

SMRT IN ŽALOVANJE

Otroci smrt doživljajo drugače

Smrt bližnjega povzroči bolečino in lahko se nanjo še tako pripravljamo, nas vedno znova preseneti. Že odrasli, ki vemo, da je smrt nekaj naravnega in neizbežnega, se z njo težko sprijaznimo, kako težko je šele otrokom.

Kako se bo otrok odzval na izgubo, je v veliki meri povezano z njegovo starostjo, pa tudi s tem, kako ob tem reagirajo njegovi starši oziroma odrasle osebe, ki so mu blizu.



Otroci do treh let še ne razumejo pojma smrti. Kažejo znake ranljivosti in prevzemajo čustva ljudi okoli sebe. Pomembno je, da jim zagotavljamo toplo, ljubeče okolje in ohranjanje normalne dnevne rutine v vsakodnevnem življenju.

Otroci do petih let smrt razumejo kot nekaj začasnega, prehodnega in pričakujejo, da se bodo umrli ponovno vrnili v njihovo življenje.

V starosti od pet do devet let že lahko sprejmejo dejstvo, da je nekdo umrl, ne pa tudi, da se bo to zgodilo nam vsem.

Šele otroci, **stari od devet do enajst let** razvijejo realistično predstavo o smrti in jo dojemajo kot neizbežen biološki dogodek.



OBIČAJNE REAKCIJE ŽALUJOČEGA OTROKA

- Čustvene: negotovost, strah, jeza, bes, žalost, občutki krivde
- Vedenjske: glasni izbruhi joka ali kričanja, agresivno vedenje, hiperaktivno vedenje, izolacija ali umikanje, zahtevanje pozornosti...
- Telesne: bolečine v trebuhu, glavoboli, težave s spanjem, s hranjenjem...
- Socialne: umik od prijateljev in dejavnosti, spremembe v odnosu do odrasli, potreba bližine še živečega starša



KAKO LAHKO ODRASLI POMAGAMO OTROKU?

- Otroku pomagamo, da se bo počutil varnega
- Pomagamo mu, da spregovori o občutkih krivde
- Realno mu povemo, kaj se bo dogajalo na pogrebu
- Dovolimo mu, da občuti žalost; ravno tako svoje žalosti ne skrivamo pred njim
- Osredotočimo se na vesele spomine v povezavi z umrlo osebo

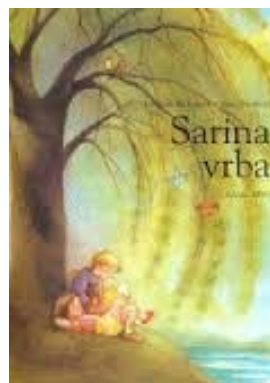
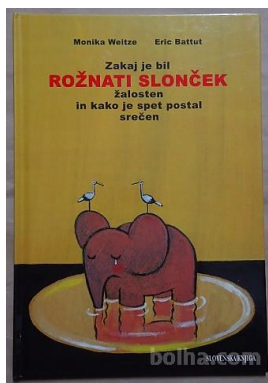


ČESA ODRASLI NE SMEMO NAREBITI?

- Ne izogibajmo se pogovorom o smrti!
- Ne pričakujmo vedno, da bodo otroci razumeli pojem smrti
- Ne pridigajmo mu, kako naj se počuti in odziva
- Ne uporabljajmo izrazov, da je nekdo »odšel, zaspal, izgubili smo ga....«, saj otrok to lahko razume dobesedno!
- Ne prelagajmo jim odgovornosti, ki jih še niso sposobni, npr. pomoč staršem...
- Ne izključimo jih iz procesa žalovanja, omogočimo jim slovo od umrlih...

Ko enkrat izkusiš žalost ob izgubi bližnjega, je to zelo težko. Še težje, če moramo ob tem pomagati otroku. Vendar bo neprimerno lažje ob iskrenem izražanju čustev, pogovoru o pokojnem in iskanju novih poti v življenju brez njega. Tudi, če nimamo odgovorov na njihova vprašanja, bodimo vedno iskreni. Smrt je del življenja in naj ne bo tabu!

Priporočljiva otroška literatura:



Erna Zabukovec, univ. dipl. psih.
Bernarda Okoliš, prof. spec. in reh. ped.
Svetovalna služba Vrtca »Martin Krpan« Cerknica

Literatura:

V.Borucky, ind.: Smrt in žalovanje – Da bi odrasli lažje razumeli otroke