



SINGER MAGDOLNA / RADNÓTI BLANKA

BOLDOGAN ÉLTEK, AMÍG MEG NEM HALTAK ...ÉS AZUTÁN?

Segítség a gyászban –
foglalkoztatókönyv gyerekeknek
és szülőknek

MÓRA

SINGER MAGDOLNA

BOLDOGAN ÉLTEK, AMÍG MEG NEM HALTAK ...ÉS AZUTÁN?

Segítség a gyászban –
foglalkoztatókönyv gyerekeknek
és szülőknek

ILLUSZTRÁLTA: RADNÓTI BLANKA

MÓRA KÖNYVKIADÓ





Kedves Szülő!

Egy olyan különleges foglalkoztatókönyvet tart a kezében, amely abban a rendkívül nehéz helyzetben igyekszik segítséget nyújtani az egész család számára, amikor meghal egy szeretett családtag, hozzátartozó.

Sajnos a kultúránkban már nincsenek meg azok a kapaszkodók, rítusok, szabályok, amelyek a régebbi korokban átsegítették a gyászolókat a gyász időszakán, megtartották őket, támaszt nyújtottak számukra. Napjainkban egy haláleset tétováságot vált ki az emberekből, a gyászoló tanácstalan, hogyan legyen úrrá a fájdalomán, a környezete pedig nem tudja, miképpen segíthetne. Családon belül is nagy a bizonytalanság, a felnőttek sokszor egymással sem beszélnek meg nyíltan a problémákat, azt pedig végképp nem tudják, hogyan segíthetnének gyermekeik gyászfolyamatában. Számos esetben téves megoldást választanak: merő jó szándékból titkolóznak, elhallgatják a halálesetet, „ködös” történeteket találnak ki, és igyekeznek elleplezni saját fájdalmukat is, hogy „megkíméljék” a gyerekeket. Ezzel azonban csak rontanak a helyzeten, a gyerekek a titok elválasztó fala mögött magukra maradnak mind a szomorúságukkal, mind a megválaszolatlan kérdéseikkel. Gyakran önmagukat hibáztatják a bekövetkezett halálesetért, erős büntudatuk keletkezik, vagy nem tudnak mit kezdeni a haragjukkal, frusztrációjukkal.

Ez a foglalkoztatókönyv egy kicsit a szülőnek is szól, hogyan viszonyuljanak gyászoló gyermekükhöz. Megmutatja, hogy lehet, és kell is beszélni a halálról, a szomorúságról, a dühről, a büntudatról – és mindenféle érzelemről, amely a gyász gyakori kísérője. Rávilágít arra, hogy a gyermekeink erős érzelmei nem meggyógyítandó reakciók. Hogy bármennyire is nehéz szülőként látni gyermekünk bánatát, vagy

a veszteség miatti dühét, nem tanácsos ezektől mentesíteni, hanem segíteni kell megélésükben és (lehetőleg építő jellegű) kifejezésükben.

A könyv gyerekeknek szánt, konkrét feladataival nemcsak azt segíti elő, hogy a gyerekben a gyászfeldolgozás egészséges módon történhessen meg, hanem lehetőséget teremt arra is, hogy a család képessé váljon a közös beszélgetésre a szeretett hozzátartozó haláláról, és a hiány okozta érzelmekről. Magányos küzdés helyett a családtagok így támaszt nyújtanak egymásnak, ilyen módon a közös veszteség nem elválasztja, hanem összehozza a családtagokat.

A gyerekek megtanulják, hogy a halál az élet velejárója, nem titkolni és szégyellni való dolog, oldódik a félelmük a haláltól, és megtapasztalhatják azt is, miképpen lehet a szeretetteljes együttlétekben kapaszkodót találni, és eljutni a megbékélésig. Mindezeneken felül megérezhetik a közös fájdalomban megjelenő mély összetartozás erejét és szépségét is, amely későbbi életükben mintául szolgálhat hasonló csapások esetén.

A könyvet nem célszerű egyszerűen csak a gyermek kezébe adni, hanem közös munkát igényel. Érdemes először a szülőnek elolvasnia, és kiválasztania azokat a részeket, amelyekkel maga is azonosulni tud, és amelyek az aktuális családi nehézséget érintik. Ha például a családban nem történt korai veszteség (vetélés, születés körüli halál), vagy öngyilkosság, akkor az erről szóló rész elhagyható. Lehet csak egy-egy bekezdést felolvasni, ami ajtót nyithat egy őszinte, mély beszélgetésnek.

Reméljük, hogy könyvünkkel támaszt nyújtunk az egész család számára, és szívből kívánjuk, hogy az együvé tartozás, összetartás segítségével mielőbb megtalálják a lelki békéjüket.

Singer Magdolna



Olyan sokszor hallod ezt a mesében: „És boldogan éltek, amíg meg nem haltak.” Vagy amikor a szegény legény azt mondja: „Egy életem, egy halálom, én bizony ezt megpróbálom!” Hallod a szót – halál –, de vajon belegondoltál, mi is az tulajdonképpen?

Láttál esetleg elütött kutyát, macskát, sünit az úton?

Láttál már bogarat, lepkét, kismadarat, amelyik halott volt?

Volt-e olyan háziállatod, amelyik meghalt?

Kis hörcsög, tengerimalac, cica, kutya? Mit éreztél?

Talán először nem is voltál szomorú, mert nem fogtad fel, mit jelent a halál. Hogy soha többé nem látod kis kedvencedet az életedben. Lehet, hogy csak később, amikor teltek a napok, és ő nem volt veled, akkor szomorított el a hiánya, mert nem tudtad megsimogatni, nem játszhattál vele.

A könyv végén található lapokra rajzold le a meghalt kis házi kedvencedet, ha volt olyan, ha nem, akkor bármilyen kis állatot (például csigát, pillangót, kismadarat, sünit), amit láttál holtan.

Mondj neki valami szépet, kedveset. Vajon hallotta most a hangodat, érezte a szeretetedet, örült a kedvességnek? Hol van ő most egyáltalán?

Mit gondolsz, mi a halál?



Tudod, az élethez hozzátartozik a halál is. Minden átalakul. Ősszel elsárgulnak, elfonnyadnak, majd lehullnak a levelek, a földben pedig elenyésznek, elporladnak. A virágok elhervadnak, a szirmaik és a leveleik leválnak. Az ember is, ha már eleget élt, akkor meghal. A teste nem mozdul többet, ahogyan a kis állatod sem mozdult. Nem lélegzik, nem áramlik a vér a testében, nem lát, nem hall. Nem, nem alszik, ez más. Nincs álom, és nincs ébredés. Nem érez semmit: sem fájdalmat, sem örömet, sem szomorúságot, sem egyebet. Nem is gondolkodik. A halott emberben, a holttestben nincs már benne a lélek. Olyan csak, mint egy ruha, amiből kibújunk. A test is ilyen, már nincs rá szükség.



Talán jártál már temetőben, ahol a halottakat temetik el. Hiszen ha már nincs szükség a testre, el kell helyezni valahova. A temetők nagyon szépek, az ösvények mellett fák sorakoznak, a sírhantokat pedig virág díszíti. Az élők keresztrel vagy sírkővel emlékeznek elhunyt hozzátartozójukra, amelyre rávésik a nevét, és azt, mikor született, és mikor halt meg. A rokonok meglátogatják az emlékhelyet, virágot ültetnek a sírra, és szeretettel emlékeznek az elhunyra. Ha csak teheted, menj el te is a temetőbe a szüleiddel, vidd el az ásódat, vödördet, segíts rendbe tenni a sírt, megtisztítani a gyomnövényektől, és öntözd meg a virágokat.

