

Jak pomóc uczniowi przeżywającemu żałobę

KS. PRZEMYSŁAW KANSY

Utrata bliskiej osoby, wywołuje u najbliższych bez względu na wiek, głęboki kryzys emocjonalny, a co za tym idzie różne sposoby radzenia sobie ze stresem, czy dostosowaniem się do tej jakże trudnej, nieodwracalnej sytuacji.

Żałoba, jako stan spowodowany śmiercią kogoś z bliskiego otoczenia, jest przeżywany przez każdego inaczej, dlatego jej nasilenie, jak i czas trwania są bardzo różne. Cechuje się zarówno wieloetapowością¹ jak i tym, że jest procesem przebiegającym w sposób falowy, tzn. występują zmienne nasilenia się doznawanego cierpienia związanego z utratą kogoś bliskiego². Dlatego praca z uczniem, który przeżywa żałobę powinna być ściśle dostosowana do jego osoby zarówno w wymiarze metod jak i organizacji czy warunków nauczania. A on sam powinien uzyskać od nas informację zwrotną w postaci docenienia jego zaangażowania w pracę na lekcji. Jest to o tyle ważne gdyż uczniowie w żałobie często doświadczają przejściowego spadku zdolności uczenia się.

Wielu nauczycieli obawia się, że uczynią bądź powiedzą coś nieodpowiedniego, co wpłynie na pogorszenie się zaistniałej sytuacji. W rozmowach z uczniem w żałobie należy być szczerym oraz autentycznym, nie należy zachęcać ucznia do skrywania swoich uczuć czy emocji, ale pytać go o to jak w danej sytuacji i z danym doświadczeniem się czuje. Należy przy tym podkreślić, że lepiej dla osoby słuchającej jest mniej mówić, a więcej słuchać. Uczniowie przeżywający żałobę powinni również postrzegać szkołę jako miejsce pocieszenia i wsparcia³.

Nastolatek, który zmagą się ze zmianami zachodzącymi w jego organizmie, ze względu na proces dojrzewania, przeżywając żałobę musi dodatkowo zmagać się ze stresem. Dlatego powinien otrzymać podstawowe wsparcie, bo sam przeżywa trudności z uczęszczaniem do szkoły, koncentracją czy zapamiętywaniem i wykonywaniem poszczególnych zadań. Uczeń taki może być - co jest naturalną reakcją, wycofany i przygnębiony, a także być zmęczony, co może być powiązane również z trudnością w zasypianiu. Przeżywanie żałoby może wywołać w nim również poczucie bezradności oraz beznadziejności. Dlatego rolą nauczyciela jest zorientowanie się w możliwościach podopiecznego, a także doradzenie odpowiedniej formy aktywności społecznej⁴, a także powinien⁵:

¹ Por.: portal.librus.pl/artykuly/jak-pomoc-dziecku-po-stracie-czyli-wspierajace-dzialania-rodzicow-i-nauczycieli, dostęp: 16.12.2021r.

² Por.: lek. Paweł Brudkiewicz, Żałoba i depresja w przebiegu żałoby, (www.mp.pl/pacjent/psychoterapia/choroby), dostęp: 14.12.2021r.

³ Por.: www.lingwista.lublin.pl/dziecko-w-zalobie-w-szkole/, dostęp: 16.12.2021r.

⁴ Por.: red. Józef Binnebesel, Jak rozmawiać z uczniami o końcu życia i wolontariacie hospicyjnym, Biblioteka Fundacji Hospicyjnej, Gdańsk 2009, str. 15.

⁵ Por.: www.lingwista.lublin.pl/dziecko-w-zalobie-w-szkole/, dostęp: 16.12.2021r.

- spodziewać się i akceptować wahania nastroju ucznia;
- zapewnić wspierające środowisko;
- przewidywać zwiększone fizyczne obawy ,w tym choroby i bóle ciała;
- pozwolić uczniowi wybrać z kim i jak otrzymuje wsparcie;
- zachęcać do udziału w grupie wsparcia;
- zapewnić elastyczność w wykonywaniu zadań szkolnych;
- pokazać uczniowi, że Ci zależy i myślisz o nim;
- przydzielić uczniowi znajomego, z którym będzie mógł pracować;
- stworzyć „bezpieczną przestrzeń”, do której może się udać uczeń, kiedy będzie tego potrzebował.

Na zakończenie należy podkreślić, że nie da się pomóc, czy towarzyszyć nastoletniemu uczniowi przeżywającego śmierć bliskiej osoby bez zaangażowania emocjonalnego, bo na takiej płaszczyźnie jest możliwy kontakt. Trzeba być przygotowanym na to, że będzie potrzeba poświęcenia swojego czasu, jak również na to, że będzie ponownie potrzeba jej kontynuacji.