

## **Kedves Tanárok, Osztályfőnökök!**

Szombat hajnalban a Szinyei Merse Pál Gimnázium sítáborából hazafelé tartó buszt tragikus baleset érte.

Az azonnali krízisintervenciós munkát a Katasztrófavédelem több szakmai szervezettel karöltve azonnal elkezdte az olasz helyszínen, illetve az érintett gimnáziumban. A hivatalos protokollja mellett egy 3000 főt magába foglaló Pszichológus csoport tagjai szervezik azt a széleskörű háttérmunkát, mely segítségével az érintettek közép- és hosszútávon megfelelő pszichés támogatást és terápiás segítséget kapnak majd.

A tragédia híre azonban gyakorlatilag mindenkihez eljutott, eljut a hét során. A kormány január 23-át nemzeti gyásznappá nyilvánította. A Magyar Közlönyben megjelent kormányrendelet szerint **az iskolákban tanóra vagy külön diákrendezvény keretében méltó módon megemlékezést kell tartani.**

Ezekhez a beszélgetésekhez szeretnénk módszertani segítséget kínálni a mellékelt szempontrendszerrel.

**Fontos tudni, hogy a beszélgetések szükségszerűen és természetesen szorongást generálnak majd a gyerekekben, fiatalokban, ugyanakkor éppen arra teremtenek lehetőséget, hogy a közös feldolgozás révén érzéseikkel, a bennük kavargó gondolatokkal ne maradjanak egyedül.**

Fontos tudni, hogy az első időszakban a felzaklatottság, a mobilizálódó szorongás, esetleges halálfélelem, vagy a téma hátrítása, elbohóckodása éppúgy normális megküzdési mechanizmus, mint az érett beszélgetés vagy élménymegosztás.

Szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy **az intézményekben dolgozó iskolapszichológusok nagyon sokat tudnak segíteni a helyszíni munkában, ártalomcsökkentésben.** Mivel számukra elérhető a most összerakott adatbázis a rendelkezésre álló extra terápiás kapacitásokról, a későbbiekben a történetekkel nehezen megküzdő gyerekek, fiatalok szűrésében, továbbirányításában őket érdemes keresni.

Üdvözlettel

**Kiss Kinga**

klinikai gyermekszakpszichológus

**Révész Renáta Lilána**

pszichológus, gyásztanácsadó

2017. január 22.

# ALAPVETÉSEK AZ ISKOLAI, TANÓRAI BESZÉLGETÉSHEZ

Révész Renáta Liliána pszichológus, gyásztanácsadó  
Kiss Kinga klinikai gyermekszakpszichológus

## BESZÉLGETÉSEK CÉLJA

- **Prevenció** / elszigetelődés, túlzott befelé fordulás, érzelmek kifejezésének hiánya és képtelenségének megakadályozása)
- **Ártalomcsökkentés** (szorongás, megnövekedett halálfélelem csökkentése)
- **Méltó megemlékezés** fontosságára a kegyelet, mintanyújtás a megemlékezés formáira
- **Gyász, vesztség témájának csoportos feldolgozása**

## LEHETSÉGES VEZÉRFONAL

### A GYÁSZNAPHOZ KÖTŐDŐ TANÓRAI BESZÉLGETÉSHEZ

#### 1. Röviden és nyíltan összefoglalni mi történt. (a fájdalmas, technikai részletek említése nélkül)

Sok felnőtt a hír hallatán sírni kezdett, a családjára, gyerekeire gondolt! Ez természetes, a megrendülés az együttérzés, az empátia fontos!

**Kérdés:** Hallottatok-e a hírről, mit gondoltatok, mit éreztetek?

#### 2. Kiemelni a hősiességet, helytállást a bajban, egymás támogatásának szerepét (tanár és diák, aki a társaik megmeneküléséért is tettek)!

**Kérdés** Mit gondoltok erről, voltál-e már olyan helyzetben ahol másnak segítettél? Volt-e, hogy bármilyen szorult helyzetben segítségére siettek mások?

#### 3. Baleset, váratlan halál estén mi magunk is megijedünk

„Velünk vagy szeretteinkkel is történhetett volna.” (érthető gondolat)

Szorongás, félelem alakul ki bennünk. ez egy idő után csillapodik. A balesetek többsége megakadályozható odafigyeléssel, óvatossággal, de a nagy tragédiák sajnos nem ilyenek! Szerencsére ilyenek ritkábban történnek, ezért a mindennapi óvatossággal, körültekintéssel érdemes élnünk az életünket, de a rettegés nem segíti az életünket.

**Kérdés** Kisebb balesetek biztosan veletek is történtek – mit tapasztaltatok? Hogyan állt hozzá a környezet? Utána mi volt nehéz? Mi segített?

#### 4. A túlélők és mi is örülünk az életünknek, ilyen esetek után látjuk igazán milyen kincs az élet és annak apróbb örömei.

**Kérdés** Mi lehet nehéz a baleset túlélőinek most?

**Kérdés** Hogyan becsülöd meg az életedet?(egészség, élmények, kapcsolatok, barátság)

## 5. A balesetben van, aki életét veszette. Mindannyiunkat megrendít a hír!

Mielőtt folytatnánk a beszélgetést 1 perces néma felállással tisztelegjünk a meghalt diákok előtt!

## 6. A gyász – veszteség fogalmának tisztázása

Évszázadokon közösségben történt meg és zajlott le a gyász is. Az emberek természetesnek vették, hogy el kell búcsúzniuk az élettől, nem tiltakoztak, nem harcoltak ellene, elfogadták ezt a tényt. Mivel a halál, a gyász, a gyással való megküzdés, az újbóli talpra állás szükséges részei életünknek, nyíltan lehet és kell is beszélni róla!

**Vesztség típusok:** Sokféle veszteséget elszenvedünk. Hiszen emlékezhetünk még az első tanító néninkre, akitől írni-, olvasni tanultuk, vagy más fontos tanárunkra, aki először adott olyan biztatást nekünk. Vagy gondolhatunk olyan iskolára, munkahelyre, szomszédra, barátira, aki egykor oly' fontos volt - de a változás, a fejlődés, az életünk előrehaladása miatt elhagytuk ezeket, és sajnáltuk, talán gyászoltuk is egy darabig.

Elveszthettünk már eszméket, szerelmeket, barátságokat - olyan kapcsolatokat, amelyekben egy közös van: nélkülük nem lennénk olyanok, mint amilyenek vagyunk. Minden, ami fontos, amit, és akit szeretünk: nyomot hagy rajtunk. Amíg együtt halad velük az életünk, azonosulunk velük valamennyire, kiteljesülünk általuk, fejlődünk, alakulunk, sokszor anélkül, hogy ezt észrevennénk, vagy tudatosítanánk.

**Kérdés** Valamilyen veszteséggel biztos te is találkoztál már! Milyen érzések gondolatok voltak benned, mit tapasztaltál?

Segíteni a gyermekek gyászában minden életkorban szükséges – akkor is, ha elzárkózást tapasztalunk. Nyitottaknak kell maradnunk a gyermekek felől érkező kérdésekre, akár indulatokkal együtt feltoluló, vagy éppen nehezen megszülető érzésekre és felismerésekre. Semmilyen titkolózás, félreértelmezett kímélet nem teszi elviselhetőbbé a számunkra is nehezen elfogadható tényt.

- **Mi a „normális” a gyászban?**

Ki mondhatná meg, mi a normális a gyászban? Van-e olyan egyáltalán? Hisz maga a helyzet, a lélektani - és mindenre kiterjedő - krízis állapota éppen attól más, hogy hatalmas csapást kell túlélni, ami hirtelen jön, nincs rá semmilyen befolyásunk, hogy megakadályozzuk, hanem csak elszenvedjük.

Fontos tehát, hogy a gyerekek, fiatalok értsék: amit éreznek, az teljesen természetes része egy tragédia utáni folyamatnak.

- **A gyász szakaszai a szakaszok sajátosságai, megküzdési stratégiái**

A gyásznak lélektanilag több szakasza is van: a sokk, a kontrolláltság, a tudatosulás, az elfogadás és a feldolgozás.

- **„Egyedül nem megy”: a segítség lehetőségei (ismerős halála esetén)**

- Az érzelmek felszínre hozásában segíthet, ha valami emléktárgyat vagy egy fényképet veszünk elő az elhunytól.
- Hasznos lehet a naplóírás a gyászás első pillanatától kezdve. Helyet kaphatnak ebben a gyással kapcsolatos érzések, leírható benne bátran a szégyen és a büntudat is.
- Az elhunytak szóló levél írása módot ad arra, hogy a gyászoló "elmondhassa", amit már nem tud elmondani. Ezt fel lehet olvasni a sírnál, vagy lehet az iskolában egy dobozba gyűjteni az elhunytakhoz szülő leveleket, akár rajzokat.
- A rítusok segíthetnek az erőteljes érzelmek átélésében.

Pl: Jelölj ki magadnak egy órát a nap folyamán, mely az "emlékezés órája" lesz, amikor ég egy gyertya, és csak rá gondolunk.

- Nehéz feladat, de érdemes megpróbálni összeírni, hogy mit jelent számunkra, hogy Ő meghalt.
- Ki kell adni a haragot, dühöt, le kell vezetni a fájdalmat!
- Alvás fontossága
- Emberi kapcsolatok áttekintése.

Mivel jelen esetben a gyerekek, fiatalok tömegeit elsősorban nem a közvetlen veszteség, hanem a tragédia híre fogja megrázní, várható, hogy ez a korábbi veszteségek felidézését, a jelenben a szorongás, esetleg a saját halálfélelem felerősödését, az érintettekkel való együttérzést fogja magával hozni. A fenti rítusokból több szempont is adaptálható: a közösségi beszélgetés mellett bátoríthatóak a gyerekek, hogy levelet írjanak, rajzoljanak egy közös megemlékezés poszterre, vagy emlékdobozba.

- **Lehetséges problémák (harag, büntudat, szégyen, önértékelési zavarok, betegségek, társas kapcsolatok változása)**

A megrendültség és a gyász természetes folyamatába sok zavaros érzés is belefér. Fontos, hogy a gyerekek/ fiatalok érezhessék, hogy ezek kifejezése a közösség vagy a felnőtt beszélgetőpartner előtt teljesen oké. Ilyen esetben reális veszély lehet a kaotikus érzésekkel való egyedül maradás, vagy több gyerekek sziget-szerű izolálódása.

Ha úgy tűnik, egyes gyerekek számára tartósan nehéz a felszínre kerülő érzelmekkel mit kezdeni, ha a következő hetekben megváltozik a viselkedése, zárkózottabbnak vagy érzelmileg instablnak tűnik, illetve ha egy-egy kisebb közösséget nagyon behúzza a halállal való foglalkozás, akkor mindenképpen érdemes az iskolapszichológus helyi segítségét, vagy rajta keresztül hatékony szaksegítséget szerezni a számukra.