

Опитът на децата с
траур: Процесът на
разбиране, подкрепа
и наставничество

Процесът на скръб при децата и стратегии за справяне с нея



Co-funded by
the European Union



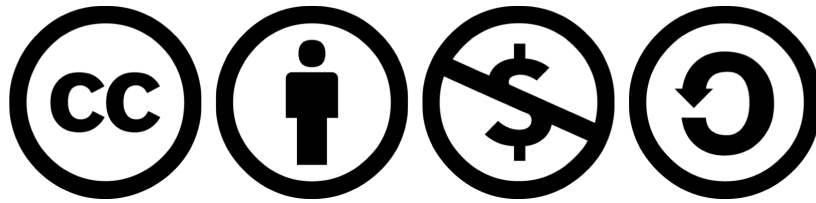
УРОК 3





**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





УРОК 3

3.1	Процесът на скръб при децата и стратегии за справяне с нея	3
3.2	Разпознаване и подкрепа на реакциите на скръб при децата	4
3.3	Процеси на скръб, които могат да се наблюдават при деца след смъртта	5-7
3.4	Фактори, влияещи върху процеса на траур	7-8
3.5	Умения за наблюдение на децата в процеса на траур и значението на моделите за подражание	8
3.6	Ефектът от реакциите на траур, наблюдавани при възрастни, върху	9
3.7	Процесът на траур етап ли е или сложно пътуване?	10
3.8	Защо е важно напътствието на възрастните?	10-12
3.9	Реакции на скръб при деца: Ръководство за наблюдение за учители	12-14
3.10	Възприятие за смъртта и реакции според възрастовите периоди	14
3.11	Разговори с деца за смъртта	15-16

3.1

Процесът на скръб при децата и стратегии за справяне с нея

Едно от най-травматичните преживявания, с които децата и младите хора се сблъскват в живота си, е загубата. Загубите не се ограничават само до смъртта на човек; за децата краят или загубата на нещо, което е сигурно, познато и познато, също може да означава загуба. Такива преживявания могат да имат дълбок ефект върху емоционалното и психологическото благополучие на децата.

Загубата е чувството за загуба и лишение, което възниква, когато детето загуби любим човек, позната среда или сигурен ред. Тези преживявания могат да бъдат изразени по различни начини в зависимост от характеристиките на развитието на детето и често могат да останат незабелязани от възрастните.

Загубите могат да бъдат класифицирани по различни начини:

- Първичните загуби са основните загуби, които детето преживява пряко. Например, смъртта на роднина или напускането на родител от дома след развод.
- Вторичните загуби са косвени загуби, които настъпват след първичната загуба. При дете, което губи брат или сестра, загубата на доверие, липсата на внимание, чувството за самота или нарушаването на ежедневието могат да бъдат посочени като примери за вторични загуби. Тъй като тези загуби са по малко видими, те могат да бъдат пренебрегнати от преподавателите.
- Множествени загуби са, когато детето преживява повече от една загуба едновременно или през кратки интервали. Това може да направи процеса на скръб по-сложен и тежък.
- Очакваните (предвидени) загуби са ситуации, при които процесът може да бъде предвиден, като например смъртта на член на семейството, който е бил болен дълго време.
- Внезапните загуби са неочаквани и шокиращи събития; злополуки, инфаркти, внезапна смърт или травматични ситуации попадат в тази група.



Видът загуба, преживяна от детето, как то осмисля тази загуба и подкрепата, която получава от средата си, определят как ще се оформят реакциите му на скръб. Ето защо е важно учителите и звената за насочване да разпознават както загубата, която детето пряко преживява, така и вторичните загуби, които могат да се развият във връзка с нея. Опитът да се разбере какво е загубило детето и как тази загуба го кара да се чувства, чрез насочващи и деликатни въпроси, е в основата на ефективен процес на подкрепа.

3.2

Разпознаване и подкрепа на реакциите на скръб при децата

Децата могат да скърбят не само при големи загуби като смърт, но и при много промени в живота си. Реакцията на скръб не се ограничава само до загубата на любим човек. Много ситуации могат да означават загуба за детето, като например преместване, развод на родители, смърт на домашен любимец, промени в икономическите обстоятелства, здравословни проблеми, започване на училище или завършване. Тези загуби могат да доведат до емоционални реакции, тъй като децата се отдалечават от познатата си рутина, средата, в която се чувстват сигурни, или хората, с които са се свързали. Скръбта е съвкупността от естествени и многостранни реакции, които човек дава след всяка загуба, която преживява. Не само смъртта, но и края на връзка, значителен преход или радикална промяна в живота могат да задействат процеса на скръб. В такива ситуации децата и юношите могат да изразят реакциите си на скръб не само с тъга, но и с гняв, тревожност, отдръпване, промени в поведението или физически оплаквания. Процесът на скръб на всеки индивид е уникален. Реакциите, които се проявяват по време на този процес, се оформят от възрастта, нивото на развитие, личностните характеристики, естеството на загубата и социално емоционалната подкрепа, която детето получава от своята среда. Поради тази причина е много важно учителите да оценяват не само големите загуби, но и всяка промяна, която е значима за детето, като „загуба“ и да са наясно, че тези ситуации могат да създадат реакции на скръб у децата.

За да подхождат чувствително към преживяванията на загубата на децата в класната стая и да съпътстват емоционалните им процеси, учителите трябва да са запознати с това какво е скръб и кои ситуации могат да причинят реакции на скръб. Тази осъзнатост улеснява учителя както да прави ранни наблюдения, така и да предоставя подходящи методи за подкрепа на детето.



3.3

Процеси на скръб, които могат да се наблюдават при деца след смъртта



Загубата на любим човек може да има дълбоко въздействие върху емоционалния му свят. Такива загуби не бива да се разглеждат просто като „чувство на тъга“; не бива да се забравя, че те могат да се проявят с различни емоционални, физически и поведенчески реакции в зависимост от етапа на развитие на детето. Процесът на скръб е естествена адаптационна реакция на детето към загубата и този процес може да протича по различен начин за всяко дете. В някои случаи децата могат да показват признаци на скръб още преди да настъпи загуба. Например, едно дете може да започне да усеща загубата предварително поради състоянието на тежко болен член на семейството. Такива ситуации се определят като „предчувствителна скръб“. Както при възрастните, децата също могат да изпитват чувства като тъга, гняв или тревожност по време на този процес. Възрастните около тях обаче може да не забележат тези реакции или да ги пренебрегнат, мислейки си, че „загубата все още не се е случила“. Децата обаче също се нуждаят от подкрепа през този период. Скръбта, изпитвана след смъртта, намалява с времето при някои деца, тъй като те са способни да изразят чувствата си и да получат подкрепа, а детето се адаптира отново към средата си. Този процес се нарича „нормална скръб“. По време на този процес детето може да установи нови социални взаимоотношения, да се върне на училище или да реорганизира интересите си. То може да преживее растеж и укрепване със скръбта. Някои деца обаче може да имат трудности с приемането на загубата, която са преживели, и реакциите им може да не намалее с течение на времето, а по-скоро да станат по интензивни. В този случай процесът на скръб не може да бъде завършен здравословно. Могат да се наблюдават симптоми като постоянно нещастие, отдръпване, избягване на социална среда, физически оплаквания или дефицит на внимание. Такива ситуации се наричат „сложна скръб“ и могат да повлияят негативно на ежедневието на детето.

Сложната скръб може да се прояви по различни начини. Например:

- Продължителна скръб: Реакциите на скръб траят много по-дълго от очакваното
- Забавена скръб: Реакциите не се наблюдават дълго време и след това внезапно се появяват
- Интензивна скръб: Емоциите се преживяват много силно
- Скрита скръб: Емоциите не се изразяват открито, а се проявяват като физически реакции като главоболие и гадене

Ето защо, като учители, е важно да гледаме на преживяванията на загубата от децата не само като на „болезнена ситуация“, но и като на процес, който изисква подкрепа за развитието. Всяко дете преживява загубата по различен начин и напътствията на безопасен и разбираещ възрастен по време на този процес значително улесняват възстановяването на детето.

Травматична скръб

Травматичната скръб е вид скръб, която възниква, когато детето загуби някого много внезапно, неочаквано или по плашещ начин. Такива загуби обикновено са свързани с инциденти, природни бедствия и насилствени събития. Детето се опитва да се справи както с болката от загубата, така и със страха и несигурността, които това събитие създава. По време на този процес могат да се наблюдават както симптоми на скръб, така и симптоми на травма. Затова учителите трябва внимателно да наблюдават как децата преживяват загубата и как изразяват това преживяване.

Продължителна (хронична) скръб

Понякога децата могат да продължат да се чувстват тъжни много дълго време след загуба. Макар че се очаква реакциите на скръб да отшумят с течение на времето, при някои деца тези реакции могат да продължат с години. Ако детето остане заседнало в минали мисли, не може да продължи ежедневието си и не може да бъде отворено за нови взаимоотношения през това време, тази ситуация се оценява като „хронична скръб“. Процесът на скръб може да бъде по-труден, особено ако има много силна връзка с човека, който е загубил, или ако детето има отговорности, които са трудни за изпълнение.





Забавена скръб

Някои деца могат да потиснат чувствата си, когато преживеят загуба, вместо веднага да се разстроят или да изразят чувствата си. Въпреки че отвън може да изглеждат нормални, чувствата, свързани със загубата, могат да се проявят по различни начини с течение на времето. Например, чести оплаквания от стомашни болки, внезапни изблици на гняв или проблеми със съня. Това може да показва, че чувствата се забавят. Особено ако детето се опитва да изглежда силно пред околните или не иска семейството му да бъде разстроено, то може да забави изразяването на собствената си скръб.

Неразпознатата скръб

Някои загуби може да се възприемат като „незначителни“ от околната среда, но те могат да бъдат много значими за детето. Например, смъртта на домашен любимец, преместването на любим учител или края на комуникацията с онлайн приятел могат да причинят силна тъга у детето. Ако обаче околните не разбират или омаловажават това чувство, детето може да се почувства само и неразбрано. Такива ситуации се наричат „неразпознатата скръб“. Много е важно учителите да приемат сериозно подобни загуби и да помогнат на детето да изрази чувствата си.

3.4

Фактори, влияещи върху процеса на траур

Всяко дете преживява процеса на скръб по различен начин. Многобройни фактори играят роля във формирането на тези различия:

1 Степен на близост

Колкото по-близка е връзката на детето с човека, когото е загубило, толкова по-дълбок може да бъде процесът на скръб. Реакциите на детето към загубата на роднина и загубата на родител ще бъдат различни.

2 Стил на свързване

Емоционалната връзка на детето с човека, когото е загубило, влияе върху това как ще протече процесът на скръб. Загубата на някого, към когото има сигурна привързаност, може да създаде по интензивни емоции у детето.

3 Начин на смъртта

Неочаквана ли беше загубата? Злополука, болест или природно бедствие ли беше? Отговорите на тези въпроси дават насоки за това как ще се оформи процесът на скръб у детето.

4 Минали преживявания на загуби

Дете, което е преживяло загуба преди, може да свърже тази нова загуба с предишната. Ако предишните процеси на скръб не са били завършени по здравословен начин, новите загуби може да са по-предизвикателни.

5 Черти на личността

Темпераментът, уменията за справяне, самочувствието и убежденията на детето също могат да повлияят на процеса на скръб.

6 Социална подкрепа

Колкото повече детето се чувства подкрепено от хората около него/нея, толкова по-лесен става процесът на скръб. Семейството, учителите и приятелите са основните източници на тази подкрепа.

7 Вторични трудности

Други трудности, преживени след загубата (смяна на училище, преместване, икономически затруднения и др.), могат да влошат процеса на скръб и да забавят възстановяването на детето.

Учителите, които вземат предвид тези фактори, могат да подхождат по чувствително към процесите на скръб при децата, да ги наблюдават и да им предоставят необходимата подкрепа своевременно. Създаването на безопасна комуникационна среда за всяко дете и позволяването му да изразява чувствата си е най-силната подкрепа за учителя.

3.5

Умения за наблюдение на децата в процеса на траур и значението на моделите за подражание

Децата са много добри наблюдатели и внимателно следят поведението на възрастните, които са им най-близки. Точно както приемат родителите или учителите си за модели за подражание в ежедневието, те също така наблюдават и моделират реакциите им към загубите. Когато семействата и учителите открито изразяват чувствата си в трудни ситуации като скръбта, това помага на децата да разпознаят чувствата си и да преминат през този процес по здравословен начин. Въпреки това, ако изобщо не се говори за загубата или потискането на чувствата може да затрудни децата да се справят със скръбта.



3.6

Ефектът от реакциите на траур, наблюдавани при възрастни, върху

Деца Възрастните могат да проявяват различни реакции по време на процеса на скръб. Тези реакции обикновено се проявяват в емоционална, физическа, интелектуална и поведенческа област. Деца също могат да забележат тези реакции и да ги интернализират. По-долу често наблюдаваните реакции на скръб при възрастни са обобщени под следните заглавия:

1 Емоционални реакции

Могат да се наблюдават чувства като тъга, гняв, скука, вина, тревожност, самота, безпомощност и безнадеждност

2 Физически реакции

Могат да се появят физически оплаквания като главоболие, слабост, нарушения на апетита и съня, стомашни проблеми и задух.

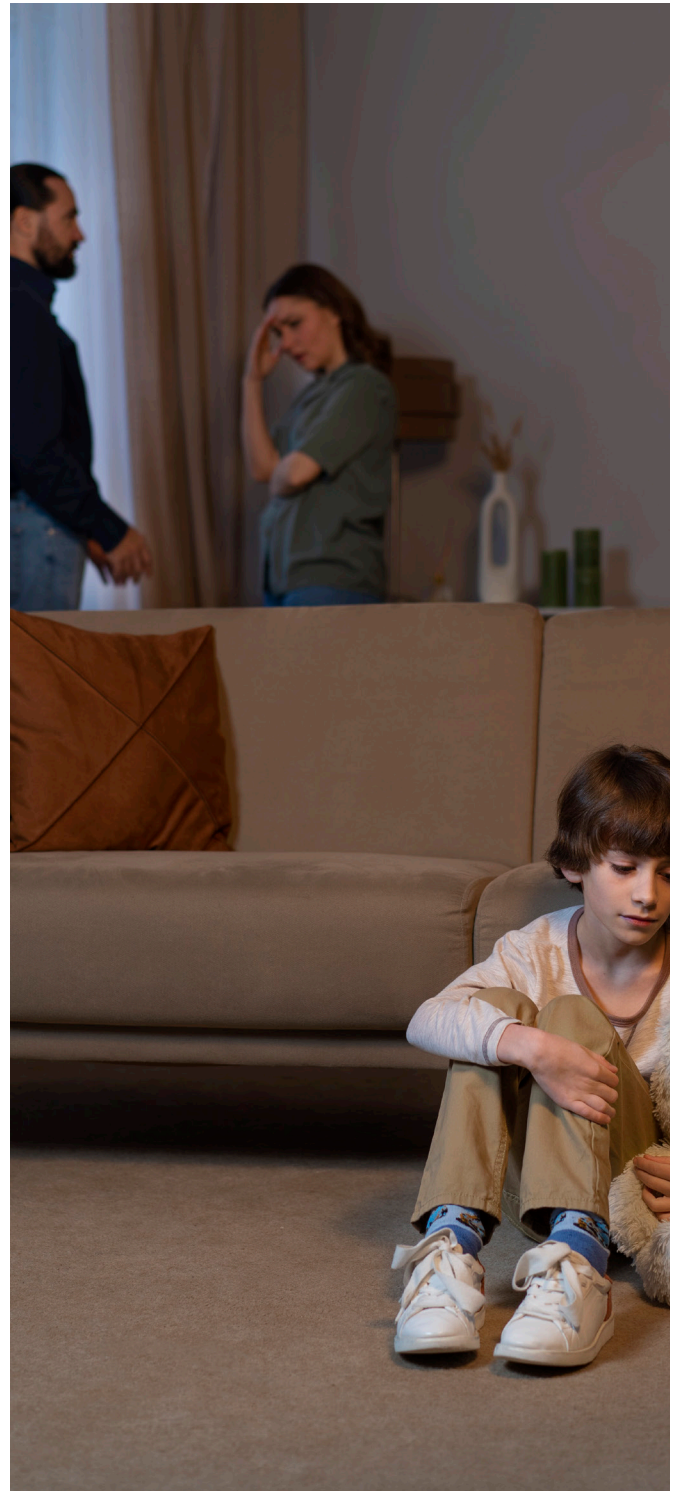
3 Когнитивни реакции

Могат да се наблюдават трудности с концентрацията, трудности с вярванията, объркани мисли, прекомерна умствена обсебеност и загуба на самочувствие.

4 Поведенчески реакции

Може да се наблюдава чест плач, разсеяност, социално отдръпване, безпокойство, проблеми със съня и избягване на предмети, принадлежащи на изгубения човек.

Някои от тези симптоми могат да се появят и при деца на различни нива и в различни форми. Чрез правилното разпознаване на тези симптоми, учителите могат да помогнат на децата да осмислят процеса на скръб и, ако е необходимо, да планират подходящи мерки за подкрепа в сътрудничество със семейството.



3.7

Процесът на траур етап ли е или сложно пътуване?

В миналото процесът на скръб се е определял като поредица от етапи. Например: отричане, гняв, пазарене, депресия и приемане. Днес обаче е прието, че този модел не е валиден за всеки индивид и че скръбта се преживява по по-индивидуален и променлив начин. Хората може да не преживяват тези етапи подред, може да се зациклят в някои етапи или изобщо да не преживеят някои. Този процес може да се различава, особено при децата, в зависимост от характеристиките на развитието и подкрепата на околната среда. Ето защо е важно учителите да знаят, че всяко дете преживява процеса на скръб по свой собствен начин.

Децата скърбят ли?

Да, децата също скърбят. Защото, за да скърби едно дете, е достатъчно да разбере връзката на любовта. Дете, което може да чувства любов, също изпитва тъга и копнеж, когато преживява загуба. Малките деца обаче може да имат трудности с разбирането на абстрактни понятия. Може да им отнеме време, за да разберат, че смъртта е постоянна ситуация, в зависимост от нивото им на развитие. Поради тази причина децата не винаги могат да изразят чувствата си с думи, когато са изправени пред загуба, а вместо това могат да отразят чувствата си с поведението или физическите си симптоми.



3.8

Защо е важно напътствието на възрастните?

Децата, които преживяват загуба, се обръщат към хората, на които имат най-голямо доверие, за да разберат какво се случва около тях. В този случай е много важно учителите и семействата да имат открито, търпеливо и подкрепящо отношение към децата. В безопасна среда, където могат да споделят чувствата си, децата могат да преминат през процеса на скръб по здравословно. Включването на чувствата на детето в класната стая и възможността да се говори за скръбта без осъждане гарантира, че детето не е само.

Често срещани погрешни схващания и истини за реакциите на децата към скръбта

Като учители, за да разберем и подкрепим процеса на скръб при децата, първо трябва да сме наясно с често срещаните погрешни схващания по тази тема.

Грешно

„Децата не скърбят, те скърбят само след определена възраст.“

„Децата показват реакции на скръб само когато загубят любим човек.“

„Децата не могат да се справят със сериозни загуби като смъртта, така че не трябва да участват в ритуали като погребения.“

„Ако децата изобщо не реагират, когато чуят новината за смъртта, значи не са били засегнати от ситуацията.“

„Децата не могат да се справят със загубата, те лесно се съкрушават.“

Вярно

Децата могат да скърбят на всяка възраст. Възможно е обаче те да не изразяват чувствата си така, както правят възрастните. Реакциите на скръб варират в зависимост от нивото им на развитие, възрастта и предишния им опит. Някои деца могат да изразят скръбта си чрез игра, други чрез физически оплаквания, а трети чрез мълчание.

За децата загубата не се ограничава само до смъртта. Смяната на училище, разпадането на връзка с приятел или смъртта на домашен любимец също могат да създадат чувство на загуба у детето. Тези видове промени могат да причинят и реакции на скръб.

Не е възможно децата да бъдат напълно предпазени от трудните реалности на живота. След значителна загуба, като например смърт, децата трябва да бъдат подкрепяни да участват в погребения или прощални церемонии в съответствие със собствените си желания и по подходящ начин. Това участие може да им помогне да осмислят загубата. Ако обаче децата не искат да участват в тези процеси, те не трябва да бъдат принуждавани и трябва да бъдат информирани за процеса по подходящ за възрастта им начин.

Децата не изразяват чувствата си като възрастните. Фактът, че не реагират, не означава, че не са били засегнати. По време на този процес те могат да задават въпроси за смъртта, да отразяват загубата в игрите си или да изразяват чувствата си индиректно. Това е индикация, че се опитват да разберат и да се справят със ситуацията.

Децата, точно както възрастните, могат да демонстрират устойчивост. Те могат да се справят със загубата, когато са способни да изразят чувствата си в безопасна среда, да получат социална подкрепа и да бъдат обучени на подходящи стратегии за справяне. Насоките от учители и родители, по специално, играят важна роля в подпомагането на децата да възстановят равновесието си.

Децата не остават безчувствени, когато загубят любим човек. Тези реакции обаче могат да се проявят по различен начин от тези на възрастните. Децата, особено в по-младата възрастова група, може да имат затруднения да изразят директно загубата, която са преживели, и вместо това могат да покажат, че скърбят чрез поведението или физическите си симптоми. В този момент емоционалните реакции на децата варират в зависимост от периода на развитие, в който се намират, от личните им характеристики и от подкрепата, която получават от средата си. Докато малките деца често се опитват да се справят със скръбта, като имитират реакциите на възрастните около тях, по големите деца се опитват да преработят загубата в собствения си свят на смисъл. Поради тази причина децата често внимателно наблюдават възрастните, за да разберат какво се случва около тях.

Скръбта не се ограничава само до смъртта на човек. За децата загубата може да възникне във всяка ситуация, в която са нарушени сигурни привързаности или познати рутини в живота им. Например, конфликт с приятел, промяна в училище или дом, развод на родители, финансови затруднения или загуба на домашен любимец също могат да предизвикат реакции на скръб у децата. Такива загуби означават, че взаимоотношенията или средата, в която детето се чувства сигурно, са разклатени и детето трябва да се справя не само с емоционалното въздействие на загубата, но и с ежедневните промени, които тази загуба причинява.



Начините, по които децата се справят със скръбта, се формират от техните емоционални способности, а не от тяхната когнитивна зрялост. Някои изследователи определят процеса на скръб при децата като емоционално преживяване. Това ни показва колко е важно децата да могат да идентифицират и изразяват чувствата си и да разбират чувствата на другите в този процес. Скръбта при децата може да се прояви по много начини, като например отдръпване, прекомерна привързаност, селективна забрава, нарушения на съня и храненето, чести заболявания и често използване на теми за смъртта в игрите. Тези симптоми са предимно нормални реакции на скръб, но ако процесът продължава дълго време, засилва се или сериозно засяга ежедневно функциониране на детето, може да е необходима подкрепа. В обобщение, идеята, че децата не изпитват скръб или че лесно ще я преодолеят, едновременно пречи на децата да изразят чувствата си и забавя подкрепата, от която се нуждаят. Учителите могат да предоставят важни насоки, като наблюдават процеса на скръб по начин, подходящ за нивото на развитие на децата, и като възприемат чувствителен и подкрепящ подход, който избягва често срещани погрешни схващания.

3.9

Реакции на скръб при деца: Ръководство за наблюдение за учители

Когато децата преживяват загуба, те изразяват чувствата си по различен начин от възрастните. Процесът на скръб може да се прояви при децата чрез различни промени в телата, емоциите, мислите и поведението им. Трудностите със заспиването, загубата на апетит или физическите оплаквания (като главоболие или стомашни болки) са често срещани физически реакции. През този период могат да се появят и регресии в развитието, като например нощно напикаване.

На емоционално ниво децата могат да изпитват тревожност от раздяла, страх, че други може да умрат, вина или емоционални колебания. Някои деца могат да фантазират за смъртта или да имат затруднения с концентрацията. В поведението могат да се наблюдават реакции като липса на интерес към игри, екстремно отдръпване, избухвания или прекомерна привързаност към родителите. Особено в по-младите възрастови групи, селективната забрава или опитът за създаване на по-„приемлив сценарий“ също е често срещана реакция.

Фактори, които оформят реакциите на траур

Реакциите на детето по време на процеса на скръб варират в зависимост от много фактори. Сред тях възрастта, етапът на развитие, предишните загуби и уменията за справяне играят важна роля. В същото време връзката на детето с човека, когото е загубило, как е настъпила загубата (внезапна, очаквана, травматична и т.н.), отношението на семейството по време на този процес и дали детето участва в прощални ритуали, като например погребения, също влияят върху процеса на скръб на детето. Социалната подкрепа, предоставяна от семейството и околната среда, както и културните вярвания, също могат да направят това преживяване по-лесно или по-трудно. Учителите трябва да са наясно с тези фактори и да интерпретират поведението на децата, като имат предвид, че дори децата в една и съща възрастова група могат да реагират различно. Тази осъзнатост позволява емоциите на детето да бъдат видени и да му бъде предоставена подходяща подкрепа в точния момент.

Какво могат да направят учителите?

Децата в процеса на скръб често се нуждаят от напътствията на безопасен възрастен, защото им е трудно да осмислят какво преживяват. Учителите играят много важна роля в това да помогнат на децата да разберат процеса на скръб, да идентифицират чувствата си и да почувстват, че не са сами. Внезапните промени в поведението на детето, утихването, разсейването или промените в играта могат да бъдат улики за наблюдение. Тези признаци често са част от естествения процес на скръб; в случаите на продължителни, интензивни или нефункционални реакции обаче е важно да се сътрудничи с училищния наставнически отдел.

Реакции на траур според периодите на развитие

Всеки възрастов период има свои специфични реакции на скръб. За децата в предучилищна възраст загубата може да означава загуба на нуждите им от доверие, любов и привързаност. В тази възрастова група могат да се наблюдават симптоми като фобийни реакции, отдръпване, нощно напикаване, прилепване към родителите и отдръпване от игра. Освен това децата могат да създават по-приемливи сценарии с въображението си, защото им е трудно да осмислят загубата, преживяна през този период. Въпреки че децата в началното училище започват да разбират когнитивно, че смъртта е постоянна, може да им отнеме време, за да приемат тази информация емоционално. По време на този процес може да се наблюдава намаляване на академичните постижения, отдръпване, проблеми с храненето или съня, фобийно поведение и социално отдръпване. Децата в тази възрастова група могат също да проявяват селективна забрава и да се укриват в нереалистични обяснения. По време на юношеството реакциите на скръб при децата могат да бъдат по интензивни и сложни. Изблици на гняв, силно отричане, чувство за вина, депресивни настроения и дори мисли за самоубийство са сред емоционалните реакции, които могат да се срещнат през този период. При някои юноши могат да се наблюдават и поведенчески реакции като употреба на вещества или рисково поведение. По-специално, загубата на силни връзки, като например загубата на родител, може дълбоко да разклати основното чувство за доверие и принадлежност у подрастващия.

Разбиране на детското възприятие за смъртта

Разговорите с децата за смъртта са изключително важни, за да се разбере как те възприемат тази концепция. Някои деца може да се опитат да осмислят ситуацията, като разработят по-приемлив сценарий мислено, вместо директно да приемат загубата, която са преживели. Например, дете, което знае, че брат/сестра, който е бил в болницата дълго време, е починал, може все още да го/я помни, сякаш един ден ще се прибере у дома. Такива реакции са естествени защитни механизми, които децата развиват, за да се справят със скръбта. Когато обаче историите на детето съдържат повтарящи се сцени, фокус върху определени детайли или непълно разказване, учителите трябва да подхождат внимателно към тези ситуации и да помогнат на детето да осмисли възприятието си.

Как се променя възприятието за смъртта според периодите на развитие?

Начинът, по който децата възприемат концепцията за смъртта, варира в зависимост от възрастта им и периода на когнитивно развитие, в който се намират. Тъй като смъртта е абстрактно понятие, децата, особено в по младата възрастова група, не могат напълно да схванат тази ситуация. За тях смъртта често е като временна раздяла. С напредването на възрастта знанието, че смъртта е необратима и постоянна, започва да се разбира по ясно. Важно е обаче да не се забравя колко сложен и емоционален е този процес за децата. Поради тази причина учителите трябва да обясняват концепцията за смъртта на децата на ясен и прост език, подходящ за тяхната възраст; и да им предоставят пространство да разберат и изразят чувствата си, докато отговарят на въпросите си.



3.10

Възприятие за смъртта и реакции според възрастовите периоди

Предучилищна възраст (2–6 години):

Децата в тази възрастова група не могат да схванат трайността на смъртта. Те може да мислят, че починалият ще се върне след известно време или да си въобразяват, че все още ядат и им е студено в гроба. Те може да се опитват да обяснят смъртта с магически и свръхестествени средства. През този период децата могат да се държат отговорни за преживените загуби и да развият чувство за вина, като например „Направих нещо лошо, затова умрях“. В същото време, тъй като потребностите им от доверие и обвързаност могат да бъдат разклатени, може да се наблюдават интензивно поведение на привързаност, нарушения в моделите на сън/хранене и намален интерес към игрите.

Начално училище (6–11 години):

С развитието на концепцията за време в тази възрастова група, децата започват по-добре да разбират, че смъртта е необратима ситуация. Те обаче може да не осъзнават напълно, че смъртта може да засегне всеки. Те може да са склонни да мислят, че смъртта е само за възрастните или лошите хора. През този период децата започват да задават повече въпроси и да се интересуват от смъртта, а понякога могат да се фокусират obsесивно върху темата за смъртта. В същото време може да се развият намаление на академичните постижения, отдръпване, страхове, проблеми със съня и чувствителност към ритуали като реакция на скръбта.

3.11

Разговори с деца за смъртта

Когато се дава информация на деца за смъртта, трябва да се използват ясни и точни изрази, подходящи за тяхното ниво на развитие. Изрази като „спях“, „отидох“ и „пътувах“ могат да причинят объркване. Вместо това се препоръчва да се правят конкретни обяснения, като например „Смъртта е състояние, в което тялото вече не функционира. Жизненоважни дейности като дишане, говорене и хранене са спрели.“ За да може детето да схване концепцията за смъртта по здравословен начин, то трябва да разбира три основни понятия:

Универсалност

Разбирането, че всяко живо същество ще умре един ден

Необратимост

Знаейки, че мъртвият човек няма да се върне

Дисфункция

Разбирането, че тялото губи функциите си със смъртта

Нивото на разбиране на тези понятия от детето варира в зависимост от неговото когнитивно и емоционално развитие. Ето защо е важно учителите да слушат внимателно какво казват децата, да се опитват да разберат какво разбират и как го разбират, и да предоставят подкрепа, като сътрудничат със семейството, когато е необходимо.

Обяснителни изречения, които могат да се използват, когато се говори с деца за смъртта

„Понякога хората могат да пострадат при събития като земетресения, наводнения или големи аварии. За съжаление, понякога тези събития причиняват и загуба на човешки живот.“

„Събитието, което преживяхме, беше много внезапно и неочаквано. Ето защо може да сте объркани или да ви е трудно да разберете защо се е случило. Това е съвсем нормално.“

„Смъртта означава, че някой вече няма да диша, да говори или да се движи. Това означава, че той вече няма да бъде с нас физически.“

„Мъртвите никога не се връщат, но можем да продължим да ги пазим живи в сърцата и спомените си. Да си спомняме за тях и да споделяме хубавите неща, свързани с тях, е много ценно.“

„Това събитие може да те е разстроило, уплашило или ядосало. Можеш да споделиш каквото чувстваш. Аз съм тук, готов да те изслушам.“

„В такива ситуации е нормално да сте разстроени или дори да не чувствате нищо. Чувствата на всеки може да са различни и това е напълно разбираемо.“

„Ако има нещо, което не разбираш, можеш да ме питаш, когато пожелаеш. Понякога разговорът може да успокои чувствата ни малко.“



Нежни и отворени въпроси, които учителите могат да използват за наблюдение

Тези въпроси помагат на децата да изразят чувствата си, без да бъдат осъждани. Думите, които избират, и чувствата, върху които се фокусират, ще ви дадат повече прозрение, отколкото отговорите, които дават на въпросите.

„За какво си мислил напоследък? Мислел ли си за нещо?“
„Понякога, когато възрастните са много разстроени, може да не са в състояние да говорят за определени неща веднага. Ако има нещо, което ви е на ума, бихте ли искали да ми го кажете?“
„Когато си мислиш за приятел/брат/сестра/член на семейството, какво чувстваш?“
„Къде мислите, че [име на починалия] може да е в момента? Какво може да прави той/тя?“
„Видяхте ли някой друг, който се чувстваше тъжен, ядосан или объркан от това?“
„Ако искаш, можеш да ми разкажеш хубав спомен за него/нея. Когато пожелаеш...“



Прости и безопасни дейности, които могат да се прилагат в класната стая

1 Дейност „Спомен в сърцето ми“

Когато всяко дете си помисли за човека, когото е загубило, или за любим човек, то рисува или пише красив спомен за този човек на малък лист хартия. Желаетелите могат да го споделят с класа, а желаетелите могат да го запазят. Създаването на зона за емоционална безопасност е много важно тук.

2 „Ако тя пишеше дневник...“

Може да се направи упражнение по писане или говорене, като се попитат децата: „Какво би написал [името на починалия] в дневник днес?“ Това помага на детето да изрази мислите си.

3 Карта „Какво се промени, когато загубих“

На децата се дават заглавия „Преди загубата“ в средата на страницата и „След загубата“ от другата страна. Те са помолени да нарисуват или напишат за нещата, които са се променили в живота им преди и след събитието. Това предоставя ценна информация на учителя при разпознаването на вторичните загуби.

4 Малко напомняне...

Целта на подобни дейности не е да „принудят детето да говори“, а да му отворят пространство и да го накарат да почувства, че може да говори в това пространство, ако иска. Дете, което мълчи, също преминава през процес на траур в себе си. Следователно, създаването на безопасна среда по време на дейностите, отварянето на пространство, което уважава емоциите, и проявяването на състрадателно отношение са от изключителна важност.



ИЗТОЧНИЦИ

- DeSpelder, L. A., & Strickland, A. L. (2002). The last dance: Encountering death and dying (6th ed.). McGraw-Hill.
- Doka, K. J. (2013). Grief is a journey: Finding your path through loss. Atria Books.
- Erşan, E. E. (2013). Çocuklarda ölüm kavramı ve yas süreci. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 20(2), 107–114.
- Freedom, C. (2005). Bereavement and children: Helping children cope with grief. Jessica Kingsley Publishers.
- Gross, J. (2018). Emotion regulation: Conceptual and practical issues. Guilford Press.
- Gross, J. (2020). The science of emotion regulation. Guilford Press.
- Heath, M. A., Leavy, D., Hansen, K., Ryan, K., Lawrence, L., & Gerritsen Sonntag, E. (2005). Coping with grief: Guidelines for schools. Principal Leadership, 6(4), 13–17.
- Humphrey, K. M. (2009). Counseling strategies for loss and grief. American Counseling Association.
- Humphrey, K. M., & Zimpfer, D. G. (2008). Grief counseling and bereavement support. American Counseling Association.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss. Scribner.
- Kurşuncu, B. (2017). Çocuklarda yas süreci ve destekleyici yaklaşımlar. In B. Rubin et al. (2012) [Aktaran Kurşuncu, B.]. Çocuklarda Krize Müdahale (ss. XX–XX). Nobel Yayıncılık.
- Ritchie, M., & Huss, S. N. (2000). Support for grieving children: Practical advice for teachers, counselors, and parents. Childhood Education, 76(6), 303–308.
- Rogers, C. R. (2007). A therapist's view of psychotherapy: On becoming a person. Houghton Mifflin Harcourt.
- Thompson, N., & Henderson, P. (2011). Loss and grief: A guide for human services practitioners. Palgrave Macmillan.
- Worden, J. W. (2018). Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (5th ed.). Springer Publishing Company.

Партньори

