

Izguba in žalovanje pri predšolskem otroku



Tina Polajžer, vzgojiteljica predšolskih otrok, Vrtec pri OŠ Kungota – enota Zg. Kungota

Smrt in z njo povezano žalovanje največkrat povezujemo s svetom odraslih ... A tudi otroci niso izvzeti iz tega bolečega doživljanja. V vrtcu se dogaja, da otroci vzgojiteljice in vzgojitelje sprašujejo o smrti, vendar jim tega dela življenja pogosto ne znamo ustrezno predstaviti. Včasih celo mislimo, da je bolje, če otroka poskusimo obvarovati pred to temo. Z udeležbo na izkustvenem seminarju Kako ravnati v primeru izgube in žalovanja pri otroku, ki ga je pripravila humanitarna organizacija Hospic, smo udeleženci pridobili občutek, kaj otrok v času žalovanja najbolj potrebuje. Članek odgovarja na vprašanja, s katerimi se soočamo, ko otroku pomagamo, da izživi svojo žalost v procesu žalovanja.

Ključne besede: izguba, smrt, žalovanje, potrebe, predšolski otrok

Otrok naj ima priložnost občutiti smrt kot nekaj naravnega in skrivnostnega, s pravico do joka in žalosti ob čuječi podpori bližnjega ...

Dodič, *Bom babico še kdaj videl, zdaj, ko je umrla?*

Uvod

Kot je življenjski prihod novega človeka na svet, je življenjska tudi smrt. Je del življenja. Pred njo ne moremo obvarovati niti sebe, tudi ne otrok. Misel na smrt nam prinese občutke žalosti in nemoči. Ko izgubimo nam ljubo osebo, se v nas sproži naravna reakcija – žalovanje, ki se lahko pri odraslih in otrocih izraža različno. Z bolečino se je potrebno spoprijeti na zdrav način, saj lahko nerazrešeno žalovanje povzroči resne psihične težave v vseh starostnih obdobjih. Pri tem imamo odrasli, ki smo v stiku z žalujočimi otroki, pomembno vlogo. Prav mi smo namreč tisti, ki lahko otroku pomagamo, da izživi svojo žalost v procesu žalovanja.

V vrtcu se dogaja, da otroci vzgojiteljice in vzgojitelje sprašujejo o smrti, vendar jim tega dela življenja pogosto ne znamo ustrezno predstaviti. Včasih celo mislimo, da je bolje, če otroka pred tem poskusimo obvarovati. Pri smrti hišnega ljubljence ali povožene živali na cesti še nekako gre, težje pa je, če se otrok sooča z izgubo starega starša, sorojenca, starša ...

Slovensko društvo Hospic je za pedagoške delavce, ki nas je tema pritegnila, v februarju 2019 pripravilo izkustveni seminar Kako ravnati ob izgubi in žalovanju pri otroku. Ta nevladna, neprofitna in humanitarna organizacija nudi sočutno oskrbo ljudem v zadnjih stadijih neozdravljivih bolezni, oporo svojcem pri soočanju z grozečo izgubo v smislu priprave na slovo in kasneje tudi podporo žalujočim odraslim, otrokom in mladostnikom po izgubi bližnje osebe v procesu žalovanja. So torej pravi naslov za razširitev svojih obzorij, kako ravnati z žalujočim otrokom.



Kako povedati otroku za smrt ljubljene osebe?

Ko pride do smrtnega slučaja, je otroku potrebno razložiti vse, kar menimo, da mora vedeti o smrti in je primerno njegovi starosti. Bodimo iskreni in mu povejmo resnico. Izberimo miren kraj, kjer se otrok počuti varno. Govorimo na miren način, s prijaznim in toplim glasom. Nato preprosto počakajmo na otrokov odziv. Potrdimo mu, da je to, kar čuti, v redu, občutke mu pomagajmo ubesediti. Povejmo mu, da ga imamo radi, da smo ob njem, namenimo mu toliko časa, kolikor ga potrebuje ...

Naj otrok gre na pogreb?

V takšnih situacijah se je potrebno prilagoditi otrokovim čustvom in potrebam. Še pred pogrebom mu razložimo, kako obred poteka. Vprašajmo ga, če želi iti, in potem njegovo odločitev tudi spoštujemo. Nič ni narobe, če otrok doživi zaključni del poslavljanja. Dobro je, da je v času pogreba ob otroku odrasla oseba, ki lahko odgovarja na njegova morebitna vprašanja. Naj ne bo to ožji žalujoči, saj tudi ta na pogrebu potrebuje čas za svoje žalovanje.

Skupne značilnosti, ki se pojavljajo pri večini žalujočih otrok

Vedeti moramo, da je žalovanje pri vsakem otroku edinstveno, kljub vsemu pa se pojavljajo določene značilnosti, ki se pojavljajo pri večini žalujočih:

1.	Šok, zanikanje	Otrok dogodka še ne zmore sprejeti, zanika, kar se je zgodilo.
2.	Jeza	Ko otrok izgube ne more več zanikati, občuti nemoč, jezo, ima občutek krivde. Sprašuje se, zakaj se je to zgodilo njemu ... Lahko je celo jezen na umrlega.
3.	Pogajanje	Otrok misli, da če bo priden, da bo spet vse, kot je bilo pred izgubo.
4.	Prepustitev žalovanju	Otrok joče, je brezvoljen, občuti brezup.
5.	Sprejetje	Otrok je sicer še vedno žalosten, a se že počuti bolje, življenje se ustali in otrok o izgubi ljubljene osebe razmišlja manj pogosto.

Doživljanje smrti pri otroku je zelo odvisno od tega, kako močno je bil navezan na umrlo osebo in koliko let ima ob izgubi.

Doživljanje smrti pri otroku, starem do treh let

Otrok do tretjega leta starosti doživlja stisko predvsem zaradi ločitve od ljubljene osebe, občuti odsotnost le-te in čustvene spremembe družinskih članov. Umrlega pogosto išče ali ga kliče. Pri tej starosti sicer smrti še ne razume, kaže pa znake

ranljivosti, lahko spremeni odnos do hrane, spanja, veliko joka, moči posteljo, prevzema čustva ljudi, ki ga obdajajo ...

Doživljanje smrti pri otroku, starem 4–6 let

V tem obdobju je za otroka smrt nekaj začasnega, prehodnega. Pričakuje, da se bo umrli vrnil v njegovo življenje. Sposoben je sprejeti dejstvo, da je oseba umrla, ne pa, da smrt doleti vsakogar in da bo nekoč umrl tudi sam. Ob izgubi ima lahko obdobja žalosti, besa, nemira, joka. Lahko začne močiti posteljo, sesati palec, tožiti, da ima krče, glavobol, dobi lahko celo izpuščaje. Pogosto ima veliko potrebo po pozornosti in fizičnem kontaktu, zelo je povezan z emocionalnim stanjem ožjih preživelih. Postavlja zmeraj ista vprašanja, da bi ugotovil vzrok izgube, lahko celo misli, da je smrt kazen za njegovo neprimerno obnašanje. Pojavi se lahko agresivnost, težave v besednem izražanju občutkov. Umika se v igro ...

Kako lahko otroku olajšamo stisko ob smrti ljubljene osebe?

Pri otroku do tretjega leta starosti je najbolje, da ohranjamo strukturo in rutino prehranjevanja, spanja, da si prizadevamo za toplo, ljubeče ozračje v njegovem okolju. Pomagajmo mu oblikovati pozitivne vzorce vedenja.

Pri starejšem otroku pa je pomembno, da mu zagotovimo čas in prostor, da lahko žaluje. Omogočimo mu, da žaluje na svoj način. Morda bo večkrat želel obiskati grob, lahko da bo več govoril o osebi, ki je umrla, da ji bo narisal kakšno risbico ali kaj izdelal zanjo ... Naj izraža vsa čustva, ki jih občuti.



Pomembno je, da smo odrasle osebe senzibilne in da se z otrokom o smrti in izgubi pogovarjamo, ko otrok to želi in ko sam izkaže potrebo po pogovoru o tej temi. Takrat si vzemimo čas in odgovorimo na njegova vprašanja. Četudi so vprašanja iz dneva v dan enaka. Otrok s poslušanjem naših odgovorov predeluje svoje razumevanje in lastne občutke. O smrti govorimo odprto. Otroka največkrat zanima, zakaj ljudje umrejo, kaj se zgodi z umrlim, vpraša tudi, če je npr. babica zaspala ... Zanima ga, če bosta umrla tudi mamica in očka, ali je nekdo umrl, ker je bil poreden, zanima ga tudi, kaj se zgodi s človekom po smrti ... Če na katero od vprašanj ne znamo odgovoriti, otroku iskreno povejmo, da odgovora ne poznamo. V tem primeru zadostuje že, da smo ob otroku, da čuti, da mu nudimo ljubezen in toplino. Otroku moramo zagotoviti občutek varnosti. Ohranjajmo dnevno rutino v vsakdanjem življenju, ne spreminjajmo ritma spanja, prehranjevanja ... Z otrokom se spominjamo trenutkov, ki jih je otrok doživel s preminulo osebo. Spomin bo otroku ohranjal sliko umrlega. Če tudi sami občutimo žalost, otroku to povejmo. Ne skrivajmo lastnih čustev, saj lahko tako otrok dobi vtis, da je čustva potrebno skrivati in potlačevati.

Česa ne recimo otroku, ko žaluje

Izogibajmo se povedim, kot npr. babica je zaspala, dedek je šel na dolgo potovanje, teta je umrla, ker je bila bolna ... Otroku je potrebno smrt razložiti na primeren način. Če nekdo umre zaradi dolgotrajne bolezni, mu je potrebno bolezen natančneje razložiti, da otrok ne razvije strahu in posploši, da lahko umre tudi nekdo, ki ga doleti le prehlad. Otroku ne govorimo, naj ne joka, da bo že prebolel in da bo že čez nekaj dni že vse v redu, da ima še drugo babico/dedka ...

Primerne knjige za predšolske otroke za predelovanje smrti:

V procesu žalovanja so nam v veliko pomoč lahko tudi knjige, ki otrokom približajo pojem smrti, žalovanja, izgube, potrnosti ... V nadaljevanju je navedenih nekaj slikanic, ki se dotikajo obravnavane tematike.

- *Jazbečeva darila v slovo* (Suzan Varley, 2001)
- *Dedka ni več* (Ann De Bude in Rien Broere, 1997)
- *Medvedkov dedek* (Nigel Gray, 1999)
- *Zakaj je bil rožnati slonček žalosten in kako je spet postal srečen* (Monika Weitze, 1999) ...

Ko v procesu žalovanja pri otroku pride do hujših težav ...

V tem primeru je potrebno, da poiščemo strokovno pomoč. Razlike med normalnimi in tistimi reakcijami, ki opozarjajo na težave pri razreševanju stiske, se najbolj kažejo v neobičajnem trajanju znakov prizadetosti ter v intenzivnosti le-teh (Borucky idr. 2004).

Pomoč poiščemo, kadar:

- otrok vztrajno zanika smrt;
- zapusti prostor vedno, ko kdo omeni ime umrlega in če ne more spregovoriti o svojih občutkih;
- ima dlje časa motnje spanja;
- postane pretirano bojzljiv, se oklepa odraslih, je bolj jokav;
- neustrezno izraža jezo in je nasilen do drugih;
- se zapre vase in postane depresiven;
- se pojavi izraziteje regresivno vedenje (ponovno začne močiti posteljo, pojavi se sesanje prsta ...), ki traja dalj časa (Borucky idr. 2004, 26).

V procesu žalovanja otroka nudijo strokovno pomoč otroški terapevti, ki so usposobljeni za tovrstno pomoč, prav tako svetovalci v zavodih za mentalno higieno, svetovalci društva Hospic in drugi.

V Hospicu žalujoče otroke podprejo z individualnimi pogovori, z vodenimi tematsko-kreativnimi delavnicami, podporo in pomoč nudijo tudi staršem oz. skrbnikom otrok, strokovnim delavcem v vrtcih in šolah ... Vsako leto organizirajo tudi tri in pol dnevni vseslovenski tabor za žalujoče otroke in mladostnike, ki so doživeli smrt bližnje osebe. Tabor za levjesrčne je brezplačen, otrokom pa omogoča, da začnejo ali nadaljujejo pot po izgubi zanje pomembne osebe.

Zaključek

Izguba, ki jo povzroči smrt, lahko prizadene kogarkoli, ne glede na starost, spol, izobrazbo, družbeni status ... Izključeni niso niti otroci. Zanje je tovrstno doživetje še posebej težko. In čeprav se z žalovanjem ukvarjajo predvsem žalujoči v domačem okolju, je v bistvu le-to prisotno v vseh sistemih, kjer se žalujoči otrok nahaja, torej tudi v vrtcu/šoli. Žalosti seveda nikomur ne moremo odvzeti ali mu je zmanjšati, vsekakor pa lahko strokovni delavci v vzgojno-izobraževalnih sistemih po svojih močeh pomagamo. Žalujoči otrok bo lažje nadaljeval življenje brez osebe, ki mu je bila blizu, če bo imel v svojem okolju ustrezno podporo in razumevanje pri sprejemanju občutkov, ki ga begajo in mu povzročajo dodatno stisko.

Viri in literatura

- Akin, T., Cowan, D., Palomares, S., Schilling, D. (2000): *Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo*. Ljubljana: Educy.
- Borucky, V., Križan-Lipnik A., Perpar, I., Štadler, A., Valenčak, K. (2004): *Smrt in žalovanje: Da bi odrasli lažje razumeli otroke*. Ljubljana: Otroci.
- Brecelj-Kobe, M., Trampuž, D. (2002): *Družina, izguba in žalovanje*. Slovenska pediatrija, 9 (2-3), str. 133-136.
- Canacakis, J., Pisarski, W. (1995): *Spremljam te v tvoji žalosti*. Celje: Mohorjeva družba.
- Cvetkovič, U. (2015): *Žalovanje otrok in mladostnikov*. Hospic, 20 (2), str. 4-9.
- Dodič, D. (2014): *Bom babico še kdaj videl, zdaj, ko je umrla?: Vodnik skozi žalovanje ob smrti ljubljene osebe*. Ljubljana: Corason.
- Izročki Hospica (izkustveni seminar Kako ravnati v primeru izgube in žalovanja pri otroku, februar 2019).