


Vinir Zippýs - námsþáttur 5: Að takast á við breytingar og missi


Í þessum námsþætti er hugað að leiðum sem geta komið að gagni til að takast á við breytingar í lífi okkar – bæði smáar sem stórar. Mesta breytingin sem verður á högum fólks er þegar einhver nákominn fellur frá. Þótt fullorðið fólk eigi oft erfitt með að tjá sig um dauðann og ræða um hann á þetta sjaldnast við um börn og taka þau flest fagnandi tækifærinu sem þau fá til skoða og fjalla um þetta mál sem oft liggur í þagnargildi hjá hinum fullorðnu. Hér er að finna nokkur góð ráð og leiðbeiningar um hvernig foreldrar geta stutt markmið með þessum námsþætti.

Ábendingar:

- Þegar þið eða barnið ykkar verðið fyrir breytingu af einhverju tagi – góðri eða slæmri – ættuð þið að ræða málið og tala saman um hvaða áhrif þessi breyting hefur á líðan ykkar og tilfinningar. Útskýrið að breytingarnar séu allt um kring og séu hlutskipti okkar í lífinu og stundum sé ekki hægt að hafa nein áhrif á þær.
- Lesið ráð sem gott er að hafa í huga þegar börn þurfa að takast á við sorg og missi, t.d. á vefsíðunni
- www.partnershipforchildren.org.uk/resources/bereavement.html.
- Ef umræðuefnið fer af einhverjum ástæðum að snúast um dauðann skuluð þið opinskátt um hann og svara spurningum barnsins á eins einlægan hátt og þið framast getið.

Sjö verkefni

1. verkefni	Grænir fingur
Markmið	Að hjálpa barninu að skilja að breytingar af ýmsu tagi séu eðlilegur þáttur í daglegu lífi okkar.
Hvað tekur þetta langan tíma?	15 mínútur.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Lítinn blómapott með mold og fræ sem spíra fljótt (sólblóm, baunir).
Hvað á að gera? 	Barnið sáir fræinu og vökvar daglega. Græn kímblöð koma í ljós eftir nokkra daga og barnið getur fylgst síðan með vexti plöntunar dag frá degi.


2. verkefni	Fjölskyldan mín
Markmið	Að hjálpa barninu að skilja að breytingar af ýmsu tagi séu eðlilegur þáttur í lífi okkar.
Hvað tekur þetta langan tíma?	Mislangan.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Fjölskyldumyndalbúm.
Hvað á að gera? 	Flettið myndaalbúminu með barninu. Bendið því á hvernig fólkið hafi breyst í árána rás. Ef þarna eru myndir af fólki sem barnið kannast ekki við skuluð þið segja frá þessu fólki, högum þess og tengslum við fjölskylduna.


3. verkefni	Líf mitt í myndum
Markmið	Að hjálpa barninu að skilja að öll erum við sífellt að breytast...
Hvað tekur þetta langan tíma?	30 – 45 mínútur.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Stórt pappaspjald, nokkur gömul blöð, ljósmyndir og litblýanta.
Hvað á að gera?	Hjálp barninu að búa til yfirlit yfir líf þess fram að þessu með hjálp klippimynda. Talið við barnið um ýmislegt er tengist fyrstu minningum þess, um fólk sem það man eftir, um hluti sem því þótti vænt um o.s.frv. Þið getið síðan stungið upp á að þið klippið saman myndir út úr blöðum eða teiknið saman myndir af því sem þessar fyrstu minningar tengjast. Þetta er mjög persónulegt verkefni, ekki nein sagnfræði heldur æfing sem hjálpar barninu að muna og minnast liðinna atburða. Þið getið einnig gert svipaða æfingu ef einhver úr fjölskyldunni andast. Þá getið þið ásamt barninu búið til klippimyndaþlað eða bók um líf hins látna. Með þessu móti getur ýmislegt varðveist í huga barnsins sem tengist þessum látna ættingja eða vini.




4. verkefni	Gamli vinurinn minn / Gamla vinkonan mín
Markmið	Að hjálpa barninu að skilja að öll erum við sífellt að breytast.
Hvað tekur þetta langan tíma?	Mislangan.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Einhvern af eldri kynslóðinni sem er nærfærinn og þolinmóður.
Hvað á að gera?	Komið því í kring að barnið geti átt spjall í góða stund með einhverjum af eldri kynslóðinni. Þessi einstaklingur gæti verið afi, amma eða kannski nágranni sem kominn er á efri ár. Barnið gæti spurt um ýmislegt sem þessu eldra fólk var dýrmætt í æsku– einhverju sem barninu finnst líka að skipti máli. Barnið gæti t.d. spurt um eftirlætismatinn, hvað gert var sér til gamans á hátíðis- og tyllidögum, hvert farið var í sumarfrí, hvort viðmælandinn hafi stundað íþróttir og hvort barnið geti fengið að sjá myndir af þeim sem það ræðir við þegar sá eða sú var á svipuðum aldri og barnið er nú. Gamla fólk getur áreiðanlega líka haft gaman af þessari upprifjun og hún getur styrkt vináttuböndin sem eru svo mikilvæg. Best væri ef hinir eldri gætu líka spurt hvað börnum finnst og hvað þau hafi fyrir stafni núna því slík umræða getur eflt tilfinninguna fyrir því hvernig allt breytist í tímans rás.



5. verkefni	Gott og vont
Markmið	Að hjálpa barninu að skilja að breytingar geti bæði verið jákvæðar eða góðar – en líka neikvæðar og slæmar eða óæskilegar.
Hvað tekur þetta langan tíma?	20 mínútur.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Stóra pappírsörk eða pappaspjald og skriffæri.
Hvað á að gera? 	Þessa æfingu er gott að gera þegar barnið horfist í augu við meiriháttar breytingu á högum sínum, t.d. ef það er að eignast nýtt systkini, flytur búferlum eða fer í nýjan skóla. Biðjið barnið að teikna mynd efst á blaðið af því sem er um það bil að gerast í lífi þess. Dragið fyrir neðan myndina línur sem mynda tvær súlur – aðra fyrir það sem er gott og jákvætt – hina fyrir það óæskilega eða neikvæða sem breytingarnar gætu haft í för með sér. Skiptist nú á um að telja upp það sem muni gerast eða gæti gerst og reynið að spá fyrir um hvort það hafi eitthvað jákvætt eða neikvætt í för með sér. Búið til lista og ræðið um það við barnið hvernig hægt sé að draga úr því sem flokkað hefur verið sem neikvætt – hvernig hægt sé að vinna með það og gera það eins bærillegt og mögulegt er.

6. verkefni	Að muna og minnst
Markmið	Að hjálpa barninu að takast á við sorg og missi.
Hvað tekur þetta langan tíma?	20 mínútur.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Blað og skriffæri.
Hvað á að gera? 	Þetta er verkefni sem getur hentað þegar dauðsfall verður í fjölskyldunni eða hjá einhverjum nákomnum. Þið og barnið ykkar getið skrifað bréf til hins látna og minnst góðra stunda sem þið hafið átt saman. Þið getið tjáð tilfinningar ykkar með orðum. Barnið getur teiknað fallega mynd. Að þessu loknu getið þið e.t.v. farið með bréfið að kistu hins látna eða komið því fyrir í kistunni fyrir kistulagningu. Hægt er að laga þetta verkefni að öðrum aðstæðum, t.d. ef vinur flyst á brott, þegar gæludýr deyr o.s.frv.

7. verkefni	Þú getur reitt þig á mig
Markmið	Að auka færni og getu barnsins við að hjálpa öðrum sem hafa orðið fyrir sorg eða ástvinamissi.
Hvað tekur þetta langan tíma?	30 mínútur.
Hvað þarf að hafa við höndina?	Breytilegt eftir aðstæðum.
Hvað á að gera? 	Þegar góður vinur, ættingi eða nágrenni hefur orðið fyrir ástvinamissi skuluð þið spyrja barnið hvort það geti sett sig í þeirra spor og ímyndað sér hvernig þeim líður. Spyrjið barnið síðan hvort því detti eitthvað í hug sem það geti gert hinum syrgjandi til hugarléttis. Ýmislegt gæti komið fram: bjóðast til að hjálpa, bjóða þeim að vera með í einhverju viðfangsefni, senda þeim bréf eða kort, senda þeim gjöf eða blóm. Reynið að hvetja barnið til að koma með eins margar hugmyndir og mögulegt er, biðjið það svo að velja úr það sem því sýnist vera best viðeigandi og sjáið til þess að hugmyndinni verði hrint í framkvæmd.