

OTROK IN ŽALOVANJE



»Če otrok svoje nerešeno žalovanje prenese v odraslo dobo, je zelo možno, da bo v prihodnjih odnosih težko ljubil in zaupal. Kasnejše izgube bodo postale sestavni del njegovega žalovanja. Mnogi odrasli, ki so v času otroštva ali najstništva izkusili smrt v družini, v svojem srcu še vedno nosijo breme nedokončanega žalovanja.« -Christine Longaker

Za pisanje tega članka sem se odločila, ker sem bila pred kratkim v trenutku soočena z minljivostjo. Kaj pomeni biti in oditi v trenutku? Gledaš ljudi, ki so ob tebi, vidiš in čutiš solze, se sprašuješ zakaj ... V vsem tem svojem čustvenem svetu in svetu žalujočih ljudi se spomnim, da se tu nahajajo tudi moji otroci. Kaj je z njimi, kaj jim izreči, kako jih potolažiti? Spremljajo dogajanje v tem kaosu, zmedi ... Čutim njihovo jezo, sami so v vsem tem. Ni časa za njih, ker se ukvarjaš s sabo, žalujočimi in si takrat v tistem trenutku močno želim, da bi bil nekdo z njimi. Odrasla oseba, ki bi jim bila v oporo.

Žalovanje je globoko čustveno dogajanje, v katerem se prepletajo različni občutki, čutenja in sicer: **žalost, občutek nepovratnosti in dokončnosti, oživljanje spomina na umrlega, občutki krivde, jeza, bolečina pogrešanja**. Vsi te občutki se spreminjajo, trajajo različno dolgo, saj vsak žaluje na svoj način. Vse je sprejemljivo in vse je v redu. Smrt je del življenja, ne moremo je napovedati, ne moremo ji uiti, je edino kar je stvarno in obstaja. Ko se rodimo, si ne moremo izbirati kdo bomo, kaj bomo počeli, kakšen poklic bomo opravljali, ... smrti pa ne moremo uiti.

Kako pa žalujejo otroci?

Otrok lahko izgubi svojo najljubšo igračo, hišnega ljubljence ali pa njemu ljubljeno osebo. Vse to mu predstavlja izgubo varnosti, znanega življenjskega okvirja, strukture. Kot pravi dr. Katja Valenček, otroci žalujejo v trenutnem svetu, **tukaj in zdaj**. Ne žalujejo za tem, kar so izgubili niti za tem, kaj v prihodnosti ne bodo doživeli. Njihovo žalovanje se pojavlja v obrokih, še posebej v trenutku soočenja z določenim dogodkom (pridejo rojstni dnevi, prazniki, dogodki v vrtcu, ...). Kako otroci žalujejo, je v veliki meri odvisno tudi od njihove starosti. **Mlajši otroci** ne bodo točno razumeli, kaj se je zgodilo, vendar bodo **močno čutili dogajanje okoli sebe** (npr. nemirnost, napetost staršev). **Otroci do 5. leta starosti** dojemajo izgubo ljubljene osebe omejeno. Bolj kot občutek praznine, jih moti **izguba življenjske strukture**. V **starosti od 5. do 11. leta** otroci razumejo smrt kot nekaj, čemur ne moremo uiti. Ob tem občutijo pogrešanje ljubezni, topline in izgubo ljubljene osebe. Od **11. leta dalje** otroci dojemajo smrt tako kot odrasli. Ne glede na starost doživljajo faze šoka, zanikanja, jeze, žalosti. V njihovem telesu se dogaja čustveni vrtiljak. Pri otrocih se pojavi še **faza pogajanja**, kjer se sprašujejo, kaj bi lahko storili, da se to ne bi zgodilo ali so storili kaj narobe, da je tisti, ki ga je imel rad, umrl. V njih samih se lahko pojavijo občutki krivde in če jim nihče ne pomaga predelati teh občutkov, bodo v obdobju odraslosti razvili ugajanje drugim. Takrat potrebujejo podporo odrasle osebe, ki jim

zaupajo in pa stavek: »Ti nisi nič kriv.« Kako bo to otrok doživil, je odvisno tudi od tega, kako blizu si je bil s to osebo.

Pomagati otroku pri soočanju z izgubo in ga razumeti v njegovem načinu žalovanja, je ena najpomembnejših nalog, kar jih lahko odigra odrasla oseba.

Spodaj je nekaj načinov, kako lahko otroku pomagate žalovati in predelati ta težka čutenja kot so jeza, občutki krivde, pretirani strahovi, osamljenost. Navedeno velja za otroke do 11. leta, pa vendar tudi najstniki potrebujejo odkritost, iskrenost, pogovor, objem in dovoljenje za vsa čustva.

- **Z otrokom bodite odkriti in jasni** - otroci morda težko povežejo, sestavijo celotno dogajanje, pa vendar zelo dobro čutijo, kaj se dogaja okoli njih. Samo dožemanje dogodka je odvisno tudi od njegove starosti. Na kratko in odkrito podajte otroku opis tega, kar se je zgodilo in preko tega boste ugotovili, koliko otrok že ve in razume. Razlaga podrobnosti dogodka ni potrebna, saj to otroka lahko straši in njihove glavice težko predelajo vse slišano. Ko predelujejo slišano informacijo, velikokrat sprašujejo oz. ponavljajo enaka vprašanja. Potrpežljivo mu odgovarjajte. Odgovor naj bo iskren, brez prikrivanja informacij. Pri tem uporabljajte preprost jezik, ki je primeren njegovi starosti in s tem razumevanjem. Izogibajte se stavkom kot so: *babica je zaspala, teta bo dolgo počivala* ali pa *babica je umrla, ker je bila bolna*. Vsi ti izrazi lahko v otroku prebudijo pretirane strahove npr. pred spanjem ali počitkom - če zaspim, ali bom umrl? Bolezen mu je potrebno bolj natančno razložiti, saj lahko razvije strah pred povsem »vsakdanjo« boleznijo, kot je denimo prehlad. Otroku lahko poveste, da je nekdo umrl na način, da ga vzamete v naročje in rečete, da mu želite povedati *žalostno novico in sicer, da je babica danes umrla, ni več živa in je ne bomo mogli več videti ali se igrati z njo*. Nato v tišini opazujte reakcijo otroka na vaše besede.
- **Odzivi naj bodo pomirjujoči in tolažeči** - vedno nimamo pravega odgovora, razlage, besed. Vse to je v redu. Pomembno je, da otroku nudite varnost, toplino, objem, ljubezen, pogovor, skupno preživljanje prostega časa. Biti odziven in dostopen, to je tisto kar otrok potrebuje.
- **Opazujte vedenje otroka** - vsak otrok je edinstven, drugačen in na pozitiven način poseben, zato vsak odreagira na svoj način. Kot že zgoraj omenjeno, otroci žalujejo po obrokih, kar pomeni, da danes ja, jutri ne. V enem trenutku jokajo za osebo, ki je umrla, spet v naslednjem trenutku se smeji. Pojavijo se lahko vedenja v smislu regresije (močenje postelje, otročje govorenje, sesanje prsta, težave pri spanju in podobno), apatija, nezainteresiranost za prijatelje, dejavnosti, ki jih je imel rad, jeza na umrlega, pretirani strahovi, celo olajšanje, če je bila dolgotrajna bolezen. Otroci ne komunicirajo vedno samo z besedami, zato je toliko bolj pomembno, da smo tam z njim.
- **Ohranjajte rutino** - v takih težkih trenutkih je to edino, kar jim predstavlja občutek varnosti in predvidljivosti. Ob izgubi se otroku poruši struktura, rutina, red, zato je toliko bolj pomembno, da jo vzpostavite nazaj. Določene dejavnosti, ki jih je rad opravljal (npr. plesne urice, športne dejavnosti, ...), bodo otroku vrnilo varnost, strukturo nazaj. Začutil bo olajšanje.
- **Dovolite sebi in otroku izraziti čustva** - otrok jih bo izrazil, če jih boste iskreno in pristno izrazili tudi vi. Če je bila oseba, ki je umrla, blizu tudi vam, ne skrivajte svojih čustev pred otrokom. Otroku povejte, da ste žalostni in s tem boste tudi otroku dali

dovoljenje, da lahko čuti, kar čuti. **Da je z vsemi čutenji sprejemljiv in v redu in da čutiti, kar čutiš, ni nič slabega.** Poslušajte ga, tudi če neprekinjeno govori o smrti. To je za otroka olajšanje, saj s tem izraža svoje občutke in pomeni, da se ob vas počuti dovolj varno, da lahko pove, čuti. Močnejša občutja, kar je težko, poskušajte regulirati s pogovorom z drugo odraslo osebo. Na ta način boste otroku sporočili, da boste poskrbeli zase in otrok ne bo nehote začel skrbeti za vas. Otroka spodbujajte k izražanju svojih čustev tudi preko risanja, glasbe, igranja, ...

- **Otrok na pogrebu - da ali ne?** – kako poteka pogreb, je potrebno otroku najprej razložiti. Ko mu predstavite in razložite kako poteka, kako izgleda umrla oseba, je dobro, da otroka vprašate, ali želi iti na pogreb in vsako njegovo odločitev spoštovati. Če se otrok odloči, da bo šel na pogreb, naj bo takrat ob njem odrasla oseba, ki mu bo odgovarjala na vsa njegova vprašanja, pa vendar, če je možno, naj ne bo to tista oseba, ki žaluje, saj želijo imeti na pogrebu svoj čas za žalovanje. Otrok naj si izbere svoj način poslavljanja - prižge svečko, nariše risbico, okraši kamenček, morda izdelava spominsko knjigo, ...

Vsak otrok odreagira na svoj edinstven način in v takih situacijah se je potrebno prilagoditi njihovim čustvom in potrebam.

Pot žalovanja je proces in vsak jo prehodi na svoj način. Po tej poti se ni lahko peljati, pa vendar ni potrebno, da smo pri tem sami. Naši otroci živijo tukaj in zdaj in od nas pričakujejo iskren, hiter, pristen odgovor in včasih je spregovoriti o tem težko. Poleg že zgoraj omenjenega, nam včasih na pomoč priskočijo tudi knjige kot rešiteljice.

Prilagam nekaj predlogov knjig, ki so namenjeni otrokom od 3. do 5. leta starosti (povzeto po Slovenskem društvu Hospic):

- ◆ **JESEN LISTKA TIMIJA**, Leo F. Buscaglia; Mladinska knjiga, 2010
- ◆ **DEČEK NA BELEM OBLAKU**, Nina Kokelj; Mladinska knjiga, 2006
- ◆ **ŽABEC IN PTIČJE PETJE**, Max Velthuijs; Slovenska knjiga, 1997
- ◆ **JAZBEČEVA DARILA V SLOVO**, Susan Varley; Educy, 2001
- ◆ **MISLILI BOMO NATE, BABICA**, Antonie Schneider; Kres, 2010
- ◆ **OGLAS ZA ENO MAMO**, Patricija Peršolja; Narava, 2009
- ◆ **SPLOŠČENI ZAJEC**, Bardur Oskarsson; Zala 2016
- ◆ **MALA SONČNA ŽARKICA IN ZAJČJA DRUŽINA**, Christof Lehmann; Ozara Slovenija, 2012
- ◆ **STARA MAMA**, Franz Hubner; Kres, 1994
- ◆ **MEDVEDKOV DEDEK**, Nigel Gray; Učila, 1999
- ◆ **MOJ LJUBI MIC**, Rebecca Elliott; Celjska Mohorjeva družba, 2016
- ◆ **DEDKA NI VEČ**, Ann de Bode; Kres, 1997

- ◆ **ČEZ VELIKO REKO**, Armin Beuscher; Kres, 2002
- ◆ **VIKTORIJA VOLK**, Kyo Maclear; Zala, 2016
- ◆ **SPREGOVORIMO:KADAR KDO UMRE**, Sarah Leveté; DZS, 1998
- ◆ **SARINA VRBA**, Friedrich Recknagel; Kres, 2001
- ◆ **ČLOVEK GORA**, Amelie Flechais; VigeVageKnjige, 2019
- ◆ **DEDKOV ANGEL**, Jutta Bauer; Sanje, 2006
- ◆ **DEDKOV OTOK**, Benji Davies; Zala, 2015
- ◆ **ZAKAJ JE BIL ROŽNATI SLONČEK ŽALOSTEN IN KAKO JE SPET POSTAL SREČEN**,
Monika Weitze; Slovenska knjiga, 1999

Otroci razumejo in čutijo veliko več kot si odrasli predstavljamo. Cenijo našo iskrenost in pristnost in na ta način jim bomo pokazali, da jih spoštujemo. Dovolimo jim žalovati na način, kjer ne bodo čutili sramu, krivde, ... ampak samo varno in sočutno okolje, kjer so z vsemi svojimi čustvi sprejemljivi.