

Sabina Dogenik, univ. dipl. soc. ped.

Članek je bil objavljen v prilogi Dolenjskega lista, Živa, oktober 2015

## OTROKOVO SOOČANJE Z IZGUBO



Smrt bližnjih je vedno tragičen dogodek. V nas sproži žalost, občutke nemoči, tudi jezo na pokojnika, ker nas je zapustil. Že za odraslega je soočanje z vprašanjem smrti nekaj, čemur bi se najraje izognili in potisnili na stran. Kako pomagati otroku, kadar se smrt zgodi v naši ožji ali širši družini, med prijatelji in našimi znanci in tudi, kadar otroku umre ljubljena žival?

### OTROKA VKLJUČITI, NE PUSTITI OB STRANI

Prvi impulz, ki ga ob soočenju s smrtjo v sebi začutimo starši je, da želimo svoje otroke ZAŠČITITI. Skrbi nas, kako najti in izbrati besede, primerne otrokovi starosti in njegovemu dojetanju sveta. Skrbi nas, kako bodo stresni dnevi žalovanja vplivali na otroka in njegovo duševnost. Skrbi nas, kako si bo otrok predstavljal smrt in odhod ljubljene osebe, ali ga bo strah, ali mu bo dogodek pustil trajne posledice...

V želji, da bi otroka zaščitili, se včasih zgodi, da starši in bližnji otroka ne vključijo v dogodke, povezane z žalovanjem (pogovor o smrti, obisk pokopališča, kropljenje, pogreb, srečanje žalujočih sorodnikov...). Bojimo se namreč, da bo za otrokovo dušo to preveč in prezahtevno. In res je potrebno **dogodke, ki jim bo prisostvoval otrok in besede, s katerimi mu bomo predstavili smrt in žalovanje, SKRIBNO IZBRATI.**

Nikakor pa otroka ne smemo izključiti iz procesa žalovanja in soočanja s smrtjo! Otroci nas poznajo, čutijo in srkajo vzdušje v naših družinah in **ko tragični dogodek pretrese celoten družinski sistem, so otroci takoj del dogajanja, saj v tem vzdušju dihaajo in živijo.** In če z otroki o tem ne spregovorimo, si bodo dogodek, četudi zamolčan, razlagali po svoje. Zato je veliko bolj nevarno biti tiho kot spregovoriti, čeprav je tudi nam težko.

### KAKO SPREGOVORITI O SMRTI

Ko z otrokom spregovorimo o smrti, upoštevajmo njegovo starost, čustveno bližino, ki jo je delil s pokojnikom in otrokove individualne značilnosti. Predvsem pa spremljamo njegov interes in vprašanja, ki jih otrok zastavlja. **Razložimo z malo in jasnimi besedami** in počakamo, da otrok premisli ter morda sam postavi še kakšno vprašanje – tako sledimo toku njegovih misli in lahko razjasnimo pojme, ki otroka še begajo. **Ne razlagamo preveč, če otrok ne pokaže interesa in če to ni nujno potrebno.**

Pri navzočnosti otroka pri dogodkih, povezanih s pokopom umrlega, je pomembno je, da upoštevamo otrokovo starost, čustveno občutljivost in duševno pripravljenost. Še posebej smo pozorni na otroke v predšolskem obdobju, ki jih lahko delno vključimo v procese in na najstnike, ki smrt doživljajo zelo intenzivno in si ob tem postavljajo pomembna vprašanja o smiselnosti življenja, trpljenja in smrti.

Nekaj priporočil za pogovor z otrokom, ko smrt zareže v družino:

- otroku smrti bližnjega ne zamolčimo, o tem spregovorimo, vendar na način primeren otrokovi starosti in njegovim značilnostim;
- otroku pokažemo svoja pristna čustva, nič ni narobe, če nas vidi jokati, s tem tudi otroku damo dovoljenje, da svoja čustva izrazi;
- o smrti spregovorimo **realno, uporabljamo stvarne besede** (»Babica je UMRLA.«) – tudi če otrok še ne ve, kaj pomeni umreti, bo iz našega pripovedovanja dojel, kaj smrt pomeni;
- dogodka ne olepšujemo in ne prikazujemo z neresničnimi trditvami; **izogibajmo se stavkom, kot so: »Mamice ni več.«, »Dedek je zaspal.«, »Odšel je k večnemu počitku.«, »Odšel je v nebo.«** Takšni stavki otroka zmedejo, lahko se začne bati odhoda drugih bližnjih ali celo sam zaspati.
- otroku povemo, kaj doživljamo in čutimo (»Žalostna sem, ker je dedek umrl.«);
- če je otrok navzoč na kropljenju ali pogrebu, se o dogajanju z otrokom pogovarjamo pred, med in po obredu – opišemo, kaj se bo dogajalo in kako se bodo vedli ljudje, ki bodo tam prisotni;
- otroka vključimo v obrede do mere, ki zanj ne predstavlja dodatnega bremena;
- otroka in njegova čustva, ki se pojavijo med soočanjem s smrtjo budno spremljamo in smo ob njem prisotni z dušo in telesom, sočutno in z razumevanjem se odzovemo na vsa porajajoča čutenja;
- **če otrok jasno izraža in kaže, da se obreda ne želi udeležiti, ga k temu ne silimo;**
- če vemo, da je v naši bližini oseba, ki je smrtno bolna, otroka vključimo v procese odhajanja in poslavljanja, bolnika lahko tudi obiščemo v bolnišnici – seveda znova glede na starost in otrokove značilnosti ter druge okoliščine, o tem modro presodimo sami starši;
- če otrok v igri preigrava izkušnjo smrti ali obred, povezan s tem, mu to dovolimo in ga pri tem le opazujemo, igra mu namreč pomagati pri procesu zdravljenja in soočanja s to izkušnjo.

Tematika soočanja otroka s smrtjo in žalovanjem je širše predstavljena v **knjigi Razloži mi smrt** avtorja Marcela Hoferja (založba Salve). V knjigi starši in pedagoški delavci dobimo dragocene napotke za spremljanje in pogovor z otrokom, ki je doživel izkušnjo smrti in tudi pomembne informacije, kako otroku predstaviti izgubo kot neizogiben del življenja.

Prihajajoči prazniki so priložnost, da z otroki obiščemo pokopališče, da spregovorimo o smrti, ki je del življenja, da smo povezani, da obudimo v sebi hvaležnost za tiste, ki so bili z nami, predvsem pa, da se imamo lepo s tistimi, ki so še vedno ob nas in nam lepšajo naš vsakdan!