

Révész Renáta Liliána

Prevenációs előadások lehetőségei mesékkel - a veszteségek, a halál, a gyász és a válás témájában, az óvodában és az iskolában

A hagyományos kultúrákban a nevelés fontos része volt, hogy a gyerekeket is bevezessék a közösség kultúrájába, megismertessék velük a világképet, a közösség rítusait, szokásait is. A mindennapi élet szokásaihoz hozzátartoztak az élet és a betegség, az egészség és a halál kérdései is. Az óvodában és az iskolában kevés szó esik ezekről a tabunak számító kérdésekről, pedig a megismerés, az ismerkedés prevenációs funkciót is betöltene. Ezekben a krízishelyzetekben a felkészítés során hallottak segíthetnének megtanulni a természetes emberi viszonyulást, kapaszkodót nyújtanának a szeretett személyek elvesztésének megéléséhez, gyászban történő feldolgozásához. A válás mint veszteség szintén sok óvodást és kisiskolást is érint, amelynek a feldolgozásában, mint a többi veszteségében is, ma már a mesekönyvek is sokat segítenek. Ezeknek a foglalkozásoknak és tanóráknak a témájáról és módszertanáról szól a tanulmány, bemutatom azokat a meséket és mesekönyveket, melyek segíthetik a pedagógusokat a foglalkozások során.

kulcsszavak: halál, gyász, válás, prevenció, mesék

A haláltudat

A haláltudat az egyéni lét végességéről szerzett tudomás. Ez mind a felnőtteknek, mind a gyerekeknek egyfajta feladat: megérteni és elfogadni a törvényszerűséget. Felnőttként sokan szenvednek attól, hogy már gyermekkoruktól kezdve képtelenek feldolgozni és elfogadni a halál tényét. Sokszor a pánikbetegség, a depresszió és a szorongások alapja a halálfélelem.

A halál tabu. A mai kor embere eltávolítja magától a halál tényét, ma a betegség és a halál helyszíne is inkább valamelyik egészségügyi intézmény lett. Tabutémává vált a halál vagy a haldoklás, különösen ott, ahol kisgyermek is jelen vannak. A szülők, ismerősök sokszor a legjobb indulattal óvják a kisgyermekeket a témától. A tabusítás viszont óhatatlanul félelmet, háritást hoz magával. Úgy tesznek, mintha messzi időben történne csak minden és bennünket ez nem érintene. A tabu miatt a gyász hagyományai és a rítusok nem ismertek, régi módjaik a kultúrából kivesztek, az újak pedig széles körben nem váltak ismertté. Az emberek tanácstalanok és keveset kérdeznek és beszélnek a gyászról.

Az állatok és a halál, a gyász

Az állatok gyászának megismerése egyértelműsíti, melyek azok az evolúciósan is meglévő alapjellemezők, melyek hasonlóak az emberek viselkedéséhez, így már a gyerekek viselkedésével is párhuzamosak lehetnek. A gyerekeknek el is mesélhetjük ezeket az összefüggéseket, esetleg videón is megmutathatjuk az állatvilág gyással kapcsolatos viselkedését, színesítve a téma feldolgozását.

Az állatok gyásza két motívumból áll: az élettelenység érzékelése és a veszteség fájdalma.¹

¹ Dr. Békefy Lajos idézi Frans de Waal holland zoológus és magatartáskutatót, az USA (atlantai)-kutatóközpontjának munkatársát. Békefy Lajos: Gyászolnak-e az állatok?
In: <http://www.mindennapi.hu/cikk/tudomany/gyaszolnak-e-az-allatok-a-teologus-valaszol/2012-01-26/12155>
(letöltési idő: 2021. 07. 21.)

Érzékelik, ha egyik társuk többé már nem lélegzik, nem mozog, hogy ez valami végérvényes. A társuk hiánya fájdalmas számukra. A fajoknak különböző gyászviselkedésük, hagyományaik vannak.

Az elefántok például ébresztgetik, szagolgatják társukat és egy ideig őrzik a testet, virrasztanak.² A madarak között vannak monogám fajok, itt különösen erős a kötelék. Például egy hatyúkpárral kapcsolatban jelent meg az a hír, hogy „az észak-német Stralsundban lezárták azt a vasúti pályaszakaszt, ahol egy hatyú gyászolta elhunyt párját, s nem akart semmiképpen sem eltávozni a sínekről, ahol hatyúpárja feküdt.” Egyre többször hallunk a hírekben hasonló esetekről hatyúkkal kapcsolatban.³

1996-ban az ASPCA (American Society for the Prevention of Cruelty to Animals) állatvédő egyesület *Társállatok Gyászprojektje* címen indított egy felmérést. Az eredmények szerint a kutyák 36%-a kevesebbet evett, miután elveszítette egy kutyatársát, 11%-uk pedig egyáltalán nem evett. 63%-uk szokatlanul csendes vagy hangos lett, és több mint 50%-uk még ragaszkodóbban viselkedett a gazdájával.⁴ (Magyarországon *Vizslavigasz*⁵ néven indult gyászcsoporthoz gazdáknak, akik a kutyájukat veszítették el.)

Gorillaanyák halott bébijüket napokon át cipelik.⁶ „A nyugat-afrikai nemzeti parkban egy csimpánz meghalt, ekkor az egész csapat odagyűlt köréje utolsó búcsúra, s amikor a nemzeti park dolgozói elszállították a helyszínről, mindegyikük némán, hallgatagon állt, szemlélte a „távozót”, s a csapat tagjai egymás karját összefonva szomorkodtak”.⁷ „Amikor Kat, a gondozó, jelnyelven elmagyarázta a csimpánznak, hogy elvesztette magzatát, Washoe a bánat és a sírás jeleit mutatta neki, végighúzva ujját Kat arcán, ahogy lefolynak a könnyek, miközben jelenlegi tudásunk szerint a csimpánzok nem is tudnak sírni.”⁸

Preventív foglalkozás aktuális krízis nélkül óvodásoknak

A foglalkozások célja a gyerekek bevezetése az élet-halál törvényszerűségeinek megismerésébe. A halállal mint egyetemes és univerzális jelenséggel fontos megismerkedni, segíteni kell kialakítani egy attitűdöt, egy belső gondolatvilágot. A tabusítás, a felesleges távoltartás nem segíti a gyerekeket, inkább csak növeli az ismeretlenséget, és így a félelmet. Ez egy paradoxon, ugyanis minél inkább foglalkozunk vele, intellektuálisan és érzelmileg, annál kevésbé lesz félelmetes. Ezért preventív, mert a későbbi, esetleges veszteségek esetén már lesz kapaszkodó, a már kialakult attitűd segít a gyászfolyamatban.

A gyermek felfogása a halálról témakörében az egyik legelső és egyben hazai vonatkozású kutatás ebben a témában Nagy Mária Ilona (1936) nevéhez fűződik⁹, akinek célkitűzése a gyermekek halálképeinek feltérképezése volt. Kutatásában háromféle módszerrel és két különböző korcsoporttal dolgozott: a 7–10 évesekkel (elemi iskola 2–4. osztály), valamint 3–6 évesekkel (elemi 1. osztály és óvoda). Összesen 378 gyermek vett részt a felmérésben.

² King, Barbara J.: *How Animals Grieve*, Chicago: University of Chicago Press, 2016.

³ Fanny: Gyászoló hatyú miatt állt le a vonatforgalom Németországban. In: <http://zoozoo.hu/gyaszolo-hattyu-miatt-allt-le-a-vonatforgalom-nemetorszagban/> (letöltési idő: 2021. 07. 21.)

⁴ n. n.: Gazdis lett a meghatóan gyászoló kutya. In: https://kutyabarát.hu/kutyabarát_hirek/77180/gazdis lett a meghatóan gyászoló kutya/ (letöltési idő: 2021. 07. 21.)

⁵ Lásd a Vizslavigasz közösségi oldalát: <https://www.facebook.com/VizslaVigaszt/> (letöltési idő: 2019. 05. 05.)

⁶ Fossey, Dian: *Gorillák a ködben*. Bp.: Park Kiadó, 1990.

⁷ A témában ajánlott irodalom: Godall, Jane: *Az ember árnyékában*. Bp.: Gondolat, 1980.

⁸ n. n.: She Told The Chimp She Had Lost Her Baby <https://www.gosocial.co/she-told-the-chimp-she-had-lost-her-baby-the-chimp-did-something-very-unsuspected/> (letöltési idő: 2021. 07. 21.)

⁹ Nagy Mária Ilona: *A gyermek és a halál*. Bethlen Gábor Irodalmi és Nyomdai Rt., 1936. Utánnomás: Bp.: Pont Kiadó, 1997.

Módszere a következő volt: dolgozatot íratott a 2–4. osztályos tanulókkal a halálról, majd arra kérte őket, hogy rajzoljanak róla, ezt követően egy rövid interjú formájában elbeszélgetett velük arról, mi mindent tudnak a halálról. A kapott eredmények alapján a halálkép fejlődésének három fázisát különítette el:

- animista (3–5 év): a halált mint irreverzibilitást és mint tényt nem fogadja el; átmeneti állapotnak tartja
- perszonifikáló (5-9 év): jellemző a megszemélyesítés, a halál élő, gondolkodó személyként való felfogása
- reális felfogás (késői gyermekkor): testi folyamat, ambivalencia.

A kisgyermek halálképének fejlődési szakaszaiban¹⁰ az alábbi jellemzők is fontosak: álomanalógia, csukott szem = mozdulatlanság, A halál fokozatossága (kicsit és nagyon meghalni), a halál időlegessége (visszajön), a halál esetlegessége (én nem halok meg vagy csak talán), a nemszeretem személyek halálának kívánása, mágikus gondolkodás, kíváncsiság, kérdezősködés.¹¹

A foglalkozáson a téma felvetése az alábbiak szerint történhet:

- élet és halál összefüggéseinek bevezetése
- a természet és az évszakok körforgásának, a természet megújulásának ismertetése, szimbolikájának érzékeltetése a földi élettel való párhuzamában: ehhez kapcsolódva egy virág, egy fa elültetése
- énekeket, magyar népdalokat énekelhetünk az életről, a természetről, például:

„Itt a tavasz, tudod-e?

Leheletét érzed-e?

Virágszájjal rád nevet virágszagú kikelet.

Rád füttyent a bokorból, füttyös madár torokból.

Rügyes ággal meglegyint,

S érzed, tavasz van megint”.

„Élek-e, halok-e, szántok-e, vetek-e?

Kis menyecske leszek-e?

Koporsóba fekszek-e?”¹²

- a hagyományos népi játékok is segíthetik a témához való közelítést: Például az *Ébredjetek virágok* – játék. A gyerekek különböző időben nyíló virágokat játszanak el (például: hajnalka – reggel, pitypang – délelőtt; estike – este). Kiválasztunk egy gyereket, ő lesz a Nap. A Nap körbejár a gyerekek körül, és a virágok egymás után sorban „kinyílnak” – felállnak a guggolásból, kezüket a fejük fölé emelik. Amikor a Nap visszafelé indul, a virágok sorban bezárják szirmaikat és leguggolnak.

- Mondókázás és buborékfújás. A gyerekek körbeállják a buborékfújó gyermeket. Ezt a mondókát mondják.

„Gyere ki tündér,

Kékben, zöldben,

¹⁰ Polcz Alaine: A gyermekek haláltudata. In. Valóság, 1979. 3. 31–70. és Fodor-Szlovencsák, Katalin: A gyermekek halálképének fejlődése. In. Kharón Thanatológiai Szemle, 2000. 4. https://kharon.hu/docu/2000-osz_fodor-szlovencsak-gyermekek.pdf (letöltési idő: 2021. 07. 21.)

¹¹ Tóth Anna Ágnes: Óvodás korú gyermekek halálfogalmának fejlődése és sajátosságai a szülői magyarázatok és halálattitűdök tükrében. Doktori értekezés. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológia Doktori Iskola, 2016.

¹² Zenei készségfejlesztés a hagyományéltetés útján határon innen és túl. Módszertani kézikönyv óvodapedagógusoknak. In:

https://www.filakovo.sk/documents/projekty/erasmus_daxner/modszertani_kezikonyv_ovodapedagogusoknak_tavasz-nyar.pdf (letöltési idő: 2021. 07. 21.)

Piros cipellőcskében

A foglalkozáshoz felhasználható könyvek: *Az Élet olyan, mint a szél.*¹³ Pöttyös Panni – Harkány anyó,¹⁴ *Elmulás,*¹⁵ *Csak egy nap.*¹⁶

Innes Shona Agócs Írisz által illusztrált, *Az élet olyan, mint a szél* című könyve¹⁷ az élet felől közelít a halál megértéséhez és a gyászhoz. Már óvodásoknak is érthetően, versesen, szép képekkel, állatfigurákkal mondja el, milyen elképzelések vannak a halál után időről. A többféle elképzelés utat nyithat arra is, hogy megértse már egy gyerek is, nem feltétlenül ugyanazt gondolja mindenki a halálról. Tehát neki, gyermekként is van joga egy saját elképzeléshez. Ha eddig a halál utáni életről nem volt szó, akkor érdemes arról beszélni, hogy mit szoktak erről gondolni az emberek. Ha angyalokról, meg mennyországról nem volt szó korábban a családban, akkor megemlékezésük nem fogja segíteni a gyereket a gyász idején. A „felhők közé ment” -magyarázat is kiterjedtebb történetet igényel, hogy valóban magyarázó elv lehessen.

Preventív foglalkozás aktuális krízis nélkül iskolásoknak

Hasonlóan az óvodás korosztálynak szóló foglalkozásokhoz, a téma felvetése az iskolások foglalkozása esetében is az élet és halál összefüggéseinek bevezetésével kezdődhet. Javasolható továbbá a természet és az évszakok körforgásának, a természet megújulásának ismertetése, szimbolikájának érzékeltetése a földi élettel: ehhez kapcsolódva egy virág, egy fa elültetése.

A közös beszélgetésben arról is eshet szó, mit tudnak a gyerekek arról, hogy az általuk ismert állatok meddig élnek. El kell magyarázni, hogy a fajok életének van egy végessége, egy íve.

A foglalkozásba illeszthető mesék például: *Az ember életideje,*¹⁸ *Möndölőcskék,* *A szegény halász sárfala,* *A halhatatlanságra vágyó királyfi.*¹⁹

Ismert filmek részletei vagy az egész film közös megnézése és megbeszélése is segíti a téma feldolgozását, például a *Coco* című amerikai film.

Jól felhasználhatók a foglalkozáshoz az alábbi könyvek is: *Halálkönyv,*²⁰ *Sammy az égen,*²¹ *Élet és halál titkai,*²² *Akkor is szeretnél?*²³

Preventív előadás aktuális krízis nélkül felsősöknek

Felsősöknek már lehet mesélni a különböző kultúrák világképéről: a görögök, a rómaiak, az egyiptomiak, a magyarság ősi sámánisztikus kultúrájáról. Ezen kultúrák temetkezési szokásairól, túlvilág hitéről is érdemes beszélni.²⁴

¹³ Innes, Shona: *Az élet olyan, mint a szél.* Bp.: Kolibri Kiadó, 2014.

¹⁴ Szepes Mária: *Pöttyös Panni – Harkány anyó.* Bp.: Móra Kiadó, 1980.

¹⁵ Bartos Erika: *Elmulás.* Bp.: Móra Kiadó, 2018.

¹⁶ Baltscheit, Martin: *Csak egy nap.* Bp.: Móra Kiadó, 2018.

¹⁷ Innes Shona, 2014.

¹⁸ *Járom az új váramat.* Szerk.: Bajzáth Mária. Bp.: Kolibri Kiadó, 2017. 62. p.

¹⁹ *Mesék életről, halálról és újjászületésről.* Szerk.: Boldizsár Ildikó. Magvető Könyvkiadó, 2009.

²⁰ Stalfelt, Pernilla: *Halálkönyv.* Bp.: Vivandra Kiadó, 2006.

²¹ Walsh, Barbara: *Sammy az égen.* Bp.: Pongrác Kiadó, 2012.

²² Polcz Alaine: *Élet és halál titkai.* Bp.: Pont Kiadó, 2001.

²³ Tharlet, Catherine Leblanc Eve: *Akkor is szeretnél?* Bp.: Manó Könyvek Kiadó, 2019.

²⁴ Ujjpál Zsófia: *A halál felfogása a különböző kultúrákban.*

In: <https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/lelek/7033/halal-felfogasa-kulurankent> (letöltési idő: 2021. 08. 09.)

A beszélgetések témái lehetnek:

- a különféle halálnevek közös felsorolása, olyanoké, amelyekről már az iskolások is tudhatnak: például betegség, baleset.
- Ennek a korosztálynak már van halálfélelem-tapasztalata,²⁵ erről is érdemes beszélni. El kell mondani, hogy ez egy egyetemes félelem, nemcsak a gyerekeknek, de a felnőtteknek is van félelemérzete. Ezzel validáljuk ezeket a természetes félelmeket.
- Feltehető a kérdés: kit hogyan érintett eddig a találkozás a halállal, volt-e haláleset a környezetében?

Felhasználható mese lehet a közös feldolgozáshoz: *A föld visszaveszi, ami az övé,*²⁶ *A férfi, aki 1000 évig akart élni.*²⁷ Filmjavaslat a foglalkozáshoz: *Adeline varázslatos világa, Szólít a szörny, Csillagainkban a hiba, Hegylakó.* A foglalkozáshoz felhasználható könyvek: *A gyógyító halál,*²⁸ *Esznek-e a halottak epertortát?,*²⁹ *A halál mint ragyogó kezdet,*³⁰ *Élet az élet után.*³¹

Gyászfeldolgozás

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

Vegyük sorra, mi segíthet a gyerekeknek a gyászfolyamatban. A gyász mindig kisebb vagy nagyobb sokkot vált ki belőlünk. Még ha tudjuk is, hogy be fog következni – mert ismert a betegség vagy egyéb állapot, ezért elővételezett gyászt is élünk meg –, akkor is sokkszerű a tényleges szembesülés az élet megszűnésével. A gyerekek életkoruktól függően reagálnak a halálhírré. Eleinte nem is értik pontosan, mit is jelent ez. A felnőtteknek is nehéz azonnal felfognia a történeteket, hiszen másnap vagy egy hét múlva is várjuk, hogy „ugye felhív?”, „ez nem történt meg, ugye?”, „találkozunk még vele?” stb. Sokszor heteknek, akár egy-két hónapnak is el kell telnie, hogy valóban felfogjuk, szeretünk nem jön vissza a kórházból vagy az utazásból...

Ezért a gyász elején nem mindig jelentkeznek a tipikus gyászreakciók, ez azonban nem jelenti, hogy a gyász megtörtént. Inkább azt jelenti, később indul a valódi folyamat, a veszteséggel való szembesülés.

A gyászfolyamat egyik fontos lépése a halál belátása, elfogadása. A felnőttek a legtöbbször tanácstalanok abban a tekintetben, hogy mit és hogyan mondjanak a gyermeknek. Ebben ma már sok gyermekkönyv segít bennünket, például a fentebb már említett, Innes Shona Agócs Írisz által illusztrált *Az élet olyan, mint a szél* című könyve.³² A könyv többek közt arról is szól, hogy a gyász során az érintettek többféleképpen reagálnak. Van, aki egyedül szeret lenni, van, aki emlékezni szeret, van, aki aktívan a többi ember felé fordul. Ezek mind, akár tanácsként is felfoghatók. Igen, lehet sírni, ez gyász során helyénvaló. Ha valaki hiányzik nekünk, érthető, ha sírunk. Ha egy gyerek sír, az is érthető, ezt nem tudjuk és nem is lehet

²⁵ A témában jelentős szakirodalom Zana Ágnes – Hegedűs Katalin – Szabó Gábor: A Neimeyer és Moore-féle Multidimenzióális halálfélelem skála validálása magyar populáción. In: *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 2006. 7. 257–265. p.

²⁶ *Mesék életről, halálról és újjászületésről*, 2009.

²⁷ *Mesék életről, halálról és újjászületésről*, 2009.

²⁸ *A gyógyító halál*. Szerk.: Körössi P. József. Bp.: Palatinus Kiadó, 2000.

²⁹ Eichinger, Rosemarie: *Esznek-e a halottak epertortát?* Bp.: Kolibri, 2018.

³⁰ Kübler-Ross, Elisabeth: *A halál mint ragyogó kezdet*. Bp.: Bioenergetic Kiadó, 2011.

³¹ Moody, Raymond Avery: *Élet az élet után*. Bp.: Ecclesia Kiadó, 1991.

³² Innes, Shona, 2014.

elkerülni. Az emlékezés bármilyen formája segíti a gyászfolyamatot, a fényképek nézegetése is jó lehet, de bármi olyan tevékenység, ami az elhunyt szeretettünkre emlékeztet. Lehet a kedvenc süteménye, vagy kedvenc étele, amit együtt elkészítünk és ezáltal rá emlékezünk. Esetleg elmegyünk arra sétálni, ahol vele voltunk. Minél többféleképpen építjük be életünkbe az emlékezést, annál kevésbé lesz fájó, így az életünk része maradhat az elveszített személy. A gyászfolyamat célja, hogy emlékezve megtartsuk őt, megtanuljunk azzal együtt élni, hogy ő (csak) ilyen módon lesz ezentúl velünk.

A gyászfeldolgozás segítésének célja a tünetek csökkentése, melyek a következők: magas stressz, depresszió, szorongás, alvász- és álomproblémák, fájdalom, testi-lelki bánat. A halál és a múlandóság elfogadásának segítése az eddig ismertetett foglalkozások segítségével történhet, mind értelmi, mind érzelmi szintű változás érhető el a közös foglalkozások megszervezésével és megtartásával.

Fontos és alapvető cél a negatív érzések oldása, olyan érzéseké, mint a büntudat, az önvád, a düh és a harag. Ezen érzések érintése a foglalkozásokban, annak kifejezése, hogy ezek a helyzetből fakadó érthető és normális reakciók, nagy jelentőséggel bír.

A jelenleg tabunak számító gyászritusokról kiemelten fontos beszélni, megértetni ezek szerepét, valamint segíteni ezek kialakítását a közösségben. A gyász tanult viselkedés, a gyász körüli rítusok a gyermeknek is lehetőséget adnak arra, hogy megtalálja azt a módot, ahogyan a fájdalmát ki tudja fejezni.

A gyermekek gyászának általános sajátosságai

A gyász jelei kevésbé egyértelműek a gyerekeknél, mint a felnőtteknél, a gyerekek az érzelmeiket nehezebben tudják kimutatni. A következők azonban utalnak a belső lelkifolyamat meglétére: érzelmi hullámváltozások rövid periódusokban, egyéb veszteségek összegződése, regresszív tünetek, alvási és táplálkozási zavarok, önvádak, szorongás, düh, agresszió, évekre elnyúló, újra megélt gyász, tagadás, zavarodottság/megdöbbenés, koncentrációs zavarok, rémálmok, halottat élőnek tudni.

Komplikált gyászt valószínűsítő tényezők gyerekeknél³³

Az alábbi esetekben különösen érdemes segíteni a gyászfolyamatot és figyelni a gyermek aktuális pszichés terherbírását, állapotát: szülő (különösen az anya) elvesztése, halmozott veszteségek (halál, válás, osztályváltás, barátok elvesztése), csonka család, baráti kapcsolatok teljes hiánya, erőszakos, hirtelen halál, öngyilkosság, az elhunyttal való kapcsolati konfliktusok, kommunikációs zavarok a családban, a szülő elfojtott, letagadott gyásza, meglévő depresszió, pánikbetegség. Amennyiben szükséges, érdemes pszichológus, pszichiáter segítségét kérni, hozzájuk továbbirányítani a családot a gyerekekkel együtt.

A gyermekek gyászának sajátosságai válás esetén

A 3–5 év közötti gyerekekre, veszteség esetén, jellemző a fokozott ragaszkodás, a rémület, a regresszió, az elhagyástól való félelem, a vágyfantáziák, az idealizálás. Zavarok figyelhetők meg az alkalmazkodásban, melyeknek jelei a depresszió, a tartós önvád, a regresszió, például akár az ágybavizelés is. A 6–8 éves gyermek lelkifolyamatainak jellemzői lehetnek a meghatározatlan szomorúság, a harag, a vágyakozás a távollevő szülő után, a visszautasítástól való félelem, az agresszió kiélésének zavarai, a depresszió, az iskolai teljesítmény romlása, a tagadás, a kényszeres viselkedés, a makacs békítési fantáziák.

³³ Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Szerk.: Kiss Enikő Csilla – Sz. Makó Hajnalka. Pécs: Pannónia Könyvkiadó, 2015.

A 9–12 év közötti gyerekeknél intenzív harag, szégyen, identitás- és lojalitásproblémák, romló iskolai teljesítmény, elszigetelődés, agresszió, depresszió, alacsony önértékelés alakulhat ki, előfordulhat az egyik szülővel történő szövetségkötés is.³⁴

A családi életet, a válás bekövetkezése előtt, gyakran éveken keresztül a megromlott szülőkapcsolat jellemzi. Az állandó feszültség miatt a gyermek könnyen elveszíti a biztonságérzetét és a bizalmát. A szülők közti konfliktusok miatt a gyerekek általában zárkóztak lesznek, nem beszélnek az érzelmeikről, hiszen azt látják, hogy az veszélyes, nem vezet eredményre. Legtöbbször magukat okolják a válás miatt, azt gondolják, nem elég jók, nem elég elfogadhatók. Azt gondolják, ha másként viselkedtek volna, elkerülhető lett volna a szülei válása. A gyermekkönyvek segítenek a gyerekeknek megérteni a helyzeteket, fogódzókat nyújtanak, a szülőknek pedig mintát ahhoz, hogyan beszélhetnek erről a gyerekekkel. Lásd például Gimesi Dóra: *Csomótündér*,³⁵ *Hogyan élheted túl a szüleid válását*,³⁶ Julia Donaldson: *Papírbabák*,³⁷ Nádori Lídia: *Sárkány a lépcsőházban*.³⁸

Szülők elvesztése³⁹

Az egyik szülő elvesztése az identitás, az azonosulás, a viselkedésminták kialakításában jelent nehézséget. Önmagában a veszteség „csonkaság élményt” eredményez, nagy hiányt, betölthetetlen űr érzést vált ki. Egy halott szülővel a gyász kapcsán egy új kapcsolatot kell kialakítani. Az emlékek őrzése eleinte fájdalmas, és ezért tagadást vált ki, később viszont elengedhetetlenné válik. Ez a kettős feladat általában nagyon megterhelő. Az ellentétesen váltakozó érzelmek, a düh, a harag, a szeretet, a kötődés, a szomorúság váltakozása, megnehezítik a gyászfeldolgozást. Nagy türelemre van szüksége a környezetnek, és intenzív támaszt kell nyújtani. Segítő könyvek ebben a témában: *Neked írok apu*,⁴⁰ *Apufa*,⁴¹ *Akkor is szeretnél?*,⁴² *Az elefánt*,⁴³ *Örökké szeretlek*.⁴⁴

A temetésen való részvétel⁴⁵

Iskoláskortól kezdve az osztálytársak is részt vehetnek a temetésen, ha erre a gyászoló család módot ad. Sokszor maguknak a gyerekeknek is igénye van erre. A temetés egy fontos emlékrítus, ahol elbúcsúzunk szerettünkől, és elkísérjük az utolsó útján.

A részvétel előkészítésének javasolt szempontjai:

- Röviden mondjuk el a temetés célját, a búcsú jelentőségét, a barátok, ismerősök tiszteletadásának fontosságát.
- Magyarázzuk el, milyen látható, hallható, tapasztalható dolgok fognak történni. (Különösen a földbetételt és az elhantolást, jelezve a kisebbeknek azt, hogy ez már nem okoz fájdalmat.) A halál után a test már csak emléke annak a valakinek, aki azt már

³⁴ Mesélj nekem sárkányokról és ördögökről. Szerk.: Luzsi Margó. Bp.: Manó Könyvek Kiadó, 2012.

³⁵ Gimesi Dóra: *Csomótündér*. Bp.: Pagony Kiadó, 2013.

³⁶ Pacskovszky Zsolt – Rigler Ilona: *Hogyan élheted túl a szüleid válását?* Bp.: Móra Kiadó, 2013.

³⁷ Donaldson, Julia: *Papírbabák*. Bp.: Betűtészta Kiadó, 2015.

³⁸ Nádori Lídia: *Sárkány a lépcsőházban*. Bp.: Naphegy Kiadó, 2008.

³⁹ Benczúr Lilla – Révész Renáta Liliána: *Gyermekeink veszteségei*. In: *Fordulópont*, 2001. 13. 5–16. p.

⁴⁰ Metz, Florence Jenner: *Neked írok, Apu!* Bp.: Csimota Kiadó, 2009.

⁴¹ Kolozsi László: *Apufa*. Bp.: Manó Könyvek Kiadó, 2017.

⁴² Tharlet, Catherine Leblanc Eve, 2019.

⁴³ Carnavas, Peter: *Az elefánt*. Debrecen: Hórusz Kiadó, 2020.

⁴⁴ Robert Munsch: *Örökké szeretlek*. Bp.: Manó Könyvek Kiadó, 2016.

⁴⁵ Dr. Simkó Csaba 2009-ben közzétett javaslatait idézem. Ezeket a szempontokat a hozzánk forduló szülőknek és családoknak is érdemes elmondani. Simkó Csaba: *Hogyan segítsünk gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant?* In: *Kharón Thanatológiai Szemle*, 2009. 4. https://kharon.hu/docu/2009-4_simko-hogyan.pdf (letöltési idő: 2021. 08. 09.)

elhagyta, mint egy pillangó a bábót, vagy akár, mint egy kígyó a levedlett testét; már nincs benne a testben a személy. Ezt a testet (holttestet) tesszük a sírhelybe, akár sírhantba, akár urnás sírba. Az urna pedig azért olyan kicsi, mert ezt a testet „lekicsinyítette” a hamvasztás, ahogy egy papírt elégetve csak egy kis tenyérnyi hamut kapunk.

- Fontos felkészíteni a gyermekeket a résztvevők, különösen a szűkebb család tagjainak várható érzelmi megnyilvánulásaira, reakcióira.
- A temetés lezajlása után is meg lehet beszélni, mi hogyan érintette a gyerekeket, mi volt nehéz, mi volt az, ami a gyermek szerint jól, szépen alakult.

Engedjük meg, hogy a gyermek a saját módján gyászoljon. Ne botránkozzunk meg, ha viselkedése eltér az elvárttól.

A kisebb gyermeknek legyen felvigyázója – egy távolabbi rokon vagy családi barát, aki felügyeli őt, ha a szertartás hosszúsága miatt a gyermek türelmetlenné válna. Érdemes ekkor a gyermekkel együtt egy sétát tenni és utána visszatérni a közösségi rítushoz.

Pedagógiai foglalkozások a gyász és a veszteség témakörében

A pedagógiai foglalkozások, beszélgetések célja⁴⁶ egyrészt prevenciós, hiszen önmagában a téma közös felvetése segíti elkerülni az elszigetelődést, a túlzott befelé fordulást, az érzelmek kifejezésének hiányát, megakadályozhatja a képtelenségnek ható reakciókat. Másrészt ártalomcsökkentést is szolgál, hiszen a közösségi élmény a szorongást és a megnövekedett halálfélelmet is csökkenteni tudja. A foglalkozás mintát ad a megemlékezés formáira és egyúttal felhívja a figyelmet a kegyelet fontosságára is.

Lehetséges forgatókönyv a gyász és a veszteség témájának csoportos feldolgozására:

- Röviden és nyíltan össze kell foglalni, mi történt (a fájdalmas, technikai részletek említése nélkül). Javasolt az alábbi kérdések megfogalmazása: Hallottatok-e a hírről, mit gondoltatok, mit éreztetek.
- Baleset, váratlan halál esetén mi magunk is megijedünk. Azt gondolhatjuk: „velünk vagy szeretteinkkel is történhetett volna.” Szorongás, félelem alakul ki bennünk, ami egy idő után csillapodik. A balesetek többsége megakadályozható odafigyeléssel, óvatossággal, de a nagy tragédiák sajnos nem ilyenek. Kiseb balesetek biztosan veletek is történtek. Mit tapasztaltatok? Hogyan viszonyult ehhez a környezetetek? Utána mi volt nehéz? Mi segített?
- Valamilyen veszteséggel biztos te is találkoztál már. Milyen érzések, gondolatok voltak benned, mit tapasztaltál? Hogyan becsülöd meg az életedet (például egészség, élmények, kapcsolatok, barátság tekintetében)?

Évszázadokon keresztül közösség tagjai együtt gyászoltak. Az emberek természetesnek vették, hogy el kell búcsúzniuk az élettől, nem tiltakoztak, nem harcoltak ellene, elfogadták ezt aényt. Mivel a halál, a gyász, a gyással való megküzdés, az újbóli talpraállás szükséges részei életünknek, nyíltan kell beszélni róla.

Mesék, amelyek segítik a beszélgetést:

Óvodáskor után mesélhető az alábbi hindu mese, mely a gyász fontosságáról, valamint a gyász csillapodásáról szól.

Hogyan keletkezett az éjszaka (hindu mese)

„Az idő múlásával Yami bánata csillapodni kezdett... bár sosem felejtette el kedves testvérét a vissza-visszatérő gyász vesztett erejéből... könnyei felszáradtak...”⁴⁷

Kő és bambusz (brazil mese)

⁴⁶ Fontos irodalom a témában Klicker Ralph L.: Gyász az iskolában. In: Fordulópont, 2001. 13. 21–34. p.

„A gyermekeimben élek tovább.” (...) Érzem az esőt és a szelet. Érzem a hőséget és a hideget. Meghajlok, de azután újra fel is egyenesedem. Gyökereimmel erőt szívok fel a földből. Kicsi vagyok, és növekszem. Gyenge vagyok, és megerősödöm.”⁴⁸

Bármely életkorú gyermek számára mesélhető, ha szülőt, esetleg tanárt veszített el egy gyermek vagy az osztály, az iskola. Ha azonban osztálytársat, gyermeket gyászolunk, akkor ez a mese nem alkalmazható. Prevencióban is és krízis esetén is jó az, ha a halál elkerülhetetlenségéről, de elfogadhatóságáról is szó esik a mesében. A szülőktől kapott mintákra, az örökségre, az élet nehézségeinek túlélését segítő erőforrásokra hívja fel a figyelmet. Hangsúlyozza, hogy képesek vagyunk a nehézségek után is felegyenesedni.

A föld visszaveszi, ami az övé (grúz mese)

„– Mit jelent az, hogy meghalt? Hogy többé nem tér vissza hozzánk?

– Ő többé nem tér vissza, de mi mind elmegyünk oda, ahol ő van – mondta az anyja. – Senki sem kerülheti el a halált....

– Ismersz-e olyan helyet, ahol nem halnak meg?

– Nem – felelte a holló.

– Ha örökké nem élhetek, meghalni ott is tudok, ahonnan jöttem.

(...) Eltemettette őt a falu.”⁴⁹

Kiskamaszoknak és tiniknek mesélhető ez a mese; a halál elfogadásának nehézségéről, tagadásáról és elfogadásának folyamatáról, valamint a temetés fontos közösségi szerepéről is található motívum a mesében.

Lotilko szárnyai (tunguz népmese)

„Felszállt egészen a fellegekig, sokszor még magasabbra is, és nemegyszer megtörtént, hogy túl messzire repült otthonától. (...) Láta Lotilko, hogy senkitől sem várhat segítséget, csak saját maga segíthet magán.”⁵⁰

A veszteségfolyamatot, a krízis érzelmi elemeit érzékelteti a mese, szól a kivezető útról, a magunkba vetett hitről; a lépésről-lépésre haladásról szépen, képszerűen beszél. Kisiskoláskortól mesélhető.

Foglalkozás a gyászról – aktuális krízis esetén, óvodásoknak

Krízis esetén a hangsúly a gyáson van. Ekkor rövidebben beszélünk a halállal kapcsolatos hiedelmekről, tudásról.⁵¹

A krízis nélküli foglalkozás alapjait, rövidítve, beépíthetjük a krízis utáni foglalkozásba.

- Élet és halál összefüggése, körforgása, a megújuló természet. Természetipárhuzam: egy virág, egy fa elültetésével üzenet a gyerekeknek; elmagyarázzuk, hogy az életnek van körforgása. A lehulló falevelek élettelen szépségéről és hasznosságáról is beszéljünk. Készíthetünk a levelekből montázst is a kapcsolódó témákban. Mondókák éneklése része lehet a foglalkozásnak az életről, a természetről, a bánatról, lásd például a *Bánat utca* kezdetű népdalt.
- Lehet közös gyertyagyújtást szervezni (lásd emlékrítus). A buborékfújás szintén szimbolikus cselekvés, a buborék az elillanó élet szimbóluma, mely szintén beépíthető a közös rítusba.

⁴⁷ Davis, Nancy – Simms, Laura – Korbai Hajnal: Az aranytök. Terápiás történetek és mesék traumát átélt gyerekeknek. Bp.: L'Harmattan Kiadó – Mosoly Alapítvány, 2010.

⁴⁸ Mesék életről, halálról és újjászületésről, 2009.

⁴⁹ Mesék életről, halálról és újjászületésről, 2009.

⁵⁰ Lotilko szárnyai. Terápiás történetek és mesék traumát átélt gyerekeknek. Szerk.: Korbai Hajnal. Bp.: L'Harmattan Kiadó, 2010.

⁵¹ Lásd fentebb a krízis nélküli állapotra vonatkozó foglalkozásvázlatokat!

- A témához közelítést segítheti pillangók rajzoltatása is, hisz az átváltozás a lélek hallhatatlanságát szimbolizálja, melyről szintén érdemes akár mesélni is, ezzel segíteni az elfogadást.
- A gyász hatásainak megismertetése alapvető pszichoedukációs feladat: a szomorúság, a harag, a fájdalom, a testi érzések, a gondolatok, a büntudat felvetése fontos információ. Az ezekkel az érzésekkel kapcsolatos élmények megbeszélése a csoportban az élmény megosztását jelenti. Az, hogy többen is hasonló érzéseket éltek már át, önmagában is oldódást hoz, az érzések megengedhetőségét fejezi ki.
- Az empátia kifejezése a csoportban külön foglalkozás része lehet. Megvitathatjuk a gyerekekkel, hogyan fejeznék ki empátiájukat, például ölelés, simogatás, szép szavak, együtt töltött idő stb. A gyerekek maguk is készíthetnek emlékjárandékokat, koszorút, rajzot, gesztenyefigurákat, bármit, ami az elhunythoz fűződő köteléket, szeretetet fejezi ki. A tárgykészítés, mikor halott szeretteinkre gondolva csinálunk valamit, maga is egy gyászritus.

A gyászról szóló foglalkozást az alábbi könyvek segítik:⁵² A brit Benji Davies *Nagypapa szigete*⁵³ című könyvének története a 3–6 évesek gyerekeknek szól, melynek középpontjában az utazás szimbóluma áll. A szimbólumokat a gyerekek gyakran jobban megértik, mint a felnőttek. Képzeljük el a világ legszimpatikusabb nagypapáját (fehér szakáll, kalap és papucs) és a világ legszimpatikusabb kisfiúját (fitos orr, rövidnadrág, meztelen tappancsok), amint hajóútra indulnak. Nagypapa padlásán ugyanis van egy ajtó, amely egy hajó fedélzetére nyílik. A sziget, ahová érkeznek, paradicsomi, nem csoda, hogy Nagypapa nem akar hazatérni. Peti ettől szomorú lesz, de – amikor Nagypapa megnyugtatja, hogy nem lesz egyedül, elindul, és maga kormányozza haza a hajót – megbirkózik a gyással.

További könyvek: *Az élet olyan, mint a szél*,⁵⁴ *A láthatatlan fonal*,⁵⁵ *Igazából mennyország*.⁵⁶

Relaxációs módszerek gyerekeknek

A gyász tüneteinek oldására, a fájdalom, a félelem, a bánat, a gyással járó stressz enyhítésére hasznosak a különböző relaxációs technikák. Egy-egy gyakorlatot az óvodai, iskolai foglalkozásokba is beépíthetünk. A relaxációs módszerek hatásának lényege az, hogy teret enged a fantáziaműködésnek, segít barátságban lenni a testünkkel; testünk elfogadására tanít, növeli az önbizalmat, oldja és segít feldolgozni a feszültségeket, a figyelemi funkció és az összpontosítás is javul. Ezeket a módszereket az alábbi témában íródott könyvek mutatják be, illetve alkalmazzák: gyermek relaxáció,⁵⁷ gyermekjóga,⁵⁸ varázsjátékok és fantáziajátékok.⁵⁹

⁵² Révész Renáta Liliána gyűjteménye gyerekeknek szóló könyvekről: halál és gyász témában

<https://moly.hu/listak/halal-gyasz-konyvek-gyerekeknek>

⁵³ Davies, Benji: Nagypapa szigete. Bp.: Móra Kiadó, 2016.

⁵⁴ Innes, Shona, 2014.

⁵⁵ Karst, Patrice: A láthatatlan fonal. Bp.: Kulcslyuk Kiadó, 2015.

⁵⁶ Burpo, Todd – Vincent, Lynn: Igazából mennyország. Bp.: XXI. Század Kiadó, 2011.

⁵⁷ Diederichs, Gilles: Játékos relaxáció. Bookline Könyvek, 2015.; Lite, Lori: Buborékrepülés. Relaxációs mesekönyv. Bp.: Kulcslyuk Kiadó, 2011., Lite, Lori: Vidra öböl. Relaxációs mesekönyv. Bp.: Kulcslyuk Kiadó, 2014.

⁵⁸ Gates, Mariam: Jó éjt jóga. Elalvást segítő esti mese pózról pózra. Bp.: Kulcslyuk Kiadó, 2016.; Lorena V. Pajalunga: Jó reggelt jóga. Játékos pózok a jóga világából, hogy könnyen induljon a reggel. Studium Plusz Kiadó, 2018.

⁵⁹ Göbel Orsolya: Varázsjátékok IV. A szív érintése. Bp.: L'Harmattan Kiadó, 2009., Göbel Orsolya: Varázsjátékok V. Önmagunkban elmélyülten. Bp.: L'Harmattan Kiadó, 2009.

Foglalkozás a gyászról – aktuális krízis esetén, kisiskolásoknak

Az óvodásoknál ismertetett forgatókönyv bővíthető az iskolások saját gyászélményének megosztásával. Ebben az életkorban már szinte minden gyereknek van vesztesége, családtag, barát vagy kisállat halála révén. Emellett együtt lehet tervezni gyászritust, miután beszéltünk az ismert gyászritusokról. A korosztály számára alkalmas könyvek: *A láthatatlan fonal*,⁶⁰ *Varázsfelhő*.⁶¹

Foglalkozás a gyászról – aktuális krízis esetén, felsősöknek, gimnazistáknak⁶²

Kezdhetünk a veszteségtípusok ismertetésével: Sokféle veszteséget elszenvedünk. Hiszen emlékezhetünk még az első tanító néninkre, akitől írni, olvasni tanultunk, vagy tanárunkra, aki először adott igazi biztatást nekünk. Vagy gondolhatunk olyan iskolára, szomszédra, barátira, ami/aki egykor olyan fontos volt, de a változás, az életünk előrehaladása miatt elhagytuk ezeket, és sajnáltuk, talán gyászoltuk is őket egy darabig.

Elveszthettünk már eszméket, szerelmeket, barátságokat, olyan kapcsolatokat, amelyekben egy közös vonás 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.

Javasolt az alábbi kérdések megfogalmazása:

- Valamilyen veszteséggel biztos te is találkoztál már. Milyen érzések gondolatok voltak benned, mit tapasztaltál?
- Kinek mi segít elaludni, ha valamiért nyugtalan volt?

Az alvászavar lehetőségére is érdemes felhívni a figyelmet; lásd elalvást segítő jóga.

Az álmok is jelezhetik a lelki problémákat, azaz kifejezik az érzelmeinket, de nem jósolnak, nem jeleznek előre. A rémálmokat a gyerekek elmondhatják a pedagógusnak vagy az iskolapszichológusnak.

Emberi kapcsolatok áttekintésének segítését szolgáló kérdések: Gondold végig, kik segítenek, ha szomorú vagy, kivel tudod megbeszélni a bánatodat? Hozzájuk most is biztosan fordulhatsz.

A rítusok segíthetnek az erőteljes érzelmek átélésében. Például: Jelölj ki magadnak egy órát a nap folyamán, mely az "emlékezés órája" lesz, amikor ég egy gyertya, és csak rá gondolsz. Zenét is hallgathatsz, ami rá emlékeztet.

Nehéz feladat, de érdemes megpróbálni összeírni, hogy mit jelent számunkra, hogy szerettünk meghalt. Ki kell adni a haragot, dühöt, le kell vezetni a fájdalmat, például sporttal, természetben kiabálással.

Lehetséges problémák, harag, bűntudat, szégyen, önértékelési zavarok, betegségek, társas kapcsolatok változása

A megrendültség és a gyász természetes folyamata sok zavaros érzést is magában foglal. Fontos, hogy a gyerekek/fiatalok érezhessék, hogy ezek kifejezése a közösség vagy a felnőtt

⁶⁰ Karst, Patrice, 2015.

⁶¹ Tihanyi Edit: Varázsfelhő. Spirituális gyerekkönyv felnőtt gyermekeknek is. Magánkiadás, 2016.

⁶² Kiss Kinga – Révész Renáta Liliána: Hogyan dolgozzuk fel a diákokkal a veronai tragédiát? Alapvetések az iskolai, tanórai beszélgetéshez. <https://osztalyfonok.hu/1830/>, Készült 2017. január 22.

beszélgetőpartner előtt teljesen természetes. Ilyen esetben reális veszély lehet a kaotikus érzésekkel való egyedül maradás, vagy több gyerek szigetszerű izolálódása.

Ha úgy tűnik, hogy egy gyerek számára tartósan nehéz a felszínre kerülő érzelmekkel mit kezdeni, valamint ha a következő hetekben megváltozik a viselkedése, zárkózottabbnak vagy érzelmileg instabilnak tűnik, illetve, ha egy-egy kisebb közösséget nagyon „behúz” a halállal való foglalkozás, akkor mindenképpen érdemes az iskolapszichológus segítségét kérni, vagy rajta keresztül hatékony szaksegítséget szerezni az érintetteknek.

Remélem, sikerült támpontokat nyújtani a pedagógus kollégáknak ahhoz, hogy hogyan lehet és kell ilyen foglalkozásokat tartani. Sok erőt és bátorságot kívánok, hogy ebben a nem könnyű, de nagyon fontos témában is nyújtsanak segítséget a gyerekeknek!

Opportunities for prevention lectures with tales - on the subject of losses, death, mourning and divorce, in kindergarten and school

In traditional cultures, an important part of education was to introduce children to the culture of the community as well as to their worldview, rites and customs. The issues of life and illness, health and death certainly belonged to the habits of everyday life. There is little talk of these taboo issues in kindergartens and schools, although cognition would play a preventive role. In these crisis situations, what was heard during the preparation could help them learn the natural human attitude, as well as provide a handhold for experiencing the loss of loved ones, and help them in mourning. Divorces also affect many preschoolers and elementary school students, alongside other losses, storytelling books can help a lot processing them. I present the topic and methodology of these classes and lessons, and I also introduce the tales and storybooks that can help teachers during the classes.

Keywords: death, mourning, divorce, prevention, folk tales