

# 10 WSKAZÓWEK: JAK WSPIERAĆ UCZNIA W ŻAŁOBIE

**K**ażde dziecko jest inne i w odmienny sposób może reagować na samobójczą śmierć osoby, którą znało. Choć trudno podać gotową receptę na długofalowe wspieranie uczniów przeżywających żałobę, jako nauczyciel możesz kierować się poniższymi sugestiami (Paczkowska, 2020).

**1** Zdobądź wiedzę o procesie żałoby i daj uczniom czas na jej przeżywanie.

Żałoba to naturalna odpowiedź na śmierć bliskiej, ważnej osoby. Jest procesem, któremu towarzyszą emocjonalne, poznawcze, somatyczne oraz behawioralne reakcje.

Przeżywanie żałoby jest bardzo indywidualne i nie ma określonego limitu czasowego. Dodatkowo, nie jest procesem liniowym, w którym przechodzi się od jednego etapu do drugiego, bardziej natomiast przypomina fale: przyływy i odpływy z różną intensywnością i częstotliwością.

Okresowe stany silnych reakcji emocjonalnych, np. smutku, złości, lęku, poczucia winy, przeplatają się z wyciszeniem, apatią, zniechęceniem, trudnością w mobilizacji do różnych aktywności.

**2**

**Rozmawiaj z uczniami, o tym co się stało.**

Pozwól uczniom wracać w rozmowach do tematu śmierci, samobójstwa.

Daj szansę wypowiedzenia swojego zdania. Stwórz atmosferę uważności, otwartości i braku oceniania.

Młodzi ludzie muszą mieć okazję do rozmowy o tym, co się stało i do dzielenia się swoimi przemyśleniami.

Należy dążyć do wytworzenia mechanizmów zabezpieczających członków społeczności szkolnej przed zachowaniami samobójczymi.

# 3

## Pozwól na okazywanie różnych emocji.

W okresie żałoby uczniowie mogą wyrażać różne emocje, nastroje, reagować agresją lub gniewem. Pozwól im ujawniać swoje emocje, mając pod kontrolą granice bezpieczeństwa.

Daj czas na uwalnianie się emocji w sposób naturalny, tłumacząc uczniom, że emocje są adekwatnie do sytuacji: nieprzyjemne, trudne i intensywne. Dzielenie się emocjami w rozmowie pozwala na odreagowanie, upust, ponowne przeżycie.

# 4

## Dostosuj swoje wymagania edukacyjne.

Przeżywanie żałoby może mieć wpływ na uczenie się, zapamiętywanie i edukacyjne postępy. Miej na względzie, że u uczniów, których zaistniałe zdarzenie dotyczy najbardziej, mogą pojawić się trudności w koncentracji uwagi, problemy z opanowaniem nowego materiału. Pamiętaj, że nie dzieje się to z ich wyboru. Urealnij swoje wymagania i oczekiwania do możliwości uczniów.

### Zamiast zakładać, że uczeń symuluje trudności, możesz powiedzieć:

- *Nie wiem, co przeżywasz, ale bardzo chcę to zrozumieć. Może być Ci ciężko. Pomóż mi zrozumieć, jak to zdarzenie na Ciebie wpływa.*
- *Pewnie trudno jest ci się zmobilizować. Co utrudnia Ci naukę, chodzenie do szkoły?*
- *Nie ma nic złego w sięganiu po pomoc innych. Jak myślisz, ile czasu potrzebujesz, aby nadrobić zaległości? Kiedy dasz radę zaliczyć zaległy materiał? Jak mogę Ci pomóc w nadrobieniu materiału? Co mogłoby Ci pomóc w obecnej sytuacji?*

# 5

## Nie rezygnuj z ustalonej organizacji pracy.

Ustalona organizacja pracy pozwala skupić się na sprawach bieżących i dokonywać kolejnych kroków, pomimo bólu i cierpienia. Staraj się, aby Twój kontakt z uczniami wrócił do waszych wspólnych przyzwyczajzeń, schematów i sprawdzonych planów. Choć niektórym twoim uczniom może być trudno sprostać wszystkim szkolnym obowiązkom, zachęcaj ich do aktywnego uczestniczenia w różnych zadaniach, choćby tych najprostszyc.

# 6

## Przypominaj uczniom o możliwych formach pomocy.

Choć tuż po samobójstwie uczniowie otrzymali informacje o możliwej pomocy na terenie szkoły lub poza nią, warto regularnie o niej przypominać, zgodnie z zasadą, że najlepiej zapamiętujemy refren. Podkreśl, że korzystanie ze wsparcia innych jest dowodem siły, a nie słabości i że to jeden ze sposobów radzenia sobie z trudnościami.



# 7

## Zwracaj uwagę na stan psychiczny uczniów.

W okresie po tragicznych wydarzeniach istotne jest wczesne rozpoznawanie objawów trudności i mądre zareagowanie na nie, co pozwala uniknąć kolejnych tragedii.

Jeżeli zauważysz, że uczeń przejawia trudności w skupieniu się oraz że jego zachowanie zmieniło się, poproś o rozmowę po zajęciach. Zapytaj ucznia o samopoczucie.

W razie potrzeby ułatw uczniowi kontakt z poradnią pedagogiczno-psychologiczną.

# 8

## Bądź w kontakcie z rodzicami uczniów.

Organizuj zebranie z rodzicami uczniów w klasie lub kontaktuj się z nimi indywidualnie.

Zachęcaj do uważności na potrzeby i zachowania dzieci.

Zapraszaj do dzielenia się z tobą obserwacjami.

Podkreślaj, że dobro dzieci, a twoich uczniów jest w waszym wspólnym interesie.

# 9

## Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne.

Nauczyciel w działaniach postwencyjnych jest jak rodzic z dzieckiem na pokładzie samolotu w sytuacji awaryjnej – najpierw musi zadbać o swoje bezpieczeństwo, aby móc zapewnić je podopiecznym. Naucz się wyznaczać granice emocjonalnego i poznawczego zaangażowania w udzielaniu wsparcia uczniom i ich rodzinom. Sam udaj się do specjalisty, korzystaj z profesjonalnych porad wsparcia. **Pamiętaj**, że jesteś potrzebny również swoim najbliższym – w dobrym zdrowiu i samopoczuciu.

# 10

## Podnoś swoje kompetencje zawodowe.

Wzbogać swój warsztat pracy o narzędzia do rozpoznawania uczniów w kryzysie psychicznym. Ucz się, jak prowadzić pierwszą pomoc emocjonalną (zob. s. 102). Poznaj sposoby motywowania do zmiany zachowań. Zainteresuj się metodami kształtowania u dzieci i młodzieży kompetencji komunikacyjnych i budowania dobrych relacji w szkole.

