

SUPORT DE CURS PENTRU SPECIALIȘTII CARE LUCREAZĂ CU COPII ȘI TINERI CARE AU PIERDUT RECENT O PERSOANĂ DRAGĂ

Acest material a fost realizat în cadrul proiectului “Succes în viață pentru tinerii cu un singur părinte – program integrat de susținere psihologică și profesională”, proiect finanțat prin granturile SEE 2009 – 2014, în cadrul Fondului ONG în România.

Editor: Asociația Există viață după doliu!

Data publicării: septembrie 2015

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a granturilor SEE 2009 – 2014

Beneficiile pregătirii în domeniul psihologiei aplicate în situația de pierdere:

- ✓ Îmbunătățirea abilităților profesorilor de a-i ajuta pe elevi /studenți să identifice, înțeleagă și să explice dificultățile emoționale cu care se confruntă ;
- ✓ Recunoașterea la timp a situațiilor de depresie, auto-agresiune, bullying, abuz de droguri sau alcool poate reduce probabilitatea delincvenței juvenile
- ✓ Îmbunătățirea rezultatelor școlare pentru elevi și studenți și prevenirea abandonului școlar;
- ✓ Îndrumarea tinerilor și a adulților spre decizii potrivite pentru viitorul lor
- ✓ Dezvoltă aptitudini și abilități utile pe tot parcursul vieții ;
- ✓ Construirea unui sentiment de comunitate și siguranță atât în interiorul clasei cât și în școală;
- ✓ Îmbunătățirea înțelegerii unor diverse culturi, religii și reacția acestora la pierdere ;

10 drepturi ale copiilor și tinerilor care au pierdut un om drag

1. Copilul are dreptul să aibă propriile lui sentimente. Copilul se poate simți furios, trist sau singur. Poate fi speriat sau ușurat. Poate fi amorțit sau chiar indiferent la ceea ce s-a întâmplat.
2. Copilul are dreptul să vorbească despre problema sa oricând își dorește.
3. Copilul are dreptul să își arate sentimentele de îndurerare în propriul său fel. Atunci când pe copii îi doare, ei vor să se joace ca să se poată simți mai bine. Unora le place să râdă, alții se pot simți furioși și încep să țipe.
4. Copii au dreptul să aștepte ajutor din partea adulților acasă, la școală sau la biserică. Ei chiar au nevoie ca cineva să acorde atenție sentimentelor pe care le simt și ceea ce spun, și au nevoie să știe că vor fi iubiți necondiționat, indiferent de modul în care se comportă.
5. Copilul are dreptul de a se supăra pentru problemele zilnice. Ei vor mai avea zile în care sunt supărăcioși și au dificultăți în a trece peste.
6. Copilul are dreptul de a avea crize de îndurerare. Copilul s-ar putea confrunta subit cu o emoție puternică de tristețe în orice moment, chiar și târziu după perioada de doliu.
7. Copilul are dreptul să își folosească propriul sistem de credințe pentru a gestiona durerea. Rugăciunea l-ar putea face pe copil să se simtă mai aproape de persoana care a murit; cu toate acestea, copilul nu ar trebui niciodată forțat să se roage.
8. Copilul are dreptul să se întrebe asupra cauzei morții. Întrebările de genul ‘De ce?’ cu privire la moarte sunt cele mai dificile. E normal să se întrebe astfel de lucruri.
9. Copilul are dreptul să vorbească despre amintirile persoanei care a murit. Amintirile ajută copilul să își mențină vie iubirea pe care o poartă persoanei decedate.
10. Copilul are dreptul să își experimenteze doliul și durerea chiar și când ceilalți consideră că ar fi trebuit să treacă deja peste. În oricare etapă de dezvoltare, copii își reamintesc pierderea suferită. S-ar putea să nu mai resimtă aceiași durere ca cea inițială, dar întotdeauna vor simți lipsa acelei persoane!

Care din urmatoarele comportamente le-ati observat la copiii si tinerii cu care lucrati ?

A. La nivel fizic :

- Plâns
- Insomnii
- Hiperactivitate și senzația de agitație permanentă
- Dureri de cap
- Rău de mare sau dureri de stomac
- Lipsa apetitului sau apetit crescut
- Pierdere sau câștig de greutate
- Lipsă de energie
- Durere în jurul inimii
- Dezorientare spatio-temporala
- Suptul degetului
- Nevoia de a se plimba mereu
- Suspine dese si adanci
- Dorinta de experimentare sexuala
- Indiferenta fata de propriul organism

B. La nivel emoțional :

- Șoc
- Insensibilitate
- Furie (pe sistemul medical/legal, persoana care a decedat, cine este responsabil pentru moartea ei)
- Sentimentul de vină
- Teama că această situație se va mai repeta
- Regret
- Tristețe
- Singurătate, Cautarea singuratatii
- Lipsa de siguranță
- Sentimentul de consolare că persoana nu mai suferă sau că o relație urâtă s-a încheiat
- Rușine (în cazuri de suicid, SIDA, anorexie, crimă și alte situații).
- Stari de agitație
- Sentimentul de confort atunci cand poarta o haina/un obiect al persoanei decedate
- Stari de melancolie, vis cu ochii deschisi
- Incapatanare
- Tendinta de a deveni un copil exagerat de bun

- Dependentă de părinte sau chiar de personalul școlii
- Imitarea de comportamente, trăsături sau maniere ale persoanei decedate
- Repetarea continuă a propriei povești colegilor

C. La nivel mental :

- Imposibilitatea de a te putea concentra ;
- Inabilitatea de a lua decizii ;
- Stări de confuzie și neglijență ;
- Dezorganizare în stilul de viață ;
- Gânduri constante despre decesul din familie ;
- Refuzul de a trece peste ;
- Refuzul de a înțelege sau negarea că persoana este într-adevăr decedată;
- Glorificarea persoanei decedate (uneori ne amintim numai calitățile bune sau timpul de calitate petrecut cu acea persoană).
- Cosmaruri, umectarea patului în timpul somnului.
- Curiozitate scăzută
- Situații în care vorbește de persoana iubită la modul prezent
- Apatie cu privire la alte activități sau cu privire la viitor

D. Din punct de vedere social:

- Sentimentul că ai rămas pe dinafară
- Dorința de a “apărea normal”
- Senzația că ești diferit
- Sentimentul de izolare
- Schimbări în relațiile cu prietenii
- Retrageră din cadrul familiei și ceroului de prieteni
- Agresiune (nevoia de a da cu pumnul, de a (se) bate cu cineva, de a mușca)
- Retrageră din grupul de prieteni, izolare socială
- Cruzime față de animale
- Persoana este în căutare de iertare și manifestă iertare față de semenii

E. În plan spiritual :

- O pierdere de încredere sau chestionare a sistemului de credințe și valori ;
- Furie asupra sistemului de credințe;
- O credință întărită;

- Redescoperirea credinței sau interesul într-un alt sistem de credință (dorința de conectare cu o comunitate credincioasă sau grup pentru a dobândi sentimentul de familie);
- Căutare a scopului vieții (contribuția ta în viață, felul în care vei rămâne în amintire);
- Un puternic sentiment de conexiune cu persoana decedată ;
- Monolog personal repetitiv în care te întrebi de ce lucruri rele trebuie să se întâmple în viață .

Cum puteți adapta strategiile de predare pentru elevii îndurerăți :

- Subliniați materialul de citit ;
- Organizați activități în care elevul poate participa în mod activ fără a avea percepția că este în centrul atenției ;
- Permiteți elevului să citească cu voce tare materialul în loc să îl citească în liniște ;
- Creați și mențineți un mediu structurat care este previzibil și consecvent ; oferiți un număr mai mic de opțiuni;
- Colaborați cu părinții sau asistenții sociali.
- Verificați elevul în mod periodic nu numai pentru a discuta rezultatele școlare cât și lucruri personale din viața lui;
- La un moment potrivit, întrebați elevul dacă este gata să își asume rolul de lider într-un proiect în cadrul clasei. Mulți elevi îndurerăți se confruntă cu o stimă de sine scăzută, prin urmare este important să îi ajutăm să își seteze o scenă mică pentru mici succese, pe baza cărora să construiască ulterior altele mai mărețe.

Recomandări pentru profesori, diriginți și consilieri școlari:

1. Luați în calcul faptul că doliul afectează studenții în plan emoțional, social, comportamental, cognitiv, academic și spiritual ;
2. Stabiliți un contact personal cu familia elevului ;
3. Aveți în vedere că pentru mulți tineri școala oferă o pauză de la durere, comparativ cu atmosfera din familie. Obiceiurile de la școală pot reda un sens de normalitate vieții; Elevii încă își doresc să fie copii și că școala oferă șanse de joacă, râs, de a cânta și a ieși cu prietenii fără a te simți vinovat ;
4. Înainte de a le transmite colegilor de clasă informația despre pierderea unui membru al familiei al unui anumit elev, întrebați elevul în privința informației pe care este dispus să o divulge ;
5. Permiteți elevului să părăsească zona clasei și să meargă într-un loc sigur în cazul în care emoții copleșitoare și gânduri neașteptate apar. Asigurați-vă că acel copil nu este nevoit să explice în fața clasei și a celorlalți copii de ce această situație a apărut ;
6. Permiteți elevului să sune acasă sau la locul de muncă al părintelui (cu permisiunea părintelui). Elevii în suferință în urma decesului sunt adesea preocupați cu propria sănătate și a persoanelor dragi. Permițând copilului să sune acasă îi ajutați să confirme că cei dragi sunt în regulă ;

7. Insistați ca acești copii să își exprime dorințele, nevoile și sentimentele prin propriile cuvinte ;
8. Incurajați-i să vă anunțe atunci când sunt îngrijorați sau trec printr-o perioadă mai dificilă ;
9. Sprijiniți standardele școlii într-o manieră plină de compasiune. Când persoana în doliu se întoarce la școala după pierderea suferită, este important să mențineți disciplina obișnuită, așteptările și standardele academice, totuși acest lucru trebuie temperat prin compasiune pentru efectul adânc și puternic al pierderii persoanei dragi. Comunicați mesaje de genul : ‘Știu că treci printr-o perioada dificilă dar ne așteptăm să te porți în continuare în mod responsabil și respectuos. Mă aștept să îți rezolvi temele în cel mai bun mod posibil. Suntem dispuși să îți oferim sprijinul nostru în orice fel ne este posibil.’ Obiceiurile și limitele îi pot reda senzația de confort copilului, dar pe de altă parte pot deveni și sufocante în situația în care nu există flexibilitate din partea profesorilor ;
10. Stabiliți o întâlnire între patru ochi cu elevului de-a lungul zilei ;
11. Încurajați transformarea relației, ajutând elevul să mențină un atașament față de persoana pierdută. Legătura poate fi păstrată prin păstrarea de obiecte de o valoare sentimentală aparținând acelei persoane, rugându-se sau vorbindu-i persoanei decedate, prin vizite la cimitir, păstrarea unei fotografii în ghiozdan sau o varietate de alte idei. Profesorii pot scoate în evidență importanța acestor acțiuni și comportamente și îi pot ajuta pe studenți să câștige perspective noi a unei relații ;
12. Reasigurați elevul că doliul este o experiență unică și că emoțiile și sentimentele lui sunt normale în astfel de situații ;
13. Aveți grijă în privința încercărilor de suport și consolare. Evitați adresările de genul ‘Știu cum te simți !’ sau ‘Mama ta și-ar dori ca tu să te descurci bine la școală așa că mai bine ai studia !’. Abțineți-vă de la încurajări cu privire la recuperare, dând sfaturi, evitând cu intenție numele persoanei decedate sau încercând să micșorați pierderea.
14. Explicați celorlalți elevi și personalului asupra metodelor prin care pot alina durerea persoanelor care suferă în urma unui doliu ;
15. Asigurați grupuri de suport;
16. Ajutați elevul să identifice persoanele ‘de siguranță’ în cadrul școlii, acele persoane de la care poate primi oricând sfaturi și suport moral ;
17. Încurajați elevul și prietenii acestuia atunci când este potrivit să rezolve împreună astfel de probleme când acestea apar ;

Adaptat după “Grief at school Manual”, by M Lisa Weyer si Helen Fitzgerald, American Hospice,
<http://americanhospice.org>