

# Допомога скорботній дитині в школі

Лінда Голдман, магістр наук

## Допомога в школі, коли дитина відчуває горе

Працівники освіти та учні можуть співіснувати у більш здоровому побутовому та навчальному середовищі, якщо вони визнають особливі потреби дитини, що відчуває горе. Насамперед, це складні стосунки між проблемами втрати та здатністю дитини функціонувати в класі та поза ним. Потреби дитини, що відчуває горе, мають вирішуватися по-новому в межах шкільної системи, аби створити безпечне середовище для нашої молоді. Горе дитини має розглядатися як постійний життєвий процес, у якому слід використовувати слова, дії, невербальну комунікацію та відповідальність. Працівники освіти можуть використовувати це розуміння, щоб створити безпечне середовище для батьків, вчителів та дітей, аби вони усвідомили свої важкі почуття та змогли працювати з ними.

## Горе у сучасному світі

Дуже часто дорослі покладаються на міф, що діти занадто малі, аби відчувати горе. Якщо дитина здатна любити, вона здатна й горювати. Однак, багато сучасних дітей народжуються в світі, де горе чекає на них як у власних домівках, так і поза їх межами. Дівчата та хлопці отримують все більше травм через домінуючі соціальні та соціологічні втрати вдома, у школі та у їхніх спільнотах. Великий відсоток наших дітей повсюди стикається з втратами захисту у світі дорослих: горе, пов'язане із вбивством, насиллям та зневагою пронизує їхній зовнішній та внутрішній світ. Проблеми, пов'язані з соромом та приховуванням, коли смерть настає внаслідок самогубства чи абривіатура СНІД викликає страх, коли є відчуття ізоляції та самотності, які можуть завдати суттєво більшої шкоди, ніж первісна втрата. Природні катаклізми, починаючи від землетрусів та закінчуючи спустошеннями внаслідок торнадо, що пов'язані зі смертями та руйнуваннями осель. Проблеми у сім'ї в сучасному світі, серед яких – всиновлення, розлучення, імміграція, переміщення, ув'язнення – для великої кількості молодих людей є віддзеркаленням втрати сім'ї через сепарацію

## Звичайні ознаки горя

Сучасним освітянам спочатку потрібно ознайомитися з типовими ознаками горя, щоб нормалізувати їх для батьків та учнів. Тоді ми зможемо розробити способи роботи з дитиною, що відчуває горе, в шкільній системі. Софі була ученицею четвертого класу, тато якої помер від самогубства на її день народження. Під час нашого сеансу лікування горя вона пояснила свою лють по відношенню до своєї вчительки, місіс Мартін. На першому тижні навчання Софі сказала їй, що її батько влітку покінчив життя самогубством. Місіс Мартін нічого не відповідала їй і більше не поверталася до цієї теми. Софі була в гніві і поклялася ніколи нікому в школі не розповідати про цю смерть. Я запитав Софі, що вона хотіла б почути тоді від вчительки. Вона відповіла: «Я б хотіла, щоб вона мене обійняла, сказала, що їй шкода, і пообіцяла, що буде

поруч, якщо я коли-небудь захочу поговорити про свого тата або про те, як він помер». Вихователі можуть розробити способи нормалізації та обговорення цих делікатних питань з дітьми

## **Нормалізація горя**

Вихователі повинні розуміти, що діти не люблять відчувати себе іншими. Коли вони пережили смерть одного з батьків, вони іноді вирішують не говорити про це. Відмова говорити про смерть дозволяє деяким дітям відчути контроль над нормалізацією свого життя. Тайлер грав у шкільній баскетбольній команді, і фінальний турнір був важливою подією. Більшість мам і тат учасників команди прийшли підтримати своїх дітей на гру. Тайлер забив останній гол, який здобув перемогу його команди. Чарлі, тренер Тайлера, підбіг до Тайлера, щоб привітати його, і всі інші хлопці та їхні батьки приєдналися до святкування. «Де твій тато?» — запитав тренер Чарлі. «Він сьогодні працює і не зміг прийти», — відповів Тайлер. Тренер Чарлі не знав, що батько Тайлера помер від раку три місяці тому. Тайлеру потрібно було зберегти обличчя та уникнути смерті свого батька, щоб «видатися нормальним».

## **Нормалізація реакції дітей на горе**

Діти, що відчувають горе, зазвичай:

- Наслідують поведінку померлого
- Хочуть «видаватись нормальним»
- Потрібують розповідати свою історію знову і знову
- Люблять одягати або тримати щось, що належало дорогій людині
- Говорити про дорогу людину в теперішньому часі
- Схильні турбуватися про здоров'я своїх близьких, які вижили,

Якби в школі була підтримували програму «обліку горя та втрат (Життя та втрати, 2-е видання, стор. 125-129)», тренер Чарлі міг би застосовувати цей інструмент для всіх своїх учнів, щоб ідентифікувати Тайлера як дитину, що переживає горе. Шкільний консультант міг би виявляти дітей, що відчувають горе, та надавати відповідні поради всім викладачам, які на даний момент з ними працюють.

Горе та СДУ (синдром дефіциту уваги), НН (нездатність навчатися)

Часто дітям може бути поставлений неправильний діагноз синдрому дефіциту уваги та нездатності до навчання після того, як вони пережили травматичний досвід горя та втрати. Гіперактивність, розсіяність, імпульсивність і нездатність зосередитися є поширеними симптомами горя, які занадто часто стають поведінковими критеріями при діагностиці проблем навчання.

Семирічний Сем був другокласником, його старша сестра Саллі була вбита під час стрілянини напередодні Різдва. Після зимових канікул він повернувся до школи надзвичайно неспокійним, проявляв часті хвилі емоційних спалахів та замкнутості. Це тривало кілька місяців разом із зниженням уваги та шкільної успішності. Така поведінка продовжувалась і в третьому класі, де вчителька Сема висловила

стурбованість тим, що він може виявляти ознаки СДУ. Вона запропонувала його мамі, щоб Сема оглянув його педіатр. Сему призначили курс ріталіну на досить тривалий час, але йому продовжували снитися кошмари, було нетримання сечі, що почалося зі смертю його сестри. Сема включили до категорії дітей з обмеженими можливостями навчання, а його глибоке горе та його симптоми залишилися невиявленими.

Мистецтво можна використовувати як інструмент терапії горя, щоб допомогти дітям розпізнати почуття горя, що не знайшло виходу, а також приховані або заморожені блоки емоцій. Зрештою, Сем приєднався до шкільної групи з лікування горя, яку відвідував кілька місяців разом із чотирма іншими дітьми у віці від 6 до 9 років під керівництвом консультанта. Діти складали книги пам'яті, згадували близьких, ділилися фотографіями та історіями. Поступово Сем зосередився на школі; врешті-решт йому відмінили прийом ліків. До кінця навчального року він продовжував відвідувати дитячу групу з подолання втрат у сусідньому хоспісі.

Нам, як небайдужим дорослим, потрібно пройти курс навчання щодо загальних ознак, пов'язаних зі складністю переживань горя та травм. Отримання розуміння багатьох почуттів, включаючи гнів, тривогу та депресію, які виникають під час важкої втрати, може бути важливим інструментом у диференціації проблем, пов'язаних із горем, від СДУ або НН.

### **Дитина, що переживає горе, може:**

- Стати клоуном у класі
- Стати замкненим і нетовариським
- Мочитися у ліжку чи бачити кошмари уві сні
- Неспокійно сидіти
- Вигукувати без дозволу
- Не закінчувати шкільне завдання
- Мати проблеми зі слуханням та виконанням завдань
- Ставати надмірно балакучими
- Ставати неорганізованими
- Вчиняти безрозсудні фізичні дії
- Демонструвати погану концентрацію навколо зовнішніх подразників
- Демонструвати труднощі в дотриманні вказівок
- Несподівано починати плакати
- Мати напади болю в животі та головного болю

### **Формування усвідомлення горя в школах**

Дуже часто дорослі кажуть дітям, що їм «потрібно рухатися далі й подолати втрату». Ми, в системі освіти, повинні визнати та вбудувати в наше усвідомлення горя тривалий процес проживання горя. Горе кожної дитини унікальне, і кожна людина переживає горе по-своєму.

Кеті - учениця третього класу, її мама померла від раптового серцевого нападу, коли вона була в першому класі. На уроці мистецтва діти робили подарунки до Дня

матері, і вона сповнилася спогадів, коли однокласники почали говорити про своїх мам. Кеті розплакалась і вибігла з кімнати. Містер Баррі, її вчитель, кинувся за нею. Кеті пояснила, що її мама померла два роки тому і що їй досі боляче згадувати про маму. Містер Баррі став докоряти Кеті: «Минуло два роки, як померла твоя мама. Ти повинна подолати це і рухатися далі!» Кеті сказала, що ненавидить свого вчителя за це. Останнє, що вона хотіла зробити, це забути маму. Натомість їй потрібні були конкретні способи зберегти маму у пам'яті.

Під час сеансу лікування горя того дня ми з Кеті запалили свічку, щоб згадати її маму. Можливо, містер Баррі міг би відповісти на Кеті більш співчутливо, що дозволило б їй безпечно висловлювати складні почуття в школі. Однією з корисних процедур у випадку з Кеті може бути укладання угоди про вибір безпечного дорослого в школі, з яким вона зможе поговорити, коли сумує за мамою. Іншим ефективним способом могла б стати пропозиція, аби Кеті зробила символічну листівку до Дня матері для своєї мами, написала вірш про маму або посадила квітку в її пам'ять.

Написання листів і віршів – це методи лікування горя, які дозволяють дітям створювати конкретні способи вшанувати смерть близької людини. Нижче наведено лист, який Ешли написала своїй мамі на День матері:

Люба матусю, я дуже сумую за тобою. Я думаю про тебе щодня. Мені так шкода, що тобі довелося піти туди, вниз. Мені б там точно не сподобалося. Я ще не придумала, що подарувати тобі на День матері.

### **Втручання/методи впливу на дитину, що відчуває горе**

Діти краще розуміють себе, коли можуть висловлювати раніше приховані емоції. Усвідомлення нерозпізнаних почуттів також дає змогу вихователям, батькам та іншим небайдужим дорослим краще усвідомити, що відбувається в процесі проживання горя. Почуття та думки у горі безперервні й постійно змінюються, затоплюючи все життя, як хвилі океану. Ці думки та почуття можуть прийти несподівано, тому діти відчувають себе неготовими до їхньої жажливої всеосяжності в шкільних умовах. Педагоги можуть використовувати облік горя та втрат (Life and Loss, видання 3-тє, Goldman, 2012) як інструмент для створення та збереження історії дитини, що відчуває горе, протягом її/його навчання у школі. Ця історія включає всі втрати та важливі дані про дати народження та смерті близьких людей, які можуть мати великий вплив на дитину впродовж багатьох років. Вихователі також можуть використовувати концепцію «моментів, які можуть навчати», щоб створити спонтанний урок із залученням життєвого досвіду, який відбувається в моменті «зараз». Смерть золотої рибки місіс Арнольд на ім'я Голді, була величезною втратою для вихованців дитячого садка. Смерть Голді під час навчання у школі стала «моментом, який навчає», коли діти могли висловити свої почуття з приводу смерті та вшанувати свою втрату ритуалом поховання та поминальною службою.

**Класні керівники/вихователі можуть забезпечити безпечний простір для дитини, що переживає горе, такими способами:**

- Дозволяти дитині вийти з кімнати, якщо необхідно
- Дозволяти дитині подзвонити додому, якщо необхідно
- Періодично забезпечувати відвідування учнем шкільної медсестри та консультанта
- Змінювати деякі робочі завдання
- Призначати помічника в класі
- Протягом дня виділяти дитині час для себе
- Надавати більше звітів про успіхи в навчанні

### **Школи можуть допомогти дітям вшанувати смерть у школі наступним чином:**

- Створення церемонії, запуск повітряної кулі зі спеціальною запискою або запалювання свічки
- Створення меморіальної стіни з історіями та фотографіями спільних подій
- Проведення наради стосовно учня
- Посадка саду пам'яті
- Створення стипендійного фонду
- Створення постійного збору коштів наприклад, на автомийку чи розпродаж випічки, а виручені кошти спрямовуються на благодійну допомогу сім'ї (можливо, спеціально створений для цього рахунок)
- Розміщення пам'ятної сторінки та зображення в шкільному щорічнику чи шкільній газеті
- Надсилання квітів скорботній родині

### **Висновок**

Ми можемо впоратися з тим, про що можемо говорити. Ця ідея є корисною парадигмою, яку мають розуміти педагоги, щоб створити безпечне середовище для дитини, яка переживає горе. Якщо професіонали шкільної системи зможуть визнавати і висловлювати думки та почуття, пов'язані з горем і втратою, вони зможуть служити прикладом для наслідування з боку постійно зростаючої кількості учнів, які переживають травматичні втрати. Сучасні діти стикаються з калейдоскопом проблем горя та втрат, починаючи від стрілянини в школі, тероризму та ураганів до депортації чи ув'язнення батьків. Дівчат і хлопців щодня бомбардують яскравими зображеннями насильства та сексуальності. У школі їм загрожують знущання, а на комп'ютерах – кібербулінг. Ми, як педагоги, повинні створити рекомендації, щоб допомогти дітям пройти шлях горя, захистити їх у школі у вразливі часи та зробити їх клас оазисом захисту, щоб досліджувати життєві проблеми з підтримкою та керівництвом. Вихователі можуть допомогти знайти слова для висловлення горя; ресурси; а також кризові та освітні втручання (впливи), профілактики та «поственції». Адміністратори, вчителі та батьки можуть долучитися до створення безпечного простору в шкільній системі для дитини, що відчуває горе. Відкриваючи комунікацію про проблеми втрати та горя, вихователі можуть створити міст між світом страху, ізоляції та самотності до світу правди, співчуття та гідності для дитини в стані горя.

*Лінда Голдман має дослідження в галузі танантології: смерть, смерть і тяжка втрата (FT) зі ступенем магістра з консультування та еквівалентністю магістра з дошкільної освіти. Вона є ліцензованим клінічним професійним радником (LCPC) і національним сертифікованим радником (NBCC). Вона 18 років працювала вчителем у дитячому садку та в другому класі, а також консультантом початкових класів у шкільній системі округу Балтімор у Меріленді.*

*Голдман є членом факультету безперервної освіти Школи соціальної роботи Університету Меріленда, Університету Джона Хопкінса та консультантом Head Start. Вона проводить семінари для шкільних систем та університетів, щоб навчити небайдужих дорослих реагувати на проблеми втрати дітей. Голдман є автором кількох книг про допомогу дітям з проблемами горя:*

*Життя і втрата: Посібник, щоб допомогти скорботним дітям, 3-є видання». (In-press 2013, Тейлор і Френсіс (1-800-821-8312), «Порушити мовчання: посібник, щоб допомогти дітям зі складним горем – самогубство, вбивство, СНІД, насильство та зловживання, 2-є видання» (2001), Виховання наших дітей, щоб вони були стійкими: Посібник, щоб допомогти дітям із травмою в сучасному світі (2005), Діти також відчувають горе: Розмова про смерть та зілєння (2005) Джессіка Кінгслі, видавництво (215 922 1161), Чудові відповіді на важкі запитання про смерть (2009) та Bart Speaks Out on Suicide (1998) Western Psychological Services (1-800-648-8857).*

*Усі твори мистецтва та тексти передруковані з дозволу Лінди Голдман, 2002 р., Нью-Йорк: Тейлор і Френсіс; «Життя та втрата: посібник із допомоги скорботним дітям», 3-є видання Лінди Голдман (In-press, 2013), Нью-Йорк: Тейлор і Френсіс. Що потрібно дитині, яка пережила втрату*

### **Що потрібно пам'ятати, якщо у вашої дитини горе**

- Дитина, яка пережила втрату, має визнати померлого батька чи брата або сестру, використовуючи його/її ім'я чи поділившись спогадами.
- Дитині, яка пережила втрату, потрібно знову і знову розповідати свою історію.
- Дитина, яка пережила втрату, повинна використовувати такі інструменти, як малювання, письмо, рольові ігри та інсценування/відтворення/розстановки, щоб безпечно проектувати почуття та думки про втрату та теперішнє життя поза ними
- У разі виникнення цих несподіваних приголомшливих почуттів дитині, яка пережила горе, потрібно дозволити піти в безпечне місце за межами класної кімнати, без необхідності пояснювати причину перед однокласниками.
- Дитина, яка пережила втрату, часто стурбована власним здоров'ям та здоров'ям близьких. Забезпечення перевірки реальності, наприклад, дозвіл дитині зателефонувати батькам, які вижили, протягом навчального дня або відвідати шкільну медсестру, яка може запевнити хлопчиків і дівчаток, що з ними та з їхніми родинами все гаразд.

- Дитина, яка пережила втрату, повинна використовувати роботу з пам'яттю, щоб створити фізичний спосіб запам'ятати свої почуття та поділитися ними. Книги пам'яті – це колекція намальованих або записаних почуттів та думок, що дозволяють дитині безпечно пережити спогади. Книги служать корисними інструментами, що дозволяють дітям розповісти про людину, яка померла, та відкрити дискусію. Діти можуть поділитися веселими, щасливими чи сумними спогадами

## КНИГИ, ЯКІ ВАРТО ПРОЧИТАТИ ДІТЯМ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ГОРЕ

- Барт виступає: інтерактивний збірник оповідань для дітей про самогубство Лінди Голдман (1998). Це корисний інтерактивний збірник оповідань для маленьких дітей, який містить слова, які можна використовувати для обговорення делікатної теми самогубства. Лос-Анджелес, Каліфорнія: Western Psychological Services Publisher. Вік 5-10.
- Діти також сумують: розмова про смерть і зцілення Лінди Голдман (2005). Це інтерактивна книга оповідань і книга пам'яті для маленьких дітей. Її можна розділити на розділи, щоб використовувати в якості постійних обговорень для дітей. Лондон: Jessica Kingsley Publishers. Вік 5-10.
- До побачення, Муся, Робі Гарріс (2001). Це гарна книжка для дитини, яка допомагає їм попрощатися з домашнім улюбленцем і вшанувати своє життя. Аладдін. Вік 4-10.
- Відважний Барт. Керолайн Шеппард (1998) є чудовим ресурсом для дітей, які пережили травму. Інститут травм і втрат у дітей. Вік 5-10.
- І все ще вони цвітуть, Емі Ровер (2012). Це сімейний шлях втрат і зцілення. Нью-Йорк: Американське ракове товариство. 8-12 років.
- Ніжна верба: оповідання для дітей про смерть Джойс Міллс (2004). Це історія для дітей про смерть. Вашингтон, округ Колумбія. Прес Мagination Press. Вік 5-10.
- Сезон манго, Регіна Хенсон (2005). Це чудова книга, яка включає багаті культурні традиції Ямайки стосовно прощання та вшанування пам'яті. Нью-Йорк: Clarion. Вік 5-10.
- Забійник із коробки соку, Боб Сорнсон і Марія Дісмонді (2011). Mi: ferne press. Ця книга дає змогу дітям стати на захист інших. Вік 5-10.
- Вогонь у моєму серці: Лід у моїх венах Енід Трайсман (1992). Це чудовий робочий зошит для підлітків, щоб досліджувати думки і почуття та записувати спогади про горе. Омаха, штат Невада: Centering Corporation. Підлітки.

## КНИГИ ДЛЯ ПРОЧИТАННЯ БАТЬКАМ ДІТЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ГОРЕ

- Життя і втрати: Посібник, щоб допомогти дітям, які переживають горе. 3-є видання Лінди Голдман (in press 2013) Нью-Йорк, Нью-Йорк: Taylor & Francis.
- Підлітки разом. Група підтримки в горі. Навчальна програма: Видання для підлітків. 7-9 класи. (2000) Лінда Леманн, Шейн Р. Джімерсон і Енн Гааш. Нью-Йорк: Рутледж.

- Порушення тиші: посібник, який допоможе дітям прожити складні почуття горя внаслідок самогубства, вбивства, СНІДу, насильства та приниження. Лінда Голдман (2002). Нью-Йорк: Taylor & Francis.
- Чудові відповіді на складні запитання про смерть: що потрібно знати дітям. Лінда Голдман (2009). Jessica Kingsley Publishers
- Програма групи підтримки у зв'язку з втратою для дітей. Посібник для кураторів груп. 2-е видання від Бет Хаасл і Хін Марноча (1999). New York: Taylor and Francis.
- Виховання наших дітей бути витривалими: посібник з допомоги дітям при подоланні травм у сучасному світі. Лінда Голдман (2005). New York: Taylor and Francis