

# PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA DETÍ A RODÍN PO STRATE



Elena Ištvanová

2017

# ÚVOD



**Strata je súčasťou života každého z nás.**

## **Práca**

- **situácie zažitej straty – smrti blízkeho, so zameraním na dieťa a prostredie školy,**
- **dopady zažitej straty na školskú a celkovú životnú situáciu u žiaka i učiteľa,**
- **aj možné spôsoby podpory žiaka či učiteľa pri zažitej strate v prostredí školy.**

# STRATA – ako prežívame

- pri strate, ktorá nastala a už sa nedá zvrátiť, je hlavnou sprievodnou emóciou smútok,
- prejavuje sa pocity, telesne, mentálne, aj sociálne, a má procesuálny charakter. Hašto
- *kvôli čomu alebo komu sa smúti,*
- *akým spôsobom sa smúti,*
- *kto je smútiaci.*

## Smútiaci ľudia reagujú rôzne

- rozpoznáme nie vždy, niekto plače, iný mlčí, môže sa objaviť až fyzická bolesť, ale aj hnev.

# Smútiaci ľudia reagujú rôzne

v zmysle ICD - 10

adaptívne, normálna smútková reakcia - **cca pol roka,**

- človek reaguje na bolesť straty svojim prežívaním a aj správaním, tzv. „trúchli“.
- rôzne smútkové reakcie, s väčšou či menšou navonok prejavenu intenzitou,

neadaptívne, formou tzv. „abnormnej“ smútkovej reakcie viac ako 6 mesiacov po strate,

**Wordenov koncept procesu smútenia**

*„zármuťok každého človeka je rovnaký, ako všetkých ostatných ľudí; zármuťok každého človeka sa zhoduje so zármuťkom niektorých ľudí; zármuťok každého človeka je iný, ako všetkých ostatných.“ (Worden, 2013)*

# Vo vzťahu prostredia školy ku situácii straty - smrti

- smrť žiaka, ktorý školu navštevoval,
- smrť učiteľa, ktorý v škole vyučoval,
- smrť inej osoby, ktorá bola blízkou osobou žiaka či učiteľa,
- ✓ **priamo spojená s prostredím školy** - žiak či učiteľ konkrétnej školy v dôsledku samovraždy, vraždy, nehody, choroby,
- špecifickým prípadom - smrť žiaka alebo učiteľa v škole,
- ✓ **smrť nepriamo súvisiaca s prostredím školy** – smrť žiaka alebo smrť učiteľa v dôsledku dlhodobej choroby,
- ✓ **smrť nesúvisiaca priamo s prostredím školy**, t. j. smrť blízkeho človeka.

# Pri práci so stratou

- ***krízová intervencia*** - bezprostredne po udalosti, a to v prostredí školy, triede, učiteľskom kolektíve, aj s ďalšími, stratou zasiahnutými jednotlivcami,
- ***smútková intervencia***, v dlhodobejšej práci s vybranými trúchliacimi jednotlivcami a trúchliacou skupinou, podľa ich smútkovej reakcie,
- ***prácu s traumou***, v prípade komplikovaného a abnormného zármutku.

**Primitívne národy si význam straty a s ňou spojenej traumy uvedomujú dostatočne** – napríklad medicinmani z kmeňa Navaho používajú rôzne prechodové rituály na zmiernenie zažitej traumy a jej následkov, aby sa neprenášala na príbuzných a ďalšie generácie. (Levine, 2017)

# Po zážitkoch straty u človeka

- pokles výkonu, sociálna uzavretosť,
- prežívané osamotenie znižuje jeho imunokompetenciu, a mení aj génovú expresiu, a to až v rozsahu 209 génov.

## Včasná pomoc

- priame benefity, minimalizované zdravotné či sociálne dopady, výkonové dopady v škole,
- Pri deficite pomoci – možný rozvoj PTSD, PTED, transgeneračný prenos problémov v dôsledku nespracovanej straty na ďalšie generácie.

# Odbornú pomoc poskytujú psychológovia CPPPaP

program Inštitútu osobnostného rozvoja (IOR) pod názvom **Krízová intervencia na školách v prípade prírodnej katastrofy, útoku, smrti učiteľa/žiaka**

- lektorka PhDr. Mária Anyalaiová, PhD. z Inštitútu IOR,
- viac ako 150 zaškolených odborných zamestnancov poradenských centier.

## **Ako je to však v prostredí slovenských škôl?**

Nami realizovaný prieskum v MŠ, ZŠ a SŠ regiónu za obdobie 5 rokov ukázal výskyt úmrtí žiakov, učiteľov, blízkych osôb žiakov či učiteľov – rodič, súrodenec, dieťa, iný blízky,

- odborná pomoc zo strany školy nebola vyhládaná ani v jedinom prípade.



# Slepá škvrna

zaškoliť v problematike straty a smútkového procesu aj učiteľov

aby získali potrebné kompetencie, a to:

- vedieť zachytiť deti v situácii straty, venovať im pozornosť v rámci ich procesu smútenia, uvedomovať si možný dopad na výkon,
- vedieť komunikovať s dieťaťom, zažívajúcim smútok zo straty blízkej osoby v procese smútenia,
- vedieť požiadať pre triedu i pre seba o odbornú pomoc poradenského zariadenie (smrť žiaka, učiteľa, blízkeho),
- vedieť pracovať s dieťaťom, ktoré zažíva normálny smútkový proces, a odlíšiť ho od smútenia, ktoré je pretrvávajúce (rodič často zápasí sám so smútkom, „nevidí“).

# Odporúčame

vytvoriť **systematickú sieť pre podpornú intervenciu v prostredí škôl** v rámci integrovaného systému poradenstva a prevencie v prospech podpory duševného zdravia,

- pre zlepšenie duševného zdravia žiakov a učiteľov **venovať v prostredí školy systematickú pozornosť aj problematike nimi zažívaných strát**, podpore v rámci procesu smútenia,
- odporúčame **zaškoliť učiteľov v problematike straty**, procesu smútenia u dieťaťa a primeranej komunikácie v rámci nej,
- odporúčame **poskytnúť systematickú odbornú pomoc učiteľom v situácii zažitej straty – smrti blízkeho**.

# ĎAKUJEM ZA POZORNOST

