

Párbeszéd gyermekekkel a veszteségről, a halálról
- Veszteségélmény felismerése és kezelése az oktatási
intézményekben

„...valahányszor veszteséget szenvedünk el, valahányszor meg kell válnunk valamitől,
szükség van a gyászmunkára.” (Verena Kast)
„Gyerekekkel, erről a témáról? Biztos vagy benne?”

Összefoglalás ♦ *A méltósággal teli élet, életvég iránti tisztelet, a szociális kompetenciák erősítése, az érzelmi intelligencia fejlesztése területén tűztünk ki feladatokat és célokat. A Méltóság mezeje programot azért dolgoztuk ki, hogy oldjuk a halál-tabut, továbbá hogy az élet értelmének felismerésében és értékének megbecsülésében tudjunk segíteni és cselekvő gondoskodásra készíteni a fiatalokat. Debrecenben közel száz szakember (pszichológus, mentálhigiénés szakember, szabadidő szervező, pedagógus) közreműködésével tíz éven át zajlott a Méltóság mezeje szemléletformáló program, amelyet a Magyar Hospice Alapítvánnyal együtt indítottunk útjára. A program gazdagítása, kibővítése viszont már a helyi kollégák közreműködésével valósult meg. Az érzelmi nevelés sajátos területe a Méltóság mezeje program, amely tíz év alatt intézményközi programjaival egyrészt hozzájárult a kulcskompetenciák fejlesztéséhez, másrészt a tabu témákról, mint a halál, a veszteség, és az elmúlás, a komplex tevékenységrendszer megvalósításával kommunikált a gyerekekkel. Jó példa volt arra, hogy egy civil kezdeményezés hogyan illeszthető be a köznevelési intézmények gyakorlatába, gazdagítva azt. A tízéves program kiemelten fontos eredménye, hogy egy húsz ágyas hospice-palliatív és terápiás osztály nyílt a Debreceni Egyetem fenntartásában. Emellett sikerült megvalósítani egy akkreditált képzést „A pedagógus szerepe és lehetőségei a méltósággal teli élet, gondoskodásra nevelés, a gyermekeket ért veszteség felismerésében, kezelésében” címmel, pedagógusok, óvónők, pszichológusok számára. A képzést a 2015-ben alakult Debreceni Hospice Alapítvány munkatársai, a Méltóság mezeje programban látott*

tapasztalatok, módszertanok felhasználásával dolgozták ki. A fentiek tükrében az óvodai és iskolai tapasztalatokat, reflexióikat foglalom össze.

Kulcsszavak - *méltóság, veszteség, kulcskompetenciák, szemléletformálás*

Conversation with children about loss and death

Recognising and handling symptoms of bereavement in education institutions

Summary ♦ *We assigned tasks and set goals in the area of preserving dignity throughout life, respect for the end of life, strengthening social competencies and developing emotional intelligence. The Field of Dignity programme has been developed to overcome the taboo related to death, to help young people recognise the meaning and honour the value of life and to motivate them to active care.*

Field of Dignity attitude-forming programme was launched together with the Hungarian Hospice Foundation and has been running for ten years in Debrecen with the participation of nearly a hundred professionals (psychologists, mental health professionals, recreation management professionals and teachers). However, local colleagues were involved in improving and expanding the programme. The field of Dignity program is a specific area of emotional education. Over the last ten years, its inter-institutional programmes contributed to the development of key competencies on one hand, and by implementing a complex system of activities it helped the communication with children about taboo topics like death, loss and pass away, on the other hand. It is a good example of integrating a civic initiative into the practices of public education institutions, while also enriching them. A particularly important achievement of the ten-year programme is the opening of the 20-bed Hospice Palliative Care and Therapeutic Ward within the framework of the University of Debrecen. In addition, an accredited training course titled “The role and possibilities of teachers in educating children to care for others, live life in dignity, and in recognising and handling symptoms of loss experienced by children” has been successfully implemented for teachers, preschool teachers and psychologists. The training programme was developed by the staff of the Debrecen Hospice House Foundation, established in 2015, using the observations and the methodology of the

Field of Dignity programme. In light of the above, I summarise the experiences and reflections of preschools and schools.

Keywords: dignity, loss, key competencies, shaping the attitude

A mai társadalomban az emberi méltósághoz való jog számos módon terítékre kerül, ehhez való viszonyulásunk az emberi kapcsolatokra is kivetül. Olyan tabutémának számító kérdésekben, mint a vallás, politika, anyagi helyzet és a szexualitás, bátran megnyilvánulnak a felnőttek, gyerekek egyaránt; beszélgetnek róla, sőt nyíltan mernek kérdezni, vitatkozni is a témában. Az élet valós részeként megélt veszteségekről, a betegségről, a halálról viszont nem tudnak, és kevésbé akarnak megnyílni.

Az elmúlással, a halállal, a veszteséggel kapcsolatos téma, annak kommunikációja így az egyénben bent reked, ezzel sajnos gátját képezve a teljesítmény, a tudás megfelelő kibontakozásának. A nyitott közösségi média alapú információáramlás, a maga előnyeivel és veszélyeivel új dimenziót nyitott a gyerekek és a felnőttek életében, amely komoly feladatot ad, valódi kihívást jelent a bennünk rejlő alapkészség, a gondoskodásra nevelés kibontakoztatása területén is. A veszteségélmény számos formában jelenhet meg egy családban. Veszteséget élhet meg egy gyermek egy családtag, vagy barát gyógyíthatatlan betegsége, elvesztése, vagy egyéb más veszteségélmény okán a mindennapokban. Gyermekkorban egy barátság megszűnése, egy kedvenc háziállat elvesztése, költözés, válás nehéz helyzet elé állítja a gyermekeket éppúgy, ahogyan természetesen a felnőtteket is. Ezekben az eseményekben közös, hogy tárgyvesztést élünk át, amikor a szeretetünk és ragaszkodásunk tárgyát veszítjük el. A gyászolás ezekben az esetekben is fontos lelki folyamat, egészségünk megőrzését szolgálja (Pilling, 2012). A gyermek a saját életkorának megfelelően éli meg az élményeit, nagyon sokszor magányosan próbál megbirkózni érzéseivel, de sajnos azok megértésével, kifejezésével, feldolgozásával kapcsolatban nehezen talál segítségre, izolálttá válik.

Az oktatási intézmények magas osztálylétszáma nehezen teszi felismerhetővé az időszakosan vagy állandósultan felismert alulteljesítés mögött meghúzódó lelki akadályokat, a veszteségélményekből származó blokkokat, a problémák feltérképezését. A nyitott, őszinte kommunikáció, a „meg tudom osztani az érzéseimet valakivel” élménye, a tanulható minták, a tanítható, átadható ismeretek birtokában is felmerül olykor a szülőben, a pedagógusban a kérdés, hogy mit lehet tenni? Beszélni róla? Írni róla? Terelni? Sportolni, hogy kiadja magából

a gyerek a szorongást, a feszültséget? Hogyan lehet ezekben a helyzetekben az érzelmi tudatosság megfelelő szintjén reagálni? Egy biztos: a segítségkérés elengedhetetlen, nem szégyen, hanem érdem.

A Méltóság mezeje program

A lengyelországi (krakkói) és nagy-britanniai modellek alapján 2007-ben Debrecenben és Budapesten elindított Méltóság mezeje című mentális, érzékenyítő társadalmi szemléletformáló program a gondoskodásra nevelést célozta meg. A program elindítása után pár évvel a Kharonban megjelent egy összefoglaló írás róla. (Bíró et al, 2010)

A tanulmány megjelenése óta eltelt évek során a méltósággal teli élet, életvég iránti tisztelet, a szociális kompetenciák erősítése, az érzelmi intelligencia fejlesztése területén jelöltünk ki célokat és tűztünk ki feladatokat, a folyamatok további eredményeket mutattak. A tíz év eredményei mérhetőek. A Méltóság mezeje program különleges hatása, hogy módszertana révén kapcsolódott a tehetséggondozó program folyamatához. Tudott, hogy a lelki akadálymentesítés elengedhetetlen, annak folyamata felszabadító erővel tud hatni a tanulmányi vagy más készségek területén. A nevelési, oktatási intézmények részvételével jelentős transzferhatás is érzékelhető, amely a program másodlagos célcsoportját: a szülőket, nagyszülőket, családtagokat, barátokat is meg tudta szólítani. A program nagy érdeme, hogy az életszerűség mentén haladt.

A nemzetközi mintát alapul véve civil kezdeményezéssel indult el a munka, ami a szakmai támogatás mellett (pszichológus, mentálhigiénikus) bontakozott ki és gazdagodott. Évről évre az intézményi keretek között havonkénti tematikus beszélgetések zajlottak. Az intézményi és fenntartói elkötelezett támogatás (önkormányzat, majd a későbbi fenntartó tankerület) mellett a szülői munkaközösség vezetői körében is legitimációt kellett nyerni, hiszen a téma jellege, annak lelki intimitása és vetülete, az ezzel kapcsolatos diszkréció elengedhetetlenül fontos. A programhoz a forrásszerzés magán és vállalkozói tőke bevonásával, saját CSR (corporate social *responsibility-társadalmi felelősségvállalás) tevékenység mentén történt.

A bevonódás szintjei a civil és szakmai szféra, a helyi önkormányzat, a Debreceni Egyetem, a Kenézy Gyula Kórház, valamint a kulturális- és az oktatási-nevelési intézmények, nevelőtestületek, szülői munkaközösségek és a családok, továbbá az egyházak.

A program célcsoportját primér és szekunder szinten jelöltük meg. Így az általános iskolások jelentették az elsődleges célcsoportot, emellett a program transzferhatása miatt a pedagógusok, illetve a szülők bevonására is sor került. A visszacsatolás, a közös élményben

való osztozás, az utánkövetés során tapasztalt információ- és élményátadás a családokban rendkívüli módon gazdagította a későbbiekben a programot.

A Méltóság mezeje program három szinten zajlott: városi, intézményi, intézményközi. A három szint egymással párhuzamosan, egymást segítve tudta az üzeneteit koherensen érvényre juttatni. A méltósággal teli élet ugyanis mindannyiunk alanyi joga, a gondoskodásra való igény és tettvágy mindenkiben adott kompetencia.

A városi rendezvények alkalmanként több ezer embert, a tíz év alatt több százezer embert szólítottak meg. A cél a figyelemfelhívás volt: az, hogy az életben minden pillanat fontos. és ne hagyjuk magára a gyógyíthatatlan beteg embereket, mivel az irántuk való együttérzés közös társadalmi felelősségünk. Az őszi nárcisz virágültetéseken, a virághagymák közös ültetésével a gyerekek maradandó szépet hoztak létre a város szívében, a sárga lufikra rögzített üzeneteikkel pedig újtára engedték érzéseiket.

A városi program másik eleme a tavaszi Nárcisz futófesztivál, amely tízezres fesztivállá nőtte ki magát. Minden évben valami aktuális problémára is fókuszáltunk, például a cselekvő egyénben és közösségekben rejlő erő mozgatórugóira, az egymás iránti figyelem fontosságára. A program alapját az intézményi szint képezte. A havonkénti iskolai beszélgetések, foglalkozások mindig egy adott tanévre szabottan, adott tematika mentén zajlottak. A tematika módszertani kibontásához több szakember volt a segítségemre: Mailáth Mónika pszichiáter és Síró Ágnes klinikai, szakpszichológus a munkacsoport szakmai referenseiként véleményezték az intézményekből érkező javaslatokat, szakmai módszertani anyagokat, mentorálva a programban részt vevő pedagógusokat. Az intézmények vezetői, pedagógusai az anyagok felhasználásának módjáról, a saját intézményi programok sorába történő beillesztés mikéntjéről szabadon dönthettek. Ezekben az érzékeny témákban, bizalmon alapuló kommunikáció bontakozott ki a pedagógus, szülő és gyermek között.

„Gyermekeim több éven át aktív részesei voltak a „Méltóság mezeje” mentális szemléletformáló programnak. Mély nyomot hagytak bennük ezek a foglalkozások, a beszélgetések, a közös programok. Mindenképp pozitívan, felelősséggel állnak embertársaikhoz, ha segítségéről, elfogadásról van szó. Nem haboznak, hanem cselekszenek. E nemes munkát talán Deák Ferenc szavaival tudnám legjobban jellemezni: „Az embereket puszta eszközöknek soha ne tekintsd, bármilyen alatt álljanak is. Tiszteld mindenkiben az emberi méltóságot.” Tóthné Vigvári Ibolya, szülő

A pedagógusok szociális kompetencia és egyéb érzékenyítő tréningen vettek részt „A szociális kompetencia fejlesztésének lehetőségei az oktatási intézményekben a nemzetközi hospice mozgalom szemlélete alapján” című, 30 tanfolyam pedagógusok számára címmel. A

pedagógusok munkájuk során gyakran tapasztalnak a gyermek viselkedésében, hangulatában, tanulmányi eredményében, társaival való viszonyulásában változásokat, amelyek felismeréséhez és kezeléséhez sokszor keresnek új módszereket vagy próbálják a már meglévő ismereteket megújítani, egyénre szabottan, adekvátan alkalmazni. Konkrét pedagógiai eszközök tekintetében is kaptak segítséget, amelyek a szociális érzékenység fejlesztésére, a veszteség felismerésében és kezelésében is hathatósak tűnik.

Az intézményközi programok az egységes intézményi tematikus havonkénti beszélgetések mentén a veszteség feldolgozására építenek. Az élet értékeit, a közösségben rejlő felelősség-érzést emelik az egyén látókörébe. A program utolsó éveiben az alábbi javasolt **havonkénti tematikát** használtuk, amelyből hármat kibontva is mellékelek:

1. Magunkon segíteni jó; másokon segíteni még jobb

2. Lássuk meg a felhők mögött a Napot!

3. Az együttes tevékenységek öröme

A segítségre mindenki képes valamilyen módon. Van, aki erőt, más odafigyelést, megértést, türelmet, gondoskodást tud adni vagy személyes példájával tud segíteni. Hogyan tudják a gyerekek azokat a társaikat segíteni, akiket veszteség ért, akik szomorúak, akiknél a kudarcok halmozódnak. Derítsük ki az események jó oldalát! Gondolkozzunk azokról a helyzetekről, amikor valami rossz történt vagy rossznak gondoltuk, és ismerjük fel bennük jót, az előrevívót. Egy jó ügyért közösen tenni, ezt az érzést, gondolatot erősíteni a virágültetés kapcsán minden óvodai, vagy osztályközösségben. Közösen valami szépet létrehozni a kisebb közösségeikben, környezetükben.

Javasolt: közös rajz, montázs, mozaikkép stb., amelyen az egész csoportnak, osztálynak rajta van a kéznyoma. Lehet tematikus kép (pl. barátságról, egy hangulatról, érzésről).

Térképészítés: nárciszültetés - bejelölni azokat az országokat és Magyarországon belül azokat a városokat, amelyek csatlakoztak ehhez a programhoz. A gyerekeknek fontos azt is látniuk, hogy milyen nagy egésznek a részesei.

4. Egyedüllét, kirekesztettség

Hogyan segíthetjük azokat, akik a szociális térben nehezebben tájékozódnak, akik szociálisan éretlenebbek, bátortalanabbak. Ebben az esetben nem egyszeri, hanem folyamatos segítségre van szükség. Tapasztalatok szerint egy közösségen belül a kirekesztettségtől, az egyedüllétől szenvednek leginkább a gyerekek az óvodáskortól a középiskolás korig, és ennek sokszor hosszú távú következményei is lehetnek. Felnőtt szemmel ez többnyire nem tűnik nagy problémának, ráadásul ennek az okát elsősorban a magára hagyott egyén felelősségében látják, a változást tőle várják. Hasonló érzés zajlik le egy gyógyíthatatlan beteg lelkében is, hiszen

ahogyan egy hosszú betegség esetén egy diák, úgy a felnőtt is izolálódik a környezetében, tartanak, félnek mások felhívni, megkeresni, esetleg őszintén beszélgetni vele az éppen megélt veszteség okán.

5. Az ajándékozás öröme

6. A mozgás öröme, alapvető jelentősége és szerepe az életünkben

7. „Egy tökéletes nap”

Mit gondolnak a gyerekek egy sérült, beteg ember vágyairól, igényeiről, mennyire tudnak empátikusak lenni. A feladat során, természetesen kiderültek a saját vágyaik is.

Játékleírás: csapatokat alakítunk az osztályban. A kerettörténet szerint a csapatoknak megvan minden lehetősége, minden feltétele ahhoz, hogy megszervezzenek egy kivételesen szép napot. A csoportok kis cédulákat kapnak, hogy kiknek a számára szervezzék meg pl. egy nem látó 10 éves kisfiú, egy nagyon szegény család, egy 12 éves kislány, aki nem tud egyedül közlekedni. Egy idős néni, aki egyedül él. Példákban az életkor és a helyzet is variálható.

Adjunk időt az ötletelésre, majd az egész osztálynak mutassák be a projektet, végül közös megbeszélés, értékelés következik.

8. Milyen érzés segítőnek lenni, vagy segítségre szorulni

A pozitív értékek felmutatása, azok élményszintű megélése a kreatív programokon keresztül valósult meg, a pedagógusok különböző eszközökkel, módszerekkel igyekeztek az olykor mélységeket érintő beszélgetéseket oldani. A művészeti nevelés, az irodalom, a kultúra hatása a veszteségélmény feldolgozásában működő módszernek bizonyult.

A kultúra iránti igény, a művészetek általi lelki kibontakozás a személyiségfejlődés szempontjából is fontos tényező lehet. A Méltóság mezeje program számos műfajt módszertani eszközként használt. A kreatív foglalkozások, a színjátszás, drámapedagógia, az alkalmazott grafikai foglalkozások és a hiányt pótló irodalmi pályázat kiváló eszközök voltak.

Őszintén írni érzéseinkről, gondolatainkról, félelmeinkről, fájdalmainkról, vagy éppen örömeinkről az egyik legbátrabb dolog az életben. Évente több száz pályamű érkezik a méltóság témakörére épülő irodalmi pályázatra. Olyan tematikus idézetek köré fűzték fel gondolataikat a pályázók, mint a „*Minden perc értékes.*” *Minden megszépül, ha szeretik*” vagy „*A zene az kell, mert körülölel*”. Vers és próza kategóriában egyaránt lehetett minden évben nevezni az általános iskola alsó és felső tagozatos diákjainak éppúgy, mint a középiskolásoknak.

Elsődlegesen nem a művészi minőség volt a fontos, hanem a feszültségoldás, a spontán, őszinte, tiszta gondolatok, érzések előhívása: az hogy az egyén egy adott témában alkotson, írjon, feloldva magában saját félelmét, szorongását, vagy a megélt történetet. A munkák során azonban olyan részkapességek is felszínre kerültek, amelyekkel sok esetben akkor szembesült

maga az alkotó gyermek és közvetlen környezete, a szülő és pedagógus is. Így előfordult, hogy tehetségigéretté vált a veszteségfeldolgozás során a gyermek s kapott kedvet a továbbiakban is az alkotáshoz.

Az irodalmi pályázat, a főzőverseny, a nárcisz élménytábor, a kreatív foglalkozások mind évente visszatérő programként beépültek az intézmények, így az oda járó diákok életébe is, oldva a téma mélységeit. Volt olyan diák, aki az általános iskola elvégzése után is vissza-vissza tért ezekre a programokra.

A program különböző szintjei minden év végén - értékelést követően - további ötletekkel bővültek, gazdagodtak. Így például egy közös patchwork elkészítése, testvérvárosi kapcsolatfelvétel, művészetoktatás, kiállítás szervezése, tartalomfejlesztési munkacsoport, „egy intézmény - egy gondolat” program, óvodai tematikus színező füzet, filmklub pedagógusoknak, középiskolásoknak.

Az intézmények kiválasztása tudatos elv szerint történt. Lakótelepi, kis létszámú, jól teljesítő, egyházi, hátrányos városi térségben található, valamint kertvárosi iskolákban indult a program. Később megtörtént a középiskolák és az óvodák bekapcsolása. A munkacsoport a program kezdetétől, 2007 óta folyamatosan bővült. A program tizedik évében, 2017-ben már 18 debreceni általános iskola, középiskola és óvoda, továbbá öt Hajdú-Bihar megyei település vált a Méltóság mezeje partner intézményévé.

Ez a bővülés illetve a munkacsoportokon belüli fluktuáció folyamatos adaptációt és folytonos munkát igényelt. A tapasztalat azt mutatta, hogy a program során egyre több érzelmi akadályt ismertek fel egy-egy alulteljesítés mögött. A megváltozott magatartás mögött meghúzódó veszteségélmény - további együtt gondolkodásra, együttműködésre sarkallt.

Elgondolkodtunk, hogyan alkalmazhatnánk ezt a programot az óvodáskorú gyermekek életkori sajátosságaihoz igazítva. A kisgyermekek számára a halál fogalma még nehezen érthető, véglegessége nehezebben felfogható. Ezért fontos átgondolni, hogy milyen módszerrel segíthető a veszteség feldolgozásának témája ebben az életkorban: úgy beszélni arról, hogy az életnek eleje és vége van, hogy mindezt ne megrémítve, félelmet táplálva tegyük. A gyerekek az érzelmeiket nem mindig tudják direkt módon kimutatni, a gyász jelei nem annyira egyértelműek náluk, mint a felnőtteknél. Esetükben különösen fontos az egész családot, mint rendszert segíteni a gyász folyamatában. Így fogalmazódott meg az az igény, hogy az iskolákon túl az óvodákat is bevonjuk a munkába. Megszületett meg az óvodai módszertan, amely arra épít, hogy az óvodás korú gyermekek játékosan tanulnak, így a gondoskodásra való igény is beépíthető.

Az óvodai program – a „Nárcisz gyerek életre kelt”

Egy kortárs közösségbe járó gyermek vesztesége mindig kihatással van a közösségre is. Az óvodai program indításával kezdetben voltak dilemmák; az óvónők is érezték, hogy sokat adhat a Méltóság mezeje szemlélete abban, hogy a csoportot érintő veszteségélményeket, haláleseteket kezelni tudják, ugyanakkor tartottak attól, hogy kisgyermkekkel hogyan tudják a gyakorlatban ezeket a témákat megközelíteni. A családot ért veszteségélmények kapcsán a szülők is igényelték az óvodapedagógusok tanácsát, segítségét azzal kapcsolatban, hogyan kommunikáljanak a gyerekekkel ezekben az esetekben, hogyan beszéljenek a csoportban egy-egy felmerülő halálesetről, vagy veszteségélményről. A gyerekek kommunikatív képessége, együttélési- és együttműködési képességei sok támogatást, fejlesztést igényelnek. Egyre inkább erősödött a szakemberekben a szociális kompetencia fejlesztésének igénye nevelési intézményi szinten is, erre épült a program.

A megváltozott szerkezetű és működésű családok gyerekeinél különösen fontos ezen a téren a támogatás az óvodai közösségben is. A Méltóság mezeje szemlélet a szociális érettségre is kedvező hatással lehet. Fontos szempont volt az is, hogy a versengés helyett előtérbe kerüljön az együttműködés az elfogadás.

Ez egy hosszabb folyamat, melynek során a pedagógusok mintát adhatnak, választási lehetőségeket kínálhatnak, és lehetőséget teremthetnek arra, hogy másfajta viselkedésformákat is kipróbáljon a gyermek. Nagyon fontos, hogy ezt a folyamatot új ötletekkel, újszerű módszerekkel segítsék, hiszen a szakirodalom szerint is az érzelmi nevelésben és a szociális érzékenyítésben egyre nagyobb szerepe van az óvodának.

A gyermek életének legfogékonyabb időszakában, ha olyan kérdésekkel foglalkozunk, mint az elfogadás, a tolerancia, a szociális érzékenység, a gondoskodásra nevelés, az együttlét öröme, megalapozhatja a későbbiekben a gyermek érzelmi nyitottságát. A program keretein belül ezért is váltak kiemelt feladattá ezek a témák.

A Méltóság mezeje program óvodai módszertanát 2008-ban kezdte kidolgozni a debreceni Boldogfalva Óvoda, Vargáné Aranyász Éva óvónő szakmai vezetésével. Az óvodás korú gyermeknél a környezet megismerésében, a befogadás folyamatában alapvető szerepe van az érzékszerveknek. Az óvodai program a több érzékszervet igénylő tapasztalásra alapozott, amelynek a havonkénti tematikája a következőképpen épült fel:

- *Szeptember:* Felelősség. Az együttlét öröme. Felelősek vagyunk egymásért – segíteni siető lábak
- *Október:* Vágyaink, kívánságaink. Valóra válhatnak-e a kívánságok? Vegyük észre, mit kíván a másik! – éber szemek

- *November – december:* Ünnepek – család - szerető szív
- *Január:* Gondoskodás (Betegség) – gondoskodó, segítő kezek
- *Február:* Igazság – őszinteség - hazugság. Barátság (Farsangi alakoskodás)– kedves arc
- *Március:* Értékek, öröm, boldogság – mosolygó száj
- *Április:* Együtt veled – másokért - Halljuk meg a másik problémáját!– figyelmes fülek
- *Május – június:* Máság – különbözőség. „Mindannyian mások vagyunk...” – különböző jó illatokat érző orr. Erre építve minél több érzékszervet is bevonó tapasztalásra alapoz a módszer: segíteni siető lábak, éber szemek, szerető szív, gondoskodó, segítő kéz.

Az óvoda logójában szereplő gyermek figura felhasználásával hónapról hónapra az említett érzékszerveken és testrészeken keresztül ismerkednek a gyerekek a témákkal, amelyek megismerésével az év végére mint egy puzzle áll össze a logóban szereplő, az óvodások számára már ismerős nárciszgyermek. Ezzel és az így megismert tulajdonságokkal szeretnek és tudnak is azonosulni a gyerekek. Minden nap ott van velük, sőt egy-egy adott szituációban a pedagógus tud utalni rá. Az óvodai év során a gyerekekben él és így folyamatosan fejlődnek a megismert készségek.

„A tíz éves program tapasztalatával bátran mondhatom, hogy olyan lelki többletet kapnak a gyerekek a tevékenységek által, ami beépülhet a személyiségükbe. Megdöbbentő tapasztalat volt számomra, hogy már a legkisebbek is mennyire igénylik azokat az őszinte, bensőséges beszélgetéseket, ahol őszinte kérdéseikre őszinte válaszokat kaphatnak. Azóta sokkal tudatosabban dolgozom azon, hogy a gyerekek megértsék és gyakorolják, hogy a szeretet egymás iránt, közvetlen környezetük iránt, a beteg és sérült emberek iránt elengedhetetlen része életünknek.” Aranyász Éva

Fontos feladatok és célok is megfogalmazódtak a program elindításával párhuzamosan. A „jó gyakorlatok” létrehozása, amely hatékony segítséget jelent a szociális érzékenyítés területén, a nevelőtestületben a belső tapasztalatcsere, tudásmegosztás lehetősége és a társintézményekkel való konzultáció. Mindez lehetőséget teremtett, hogy a pedagógusok tanácsot kaphassanak munkájuk hatékonyabbá tételéhez. Fontos célunk volt, hogy a gyermekek együttélési képességei és szociális érzékenysége ezek által is fejlődjenek. Egy kislány egyszer azt mondta, hogy neki azt jelenti ez a program, hogy nem szabad haragot tartani.

Életkorra tekintettel a játékosság alapvető az óvodáskorú gyermekek életében, de mindezek tökéletes megválasztása mellett is számolnunk kell a komoly megnyilvánulásokra, a felvetett gondolatok levezetésére, megnyugtató oldására és mindezek teljeskörű, diszkrét kezelésére.

Így született meg a „nárcisz gyermek”, amely az említett havi módszertani beszélgetések révén kelt életre.



A Méltóság mezeje program lehetőséget teremtett az óvodás korosztály számára, hogy életkoruknak és érzelmi-értelmi érettségüknek megfelelően ismereteket szerezhessenek a gondoskodás, törődés jelentőségéről, rendelkezzenek cselekvési alternatívákkal. Jelentős szempont volt, hogy a csoportok mindennapi életében eredményesen jelen legyen az egymásra való odafigyelés, egymással való törődés és a kommunikáció, kooperáció minősége is jó irányba változzon.

Olyan értékrendet közvetített és erősített a program, mely stabil alap arra, hogy felnőtt korára embertársaihoz szociálisan érzékeny, odafigyelő, együttműködő legyen.

“... egymás orvosai lehetnénk - egy kis szeretettel, empátiával, valódi és nem színlelt érdeklődéssel embertársunk személye iránt. Megérinteni a remegő kezét, elmélyedni a repdeső tekintetben, azt sugallni: most te, egyedül te vagy a fontos, s lenyugtatni a zaklatott lelket, azáltal, hogy osztozunk vele.” (Jókai Anna)

Következtetés

A Méltóság mezeje mentális társadalmi szemléletformáló program keretében olyan átfogó program jött létre, amely a család minden tagjához elért és amely által a gyerekekből együttérző, gondoskodó felnőttek válhatnak. A szakemberek - köztük pszichológusok, pedagógusok mentálhigiénés szakemberek, orvosok - által összeállított program keretén belül nyitott párbeszéd valósult meg a gyerekekkel. A nárcisz virág szimbolikájának segítségével láthatóan és indirekt módon is sikerült gondoskodásra nevelés folytonos vágyát a gyermekekben táplálni, az életvégi emberi méltósághoz való jogunk mikéntjét erősíteni. Olyan kompetenciákat fejlesztett a program, mint az önkéntesség, azonosulás, elfogadás, bevonódás, szolgálat, bátorság, elkísérés, gondoskodás.

„Néha csak nagy nehezen tudunk bármit is mondani a szeretetről, az elmúlásról. Keressük csak a szavakat és túlbonyolítjuk azt, ami pedig annyira egyszerű. A gyerekek ehhez – valamiért – jobban értenek.” – mondta Lukács László a Tankcsapda frontembere a Méltóság mezeje program egyik rendezvényén.

A program továbbfejlesztése

A veszteségélményhez, a halálhoz való viszonyt az élet tisztelete, a pozitív életszemlélet tükrében, a személyiségfejlődés kontextusában érdemes megközelíteni, kiemelve a hasonlóságokat és különbségeket a gyász- és veszteségélmény folyamatában: válás, család szétesése, jelentős élethelyzeti váltás, baleset, súlyos betegség a családban, és a halál témakörében. A törzsanyagot a mindennapi pedagógiai tevékenységbe integrálható elméleti és gyakorlati ismeretek jelentik.

A program során jelentős játékgyűjtemény, jógyakorlat lista, különféle helyzetben működő módszertanok gyűltek össze. A meglévő tapasztalatokat összegezve és továbbfejlesztve valósult meg 2019-ben „A pedagógus szerepe és lehetőségei a méltósággal teli élet, gondoskodásra nevelés, a gyermekeket ért veszteség felismerésében, kezelésében” címmel akkreditált képzés. Célja, hogy a veszteség kezdeti és hosszútávú pszichés hatásainak egyéni és intézményi szinten történő átadására koncentráljon, a mindennapi stressz probléma- és konfliktuskezelésének hatékonyságát segítse.

Képzés pedagógusoknak

A képzés akkreditációjakor magam sem gondoltam, hogy mennyire releváns lesz a veszteség felismerésének és feldolgozásának a témája. Arról, hogy szükség van-e és ha igen miért a gyász- és veszteségfeldolgozásra az oktatásban, a pedagógusképzésben akkor bizonyosodtam meg, amikor 2018-ban a Debreceni Egyetem a Családi életre nevelés kurzusának egyik meghívott előadójaként a „Veszteség a családban” címmel tartott előadásomon találkoztam a pedagógus, szociálpedagógus hallgatókkal. A visszajelzések alapján a „Veszteség a családban” téma kapta a második legmagasabb rangsorolást. Ebből leszűrhető, hogy a gyermekek gyászfeldolgozásának segítésében fontos kihívást látnak a pedagógus szakos hallgatók, továbbá az is, hogy nyitottak, érdeklődőek arra, hogy tanulmányaik során, még a pedagógusképzésben felkészítsék őket veszteségfelismerésre és a folyamatban való segítségnyújtás mikéntjére.

Győri-Dani Dóra „A gyász- és veszteségfeldolgozás oktatásának szerepe a pedagógusképzésben” címmel publikált egy felmérést nyugvó tanulmányt, amelynek eredményei alapján elmondható, hogy a hallgatók fontosnak és komplexnek látják a

gyászfeldolgozás segítségével kapcsolatos szerepüket, valamint, hogy nagyon erős nyitottságot mutatnak arra, hogy erre a szerepre már a pedagógusképzés keretén belül felkészüljenek. (Győri-Dani Dóra, 2021)

A járványhelyzet alapvetően érintette az oktatási intézményekben folyó munkát, új kihívások, megoldandó feladatok elé állította a pedagógusokat. Gyors váltással történt az online oktatásra való átállás, ami egyéni és közösségi szinten is befolyásolta a pedagógusok közérzetét, a tanár-diák viszonyt, az iskolát, mint intézményt. A veszteség és gyász egyéni és intézményi szinten történő feldolgozásának segítése, a járványhelyzet következtében fellépő félelmek, stressz és krízishelyzetek hatékony kezelési lehetőségei, továbbá az új feladatokhoz, megoldandó helyzetekhez történő rugalmas alkalmazkodás és a hatékony kommunikációs készségek tudatosítása, fejlesztése vált kiemelten fontossá.

A járványhelyzet jelentős hatással volt mindannyiunk életére. A súlyos és nem egyszer végzetes kimenetelű betegség közvetlenül érintette sok család és pedagógus életét is, mindez különösen fontossá teszi a pedagógus szerepét és lehetőségeinek mérlegelését a veszteség kezelésében.

Ma már az is bizonyosnak látszik, hogy hosszútávú pszichés hatással, egyéb következményekkel számolhatunk. Ennek vizsgálata során kiemelt jelentőségűnek bizonyult az egyéni sérülékenység és a rugalmas alkalmazkodás. Jelentős szerepe van továbbá a járványnarratívának, amire a gyerekek, fiatalok különösen érzékenyen reagálnak.

A pandémia kezdeti és hosszútávú pszichés hatásának egyéni és iskolai közösségi szinten történő kezelési lehetőségei segíthetők a stressz- és konfliktuskezelés hatékonyságának a fejlesztésével. Választ kerestünk többek között a következő kérdésekre: Meddig reális és véd a veszély - és fenyegetettség érzésünk? Milyen lelki erőforrásokból meríthetünk? Milyen pozitív pszichoszociális hozadéka lehetséges a járványhelyzetnek?

A pandémia óta több középfokú oktatás intézményben történt képzés oktatók, pedagógusok, iskolapszichológusok, mentálhigiénés szakemberek, intézményvezetők számára. Az elméleti ismeretek mellett, konkrét esetmegbeszélés során a konfliktuskezelést, kommunikációt tudatosító, fejlesztő gyakorlatok a résztvevők aktuális problémáihoz, érzelmi és hangulati közérzetéhez igazodva történtek.

A humanisztikus értékeken nyugvó gyógyító beszélgetések elvei is használhatónak bizonyultak.

„A segítő kapcsolatok területe ritkán kényeztet látványos sikerekkel. Számos esetben kudarcot vallunk, nemcsak a szerény eredményeket, de a nem ritka csalódásokat is el kell

viselnünk. Talán kárpótol az a tudat, hogy fáradozásaink nyomán valamivel kevesebb a szenvedés, több a szeretet és az öröm a Földön.” (Tringer 2007)

A pedagógus szerepe azért is fontos, mert tizenéves korra még javarészt nem szilárdulnak meg azok a megküzdési mechanizmusok, amelyek adaptív alkalmazásával segítenek abban, hogy a serdülők egy ismerős, egy barát elvesztésének fájdalmával meg tudjanak birkózni, a veszteséget elviselni. Fontos hozadéka a képzésnek, hogy a résztvevők a fentiek tükrében saját élményeiket, tapasztalataikat, osztották meg, amelyek jelentősen hozzájárultak egy-egy helyzet többszemponútú megközelítéséhez.

A csoporttagok megfogalmazták azokat az érzelmi, gondolati tartalmakat, munkájukkal kapcsolatos veszteségeket és lehetőségeket, amelyeket a maguk számára leginkább fontosnak tartottak, továbbá arról is beszámoltak, hogyan hatott rájuk és környezetükre a pandémia alatti időszak. Általános veszteségként élték meg azokat a változásokat, amelyek a jelenléti oktatásból un. „stand up oktatásra” való átállást jelentették, a folyamatos csalódást, az bizonytalanságot, a „magunkra maradtunk” érzését, azt, hogy a munka és a családi élet nem választódott el.

A pandémia időszakában ugyanakkor számos pozitív hozadékról is számot adtak a résztvevők, amelyek akár a jövőben beépíthetőek pedagógiai gyakorlati és vezetői munkájukba. Az értekezletek online térben való megszervezése hatékonyabb módszernek tűnt, az egymásra utaltság kérdése közelebb hozta a kollegákat. Példaként említették, hogy az informatikai kommunikáció, a közös oktatási online platformok kialakításában egymásra utaltak voltak és ez az egymásrautaltság, együttműködés hosszútávon is megmaradt, komoly erőforrást jelentve a további munkájukban. Érdekes aspektusból került előtérbe a figyelem megosztásának fejlesztése; volt olyan diák, aki az online oktatás mellett besegített szülei vállalkozásába és például a Guti erdőből jelentkezett be órára.

Az új protokoll bevezetése, a diákok újra szocializálása, az online oktatásban a diákok részvételi jelenlétének biztosítása a vezetői munkában is kihívást, lehetőséget és egyben felelősséget is jelent. Ebben a folyamatban a kitartást-, a kreativitást, az alkalmazkodóképesség fejlődését, a kapcsolattartás fontosságát, az elengedés folyamatának megismerését és elfogadását említették komoly segítségnek. Visszajelzéseik azt is megerősítették, hogy kiválóan reflektáltak a váratlanul előállt helyzetekre, a veszteségélmény felismerésének folyamata ezen esetekben lerövidült, a feldolgozás szakaszai változó ütemben hullámoztak. A résztvevők egybehangzóan fontosnak érezték a konkrét esetmegbeszéléseket, továbbá a jógyakorlatok egymás között történő megismerését és megosztását.

Összefoglalóan elmondható, hogy a járványhelyzet az intézményvezetők számára napi szinten jelentett új kihívásokat, szervezési és döntési feladatokat, miközben személyesen és családjukban is – csakúgy, mint mindannyian – valamilyen szinten érintettek voltak. Ez az érintettség nagyon különböző volt a képzésben résztvevőknél. Előfordultak súlyos megbetegedések, veszteségek a tantestület a tanulók és azok családjainak a körében, más esetben inkább az aggodalom, a veszteségektől való félelem volt jellemző. A tantestületnek és az osztályközösségnek is támogatást jelenthet az emlékezés, a kommunikáció, a fizikai jelenlét, a napi aktivitás, a rendszeres feladatok, a hit, és az, amikor azt érezheti a gyászoló, hogy nincs egyedül az érzéseivel. A kollégák körében meglévő támogató közegben egymást segítve tudták az erőforrásaikat mozgósítani. A csoportban feldolgozott esetismertetésekéből kiderült, hogy különösen sokat jelent a titoktartás a bizalmas közléseket illetően, az ítélezésmentes légkör, az őszinteség a saját érzések terén, valamint az, hogy a környezet együttérző, meghallgató legyen. A pedagógusok ezt a következőképpen fogalmazták meg. „Meghallgatom, megkérdem, miben segíthetek.” „Meg kell hallgatni, el kell fogadni, hogy ő mit szeretne.” „Fontos az osztályközösséggel megbeszélni, feldolgozni a gyásszal kapcsolatos érzéseiket. Mit éreznek, kerülte-e már hasonló helyzetbe.” Hogyan tudnának segíteni társuknak a gyász feldolgozásában?

A tizennyolc szakképző centrum (Debreceni Szakképző Centrum) közel félszáz pedagógusának visszajelzései alapján az szűrődött le, hogy igényelték azokat a gyakorlatokat, amelyek abban segítenek, hogy a tanulók életkorának megfelelően tudjanak kommunikálni a gyászról, a veszteségről. Nyitottak voltak arra, hogy a kommunikációs és probléma-megoldási technikákat készségszinten elsajátítsák annak érdekében, hogy egyénileg és osztályközösségen belül is hatékonyabban tudják kezelni a krízis helyzeteket. A képzés segítséget nyújtott abban, hogy a támogató légkör kialakításában a pedagógusok rendszerszemléletű megközelítéssel kezeljék a helyzeteket. Ha a papírból készült láncszemek el is szakadnak, az egymásnak átadott tapasztalat, tudás, gondoskodás és szeretet tovább él, az élet körforgása viszi.

Az elmúlt évtizedekben folyamatosan gazdagodott, fejlődött a veszteségélmény, a haláltabu kérdésének megítélése. A tíz év tapasztalata azt bizonyítja, hogy valóban egyre szélesebb körben jelentkezik az igény, hogy az elmúlás, a veszteség feldolgozása természetes keretek között lehessen beszédtema a gyermekek és szüleik, a tanáraik, a barátaik körében. Munkánk során megannyi területet érintve jutottunk el a jelenig. A program lehetőséget ad a további építkezésre, bővülésre. A szakma a társadalommal, az oktatáspolitikával, egészségügy-politikával folytatott párbeszéd során nyithatja tágabbra az ajtót.

IRODALOM

- BIRÓ E., MUSZBEK K., MAILÁTH M., PORKOLÁB GY. et al: Méltóság Mezeje program: a szemléletformálás új lehetőségei a magyarországi hospice mozgalomban. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 2010; 14(2): 1-14.
- GYŐRI-DANI DÓRA: A gyász- és veszteségfeldolgozás oktatásának szerepe a pedagógusképzésben – hallgatói vélemények SZTE JGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet, *Módszertani Közlemények*, 2021. 61 (1): 39-48.
http://acta.bibl.u-szeged.hu/72884/1/modszertani_061_001_039-048.pdf
- KAST, V.: *A gyász. Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei.* Ford. Mérei Vera. T-Twins Kiadó, 1995.
- PILLING J.: *A gyász hatása a testi és a lelki állapotra.* Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, 2012.
- PILLING J.: *Strukturális technikák a gyászolók önségítő csoportjaiban.* *Kharón*, 7 (1-2), 97-122) 2003.
- TRINGER L.: *A gyógyító beszélgetés* Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2007.

Szerző:

Porkoláb Gyöngyi

társadalmi-kulturális mediátor,

a Méltóság mezeje program debreceni programvezetője,

a Debreceni Hospice Ház Alapítvány kuratóriumi elnöke,

a Debreceni Egyetem Népegészségügyi Karának végzős Egészségügyi menedzser hallgatója

info@porkolabgyongyi.hu