

10 WSKAZÓWEK DLA RODZICA: JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ŻAŁOBIE

Samobójstwo ucznia, uczennicy lub nauczyciela, których Twoje dziecko znało ze swojej szkoły, jest niezwykle trudnym doświadczeniem. Jako rodzic potrzebujesz informacji, jak w takiej sytuacji zareagować i jak sobie z nią poradzić. Dobre relacje w rodzinie są istotne dla prawidłowego funkcjonowania jej członków. To od ciebie dziecko oczekuje w pierwszej kolejności zrozumienia, pomocy i sposobu na poradzenie sobie z emocjami. Nie zawsze jednak dziecko potrafi wytłumaczyć, jakiej pomocy potrzebuje.

1 Pamiętaj, że masz prawo do bezradności.

O traumatycznej sytuacji dowiedziałeś się najprawdopodobniej od swojego dziecka po powrocie ze szkoły, z komunikatu wysłanego przez szkołę, albo od wychowawcy, który do ciebie zadzwonił. Być może wiedza o samobójstwie dotarła do ciebie inną drogą – z krążących pogłosek lub komunikatów w mediach.

Nie przywykliśmy do otrzymywania tego typu wiadomości, dlatego z pewnością będziesz w szoku, lęku, niepewności, przerażeniu, może we frustracji lub gniewie. Masz prawo do emocji.

Masz prawo nie wiedzieć, co robić, mimo że jesteś dorosły.

2 Skontaktuj się ze szkołą, aby uzyskać więcej informacji.

Najszybciej, jak to możliwe, skontaktuj się ze szkołą, aby uzyskać więcej informacji. Nie chodzi o wypytywanie o prywatne, czy intymne szczegóły dotyczące zmarłego i jego rodziny. Chodzi o fakty, których konsekwencje mogą mieć wpływ na Twoje dziecko i waszą rodzinę.

Słuchaj uważnie nauczyciela i jego porad, zadawaj pytania, dziel się emocjami. Nauczyciel wie, że każdy rodzic może reagować i zachowywać się inaczej w zaistniałej sytuacji, a jego rolą jest indywidualne podejście do twoich potrzeb. Jednocześnie współpracuj z nim, miej na uwadze, że dla wszystkich jest to sytuacja trudna.

Jeśli czujesz się na siłach, zapytaj, czy i jak możesz pomóc. Jeśli sytuacja cię przerasta, jasno to zakomunikuj i wprost wyartykułuj, że prosisz o pomoc i wsparcie w najbliższych dniach dla siebie i swojego dziecka. Weź udział w spotkaniu dla rodziców zorganizowanym przez szkołę, na którym uzyskasz podpowiedzi, jak wesprzeć swoje dziecko w nadchodzącym, trudnym okresie.

3

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o zdarzeniu.

Twoje dziecko już wie o samobójstwie ucznia lub nauczyciela ze swojej szkoły. Jego reakcje mogą być różne: może płakać, zaprzeczać, być smutne, wycofane, rozżalone, mieć poczucie winy itd. Twoją rolą jest, podążając za emocjami dziecka, rozpocząć wasze wspólne przeżywanie zdarzenia. Dziecko musi wiedzieć, że jesteś z nim i przy nim, że także już o wszystkim wiesz, że o wszystkim możecie porozmawiać, że może na ciebie liczyć. Jako dorosły jesteś dla niego drogowskazem i ostoją. Powiedz, że wiesz, co się stało. Twoim głównym zadaniem jest uważność na potrzeby Twojego dziecka, wyartykułowane i nieświadome. „Słuchaj sercem”. Właściwa komunikacja jest kluczem do waszego współuczestnictwa w żałobie. Odpowiadając na potrzeby dziecka, przytul go lub pozwól zaszyć się w odosobnionym miejscu. Zapytaj, czy chce porozmawiać i uszanuj odpowiedź, gdy będzie chciał porozmawiać w innym miejscu i czasie.

4

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o emocjach.

Daj dziecku jasny komunikat, że może rozmawiać z tobą o swoich trudnych emocjach. Pytaj, co czuje i nie oceniaj jego odpowiedzi. Niektóre dzieci przypisują sobie winę za złe zdarzenia, które mają miejsce w ich otoczeniu. Zwróć na to uwagę. Pogłębiające się poczucie winy u dziecka może skutkować szeregiem poważnych problemów natury emocjonalnej i psychicznej. Dziecko może również czuć się zagubione, zaniepokojone i sfrustrowane, kiedy nie może zrozumieć przyczyn zaistniałych zdarzeń. Okazuj zrozumienie dla wszystkiego, co wyraża Twoje dziecko. Próbuje nazywać dokładnie, co czuje Twoje dziecko i co czujesz ty sam. Podkreśl, że nie ma w tym nic złego, że człowiek czuje lęk i smutek, niezależnie od tego, czy jest dzieckiem, czy osobą dorosłą. Zachęć dziecko do wspólnego obserwowania, jak wasze emocje będą zmieniać się w czasie i na jakim etapie jest wasza żałoba.

5

Rozwijaj z dzieckiem więzi emocjonalne.

Bądź w trudnym czasie ze swoim dzieckiem w rozmowie, w milczeniu, w różnych aktywnościach. Po prostu bądź blisko, bądź obecny. Okazuj teraz bardziej niż zwykle, jak dziecko i jego sprawy są dla ciebie ważne. Spędzajcie dużo czasu razem np. oglądając wspólnie wybrane filmy, czytając wybrane książki czy artykuły w internecie – zyskacie na tym oboje. Twoja bliskość może ułatwić dziecku bycie bardziej otwartym i gotowym do dzielenia się tym, co robi, myśli i czuje. Jeśli relacje rodzic–dziecko opierają się na bliskości i wzajemnym szacunku, dziecko lepiej radzi sobie w sytuacjach trudnych i traumatycznych.

6

Bądź blisko!

Nawet osoby dorosłe chcą czuć się w trudnych chwilach zaopiekowane, a dla dzieci w traumatycznych sytuacjach jest to potrzeba pierwszej kategorii. Opieka daje poczucie bezpieczeństwa, namacalnego wymiernego wsparcia, chodzi bowiem nie tylko o słowa, ale o czyny. Dużo się przytulajcie – ów instynktowny gest ma ogromną moc. Podczas przytulania z bliską i ważną osobą nasze ciało uwalnia oksytocynę (tzw. hormon miłości, „hormon przytulania”), która koi, leczy duszę, zmniejsza odczuwany lęk i stres.

7

Ucz dziecko umiejętności życiowych.

Trudna sytuacja, w jakiej się znaleźliście, może posłużyć wam jako nauka, z której będziecie czerpać siłę do przeciwstawiania się problemom życiowym. Staraj się, bardziej niż dotychczas, zwracać uwagę na nowe umiejętności dziecka – doceniaj jego wysiłek, chwal za postępy. Skupiaj również jego uwagę na tym, czego się nauczyło i co potrafi. W tym trudnym czasie mogą niezwykle rozwinąć się jego umiejętności w obszarze komunikacji z innymi i radzenia sobie z emocjami. Zadbaj o to, abyś ty i Twoje dziecko tego nie przeoczyli.

8

Bądźcie w stałym kontakcie ze szkołą.

Jako rodzic bądź w bieżącym kontakcie ze szkołą i śledź postwencyjne działania szkoły. Dołóż również wszelkich starań, aby Twoje dziecko uczestniczyło w życiu szkoły. Zaangażowanie w kontakty z rówieśnikami, nauczycielami i innymi wychowawcami ma w tym trudnym czasie ogromne znaczenie terapeutyczne. Obecność grupy rówieśniczej i innych ludzi wokół daje energię, siłę i motywację do życia mimo straty. Stanowi antidotum na poczucie pustki i samotności, która nie sprzyja wychodzeniu z żałoby. Poczucie przynależności do grupy w trudnej sytuacji i współodczuwania podobnych emocji pomaga dziecku radzić sobie z trudnościami w wymiarze indywidualnym.

Zapewnij dziecku i sobie pomoc specjalistyczną.

9

Pamiętaj, że nie jesteś sam. Prośenie o pomoc jest oznaką Twojej troski, odpowiedzialności i prawidłowej postawy rodzicielskiej. Ty i Twoje dziecko możecie korzystać z pomocy psychologów, pedagogów i terapeutów w poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz w jednostkach ochrony zdrowia, np. ośrodkach środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży. Proponuj dziecku pomoc specjalistyczną, tłumacząc, na czym polega wizyta u psychologa czy psychiatry – zaistniała sytuacja może też być odbierana przez dziecko jako trudna lub przykra. Bądź w kontakcie ze specjalistą, jeżeli dziecko będzie wymagać konkretnej pomocy. Być może sam będziesz potrzebował wsparcia czy porady specjalisty, korzystaj z niej bez obaw, lęku i wstydu. Pomoże ci to polepszyć własne kompetencje wychowawcze.

Daj sobie i dziecku czas.

10

Świat pędzi, wymaga od nas ciągłych sukcesów i realizacji bieżących zdań. Nie dajemy sobie czasu na żałobę w takim stopniu, w jakim powinniśmy. Nie przyspieszaj powrotu dziecka do normalności, nie wymagaj od niego zbyt dużego tempa. To czas, w którym doświadczysz namacalnie, że Twoje dziecko jest odrębną, inną niż ty, jednostką. Każde z was ma prawo we własny sposób odczuwać cierpienie, które może spowodować śmierć.