

OTROCI IN ŽALOVANJE



Smrt je del življenja. Ne moremo je napovedati, ne moremo ji uiti, je pa pomembno, da pustimo žalovanju, ki smrti ljubljene osebe sledi, prostor in čas. Žalovanje je globoko čustveno dogajanje, v katerem se prepletajo različna doživljanja: žalost, občutek nepovratnosti in dokončnosti, oživljanje spomina na umrlega, razmišljanje, kaj lepega bi lahko storili zanj, občutki krivde, jeza na okoliščine, bolečina pogrešanja. Gre za počasno sprejemanje realnosti in prilagajanje na spremembo v življenju (Tomori, 1994; Kohner, 1995).

Vsak med žalovanjem doživlja različne občutke, ki se lahko spreminjajo iz dneva v dan in lahko trajajo zelo dolgo. Tako tudi otroci, ki so čustveno prizadeti ob izgubi osebe, ki jo je imel otrok rad. Starejši otroci (šoloobvezni), ki že razumejo kaj smrt pomeni, žalujejo, toda na drugačen način kot starši. Mlajši ne bodo točno razumeli, kaj se je zgodilo, sami ne bodo žalostni, vendar bodo čutili, da se nekaj dogaja – čutili bodo nemirnost staršev.

FAZE ŽALOVANJA

Žalovanje je individualno in pri vsakem posamezniku poteka drugače. Faze si lahko sledijo različno dolgo in v različnem zaporedju:

1. **Šok** – človek se ponavadi ne zaveda kaj se dogaja in je prva vest o smrti osebe.
2. **Zanikanje** – lahko se pojavi skupaj s šokom, ko oseba ne sprejema dejstva, da se je to zgodilo. Če otrok ne sprejema novice o smrti, ga v to ne pregovarjamo, vendar ga podpiramo v njegovih občutkih. Lahko da bo potreboval več časa, da bo novico sploh sprejel.
3. **Jeza** – sproži jo izguba, ki pomeni frustracijo. Lahko se izraža na zunanji svet ali pa vase. Pri tem je potrebno osebi dopustiti, da odkrito izraža čustva.
4. **Žalost** – se pojavi ob spoznanju, da je izguba resnična. Človek se sooči s svojo bolečino.

5. **Sprejemanje** - človek se sprijazni, da je nekdo umrl in se poskuša ponovno vključiti v vsakodnevno življenje.

KAKŠNE REAKCIJE LAHKO PRIČAKUJEMO?

Vsak otrok je edinstven, drugačen in na pozitiven način poseben, zato vsak otrok na svoj način odreagira na izgubo osebe.

Lahko se pojavijo:

- Apatija, nezainteresiranost za prijatelje, za dejavnosti, ki jih je imel rad, lahko ne je, ne spi
- Jeza na umrlega, da ga je zapustil, se ni poslovil-pri šoloobveznih se lahko opazi v šoli, popustijo pri šolskem delu, postanejo uporniški
- Občutek krivde
- Pretirani strahovi, da bo ostal sam; pojavijo se lahko nočne more
- Olajšanje v primerih, če je bila dolgotrajna težka bolezen
- Regresivna vedenja (močenje postelje, otročje govorjenje, sesanje palca...)

Ob tem velja opomniti, da kot odrasli bodimo pozorni na vsakodnevne izraze, ki jih govorimo otroku, ne da bi se zavedali, kako dobesedno otrok to sprejema. Npr: "*Pridi sem in pospravi mizo, drugače bom žalosten-na.*" S tem naložimo otroku breme krivde za naše počutje in v primeru, da bi to povedala otroku oseba, ki je umrla, bi si lahko otrok razlagal, da je kriv za njegovo smrt. V komunikaciji se to pogosto pojavlja, zato je pomembno, da premislimo, kar rečemo otroku.

Mlajši otroci ne zmorejo izraziti stiske z besedami, zato jo lahko izraža z vedenjem, ki je lahko neprimerno. Otrok ob tej svoji stiski ne ve, kako naj ravna s čustvi. Čustvena obremenitev je zanj prevelika in odreagira na določen način. Potrebno je ugotoviti, kaj se skriva za vsemi temi čustvi. Mogoče preko igre, opazovanja. Jezo lahko izrazi tudi preko igre s plastelinom.

KAKO OTROK DOJEMA SMRT?

Mlajši otroci še ne razumejo trajnosti smrti. Lahko pričakujejo, da bo ta oseba prišla nazaj. Otroci ponavadi ne občutijo žalosti konstantno. V enem trenutku so lahko zelo žalostni, spet naslednji trenutek se veselo igrajo. Lahko postavljajo nepričakovano vprašanja in nanje jim je treba odgovoriti. Pri otroku je potrebno vsa čustva sprejeti in jih tudi dopustiti. S potlačevanjem veselih čustev in preusmerjanjem v žalostna čustva lahko otroku sporočamo, da ni v redu kar občuti in mora svoja čustva prilagoditi situaciji.

Starejšega otroka, ki se zaveda umrljivosti, lahko postane strah za lastno življenje in življenje ljudi, ki so mu blizu (staršev, bratov sester).

OSNOVNI SMERNICI OB SMRTI OTROKU LJUBLJENE

OSEBE

- **Poslušajte otroka**

Otroka je potrebno poslušati tudi če neprekinjeno govori o smrti. Naj ob tem izraža občutke. Njegovih besed ne smemo presoјati. Ponovimo jih.

Primer:

»Mami, tako sem jezen na tistega moškega, ki se je zaletel v strica Mateja. Ubil ga je. Jaz pa sem ga imel tako rad.«

Primer odgovora starša, ki otroka podpre:

» Slišim, da občutiš jezo, da si jezen na človeka, ki je povzročil prometno nesrečo. Strica Mateja si imel rad.«

- **Ne skrivajte svoje žalosti pred otrokom**

Če je bila ta oseba, ki je umrla, blizu tudi vam, ne skrivajte svojih čustev, joka pred otrokom. Razložite mu, da ste žalostni. Skrivanje lastnih čustev pred otrokom lahko otroka nauči, da je treba čustva skrivati in jih potlačevati.

KDAJ IN KAKO POVEDATI OTROKU ZA SMRT LJUBLJENE

OSEBE?

Najbolje bi bilo, če bi otroku dejstva o smrti pojasnili še predno bi prišlo do izgube ljubljene osebe. To lahko naredite mimogrede, npr. ko vidite mrtvo žival ob poti ali ko umre hišni ljubljencek.

Ko do te situacije že pride, je treba otroku razložiti vse o smrti, kar menite, da mora vedeti in je njegovi starosti primerno.

Otroku to povejte:

- Na enostaven, miren način, s prijaznim in toplim glasom. Če mu ustreza, mu nudite bližino.
- Izberite si miren kraj (lahko v naravi, doma,...).
- Počakajte na otrokovo reakcijo. Otrok bo takrat izrazil tista čustva, ki jih bo lahko. Potrdite mu, da to kar čuti, je v redu. Poimenujte njegova čustva.
- Zagotovite mu, da ga imate radi in da sprejemate njega in njegova čustva ("Rad-a te imam in bom poskrbel-a zate.")
- Pri tem bodite potrpežljivi in otroku namenite toliko časa kot ga potrebuje.
- Vedno mu povejte resnico, bodite iskreni.

KAKŠNA VPRAŠANJA POSTAVLJAJO OTROCI OB SMRTI LJUBLJENE OSEBE?

Otrok lahko zastavi veliko vprašanj. Lahko tudi večkrat ista. Pomembno je, da mu odgovorimo na vse in vsakokrat. Na ta način otrok predeluje svoje razumevanje in svoje občutke. Če nimate odgovorov, mu povejte, da tega ne morete odgovoriti. O smrti se pogovarjajte odprto.

Vprašanja, ki jih otrok postavlja, so lahko:

- ≈ *Mami, a bosta vidva z očkom tudi umrla?*
- ≈ *Ali je babica zaspala?*
- ≈ *Ali je dedek umrl, ker sem bil poreden?*
- ≈ *Kaj se zgodi z umrlimi?*
- ≈ *Koliko moraš biti star, da umreš?*
- ≈ *Je s smrtjo vsega konec?* (na to vprašanje odgovorite glede na svoja prepričanja)
- ≈ *Zakaj ljudje umrejo?*

KAKO OTROKU OLAJŠATI STISKO OB SMRTI LJUBLJENE OSEBE?

- Otroku pustite čas in prostor, da žaluje.
Otrok ima pravico žalovati na svoj način. Morda bo želel večkrat obiskati grob, prinesiti svečke, rože. Lahko bo več govoril o ljubljeni osebi, ki je umrla. Lahko ji bo narisal risbico, naredil darilo. Pustite mu čas, odgovarjajte na njegova vprašanja, pogovarjajte se o umrli osebi.
- Dopustite, da izraža vsa čustva.
- Ne vznemirjajte se, če ne najdete besed, včasih je dovolj tudi tišina.
Včasih ne vemo, kaj bi rekli otroku o izgubi, ker sami predelujemo lastna čustva in vzorce vedenja. Dovolj je tudi, če smo ob otroku, da čuti, da mu nudite ljubezen in toplino.
- Govorite o osebi, ki je umrla.
Spominjajte se vseh trenutkov s osebo, ki je umrla. Spomin bo ohranil v otroku sliko te osebe.
- V spominu ohranjajte preminulo osebo.
- Ohranite čim več rutine v vsakdanjem življenju.
Red bo pri otroku ohranjal varnost. Rutino spremenite le v primeru, če opazite, da otrok težko zaspi ob določeni uri, se težko zbere ob določenih

aktivnostih,... Lahko mu pustite prižgano nočno lučko, priprta vrata, preberete mu mirno pravljico,...

ČESA NAJ NE BI REKLI OTROKU OB STISKI:

1. *Vem, kako se počutiš. Tudi jaz sem se počutil tako slabo, ko mi je umrl dedek.*
2. *Saj boš že prebolel. Ne jokaj. Čez nekaj dni bo že vse v redu.*
3. *Poglej, dedek je umrl, vendar imaš še enega dedka/babico/teto.*
4. *Izogibajte se naslednjim stavkom o smrti:" Dedek je zaspal. Stric je odšel na dolgo potovanje. Teta bo dolgo počivala. Babica je umrla, ker je bila bolna."*



S takšnimi stavki lahko pri otroku vzbudite strah pred spanjem ali potovanjem. Bolezen mu je potrebno bolj natančno razložiti, kajti lahko razvije strah pred tem, da bo nekdo umrl, tudi če gre pri tej osebi samo za prehlad.

5. *Ne spreminjajte teme, če otrok želi govoriti o umrlem.*

NAJ OTROK GRE NA POGREB ALI NE?

Otroku je potrebno najprej razložiti kako pogreb poteka (potek, kako izgleda umrla oseba). Ko mu predstavite kako pogreb poteka, je dobro, da ga vprašate ali želi iti na pogreb in vsako njegovo odločitev tudi spoštovati.

Ponavadi otroke nove stvari zanimajo in so radi vključeni ter na nek način sodelujejo (prinesejo rože, narišejo risbico, prižgejo svečko). Na ta način doživijo zaključni del poslavljanja.

Otrok gre lahko na pogreb, vendar je dobro, da je ob njem odrasla oseba, ki mu bo na vsa njegova vprašanja odgovarjala. Naj ne bo to oseba, ki žaluje (ožji član), ki želijo imeti na pogrebu čas za svoje žalovanje.

Vsak otrok je edinstven in v takih situacijah se je potrebno prilagoditi njegovim čustvom in potrebam.

KOGA JE TREBA OBVESTITI?

Izguba ljubljene osebe, še posebej, če je bil otrok na to osebo navezan, se lahko odraža v njegovem vedenju, čustvovanju. V takem primeru je potrebno obvestiti vse osebe, ki so z njim v stiku (varuške, vzgojiteljice, učiteljice v šoli). Predvsem je ta prenos informacij pomemben zato, da lahko te osebe sočustvujejo z otrokom, so do njega uvidevni in mu omogočijo možnost za pogovor o njegovi izgubi.

Knjige za otroke, ki jih lahko berete:

1. Bode. A., Dedka ni več
2. Weitze, M., Zakaj je roza slonček postal žalosten in kako je spet postal vesel?

Literatura:

- Dodič, D., 2014, Bom babico še kdaj videl, zdaj, ko je umrla?, Corason, Ljubljana
- Članek: Psihološka pomoč staršem ob otrokovi smrti

Povzela:

Lili Kodelja, svetovalna delavka

januar 2017

Otrok naj ima priložnost občutiti smrt kot nekaj naravnega in skrivnostnega, s pravico do joka in žalosti ob čuječi podpori bližnjega. (citat iz knjige: Bom babico še kdaj videl, zdaj, ko je umrla?)

