

TEKST EKSPERCKI XII KAMPANII „HOSPICJUM TO TEŻ ŻYCIE”

Agnieszka Paczkowska

psycholog, psychoonkolog, koordynator programu „Tumbo Pomaga”

Hospicjum im. ks. E. Dutkiewicza SAC w Gdańsku

Fundacja Hospicyjna

Szkoła w sytuacji żałoby ucznia

Dziecko lub nastolatek przeżywając śmierć kogoś bliskiego, nie tylko zmagają się z poczuciem straty w domu, ale także staje przed wyzwaniem przystosowania się do 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.

Doświadczenie Fundacji Hospicyjnej w Gdańsku, która w 2015 roku przeprowadziła cykl warsztatów dla trójmiejskich placówek oświatowych w zakresie potrzeb uczniów w żałobie, wskazuje, że szkoły nie są odpowiednio przygotowane do wsparcia dzieci i młodzieży w żałobie. Uczestnicy szkoleń – psychologowie i pedagodzy szkolni – podkreślali, że wszystkim grupom zawodowym w szkole trudno jest odpowiednio pomagać dzieciom po stracie. Uczeń w żałobie budzi lęk i bezradność, a jego przeżycia są bagatelizowane.

Badania Fundacji Hospicyjnej są zgodne z wcześniejszymi doniesieniami z badań prof. Binnebesela, wykonywanymi w latach 2009–2012¹. Potwierdzają one, że w edukacji pedagogów w zakresie śmierci i żałoby istnieje rodzaj luki systemowej. W badaniu wskazywano jednoznacznie na poczucie bezradności i osamotnienia, towarzyszące dorosłym w sytuacji żałoby ucznia. Problem dotyczy nie tylko nauczycieli, ale także pedagogów i psychologów szkolnych. Osoby badane podawały konkretne przykłady trudności poradzenia sobie w sytuacji kryzysu w klasie, wywołanego śmiercią ucznia czy innej ważnej osoby dla klasy. Nauczyciele, pedagodzy i psychologowie nie czują się kompetentni w sprawowaniu opieki nad dzieckiem osieroconym.

Przyczyny trudności we wspieraniu uczniów w żałobie

Dzieci i nastolatki w żałobie to często zapomniani żałobnicy. Ich żal po stracie bywa niedostatecznie rozumiany przez dorosłych, przez co otrzymują nieodpowiednie wsparcie. Powszechne są liczne stereotypy dotyczące dziecięcej emocjonalności i żałoby. Zakłada się, że skoro dziecko nie okazuje w danym momencie smutku, to znaczy, że go nie odczuwa. Przyjmuje się także, że dzieci szybciej niż dorośli adaptują się do zmian, a ich żałoba trwa krótko. Konsekwencją jest nieodczytywanie symptomów nieradzenia sobie dziecka z poczuciem straty. Niedostateczne wsparcie dziecka może zaowocować nieprzeżytą żałobą, a żal po stracie może ciągnąć się za nim latami, mając wpływ na jego dojrzewanie i dorosłość. Niezwykle pomocne byłoby spojrzenie na dziecko z problemami szkolnymi czy rówieśniczymi z perspektywy jego wcześniejszej straty bliskiej osoby.

Druga grupa czynników, wpływających na niezrozumienie potrzeb osieroconych dzieci, dotyczy powszechnego lęku przed śmiercią i związanego z nią tabu. Współcześnie zanikło naturalne podejście do tematyki choroby i umierania. Otoczenie ucznia w żałobie boi się podjąć z nim rozmowę. Dorosłym trudno jest zmierzyć się z bezpośrednimi reakcjami dziecka na śmierć: z upartym milczeniem lub rozpaczliwym krzykiem, z bezpośrednio wyrażaną złością lub śmiechem, z bezradnością czy rozpaczą. Z powodu braku doświadczeń w rozmowach o śmierci i cierpieniu trudno jest więc otoczeniu oferować należytą pomoc. O bezradności i nieumiejętności świadczą liczne eufemizmy, którymi określa się zjawisko śmierci, np.: „ptaszek zasnął”, „piesek odszedł”. Opiekunowie najczęściej posługują 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”. Trzeba podkreślić, że dla dziecka nie stanowią one odpowiedniego pocieszenia czy wsparcia. Komunikaty typu „wszystko będzie dobrze” i tzw. „dobre rady” nie sprzyjają dzieleniu się przez dziecko własnymi emocjami i myślami. To, co otwiera na kontakt i jest długofalowym wsparciem, to akceptujące słuchanie, zauważanie niewerbalnej komunikacji dziecka i odnoszenie się do niej oraz cierpliwość i rozumienie, że żałoba może przez długi czas wpływać na zachowanie dziecka i jego zdolności poznawcze.

Jednak przyczyną milczenia wobec dzieci po stracie bliskiej osoby jest nie tylko brak doświadczenia w rozmawianiu o śmierci. Ważnym powodem jest także świat przeżyć osoby dorosłej. Dotykając tematu śmierci, mogą obudzić się w rozmówcy własne przeżycia związane ze śmiercią bliskiej osoby, świadomość własnej śmiertelności oraz niepokój o rodzinę. Niezwykle ciężko jest wspierać dziecko, towarzyszyć jego emocjom związanym z żałobą, kiedy sam opiekun doświadcza ciężkich uczuć i nie może ich udźwignąć. Może okazać się, że dorosły nie jest przygotowany na ich doświadczenie, dlatego przed nimi ucieka,

unikania sytuacji poruszających obszar umierania i śmierci. Uruchamia wówczas takie mechanizmy obronne jak: unikanie dziecka, unikanie tematu śmierci, wysyłanie zastępców, unikanie dostrzegania potrzeby pomocy dziecku czy okazywanych przez niego trudnych emocji, teoretyzowanie, koncentrację na rzeczach nieistotnych, tłumienie własnych przeżyć. Najczęściej całą swoją energię dorosły musi zaangażować w ochronę siebie przed zagrażającymi uczuciami dziecka, a nie na spotkanie się z dzieckiem w jego bóluⁱⁱ.

Oswajanie tematyki śmierci – szkolenia specjalistyczne dla szkół

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 do swoich odczuć i trudności w tym okresie. Jeśli napotka na swojej drodze osoby, które potrafią zwyczajnie z nim o tym rozmawiać, jest duża szansa, że dziecko nauczy się żyć na nowo.

Jednak coraz więcej dzieci ma problemy z odpowiednim przeżyciem żałoby. Nie znajduje oparcia w rodzinie, a szkoła, w której spędzają najwięcej czasu w ciągu dnia, odsuwa ten problem z pola widzenia. Binnebesel podkreśla potrzebę wykorzystania istniejących procedur wsparcia psychopedagogicznego oraz stworzenia nowych metod stałej edukacji w zakresie udzielania wsparcia uczniom w żałobieⁱⁱⁱ. Warto zwrócić uwagę, że potrzeba doksztalcania pedagogów nie wynika z potrzeby uczynienia z nauczyciela terapeuty wobec dziecka. Celem jest wypracowanie umiejętności rozmowy wspierającej z uczniami po stracie oraz poszerzenie wiedzy na temat potrzeb osób osieroconych. Jest to ważne w codziennym, bezpośrednim kontakcie nauczyciela przedmiotu czy wychowawcy z osieroconym młodym człowiekiem.

Im bardziej społeczność szkolna „oswojona” jest z tematyką śmierci, tym łatwiej dziecku w żałobie będzie odnaleźć się w nowej rzeczywistości oraz uzyskać wsparcie. Mówienie o śmierci i umieraniu jako o normalnym i naturalnym temacie może pomóc dzieciom osieroconym zdobyć umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami. Udzielanie dzieciom wsparcia przez znanych i zaufanych dorosłych oznacza, że większość z nich nie będzie potrzebować profesjonalnej pomocy, by uporać się z żałobą.

Konsekwencją braku odpowiedniego wsparcia może być powikłanie procesu żałoby i rozwój problemów na przestrzeni całego życia dziecka. Programy edukacyjno-terapeutyczne, takie jak „Tumbo Pomaga w Szkole” realizowany przez Fundację Hospicyjną, może zmniejszyć odsetek dzieci potrzebujących profesjonalnej pomocy psychologicznej w przyszłości w wyniku powikłania procesu żałoby. Słonik Tumbo uczy, że 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^{iv}. Z tych względów niezwykle istotne jest włączenie szkoły w sieć wsparcia dla dzieci w żałobie. Ważne jest, by dziecko osieroczone, w trudnym dla siebie czasie bólu i smutku, otoczone było osobami, które nie boją się słuchać, nie boją się własnych emocji oraz posiadają podstawowe narzędzia wsparcia osób w kryzysie emocjonalnym.

Ważne jest także, by szkoła, poza umiejętnością wsparcia jednostkowego ucznia czy klasy, posiadała przygotowany plan działań w sytuacji kryzysu wpływającego na całą społeczność szkolną. Wdrożenie planu interwencji kryzysowej jest potrzebne wówczas, gdy umiera osoba z grona szkoły w wyniku nagłego wypadku, nieprzewidzianej choroby czy w wyniku samobójstwa. Podstawowymi działaniami wpływającymi na sytuację w szkole jest: powołanie zespołu kryzysowego, którego zadaniem będzie koordynacja wszystkich działań szkoły w związku ze śmiercią i żałobą, odpowiednio przygotowane i przeprowadzone spotkanie ze wszystkimi pracownikami szkoły, przekazanie informacji trudnych wszystkim uczniom przez przygotowanych do spotkania nauczycieli oraz rozmowa z rodzicami uczniów. Odpowiednio szybkie reagowanie osób decyzyjnych w szkole oraz umiejętne zarządzanie sytuacjami kryzysowymi ma istotne znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa uczniów i ich rodziców oraz na przebieg procesu żałoby w szkole^v. Nie bez znaczenia dla funkcjonowania dzieci w szkole w obliczu straty kolegi lub nauczyciela jest także wiedza dorosłych na temat rytuałów pogrzebowych czy różnych sposobów czczenia pamięci o zmarłym.

ⁱ Binnebesel J., The experience of living through a death in a school and an academic environment , *Advances in Palliative Medicine*, 2012, 11(1), s. 1-8.

ⁱⁱ Paczkowska A., Krakowiak P., Śmierć w świecie dziecka – komunikacja z dzieckiem w żałobie, (w:) *Dziecko przewlekle chore – problemy medyczne, psychologiczne i pedagogiczne*, Antoszevska B. (red.), s. 164-174.

ⁱⁱⁱ Antoszevska B., Binnebesel J. (red.) *Porozmawiajmy o śmierci...*, Olsztyn 2013, s. 121.

^{iv} Krakowiak P., *Strata, osierocenie, żałoba. Poradnik dla pomagających i osób w żałobie*, Via Medica, Gdańsk 2008.

^v Więcej informacji o działaniach szkoły na www.tumbopomaga.pl