



# WSPARCIE W ŻAŁOBIE UCZNIÓW I CZŁONKÓW SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

## SPIS TREŚCI:

---

<b>Wstęp</b>	<b>5</b>
<b>Część I</b> <b>ŚMIERĆ W SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ – PORADNIK DLA NAUCZYCIELI</b>	<b>5</b>
<b>Rozdział 1</b> <b>ZADANIA DLA SZKÓŁ</b>	<b>5</b>
1.1 Wprowadzenie	5
1.2 Działania bezpośrednie	6
1.3 Napisanie listu kondolencyjnego do ucznia i jego rodziny.	6
1.4 Działania długoterminowe	6
1.5 Działania podjęte przed powrotem ucznia do szkoły	7
1.6 Działania po powrocie ucznia do szkoły	9
<b>Rozdział 2</b> <b>JAKIE DZIAŁANIA MOŻE PODJĄĆ SZKOŁA, GDY NASTĄPI ŚMIERĆ UCZNIĄ LUB PRACOWNIKA SZKOŁY?</b>	<b>9</b>
<b>Rozdział 3</b> <b>Z JAKIMI OSOBAMI NALEŻY SIĘ SPOTKAĆ W CELU PRZEKAZANIA INFORMACJI O ŚMIERCI ORAZ JAKIE ZAŁOŻENIA ZREALIZOWAĆ?</b>	<b>10</b>





	<b>Rozdział 4</b>	
	<b>ZESPÓŁ KRYZYSOWY</b>	<b>10</b>
	<b>Rozdział 5</b>	
	<b>SPOTKANIE Z PRACOWNIKAMI</b>	<b>11</b>
	<b>Rozdział 6</b>	
	<b>INFORMOWANIE UCZNIÓW</b>	<b>12</b>
	<b>Rozdział 7</b>	
	<b>PRZYKŁADOWE SPOSOBY INFORMOWANIA UCZNIÓW</b>	<b>13</b>
	<b>Rozdział 8</b>	
	<b>INFORMUJĄC UCZNIÓW, PAMIĘTAJ</b>	<b>14</b>
	<b>Rozdział 9</b>	
	<b>WSPARCIE BIEŻĄCE I DŁUGOTERMINOWE</b>	<b>14</b>
9.1	Wsparcie bieżące	14
9.2	Wsparcie długoterminowe	15
	<b>Rozdział 10</b>	
	<b>OSOBY, KTÓRE SZCZEGÓLNIIE MOGĄ ODCZUĆ ŚMIERĆ UCZNI LUB PRACOWNIKA SZKOŁY</b>	<b>15</b>
	<b>Rozdział 11</b>	
	<b>UCZCZENIE PAMIĘCI O ZMARŁYM, POGRZEB</b>	<b>16</b>
	<b>Rozdział 12</b>	
	<b>INNE SPOSOBY UCZCZENIA PAMIĘCI O ZMARŁYM</b>	<b>17</b>
	<b>Rozdział 13</b>	
	<b>ŻAŁOBA A PROBLEMY Z NAUKĄ</b>	<b>18</b>
	<b>Rozdział 14</b>	
	<b>SZCZEGÓLNE OKOLICZNOŚCI</b>	<b>18</b>
	<b>Rozdział 15</b>	
	<b>SAMOBÓJSTWO UCZNI LUB PRACOWNIKA SZKOŁY</b>	<b>18</b>





<b>Rozdział 16</b>		
<b>PRZYKŁADOWY LIST DO RODZICÓW</b>		<b>19</b>
<b>Rozdział 17</b>		
<b>PRZYKŁADOWE PISEMNE WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI JAK PRZEKAZAĆ INFORMACJE UCZNIOM</b>		<b>21</b>
<b>Rozdział 18</b>		
<b>PRZYKŁADOWY LIST MAILOWY DO PRACOWNIKÓW SZKOŁY</b>		<b>21</b>
<b>Rozdział 19</b>		
<b>POMOC SPECJALISTYCZNA</b>		<b>23</b>
<b>Część II</b>		
<b>ŚMIERĆ W RODZINIE UCZNIA – PORADNIK DLA NAUCZYCIELI</b>		<b>24</b>
<b>Rozdział 1</b>		
<b>ZADANIA DLA SZKÓŁ</b>		<b>24</b>
1.1	Wprowadzenie	24
1.2	Działania bezpośrednie	24
1.3	Działania długoterminowe	25
1.4	Działania podjęte przed powrotem ucznia do szkoły	26
1.5	Działania po powrocie ucznia do szkoły	27
<b>Rozdział 2</b>		
<b>ŻAŁOBA A PROBLEMY Z NAUKĄ</b>		<b>28</b>
<b>Rozdział 3</b>		
<b>JAK ROZPOCZĄĆ ROZMOWĘ Z UCZNIEM W ŻAŁOBIE?</b>		<b>28</b>
<b>Rozdział 4</b>		
<b>POMOC SPECJALISTYCZNA</b>		<b>29</b>





<b>Część III</b>	
<b>ŻĄŁOBA DZIECI I MŁODZIEŻY – PORADNIK DLA NAUCZYCIELI</b>	<b>30</b>
<b>Wprowadzenie</b>	<b>30</b>
<b>Rozdział 1</b>	
<b>UCZUCIA I ZACHOWANIA W ŻĄŁOBIE</b>	<b>30</b>
<b>Rozdział 2</b>	
<b>WIEK A ŻĄŁOBA DZIECKA</b>	<b>31</b>
2.1	Wprowadzenie 31
2.2	Dziecko w wieku do 2 lat 32
2.3	Dziecko w wieku 2-5 lat 32
2.4	Dziecko w wieku 5-8 lat 32
2.5	Dziecko w wieku 8-12 lat 32
2.6	Nastolatki 32
<b>Rozdział 3</b>	
<b>ROZMOWY O ŚMIERCI</b>	<b>33</b>
3.1	Wprowadzenie 33
3.2	O czym warto pamiętać, rozmawiając z dzieckiem o śmierci? 33
3.3	Wiara i nadzieja 35
<b>Rozdział 4</b>	
<b>JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ŻĄŁOBIE?</b>	<b>35</b>
4.1	Wprowadzenie 35
4.2	Aktywne słuchanie 36
4.3	Działania pomagające dziecku w żałobie 37
<b>Rozdział 5</b>	
<b>RÓŻNE POZIOMY WSPARCIA UCZNIĄ W ŻĄŁOBIE</b>	<b>38</b>





# WSPARCIE W ŻAŁOBIE UCZNIÓW I CZŁONKÓW SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

## Wstęp

Zebrane materiały, przeznaczone dla pracowników administracji szkolnej, nauczycieli, pedagogów oraz psychologów, mają pomóc reagować na kryzysy wynikające z faktu śmierci i żałoby dotyczącej uczniów lub personelu szkoły. Pamiętajmy, że nie zastąpią one profesjonalnej pomocy psychologicznej.

## Część I ŚMIERĆ W SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ – PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

### Rozdział 1 ZADANIA DLA SZKÓŁ

#### 1.1 Wprowadzenie

Zadania, jakie może podjąć szkoła, by wesprzeć swojego ucznia, są kilkietapowe. 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.

*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.*





### 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. Przygotowałam 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.

### 1.3 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 psychologicznego. 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 szczególny 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.

### 1.4 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,

*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.*





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 szczególny 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.

### 1.5 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).

*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.*





- 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 podpowiedź. Rozmowa może pomóc w ustaleniu takich kwestii jak:

*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.*







- *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 ułatwiający 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.

### 1.6 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 podejdzie, 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 zająć w szkole porozmawiać z uczniem i zapytać, co się wydarzyło. Można omówić też plan działania na jutro.

## Rozdział 2

### JAKIE DZIAŁANIA MOŻE PODJĄĆ SZKOŁA, GDY NASTĄPI ŚMIERĆ UCZNIA LUB PRACOWNIKA SZKOŁY?

Zachęcamy do podjęcia następujących działań:

1. Powołanie zespołu kryzysowego.

*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.*





2. Weryfikacja informacji o śmierci.
3. Ustalenie informacji, które rodzina zgadza się ujawnić oraz tych już ujawnionych przez środowisko.
4. Powiadomienie pracowników szkoły, uczniów oraz rodziców.
5. Wdrożenie krótko- i długoterminowego programu wsparcia dla uczniów i pracowników.

### Rozdział 3

## Z JAKIMI OSOBAMI NALEŻY SIĘ SPOTKAĆ W CELU PRZEKAZANIA INFORMACJI O ŚMIERCI ORAZ JAKIE ZAŁOŻENIA ZREALIZOWAĆ?

1. Pierwszą grupę tworzy tzw. zespół kryzysowy, czyli osoby, które będą stanowić wsparcie dla dyrektora szkoły w tym szczególnym czasie oraz opracują krótkoterminowy i długofalowy plan działania związany z żałobą w szkole.
2. Druga grupa to personel szkoły, czyli nauczyciele, pedagodzy, psycholodzy, pracownicy administracji. Bardzo ważne jest spotkanie się z wszystkimi członkami zespołu i omówienie tego, co już wiadomo o wydarzeniach związanych ze śmiercią ucznia lub pracownika, a także stworzenie możliwości odreagowania emocji oraz wskazanie sposobów przekazywania informacji klasom.
3. Trzecia grupa to uczniowie. Ważne jest, by otrzymali oni te same informacje, wiadomość przekazywana była im w małych grupach i by istniała możliwość odreagowania emocji, rozmowy. Informacje klasom przekazuje najbliższy uczniom nauczyciel lub osoba, z którą czują się oni związani.
4. Ostatnią grupę tworzą rodzice uczniów. Dobrym pomysłem jest przesłanie im powiadomienia o śmierci ucznia/pracownika szkoły oraz o sposobach uzyskania wsparcia. Wcześniej projekt powiadomienia powinien być ustalony z zespołem kryzysowym oraz skonsultowany z rodziną osoby zmarłej.

### Rozdział 4

## ZESPÓŁ KRYZYSOWY

Zespół kryzysowy służy przede wszystkim osobie zarządzającej, odpowiedzialnej za to, co dzieje się w szkole. Ma pomóc jej opracować plan działania i pełni funkcję ciała doradczego. Zespół, liczący przeważnie 2-3 osoby, służy jako wsparcie, a zarazem jest miejscem, gdzie można swobodnie wyrzucić z siebie emocje oraz zaplanować podstawowe działania. Z takim zespołem warto przedyskutować różne kwestie wcześniej, przed ogólnym spotkaniem ze wszystkimi współpracownikami.

- Zaplanuj wraz z zespołem, na początku bardzo ogólnie, krótkoterminowe i długoterminowe formy wsparcia dla uczniów i nauczycieli. Na przykład krótkoterminowym działaniem jest zebranie dla rodziców czy organizacja codziennego dostępu do psychologa. Działania długofalowe to na przykład możliwość spotkania z psychologiem raz w miesiącu, biuletyn dla rodziców poświęcony żałobie czy obchody kolejnych rocznic.

*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.*





- Zidentyfikuj grupy, których śmierć ucznia lub pracownika może najbardziej dotknąć. Przeważnie dotyczy to osób najbliższych zmarłemu: przyjaciół, kolegów z ławki, kolegów z klasy, najbliższych współpracowników zmarłego nauczyciela oraz jego uczniów. Należy uważać też na osoby, które w szczególny sposób mogą identyfikować się ze zmarłym, na przykład poprzez podobieństwo fizyczne, chorobę, sytuację osobistą. Można zastanowić się, czy informacje o śmierci przekazać tym osobom i grupom wcześniej, przed informacją podawaną wszystkim. Może to choć trochę zminimalizować szok i pomóc tym osobom wyładować emocje. Trzeba pamiętać również, by tej grupie proponować wsparcie emocjonalne i psychologiczne w dłuższej perspektywie.

Przedyskutuj możliwe formy uczczenia pamięci oraz propozycje udziału w uroczystościach pogrzebowych. Zwróć uwagę na to, że pewne formy uczczenia pamięci są niestosowne w sytuacji śmierci na skutek morderstwa czy samobójstwa. Pamiętaj też, że udział w uroczystościach pogrzebowych powinien być skonsultowany z rodziną zmarłego.

### Rozdział 5

#### SPOTKANIE Z PRACOWNIKAMI

- Zorganizuj zebranie nauczycieli, pedagogów, psychologów i pracowników administracji, którego celem będzie podanie TAKICH SAMYCH INFORMACJI o śmierci ucznia czy nauczyciela WSZYSTKIM pracownikom W TYM SAMYM CZASIE. To ważne, by każdy miał jednakowy dostęp do informacji. Przeciwdziała to spekulacjom, różnym plotkom, buduje poczucie bezpieczeństwa. Z tych względów ważne jest, by dokładne informacje zostały też przekazane osobom nieobecny na spotkaniu. Najlepiej zrobić to niezwłocznie po spotkaniu.
- Opowiedz nauczycielom, co wiesz o zaistniałej sytuacji. Stwórz przestrzeń do wymiany informacji między uczestnikami. Pozwól odreagować emocje. Pierwsza część spotkania zazwyczaj służy wyrażeniu emocji, a ich skala zależy od wcześniejszych relacji personelu ze zmarłym i okoliczności śmierci. Z tych względów warto zidentyfikować osoby najbliższe zmarłemu i przekazać im informacje osobiście, przed zebraniem.
- Drugą część spotkania poświęć kwestiom organizacyjnym i sposobom udzielania wsparcia uczniom. Zaprezentuj nauczycielom swoje sugestie, wypracowane wcześniej w mniejszym zespole, dotyczące kwestii: KIEDY I JAK informacja o śmierci ucznia czy pracownika szkoły zostanie przekazana uczniom. Bardzo pomaga podanie konkretnych, prostych wskazówek, dotyczących:
  - sposobu powiedzenia uczniom o śmierci,
  - metod poprowadzenia takiego spotkania,
  - możliwych zachowań klasy i sposobów reakcji.
- Jeśli spodziewasz się, że fakt śmierci ucznia, pracownika czy też osoby ważnej dla szkoły mocno

*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.*





wpłyne na funkcjonowanie szkoły lub klasy w najbliższym czasie, zorganizuj spotkanie ze specjalistami znającymi się na wsparciu w żałobie, by nauczyciele mogli uzyskać niezbędną dla siebie wiedzę.

- Ustal razem z nauczycielami kierunek działań związanych z ceremonią pożegnania osoby zmarłej, formy uczczenia jego pamięci. Nauczyciele powinni wiedzieć, co mogą proponować uczniom w tych kwestiach, na jaką inwencję uczniów mogą pozwolić. Zazwyczaj w klasie pojawia się naturalna potrzeba pożegnania ze zmarłym czy uczczenia jego pamięci.
- Jeśli istnieje zainteresowanie mediów faktem śmierci ucznia czy pracownika, wyznacz osobę, która będzie rzecznikiem szkoły.
- Zaproponuj osobę do kontaktów z rodziną osoby zmarłej. Taka osoba będzie mogła w odpowiednim momencie przedstawić treść listu do rodziców uczniów oraz omówi udział szkoły w pogrzebie.
- Zaproponuj zespół, który napisze kondolencje dla rodziny osoby zmarłej oraz zredaguje informacje dla rodziców uczniów o tym, co się dzieje w związku ze śmiercią ucznia czy pracownika szkoły. Takie informacje mogą być przesłane mailem, rozdawane rodzicom przy odbiorze dzieci czy podczas zebrania. Ważne, by list zawierał także informacje o tym, gdzie można szukać wsparcia w żałobie.
- Rozważ różne możliwe formy wsparcia dla uczniów i pracowników, na przykład: możliwość spotkań z psychologiem w ustalonych godzinach, zaproszenie specjalisty, który opowie, w jaki sposób można wspierać dziecko w żałobie oraz opowie o tym, jakie zachowania dziecka mogą być niepokojące.
- Rozważ wspólnie spotkanie dla rodziców, informujące o tym, co do tej pory wydarzyło się w szkole od czasu śmierci ucznia czy pracownika, jakie były reakcje uczniów oraz jak wspierać dziecko w żałobie.

To, ile informacji zostanie przekazanych podczas spotkania i jakie tematy zostaną przedyskutowane zależy od poziomu emocji wśród pracowników i okoliczności związanych ze śmiercią. Z tych względów nie spodziewaj się, że wszystko ustalisz od razu. Najważniejsze, by zastanawiać się i działać razem. Zachęcamy, by poszukać wsparcia na zewnątrz, na przykład zadzwonić na tumbolinię i z jej konsultantem omówić wspólnie sytuację w szkole.

### Rozdział 6

## INFORMOWANIE UCZNIÓW

- Najkorzystniej, gdy informacje przekazywane są małym grupom, na przykład klasie, przez nauczyciela najlepiej znanego danym uczniom. Warto unikać przekazywania informacji wszystkim uczniom zebranych w jednym miejscu, na przykład na sali gimnastycznej. Jeśli jednak wybrane zostanie takie rozwiązanie, wiadomość powinna być ogólna, z zastrzeżeniem, że w swoich klasach usłyszą bardziej szczegółowe informacje i będzie można porozmawiać o tym, co się wydarzyło.
- Dobrze jest każdą osobę przekazującą informacje uczniom wyposażyć w przygotowane pisemne oświadczenie. To upewnia, że wszyscy uczniowie w szkole otrzymali te same informacje. Uczniowie powinni być także powiadomieni o miejscu ewentualnej pomocy psychologicznej i do niej zachęceni.

*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.*





Spotkanie należy zorganizować tak, by było w nim miejsce na swobodną rozmowę między uczniami, odreagowanie emocji, podzielenie się własnymi przemyśleniami.

- Uczniowie w takich sytuacjach na ogół chcą wiedzieć: Co się stało? Jak to się stało? Co mogą zrobić teraz? Co będzie działo się dalej? Można więc przypuszczać, że w klasie bezpośrednio związanej ze zmarłym pojawiają się pytania i komentarze dotyczące szczegółów śmierci, wspomnianie ostatnich wspólnych chwil, emocje. Może pojawić się chęć podjęcia jakiś działań pomocowych lub uczczenia pamięci o zmarłym. Uczniowie mogą też mieć pytania bardziej „przyziemne”, odnoszące się bezpośrednio do nich, na przykład co będzie z ich przedstawieniem, w którym brał udział zmarły uczeń lub kto zastąpi ich wychowawcę w przyszłości. Trudno przewidzieć, jak zachowywać się będzie klasa w takich okolicznościach, sporo zależy od relacji ze zmarłym, liderów klasowych, rodzaju śmierci i wielu innych czynników. Najważniejsze, by ułatwiać uczniom wyrażanie myśli i emocji, dzielić się własnymi, nie oceniać ich zachowań, odpowiadać na pytania. Zachęcamy, by nauczyciel był autentyczny i szczery. Jeśli jest poruszony sytuacją, to nie ukrywa łez, opowiada o swoim związku ze zmarłym. Jeśli nie zna odpowiedzi na pytanie, to mówi: „Nie wiem”, „Muszę się zastanowić, dam Wam odpowiedź w najbliższym czasie”. Jeśli jednak nauczyciel poczuje, że jego reakcje emocjonalne są bardzo silne, warto by poprosił o wsparcie i dalsze prowadzenie spotkania przez dodatkowego nauczyciela.

### Rozdział 7

#### PRZYKŁADOWE SPOSOBY INFORMOWANIA UCZNIÓW

- To, co za chwilę powiem, może Was zdenerwować i zasmucić. Wiem, że zdajecie sobie sprawę, z czym wiąże się chorowanie na raka. Wiecie, że w dzisiejszych czasach ludzie leczą się na tę chorobę, często zdrowieją i mają się dobrze. Czasami jednak umierają. Zapewne słyszeliście, że (imię i nazwisko zmarłego) chorował przez dłuższy czas. Niestety w wyniku tej choroby zmarł wczoraj, w swoim domu (...).
- Mam Wam do przekazania smutną wiadomość, która dla mnie samej jest bardzo trudna do zrozumienia. Wczoraj wieczorem nasz (funkcja, imię i nazwisko zmarłego) został potrącony przez samochód i w stanie krytycznym odtransportowany do szpitala. Lekarze robili, co było w ich mocy, niestety na skutek odniesionych ran (imię i nazwisko zmarłego) zmarł. Wiem, że trudno Wam jest uwierzyć w to, co właśnie usłyszeliście. Ja do tej pory też jestem w szoku. To jest takie niespodziewane. Bardzo mi przykro.
- Spodziewam się, że wielu z Was już wie, czego będzie dotyczyć dzisiejsze spotkanie. Pewnie już rozmawialiście ze sobą na ten temat lub czytaliście w prasie, że zmarł (imię i nazwisko zmarłego). Sam usłyszałem już wiele różnych informacji na ten temat. Wiem też, że niektóre z nich nie są oparte na faktach. Pragnę teraz podzielić się tym, co wiem, chociaż niektórzy z Was chcieliby wiedzieć o wiele więcej. Wiem na pewno, że (...)
- Mam dla Was bardzo smutną wiadomość. Przykro mi to mówić, ale wczoraj zmarł (imię i nazwisko zmarłego). Niektórzy z Was wiedzieli o tym już wcześniej, ale pewnie inni są teraz tą informacją zszokowani. Mnie samej ciężko w to wszystko uwierzyć. Mam zamiar opowiedzieć Wam, jak do tego

*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.*





doszło, że (imię i nazwisko zmarłego) zmarł i co w związku z tym będzie działo się dalej. Najpierw jednak uczcijmy chwilą ciszy pamięć o zmarłym. (...)

### Rozdział 8

## INFORMUJĄC UCZNIÓW, PAMIĘTAJ

- Pamiętaj, by nie podawać zbyt wielu informacji naraz. Używaj dosłownych określeń dotyczących śmierci, na przykład: umarł, nie żyje, rak, wypadek. Wystrzegaj się określeń niejednoznacznych typu: odszedł, zasnął, strata.
- Reakcje uczniów mogą być bardzo różne. Często pojawiają się wspomnienia własnych strat bliskich osób, śmierci ukochanych zwierzątek. Nie denerwuj się, jeśli jedną z reakcji będzie śmiech lub milczenie, brak pytań. To nie znaczy, że nie przejęli się sytuacją.
- Warto takie spotkanie z klasą zakończyć jakimś pozytywnym akcentem. Można przypomnieć, że nie wszyscy ludzie chorujący na raka umierają, że ludziom zdarzają się różne wypadki, ale przeważnie nie są one poważne. Zwłaszcza młodsi dzieci mogą potrzebować takich zapewnień. Warto zachęcić ich do przypomnienia sobie takich sytuacji, które zakończyły się wyzdrowieniem lub były groźne, ale nic się poważnego nie stało. Podkreślić, że zazwyczaj ludzie żyją długo, najpierw chodzą do szkoły, potem pracują, zakładają rodziny. Czasami tylko dzieje się inaczej.

Warto także pomyśleć o tym, by zawiadomić rodziców uczniów. Zwykle pisze się do nich maila lub wywiesza informację na stronie internetowej szkoły.

### Rozdział 9

## WSPARCIE BIEŻĄCE I DŁUGOTERMINOWE

Zaplanuj bieżące i długoterminowe wsparcie, dostępne dla uczniów, pracowników oraz, jeśli potrzeba, rodziców uczniów. Wsparcie bieżące dotyczy działań podejmowanych w kolejnych dniach i tygodniach po uzyskaniu informacji o śmierci danej osoby ważnej dla społeczności szkolnej. Działania długoterminowe to wsparcie, z którego można korzystać w najbliższych miesiącach trwania procesu żałoby. W zależności od sytuacji mogą to być następujące działania:

### 9.1 Wsparcie bieżące:

- przypomnienie uczniom i zachęcanie, że w każdej chwili mogą sięgnąć po pomoc pedagoga, psychologa szkolnego;
- opisanie sytuacji, w której prawdopodobnie konieczna jest dodatkowa pomoc z zewnątrz, na przykład gdy trudne emocje nie mijają, „przylepiają się” i nie chcą odejść mimo upływu dłuższego czasu. Poproś uczniów, by zwrócili uwagę na swoich kolegów. Być może zauważą sytuacje, w których ich kolegom potrzebne byłoby dodatkowe wsparcie;

*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.*





- powiadomienie uczniów i ich rodziców o możliwości skorzystania w najbliższych tygodniach z pomocy poradni psychologiczno-pedagogicznej w regionie, po wcześniejszym umówieniu się na spotkanie (uzgodnione z poradnią pierwszeństwo w przyjmowaniu uczniów);
- spotkanie z rodzicami, uczulenie ich na oznaki w zachowaniu uczniów, świadczące o nieradzeniu sobie z żałobą, udzielenie informacji, jak wspierać i gdzie szukać dodatkowej pomocy;
- pomoc dla nauczycieli w postaci wskazania miejsca, w którym mogą uzyskać wsparcie psychologiczne, oraz zorganizowanie spotkania ze specjalistami dotyczącego omówienia procesu żałoby i dostępnych środków pomocy, z których można skorzystać.

### 9.2 Wsparcie długoterminowe:

- zaplanowane działania o charakterze symbolicznym, upamiętniające osobę zmarłą, jak rocznice śmierci czy urodzin zmarłego;
- ogólnie dostępna informacja, gdzie można szukać pomocy psychologicznej w aspekcie przeżywanej żałoby (np. na szkolnej tablicy informacyjnej i stronie internetowej);
- ogólnodostępna, krótka informacja, dotycząca podstawowych aspektów przeżywania żałoby (np. wywieszona w szkolnej gablocie i na stronie internetowej);
- odroczone w czasie (np. po dwóch miesiącach) szkolenie dla pracowników szkoły dotyczące procesu żałoby, pozwalające przyjrzeć się własnym emocjom i podtrzymujące długofalową wrażliwość na osoby w żałobie;
- odroczone w czasie spotkanie dla uczniów, dotyczące tematu śmierci i żałoby.

## Rozdział 10

### OSOBY, KTÓRE SZCZEGÓLNIIE MOGĄ ODCZUĆ ŚMIERĆ UCZNIĄ LUB PRACOWNIKA SZKOŁY

Osoby, które mogą być narażone na większe ryzyko stresu związanego ze śmiercią ucznia lub nauczyciela to między innymi:

- przyjaciele osoby zmarłej,
- osoby (nauczyciele i uczniowie), które miały wspólne lekcje z osobą zmarłą,
- osoby (nauczyciele i uczniowie), które miały wspólne zajęcia pozalekcyjne,
- osoby, które łączy jakiś wspólny element ze zmarłym. Na przykład śmierć w wyniku choroby przewlekłej może wzbudzić duży lęk w osobie również chorującej przewlekłe; śmierć w wyniku wypadku samochodowego może wzbudzić większy lęk wśród uczniów, którzy dojeżdżają samochodem do szkoły; śmierć w wyniku samobójstwa (na skutek depresji) może wzbudzić większy lęk wśród osób chorujących na depresję itp.

*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.*





- osoby w procesie żałoby lub z wcześniejszymi doświadczeniami strat,
- osoby mające nieodpowiednie relacje ze zmarłym (wcześniejsze naśmiewanie się, zastraszanie, bicie, rywalizowanie, kłótnia itp.),
- osoby z problemami emocjonalnymi.

### Rozdział 11

## UCZCZENIE PAMIĘCI O ZMARŁYM, POGRZEB

- Przeważnie część szkoły bierze udział w uroczystościach pogrzebowych. Przedtem porozmawiaj jednak o tym z rodziną zmarłego, oni są tu najważniejsi. Mogą na przykład nie chcieć, by wielu uczniów uczestniczyło w pogrzebie lub wręcz odwrotnie liczyć na dużą frekwencję. Pamiętaj, że o chęci udziału dzieci w pogrzebie powinni być również powiadomieni ich rodzice. W tym czasie szkoła musi także zorganizować opiekę nad uczniami, a ci z nich, którzy nie pójdą na pogrzeb, muszą mieć stosowne zastępstwo nauczyciela.
- Pomyśl w zespole, w jaki sposób możesz pomóc uczniom zaspokoić naturalną potrzebę pożegnania się ze zmarłym, wyrażenia swoich uczuć i myśli.
- Wszystkie działania związane z upamiętnieniem i pożegnaniem się ze zmarłym powinny być rozłożone w czasie. Nie jest właściwe, by działy się natychmiast po śmierci zmarłego. Działania te mają pomóc w odreagowaniu emocji, w odpowiednim wejściu w proces żałoby i w powolnym wychodzeniu z sytuacji kryzysowej. Nie mogą być tylko dobrze spełnionym obowiązkiem. Sposoby upamiętnienia zmarłego proponowane przez nauczycieli powinny być zgodne z aktualnymi potrzebami danej klasy czy uczniów.
- Pamiętaj, że to, jak szkoła zachowa się w obliczu śmierci ucznia czy pracownika szkoły, będzie punktem odniesienia w przyszłości, kiedy ponownie stanie przed podobnymi wydarzeniami. Ważna jest więc tu zasada sprawiedliwości. Jeśli zgodzisz się upamiętnić zmarłego nauczyciela poprzez pamiątkową tablicę, w przyszłości, w podobnej sytuacji, będzie to również oczekiwane. Jeśli jakiś konkurs szkolny zostanie nazwany imieniem zmarłego ucznia, w przyszłości takich gestów szkolna społeczność będzie też miała prawo się domagać. Mogą być więc pułapką i kłopotem. Czasem śmierć danej osoby następuje na skutek działań, które nie chcielibyśmy, by były gloryfikowane (np. śmierć samobójcza czy w wyniku przedawkowania narkotyków) lub osoba zmarła jest mniej popularną osobą w szkole. Rodzi więc to ryzyko porównań i niezręczności, wartościowania zmarłych osób. Dobrym wyjściem z sytuacji jest nastawienie się na działania mniej formalne, oddolne, które są zazwyczaj bardziej spontaniczne i wynikają z rzeczywistych potrzeb uczniów czy pracowników.
- Zastanów się razem ze współpracownikami, co należy zrobić z miejscem, w którym przebywał najczęściej zmarły, tzn. ze szkolną ławką, szafką itp. Czasem pierwszym odruchem jest chęć wyniesienia tych rzeczy z pola widzenia. Zachęcamy jednak, by z tymi przedmiotami nie rozstawać się od razu. Przyjdzie na to pora za kilkanaście dni lub tygodni. Porozmawiaj o tym z klasą, do której należał uczeń

*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.*







lub którą opiekował się nauczyciel. Pamiętaj także o potrzebach rodziny w sytuacji śmierci ich dziecka. Jeśli będą chcieli bywać na spotkaniach klasowych, prawdopodobnie będą też chcieli doświadczyć obecności działań ich dziecka w klasie, na przykład zobaczyć na wystawie jego rysunek wśród prac innych uczniów. Inaczej jest z osobistymi rzeczami zmarłego. Te należą do jego rodziny. W odpowiednim czasie należy zaproponować możliwość odebrania tych rzeczy lub osobiście odnieść do jego domu. Warto odbarczyć rodzinę zmarłego od sprzątnięcia szafki czy biurka po zmarłym.

- Pamiętaj, aby rodzina osoby zmarłej nie otrzymywała korespondencji mailowej czy listowej dla niej nieprzeznaczonej. Usuń adres tej rodziny z listy mailingowej dotyczącej tego wydarzenia! Po jakimś czasie możesz też porozmawiać z rodziną zmarłego, czy będą chcieli otrzymywać informacje o wydarzeniach w szkole, tak jak miało to miejsce do tej pory. Może wydawać się to dziwne, ale niektórym rodzinom w żałobie bardzo pomaga możliwość spotkania się w przyszłości z kolegami osoby zmarłej. Chcą być na szkolnym pikniku, uroczystości rozdania dyplomów czy na zebraniach rodziców. Poczucie nagłego wykluczenia ze społeczności szkolnej jest dla nich dodatkową stratą. Dla innych osób w żałobie może być to z kolei zbyt bolesne i będą dążyć do odcięcia swoich związków ze szkołą.

### Rozdział 12

## INNE SPOSOBY UCZCZENIA PAMIĘCI O ZMARŁYM

Istnieje bardzo dużo możliwości wyrażenia siebie w czasie przeżywania żalu po stracie. Zależą one zarówno od potrzeb, jak i kreatywności uczniów i nauczycieli. Głównym celem takich działań jest ułatwienie wyrażenia emocji, uwolnienie myśli i wspomnień o zmarłym oraz symboliczne z nim pożegnanie. Oto niektóre z nich:

- Popularnym sposobem wyrażania smutku z powodu śmierci ucznia czy pracownika szkoły jest na przykład pisanie listów czy rysowanie rysunków dla członków rodziny osoby zmarłej albo założenie w szkole książki kondolencyjnej. Ważne jednak, z uwagi na rodzinę osoby zmarłej, by takie działania kontrolowali nauczyciele i by nie były one anonimowe. Niestety zdarzają się przypadki niewłaściwych zachowań.
- Czasami na terenie szkoły powstają spontaniczne miejsca pamięci. Uczniowie składają kwiaty, maskotki, kartki z pozdrowieniami. Są one ważne, ale w przyszłości mogą być kłopotliwe. Warto poinformować wszystkich, że powstałe „miejsce pamięci” pozostanie nim przez okres na przykład dwóch tygodni, po czym zgromadzone wokół niego rzeczy (pluszaki, zdjęcia) odpowiednio przechowacie lub przekażecie innym.
- Jest wiele innych sposobów na podkreślenie znaczenia zmarłej osoby dla uczniów. Niektórzy decydują się na zasadzenie drzewka symbolizującego pamięć o zmarłym. Można również zasiać trawę lub kwiaty w ogródku czy w doniczce i poprosić dzieci o szczególną nad nimi opiekę. W przyszłości, gdy rośliny wejdą, będzie to zachętą do ponownego, naturalnego powrotu do rozmowy o zmarłym i o tym, jak się uczniowie czują. Innym pomysłem na pożegnanie się ze zmarłym może być doczepienie do balonu z helem karteczek z pozdrowieniami dla zmarłego, a następnie jego wypuszczenie. Dzieci mogą

*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.*





przygotować też specjalne przedstawienie, występ muzyczny, napisać piosenki czy wiersze na cześć zmarłego. Mogą nagrać na płytę CD jego ulubione piosenki lub razem obejrzeć jego ulubiony film. Kolejnym pomysłem może być wspólne wspomnianie zmarłego poprzez oglądanie związanych z nim zdjęć lub wykonanie tymczasowej tablicy pamiątkowej opowiadającej o zmarłym, na której uczniowie zawiesziliby zdjęcia i krótkie opisy różnych wspólnie przeżytych wydarzeń. Szczególnym rodzajem działania może być też zorganizowanie na terenie szkoły kwesty czy loterii fantowej, przeznaczonej na wsparcie stowarzyszenia osób chorujących na tę samą chorobę co zmarły.

Ciekawym narzędziem pracy z uczniami w żałobie mogą okazać się tzw. kamyki pamięci.

### Rozdział 13

## 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 14

## SZCZEGÓLNE OKOLICZNOŚCI

Informacja o śmierci kogoś ważnego dla szkoły zawsze jest szokiem. Jednak niektóre rodzaje śmierci, na przykład te, które wydarzyły się na skutek klęsk żywiołowych, terroryzmu, wypadku autobusu szkolnego czy gwałtownego incydentu w szkole, tworzą szczególnie skomplikowane sytuacje. Wówczas działania szkoły tylko częściowo pokryją się z treściami sugerowanymi na tym portalu. Nieodzowna będzie pomoc specjalistyczna. By dowiedzieć się więcej na temat postępowania w szkole na wypadek wielkiego kryzysu, odsyłamy do Centrów Interwencji Kryzysowych, dostępnych w każdym mieście.

### Rozdział 15

## SAMOBÓJSTWO UCZNIĄ LUB PRACOWNIKA SZKOŁY

W sytuacji samobójstwa ucznia lub pracownika szkoły interwencja kryzysowa ma szczególny charakter.

- Ustal z rodziną sposób poinformowania szkoły o śmierci ich bliskiego. Uszanuj ich decyzję o tym, jakie informacje chcą, by zostały przekazane, ale wskaż też ewentualne konsekwencje niewyjawienia prawdy.

*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.*





Powiedz o możliwych plotkach, które czasem są gorsze niż rzeczywistość. Nie chodzi o to, byś usilnie do czegoś namawiał, to nie jest ten czas! Możesz jednak delikatnie podzielić się swoimi obiekcjami.

- Zidentyfikuj uczniów, którzy mogą być szczególnie dotknięci śmiercią (przyjaciele, osoby w depresji, osoby, które np. wcześniej dokuczały zmarłemu).
- Unikaj działań, które mogłyby gloryfikować ten sposób śmierci, ale też działań bezpośrednio piętnujących zmarłego.
- Poszerz swoją wiedzę, pracowników i uczniów na temat samobójstw, znaków ostrzegawczych i form wsparcia.
- Zachęcaj do korzystania i popularyzuj psychologiczne formy wsparcia, oferowane uczniom, pracownikom i rodzicom.
- Ogranicz udział mediów do minimum.

### Rozdział 16

## PRZYKŁADOWY LIST DO RODZICÓW

>> *Przykładowy list do rodziców znajduje się na następnej stronie.*

*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.*





Data

*Droży Rodzice,*

*Z głębokim żalem informujemy o stracie, jaką poniosła nasza szkolna społeczność. Nauczyciel Waszego dziecka poinformował wszystkich uczniów o śmierci (imię i nazwisko), która/-y był (nazwa funkcji: uczeń/pracownik/nauczyciel) w tej szkole od (liczba) lat.*

*Uczniom przekazano, że (imię i nazwisko) zmarł w wyniku (podanie przyczyny uzgodnionej z rodziną: choroby zwanej rakiem; ciężkiej i długiej choroby; tragicznego wypadku samochodowego itp.).*

*Śmierć ta spowodowała wiele emocji w naszej szkole i z pewnością jeszcze wiele ich przed nami. Nauczyciel porozmawiał z całą klasą o tym, co się wydarzyło. Opowiedział, że w czasie, kiedy ktoś umiera, jego najbliżsi przeżywają żalobę, czyli wiele różnych trudnych uczuć, jak smutek, gniew czy żal. Ustalono, że uczniowie zawsze mogą zwrócić się do nauczyciela, jeśli będą chcieli zadać jakieś pytania dotyczące tej trudnej sytuacji.*

*Nasza szkoła współpracuje także ze specjalistami od wsparcia w żałobie. Każdy uczeń, a także Państwo, może skorzystać z tych konsultacji. Jednocześnie, jeśli ktoś z Państwa chciałby uzyskać więcej informacji, jak rozmawiać w domu z dzieckiem o śmierci i żałobie, chętnie udostępniemy nasze materiały na ten temat. Jeśli chcą Państwo porozmawiać lub skorzystać z naszej pomocy, prosimy dzwonić do (imię i nazwisko) pod numer (numer telefonu w szkole).*

*Jesteśmy bardzo poruszeni tym smutnym wydarzeniem. Dokończymy wszelkich starań, aby przejść ten czas najlepiej jak to możliwe.*

*Z poważaniem,*

*(podpis, zazwyczaj dyrektora szkoły  
lub wychowawcy)*

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.





### Rozdział 17

## PRZYKŁADOWE PISEMNE WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELI JAK PRZEKAZAĆ INFORMACJE UCZNIOM

Z wielkim smutkiem przyjąłem wiadomość, że wczoraj zmarł w wyniku (tu podać przyczynę śmierci) nasz (funkcja: uczeń, uczennica, pracownik, nauczyciel itp.), (imię i nazwisko). Zdaję sobie sprawę, że wielu z Was jest przykro i macie różne pytania dotyczące śmierci (imię i nazwisko). Właśnie tu, podczas tego spotkania, jest czas na rozmowę. Postaram się odpowiedzieć na wszelkie pytania, powiedzieć Wam wszystko, co wiem.

W takich trudnych sytuacjach naturalne jest, że część z Was będzie odczuwać różne uczucia, takie jak smutek, złość czy niedowierzanie. Czasem pojawiają się też łzy (...).

Jeśli czujesz, że potrzebujesz porozmawiać z kimś indywidualnie, to właśnie teraz, w swoich gabinetach są dostępne pani psycholog i pani pedagog. Można do nich pójść teraz, wystarczy, że powiesz mi w trakcie trwania lekcji, że wychodzisz. Będzie także czekać na Was codziennie do godziny 16.00. Ustaliliśmy, że w najbliższym czasie nauczyciele mogą zwolnić ze swojej lekcji każdego ucznia, który będzie chciał skorzystać z indywidualnej rozmowy z psychologiem czy pedagogiem.

Teraz możemy podzielić się tym, co czujecie lub jakie macie pytania. O czym teraz myślicie? Co chcielibyście powiedzieć?

(Zachęć uczniów do rozmowy. Możesz także zapytać, jakie są ich doświadczenia związane z umieraniem i śmiercią. Jeśli wyczujesz, że temat został wyczerpany lub uczniowie nie podejmują rozmowy, zaproponuj cichą indywidualną pracę do końca trwania lekcji).

### Rozdział 18

## PRZYKŁADOWY LIST MAILOWY DO PRACOWNIKÓW SZKOŁY

>> *Przykładowy list mailowy do pracowników szkoły znajduje się na następnej stronie.*

*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.*





**Do: wszystkich pracowników**

**Temat: spotkanie w sprawie (imię i nazwisko zmarłego)**

• **ZAWIADOMIENIE**

Z wielkim smutkiem przyjąłem wiadomość, że wczoraj w wyniku (tu podać przyczynę śmierci) zmarł (imię i nazwisko), który był naszym (funkcja: uczeń, uczennica, pracownik, nauczyciel itp.) od (podać liczbę lat).

Zdaję sobie sprawę, że taka informacja rodzi trudne uczucia w nas wszystkich. Spodziewam się, że śmierć (imię i nazwisko) może mieć znaczący wpływ na całą naszą szkolną społeczność, na naszych uczniów, rodziców i członków personelu. Niektóre z tych reakcji mogą być łagodne, a niektóre bardziej intensywne.

Aby poradzić sobie jak najlepiej w tej sytuacji, bardzo proszę o obecność na naszym zebraniu, które odbędzie się:

Termin:

Godzina:

Miejsce:

• **SPOTKANIE**

Podczas spotkania przekażę dalsze szczegóły oraz odpowiem na pytania. Zastanowimy się też, w jaki sposób rozmawiać z uczniami i w jaki sposób można ich wesprzeć.

• **SUGESTIE**

Do czasu spotkania zapewne wielu uczniów będzie rozmawiać o tym, co się stało. Warto więc potwierdzić ich informacje. Jednocześnie, na ile to będzie możliwe, nie wchodzić w szczegółowe dyskusje. Nie mam jeszcze pewności, jakie życzenia dotyczące przekazywania informacji ma rodzina zmarłego. Proszę jednak zapewnić uczniów, że w najbliższym czasie zostaną szczegółowo poinformowani. Jeśli zauważycie, że jakiś uczeń potrzebuje dodatkowego wsparcia, proszę zachęcić go do skorzystania z pomocy naszego psychologa. Sami również możecie sięgnąć po tego typu wsparcie.

**Proszę o kontakt, jeśli pojawią się jakieś pytania przed naszym spotkaniem.**

**Mam nadzieję, że razem przejdziemy ten trudny czas najlepiej jak to możliwe.**

Pozdrawiam serdecznie,

(imię i nazwisko)

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.





### Rozdział 19

## 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.

*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.*





## Część II ŚMIERĆ W RODZINIE UCZNIA – PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

### Rozdział 1

#### 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?”

*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.*







- 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 psychologicznego. 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 szczególny 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.

*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.*





### 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 rodzącą 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.

*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.*





### 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 ułatwiający 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 podejdzie, 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. Poczekajcie, aż mi przejdzie.” „Czasem wpadam we wściekłość. Przepraszam, jeśli na kogoś nakrzyczę bez powodu.”

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.





- 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 rozwiążności, 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.

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.





- 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 skorzystaś 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

*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.*





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.

### Część III

## ŻĄŁOBA DZIECI I MŁODZIEŻY – PORADNIK DLA NAUCZYCIELI

### Wprowadzenie

Żałoba przejawia się na wiele sposobów, ponieważ ludzie, którzy ją przeżywają, różnią się od siebie. Nie ma więc dobrego i złego sposobu przeżywania żałoby. Chociaż można wskazać etapy żałoby i reakcje, które pojawiają się u wielu osób, to jednak sposób wyrażania własnych uczuć jest indywidualny. Także zdefiniowane etapy żałoby u różnych osób następują w różnej kolejności lub występują tylko niektóre. Początkowo większość osób przechodzi etap negacji (niedowierzania, wyparcia informacji o śmierci). Etap ten może trwać kilka godzin, kilkanaście miesięcy lub lat (zależy to od bardzo wielu czynników). Po etapie negacji może przyjść etap złości, a następnie faza depresji i adaptacji. Nie można jednak założyć, że etapy te kolejno następują po sobie i są łatwe do rozróżnienia.

### Rozdział 1

## UCZUCIA I ZACHOWANIA W ŻĄŁOBIE

Jakie reakcje i uczucia mogą pojawić się w okresie żałoby?

- Żal – dojmujące uczucie związane ze stratą bliskiej osoby i wspólnych planów.
- Odrętwienie – uczucie pustki, poczucie martwoty, niedowierzanie, poczucie nierealności, reakcja szokowa, zazwyczaj mijająca po jakimś czasie.
- Bunt i agresja – na siebie, na otoczenie i/lub na zmarłego, na sytuację.
- Chaos i dezorientacja – trudności w skupieniu myśli czy wykonywaniu różnych czynności.
- Depresja i rozpacz – przygnębienie, poczucie beznadziei, poczucie bezsensu, smutek.
- Tęsknota – często powiązana z płaczem, pojawiająca się nagle, napadowo, zwłaszcza w początkowym okresie żałoby. Może być też początkowo mało odczuwana, a nasilać się wraz z upływem czasu.
- Lęk – obawy, niepokój, strach, pojawia się nagle lub „płynie” przez cały dzień.
- Poczucie winy – subiektywne poczucie, że własnym postępowaniem przyczyniło się do śmierci bliskiej osoby. Na ogół nie ma to odzwierciedlenia w rzeczywistości. W przypadku dzieci powodowane jest egocentryzmem. To uczucie często skrywane przed innymi. Jego występowanie może wiązać się także z poczuciem ulgi, że zmarły już odszedł po długotrwałej chorobie, lub być wynikiem nadmiernej idealizacji zmarłego.

*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.*





- Poczucie wstydu – związane z obwinianiem się o nieodpowiednie zachowanie w przeszłości lub poczuciem bycia odmiennym od swoich rówieśników.
- Idealizowanie – bardzo pozytywny, najczęściej nierealny obraz zmarłej osoby.
- Identyfikacja – utożsamianie się ze zmarłym, przejmowanie ról i/lub cech zmarłego.
- Myśli samobójcze – mogą być wyrazem chęci ucieczki od trudnej rzeczywistości, ciężkich emocji lub połączenia się ze zmarłym. Mogą mieć charakter ogólny lub bardzo konkretny. Trzeba być bardzo wyczulonym na ten aspekt przeżywania żałoby, pojawienie się ich jest zazwyczaj sygnałem, by zasięgnąć porady specjalisty.
- Płacz – reakcja na pojawiające się emocje i myśli związane ze zmarłym lub z sytuacją obecną. Może mieć różny stopień intensywności.
- Powracanie do przeszłości – niekiedy pod postacią przymusu wewnętrznego, powracanie do przebiegu wydarzeń, rekonstrukcja wydarzeń, zadawanie pytań o zmarłego; zazwyczaj wraz z upływem czasu objaw ten łagodnieje.
- Pytania o sens życia – poszukiwanie znaczenia czyjejs śmierci, pytania o wartość i sens życia.
- Nadaktywność – ciągły przymus robienia czegoś, angażowania się w różne zadania czy aktywności fizyczne.
- Reakcje somatyczne organizmu – ciało jest często obrazem wewnętrznego świata przeżyć. Mogą pojawić się trudności ze snem, dolegliwości żołądkowe czy ze strony układu krążenia, zaburzenia oddechowe, uczucie sztywności, ociężałości lub zwiotczenia ciała, doznania wzrokowe lub słuchowe (odczuwanie obecności osoby zmarłej).

## Rozdział 2

### WIEK A ŻAŁOBA DZIECKA

#### 2.1 Wprowadzenie

Żałoba związana jest z umiejętnością odczuwania. Każde dziecko, które potrafi kochać, będzie odczuwało żałobę, ale nie każde będzie umiało wyrazić to, co czuje. Ich reakcje na stratę bliskiej osoby są zależne od wieku i etapu rozwoju. Oto najczęstsze reakcje na śmierć u dzieci w różnych grupach wiekowych. Zachowaj ten tekst w pamięci komputera lub wydrukuj, by mieć go w zasięgu ręki zawsze, kiedy będzie potrzebny.

#### 2.2 Dziecko w wieku do 2 lat

Dla dziecka do 2. roku życia pojęcie śmierci jeszcze nie istnieje. Nie oznacza to jednak, że dziecko nie odczuwa cierpienia. Już kilkumiesięczny niemowlak może przeżywać brak ważnej dla niego bliskiej osoby. Dziecko w tym okresie w sposób szczególnie wyczulone jest na zaspokajanie swoich podstawowych potrzeb związanych ze snem i jedzeniem oraz z ogólnie pojmowanym poczuciem bezpieczeństwa. Dobra i spokojna opieka jest najważniejsza. Największy negatywny wpływ na dziecko wywiera brak stałej relacji z jednym, głównym opiekunem.

*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.*





### 2.3 Dziecko w wieku 2-5 lat

Dziecko w wieku 2–5 lat zaczyna reagować na śmierć bliskiej osoby podobnie jak dorosły. Nie umie jednak wyrazić własnych uczuć. Nie rozumie do końca zjawiska śmierci. Nie wie na ogół, że jest nieodwracalna. Myślenie dziecka nie podlega jeszcze do końca regułom logiki. Wyciąganie wniosków odbywa się na zasadzie myślenia magicznego. Dziecko może postrzegać śmierć jako formę snu, wyjazdu, obecności w innym wymiarze, z którego można powrócić. W tym wieku dziecko potrzebuje uwagi i poczucia bezpieczeństwa. Na ogół te dwa elementy zostają zachwiane w okresie żałoby, ponieważ otoczenie zajęte jest własnymi emocjami. Dziecko może więc reagować poprzez bunt wymierzony w zmarłego lub głównego opiekuna z powodu opuszczenia. Okazuje emocje poprzez zmiany w zachowaniu: lęki nocne, brak apetytu, podatność na choroby. Co trzeba zrobić: odpowiadać na w kółko zadawane pytania, reagować na przejawy „magicznego myślenia” i je osłabiać.

### 2.4 Dziecko w wieku 5-8 lat

W wieku 5-8 lat dziecko już rozumie zjawisko śmierci oraz wszystkie jej aspekty. Nie jest jednak wyposażone w umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami. Dziecko może być też zainteresowane biologicznym wymiarem śmierci. Nadal trzeba pilnować, by o śmierci mówić wprost, zwykłym językiem, i rozumieć, że reakcją na śmierć może być zamknięcie się w sobie, niechęć do rozmawiania o umarłym, idealizacja jego osoby, poczucie winy czy silna agresja.

### 2.5 Dziecko w wieku 8-12 lat

W okresie 8-12 lat dzieci z jednej strony walczą już o swoją niezależność, a z drugiej strony przejawiają jeszcze dużo dziecięcych zachowań. Podobnie jest z czasem żałoby. Dziecko ma trudności z pokazaniem swojej bezsilności i bezradności. Może więc próbować nadmiernie się kimś opiekować lub kontrolować. Silne emocje może przekierować na zachowania buntownicze, które stwarzają pozory siły i niezależności. Dzieci w tym wieku swoje prawdziwe emocje ujawniają tylko wówczas, gdy poczują się bezpiecznie. Pamiętając o tych tendencjach, warto nie ulegać „prowokacjom” dziecka. Dbać, by nie weszło w rolę dorosłego, nie obarczać wieloma nowymi obowiązkami, stawiać granicę agresji, ale też rozumieć, że jej źródło najpewniej tkwi w tęsknocie za zmarłym.

### 2.6 Nastolatki

Jednym z najtrudniejszych momentów dla przeżywania żałoby jest wiek nastoletni. Gwałtowne zmiany nastrojów powodowane żałobą nakładają się w czasie z brakiem równowagi emocjonalnej, wynikającej z procesu dojrzewania. Pomimo że nastolatek pragnie być postrzegany jak dorosły, otoczenie nie powinno poddać się tej iluzji. Warto nie prowokować go do bycia dorosłym czy wślizgać w rolę starszego rodzeństwa, które ma stanowić oparcie w trudnych momentach. Ważna jest świadomość, że nastolatek, podobnie jak młodsze dzieci, by poradzić sobie z żałobą, powinien przeżyć i wypowiedzieć różne swoje emocje związane ze stratą kochanej osoby.

*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.*







## Rozdział 3

### ROZMOWY O ŚMIERCI

#### 3.1 Wprowadzenie

Nie da się uchronić dzieci i nastolatków od doświadczenia straty. Pomocą w jej przeżyciu jest pokazywanie sposobu, w jaki mogą radzić sobie z tym doświadczeniem, oraz udzielanie wsparcia w okresie żałoby. Rozmowy z dzieckiem o śmierci czy o tęsknocie za zmarłym są bardzo trudne. Także dlatego, że w naszej kulturze jest to często temat tabu. Zazwyczaj nie rozmawiamy o śmierci, a w naszej głowie roi się od różnych stereotypów na ten temat. Czasem się nam wydaje, że skoro dziecko jeszcze nie chodzi do szkoły, nie potrafi wiele zrozumieć. Uważamy, że jeśli odsuniemy od dziecka przykre myśli, to już do nich nie wrócą. Sądzimy, że skoro nastolatek nie mówi o trudnym dla siebie doświadczeniu, to oznacza, że radzi sobie z żałobą. To nieprawda.

Dzieci potrafią dobrze radzić sobie, nawet w trudnych dla nich sytuacjach, jeżeli:

- pomożesz im zrozumieć sytuację,
- pokażesz, jak można radzić sobie ze smutkiem.

#### 3.2 O czym warto pamiętać, rozmawiając z dzieckiem o śmierci?

Ważne jest, by dziecko uzyskało odpowiedź na wszystkie pytania. Jeśli padnie trudne pytanie, nie oznacza to, że należy automatycznie udzielać wyczerpujących odpowiedzi. Rozpoczęcie rozmowy od pytania: „A jak Ty myślisz?“, a następnie nawiązanie do tego, co dziecko powiedziało, może być dobrym sposobem na ułatwienie zrozumienia sytuacji.

Dziecko może pytać:

- „Gdzie teraz jest mama?”
- „Dlaczego nie mogę zobaczyć się z dziadkiem?”
- „Czy pod ziemią babci nie jest zimno?”
- „Dlaczego Bóg zabrał mamę do siebie?”
- „Co teraz będzie ze mną?”
- „Kto będzie mnie odprowadzał do szkoły?”
- „Dlaczego tata jechał tak szybko?”
- „Czy Pan Bóg nie ma serca?”
- „Dlaczego pozwoliłeś mamie na tę operację?”

*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.*





Odpowiedź powinna być dostosowana do wieku dziecka oraz prawdziwa. Najlepiej jeśli jest dosłowna, nie pobudza fantazji dziecka, zwłaszcza dziecka małego. Najbardziej pospolite określenia dotyczące śmierci mogą wprowadzić dziecko w błąd, spotęgować jego niepokój lub utrudnić przeżywanie smutku po stracie.

Najczęstsze wyrażenia powodujące zamieszanie i przykłady konsekwencji w myśleniu dziecka:

- „Dziadka już z nami nie ma”. Dziecko może myśleć, że dziadek się zgubił.
- „Tata śpi”. Dziecko może czekać na jego obudzenie.
- „Sąsiad odszedł”. Zatem dokąd poszedł? Kiedy wróci?
- „Mama wyjechała w bardzo długą podróż”. Dziecko może dopytywać o termin powrotu, miejsce pobytu, może pomyśleć: „Nie pożegnała się przed wyjazdem, więc może się zezłościła na mnie?”
- „Babcia umarła, ponieważ była chora”. Dziecko może odnieść wrażenie, że jak ono zachoruje, to również umrze.
- „Siostrzyczka poszła do nieba”. Dziecko może zastanawiać się, jak ona to zrobiła i wypatrywać siostry podczas każdego deszczu. Może pomyśleć: „Dlaczego nie zabrała mnie ze sobą? Nudzi mi się. Też chciałbym umrzeć”.
- „Jezus zabrał braciszka do siebie, bo bardzo go kocha”. Dziecko może wysnuć wniosek, że Jezus jego nie kocha, bo nie zabrał go do siebie.
- „Kasia umarła i żyje teraz na cmentarzu”. Dziecko może zastanawiać się, w co Kasia się tam bawi, może zechcieć zamieszkać na cmentarzu i dotrzymywać jej towarzystwa.
- „Braciszek twój umarł. Pan Bóg go zabrał do siebie, bo był niewinny i bez grzechu”. W dziecku może obudzić się obawa, że jest strasznym grzesznikiem, ponieważ nie umarło.
- „Teraz Ty zastąpisz tatę i będziesz głową rodziny. Musisz opiekować się siostrzyczką i rodzicami”. Dziecko może mieć nadmierne wymagania wobec siebie i wstydzić się okazywania smutku.

Jak więc przekazać dziecku wiadomość o śmierci kochanej przez nią osoby? Poza oczywistą delikatnością i empatią, mów jasno i konkretnie o tym, co się stało:

- „Babcia umarła”.
- „Krysia nie żyje”.
- „Braciszek nie oddycha, nie bije mu serce, nie mówi”.
- „Tata nigdy do nas nie wróci”.

*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.*





### 3.3 Wiara i nadzieja

Pomocne dla dziecka jest także poznanie przekonań religijnych rodziny, zrozumienie, co dzieje się z duszą zmarłego po śmierci. Pamiętaj jednak, by dodać do tego informacje o ciele zmarłego. Uważaj na zbyt ogólne stwierdzenia typu: „Taka jest wola Boga”, „Jezus zabrał mamę do siebie” czy: „Jest w niebie i patrzy na Ciebie”. To, nawet dla starszego dziecka, jest trudne do zrozumienia. Wielokrotnie spotykamy się z przekonaniem małych dzieci, które na przykład wierzą, że zmarła mama widzi ich każdy ruch. Dla dziecka może być to bardzo frustrujące. Starsze dzieci mogą czuć się nadmiernie kontrolowane przez zmarłego. Czym takie wyjaśnienia zastąpić? Można się zdecydować na powiedzenie czegoś w rodzaju:

„Ludzie mają różne wyobrażenia na temat tego, co dzieje się, gdy ktoś umiera. Wiemy jednak, że zmarli nie mogą wrócić do nas ani do nas zadzwonić. Umrzeć to coś zupełnie innego niż wyjechać do innego kraju. Ludzie wierzą w różne rzeczy, na przykład w to, że dusze po śmierci krążą po świecie i patrzą na nas z góry. Ja wierzę, że mama jest teraz w niebie, blisko Boga, który jest Miłością. A pamięć o Niej będzie w moim sercu na zawsze...”

## Rozdział 4

### JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ŻĄŁOBIE?

#### 4.1 Wprowadzenie

Trudno podać jednoznaczną receptę na właściwą rozmowę z dzieckiem przeżywającym stratę bliskiej osoby. Czy jednak istnieją jakieś ogólne wskazówki, dotyczące kontaktu z dzieckiem w okresie osierocenia? Nim do nich przejdziemy, przeczytaj poniższy tekst. Zastanów się, jak często używasz takich sformułowań w reakcji na czyjś problem? Potem zastanów się, jak to jest, gdy to Ciebie wspiera się w taki sposób:

- „Wszystko będzie dobrze”.
- „Wszystko wróci do normy”.
- „Jutro poczujesz się lepiej”.
- „Wiem, co czujesz”.
- „Tak widocznie musiało być”.
- „Czas leczy rany”.
- „Co cię nie zabije, to cię wzmocni”.
- „Bądź silna”.
- „Musisz być teraz silny”.
- „Na pewno jeszcze sobie ułożysz życie”.
- „Skończ użalać się nad sobą. Ile można?”.
- „Już czas przestać płakać, życie toczy się dalej”.

*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.*





- „Już czas by zacząć myśleć o przyszłości, a nie ciągle wspominać przeszłość”.
- „Już przestań się smucić. To nic nie da”.
- „Dlaczego...?”.
- „Musisz...”.
- „Jesteś smutny w taki słoneczny dzień? Zobacz, jak jest pięknie dookoła...”.

Słuchając takich zdań, można odczuć dyskomfort. Te formy pocieszania najczęściej niosą ukryty przekaz skierowany do dziecka:

- nie czuj, tego co czujesz,
- nie mów, tego co myślisz,
- jestem bezradny wobec twoich emocji, nie wiem, co z nimi zrobić, więc zmienmy temat na inny lub uspokój się.

Doświadczenie w pracy z dziećmi w żałobie wskazuje, że w tym trudnym okresie wiele dzieci czuje się bagatelizowanych. Dzieci, zwłaszcza te starsze, które potrafią już dobrze formułować myśli, mówią nam często o swoim poczuciu bycia niezrozumianym przez dorosłych, czują się niewysłuchane. Może więc dobrym pomysłem jest spróbować porzucić powyższe potoczne pocieszanie, które najczęściej hamuje dziecko przed dalszymi wyznaniemami?

### 4.2 Aktywne słuchanie

Słuchaj uważnie i aktywnie. Sam fakt słuchania młodego człowieka może okazać się dla niego kojący. W ten sposób przekazujesz mu bez słów, że:

- dostrzegasz go i jego problemy,
- jest dla ciebie ważny,
- próbujesz zrozumieć i poznać jego świat.

Słuchać oznacza nie dominować zbyt w rozmowie, zadawać pytania dotyczące niejasnych kwestii, dopytywać o uczucia. Aktywnie słuchać to znaczy zapraszać do rozmowy, do rozwijania tematu, na przykład poprzez słowa:

- „Co martwi Ciebie najbardziej?”, „Co robisz, gdy zaczyna Ci się robić bardzo smutno?”.
- „Co masz konkretnie na myśli?”, „Może powiesz mi coś więcej na ten temat?”.
- „Uważasz, że...”, „O ile dobrze zrozumiałam, to...”, „Odnoszę wrażenie, że czymś się martwisz”, „Widzę, że denerwujesz się, gdy o tym mówisz”, „Jesteś zła, że siostra umarła?”.

Czasami wystarczy zwykłe przytulenie dziecka lub powstrzymanie się od zbędnego komentarza.

*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.*





### 4.3 Działania pomagające dziecku w żałobie

Naturalnym miejscem wsparcia dla dziecka w żałobie jest jego rodzina. Nic nie zastąpi wysłuchania, obecności i nienarzucającej się pomocy ze strony rodzica, opiekuna, dorosłego, który chce prawdziwie pomóc dziecku. W okresie żałoby najważniejsze jest zapewnienie dziecku możliwości:

- swobodnej rozmowy,
- akceptacji (a nie negocjowania) jego emocji,
- poczucia bezpieczeństwa.

Oto niektóre możliwe działania pomagające dziecku osieroconemu:

- Zachowaj zwyczaje i nawyki na tyle, na ile jest to możliwe. Zachowaj rytm posiłków, odrabiania lekcji czy pory snu. Jeśli jednak pojawią się zmiany w zachowaniu dziecka, elastycznie na nie reaguj. Zaakceptuj fakt, że teraz dziecko może bać się samo spać czy bać się ciemności, że nie ma apetytu, że nie może się skoncentrować tak dobrze, jak wcześniej. Jak najszybciej zadбай o to, by rodzina była razem, by dziecko, jeśli na jakiś czas zamieszkało u rodziny, powróciło do własnego domu. Pamiętaj, że jego najważniejsze potrzeby w tym momencie to: potrzeba bezpieczeństwa i bliskości. Taki powinien być kierunek wszelkich Twoich działań. Nie warto trzymać się schematów tylko dla nich samych.
- Pozwalaj na wyrażanie takich emocji jak: smutek, lęk, rozpacz, radość, złość, nienawiść lub poczucie winy. Pomagaj dziecku wyrażać te emocje w bezpieczny sposób. Pokazuj, że o trudnych rzeczach można rozmawiać. Zmiany w zachowaniu traktuj jako wyraz przeżywanych wewnątrz emocji związanych ze stratą.
- Nie ukrywaj przed dzieckiem własnego lęku, tęsknoty czy smutku. Wyjaśniaj powody płaczu. Radzenia sobie z emocjami najlepiej uczy przykład. Jeśli dziecko zobaczy, że okazywanie emocji i rozmawianie o nich jest normalne, istnieje szansa, że również będzie się nimi dzieliło z Tobą. Pamiętaj tylko, żeby nie obarczać nadmiernie dziecka problemami dorosłych. Unikaj wszelkich ekstremalnych zachowań i dodatkowo nie obarczaj przewidywaniami jeszcze gorszych scenariuszy w przyszłości.
- Wspominaj z dzieckiem osobę zmarłą ilekroć chce, samemu również nie powstrzymuj się od inicjowania wspomnień. Nieraz dziecko nie będzie chciało rozmawiać o zmarłym. Nie zmuszaj go do tego, ale bądź wrażliwy na pozawerbalne oznaki przeżywania przez nie straty. Dziecko, zwłaszcza małe, posługuje się innymi formami ekspresji niż słowa, swoje emocje wyrażając poprzez zabawę bądź nadpobudliwe zachowanie.
- Przebywaj z dzieckiem, wspólnie spędzaj czas, przytulaj, bądź blisko.
- Opowiedz dziecku o mogących się pojawić w najbliższym czasie uczuciach i reakcjach. Starszemu dziecku może to bardzo pomóc. Mniejsze dzieci warto zapewnić, że to co się stało, nie jest ich winą.
- Dziecko potrzebuje wiedzieć, co będzie dalej, co się zmieni, a co będzie takie samo. Ważne, by tych stałych elementów w jego życiu było jak najwięcej. Wszelkie zmiany, jeśli to możliwe, powinny zachodzić co najmniej po roku od śmierci bliskiej osoby.

*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.*





### Rozdział 5

## RÓŻNE POZIOMY WSPARCIA UCZNIĄ W ŻAŁOBIE

Szkoła za każdym razem powinna dostosować sposób wsparcia ucznia czy uczniów w żałobie. Istnieje kilka poziomów wsparcia dziecka w żałobie, które szkoła może realizować.

- 1.** Podstawowa pomoc ze strony personelu szkoły powinna opierać się na relacjach wyrażających troskę. W tym trudnym czasie niezwykle istotny jest naturalny system wsparcia, proponowany przez osoby otaczające dziecko. Zaufanie, otwartość, akceptacja uczuć, tworzenie poczucia bezpieczeństwa, możliwość rozmowy są najbardziej terapeutycznymi środkami wsparcia.
- 2.** Kolejny poziom to psychoedukacja, czyli przedstawienie dziecku podstawowych informacji o reakcjach związanych z żałobą, oraz interwencje terapeutyczne, zapewnione przez bardziej doświadczonych osoby w udzielaniu wsparcia psychologicznego, czyli pedagogów i psychologów szkolnych, a także pracowników socjalnych. Szkoła może ułatwić do nich dostęp.
- 3.** Trzeci poziom to wsparcie psychoterapeutyczne, często prowadzone poza terenem szkoły i udzielane przez specjalistów w zakresie pracy z dzieckiem doświadczającym żałoby (psychologów i pedagogów szkolnych, psychoterapeutów, psychologów klinicznych, psychiatrów). Szkoła może pomóc w zidentyfikowaniu dzieci zagrożonych przeżywaniem żałoby patologicznej oraz ukierunkować rodzinę ucznia na tego typu pomoc.

*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.*





## *Pomagamy dzieciom i młodzieży w żałobie.*

*Jeśli chcesz wesprzeć nasz program:*

*- skontaktuj się z nami:*

***info@tumbopomaga.pl,***

*zamów do swojej firmy lub szkoły  
skarbonkę i przeprowadź zbiórkę na  
rzecz naszych dzieci*

*- wpłać darowiznę na nr konta:*

***23 1540 1098 2001 5562 4727 0010***

*- przekaż 1% podatku*

*na rzecz Fundacji Hospicyjnej*

***KRS 0000201002***

## *Dziękujemy!*

