

# Gyermekek gyásza

## Tabuk között, rítusok nélkül

„...mert azt megtanultuk, hogyan  
szerezzünk meg valamit, de azt  
nem, mit tegyünk, ha elveszítjük  
azt...”



Hogyan beszéljünk a gyermekekkel a halálról?

Hogyan készítjük fel őket a halállal való találkozásban?

Hogyan segítsük őket a gyász munkában?

Hogyan segítheti a temetkezési szolgáltató a gyász munkát?

# Tabuk között...

-Nagyon kis kortól megtanulják, hogy a **halálról való beszélgetés kényelmetlen** a felnőtteknek

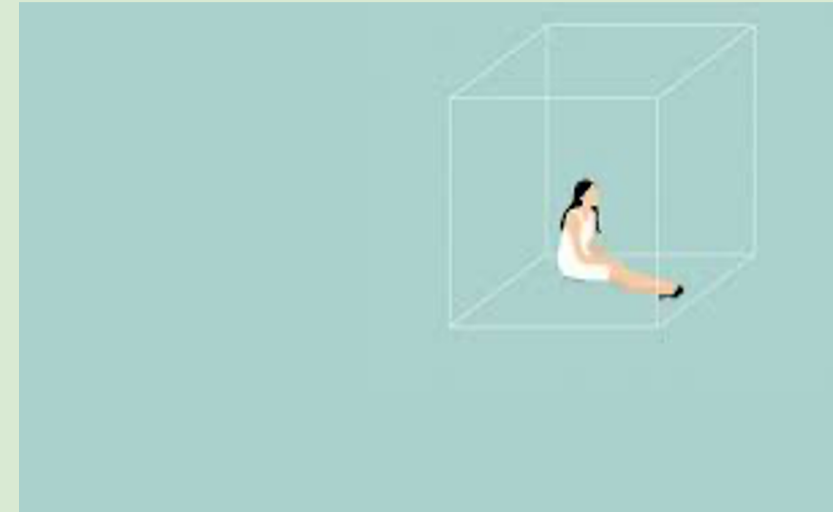
- kérdések a családtagoknak→sírni kezdenek→valami rosszat tett→nem kérdez újra, érzéseit visszafojtja
- Felnőttek aggódnak, hogy:
  - a téma felzaklatja őket, de a halál az, nem a kérdéseink
  - rontanak a helyzeten→nem vesznek tudomást a témáról
- A hallgatás →nem vesszük észre, hogy szenvednek VAGY nem érdekel minket→**egyedül érzik magukat**

**“Sok tanárom nem csinált semmit, ami nem igazán segített. Kínosan éreztem magam...Nagyon-nagyon magányosnak...mint akit nem értenek meg.” (felsős fiú)**

**“Egyszer vagy kétszer felhoztam apámat, és mindenki úgy volt, hogy “Ó, akarsz másról beszélni?” (alsós kislány)**

**“Sokan távolságtartóak voltak velem, és nem igazán beszélgettek velem.” (alsós kisfiú)**

**“Valamit rosszat követtem el, azért érdelem ezt.”**



# Mit érezhet a gyermek?

- nem érti, mi történt
- milyen hatása van ennek rá vagy a családjára
- annyira elárasztó az élmény, hogy elveszítik a kontrollérzetet/félnek beszélni róla
- szégyellik, ahogy érzik magukat
- bűntudat



# Rítusok nélkül...

- A **haláltudat** - az egyéni lét végeességéről szerzett tudomás
  - felnőttek → pánikbetegség, depresszió, szorongás - halálfélelem
  - távolítjuk a halált → egészségügyi intézmények
  - valóság eltávolítása, rossz minták → bizalmatlanság, tagadás
  - hiányzó hagyományok és rítusok

## 4 alapvető elgondolás/tézis a halálról

→ meg kell érteniük, hogy a halállal meg tudjanak küzdeni

1. A halál nem visszafordítható.
2. A halál pillanatában a létfunkciók teljesen leállnak.
3. Minden, ami élő, egyszer meghal.
4. Vannak fizikai okai annak, ha valaki meghal.



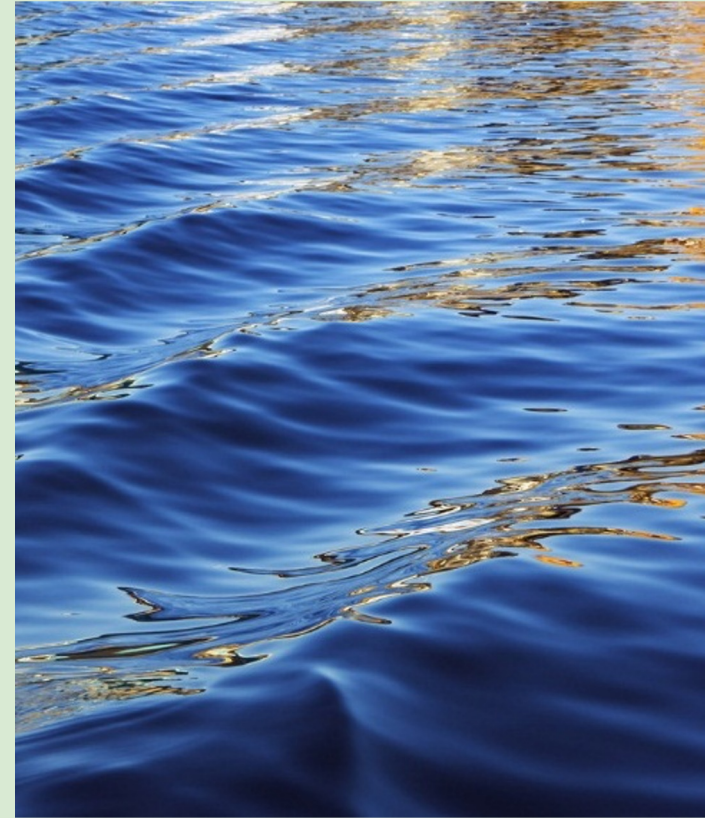
## E. Kübler-Ross (1969) - állomások



## Worden (1996), Wolfelt (2002) - fejlődési feladatok

- szimultán v. függetlenül
  - éréssel/növekedéssel újra át kell gondolni
  - nincs időhatár
1. elfogadni a halál valóságosságát
  2. szembenézni a veszteség fájdalmával
  3. integrálni az elhunyt emlékét a jelennel és a jövővel kapcsolatos gondolkodásba
  4. önmagunk és a kapcsolataink újraértelmezése a halál után
  5. az élet új értelme, a halál értelme
  6. új kapcsolatok kialakítása, támogató kapcsolatok erősítése

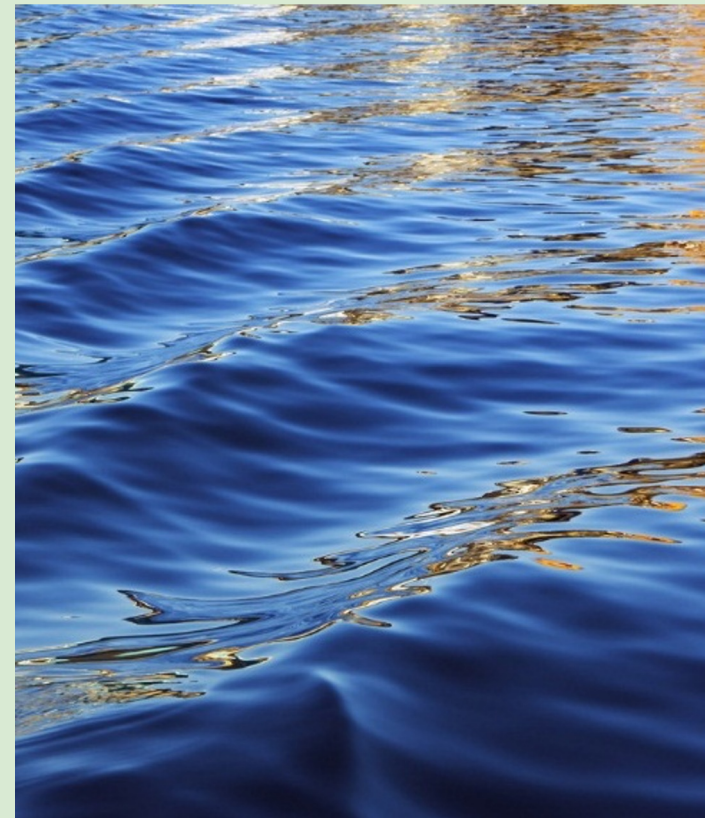
# A gyermekek halálképe







- Melyik az a legkorábbi életszakasz, amiben el lehet kezdeni az edukációt?
- Mi a "legelemibb" preventív/edukációs játék?



# Csecsemő-és kisdedkor (0-3. év)

- Szeparáció-individuáció fázisa (6-24.hónap)
  - átmeneti tárgyak
  - mozgásfejlődés→távolodás/függetlenedés és újraközeledés anyával
- Tárgyállandóság (24-36.hónap)
  - emlékezet és belső képzetek kialakításának képessége
  - az egy személyre vonatkozó kellemes és kellemetlen élmények egyesítése
- Halál véglegessége felfoghatatlan
- Legfontosabb a biztonság kérdése: „Mi lesz velem?”
- Halottal szembeni kíváncsiság, nincs félelem
- Szorongás: távollét a szülőtől-> kórházi látogatás jelentősége
- **Rémületet a szülők intenzív érzelmeinek kifejezése okoz és azok megtapasztalása**
- Szóhasználat fontossága: „elutazott, elaludt” – félelem az elalvástól
- Egyszerű, rövid magyarázatok a halál tényéről, temetésről a gyermek nyelvén
- Érzelmi reakciók rövid váltakozása: nyűgösség, majd újra játék



# Óvodás kor (4-6. év)

- Gondolkodás fejlődése, ok-okozati összefüggéseket keres:
- Önvádak: „**Ha rossz voltam és nagyim megbetegedett, akkor azért betegedett meg, mert rossz voltam.**”
- Vigasztalás, támasz a szűk családi kör feladata
- **Minél jobban jól tolerált a testi elváltozások folyamata, annál kevésbé heves az érzelmi reakció**
- Közös őszinte beszélgetések fontossága: mese, vagy mesefilm kiválasztása - mély betekintés a gyermek érzelmi világába
- Önvádak kisimítása: „**Nem azért betegedett meg a nagyim, mert rossz voltál. A nagyim betegsége senki sem tehet.**”
- Rajzolás, festés, játék fontossága: betegség-kórház-halál-temetés témája - érzelmek indirekt kifejezése
- Direkt kérdés kontra őszinte beszélgetés: „Anyam meg fog halni?”

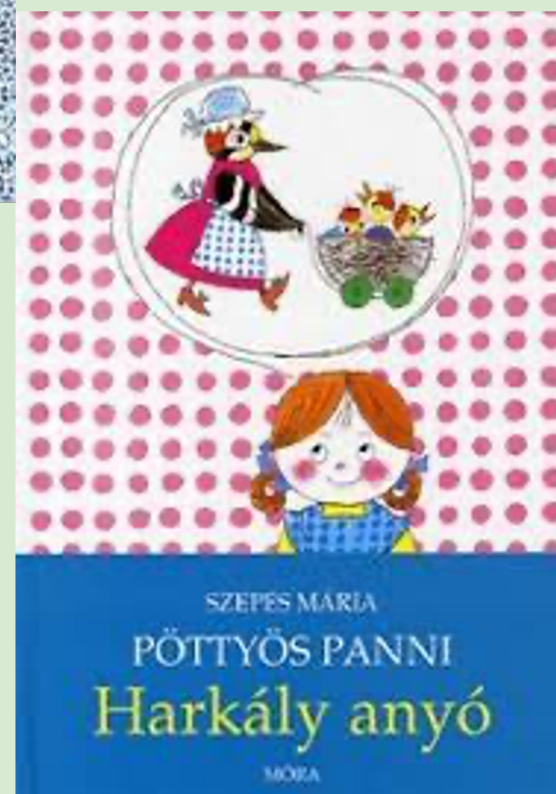
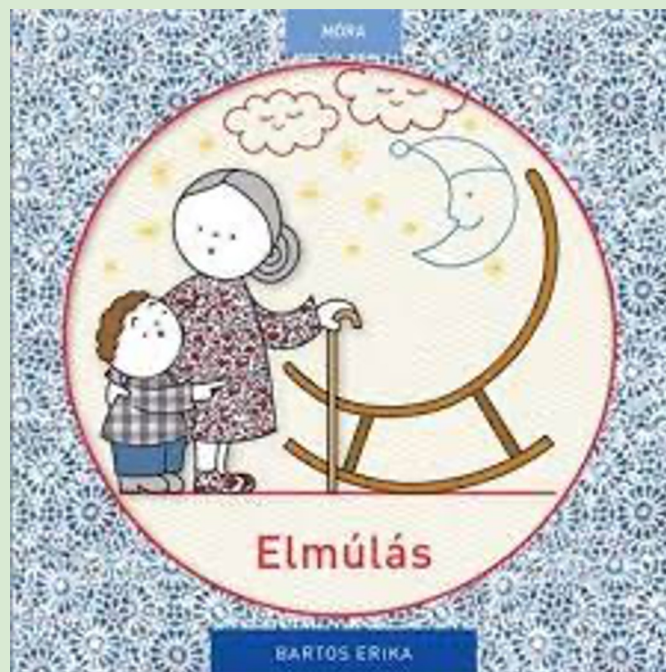
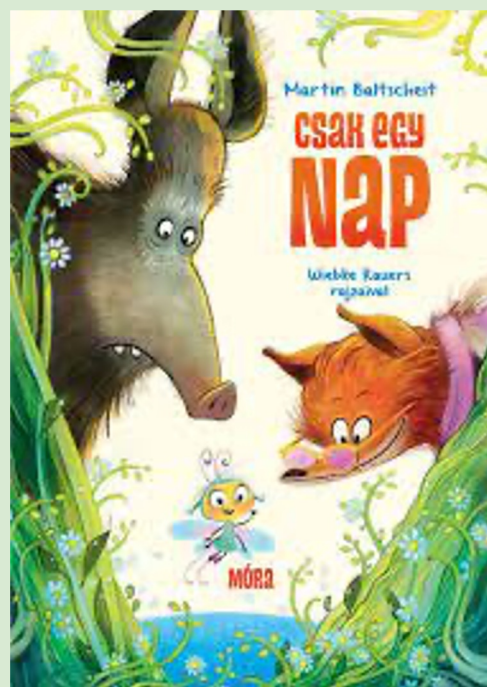


## Az élet-halál törvényszerűségeinek felismerése

- A természet és az évszakok körforgása



# Könyvek



# Népi dalok, mondókák, népi játékok

Sim-sum fúj a szél, *(felemelt karral hajlongunk)*  
Ez a kis fa jaj de fél. *(összehúzzuk magunkat)*  
Minden ága megremeg, *(karjainkat remegtetjük)*  
A levele leperreg. *(ujjainkat mozgatva lefele hajtjuk karunkat)*  
Ej-haj semmi baj, *(fejünket rázzuk)*  
Újra zöldül majd a gally. *(karunkat széttárjuk, mintha a fa lombját mutatnánk)*

## •Gazdag Erzsi: Itt a tavasz

Itt a tavasz, tudod-e?  
leheletét érzed-e?  
Virágszájjal rád nevet  
virágszagú kikelet.

Rád füttyent egy bokorból,  
füttyös madár torokból.  
Rügyes ággal meglegyint  
s érzed, tavasz van megint.

Kovács Barbara: Köd mondóka

Köd ül a völgyben, pöffeszkedik,  
szerte-széjjel terpeszkedik,  
nyújtózkodik, hempereg,  
földi felhő-rengeteg.

Galambos Bernadett: Kis falevél

Egy kis levél elindult,  
fölkapta a szél.  
Repült messze, fel az égbe  
ahol sok a fény.  
Őszi napfény cirógatta,  
most már nem is félt,  
aláhullott, megnyugodott,  
bóbiskolni tért.

## Népi játék – Ébredjetek virágok

BUBORÉK (Bartos Erika: Százlábú)

Szappanbuborék  
Száll a szabadban.  
Kapt el, ha tudod,  
Fenn a magasban!  
Tartsd ki tenyered!  
Hull a kezedbe,  
Pukkan idelenn,  
Csillan a cseppje.  
Mind-mind a tiéd!  
Látod az égen?  
Szappanbuborék  
Szárnyal a szélben!

# Alsós korosztály



## 1-2. osztályos (7-9 év)

- Gondolkodásban még sok **illogikus, mágikus elem**
- Betegséggel kapcsolatos **irracionális önvádak**: a hozzátartozó halálának ő az oka
- Erős **érzelmi megnyilvánulások**
- A **halált megelőző szakasz** a legnehezebb

## 3-4. osztályos (10-11 év)

- gondolkodás egyre racionálisabb
- Érzelmek megnyilatkozása visszafogottabb
- A beteg **testi elváltozása** jobban zavarják őket: kopaszság, fogyás, sebek, gyengeség, stb...
- Magatartászavar: dac, düh, neveletlen viselkedés



# Kamaszok

## Korai kamaszkor (12-14 év)

- szükségük van a szülőtől való eltávolodásra, de egyben kötődésre is
- Tagadás: nem kíváncsiak a részletekre
- Barát, a lelki támasz
- Érzelmektől való menekülés
- Halál bekövetkeztekor: megnyílnak, sírnak
- Gyászuk epizodikus
- Temetőlátogatás: **“Nem kell a temetőbe kimenni, ahhoz, hogy beszélgetni tudjak a Papával!”**
- Vallásosság, hit: Vádaskodás Istennel szemben - **“Miért a jók mennek el?”**

## Késői kamaszkor (15-18 év)

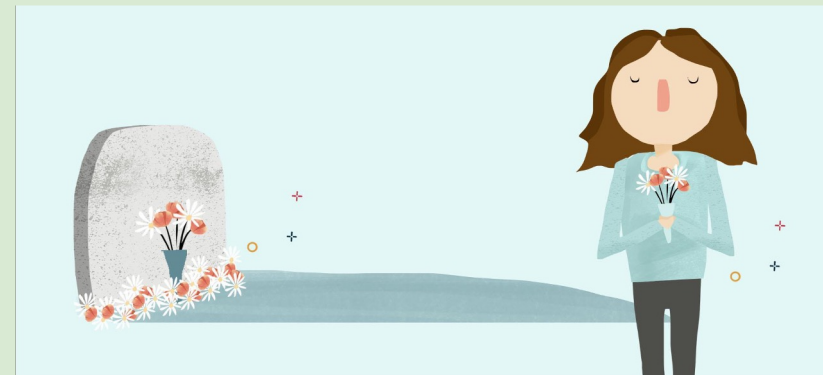
- Felnőttekéhez hasonló gyász
- Érzelmek nyíltabb megélése
- Mély baráti kapcsolatok
- Temetési folyamatokba való részvétel fontossága
- Temetés utáni hetekben érzelmi kavalkád
- Sírlátogatás: egyedül
- Vallásosság, hit: vigasz



# A prevenció/edukáció fontossága a gyerekek gyászában

Haine et al.(2008) - normalizálni a gyászfolyamatot & a jövővel kapcsolatos szorongás csökkentése

1. sokféle érzelmet élnek át
2. az önhibáztatás eloszlatása
3. szabad beszélni az elhunyról
4. gyakori, hogy álmodnak az elhunyról és/vagy azt hiszik, látják őt
5. soha nem fogják elfelejteni az elhunytat



→ hiányterület (vs. külföldi gyakorlatok)

→a gyász TERMÉSZETES reakció - egyéni és családi önsegítő módszerek, önsegítő csoportok

→a megküzdési mechanizmusokat a felnőtt modellből tanulják meg, vagy legalábbis, ha beszélnek velük ezekről

→ a szülőknél megjelenő téves/túlzott aggodalom eloszlatása

→ ha a szülő érzelmileg nem elérhető, tudjon másra támaszkodni (pl: iskola, szociális munkás, pszichológus, lelkész, kortárs segítők stb.)

→veszélyeztetett csoportok (gyermeküket elvesztett szülők, befejezett öngyilkosság)

→komplikált gyászfolyamat felismerése és professzionális segítség

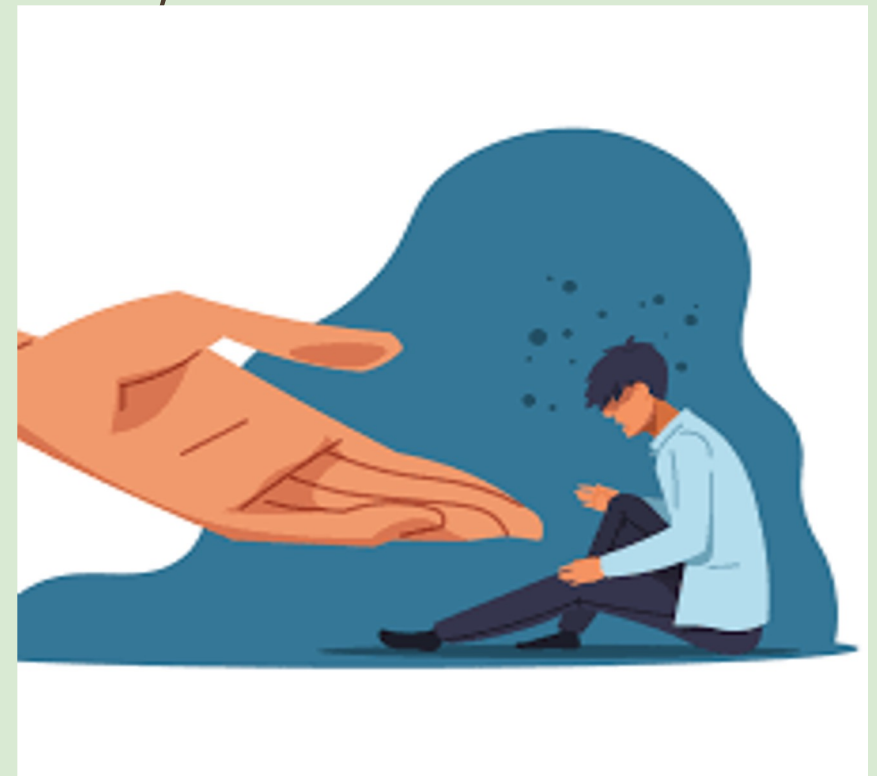
# A gyermekkel kapcsolatban a fontos célkitűzések

## Preventív szinten

- kora gyermekkorban megkezdődő edukáció
- a gyermek életkori sajátosságainak megfelelő őszinte, informatív családi (iskolai) beszélgetések
- temető- és beteglátogatások
- temetésen való részvétel

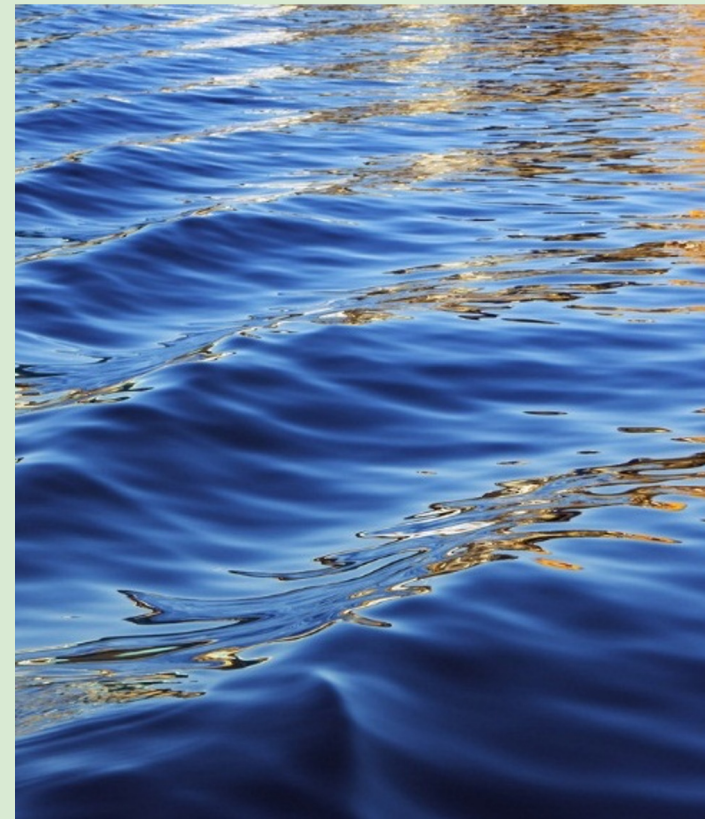
## Konkrét veszteséget követően


- Az emlékezés bármilyen formája segít.
- Negatív érzések oldása
- Gyászritusok szerepe, kialakítása



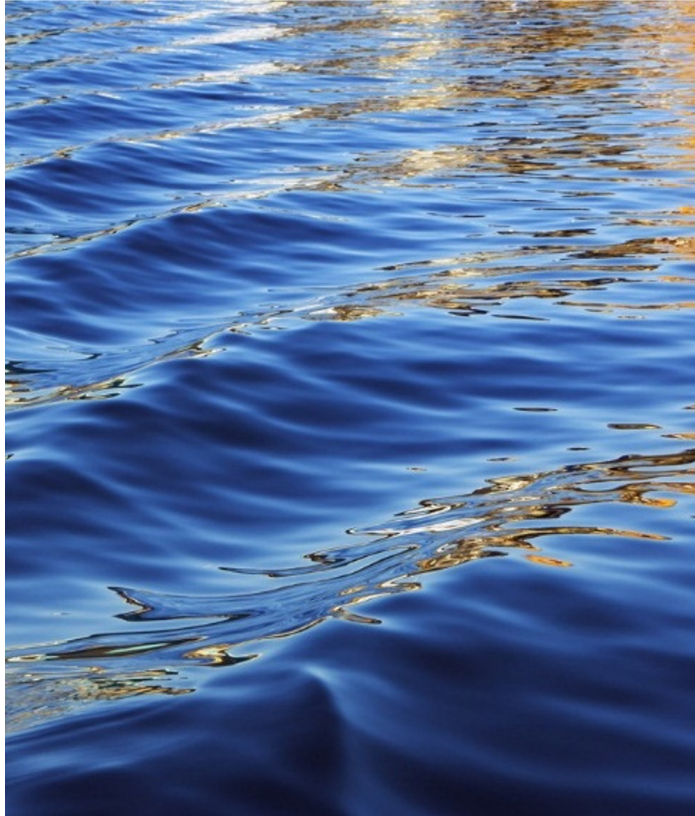


## Kapcsolati menedék





Köszönjük az értő  
figyelmet!



# Irodalomjegyzék

- Pilling J.(2003): Strukturális technikák a gyászolók önsegítő csoportjában. Kharón Thanatológiai Szemle, 7 (1-2), 97-122.
- Pilling J. (1999): A gyász lélektana és a gyászolók segítésének lehetőségei.  
<https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2017/02/Pilling-J%25C3%25A1nos-A-gy%25C3%25A1sz-l%25C3%25A9lektana.pdf>
- Révész R. L. (2021): Prevenációs előadások lehetőségei mesékkel- a veszteségek, halál, a gyász és a válás témájában, az óvodában és az iskolában. Tabu a Gyermekirodalomban, Magyar Gyermekirodalmi Intézet, 145-167.
- Simkó Cs. (2009): Hogyan segítsünk gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant? Tájékoztató pedagógusoknak és szülőknek a gyászoló gyermek segítéséhez. Kharón Thanatológiai Szemle, 2009(4).
- Szeriné Dr. O. E. (2023): A családi rituálék jellemzői és hatásai. Mindset Pszichológia.  
<https://mindsetpszichologia.hu/a-csaladi-ritualek-jellemzoi-es-hatasai>
- [www.grievingstudents.org](http://www.grievingstudents.org)
- Heath, M. A., & Cole, B. V. (2012). Strengthening classroom and teachers' emotional support for children following a family member's death. *School Psychology International*, 33(3), 243-262. doi: 10.1177/0143034311415800

# Beszélgetés elkezdése...

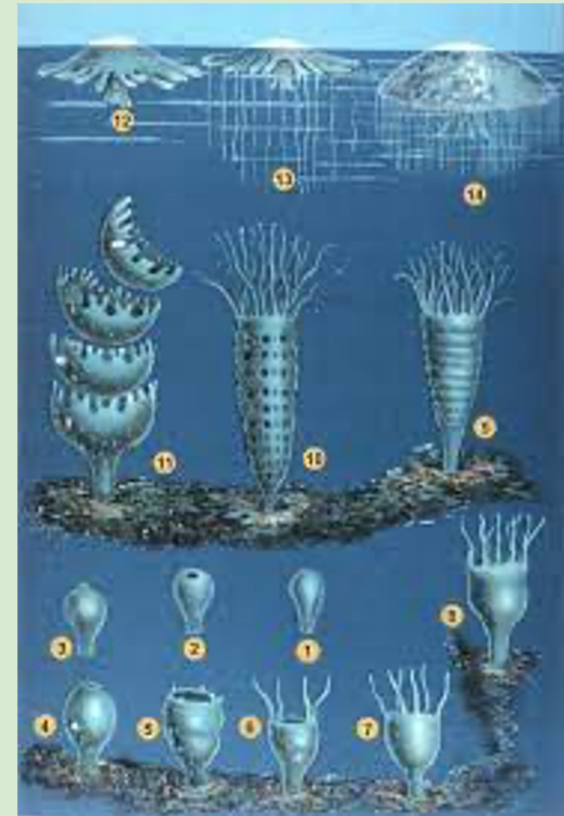
Elérhetőség + Lehetőség megteremtése → Tükrözés + Feltáró kérdések

- Együttérzés kifejezése ("Hallottam, mi történt, és őszintén sajnálom, hogy ilyen veszteséget kell átélned.")
- Visszajelezni, amit látunk ("látom, hogy nagyon elrévedsz/lehajtod a fejed, és arra gondoltam, talán szomorú vagy.")
- Egyszerű, direkt, nyitott végű kérdések ("Hogy van a családod?")
- Praktikus tanácsok megosztása (pl. mit mondhat, ha részvétet nyilvánítanak neki)
- Aktív hallgatás és a csend "tartása"
- Korlátozzuk a személyes veszteségélmények megosztását, más veszteségélményekkel való összehasonlítást.
- Ajánljunk fel lehetőségeket, hogy kikkel beszélhet a veszteségről.
- Engedjük, hogy a saját érzéseiket fejezzék ki (személyes kontrollérzet)!
- Normalizáljuk a büntudatot!
- A gyerek dühére nem reagálunk.
- Tartsuk fenn a kapcsolatot.

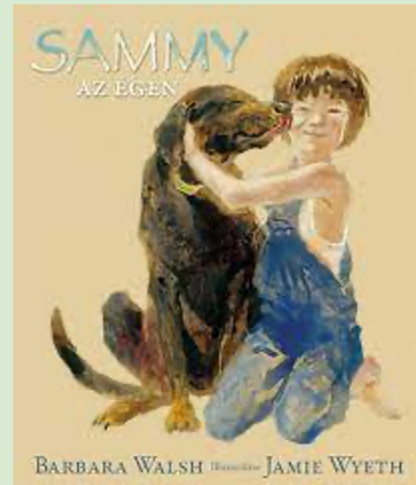
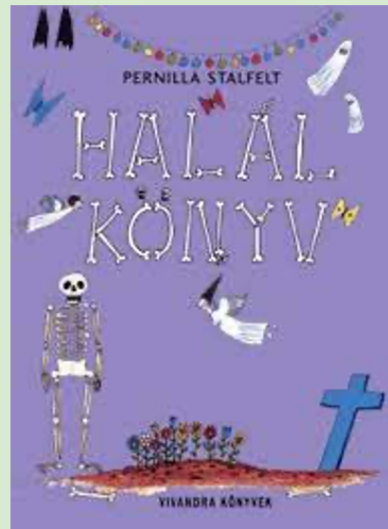
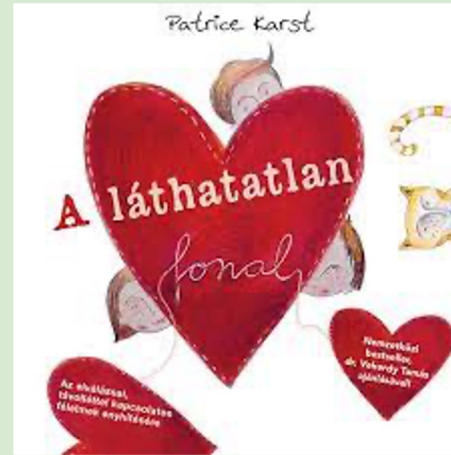
Ha nem kész még beszélni, de a tudat, hogy van valaki, aki elérhető, nagyon fontos!

# Alsós korosztály

- Körforgás
- Fajok életének véglegessége



# Mesék, könyvek



# Filmek





Sokan úgy hiszik, hogy a lelkük haláluk után Istenhez jut.



A lélek talán kiszáll a testből. Láthatatlan. Könnyen felrepülhet a mennyországba, ami ott lehet valahol a világűrön túl.

Isten pedig ott vár mindazokra, akik meghaltak.



Lehet, hogy Isten így néz ki...



vagy így... szakállal.

A mennyországban a holtak talán angyalokká változnak...



Vannak, akik nem hisznek abban, hogy Isten létezik. Úgy képzelik, hogy amikor meghalunk, egyszerűen csupa fekete minden, és nincs tovább, VÉGE!

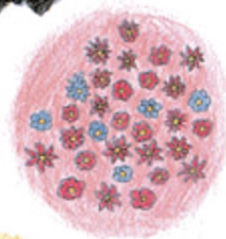
De sokan a feketét túl komornak tartják, szerintük inkább a halál után minden kék...



vagy aranyzínű...



vagy virágos...



A halál egészen váratlanul is érkezik. Egyik nap még él a nagypapa, de másnap talán már nem találkozhatsz vele. Minden nagyon üres és szomorú ilyenkor.

Szeretnéd tudni, mi történik velünk, miután meghaltunk?  
A választ senki nem tudja, csak aki már meghalt.



## Különböző kultúrák világképei



# Beszélgetés

- különféle halálnemek
- halálfélelem
- találkozás a halállal

