

Smrt je del življenja. Z njo se prej ali slej srečamo vsi, zato pred njo ne moremo obvarovati otrok. Smrt s seboj prinaša žalost in občutke nemoči, zato o njej težje razmišljamo in se pogovarjamo. Še zlasti se težko o smrti pogovarjamo s predšolskimi otroki, saj je za mnoge to še vedno tabu tema. Vendar imajo otroci o smrti svoje predstave, dojemajo jo drugače kot odrasli, a je žalovanje tudi pri otrocih naraven odziv na izgubo ljubljene osebe.

Žalovanje je dolgotrajen proces, ki se pri vsakem otroku izraža različno. Ker otroci svojih čustev še ne znajo ubesediti, je prav da jim pri tem pomagamo odrasli. Bolečine jim nihče ne more vzeti, lahko pa jih naučimo živeti z njo. Pogovor ne more rešiti vsega, lahko pa zelo pomaga in olajša to težko obdobje.

Zakovitosti žalovanja mlajših otrok

- Žalovanje je naravna reakcija na izgubo, ki se pri otroku kaže na vedenjskem, čustvenem, socialnem, telesnem in duševnem področju razvoja.
- Vsaka izguba je drugačna, zato jo bo vsak otrok izkusil na drugačen način.
- Ni pravih in napačnih načinov in odgovorov na otrokova vprašanja, so le naši iskreni nameni in odgovori.
- Odgovore prilagodimo otrokovi starosti.

- Žalovanje je doživljenjski proces, spremeni se le njegova intenzivnost. Tudi kasneje ohranjamo spomin na ljubljeno osebo.
- Na proces žalovanja vplivajo številni dejavniki (starost otroka, njegovo razumevanje, okolje...).

Razumevanje smrti pri otrocih do treh let

Otrok ob smrti doživlja stisko predvsem zaradi ločitve od ljubljene osebe. Ne razume pa še povsem, kaj se ob smrti dogaja okoli njega. Pogosto je majhen otrok vznemirjen in intenzivno srka vsa občutja odraslih: strah, jezo, žalost, zmedo, obup, skratka vse, kar odrasli doživljajo ob njem. Tega si seveda ne zna razložiti, izraža pa preko vedenja in čustvovanja. Lahko je veliko bolj jokav kot sicer, lahko postane agresiven, ima težave s spanjem, hranjenjem, močenjem postelje, ne sprejema 'tujcev', kliče in išče odsotnega...

Pomembno je, da v tem času ne spreminjamo dnevne rutine, saj otroka to še bolj zmede. Nudimo mu vso potrebno oporo skozi telesno bližino, objeme in stiskanje. V tem obdobju je telesni stik ključen.

Otroci do petih let

Otroci v tej starosti smrti še ne razumejo kot nekaj končnega in neizogibnega, temveč kot nekaj začasnega. Tudi vzrokov zanjo še ne

morejo razumeti. Smrt dojemajo kot nekaj prehodnega. Pričakujejo, da se bo umrli ponovno vrnil v njihovo življenje. Tudi v tej starosti je pomembna dnevna rutina, otrokom zagotavljamo dovolj priložnosti za igro, likovno izražanje, branje primernih slikanic o smrti in izgubah, pomagamo jim izraziti njihove občutke in strahove in jim zagotovimo občutek varnosti. Bodimo pa odkriti in otroku podajmo jasne informacije o tem, kaj se je zgodilo, z otrokom se spominjamo časov, ki jih je preživel z umrlim, vzgojitelje in učitelje seznanimo s težavami otroka pri spoprijemanju z žalostjo.

Šele **otroci med petim in devetim letom** lahko sprejmejo dejstvo, da je oseba umrla, še vedno pa ne dejstva, da smrt doleti vsakogar in da bodo tudi oni umrli. Ko so **otroci stari od devet do enajst let** razvijejo realistično predstavo o smrti in smrt dojemajo kot neizbežen in nepovraten biološki dogodek.

Kako otroku olajšati žalovanje

- Otroku nikoli ne skrivajte smrti.
- Ne silite ga, da gre na pogreb. Je pa pogreb kot ritual lahko za marsikaterega otroka pomembna priložnost za poslavljanje in žalovanje.
- Otroku za žalovanje potrebuje čas in našo pozornost.

- Ne nalagajte otroku čustvenih bremen in občutka krivde. Tako kot odrasli ščitijo otroke, namreč tudi otroci pogosto ščitijo bližje, svoja čustva, strahove in bolečino zato držijo v sebi.
- Žalost preusmerite v ustvarjanje in šport.
- Iskreno mu odgovorite na vsa vprašanja, ne dajajte mu lažnih informacij.
- Pogovorite se z vzgojiteljico.
- Otrok naj pogosto občuti vaš objem.
- Dajte mu vedeti, da ste ob njem.

Odrasli izhajamo iz odrasle perspektive. Ko odrasli žalujemo, smo lahko dolgo v žalostnem občutju, otroci pa žalujejo v intervalih. Mlajši kot so, hitrejši so ti intervali. Otrok je lahko žalosten in zajoka, ko se dogodi nek dogodek, potem pa se spet gredo igrat. Otroci žalujejo na svoj način, ki ga je treba spoštovati.

Uporabljeni in priporočeni literaturi:

Borucky, V. in drugi (2004). Smrt in žalovanje: da bi odrasli lažje razumeli otroke.

De Bode, A. in Broere, R. (1997). Dedka ni več.

Divjak Jurca, D. (2022). Glas v srčku.

Donnelly, E. (1980). Zbogom dedek.

Dodič, D. in Leban, P. (2014). Bom babico še kdaj videl, zdaj, ko je umrla?

Gray, N. (1999). Medvedkov dedek.

Hübner, F. in Höcker, K. (1994). Stara mama.

Morán, J. (2016). Konj in vedrina.

Muck, D. (2016). Anica in zajček.

Petrlík, A. (2005). Modro nebo.

Recknagel, F. in Dusikova, M. (2001). Sarina vrba.

Varley, S. (2001). Jazbečeva darila v slovo.

Zimšek, M. Društvo Hospic, interno predavanje.

Če otrok svoje nerešeno žalovanje prenese v odraslo dobo, je zelo možno, da bo v prihodnjih odnosih težko ljubil in zaupal.

(C. Longaker)

SMRT IN ŽALOVANJE



Svetovalna služba VVZ Slovenj Gradec