

## **A gyász**

### **Tanácsok szülőknek**

Szülőként a következő módon tudják segíteni gyermeküket a gyásza feldolgozásában:

1. A gyermekkel minden körülmények között őszintén beszéljenek a veszteségről. Halál esetén konkrétan fogalmazzanak és ne eufemizáljanak – használják a halál és meghalt szavakat.
2. Fogadják el a gyermek érzései (legyen az düh, bánat, büntudat, vagy akár megkönnyebbülés) és engedjék, hogy kifejezhesse őket. Biztosítsák feltétlen szeretetükről.
3. Fokozottan figyeljenek a cselekvéseken keresztül megmutatkozó érzésekre (sokszor regresszív viselkedést vagy szokatlan, akár destrukcióba hajló cselekvéseket is tapasztalhatnak).
4. Segítsék gyermeküket a körülötte levő felnőttek érzéseinek - amik szintén széles skálán mozoghatnak – megértésében. Beszélgessenek.
5. Tegyenek meg mindent, hogy gyermekek maradhassanak. Ne várjanak el tőlük felnőtt viselkedést és működést. Fogadják el, hogy az egyik pillanatban mély fájdalomról tesznek tanúságot, a másokban ugyanolyan elmélyülten képes valamilyen játékba bevonódni, mint a veszteség megtapasztalása előtt.
6. Engedjék meg - amennyiben a gyermek szeretné -, hogy részt vegyen a búcsúzás rituáléiban. Előfordulhat - amennyiben nem engednek kérésének -, hogy sokkal borzasztóbb fantáziákat alkot magának (pl.: magáról a temetésről), mint amilyen az a valóságban, vagy éppen azt érezheti, hogy ő nem elég fontos a családban ahhoz, hogy részt vegyen az eseményen. A temetésen való részvétel előtt meséljék el neki, hogy a szertartással kapcsolatban mire számíthat.
7. Ne feledjék, hogy a veszteséggel, halállal, gyással kapcsolatos őszinte kommunikáció nagymértékben elősegíti a gyermekek egészséges gyászfeldolgozását.

### **Mikor forduljunk szakemberhez?**

Talán a legnehezebb kérdés, hogy mikor van szükség szakember segítségre. Forduljon szakemberhez, amennyiben gyermekénél a következő jeleket észleli a veszteség után:

- 6 hét után sem tud önfeledten elmerülni a játékban
- huzamosabb ideig rémálmai, félelmei vannak
- több hónap után is képtelen elszakadni a szülőtől

- túl erősen kötődik az elhunythoz
- visszamaradás észlelhető a fejlődésben (pl.: szobatisztaság, étkezés terén)
- súlyos szorongások, szeparációs félelmek jelennek meg- a gyermek csökkent önértékelés és súlyos önvád jeleit mutatja
- folyamatosan romlik iskolai teljesítménye
- több hónap után is koncentrációs problémák nehezítik iskolai teljesítményét
- erőteljes visszahúzóds jellemzi a gyermeket az iskolai életben
- képtelen a korábbi baráti kapcsolatok folytatására
- állandó szomorúság jellemzi, vidám periódusok nélkül
- szomorúság és a szülő hiányának legcsekélyebb jeleit sem mutatja
- viselkedésében iskolakerülés, szerhasználat, szomatikus tünetek (organikus alap nélkül), öngyilkossági fantáziák, kontroll nélküli agresszió jelei figyelhetők meg

### **Tanácsok pedagógusoknak**

A következő ajánlások segíthetik munkájukat, mennyiben megszólítva érzik magukat egy gyermek ért veszteséggel kapcsolatban:

1. Kommunikáció az osztállyal: érdemes beszélgetést kezdeményezni az elmúlásról és a veszteségekről. A kapcsolódó témák korosztályonként különbözőek lehetnek, pl.: kisebb gyermekeknél - évszakok váltakozása, lehulló falevelek, költöző madarak, állatok elpusztulása, kamaszoknál – költözés, válás, halottak napja, egy ismert ember halála, eutanázia, súlyos betegségek, öngyilkosság. Célszerű ezeket a beszélgetéseket már kora gyermekkorban elkezdni és a különböző témákat az egyes korosztályoknak érdeklődésük és fejlettségi szintjük szerint előadni. Külső szakember (pl.: pszichológus, szociális pedagógus) bevonása is lehetséges.
2. Támogató környezet kialakítása: gyászoló gyermek esetén fontos az osztály felkészítése egy gyászoló osztálytárs támogatására. A támogató környezet kialakítása magában foglalja a gyászoló osztálytárs befogadását, reakcióinak és érzékenységének

elfogadását, valamint az állapota iránti érdeklődés lehetséges formáit. Ez utóbbit érdemes a gyászoló gyermekkel megbeszélni. Korosztályonként és persze személyenként változik, hogy egy veszteség után mennyire szeretne a gyászoló beszélni a történekről és milyen viselkedés nyújt számára vigaszt az osztálytársak és tanárok részéről.

3. Előrelátás: bizonyos napok (pl.: elhunyt név-, születésnapja, halálának évfordulója) fokozottan nehezek lehetnek egy gyászoló gyermek számára. A tanárt kevésbé érik váratlanul a hirtelen fellépő érzelmi krízisek, ha tisztában van ezekkel a napokkal. Az ünnepek hasonló hatással lehetnek a gyászolóra.
4. Együttérzés: pár egyszerű gesztus (pl.: egy kézsimitás, egy emlékgyertya meggyújtása vagy egy fénykép kihelyezése) is nagymértékben segítheti együttérzésünk kifejezését és segítheti a gyermeket gyásza feldolgozásában.
5. Figyelem: kezdeményezzünk egyéni beszélgetést a gyermekkel. Már a veszteség után feltehetünk pár érdeklő kérdést (Hogy érzed magad? Hogy vagytok otthon?). Ugyanakkor fogadjuk el, ha a gyászoló (főleg az első hetekben) kitér a válasz elől.
6. Továbbirányítás: ajánlja szakember segítséget a szülőnek, amennyiben úgy érzékeli, hogy a gyászoló gyermek nem képes megbirkózni a veszteséggel.
7. Kockázati tényezők: egy veszteséget követően a gyermekek viselkedése gyakran ambivalenssé válik: a kívülállókkal szemben igyekszik védeni családját idealizált képét, ugyanakkor az otthoni, lelkileg megterhelő környezetből szabadulni vágyik és barátainál vagy az iskolában keres menedéket. Gyermekek esetében a következő tényezők különösen nehezé teheti a gyászt:
  - szülő elvesztése

- halmozott veszteség (rövid idő leforgása alatt több közeli személy elvesztése)
- csonka család
- hirtelen, váratlan halál
- öngyilkosság vagy erőszakos halál
- a gyermek már a veszteség megelőzően is pszichés problémákkal küzdött
- a halált megelőzően rossz kapcsolat volt közte és az elhunyt között
- súlyos problémák a családban
- baráti kapcsolatok teljes hiánya
- a gondviselő elfojtott, letagadott gyásza

A gyászoló gyermekek esetében célszerű felmérni ezeket a tényezőket és halmozódásuk esetén szakember segítségét kérni.

A témát feldolgozta: **Mgr. Hodosy Ferenczi Mária** a következő forrásmunkák alapján

Kiss Enikő Csilla, Sz. Makó Hajnalka (szerk.): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana

Simkó Csaba: Hogy segítsünk gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant?

<https://gyermekgyaszfeldolgozas.com/gyermekek-gyasa/>