



unicef 
minden gyerekért


KÉK VONAL

A megosztott fájdalom

Hogyan lehet segíteni a gyászban?

Misszióink:

„A gyerekeket meg kell hallgatni, és a felnőtteket segíteni kell ebben”

30 éve a gyerekekért

Alapértékeink:

- gyerekközpontúság
- bizalom
- együttműködés
- felelősség

Szolgáltatásaink:

116 111

116000

www.kek-vonal.hu

VESZTESÉGEK

- **Veszteségek: ürítés, hajvágás, játék elvesztése, betegség, költözés, kapcsolat megszakadása, válás...**
- **Veszteség és a veszteségekhez kötődő gyász egy szubjektív élmény. Minden emberi veszteség feldolgozása gyászmunkával jár.**
- **A gyász az elmúlás feldolgozását segíti elő, a történetek megfelelő elfogadását. Gyász nélkül a feldolgozás sem lesz teljes értékű, ami a gyerekek fejlődésében is nyomot hagyhat.**
- **A feldolgozatlan veszteségek rombolják a lelki egészséget.**

Gyerekek gyásza

A gyerekek is gyászolnak

A gyászfeldolgozás folyamata összefüggésben van azzal, hogy a kognitív fejlődésnek milyen szakaszában van a gyermek.



GYEREKEK GYÁSZÁ

- **A veszteségeket nem lehet elkerülni. A felelős felnőtt feladata, hogy segítsen megtanulni velük együtt élni.**
- **A gyerekeknek a veszteségek segíthetnek megérteni és elfogadni, hogy nem irányíthatnak mindent, és hogy ez nem baj.**
- **Egocentrikus világnézetükből fakadóan a legtöbb történetet igyekeznek összefüggésbe hozni saját magukkal, ezért is keresik gyakran önmagukban a hibát, ami kiváltotta a tragédiát.**

GYEREKEK GYÁSZÁ

- **Óvodások:** a halál véglegessége nem felfogható
- **Kisiskolások:** a halál megszemélyesítése, intenzív foglalkozás a halállal
- **9 év felett:** az elmúlás ténye kognitív szinten megérhetővé válik
- **Serdülőkortól:** a halál egzisztenciális és világnézeti kérdéseket vett fel

GYÁSZ SZAKASZAI

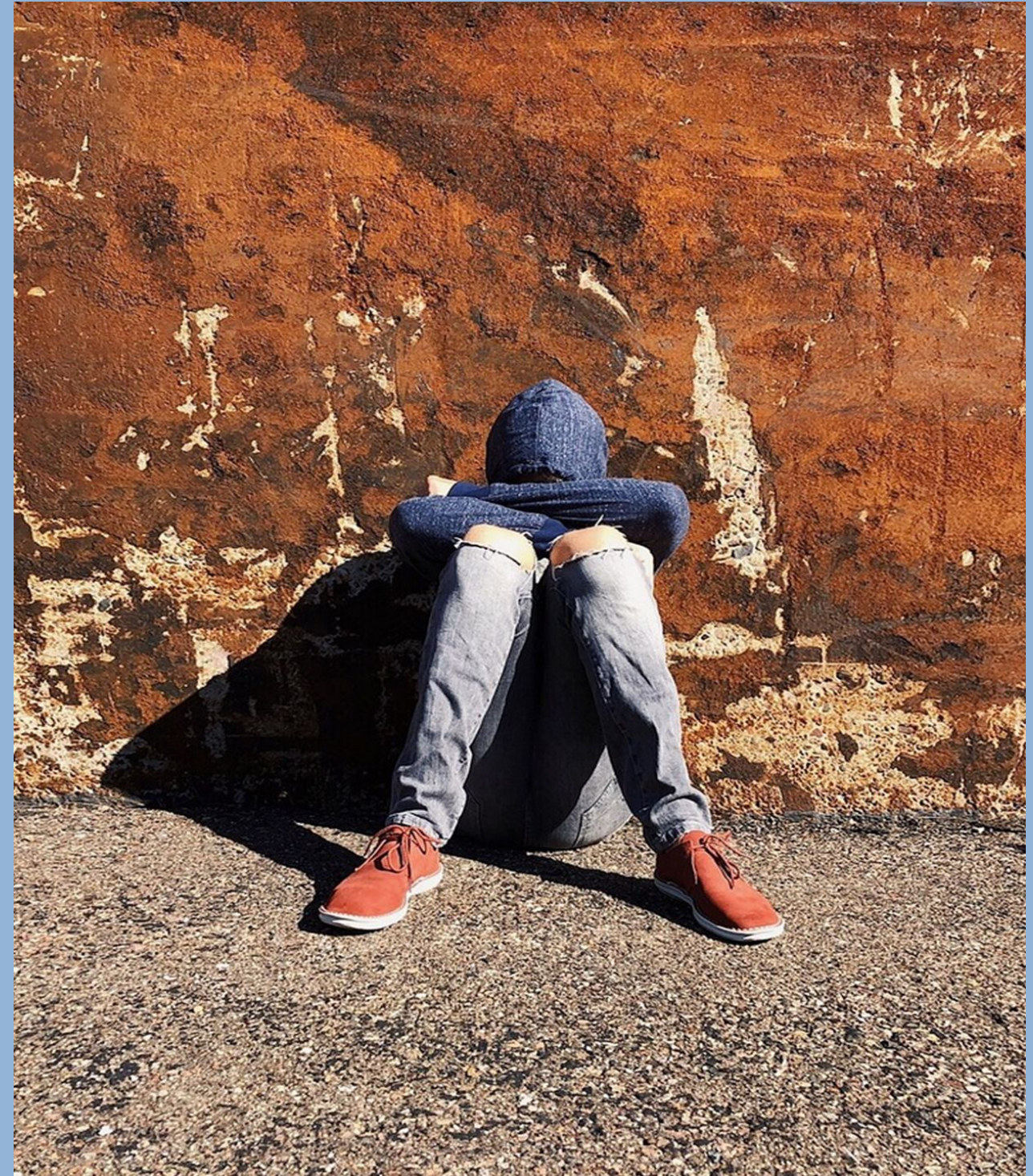
Pilling János által elkülönített szakaszok

- Anticipációs (előrevetített) gyász
- Sokk
- Kontrollált szakasz
- Átdolgozás
- Adaptáció (feldolgozás)

A gyászoló nem lineárisan (egyenes vonalon) halad előre a gyásznak ezen az általános pszichés folyamatán, hanem hullámozhat, sőt egyes szakaszok kimaradhatnak vagy akár többször vissza is térhetnek.

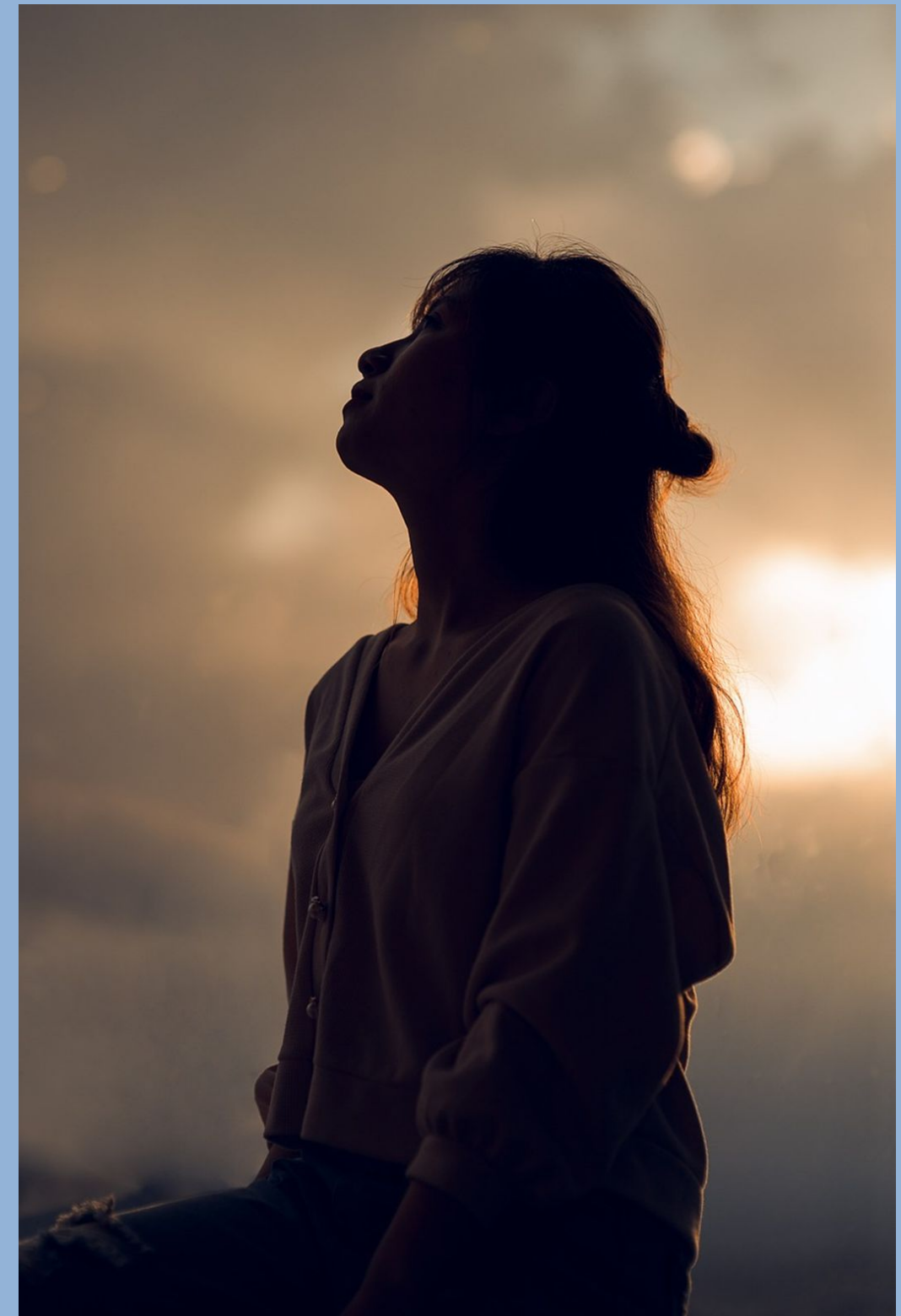
Miért kell beszélni halálról, gyászról?

- Nem elég a család?
- Nem elég az idő?
- Nem jobb békén hagyni a gyászolót?



Mitől NEM lesz könnyebb?

- **A tapintatosság veszélyei**
- **A figyelemelterelés veszélyei**
- **A vigasztalás veszélyei**
- **Az idealizálás veszélyei**



Mitől lehet könnyebb?

- **A veszteséggel való szembenézéstől**
- **Az érzések validálásától**
- **A befejezetlenség befejezésétől**
- **Az (ön)gondoskodástól**
- **Az új és jó dolgoktól**





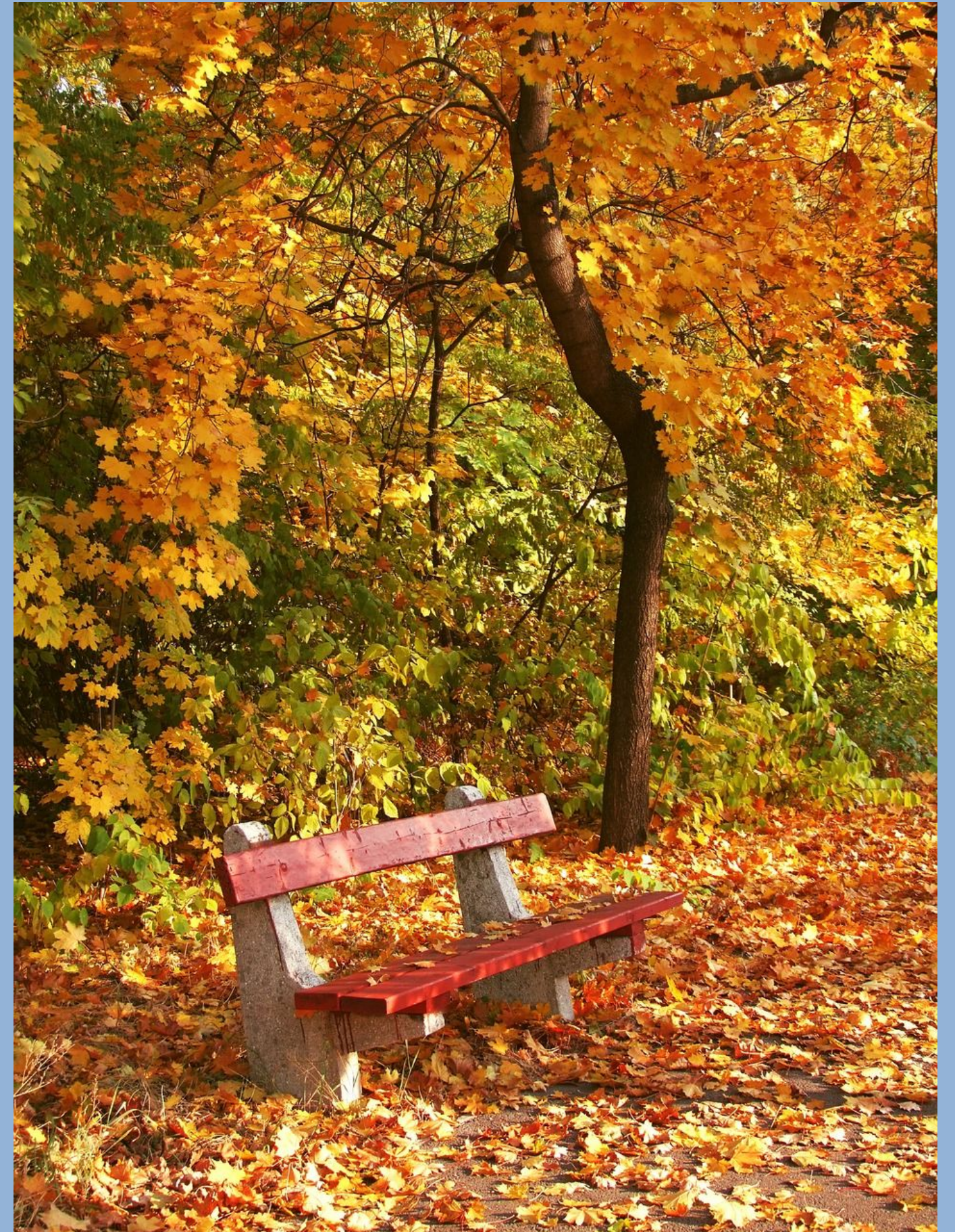
Hogyan segíthet a pedagógus?

- a halállal kapcsolatos tabu megdöntése, mintaadás a beszélgetésre a témáról
- biztonságos tér adása kérdések feltételére
- pozitív megküzdési eszköztár bővítése
- negatív érzések megélésre idő biztosítása
- bizalomépítés, megkönnyítve szükség esetén az egyéni segítségkérést



Gyakorlati ötletek

- **Közös alkotás**
- **Meseolvasás,
meseillusztrálás**
- **Filmnézés és beszélgetés**
- **Szaktárgyi anyaghoz
kötődő beszélgetés**
- **Temetői séta**



Szemponatok krízisintervencióhoz

- **Nem segít a titok**
- **Fontosak a tények, de nem minden részlet**
- **A felnőtt mindig minta**
- **Lehessen kérdezni**
- **Lehessen rosszul lenni**
- **Lehessen segítséget kérni**
- **Legyen türelem, de legyenek határok**
- **A gyász nem lehet kötelező**



Szempontok befejezett öngyilkosságot követő beszélgetéshez

- **Komplex történetek**
- **Nem elfogadható**
- **Mindig van más megoldás**
- **Ítékezés és idealizálás mentesség**
- **Részletek taglalása nélkül**
- **Segítségkérés bátorítása**



Amikor továbblépés szükséges



Elhúzódó gyász-zavar



Depresszió gyanú



Agresszió, önagresszió



Minden olyan esetben, amikor ezt a gyerek kifejezetten kéri!

Köszönöm a figyelmet!

www.kek-vonal.hu

info@kek-vonal.hu

116 000