

Ágrip

Lokaverkefni okkar er þríþætt, það inniheldur fræðilega greinargerð um sorg barna auk barnabókarinnar *Afi á stað í hjarta mínu* og kennsluheftis í tengslum við bókina.

Barnabókinni ásamt kennsluheftinu er ætlað að styðja við starf í tengslum við sorg og sorgarferli barna og endurspeglar þær fræðilegu niðurstöður sem við komumst að í greinargerðinni. Í bókinni er sagt frá víkingastráknum, Kára, sem upplifir sorg í tengslum við lát afa síns og þær tilfinningar sem hann gengur í gegnum. Í kennsluheftinu er fjallað um þá þætti sem bókun tekur á í tengslum við sorgina og gefnar upp hugmyndir að nánari umfjöllun fyrir kennara. Greinargerðin fjallar á fræðilegan hátt um sorg og það sorgarferli sem börn geta gengið í gegnum út frá þeim heimildum sem við öfluðum okkur.

Þakkarorð

Við viljum færa sérstakar þakkir til leiðsögukenndara okkar, Höllu Jónsdóttur, fyrir jákvæðan og uppbyggilegan stuðning, yfirlestur og ábendingar við ritun þessa lokaverkefnis. Jafnframt viljum við þakka Sr. Vigfúsi Bjarna Albertssyni, sjúkrahúspresti Barnaspítala Hringisins, fyrir góðar ráðleggingar og hagnýtar upplýsingar í viðtali. Einnig viljum við þakka Jóhönnu Björk Guðmundsdóttur fyrir myndskreytingu barnabókarinnar *Afi á stað í hjarta mínu*. Að lokum viljum við þakka fjölskyldum okkar fyrir þolinmæði og stuðning á námsferlinum.

Efnisyfirlit

INNGANGUR	5
RANNSÓKNARSPURNING	7
1. HVAÐ ER SORG?	7
2. SORG UNGRA BARNA	9
3. SORGARVIÐBRÖGÐ BARNA	11
3.1 ANDLEG- OG LÍKAMLEG EINKENNI SORGAR	12
3.2 VIÐBRÖGÐ VIÐ MISMUNANDI MISSI	14
4. LEIKUR Í SORGARÚRVINNSLU BARNA	16
5. HLUTVERK FULLORÐINNA Í SORG BARNA	17
6. HLUTVERK LEIKSKÓLANS Í SORG BARNA	20
7. UMRÆÐA	22
8. BARNABÓK	24
9. KENNSLUHEFTI	25
LOKAORÐ	27
HEIMILDASKRÁ	28

Inngangur

Af hverju þurfti afi minn að deyja? Þetta er spurning sem brennur oft á þeim sem verða fyrir missi, en spurningunni verður ekki auðsvarað. Fyrir ung börn er ennþá erfiðara að skilja að einhver nákominn þeim geti horfið skyndilega úr lífi þeirra og komi aldrei aftur, enda hafa þau ekki nægan skilning á dauðanum á unga aldri. Okkur finnst mikilvægt að fjallað sé opinskátt um dauðann og þær tilfinningar sem geta komið fram í sorgarferli barna. Við höfum allar reynslu af því að vinna með börnum í sorgarferli og teljum skort á umfjöllun og kennslutækjum til stuðnings við efnið. Við ákváðum því að gera sorg barna að viðfangsefni lokaverkefnis okkar til B.Ed- gráðu við Háskóla Íslands.

Aðalviðfangsefni þessa lokaverkefnis er að kanna hvernig hægt er að vinna með sorg og sorgarferli barna í leikskólanum. Í því skyni munum við leggja fram kennslugögn sem við teljum nýtast í starfi. Verkefnið okkar er þríþætt og inniheldur fræðilega greinargerð, barnabókina *Afi á stað í hjarta mínu* og kennsluhefti (sem ber sama heiti) í tengslum við bókina. Fræðilega greinargerðin byggist á heimildum, fræðibókum og viðtölum. Viðtölin voru við sjúkrahúsprest og mann sem missti föður sinn ungur að aldri. Barnabókin og kennsluheftið eru afurð þeirra heimilda og niðurstöðu sem við komumst að í tengslum við fræðilega hlutann. Í barnabókinni, *Afi á stað í hjarta mínu*, er fjallað um fimm ára gamlan víkingastrák, Kára, sem missir afa sinn. Gerð er grein fyrir því hvernig Kári tekst á við sorgina og allt sem henni fylgir. Kennsluheftinu er síðan ætlað að vera stuðningur fyrir kennara í vinnu með bókina.

Í fyrsta kafla fjöllum við almennt um sorgina sem fylgir í kjölfarið á áfalli eða missi í lífi einstaklinga. Við teljum upp nokkrar skilgreiningar fræðimanna á sorginni og sorgarferlinu sem getur átt sér stað, auk mismunandi skilgreininga þeirra á þeim þrepum sem þeir telja einstaklinga geta gengið í gegnum í sorgarferlinu.

Í öðrum kafla fjöllum við um sorg ungra barna. Þar komum við inn á mismunandi hugmyndir fræðimanna á því hvenær þeir telja börn öðlast þann hæfileika til að syrgja. Í framhaldi af því teljum við upp hvaða hugmyndir og skilning börn hafa, almennt talið, á

hverju aldurstigi fyrir sig. Auk þess fjöllum við um þær mismunandi leiðir sem börn nota til að takast á við sorgina.

Þriðji kafli er umfjöllun um sorgarviðbrögð barna. Þar fjöllum við nánar um mismunandi sorgareinkenni sem geta birst hjá börnum. Við teljum upp helstu andlegu og líkamlegu einkenni sem geta komið fram, auk þess sem við tökum fyrir viðbrögð barna við ólíkum missi.

Í fjórða kafla fjöllum við um leikinn og mikilvægi hans í sorgarúrvinnslu barna, á hvaða hátt þau nýta hann til tjáningar um tilfinningar og reynslu. Einnig komum við inn á mikilvægi teikninga í sorgarúrvinnslu.

Í fimmta kafla tökum við fyrir hlutverk fullorðinna í sorg barna. Við fjöllum um það mikilvæga hlutverk sem þeir gegna í sorgarferlinu og hvernig æskilegt sé að þeir bregðist við tilfinningum og viðbrögðum sínum og barnanna. Einnig komum við inn á hugmyndir um það hvernig fullorðnir geta fjallað um dauðann við börn.

Í sjötta kafla fjöllum við um hlutverk leikskólans þegar barn verður fyrir sorg. Hvernig starfsfólk í leikskólum getur unnið með börnum í sorgarferli og hugmyndir um hvernig hægt er að vinna með sorgina og dauðann sem hluta af almennu leikskólastarfi. Einnig fjöllum við um nauðsyn þess að áfallaáætlun sé til staðar í leikskólanum.

Sjöundi kafli er umræðukafli. Þar segjum við frá okkar fyrri reynslu og hvernig áhuginn á viðfangsefni þessa lokaverkefnis kviknaði. Við segjum frá ferli verkefnisins og hvernig við komumst að þeirri niðurstöðu, út frá rannsóknarspurningu, að búa til barnabók og kennsluhefti tengt sorg barna.

Í áttunda kafla fjöllum við um barnabókina okkar *Afi á stað í hjarta mínu*. Við tölum um mikilvægi þess að bækur séu notaðar í starfi með börnum auk þess að fjalla stuttlega um efnisinnihald bókarinnar.

Í níunda kafla tökum við fyrir kennsluheftið. Þar segjum við frá markmiðum heftisins og tilgangi í tengslum við barnabókina. Við fjöllum um fjölgreindakenningu Howard Gardner sem kennsluleið í tengslum við efnið. Auk þess komum við með nokkur dæmi um kennsluhugmyndir úr heftinu.

Rannsóknarspurning

Hvernig er hægt að vinna með sorg og sorgarferli barna í leikskólanum? Það er sú rannsóknarspurning sem við lögðum upp með í þessu lokaverkefni. Til að fá svar við spurningunni lögðumst við í heimildavinnu um börn og sorg og drógum saman þá vitneskju í greinargerðina sem hér fylgir. Í greinargerðinni er að finna svör við því hvernig sorgarferli barna getur verið og hversu mikilvægu hlutverki þeir gegna sem standa börnum næst. Nauðsynlegt er að þessir aðilar hafi einhver kennslutæki til að styðjast við til að hjálpa börnum að takast á við sorgina. Niðurstaða okkar var því sú að skrifa barnabók sem tæki á helstu þáttum í þessu ferli, sem gæti bæði gagnast í skólastarfi og heima. Barnabókinni fylgja kennsluleiðbeiningar sem er ætlað að vera stuðningstæki við efni hennar.

Hvað er sorg?

Lífið er hverfult, þar sem eina stundina ríkir gleði og næstu sorg. Sorg og missir eru því óumflýjanlegur þáttur í lífi hversrar manneskju. Allir upplifa það, bæði börn og fullorðnir, að missa einhvern nákominn sér eða verða fyrir einhvers konar áfalli á lífsleiðinni. Í greininni *Áfallahjálp í leikskóla* er áfall skilgreint sem:

...raunverulegur ytri atburður sem einstaklingur upplifir sem missi eða ógnun um missi einhvers sem er honum mikilvægt og vekur eðlileg og heilbrigð viðbrögð hans. Áfallið framkallar tilfinningalegt högg sem myndar tilfinningalegt yfirflæði og veldur því að fyrri reynslu og viðbragðshættir einstaklingsins nægja honum ekki til að skilja og ráða við aðstæður (Guðrún Alda Harðardóttir 1999:5).

Sorgin kemur fram sem viðbrögð einstaklingsins við áfallinu, hvort sem áfallið er lát einhvers nákomins, veikindi, skilnaður, flutningar, vinamissir eða annað. Sorgin er ein sú erfiðasta tilfinning sem manneskjur finna fyrir og þurfa að takast á við.

Margir hafa skilgreint sorgina og það ferli sem hún felur í sér fyrir einstaklinginn. Silverman (2000:24) kemur fram með nokkrar skilgreiningar til útskýringar á fyrirbærinu. Hann segir t.d. að sorgin sé talin vera leið fólks til að tjá tilfinningar sínar sem upp koma í kjölfarið á dauðsfalli og að þær birtist í gráti, örvæntingu og dapurleika einstaklingsins. Nokkurs konar tjáning og birtingarform á andlegu ástandi hans. Einnig kemur hann fram með skilgreiningu Altschul sem segir sorgina vera sálrænt ferli þar sem einstaklingurinn aðlagast einhverjum ákveðnum missi. Að lokum vitnar hann í Bowlby, sem segir að sorgin fylgi oft á tíðum og sé í takt við þær menningarlegu hefðir og helgi-eða trúarsíði sem tíðkast í hverju samfélagi fyrir sig.

Sorgin og það ferli sem fer af stað þegar áfall/missir hefur dunið yfir er þó einstaklingsbundið. Það getur verið mjög misjafnt hvernig hver og einn tekst á við sorgina og hversu langan tíma það tekur að vinna úr henni. Það er til gamalt máltæki sem segir að „tíminn lækni öll sár“. Jacobsen (1994:10) bendir á að þó það sé rétt að sorgin krefjist tíma til að unnið sé úr henni geti tíminn sem slíkur aldrei læknað nein sár, sorgin er ekki óvirkt ástand sem hverfur af sjálfu sér. Hver og einn sem tekst á við sorgina þarf að takast á við og reyna að setta sig við grimmilegar og mótsagnakenndar tilfinningar sem koma upp í hugsunum, fantasíum og draumum. Ferlið krefst þess að tekist sé á við þær hugsanir og tilfinningar sem upp koma og að dreginn sé lærdómur af þeim sem er liður í þroskaferli hvers einstaklings.

Sr. Karl Sigurbjörnsson (1990:3) kemur inn á annað máltæki sem tengist sorginni, það að „sorgin gleymir engum“ og bendir á að sorgin sé eðlileg og náttúruleg þróun hvers einstaklings í kjölfarið á sérhverjum mikilvægum missi hans á ævinni. Hann talar auk þess um að allir gangi í gegnum ákveðið sorgarferli sem er yfirleitt í tíu þrepum eða stigum, en að stigin geti bæði skarast og ekki gangi endilega allir í gegnum þau í sömu röð. Þessi þrep eða stig segir hann vera eftirfarandi: lost-afneitun, útrás tilfinninga, líkamleg einkenni, depurð, sekt, reiði, hillingar, samþykki, ný mynstur og lifað við missinn.

Aðrir segja að sorgin sé í fjórum þrepum, líkt og Worden (1991:10-18) fjallar um. Hann kallar þrepin verkefni sem þarf að takast á við þannig að hægt sé að vinna bug á mestu sorginni. Fyrsta verkefnið er að horfast í augu við að missirinn er raunverulegur.

Annað verkefnið er að vinna sig í gegnum kvöl sorgarinnar, bæði líkamlega og andlega. Þriðja verkefnið er að aðlagast umhverfinu á nýjan leik án þess einstaklings sem viðkomandi missti. Fjórdða verkefnið er að finna nýjan tilfinningalegan stað í lífinu fyrir þann sem dó til að viðkomandi geti haldið áfram með líf sitt.

Mikilvægt er að ferlið sé tekið alvarlega og að sorgin sé viðurkennd, bæði hjá þeim sem tekst á við sorgina og hjá þeim sem standa að baki einstaklingnum. Einstaklingurinn þarf að fá það svigrúm og þann tíma sem hann þarf til að mæta harminum. Eins og Jacobsen (1994:10) bendir á mega engar tilfinningar vera bannaðar í sorgarferlinu. Einungis með því að þekkja þær, sætta sig við þær þó þær séu erfiðar og með því að geta sett orð á þær er hægt að komast út úr sorgarferlinu. Þannig telur hann einstaklinginn læra af reynslunni. Sorgin er því í raun ferill sem þarf að fara í gegnum til að lífið komist aftur í réttar skorður. Yeagley (1994:9,29) talar um að sá sársauki sem fylgi sorginni sé í raun tákn lækningar og ef sá sem syrgir viðurkennir og tjáir sig um sársaukann þá eigi hann auðveldara með að komast í gegnum ferlið. Ef viðkomandi lokar á sársaukann og ef hann fær ekki nægan stuðning nákominna getur það leitt til alvarlegra erfiðleika fyrir hann síðar meir.

Sorg ungra barna

Börn líkt og fullorðnir syrgja og verða fyrir missi eins og áður hefur komið fram. Worden (1996:9) talar um að sérfræðingar um sorg barna séu sammála um að hæfileikinn til að syrgja hefjist strax í barnæsku. Það sem sérfræðingana greinir þó á um er á hvaða aldri nákvæmlega börn öðlist þennan hæfileika. Nefnir hann í því sambandi Bowlby sem heldur því fram að börn séu fær um að sýna sorg allt frá sex mánaða aldri. Á hinn bóginn eru aðrir, líkt og Wolfenstein, sem telja að börn öðlist ekki hæfileikann til að syrgja fyrr en þau komast á unglingsár þegar meiri þroska er náð.

Almennt tala sérfræðingar um að til að börn geti syrgt aðra þurfi þau að búa yfir hæfileikanum til að skilja stöðugleika hluta og hafi skilning á lykilpersónum í sínu lífi, líkt og tengslum við foreldra. Shaffer (2002:229) fjallar um þetta stig táknbundinnar hugsunar sem verður til um tveggja til þriggja ára aldur. Þá segir hann börn öðlast

skilning á stöðugleika hluta, auk þess sem orð og tákni geta staðið fyrir eitthvað annað í huga þeirra. Worden (1996:10-11) segir að frá þessu stigi vilji Nagy skipta sorginni niður í þrjú stig hjá börnum. Á fyrsta stiginu, sem á við 3-5 ára börn, sjá börnin dauðann sem brottför hins látna en í þeirra huga er hann til annars staðar og er lifandi. Á öðru stigi, sem á við 5-9 ára börn, persónugera börnin dauðann og telja að stundum sé hægt að forðast hann. Á þriðja stiginu, sem á við 9-10 ára börn, byrjar barnið að skilja að dauðinn er óumflýjanlegur og hefur áhrif á alla, líka það sjálft.

Sorg barna í kjölfar missis getur verið bæði mikil og langvarandi samkvæmt Dyregrov (1994:11) og hann segir stórt vandamál oft á tíðum vera það að fullorðnir sjái ekki eða gefi ekki nægan gaum að sorgarviðbrögðum þeirra. Börn nota mismunandi leiðir til að takast á við sorg og missi. Sum kjósa að leita stuðnings fjölskyldunnar, önnur leita í stuðning til vina og sum draga sig í hlé og hafa þörf fyrir að vera útaf fyrir sig. Worden (1991:125) segir börn takast á við sorgina í samræmi við það stig andlegs og tilfinningalegs þroska sem þau hafa náð. En þó þau fari misjafnar leiðir til að takast á við sorgina og það þurfi að gefa þeim það svigrúm sem hvert og eitt þeirra þarfnast, þá eru þau enn bara börn sem þurfa stuðning og umhyggju frá fullorðnum.

Þar sem börn hafa oft á tíðum ekki nægilegan þroska til að takast á við sorgina líkt og fullorðnir þá ná sum þeirra ekki að ljúka sorgarferlinu og sorgin vitjar þeirra af og til þegar þau eru orðin fullorðin. Sr. Sigurður Pálsson (1998:14) kemur inn á það að sorg barna sé ekki eins samfelld og fullorðinna, sorgin geti vitjað þeirra aftur við ýmsar aðstæður í lífinu sem skipta þau máli, t.d. á merkisdögum og minningardögum og geti fylgt þeim með einhverjum hætti til fullorðinsára. Worden (1991:125) segir að á slíkum tímamótum sé viðkomandi í raun enn að vinna úr sorginni sem hann náði ekki að vinna úr sem barn.

Í viðtali okkar við Bjarna (2008) sem varð fyrir föðumissi á leikskólaaldri birtist þetta sem Worden og Sr. Sigurður Pálsson fjalla um. Hann tjáði sig um þennan söknuð sem skýtur upp kollinum á merkisdögum í hans lífi. Hann sagðist oft óska þess að faðir sinn hefði getað verið viðstaddur á slíkum dögum og nefndi fermingardaginn sem dæmi. Eins sagðist hann hugsa til framtíðar og þeirra merkisdaga sem hann ætti eftir að upplifa án föður síns og sagðist vita að söknuðurinn muni blossa upp við slík tækifæri. Í viðtalinu

við hann kom líka fram að hann fékk lítinn stuðning frá fullorðnum í sorgarferlinu, sérstaklega ekki frá móður sinni sem átti sjálf erfitt með að takast á við missinn. Því telur hann sig aldrei hafa unnið almennilega úr þessari sorg sem hann varð fyrir sem barn. Samkvæmt Worden (1996:35) er úrvinnsla barns við fráfalli mikið undir því komin hvernig fjölskyldan og sérstaklega eftirlifandi foreldri bregst við missinum.

Sorgarviðbrögð barna

Viðbrögð barna við sorg geta verið mismunandi og mikilvægt er að vita um hvers kyns sorg er að ræða. Hvort barnið hafi orðið fyrir skyndilegu, ófyrirsjáanlegu áfalli eða hvort það var einhver aðdragandi. Þegar um skyndilegan dauða er að ræða þá getur barnið upplifað það sem mjög alvarlegan atburð þar sem það er ekki undirbúið undir að viðkomandi hverfi burt úr lífi þess. Þegar um fyrirsjáanlegan dauða er að ræða þá er hægt að undirbúa barn fyrir áfallið, jafnvel getur barnið verið búið að kveðja viðkomandi. Þó barnið fái undirbúning geta sorgarviðbrögð þess þó verið sterk, þar sem sorgarviðbrögðin eru einstaklingsbundin.

Þegar barn verður fyrir áfalli koma alltaf ákveðin sorgareinkenni fram hvort sem það hefur verið undirbúið andlega eða ekki. Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal (2003:206) fjalla um þessi einkenni; *Áfall og efi*, geta komið upp hjá börnum, en þá efast barnið um þær upplýsingar sem það hefur fengið og trúir því ekki að þær séu sannar. *Ótti og mótmæli*, þá andmælir barnið sannleikanum vegna hræðslu. *Sljóleiki*, þá verður barnið óvirkt og hálf lamað. Það sýnir ekki sorgartilfinningar sínar strax, hvorki grát, reiði eða sorg. *Lítill viðbrögð*, barn bregst lítið sem ekkert við því sem er að gerast og heldur sínu striki áfram eins og ekkert hafi í skorist. Það þarf að fá að átta sig í rólegheitum og vinna úr atburðinum. Börn skynja sorg oft mjög sterkt og viðbrögðin og afleiðingarnar geta verið meiri og alvarlegri en fullorðnir gera sér grein fyrir.

Gunnar Finnbogason talar um að hjá börnum getur verið erfitt að gera greinamun á því hvað séu eðlileg og óvenjuleg sorgarviðbrögð í sorgarferlinu. Hann segir sorgina geta birst á marga vegu og mikilvægt sé að hafa í huga að börn og fullorðnir bregðast við sorginni á mismunandi hátt. Jafnframt telur hann upp hugsanleg sorgarviðbrögð hjá

börnum sem geta verið: smábarnaleg hegðun, félagsleg einangrun, mikið hugmyndaflug, persónuleikabreytingar, neikvæð framtíðarsýn, þroskuð viðbrögð og vangaveltur um tilgang og orsakir.

Í grein Helgu Hannesdóttur (1992:60-63) fjallar hún um kenningu Bowlby. Bowlby vill skipta sorgarviðbrögðum ungra barna niður í þrjú stig og á það sérstaklega við þegar börn verða fyrir aðskilnaði frá foreldrum. Þessi stig eru *mótmæli*, þar er barnið harmi slegið, er hrætt og vonast til að foreldrið komi aftur. Annað stigið er *örvænting*, mikill söknuður hjá barninu og vaxandi vonleysi, barnið er þögult og aðgerðarlaust og áttar sig á því að foreldrið kemur ekki aftur þó barnið gráti. Þriðja og síðasta stigið er *afneitan*, á þessu stigi fer barnið að verða félagslyndara og sýnir umhverfinu meiri áhuga en áður, þó er það hrætt um að það verði aftur fyrir aðskilnaði.

3.1 Andleg- og líkamleg einkenni sorgar

Viðbrögð barna við sorg eru misjöfn og geta verið mjög persónubundin. Sum börn bregðast við sorginni á augljósan hátt en önnur bregðast við á þann hátt að það sést ekki. Í grein Guðrúnar Öldu Harðardóttur (1999:8-9) er komið inn á þau áhrif sorgar sem geta orðið á einbeitingu og þroska barna. Einkennin geta valdið því að þau eigi erfitt með að einbeita sér í huganum að þáttum eins og leik eða námi. Jafnframt getur sorgin haft þau áhrif að börn loki á eða sniðgangi tilfinningar sínar og það hafi þannig áhrif á vitsmunapróska þeirra. Með því að börn verði heft á andlegum sviðum, t.d. að sýna frumkvæði eða sjálfsprottna og skapandi hugsun geti það haft slæmar afleiðingar fyrir andlegan þroska. Þessi höft geta því leitt af sér hefta, lokaða og tortryggna einstaklinga.

Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal (2003:208-210) minnst á helstu andlegu einkenni sorgar sem börn geta fundið fyrir. Eftirfarandi einkenni segja þær að geti komið fram: *kvíði*; börn geta sýnt kvíða þegar öryggi þeirra er ógnað og ef að börn missa annað foreldrið geta þau orðið hrædd um að missa hitt, þau geta fyllst aðskilnaðarkvíða og geta orðið kröfuhörð á foreldrana. Þau geta einnig farið að leita öryggis á ýmsan hátt, t.d. með því að hafa kveikt ljós þegar þau fara að sofa eða leita upp

í rúm foreldra sinna á nóttunni. *Leiði, löngun og söknuður*; börn geta grátið mikið þann sem er látinn og virðast oft óhuggandi, jafnvel mjög ung börn. Sum eiga það til að einangra sig, draga sig í hlé, lokast og sýna á þann hátt leiða jafnvel þó langt sé liðið frá dauðsfalli. *Reiði og athyglisþörf*; börn eiga það til að sýna reiði sem tákn um sorg og hún getur komið fram með ýmsum hætti, t.d. að börnin sparka, slá og æpa. Reiðin getur brotist fram í því að þau kenni sjálfum sér eða öðrum um atburðinn, t.d. Guði, dauðanum sem „tók“ viðkomandi, öðrum fullorðnum sem ekki gátu komið í veg fyrir missinn eða jafnvel hinum látna fyrir að hafa horfið og svikið þau. *Sektarkennd og sjálfsásökun*; börn telja orsökina fyrir dauðanum oft vera hugsanir þeirra sjálfra, tilfinningar og hegðun, t.d. vegna afbrýðissemi eða ef þau hafa verið að passa systkini sitt sem deyr kannski síðar vöggudauða. Börn fara í slíkum aðstæðum að velta fyrir sér hvort þau hefðu getað bjargað systkini sínu og komið í veg fyrir dauða þess. *Minningar*; börn geta geymt minningar líkt og myndbandsupptöku í höfðinu hafi þau orðið vitni að slysi eða séð lík. Þau geta munað atriði sem tengjast atburðinum eins og hljóð, lykt eða snertingu. Þessi atriði eiga það til að herja sterkt á hug þeirra og þau geta átt erfitt með að losa sig við þessar minningar, þær geta t.d. blossað upp í líki martraða eða óróleika.

Sorgin birtist ekki eingöngu í andlegum einkennum hjá börnum, það geta einnig komið fram líkamleg einkenni. Sr. Bragi Skúlason (1992:19) kemur inn á að fólki geti þótt einkennilegt að tala um líkamleg einkenni sorgar. Hann segir sorgina ekki vera sjúkdóm, en líkamleg einkenni hennar geta verið svipuð einkennum líkamlegs sjúkleika. Algengt er því að samhliða andlegum sorgarviðbrögðum komi fram líkamleg viðbrögð. Sr. Sigurður Pálsson (1998:38) talar um að einkennin geti verið margvísleg, svo sem höfuðverkur, ógleði, magakveisa, stífir og aumir vöðvar o.s.frv. Þessi einkenni segir hann oft koma fram við mikið tilfinningalegt álag og eru oft á tíðum leið barna til að kalla eftir athygli og hjálp. Einkennin eru þó yfirleitt tímabundin og hverfa smám saman ef börn njóta aðstoðar frá hinum fullorðnu við að vinna á sorginni.

Veikindi geta einnig orðið algengari hjá börnum sem verða fyrir sorg. Worden (1996:65) segir það geta gerst hjá börnum, sérstaklega fyrstu fjóra mánuðina eftir áfallið, en talar þá sérstaklega um yngri börnin. Gunnar Finnbogason (1998:12) talar jafnframt um að eirðarleysi geti gert vart við sig, en þá eiga börn oft á tíðum erfitt með að sitja kyrr

og finna lítið til að hafa fyrir stafni. Einnig kemur Guðrún Alda Harðardóttir (1999:8) inn á að ekki sé óalgengt að börn sem hafa orðið fyrir áfalli séu sífellt á varðbergi gagnvart mögulegum hættum í umhverfinu, verði auðveldlega hrædd og bregði við hið minnsta hljóð.

3.2 Viðbrögð við mismunandi missi

Börn verða fyrir margvíslegum missi á lífsleiðinni. Það er erfitt fyrir þau líkt og aðra að missa einhvern sem er hluti af þeirra tilveru og sem mótar reynsluheim þeirra. Börn finna því fyrir sorg hvort sem um ræðir dauða náins fjölskyldumeðlims eða t.d. gæludýrs. Eðli sorgarinnar og áhrif er þó mismunandi eftir því hve náíð samband barnsins er við þann sem deyr.

Það að missa foreldri er talið vera sárasta reynsla sem barn getur orðið fyrir á ævinni. Dyregrov (1992:39) talar um að dauði foreldris hafi mestu áhrifin á börn sé til langtíma lítið. Hann bendir á að þau missi ekki aðeins persónu sem veitir þeim ástúð og nauðsynlega umönnun frá degi til dags, heldur hafi dauðsfallið einnig í för með sér minni stöðugleika og miklar breytingar á daglegu lífi. Eftirlifandi foreldri og aðrir á heimilinu eins og systkini eru ekki eins og þeir eiga að sér að vera og heimilislífið breytt frá því sem áður var. Það traust sem barnið bar til foreldranna og byggði tilveru sína á er brostið. Samkvæmt Johansson (1978:59) getur traustið beðið varanlega hnekki. Barnið lítur tilveruna öðrum augum og getur ekki treyst því að eftirlifandi foreldri verði áfram til staðar. Því er nauðsynlegt að barnið fái að vita nákvæmlega hvað var valdur að dauða foreldrisins, hvort það var t.d. ákveðinn sjúkdómur eða hvort það var slys. Markham (1997:68) telur að með því að barnið sé betur upplýst, séu fólgin mikilvæg skilaboð, þau að foreldrið kaus ekki sjálft að fara heldur var ástæða fyrir því sem það réði ekki við. Með því telur hún að barnið geti betur ályktað að það sé hverfandi möguleiki á að það sama komi fyrir eftirlifandi foreldri. Þau börn sem missa foreldra sína ung að árum eru í aukinni hættu að lenda í sálrænum erfiðleikum síðar á lífsleiðinni, yfirleitt er sérstaklega talað um aukna hættu á þunglyndi og sjálfsmorðshugleiðingum.

Það að missa systkini má segja að sé næstum því jafn sár reynsla fyrir barn eins og að missa foreldri og viðbrögðin í stórum dráttum þau sömu. Það sem greinir systkinamissinn þó frá foreldramissinum er, samkvæmt Dyregrov (1992:44), það að styrkleiki sorgarinnar er ekki sá sami, sorgin nær ekki yfir eins langan tíma og langtíma áhrif hennar eru oftast nær minni. Systkinamissir getur þó haft mikil áhrif á fjölskyldulífið, sérstaklega í tengslum við sorg foreldranna. Andrúmsloftið á heimilinu breytist og umönnun eftirlifandi barna verður öðruvísi en áður. Worden (1996:116) bendir á að foreldrar geti orðið svo uppteknir af eigin sorg að þeir geti átt í erfiðleikum með að vera til staðar tilfinningalega eða að sinna foreldrahlutverkinu almennilega. Foreldrar falla þá annaðhvort í þá gryfju að ofvernda eftirlifandi börn eða að láta þau afskipt. Viðbrögð barna við systkinamissi geta líka farið eftir því hvort þau eru að missa eldra eða yngra systkini eins og kemur fram hjá Dyregrov (1992:45). Hann segir að missi börn yngra systkini geti það ýtt undir sektarkennd þeirra, þar sem þau gætu oft hafa óskað þess að vera „litla barnið“ í fjölskyldunni. Þau börn sem missa eldra systkini finnast oft á tíðum þau þurfa að fylla í fótspor þeirra og koma í staðinn fyrir þann sem dó. Hátíðarstundir, líkt og jól og afmæli, geta einnig orðið tilfinningaþrungnar þar sem hugurinn leitar til barnsins sem er látið. Andersson (1995:23-24) bendir á að þær geti í raun breyst í nokkurs konar minningarstundir í stað þess að vera gleðistundir fyrir eftirlifandi börn, því söknuðurinn yfir barninu sem er látið getur verið svo sterkur.

Missi barn afa eða ömmu getur það verið mjög erfitt, sérstaklega ef barnið hefur myndað sterk og nán tengsl við viðkomandi. Þó er það ekki í líkingu við það ef barn missir foreldri eða systkini, þar sem það hefur í fæstum tilfellum mikil áhrif á daglegt líf þeirra. Afar og ömmur mynda ekki fastan punkt í tilveru barna frá degi til dags eins og foreldrar gera. Samskiptin við afa og ömmur byggja frekar á kryddi í tilveruna hjá nútímabörnum, dýrmætum gæðatíma sem börn njóta yfirleitt góðs af. Séu samskiptin nánari getur missirinn að sjálfsögðu orðið áhrifameiri. Andersson (1995:24) segir það jafnframt auðveldara að útskýra fyrir börnum að ævinni sé lokið hjá ömmu eða afa. Börn eigi betur með að skilja að þau séu í flestum tilfellum orðin gömul og búin að lifa eina mannsævi.

Leikur í sorgarúrvinnslu barna

Leikurinn er mikilvægur þáttur í þroskaferli barna. Í *Aðalnámskrá leikskóla* (1999:11-12) er leikurinn sagður vera lífstjáni barns, ríkjandi athöfn og mikilvægasta náms- og þroskaleið þess. Í leiknum felst mikið sjálfsnám þar sem bæði koma fram gleði og alvara og barnið endurspeglar reynslu sína í leiknum. Jafnframt kemur fram að í leiknum geti barnið lifað sig inn í atburði sem gerast í nærumhverfi þess, það túlkar það sem það hefur séð, heyrt og upplifað.

Í greininni hennar Guðrúnar Öldu Harðardóttur (1999:10-11) kemur fram að leikurinn sé talinn vera aðgerð barna til að skilja og ráða við bæði ánægjulegar og sorglegar aðstæður. Jafnframt segir Guðrún Alda að þykjustu- og hlutverkaleikur sé sá leikur sem gefi börnum mesta möguleika á að vinna úr gleði- og sorgartilfinningum sem þau upplifa, að þau geti endurtekið það sem veldur þeim kvíða og vonbrigðum. Þau kanna eigin viðbrögð og ná betri stjórn á hræðslu sinni og reiði. Vitsmunir og tilfinningar segir Guðrún Alda og vitnar í Vygotsky eru nátengd hugmyndaflugi, en hugmyndaflug er talið vera mikilvægur þáttur í leik barna. Með hugmyndafluginu geta þau leikið sama leikinn aftur og aftur, æft og prófað og túlkað innan hins örugga ramma leiksins. Að lokum bendir hún á að í leiknum sé börnum jafn eðlilegt að leika jarðarför, sjúkrahúsheimsókn eða bílslys ef þau hafa slíka reynslu á bakinu líkt og að leika í mömmuleik.

Fyrir ung börn getur það verið erfitt að koma orðum að því hvernig þeim líður í tengslum við sorg eða missi, þar sem þau skilja ekki almennilega það sem þau ganga í gegnum og hafa jafnvel ekki orðaforða yfir það. Jacobsen (1994:10-11) talar um, að það geti reynst börnum erfitt að setja orð á tilfinningar sínar og mun erfiðara fyrir þau sem yngri eru. Hann segir börn oft tjá tilfinningar sínar með öðrum aðferðum eins og til dæmis í gegnum leik og teikningar. Innan öruggs ramma leiksins eiga börn auðveldara með að tjá sig, þar sem þau geta notað orð og látbragð sem þau hafa vald á. Með því að börn fá að tjá sig á þennan máta vinna þau úr áfallinu og fá útrás fyrir þær tilfinningar sem þau eru að glíma við í tengslum við sorgina.

Börn nota teikningar stundum til þess að tjá sig um sorgina líkt og í leiknum. Teikningar eru hluti af leik barna og þeim gengur oft vel að tjá sig í gegnum teikningar, þær geta hjálpað börnum að vinna með tilfinningar eins og sorg. Valborg Sigurðardóttir (1989:108) talar um að í allri sköpun notar barnið eða einstaklingurinn meðvitað átak. Barnið vinnur bæði úr reynslu sinni og tilfinningum og tekst á við þær hugmyndir og þau hugtök sem það er að þjálf sig í að ná tökum á. Í teikningum sínum er barnið til dæmis að reyna segja frá upplifunum sínum, skýra þær fyrir sjálfum sér og öðrum.

Hlutverk fullorðinna í sorg barna

Þegar barn verður fyrir sorg leitar það stuðnings. Eðlilegt er að barn leiti stuðnings hjá þeim er standa því næst og sem það treystir, sem yfirleitt eru fullorðnir. Þegar barni er tilkynnt um að einhver nákominn því hafi látist þarf að huga vel að því hver það er sem talar við það. Simmones (1995:98) talar um að þegar tilkynna þurfi barni andlát verði að huga að þeim ramma sem skapaður er í kringum barnið. Nauðsynlegt sé að viðkomandi taki sér góðan tíma til að tala við barnið svo að skilaboðin séu hnitmiðuð og komist rétt til skila. Hann telur að foreldri eða annar nákominn barninu eigi alltaf að sjá um að tala við barn þegar þarf að flytja því erfiðar fréttir líkt og andlát. Einnig segir hann að upplýsingarnar eigi að vera réttar og nauðsynlegt sé að viðkomandi hafi allt á hreinu áður en hann talar við barnið.

Til þess að fullorðnir geti aðstoðað barn í sorgarferli mega þeir sjálfir ekki vera yfirbugaðir af sorg. Sr. Vigús Bjarni Albertson (2008) sagði í viðtali við okkur að foreldrar geta ekki unnið sorgarvinnu með börnum sínum ef að þau hafa ekki unnið úr sorginni sjálf. Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal (2003:210) koma inn á mikilvægi þess að fullorðnir geti sett sig í spor barna og hvað þau eru að upplifa. Að þeirra mati verða fullorðnir að vera færir um að sýna börnum hlýju á sama tíma og þeir syrgja sjálfir. Þær telja mikilvægt fyrir fullorðna að kynna sér hugmyndir og algeng sálræn einkenni barna í sorgarferlinu sem og að þeir geri sér grein fyrir frjóu ímyndunarafli barna. Guðrún Alda Harðardóttir (1997:5) kemur einnig inn á mikilvægi þess að börn geti leitað til þeirra fullorðnu. Hún telur mikilvægt að þeir sem eru tengdir

barninu taki þátt í sorginni. Að þeir geti tekið barnið í fangið þegar það leitar til þeirra og talað við það um það sem hefur gerst. Einnig að sá fullorðni hafi kraft til þess að hlusta á það tjá sig um það sem það gengur í gegnum, því það getur tekið mjög á fullorðna að hlusta á barnið tjá sig um tilfinningar sínar, eins viðkvæmar og um sorgina og dauðann, sérstaklega þegar sá fullorðni syrgir líka.

Mikilvægt er að tala við börn um dauðann, þau þurfa að fá að vita staðreyndir um hann líkt og annað í lífinu. Yalom (2002:124) tekur undir þetta. Hann segir að ef forðast sé að tala um dauðann getur einstaklingurinn farið að hræðast hann, því það er ekki hægt að komast hjá honum. Einhvern tímann á lífsleiðinni þurfa allir að takast á við dauðann og ef ekki er rætt um hann getur dauðinn farið að birtast í draumum, fantasíum og verið mikið í hugsunum okkar. Það er mjög mikilvægt að vera hreinskilinn við börn um dauðann og gefa þeim strax skýra mynd af því sem gerst hefur. Ekki má gefa þeim svör sem geta vakið upp aðrar spurningar, líkt og „afi er sofnaður“ eða „amma er farin í ferðalag“. Við slík svör geta börn orðið hrædd við svefn og ferðalög og farið að velta því fyrir sér af hverju afi vaknar ekki eða amma komi ekki aftur. Börn verða að fá að vita að sá sem er dáinn er farinn burt og kemur ekki aftur tilbaka.

Dyregrov og Hordvik (1995:5) tala um að barnið þurfi að vita að sá sem er dáinn andi ekki lengur, hjarta hans sé hætt að slá, neglur hans og hár vaxa ekki meir og að hinn látni geti ekki hugsað og finni ekki fyrir neinu lengur. Markham (1997:72) kemur einnig inn á mikilvægi þess að vera hreinskilinn, hún vill meina að ef notuð eru orð eins og „burtsofnaður“, „andaður“, „fráfall“ og „farinn til Guðs“ geti börn annað hvort ekki skilið hvað átt er við eða misskilið merkinguna. Þess vegna sé betra að nota einfaldari orð sem þau hafa möguleika á að skilja eins og „deyja“ og „dáinn“. Við teljum að með þessum hætti sé skýrt út fyrir börnum á hreinskilningslegan hátt með einföldum staðreyndum hvað það þýðir að vera dáinn, ekki eru notuð óljós orð sem börn geta mistúlkað eða tekið bókstaflega. Slíkt getur oft á tíðum valdið þeim miklu hugarangri.

Fullorðnir vilja oft ekki sýna börnum tilfinningar sínar og vilja með þeim hætti reyna að vernda þau. Börn þurfa að fá að sjá að fullorðnir hafa líka tilfinningar og að það sé í lagi að sýna þær annars geta þau sjálf orðið hrædd við að sýna sínar eigin. Markham (1997:73-74) telur þetta mikilvægt, að fullorðnir séu opinskáir um tilfinningar sínar. Ef

þeir hafa þörf fyrir að gráta eiga þeir ekki að leyna því, þó það geti verið erfitt fyrir börn að sjá t.d. foreldra sína gráta í fyrsta skipti. Þau fara þá jafnvel sjálf að gráta sem er þó ekki neikvætt. Hún telur börn frá unga aldri þurfa að kynnast öllum tilfinningum, hvort sem það eru gleði- eða sorgartilfinningar og viðurkenna þær. Hún heldur því fram að það komi til með að styrkja þau í gegnum lífið og með því geta börn orðið skilningsríkari og meðvitaðri um tilfinningar annarra. Það getur einnig virkt þau í því að verða umhyggjusamari og samúðarfullri. Sr. Vigfús Bjarni Albertsson (2008) kemur einnig inn á það í viðtalinu að oft eru börn að sjá foreldra sína í fyrsta skipti gráta og geta þau fyllst hræðslu, sem er eðlilegt, þar sem að þetta er nýtt fyrir þeim.

Samkvæmt Guðrúnu Friðgeirsdóttur (1995:228) verða fullorðnir að leyfa börnum að vera virkir þátttakendur í sorgarferlinu svo að þau finni að þau séu ekki ein að syrgja. Hún segir það veita börnum huggun að fá að deila sorginni með öðrum og það býr þau undir að líta á dauðann sem hluta af lífinu. Reynsluna telur hún jafnframt geta stutt þau í þroska, ekki síst þegar þau standa frammi fyrir áföllum. Í gegnum tíðina hefur það tíðkast að ekki megi nefna dauðann við börn og oft hafa þau verið send að heiman á þeim forsendum að það yrði þeim ofviða að vera heima í sorginni. Slíkt segir hún geta grafið undan trausti barnsins til fullorðinna og þá kannski sérstaklega foreldra. Einnig þegar allir koma sér undan því að svara spurningum barnsins af einlægni og það heyrir margar útgáfur af sama atburði.

Eins og áður hefur komið fram skiptir miklu máli að segja börnum staðreyndir og að reyna ekki að fegra atburði sem geta misskilist. Guðrún Alda Harðardóttir (1997:4) talar um hversu mikilvægt það er fyrir barn að talað sé við það um raunveruleikann, um söknuðinn og tilfinningar. Fullorðnir eiga það til að hlífa börnum með því að tala undir rós um það sem gerðist í raun og veru og þau geta misskilið það auðveldlega. Hún segir börn vilja fá að vita hvað gerðist og þurfi á útskýringum að halda. Mælir hún með að talað sé við þau um það helsta, líka erfiðu hlutina.

Við teljum að fullorðnir þurfi að undirbúa börn fyrir margt í lífinu, dauðinn er hluti af lífinu okkar og einhvern tímann á lífsleiðinni komum við til með að missa einhvern nákominn okkur. Til þess að börn mistúlki ekki skilaboð þarf hinn fullorðni að

vera hreinskilinn við þau. Það þarf að huga mjög vel að því hvernig börnum eru tilkynntir atburðir þar sem lítill misskilningur getur orðið að alvarlegu vandamáli.

Hlutverk leikskólans í sorg barna

Í sorgarferli barna er mikilvægt að þau fái þann stuðning sem þau þarfa á að halda, bæði frá nánustu aðilum og leikskóla. Samkvæmt *Aðalnámskra leikskóla* (1999:9) ber leikskólanum að rækta alhliða þroska barna, þar með talið tilfinningaþroska þeirra, sem felur í sér að veita skuli barni frelsi til að tjá tilfinningar sínar svo sem reiði, ótta, gleði og sorg. Einnig að veita barni aðstoð þegar það gengur í gegnum erfiðleika.

Í leikskólastarfi þarf starfsfólkið að vera undirbúið fyrir að barn verði fyrir sorg, því öll verðum við fyrir sorg á lífsleiðinni. Hægt er að fræða börnin um tilfinningar hvort sem það er um gleði eða sorg. Einnig að segja börnum að það sé í lagi að tjá tilfinningar sínar þegar þau eru í leikskólanum. Með þessari fræðslu er hægt að vinna með tilfinningaleg verkefni, t.d. að láta börn tjá sig á myndrænan hátt um það hvernig þeim líður þegar þau eru sorgmædd eða glöð. Fræða má börn um dauðann og notast við tækifæri þar sem hægt er að fjalla um atburði tengda dauðanum, eins og í kringum páskahátíðina. Einnig er hægt að nýta óvænt tækifæri sem koma upp í starfinu, t.d. ef börn finna dauðan fugl þá má nota hann til fræðslu um dauðann og leyfa þeim að taka þátt í því að jarða fuglinn o.s.frv.

Í viðtali okkar við Sr. Vigfús Bjarna Albertsson (2008) kom hann inn á að það skipti miklu máli að starfsfólk í leikskóla sé öruggt í sorgarvinnunni til þess að geta hjálpað barninu í þessu ferli. Dauðinn er eitthvað sem snertir umhverfið og okkur öll á lífsleiðinni, því telur Vigfús það mikilvægt að fjalla um það í starfi á leikskólum. Hann telur dauðann vera ákveðna lífsleikni, eins og t.d. vináttu, og því ætti að fjalla um dauðann á jafn eðlilegan hátt. Í *Aðalnámskrá leikskóla* (1999:16-17) kemur fram að lífsleikni í leikskóla byggist á alhliða þroska barns, færni þess í samskiptum, virðingu þess fyrir umhverfinu og hvernig það tjáir sig á rökrænan hátt. Því er mikilvægt að vinna með lífsleikni barna á leikskóla til að efla alla þroskaþætti þeirra. Að fjalla um dauðann gæti því flokkast undir lífsleikni því hann er eins og áður segir eitthvað sem snertir okkur öll og því mikilvægt að fjalla um hann.

Í grein Guðrúnar Öldu Harðardóttur (1999:6) kemur fram að áfallahjálp á leikskólum er hjálp sem felst meðal annars í því að vera til reiðu fyrir barnið, hlusta á það, tryggja öryggi þess og kerfisbundna tilfinningalega úrvinnslu. Í áfallahjálp felst að vinna markvisst og kerfisbundið að því að einstaklingnum gefist tækifæri til að orða hugsanir sínar, tilfinningar og viðbrögð. Hún segir að áfallahjálp sé í raun ekki meðferð heldur aðstoð til að leiða einstaklinginn út úr þeim tilfinningum sem hann á við að stríða eftir áfallið.

Á flestum ef ekki öllum leikskólum hérlendis er svokölluð „Áfallaáætlun“, sem er áætlun um hvernig á að fara að ef áfall kemur upp í nemendahópnum eða starfsmannahópnum. Starfandi er áfallateymi eða áfallaráð á hverjum leikskóla sem sér um þessa áfallahjálp. Í grein Margrétar Ólafsdóttur (1995:5-6) talar hún um að í áfallaráði séu leikskólastjóri og/eða aðstoðarleikskólastjóri sjálfskipaðir, síðan eru aðrir fagaðilar þeim til aðstoðar. Hún telur það skipta miklu máli að þeir sem sitja í áfallaráði séu reiðubúnir til að axla ábyrgð á því hvernig er tekið á hverju máli fyrir sig. Þeir þurfa að búa yfir góðri starfsreynslu og lífsreynslu sem hjálpar þeim að takast á við vandamál annarra. Mikilvægt er að þeir sem eru í áfallaráði séu ekki sjálfir að glíma við einhver vandamál. En hlutverk áfallaráðs er að stjórna því hvernig er tekist á við alvarlega atburði sem kunna koma upp í starfinu, hvort sem það tengist einungis starfsmönnum, einstaka nemanda eða leikskólanum í heild. Einnig segir hún að áfallaráð þurfi að kynna sér sálræna skyndihjálp og áfallahjálp og miðla þeirri þekkingu til allra starfsmanna leikskólans.

Það er skylda þeirra sem vinna sem starfsmenn á leikskóla að veita börnum hlýju og alúð og ekki síst þegar þau ganga í gegnum erfiðleika. Með því að sýna þeim að starfsfólkið sé til staðar fyrir þau þegar á þarf að halda, finna börnin að þeim sé ekki sama. Þegar börn hafa orðið fyrir áfalli þurfa þau stundum aðstoð við að tjá hugsanir sínar og tilfinningar, því þau geta átt erfitt með að tjá þær með orðum. Leikskólakennarar þurfa að geta gert sér grein fyrir líðan barna, geta tekið tillit til þeirra og sýnt þeim þolinmæði. Búast má við mörgum spurningum frá börnum, spurningum sem þau þarfnast svara við. Einnig þurfa sum börn að tjá sig mikið um reynslu sína og líðan.

Sr. Sigurður Pálsson (1998:99) talar um að leikskólabarn sem orðið hefur fyrir missi náins ættingja, t.d foreldris, þarfnist athygli, umhyggju og skilnings og segir að það

megi ekki gera lítið úr glímu þess við sorgina og söknuðinn. Hann segir jafnframt að leikskólakennarar og annað starfsfólk þurfi að vera sérstaklega búin undir það að hlúa að börnum við slíkar aðstæður. Umhverfi barna skiptir einnig máli og leggur Guðrún Alda Harðardóttir (1999:10-12) ríka áherslu á, líkt og áður hefur komið fram, að stuðlað sé að góðu umhverfi fyrir hlutverkaleik í leikskólum því þar fá börn tækifæri til að vinna úr upplifunum sínum.

Umræða

Við sem starfsmenn í leikskóla höfum allar reynslu af börnum sem hafa misst einhvern nákominn, eins og áður hefur komið fram. Í þessum tilfellum sáum við að skortur var á kennslufni sem útskýrir á einfaldan hátt þetta erfiða viðfangsefni sem sorgin er, auk þess sem okkur þótti starfsfólk ekki vera nægilega vel undirbúið til að takast á við slíkt viðfangsefni. Þegar við sóttum námskeiðið *Barn, fjölskylda og barnavernd* haustið 2008 fengum við fræðslu um sorg barna, sem ýtti ennþá meira undir áhuga okkar til að takast á við viðfangsefnið.

Í framhaldi af því fórum við að velta fyrir okkur hvar væri best að afla okkur frekari heimilda um börn og sorg. Heimildaöflun okkar fór að mestu leyti fram með lestri fræðilegra heimilda sem við fundum í tengslum við sorg. Okkur þótti það þó ekki nægilegt og töldum við að nauðsynlegt væri að heyra reynslusögur, bæði þeirra sem vinna með börnum í sorgarferli auk þeirra sem hafa á barnsaldri misst einhvern nákominn. Sú reynsla sem viðmælendur okkar bjuggu yfir reyndist okkur mjög vel og hún vakti upp hjá okkur áhugaverðar hugmyndir um hvernig við gætum unnið með verkefnið í áframhaldinu.

Eftir að hafa unnið úr þeim gögnum sem við viðuðum að okkur gerðum við fræðilega úttekt á sorg og sorgarferli barna. Við byrjuðum á því að vinna úr miklu efni sem við þrengdum síðan niður í þá umfjöllun sem við erum með í greinargerðinni, út frá rannsóknarspurningu okkar. Það sem okkur þykir standa upp úr er hve mikilvægt það er að börn fái góðan stuðning í sorgarferlinu frá sínum nánustu og þeim fullorðnu sem standa þeim næst. Hversu mikilvægur sá stuðningur er fyrir börn, því ef ekki er rétt tekið

á þeim tilfinningum sem þau ganga í gegnum, sem þau hafa ekki fullan skilning á, getur það haft langvinnar afleiðingar fyrir þau. Einnig er mikilvægt, í tengslum við það, að fullorðnir séu tilbúnir að sýna tilfinningar sínar opinskátt fyrir framan börnin og tali hreinskilningslega við þau um dauðann sem staðreynd lífsins. Á þann hátt er komið í veg fyrir misskilning sem getur aukið á hræðslu barna. Auk þess finnst okkur gott að bent sé á í heimildum að nauðsynlegt sé að taka tillit til ólíkra þarfa barna. Þar kemur fram að viðbrögð þeirra við sorginni geta verið mjög mismunandi og fari líka eftir því hvernig áfall þau eru að glíma við.

Sem starfsmenn í leikskóla finnst okkur jafnframt áhugavert að lesa út frá heimildum hve mikilvægu hlutverki leikskólinn gegnir í tengslum við sorg barna og að leikskólastarfsmenn þyrftu ætíð að vera tilbúnir að takast á við þau ýmsu vandamál sem börn geta glímt við. Fjallað er um að í leikskólanum sé nauðsynlegt að skapa góð tækifæri og umhverfi fyrir leik barna, en í leiknum geta þau á frjálsan hátt tekist á við erfiða reynslu og endurspeglad þær tilfinningar sem þau eru að ganga í gegnum.

Út frá þeim niðurstöðum sem við komumst að í greinargerðinni töldum við að myndskreytt barnabók, með einföldum texta, væri gott kennslutæki til þess að miðla þessu flókna og viðkvæma viðfangsefni til barna sem sorgin er. Börn þurfa sjónræn skilaboð, en með þeim er hægt að virkja hlustunina hjá börnum og þá er hægt að miðla til þeirra ýmsum upplýsingum og fróðleik. Í barnabókinni okkar komum við inn á hluta af þeim viðfangsefnum sem við fjölluðum um í greinargerðinni með því að láta aðalpersónu bókarinnar, dreng á leikskólaaldri, takast á við þau. Með því að láta hann takast á við þessi viðfangsefni erum við að reyna að draga fram atriði sem gætu hjálpað börnum að vinna með tilfinningar sínar. Hugmyndin okkar er að börn eigi auðveldara með að samsama sig við drenginn því hann er á þeirra aldri og er ekki feiminn við að láta tilfinningar sínar í ljós.

Þar sem bókinni er ætlað að ná til barna með einföldum texta og myndum dugar hún ekki ein og sér ef hún á að nýtast sem kennslugagn í starfi. Til að starfsfólkið geti nýtt sér bókina til að vinna með sorgina þarf það að hafa handhægar leiðbeiningar til að styðja við þá vinnu. Út frá því ákváðum við að útbúa kennsluhefti sem styður við efni hverrar opnu í bókinni. Þar er að finna markmið sem miða að því að útskýra þá fræðilegu

hugsun sem liggur að baki hvernar opnu auk hugmynda að kennsluleiðum til að styðja starfsfólkið í sinni vinnu. Við teljum barnabókina og kennsluheftið vera gott svar við þeirri rannsóknarspurningu sem við lögðum upp með í byrjun, um það hvernig hægt er að vinna með sorg og sorgarferli barna í leikskólum.

Barnabók

Barnabækur eru að okkar mati gott tæki til að miðla fróðleik og efni. Í *Aðalnámskrá leikskóla* (1999:21) segir að bækur séu ómissandi þáttur í leikskólastarfi. Einnig kemur fram að leikskólinn eigi að leggja ríka áherslu á lestur bóka sem hæfa aldri og þroska barna. Við teljum að barnabók með einföldum texta ásamt myndskreytingum henti vel börnum á leikskólaaldri. Með bókinni er hægt að fjalla um þær tilfinningar og líðan sem geta birst þegar barn verður fyrir sorg. Bækur gefa tilefni til, samkvæmt Morrow og Gambrell (2005:3), að tilfinningar séu kannaðar frá ýmsum sjónarhornum. Booth og Barton (2000:11) tala um það að saga geti hjálpað okkur að skilja þær flóknu tilfinningar sem bærast innra með okkur í gegnum sögupersónur sem tala opinskátt og hreinskilningslega um tilfinningar sínar. Anna Þorbjörg Ingólfssdóttir (2006:22) fjallar einnig um þetta í grein sinni að bækur séu vel til þess fallnar að fjalla um tilfinningar og bendir á að fyrirmyndirnar geti sýnt bæði jákvæða og neikvæða hegðun. Hún telur einnig að með því að persónurnar sýni fjölbreytta hegðun geti það gefið tilefni til umræðna við börn og aukið skilning þeirra á því sem sögupersónan tekst á við.

Í bókinni sem við skrifum er aðalpersónan, Kári, að takast á við sorg og missi í tengslum við lát afa síns. Í gegnum Kára komum við inn á ýmis viðbrögð sem börn geta sýnt þegar þau verða fyrir missi, hvort sem það er andlega eða líkamlega. Sem dæmi má nefna reiðiskastið þegar Kári brýtur víkingaskipið sitt eða þegar hann er andvaka af áhyggjum yfir hræðslunni um að foreldrar hans muni líka deyja. Einnig komum við inn á umstangið í kringum andlát, t.d. þegar foreldrar eru á þönum og gefa sér ekki tíma til að svara spurningum barnanna. Eða þegar börn sjá tilfinningar foreldra sinna í fyrsta skipti eins og þegar Kári sér pabba sinn gráta í fyrsta sinn. Viðbrögðin sem við komum inn á í bókinni eru alls ekki tæmandi yfir þau viðbrögð sem börn sýna þegar þau eru í

sorgarferli. Né heldur hvernig foreldrar eða nánasta umhverfi barnsins bregst við. Bókinni er einungis ætlað að gefa mynd af ferlinu sem getur átt sér stað.

Kennsluhefti

Með barnabókinni þótti okkur nauðsynlegt að láta fylgja með kennsluhefti fyrir kennara. Markmiðið með kennsluheftinu er að kennarinn hafi handhægar upplýsingar og hugmyndir um það hvernig hægt sé að nota bókina í starfi. Sé nokkurs konar vísir að hugmyndum fyrir kennara þó að hann velji sér aðrar leiðir til kennslu. Það er í samræmi við það sem Ingvar Sigurgeirsson (1999:38) talar um að kennsluleiðbeiningar geymi oft hugmyndir að ýmsum verkefnum, gagnlegum ábendingum um ítarefni og upplýsingum fyrir kennara.

Nauðsynlegt er að kennarinn miði kennsluna að því að höfða til allra barna, en þau hafa mismunandi þarfir og mismunandi hæfileika. Armstrong (2001:13-15) fjallar um fjölgreindakenningu Howard Gardner, en í henni er lögð áhersla á að við höfum ólíka hæfileika þar sem að greindir okkar eru mismunandi samansettar. Því er mikilvægt að viðurkenna og leggja rækt við þær allar. Greindirnar sem Gardner talar um eru átta talsins og taka til ólíkra sviða, en þær eru málgreind, rök- og stærðfræðigreind, rýmisgreind, líkams- og hreyfigreind, tónlistargreind, samskiptagreind, sjálfsþekkingargreind og umhverfisgreind. Við teljum að með því að nota fjölgreindakenninguna sé hægt að fara fjölbreyttar leiðir til að ná til barnanna sem okkur þykir mikilvægt.

Í kennsluheftinu fjöllum við um markmið hvernar opnu og hugmyndir að kennsluleiðum. Hugmyndirnar eru í takt við þá kennslu sem fram fer í leikskólum, oft í formi umræðna í samverustundum. Við leggjum t.d. fram hugmyndir um að nota tilfinningaspjöld sem hjálpa börnunum að útskýra hvernig þeim líður. Einnig leggjum við til að farið sé með börnin í vettvangsferðir, t.d. í kirkjugarð eða út í náttúruna til að finna lifandi og dauða hluti. Meginhugmyndin er sú að umfjöllun um dauðann falli inn í almenna lífsleiknikennslu, líkt og vinátta eða hugrekki. Að hægt sé að fjalla um dauðann á eðlilegan og óþvingaðan hátt eins og aðra þætti tilverunnar. Í því sambandi þurfa

kennarar að leggja sig fram að vera ekki smeykir við að fjalla um efnið, en fólki finnst oft erfitt að tala um dauðann.

Lokaorð

Í þessari ritgerð hefur verið leitast við að fjalla um sorg barna og það sorgarferli sem þau geta gengið í gegnum. Það hefur mikil áhrif á börn að verða fyrir mikilli sorg á unga aldri, sérstaklega ef um er að ræða missi foreldris eða annarra nákominna. Þegar börn verða fyrir slíku áfalli er nauðsynlegt að þau fái þann stuðning sem þau þarfnast til að hjálpa þeim í gegnum þetta erfiða ferli sem sorgin er. Það getur haft afgerandi áhrif á það hvernig börnum tekst að vinna úr þeim erfiðu tilfinningum sem koma upp.

Lífsleiknikennsla er stór þáttur í skólastarfi og mikilvægt er að fjallað sé um sorgina á opinskáan hátt líkt og aðra þætti tilverunnar. Fullorðnir þurfa að sýna þessum erfiðu tilfinningum barnanna, sem þau glíma við í sorgarferlinu, skilning og geta brugðist við þeim á jákvæðan hátt. Við teljum barnabókina *Afi á stað í hjarta mínu*, sem var unnin eftir niðurstöður þessarar greinargerðar, eiga eftir að nýtast vel til hjálpar fullorðnum sem eru að sinna börnum í slíku ferli, hvort sem er í skólastarfi eða á heimilum.

Heimildaskrá

Aðalnámskrá leikskóla. 1999. Menntamálaráðuneytið, Reykjavík.

Andersson, Nils. 1995. *Att möta smá barns sorg. En bok för förskolan*. Rädda Barnen och författarna, Stockholm.

Anna Þorbjörg Ingólfssdóttir. 2006. „Bók í hönd. Um barnabækur í leikskólastarfi“. *Hrafnaving* 3:19-32. Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands, Reykjavík.

Armstrong, Thomas. 2001. *Fjölgreindir í skólastofunni*. Erla Kristjánsdóttir þýddi og staðfærði. JPV útgáfa, Reykjavík.

Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. 2003. *Barnasálfræði, frá fæðingu til unglingsára*. Mál og menning, Reykjavík.

Booth, David og Bob Barton. 2000. *Story works. How teachers can use shared stories in the new curriculum*. Pembroke Publishers, Canada.

Sr. Bragi Skúlason. 1992. *Von, bók um viðbrögð við missi*. Hörpuútgáfan, Reykjavík.

Dyregrov, Atle. 1994. *Att ta avsked. Ritualer som hjälper barnet genom sorgen*. Rädda barnen och författarna, Stocholm.

Dyregrov, Atle og Elin Hordvik. 1995. *Barns sorg. Några råd till familj och vänner. Rädsla barnen och författarna*, Stockholm.

Dyregrov, Atle. 1992. *Sorg hos børn. En håndbog for voksne*. Lone Bjarkow og Kirsti Poulsen þýddu. Dansk psykologisk forlag, København.

Guðrún Friðgeirsdóttir og Margrét Jónsdóttir. 1995. *Uppeldi. Kennslubók fyrir framhaldsskóla*. Mál og menning, Reykjavík.

Guðrún Alda Harðardóttir. 1999. „Áfallahjálpi í leikskóla“. *Glæður* 9,1:5-12. Sérkennarafélag Íslands, Reykjavík.

Guðrún Alda Harðardóttir. 1997. *Það má ekki vera satt*. Mál og menning, Reykjavík.

Gunnar Finnbogason. 1998. *Áföll í nemendahópnum. Sorgin hefur mörg andlit*. Gunnar Finnbogason, Reykjavík.

Helga Hannesdóttir. 1992. „Sorg barna.“ *Uppeldi* 5,4:60-63.

Ingvar Sigurgeirsson. 1999. *Að mörgu er að hyggja. Handbók um undirbúning kennslu*. Æskan ehf, Reykjavík.

Jacobsen, Anne. 1994. *Børn og sorg. Om børns reaktioner på tab og død*. Hans Reitzels Forlag A/S, København.

Johansson, Birgitte og Gun-Britt Larsson. 1978. *Børns tanker om døden*. Gyldendals pædagogiske bibliotek, Copenhagen.

Sr. Karl Sigurbjörnsson. 1990. *Til þín sem átt um sárt að binda. Leiðsögn á vegi sorgarinnar*. Útgáfan Skálholt, Reykjavík.

Margrét Ólafsdóttir. 1995. „Áföll í skóla“. *Glæður* 5,2:4-9. Sérkennarafélag Íslands, Reykjavík.

Markham, Ursula. 1997. *Sorgarviðbrögð, huggun í harmi. Sjálfhjálp og spurningum þínum svarað*. Eva Ólafsdóttir þýddi. Vasaútgáfan, Reykjavík.

Morrow, Lesley Mandel og Linda B. Gambell. 2005. *Using children's literature in preschool. Comprehending and enjoying books*. International reading association, Newark, DE.

Shaffer, David R. 2002. *Developmental psychology*. Wadsworth/Thomson learning, Belmont.

Sr. Sigurður Pálsson. 1998. *Börn og sorg*. Skálholtsútgáfan, Reykjavík.

Silverman, Phyllis Rolfe. 2000. *Never too young to know. Death in children's lives*. Oxford University Press, New York.

Simonnes, Asbjørn. 1995. *Møte med barn í sorg og krise*. Det Norske Samlaget, Norway.

Valborg Sigurðardóttir. 1989. *Myndsköpun ungra barna. Frá kroti til táknmynda*.
Menntamálaráðuneytið, Reykjavík.

Worden, J. William. 1996. *Children and grief. When a parent dies*. The Guilford Press, New
York.

Worden, William. 1991. *Grief counseling and grief therapy. A handbook for the mental health
practitioner*. Springer publishing company, New York.

Yalom, Irvin.D. 2002. *The gift of Therapy*. Perennial, New York.

Yeagley, Larry. 1994. *Tekist á við sorg*. Pröstur B. Steinþórsson þýddi. Pröstur B. Steinþórsson,
Garði.

Viðtöl:

Bjarni. 2008. Viðtal við mann sem missti föður sinn ungur, á fimmta aldursári. (Viðtal tekið
18.nóvember.2008).

Sr. Vigfús Bjarni Albertsson. 2008. Viðtal við sjúkrahúsprest Barnaspítala Hringins í
Reykjavík. (Viðtal tekið 20.nóvember.2008).