powiedzieć. Takie działanie wymaga jednak dodatkowej uwagi i czasu, a przede wszystkim konsekwencji ze strony nauczyciela.

1.4 Działania podjęte przed powrotem ucznia do szkoły

Zazwyczaj śmierć kogoś w rodzinie ucznia wiąże się z jego czasową nieobecnością w szkole. Nauczyciele ucznia w żałobie oraz uczeń powinni posiadać bieżące informacje o tym, co się dzieje.

1. WYBRANI NAUCZYCIELE PRZEDSTAWIAJĄ WSKAZANYM KLASOM TO, CO SIĘ WYDARZYŁO.

- Najprawdopodobniej im klasa bardziej jest związana z danym uczniem, tym rozmowa będzie bardziej pogłębiona, a reakcje uczniów silniejsze. Czasem jest tak, że klasy, które tylko znają z widzenia danego ucznia, otrzymują rzeczową informację i krótką instrukcję odnośnie do tego, jak można stosownie zachowywać się wobec niego, gdy zacznie chodzić do szkoły. Jednak wielu nauczycieli nie decyduje się na informowanie klas, które nie są bezpośrednio związane z osieroconym uczniem.
- Uwrażliwia się uczniów, by nie wpatrywały się i nie wytykały palcami ucznia w żałobie. Osoby, które znają ucznia bezpośrednio, mogą podczas pierwszego spotkania, na przykład na treningu piłki nożnej czy podczas zajęć z jęz. angielskiego, podejść i złożyć kondolencje (chyba że uczeń wcześniej dał znać, że sobie tego nie życzy).
- Warto też powiedzieć uczniom, w jaki sposób złożyć kondolencje, na przykład: „Przykro mi z powodu śmierci Twojej mamy”, „Wiem, że twój tata zmarł, jeśli będziesz chciał o tym pogadać, to daj mi znać”, „Pewnie Ci niełatwo, mogę iść z Tobą na zakupy, jeśli chcesz!”. Młodsze dziecko może obdarować kolegę samodzielnie wykonanym rysunkiem.
- Przeważnie w klasie, w której nauczyciel przekazuje informacje o śmierci, wywiązuje się rozmowa dotycząca tego, co można zrobić w tej sytuacji, oraz przywoływane są wspomnienia osobistych strat.
- W klasie, do której należy uczeń, zazwyczaj zapanuje większe poruszenie. Powinno się umożliwić uczniom odreagowanie emocji, podzielenie się myślami, uwrażliwić na ewentualne zachowania ucznia w żałobie. Klasa powinna też zostać przeszkolona w odnoszeniu się do osieroconego kolegi lub koleżanki.





- Na ogół klasa wychodzi z inicjatywą, by przygotować coś wyjątkowego dla swojego kolegi, przejawia potrzebę działania. Dobrym pomysłem, ułatwiającym dziecku w żałobie powrót do szkoły, może być na przykład przygotowanie krótkich pozdrowień od każdego ucznia. Dla pozostałych uczniów jest to sposób na rodzającą się w takim czasie potrzebę pomagania. Przeważnie tego typu pomysły nie są realizowane od razu, tylko planowane na następne godziny lekcyjne lub na kolejne dni. Ważne jest jednak, by nauczyciel miał wgląd w tego typu działania, by były one stonowane i stosowne do sytuacji.
- Zazwyczaj w klasie nadchodzi czas omawiania uroczystości pogrzebowych. Czasem na pogrzeb idzie cała klasa, czasem jej reprezentacja lub osoby związane szczególnie z uczniem. Oczywiście musi odbyć się to w porozumieniu z rodziną osoby zmarłej, rodzicami uczniów i szkołą. Nauczyciel powinien opowiedzieć o tym, co będzie się działo podczas pogrzebu i w jaki sposób uczniowie mają się zachowywać. Im młodsze dziecko, tym rozmowa o tym powinna być bardziej obrazowa, a do udziału w pogrzebie należy zaangażować rodziców.

2. NAUCZYCIEL SPOTYKA SIĘ Z UCZNIEM I JEGO RODZINĄ.

- Podczas spotkania można opowiedzieć uczniowi o tym, co działo się w szkole w czasie jego nieobecności. Mogą to być sprawy bieżące typu: przyjazd teatru, wyniki konkursu na najlepszego nauczyciela, nieobecności innych uczniów. Można także przekazać dziecku wiedzę o tym, jakie informacje zostały przekazane klasie oraz jak zostało to przyjęte przez uczniów. To również moment na wręczenie dziecku upominków czy pozdrowień od klasy.
- Warto też wspólnie porozmawiać na temat powrotu ucznia do szkoły. Omówić, jak dziecko może się czuć i w jaki sposób nauczyciel może mu pomóc. Niektóre dzieci bardzo chętnie wrócą do szkoły jako do miejsca, gdzie wreszcie będą mogły poczuć się normalnie. Inne z niepokojem będą myśleć o rozłące z rodziną. Tylko dopytanie o wyobrażenia ucznia odnośnie do powrotu do szkoły może przynieść odpowiedź na temat jego oczekiwań. Czytanie w myślach nie jest dobrym sposobem. Rozmowę można zacząć od stwierdzenia, że chce się ułatwić dziecku powrót do szkoły, w związku z czym prosi się go o odpowiedź. Rozmowa może pomóc w ustaleniu takich kwestii jak:
 - *Czy dziecko chce opowiedzieć na pierwszej lekcji o tym, co się u niego działo?*
 - *Czy dziecko chce, by nauczyciel w jego obecności powiedział o tym, co się działo?*
 - *Czy dziecko chce, by nauczyciel wcześniej, zanim ono przyjdzie do szkoły, powiedział uczniom ustalone wcześniej rzeczy?*
 - *Czy dziecko chce odpowiadać na pytania kolegów? Czy woli, by o nic go nie pytano?*
- Można zaproponować różne sposoby ułatwiające odnalezienie się w nowej rzeczywistości, na przykład: ustalenie godziny wychowawczej jako pierwszej w dniu, w którym dziecko wraca do szkoły; wejście do szkoły z wybranym uczniem lub nauczycielem; ustalenie planu awaryjnego, czyli działań, które dziecko podejmie, gdy będzie się źle czuło (telefon do nauczyciela lub do rodzica, spotkanie z pedagogiem itp.). Ustalenia należy czynić powoli, a rozmowę prowadzić w spokojnym tonie, by nie wystraszyć dziecka.





1.5 Działania po powrocie ucznia do szkoły

- Powrót do szkoły odbywa się mniej więcej według wcześniej omówionego scenariusza. Jeśli istnieje możliwość spotkania się z uczniem w dniu powrotu, warto zapytać, czy wcześniejsze ustalenia są aktualne.
- Korzystne dla wszystkich stron jest, gdy uczeń w żałobie opowiada klasie o tym, co się wydarzyło, jak się z tym czuje i jakiego zachowania oczekuje od swoich kolegów. Taka „instrukcja obsługi” ułatwia właściwe wsparcie. Uczeń może powiedzieć na przykład: „Kiedy zauważycie, że jestem smutny, niech jedna osoba do mnie podeszcie, a nie wszyscy naraz, i zapyta, czy chcę porozmawiać. Powiem, czy tak jest czy nie.”, „Kiedy zauważycie, że jestem smutny, nie pytajcie mnie o nic, bo wtedy jestem bardzo nieprzyjemny. Poczekaście, aż mi przejdzie.”, „Czasem wpadam we wściekłość. Przepraszam, jeśli na kogoś nakrzyczę bez powodu.”
- Młodsze dziecko potrzebuje większego wsparcia i wprowadzenia w sytuację przez nauczyciela. W tym przypadku nauczyciel może powitać ucznia w klasie, być jego przedstawicielem.
- Warto pod koniec dnia zajęć w szkole porozmawiać z uczniem i zapytać, co się wydarzyło. Można omówić też plan działania na jutro.

Rozdział 2

ŻAŁOBA A PROBLEMY Z NAUKĄ

Przeżywanie żałoby może mieć wpływ na uczenie się i zachowanie się ucznia. Uczeń w żałobie może przejawiać:

- trudności z opanowaniem nowego materiału,
- drażliwość,
- alienowanie się w stosunku do innych,
- niepokój i smutek,
- skłonności do zachowań ryzykownych, takich jak nadużywanie szkodliwych substancji, próby rozwiązań, nieostrożna jazda czy agresja lub autoagresja.





Rozdział 3

JAK ROZPOCZĄĆ ROZMOWĘ Z UCZNIEM W ŻAŁOBIE?

- Okaż troskę. Wyraź swoje zaniepokojenie. Ważne, by uczeń wiedział, że wiesz, co się wydarzyło i że o nim myślisz. To bardzo cenne wsparcie, nawet jeśli uczeń nie skorzysta z bezpośredniej rozmowy z Tobą.
- Pokaż, że jesteś gotowy i otwarty na rozmowę z uczniem. Rozpocznij od zwykłego:
 - „*Jak się masz?*”
 - „*Przykro mi, że zmarła Twoja mama...*”
 - „*Zawsze możesz mnie zapytać o coś, nawet jeśli wydaje się to trudne albo niewłaściwe*”.
- Bądź uważny. Czasem młody człowiek nie będzie chciał wprost mówić o tym, co się z nim dzieje, ale jego zachowanie będzie zdradzało potrzebę wsparcia. Będzie przechodził obok Ciebie częściej niż zwykle, będzie zadawał pytania odnośnie tematów niezwiązanych ze śmiercią. Być może w ten sposób podświadomie będzie szukał z Tobą kontaktu. Zauważ to i uszanuj. Odpowiadaj na zadane pytania wprost. Stwórz sytuację, by dziecko mogło spędzić z Tobą czas, a jeśli uznasz to za właściwe, nawiąż do jego żałoby.
- Zapewnij podczas rozmowy, że wszystkie uczucia są właściwe i że mogą się zmieniać wraz z upływem czasu (co nie znaczy, że dziecko zapomina o zmarłym!). Bądź uważny na trudne uczucia, np. poczucie winy lub złość. Przyjmij je, wysłuchaj ich, daj im wybrzmieć. Dopiero kiedy dziecko je wypowie, przyjdzie czas na analizowanie ich z racjonalnej perspektywy.
- Bądź dostępny. Raz na jakiś czas możesz ponawiać swoją propozycję pomocy. Czasem wsparcie jest najistotniejsze po miesiącu czy po kilku miesiącach od straty.





Rozdział 4

POMOC SPECJALISTYCZNA

Żałoba nie jest chorobą, a jej przeżywanie może przybrać różny obraz. Czasem potrzebna jest pomoc specjalisty.

Jedną z oznak, że żałoba przybrała niepokojący charakter, może być fakt, że „nie mija”, to znaczy, że po kilkunastu miesiącach nie zmienia się sposób odczuwania żalu po stracie bliskiej osoby. Na przykład nadal odczuwane są bardzo silne emocje, podobne do tych z początkowego okresu żałoby, które hamują proces powrotu do realnego życia. Wydaje się, że dziecko jest „we władaniu” rozpacz, poczucia winy czy wrogości. Innym przejawem zachowania, na które trzeba zwrócić uwagę, jest nieumiejętność zerwania realnej więzi ze zmarłym pomimo upływu czasu. Sygnałem alarmowym powinny być reakcje dziecka świadczące o tym, że nie pozwoliło ono zmarłemu „odejść”. Dziecko rozmawia ze zmarłym, widzi go, nie zgadza się, by przenieść jego rzeczy, zachowuje się tak, jakby zmarły nadal żył. Do specjalisty należy się udać także wówczas, jeśli zachowanie dziecka zagraża jego życiu lub zdrowiu, na przykład od dłuższego czasu cierpi na bezsenność albo zapowiada popełnienie samobójstwa.

W czasie żałoby coraz bardziej powszechne i akceptowane stają się terapie indywidualne lub grupowe. Korzysta z nich coraz więcej dzieci, młodzieży i dorosłych. Są one dostępne niż kiedyś i coraz więcej ludzi rozumie, że terapia nie świadczy o chorobie psychicznej, ale o trosce o siebie. Być może zastanawiasz się, jak to jest korzystać z takiej pomocy?

Spotkania z terapeutą lub z grupą wsparcia mogą pomóc w uporządkowaniu uczuć, w znalezieniu rozwiązań problemów i spowodować, że osoba w żałobie chociaż przez chwilę poczuje się rozumiana.

Może właśnie teraz zastanawiasz się, czy skorzystać z takiej pomocy? Może trudno Ci funkcjonować na co dzień? Może ktoś poleca Ci kontakt ze specjalistą, bo sam skorzystał z grupy wsparcia? Decyzja przyłączenia się do grupy wsparcia lub sięgnięcia po pomoc indywidualną jest zazwyczaj trudna. Zachęcamy jednak, aby się nad tym zastanowić.

Zazwyczaj jest tak, że osoby dorosłe korzystają z pomocy indywidualnej lub grupowej, natomiast dzieciom osieroconym próbuje się pomagać przede wszystkim poprzez ich rodziców czy opiekunów. Doświadczenie pracy z osobami w żałobie wskazuje, że jeśli dorośli wiedzą jak rozmawiać o trudnych sprawach i rozumieją proces żałoby, to potrafią najlepiej wesprzeć swoje własne dzieci w przeżywaniu żalu po stracie. Tak więc dorosły, który chce pomóc dziecku osieroconemu, powinien w pierwszej kolejności sam skorzystać z pomocy specjalisty, psychologa, duchownego, pedagoga czy wziąć udział w grupie wsparcia. Inaczej jest, gdy zachowanie dziecka bezpośrednio zagraża jego życiu lub zdrowiu. Wówczas niezwłocznie należy zapewnić dziecku pomoc specjalisty.





TUMBO pomaga

*Pomagamy dzieciom
i młodzieży w żałobie.*

*Jeśli chcesz wesprzeć nasz
program, napisz do nas:
info@tumbopomaga.pl*

Dziękujemy!

Część materiałów powstała we współpracy z fundacją Winston's Wish.

*Materiały pobrane ze strony mogą być wykorzystane wyłącznie do prywatnego użytku i w celach niekomercyjnych.
Każda inna forma wykorzystania materiałów wymaga zgody Fundacji Hospicyjnej.*



© Fundacja Hospicyjna
ul. Chodowieckiego 10, 80-208 Gdańsk
bezpłatna tumbolinia: 800 111 123, e-mail: info@tumbopomaga.pl
KRS 0000201002

www.tumbopomaga.pl