MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELEK I NAUCZYCIELI

TEATR ZAGŁĘBIA

tajemniczy ogród

„Tajemniczy ogród”

Scenariusz spektaklu powstał w oparciu o powieść Frances H. Burnett w przekładzie Jadwigi Włodarkiewicz i improwizacje aktorskie. W spektaklu pojawia się także fragment tekstu Marii Reimann „Nie bądź dzieckiem”.

Scenariusz i dramaturgia
Daria Kubisiak

Reżyseria
Justyna Sobczyk

Kostiumy
Wisła Nicieja

Choreografia
Anna Jurek

Muzyka
Wojtek Błażejczyk

Video
Jan Domicz

Reżyseria świateł
Monika Stolarska

Inspicjent
Grzegorz Dzwonek

Suflerka
Agnieszka Dzwonek

Asystentka reżyserki
Adrianna Malecka

Muzycy
Jacek Gros (Teatr Rozrywki) – skrzypce
Małgorzata Liszak (Teatr Rozrywki) – skrzypce
Joanna Mizera-Zalejska (Teatr Rozrywki) – altówka
Ewa Wieczorek-Baran (Teatr Rozrywki) – wiolonczela
Kamil Kułach (Teatr Rozrywki) – saksofon/flet
Mateusz Szemraj – cymbały, kantele, rubab, gitara

Wiek
+10

Premiera
23.09.2023 (Międzynarodowy Festiwal Muzyki Współczesnej „Mała Warszawska Jesień”)
29.09.2023 w Teatrze Zagłębia

PO WIZYCIE W TEATRZE

Inspiracje i pomysły, jak prowadzić zajęcia o spektaklu

Drodzy pedagodzy, drogie pedagożki,

jesteśmy przekonani, że teatr jest naturalnym partnerem szkoły w procesie wspierania dzieci i młodzieży w zdobywaniu kompetencji służących świadomemu i pełnemu życiu. Sztuka, w którą wierzymy, powinna być przestrzenią zabawy, uwalniania twórczej energii, ale także – a może przede wszystkim – refleksji. W Teatrze Zagłębia chcemy, by nasze spektakle stwarzały młodej widowni okazje do włączenia się w rozmowę o sprawach istotnych dla nich i otaczającego ich świata. W związku z tym zachęcamy Was, abyście jak najczęściej inicjowali i inicjowały pomysłowe spotkania z młodymi ludźmi, podczas których zyskają oni szansę na ekspresję doświadczeń związanych z przeżyciem artystycznym, jakim jest obejrzenie spektaklu.

Zarówno powieść Frances Hodgson Burnett, jak i zrealizowany na jej podstawie spektakl „Tajemniczy ogród", zabierają nas w świat pełen niesamowitości. Warto otaczać się jego aurą jeszcze długo po wyjściu z teatru. Jednak zawartej w tym spektaklu obietnicy cudownych odkryć towarzyszy także pytanie o sprawy poważne – żałobę, utratę, samotność. W rozmowach z dziećmi mogą to okazać się wątki kłopotliwe lub wymagające przełamania utartych schematów myślowych. Dlatego warto spojrzeć na tę klasyczną powieść w nowym świetle. Dorastając, nasiąkamy przecież różnymi przekonaniami, nie mając często pojęcia, skąd tak naprawdę się wzięły – te przekonania mogą dotyczyć problematyki związanej ze śmiercią czy żałobą, ale także sytuacji osób z niepełnosprawnościami, co stanowi ważny wątek w omawianym spektaklu. Dlatego zachęcamy Was, by wymienione zagadnienia stały się częścią dyskusji lub działań teatralnych związanych z przedstawieniem. Przygotowany zeszyt przynosi kilka inspiracji do przeprowadzenia lekcji lub warsztatów w oparciu o spektakl. Zaproponowane teksty i aktywności można wykorzystać na zajęciach z zakresu języka polskiego, plastyki czy też lekcji wychowawczych. Zachęcamy do ich modyfikowania, układania w dowolnej kolejności, rozwijania zgodnie z własnymi pomysłami i dostosowywania do potrzeb grup, z którymi pracujecie.

Agata Kędzia

MAPA EMPATII

Potrzebne materiały: duże arkusze papieru, materiały do pisania

1. Podziel klasę na dwa zespoły lub zachęć do pracy w parach. Jedna grupa lub jedna osoba z pary wyobraża sobie sytuację głównej bohaterki spektaklu, Mary Lennox. Porozmawiajcie chwilę o tym, w jakim momencie życia ją poznajecie: dziewczynka z dnia na dzień została przewieziona do innego kraju, gdzie spotkała się z ponurym wujem, którego nigdy wcześniej nie widziała. Jak sobie radziła z tą sytuacją? Jakie uczucie i emocje wywoływał w niej tajemniczy ogród?

2. Druga grupa pracuje z postacią Colina. Zastanówcie się, co może przeżywać chłopiec dorastający bez matki, którego ojciec od dawna unika i który żyje w przekonaniu, że niebawem umrze?

3. Każda grupa zapisuje na dużym arkuszu papieru słowa: MARY lub COLIN (możecie też narysować bohaterkę i bohatera) i w wybranej przez siebie formie rozpisuje odpowiedzi na pytania:

Co ta osoba myśli? Co czuje? Co widzi? Co mówi i robi? Co słyszy? Czego się boi? Jak się czuje jej/jego ciało? Jakie ma pragnienia i potrzeby?

Wasze mapy mogą przybrać dowolną formę, nie bójcie się eksperymentować. Możecie zapisywać hasła, całe zdania albo kreować rysunkowe symbole, których znaczenie wyjaśnicie później innym grupom.

4. Na koniec porozmawiajcie na forum, wymieniając się efektami pracy i przemyśleniami.

TEATRALNY RECYKLING

Potrzebne materiały: stare gazety (najlepiej dużego formatu), kleje

Zrealizowany w Teatrze Zagłębia spektakl to swoisty remiks i recykling klasycznego już dzieła. Sięgając po różnorodne środki artystyczne (muzyka współczesna, video art, performans) przetwarza zawarte w powieści „Tajemniczy ogród" historie i wątki. Dlatego to ćwiczenie służy lepszemu zrozumieniu popularnego we współczesnym teatrze zabiegu modyfikowania i przetwarzania treści zawartych w klasycznych dziełach. W końcu nasze możliwości interpretacyjne zmieniają się wraz z upływem czasu, przemianami polityki, społeczeństw, literatury, teatru, kina... Przypomnijcie sobie, co na początku spektaklu mówi Dickon: **„zastosowaliśmy zasadę recyklingu w literaturze, czyli czegoś takiego co sprawia, że dzieło ulega twórczej obróbce i powstaje jego nowsza wersja: rozbudowana, ciekawsza, aktualniejsza"**.

1. Podczas tego ćwiczenia możecie siedzieć w ławkach lub w kręgu, na ziemi. Rozdaj każdej osobie po starej gazecie. Powiedz, że zadaniem jest stworzenie dowolnej instalacji / obiektu z otrzymanego materiału. Przez ok. 5 minut każda osoba pracuje samodzielnie.

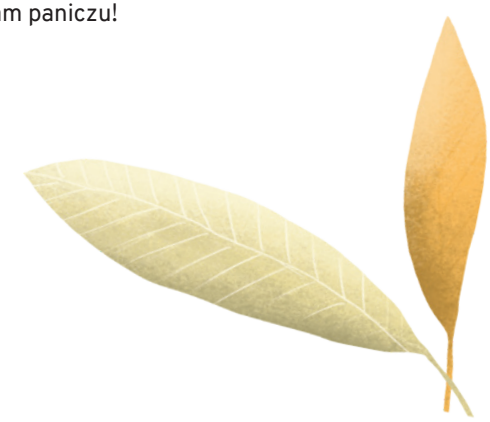
2. Następnie siadacie w kole i prezentujecie sobie stworzone w ten sposób instalacje. Zapytaj dzieci, jaką technikę twórczości właśnie wymyśliły. Odnieście Wasze zabiegi – czyli **rwanie, rolowanie, sklejanie, wykrawanie, zgniatanie, łączenie, składanie** itp. – do różnych strategii, które mogą wybierać twórcy w kontakcie z interpretowanymi przez nich książką czy filmem. Kiedy chcemy uzyskać coś nowego z materiałów pozornie przestarzałych, możemy przetwarzać daną ideę, założenie, problematykę według naszych potrzeb – podobnie jak ten stary papier! Co to dla Was znaczy, że ktoś „skleja" ze sobą różne, pozornie do siebie nieprzystającej, obrazy/teksty?

3. Na koniec stwórzcie kolektywną instalację ze wszystkich pomniejszych obiektów i zobaczcie, jak znaczenia i funkcje pojedynczych instalacji zmieniają się pod wpływem innych dzieł.

JAK MÓWIĆ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI? KRÓTKI PORADNIK

Przytoczony fragment scenariusza jest punktem wyjścia do rozmowy o języku i niepełnosprawności. Przeczytajcie go na głos w klasie (możecie podzielić się na role).

BEN
Kto panicz jest? Oj, wiem ci dobrze, wiem, kto, skoro z panicza twarzy matki oczy na mnie patrzą. Pan Bóg chyba wie, jakim sposobem się tu panicz dostał. Przecież nasz panicz to biedny kaleka i garbus.
COLIN
Nie jestem żadnym kaleką!
MARY
Benie co ty gadasz. Colin nie jest kaleką! Nie ma też garba! Widziałam na własne oczy! A jak będzie mnie słuchał i zażywał świeżego powietrza w ogrodzie to nie umrze!
BEN
To… to panicz nie ma garba?
COLIN
Nie!
BEN
I nie jest panicz kulawy?
COLIN
Kto ci takich rzeczy naopowiadał.
BEN
Ludzie gadają.
COLIN
Co jeszcze mówią?
BEN
Że panicz jest kaleka i inwalida i o własnych nogach chodzić nie może!
MARY
Przestań!
COLIN
Mów co jeszcze mówią, chcę wiedzieć wszystko!
BEN
Że panicz to łamaga, niedorajda życiowy, kuternoga, ułomny, sprawny inaczej, upośledzony, albo dziecko specjalnej troski.
MARY
Już przestań dobrze! Tak już mówić nie można. Zakazuję Ci!
DICKON
A co byś zrobił jakby o Tobie tak mówiono?
BEN
Ja nie jestem kaleką!
MARY
Colin też nie jest! A jakby o tobie mówiono reumatyk i zrzęda?!
DICKON
Colinowi należą się przeprosiny.
BEN
Przepraszam paniczu!



Jak wiemy, tematy podejmowane w literaturze dla dzieci i młodzieży zmieniają się w czasie. Zmieniają się także nasze sposoby interpretacji określonych zjawisk. A jedna z najważniejszym zmian, jakie zaszły w społeczeństwie od czasu publikacji „Tajemniczego ogrodu", to sposób myślenia i mówienia o cielesności różniących się od siebie osób. Jako społeczeństwo powinniśmy robić wszystko, by walczyć z negatywnymi stereotypami osoby z niepełnosprawnością jako niezaradnej, niedoskonałej czy gorszej. Zdarza się i tak, że choć chcemy dobrze, to z powodu braku odpowiedniej wiedzy, w towarzystwie osoby z niepełnosprawnością boimy się popełnić gafę. Zapoznajcie się z treścią poniższego poradnika i w świetle nowej wiedzy jeszcze raz przeanalizujcie fragment scenariusza.

1. Nie mów o osobach z niepełnosprawnością „kaleka”, „inwalida”, „sprawny inaczej”. Słowo „dysfunkcja” zamień na niepełnosprawność.
2. Nie stój zbyt blisko osoby siedzącej na wózku – żeby cię widzieć, będzie musiała trzymać stale uniesioną głowę. Cofnij się kilka kroków lub usiądź na krześle.
3. Zapomnij o określaniu osób G/głuchych – głuchoniemymi. Nie są niemi, mają swój język – język migowy.
4. Głusi przez duże „G” to osoby tworzące mniejszość językowo-kulturową, które znają język migowy, czują przynależność do tej grupy oraz identyfikują się z Kulturą Głuchych. Osoby głuche przez małe „g” to natomiast osoby niesłyszące, które albo niezbyt dobrze znają język migowy albo nie czują się przynależne do tej grupy kulturowej.
5. W wyrażeniu „opiekun osoby z niepełnosprawnością” zamień słowo „opiekun” na „asystent” lub „osoba wspierająca”.
6. Zwracaj się bezpośrednio do osoby z niepełnosprawnością. Nigdy nie mów do jej asystenta lub osoby wspierającej.
7. Zamiast „autystyk” powiedz „osoba z autyzmem” lub „w spektrum autyzmu” .
8. Nie mów „ślepy”, powiedz „osoba niewidoma” lub „słabowidząca”.
9. Wyrażenia „upośledzeni umysłowo”, „chorzy umysłowo”, „nienormalni” czy „opóźnieni” wyrzuć do kosza. Zastąp je zwrotem „osoby z niepełnosprawnością intelektualną”.
10. Szanuj przestrzeń osobistą osób z niepełnosprawnościami. Kiedy udzielasz wsparcia pytaj, czy możesz dotknąć danej części ciała i narzędzi, które są im potrzebne do poruszania lub komunikacji, np. białej laski, wózka. Informuj, co chcesz zrobić.
11. Niepełnosprawność nie oznacza automatycznie, że ktoś potrzebuje pomocy. Nie bój się zapytać wprost i dowiedz się, jakiego wsparcia udzielić.

Pamiętaj, że język kreuje rzeczywistość, dlatego tak ważna jest nasza edukacja w tym zakresie!

Autorka poradnika: Roksana Wasilewska, koordynatorka dostępności w Teatrze Zagłębia

KLUCZ DO OGRODU

A gdyby tak wasza sala lekcyjna stała się tajemniczym ogrodem? Jakie sekrety w niej ukryjecie?

1. Podczas tego ćwiczenia samodzielnie wykreujecie świat pełen tajemniczych znaków – zmienicie reguły gry w pozornie dobrze znanej rzeczywistości. Wyobraźcie sobie, że wasza sala lekcyjna – podobnie jak ogród w powieści – zostaje zamknięta na następnych 10 lat. Co byście chcieli przekazać Waszym rówieśnikom, którzy odwiedzą tę salę za dekadę?

2. Wybierz 2 ochotników / ochotniczki do pełnienia roli przybyszów z przyszłości i poproś te osoby o wyjście z sali. W tym czasie reszta klasy przygotowuje przestrzeń zgodnie ze swoim pomysłem – można przestawić ławki, napisać listy, encyklopedyczne notatki, zostawić szczególne znaki na tablicy. Pracujcie nad znakami i sygnałami, które oddadzą najcenniejsze informacje o Was i o ważnych dla Was obiektach.

3. Po około 20 minutach ochotnicy / ochotniczki wracają do sali. Zadaniem tych osób jest przyglądanie się zastanym obiektom, jakby zobaczyli je po raz pierwszy w życiu. Konwencja tego zwiedzania zależy od was: możecie wyznaczyć jedną osobę z klasy, która oprowadzi przybyszów po klasie niczym po galerii sztuki współczesnej. Inną możliwością jest prezentacja przez każdą osobę swojego pomysłu albo zrobienie wywiadu z przybyszami, którzy po uważnym zwiedzeniu klasy, dzielą się swoimi spostrzeżeniami na temat klimatu miejsca, które właśnie odkryli i zadają wszystkim osobom w klasie różne pytania.

Wskazówka: ćwiczenie sprawdzi się dobrze w każdej przestrzeni, nie musi to być sala lekcyjna. Im więcej czasu na to ćwiczenie, na przykład 2 godziny lekcyjne, tym lepiej!

WSPIERAM CIĘ

W „Tajemniczym ogrodzie” wybrzmiewa temat straty. Ból po stracie żony jest tak mocny, że serce pana Cravena mogłoby nie przeżyć ponownego wejścia do ogrodu… Sytuacja ukazana w spektaklu to dobry pretekst do tego, żeby porozmawiać z młodymi osobami o żałobie i stracie. Artykuł autorstwa psycholożki Katarzyny Tutko pozwoli Ci pogłębić własną wiedzę na ten temat.

Katarzyna Tutko

Jak poradzić sobie z żałobą i stratą?

Żałoba, smutek, cierpienie to naturalne reakcje na śmierć bliskiej osoby. Ból może przybrać postać rozchwiania emocjonalnego. U osieroconej osoby bierność i złość niekiedy mieszają się z poczuciem pustki. Z tego względu ważne jest otoczenie opieką i życzliwością jednostki, która doświadczyła straty kogoś bliskiego. Żałoba to czas, w którym można się wyciszyć, pożegnać się z odejściem bratniej duszy i pozwolić sobie na całe spektrum emocji. Jak wspierać osoby w żałobie? Ile powinien trwać cały proces? Jak towarzyszyć dziecku w żałobie? Na te pytania postaramy się dzisiaj odpowiedzieć.

Reakcje po stracie bliskiej osobie

Każdy z nas inaczej przeżywa smutek, a reakcje na stratę mogą być bardzo różne. **Okazywanie odczuwanego bólu zależne jest od doświadczeń życiowych, kultury i charakteru relacji, która łączyła nas ze zmarłym.**

Po otrzymaniu informacji o śmierci bliskiej osoby człowiek może odczuwać niedowierzanie, dezorientację, ciągły niepokój, mdłości, pocenie się, płacz lub wściekłość. Może pojawić się cała gama emocji o różnym i zmiennym natężeniu. Nie ma emocji, które nie mają prawa wybrzmieć. Ważne jest, aby nie oceniać i nie mieć oczekiwań, ponieważ każdy z nas inaczej radzi sobie ze stratą.

Bardzo ważne jest, aby w tej sytuacji osoba otrzymała jasne i rzetelne informacje dotyczące śmierci bliskiego. Niezbędne jest wsparcie kogoś, komu się ufa oraz możliwość spędzenia czasu przy ciele zmarłego, jeśli jest taka wola. **Zrozumienie i akceptacja to najważniejsze składniki wsparcia osoby w żałobie.**

Uroczystość pogrzebowa

Pogrzeb jest bardzo ważnym wydarzeniem. Umożliwia nam pożegnanie się z bliską osobą. Dobrze jest nie spieszyć się z organizacją uroczystości pogrzebowej. **Dać sobie czas na oswojenie informacji o śmierci bliskiego oraz pierwszych trudnych emocji.** Pogrzeb daje nam szansę wyrażenia bólu w bezpiecznym miejscu.

Okres po pogrzebie może być trudny. Niekiedy pojawia się uczucie pustki, samotności i żalu. Są one skutkiem dopuszczania do siebie myśli o nieodwracalności śmierci. Poza tym, organizując, pogrzeb byliśmy w ciągłym ruchu, trzeba było załatwić wiele formalności, a teraz nie mamy już tych obowiązków.

Warto dać sobie czas na powrót do codziennego życia. Wykonywanie prostych czynności może być trudne, a nawet niemożliwe. Niektórzy przyjmują strategie rzucenia się w wir pracy, aby nie rozmyślać i poczuć się lepiej. Każdy z nas jest inny i warto samodzielnie ocenić, co będzie dla nas najlepsze. Najważniejsze, aby podążać za własnymi potrzebami. Powrót do obowiązków, pracy, hobby powinien odbywać się w takim tempie, w jakim wam odpowiada, i w którym czujecie się bezpiecznie.

Należy zaznaczyć, że to normalne, że niektóre dni będą trudniejsze od innych. **Proces żałoby nigdy nie jest linearny.** Czasami będą okresy, że będziemy czuć się coraz lepiej, ale może przyjść moment smutku, załamania, aby

potem ponownie poczuć spokój. Z czasem będzie coraz łatwiej tworzyć nową rzeczywistość.

Fazy żałoby

Fazy żałoby nie przebiegają u każdego w taki sam sposób. Ważne jest, aby dać sobie prawo do poczucia poszczególnych emocji i nie oczekiwać, że ten proces będzie linearny.

Faza I – szok i otępienie

Ten etap następuje tuż po śmierci bliskiego. Pojawia się szok, niedowierzanie, a także niezgoda na zaistniałą sytuację. Ten etap jest bardzo potrzebny i nie można go negować. Zaprzeczenie może objawiać się na różne sposoby – szukamy opinii u innych ludzi, aby potwierdzili, że zmarły naprawdę odszedł, poszukujemy każdej opcji odwrócenia sytuacji, zamykamy się w sobie, unikamy kontaktów społecznych i denerwujemy się z powodu ich kondolencji.

Faza II – tęsknota i żal

Kiedy uświadomimy sobie realność przeżytej straty, fakt śmierci bliskiej osoby powoduje ból nie do zniesienia. Osoba w żałobie wspomina zmarłego, czasami ma wrażenie, że go spotyka. Jednocześnie odczuwa gniew na siebie, zmarłego, los, a także poczucie winy, że nie mogła nic zrobić, aby uratować ukochaną osobę. W tej fazie najczęściej smutek jest najintensywniejszy.

Faza III – dezorganizacja i rozpacz

Człowiek pogrążony w żałobie ma trudności z powrotem do normalnego życia. Doświadcza uczucia beznadziejności, bezradności i samotności. Niekiedy izoluje się od ludzi i nie widzi sensu w życiu. Czuje, że żałoba i śmierć ukochanej osoby pozbawiła jej bezpieczeństwa, tożsamości i celu w życiu. Warto zaakceptować fakt, że może pojawić się irracjonalne życzenie, aby ujrzeć zmarłą osobę. Fazy II i III przez jakiś czas przenikają się wzajemnie.

Faza IV – reorganizacja

Na tym etapie ludzie najczęściej akceptują stratę i powoli wracają do równowagi emocjonalnej. Ból jest coraz mniej dotkliwy, a poczucie straty staje się możliwe do zniesienia. Mimo że przeszłość oddala się, nigdy nie zostaje wyparta z pamięci. Człowiek, który przeżył śmierć bliskiej osoby na nowo, zaczyna układać sobie życie. Nie oznacza to, że powyższej opisane etapy żałoby nie będą powracać, ale będzie łatwiej nam się w nich odnaleźć i odzyskać równowagę w głowie i życiu.

O czym warto pamiętać na każdym etapie żałoby?

Zadbaj o swój komfort psychiczny i fizyczny – jeśli spotkanie z daną osobą sprawia Ci ból, nie spotykaj się z nią. Jeśli sprzątanie domu jest pomocne, warto robić to częściej. Najważniejsze, aby zostać swoim najlepszym przyjacielem i dbać o siebie mentalnie, duchowo i fizycznie.

Szukaj wsparcia u osób, z którymi możesz porozmawiać lub pomilczeć. Warto znaleźć czas na wyrażenie emocji np. na za pomocą pisania, malowania. Wspominanie zmarłej osoby może być pomocne w poradzeniu sobie ze stratą. Ważne jest, aby na bieżąco przeżywać emocje i mimo wszystko starać się od nich nie odcinać. Czasami może być to trudne, wręcz niemożliwe i to też jest w porządku.

Zaakceptuj swoje uczucia, ponieważ nie ma ani dobrych, ani złych emocji po stracie osoby, którą kochaliście. Wiele osób uważa, że skoro odczucia są tak intensywne, to zapewne tracą zmysły. Utrata bliskiej to ogromny stres i wstrząs, więc macie prawo tak się czuć.

Jeśli potrzebujesz płakać, rób to, kiedy tylko chcesz. Jest to dobry sposób na wyrzucenie z siebie emocji.

Przebieg straty wg Sugerman

1. Szok i niedowierzanie.
2. Rozpacz lub umniejszenie uczuć.
3. Zwątpienie w siebie - „sama sobie nie poradzę”.
4. Ujawnienie emocji – gniew, złość, smutek, żal,
5. Badanie sytuacji - „co powinnam zrobić?”.
6. Szukanie sensu zdarzeń – „czego zmarły chciałby dla mnie?”,
7. Integracja – wpisanie żałoby w historię naszego życia.

Czy moje uczucia są normalne?

Śmierć bliskiej osoby najczęściej jest dużym szokiem, który może utrzymywać się nawet przez kilka tygodni. Pojawić może się otępienie i niedowierzanie. Emocje mogą intensywne i zalewające. Czasami czujemy potrzebę rozmawiania o ukochanej osobie, aby pogodzić się z jej stratą. Towarzyszem bólu często jest zmęczenie, bezsenność, a także ból fizyczny głowy, karku, kręgosłupa. Najczęściej są to chwilowe dolegliwości, które z czasem mijają.

Czasami ludzie źle się czują, jeśli pojawi się odczucie ulgi. Jeśli przez wiele lat opiekowaliście się kimś przewlekle chorym, to po jego śmierci może pojawić się uczucie ulgi, że zmarły już nie cierpi. Jest to normalne, że czujecie się wolni, ponieważ nie musicie się martwić o bliską osobę. To nie oznacza, że życzyliście komuś śmierci.

Jak długo trwa żałoba?

Na to pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Niektórzy potrzebują kilku miesięcy, aby uporać się ze smutkiem, a inni kilku lat. Kulturowo przyjęło się, że żałoba trwa rok, ale badania pokazują, że ten proces może być wydłużony nawet do 3 lat. Wszystko zależy od tego, jak radzimy sobie z trudnymi przeżyciami oraz jakie relacje łączyły nas ze zmarłą osobą.

Kiedy należy szukać pomocy u specjalisty?

Jeśli stwierdzicie, że emocje i dolegliwości fizyczne Wasz przerastają, to warto skontaktować się z psychologiem lub psychiatrą. Kiedy czujecie otępienie, pustkę, a emocje zakłócają codzienne funkcjonowanie przez dłuższy czas, wsparcie specjalisty może być niezbędne. Kolejnym wskazaniem są dręczące koszmary, nadużywanie alkoholu, leków lub innych substancji psychoaktywnych. Jeśli pojawią się myśli samobójcze, to niezwłocznie sięgnijcie po pomoc profesjonalisty.

Ciało w procesie żałoby

Jak wiadomo nasze myśli i emocje odzwierciedlają się w ciele. Nasza postawa, napięcie mięśni wpływają na samopoczucie. Zaraz po otrzymaniu informacji o śmierci bliskiej osoby często odczuwamy przyśpieszone bicie serca, mdłości, ścisk w żołądku. Gdy mięśnie stale są napięte, mogą pojawiać się bóle, skurcze lub sztywność. Z czasem obniżają nasze samopoczucie, a nawet stają się przyczyną chorób psychosomatycznych. Nasuwa się pytania – jak zadbać o ciało? Warto zastanowić się, co kiedyś nam pomagało się zrelaksować. Może być to spacer, bieganie, masaż, joga. Jedną z metod jest progresywny relaks mięśni Jacobsona, który umożliwia rozładowanie stresu. Wystarczy 15 minut praktyki, aby poczuć się lepiej.

Warto zadbać o regenerację organizmu. Dorosły człowiek powinien spać 7-8 godzin dziennie, aby wypocząć. Jeśli pojawi się bezsenność, pomocna będzie konsultacja z psychiatrą. Być może lekarz przepisze leki nasenne. Spora część osób chwali sobie poprawę rytuałów związanych ze snem – wyłączenie telefonu 2 godziny przed spaniem, przewietrzenie sypialni, zapalenie świeczki i wykonanie ćwiczeń relaksujących.

Jak wspierać osoby w żałobie?

Gdy umrze ktoś bliski przyjacielowi lub komuś z rodziny, czasami trudno jest określić, w jaki sposób można pomóc. Jest to całkowicie normalne, więc warto skorzystać z poniższych wskazówek. Najważniejsze jest, aby zapytać bliską osobę, czego potrzebuje w danym momencie.

Postaraj się zrozumieć, co czuje osoba w żałobie. Nie zawsze jest to łatwe i jest to możliwe. Istnieje szansa, że bliski będzie pod wpływem silnych emocji jak np. szok, wściekłość, strach, niedowierzanie, tęsknota. Ważne jest, aby przy niej być i akceptować całą gamę, pojawiających się emocji.

Wysłuchanie bliskiej osoby jest najcenniejszą rzeczą. Nie uśmierzysz bólu, ale przyjaciel będzie wiedział, że ma na kogo liczyć, nie jest sam, a jego odczucia są akceptowane.

Nie porzucaj bliskiej osoby, nawet jeśli czujesz się niezręcznie, nie wiesz co powiedzieć i jak się zachować. Możesz powiedzieć: „nie jestem pewny, co powiedzieć, ale co mogę dla Ciebie zrobić?”.

Daj czas bliskiej osobie i nie oczekuj, że krewny poradzi sobie ze stratą w ciągu kilku tygodni lub miesięcy.

Na pewno pomocne będą zdania płynące prosto z serca jak np. „bardzo mi przykro z powodu Twojej straty”, „jestem przy Tobie”.

Zawsze warto zaoferować pomoc np. przygotować posiłek, pomóc w obowiązkach domowych. Jeśli krewny potrzebuje wsparcia psychologa lub psychiatry, pomóż mu go znaleźć. Silne emocje, smutek, lęk sprawiają, że trudno jest skupić się na codzienności.

Pamiętaj o bliskiej osobie, która aktualnie przeżywa żałobę. Możesz do niej napisać, zadzwonić lub się spotkać, jeśli będzie miała ochotę. Osoby w żałobie często czują się samotne, ponieważ straciły kogoś ważnego. Nie poddawaj się, ponieważ przyjaciel znajduje się w kryzysie i nie zawsze od razu odbierze telefon lub wyrazi chęć spotkania. Nie dlatego, że relacja nie jest dla niej ważna, ale dlatego, że przechodzi przez trudny czas dla siebie.

Jeśli jesteś przy osobie, która właśnie dowiedziała się o śmierci bliskiego to najważniejsze, aby pozostać obok, np. przytulić, posiedzieć razem, zaproponować szklankę wody. Wysłuchaj ją i pokaż jej, że nie jest sama.

Towarzyszenie komuś w przeżywaniu straty może być wyczerpujące. Ponadto dodatkowo musisz radzić sobie ze swoim smutkiem i lękiem. Z tego względu zadbaj o siebie i nie zapominaj o swoich potrzebach. Równomiernie rozkładaj swoje obowiązki, znajdź czas na relaks, spędzaj czas z przyjaciółmi i pozwalaj sobie na przyjemności. Jeśli zajdzie konieczność konsultacji ze specjalistą, sięgnij po pomoc.

Jak nie wspierać osób w żałobie?

Nie unikaj rozmów na temat osoby zmarłej. Może to wyglądać, jakbyś chciał(a) już o niej zapomnieć, co dla przyjaciela może być bardzo bolesne. Nie dawaj złotych rad w stylu „musisz być silny”, „to minie”, „życie płynie dalej”. Na pewno lepiej unikać wypytywania o szczegóły dotyczące śmierci. Jeśli bliski będzie chciał, to sam się nimi podzieli. Nie obwiniaj nikogo oraz nie tłumacz, dlaczego zmarły odszedł.

Wspieranie dzieci w żałobie

Dzieci mają takie samo potrzeby, jak dorośli, a mimo to często unikamy rozmawiania z nimi o śmierci. To, że chcemy je chronić, jest w pełni zrozumiałe. Jednak z perspektywy czasu będą one nam wdzięczne za to, że nie zostały wykluczone i odizolowane. Z pewnością można na chwilę odsunąć temat śmierci, ale należy do niego wrócić, aby dziecko również mogło przepracować temat żałoby.

Może tak się zdarzyć, że dzieci będą zadawały nam pytania, na które nie potrafisz odpowiedzieć. W tym przypadku warto poprosić kogoś o pomoc lub zapewnić dziecko, że teraz nie znacie odpowiedzi i potrzebujecie chwilę czasu. Nie warto lekceważyć wątpliwości dzieci, aby nie zostały sam na sam z tajemnicą śmierci i strachem przed nią. Dzieci potrafią sobie radzić z trudnymi sytuacjami, jeśli tylko dorośli pomogą im zrozumieć, co się stało. Aby wesprzeć młodego człowieka, należy wziąć pod uwagę to, na jakim etapie rozwoju się znajduje.

Na początku warto zapytać, czy dziecko rozumie, co się stało, a potem zrozumiałym językiem odpowiedzieć na wszystkie pytania. Należy powiedzieć

prawdę i nigdy nie wycofywać się z tego, co już zostało powiedziane. Dzieci rozumieją rzeczy dosłownie i warto być ostrożnym w trakcie rozmowy. Aby zapewnić dziecku wsparcie, musimy sami zrozumieć własne emocje i nauczyć sobie radzić ze śmiercią bliskiej osoby. Na pewno pomocna będzie konsultacja z psychologiem, aby uzyskać wsparcie i dowiedzieć się, w jaki sposób pomóc dziecku w procesie żałoby.

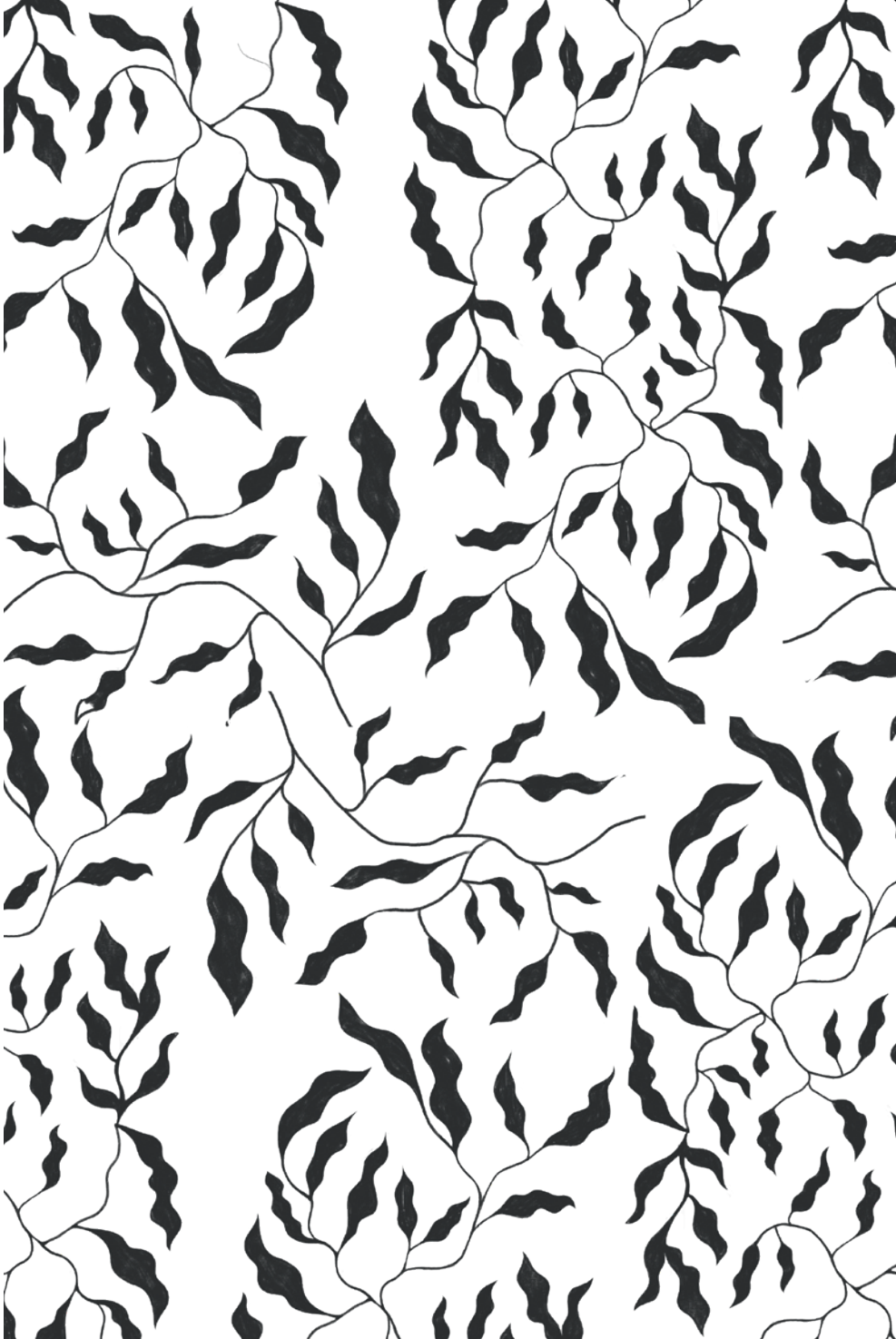
Dla dzieci pożegnanie ze zmarłym może być bardzo ważne. Często pomaga im zrozumieć, co się stało i że śmierć jest procesem nieodwracalnym. Nie powinniśmy na siłę aranżować pożegnania, jeśli dziecko tego nie chce. Na pewno warto postarać się rozwiązać jego obawy i wątpliwości. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby pożegnanie było symboliczne – napisanie listu do zmarłego, narysowanie dla niego rysunku lub zapalenie świeczki.

Może tak się zdarzyć, że dziecko będzie chciało zobaczyć ciało, aby móc się pożegnać. Dobrze jest opisać, gdzie to się odbędzie i, że zmarły będzie inaczej wyglądał niż za życia. Najlepiej, aby najpierw do pomieszczenia, w którym leży zmarły wszedł dorosły, aby mógł opowiedzieć dziecku, jakiego widoku może się spodziewać. Warto dodać, że w każdej chwili może zmienić zdanie i wyjść z pokoju. Z pewnością, jeśli będzie uprzedzony, co może zobaczyć, istnieje szansa, że łatwiej będzie mu zrozumieć to, co się dzieje.

Ważne, aby na pogrzebie dziecko było wśród osób, którym ufa i z którymi czuje się dobrze. Można poradzić, aby wzięło ze sobą coś, co będą mogły zostawić zmarłemu np. zabawkę, rysunek. Drobiazgi mają duże znaczenie. Przykładowo, dziecko może się upierać, że kwiaty są źle ułożone, więc warto podążać za nim i ustawić je inaczej. Maluchy często chcą, aby wziąć je na ręce, by mogły zobaczyć zmarłego. Na pewno nie powinno się zmuszać dzieci do uczestniczenia w pogrzebie, ale warto, aby miały wybór jak chcą się pożegnać ze zmarłym. Rozmowa i wsparcie są tu kluczowe.

Żałoba to proces indywidualny

Żałoba może trwać kilka miesięcy lub kilka lat. Niektórzy potrzebują wsparcia psychologicznego, a inni nie. Proces przeżywania straty jest bardzo złożony i nigdy nie przebiega w sposób linearny. Czasami będziemy czuli, że powoli wracamy do „normalności", a niekiedy przyjdzie dzień, w którym smutek i tęsknota będzie silniejsza. Wszystkie reakcje i odczucia są normalne. Warto być uważnym na siebie i podążać za swoimi potrzebami. Niczego nie przyspieszać, tylko pozwolić sobie na całą gamę emocji.



Bibliografia:

1. Poradnik dla osób w żałobie, Fundacja NAGLE SAMI, zob. www.naglesami.org.pl
2. Cohen J.,A., Mannarino A.,P., Deblinger E.(2011). *Terapia traumy i traumatycznej żałoby u dzieci i młodzieży*. Wydawnictwo UJ.

Artykuł Katarzyny Tutko został przedrukowany z portalu www.twojpsycholog.pl
Źródło: www.twojpsycholog.pl/blog/jak-poradzic-sobie-z-zaloba-i-strata

Kontakt w sprawie edukacji w Teatrze Zagłębia:

Agata Kędzia, Małgorzata Pabian,
883 500 915, 796 644 002
edukacja@teatrzaglebia.pl

Rezerwacje biletów:
Biuro Współpracy z Widzami,
tel. 32 266 11 27

rezerwacje@teatrzaglebia.pl
www.teatrzaglebia.pl

TEATR ZAGŁĘBIA