

## Podpora krepitvi duševnega zdravja

### PODPORA UČENCU OB SMRTI

Mag. Mateja Štirn, univ. dipl. psih., izr. prof. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih.

#### UVOD

Učenci se soočajo z različnimi izgubami, pri čemer je med težjimi zagotovo smrt nekoga iz ožje družine oz. osebe (ali živali), s katero je tesno povezan. Takšne izkušnje so lahko za njih tudi travmatične – a ne vse izkušnje, ne vedno in ne za vse otroke.

Smrti sledi proces žalovanja, ki je pričakovana reakcija ob tovrstni izkušnji. V procesu žalovanja obstajajo faze: začetno stanja šoka, dvoma, zanikanja smrti (ko zanikanje »ščiti« pred soočenjem s popolno resničnostjo in dokončnostjo smrti ter s tem povezano bolečino), akutno žalovanje (s telesnim in čustvenim nelagodjem, občutki praznine, osamljenosti, socialno osamitvijo) in faza »vrnitve« v normalno življenje.

#### PREPOZNAVA

Učenci se bodo na smrt odzvali glede na svojo razvojno fazo, na odnos s pokojno osebo, okoliščine smrti in podporo staršev in okolice. Otroci na prehodu v šolo začenjajo razumeti dimenzije smrti, npr. njeno trajnost, dokončnost in da vsi ljudje umremo. Starejši učenci (od približno 8. leta naprej) kognitivno že razumejo koncept smrti. A zaradi nerazvitih strategij soočanja in malo podobnih izkušenj so njihovi izrazi žalovanja lahko še precej drugačni od odraslih.

Doživljajo lahko kombinacijo močnih čustev kot so žalost, jeza, strah, zaskrbljenost, tudi nemoč, občutke krivde, premišlujejo o pokojniku ali okoliščinah smrti. Učenci se (še posebej starejši) zaradi tega lahko počutijo drugačne, imajo občutek, da so nerazumljeni; odzovejo se lahko z različnimi oblikami tveganega vedenja; njihova stiska se izraža v obliki psihosomatskih težavah (motnjah spanja, motnjah prehranjevanja); izguba lahko vpliva na oblikovanje njihove identitete, o svoji stiski se lažje se pogovarjajo z vrstniki in drugimi osebami zunaj družine ~~o sebi in stiski~~. Ob smrti bližnje osebe je pričakovano, da učenec doživlja paleto različnih odzivov, ki so podobne znakom poglobljenih težav. Če težave trajajo dalj časa (npr. več kot mesec dni) in/ali so zelo intenzivne, je dobro to prepoznati. Težave se lahko kažejo kot:

- težave s spanjem, nočne more,
- napadi panike,
- močen strah, fobije,
- prepričanje, da »svet ni varen«,
- izguba interesa za aktivnosti zanimanja,
- glavoboli, slabosti, spremembe apetita, prebavne težave ipd.), ki trajajo dalj časa,
- vedenjske težave,
- dalj časa trajajoče razvojno manj zrelo vedenje (pri mlajših otrocih),
- glavoboli, slabosti, spremembe apetita, prebavne težave ipd.), ki trajajo dalj časa,
- vedenjske težave,
- dalj časa trajajoče razvojno manj zrelo vedenje (pri mlajših otrocih),
- samopoškodovalno vedenje,
- izguba smisla, brezup,
- zaskrbljenost zaradi bolezn, poškodb,
- misli o (lastni) smrti,

- pogosti izbruhi jeze, ki se pojavljajo dalj časa,
- uživanje alkohola, drog,
- depresija,
- uživanje alkohola, drog
- samomorilne misli ...

Odrasli lahko včasih zmotno predvidevajo, da če se z otrokom ne pogovarjajo o težkih izkušnjah, izgubi, neprijetnih čustvih, da ga bodo s tem zaščitili pred bolečino in bo tudi hitreje pozabil, kaj se je zgodilo. To žal ne drži. V družinah oz. okoljih, kjer se člani družine o smrti zmorejo pogovarjati, otroci lažje okrevajo.

## ODZIVANJE IN UKREPANJE

### 1. korak: PRIPRAVA

Zberite informacije o dogodku, otrokovi situaciji, odzivu, pogovorite se s starši oz. skrbniki, z otrokovo družino. Če se z izgubo sooča večje število otrok v šoli (npr. v primeru smrti, nekoga od njihovih sošolcev ali učitelja, učiteljice ...), načrtujte, kako boste zagotovili čustveno podporo otrokom ter morda tudi njihovim staršem in zaposlenim.

Naredite načrt pogovora z otrokom (npr. kaj želite sporočiti, o čem se želite pogovoriti, katere besede oz. izjave so ustrezne, kdo bo prisoten na pogovoru ...) in podpore otroku (in družini), ki jo lahko zagotovite v šoli. Žalujoči učenec doživlja kombinacijo različnih čustev in bolj ali manj globoko stisko, kar lahko vpliva na njegovo delo v šoli, zato so smiselne prilagoditve šolskih aktivnosti in obveznosti. Zagotovite primeren prostor, čas in priložnost za pogovor z otrokom. Načrtujte pogovor z otrokovimi sošolci in sošolkami, če je to potrebno.

Čustveno se pripravite na tak pogovor: prepoznajte svoja čustva in si jih pomagajte uravnnavati; še posebej v intenzivnih in neprijetnih trenutkih. Morda vam pomagajo strategije za razbremenitev (dihanje, čuječe osredotočenje...), sočutje do sebe in pogovor.

### 2. korak: NAGOVORITI ŽALUJOČEGA UČENCA

Pomembno je, da žalujočega učenca ne spregledate in ob njegovem prihodu v šolo temo naslovite. Povejte mu, da ste izvedeli, kaj se je zgodilo. Izrazite **sožalje** (npr. *Žal mi je, da ...; Verjamem, da je težko/boleče ...; To je res zelo žalostno.*), **zanimanje in skrb za počutje učenca** (npr. *Težko je to sprejeti.; Želela sem povprašati, kako se počutiš.; Kaj bi ti bilo (v teh dneh, v tem obdobju) v pomoč, podporo v šoli? ipd.*). Pogovorite se, ali bi želel/potreboval podporo, kako o smrti povedati sošolcem.

#### **Primerne besede, izjave:**

»Žal mi je, da imaš to težko izkušnjo.«  
 »Verjamem, da te je to močno prizadelo ...«  
 »Vidim, da ti je težko ...«  
 »To je res zelo žalostno. Težko je sprejeti, ko umre nekdo, ki ga imamo radi.«  
 »Se lahko pogovoriva, ali želiš, da se o tem pogovorimo/povemo tvojim sošolcem? Želiš, da jim povem jaz (npr. razrednik, svetovalna delavka ...), ali jim želiš povedati sam?«  
 »Pomembno je, da razumeš, da nisi ti kriv za to, da je (ime osebe...) zbolel ...«

#### **Neprimerne besede, izjave:**

»Razumem, kako se počutiš.«  
 »Vem, kaj doživljaš.«  
 »Saj ni tako hudo ...«, »Saj bo bolje...«  
 »Ne bodi žalosten.«  
 »Ne jokaj. Saj si že velik ...«, »Ne smeš biti jezen ...«  
 »Bodi močna.«  
 »Lahko bi bilo še slabše ...«, »Čas bo zacelil rane ...«  
 »(Ime) je zaspala, odšla na drugo stran (mavrice), odšla k zvezdam ...«

»Sedaj je (ime umrle osebe) na boljšem, mu ni več težko ... «  
»Čas je, da greš naprej.«, »Moral bi se več družiti ...«

### 3. korak: ZAGOTAVLJANJE PODPORE (V SODELOVANJU S STARŠI, SKRBNIKI, RAZREDOM IN ŠOLO)

Žalujočemu učencu vključenost v razredno dinamiko, ritem šole in osredotočenost na šolsko snov lahko predstavljajo varovalne dejavnike. Če mu učitelji nudijo občutek podpore, se bo učenec lažje prilagodil na spremembe ob izgubi ter se lažje spoprijemal s težavami. Soočanje z izgubo lahko vpliva tudi na otrokovo delo v šoli. Pogovorite se o morebitnih prilagoditvah glede šolskih aktivnosti, obveznosti.

V šoli lahko otroku zagotovite podporo v procesu soočanja z »nalogami« v žalovanju, kar navadno poteka skozi prvo leto po smrti.

Podprite otroka, da bo lahko sprejel realnost izgube: Zagotovite, da bo imel učenec v šoli »prostor in čas« za pogovor o izgubi. Pozorni bodite na jezik. Uporabite jasne in direktne izraze, s katerimi izrazite, da je oseba umrla in je ne bo nazaj. O umrli osebi govorite v preteklem času.

*Za učenca je pomembno, da se poslovijo od umrle osebe. Zmotno je prepričanje, da je za otroka bolje, da ne gre na pogreb ljubljene osebe, saj je to lahko zanj pretežka izkušnja in mu lahko s tem povzročijo škodo. To ne drži. Če prisostvovanje na pogrebu ni mogoče, se lahko ritual poslavljanja izvede tudi na drugačen simboličen način. V načrtovanje in rituale poslavljanja naj se otrok oz. otroci vključujejo glede na svojo starost, zmožnosti in želje.*

Podprite otroka, da bo lahko doživel in sprejel bolečino izgube: Otroku pomagajte prepoznati in govoriti o tem, kako se počuti, kakšna so njegova čustva, misli, telesni odziv. Pomagajte mu razumeti, da je stiska del procesa soočanja s smrtjo. Doživljanje lahko izraža na različne načine. Lahko jih nariše, lahko piše dnevnik svojega počutja, lahko jih izrazi skozi glasbo, ples, gibanje ipd.

Imejte v mislih, da otroku sporočate, kako sprejeti in izraziti čustva tudi s tem, kako vi sprejemate in izražate svoja čustva. Otroku pomagajte razumeti, da lahko ob neprijetnih čustvih, bolečini, občuti tudi prijetna čustva (veselje, razigranost ...) in da ni s tem nič narobe. Prav tako je povsem naravno, da ne misli ves čas na umrlo osebo in da se občutki spreminjajo. S tem ne bo nič manjša naklonjenost do te osebe.

*Ne glede na proces žalovanja lahko učenec doživlja tudi pozitivne izkušnje in prijetna čustva, ki še posebej pomagajo uravnati neprijetna čustva. Ustvarite priložnosti za igro, zabavo, sprostitve. Spodbujajte učenca, da izvaja aktivnosti, ki so mu všeč in ob katerih se počuti prijetno. Ob tem bodite pozorni, da ne zmanjšujete teže in pomena neprijetnih čustev. Izogibajte se stavkom, kot so npr. »Ne bodi žalosten/žalostna«, saj je žalost normalen odziv na izgubo in je ustrezno, da jo otrok občuti.*

*Pomembno sporočilo za učenca je, da ni odgovoren za smrt osebe, kar mora slišati tudi, če sam ne izrazi občutkov krivde. Predvsem mlajši lahko namreč verjamejo, da je bližnja oseba umrla zaradi nečesa, kar so rekli, naredili ali celo zaradi kakšne njihove misli ali želje. Sporočilo, da otrok za smrt ni kriv in odgovoren, ne glede na to, kaj je naredil, pomislil ali rekel, je zelo pomembno.*

Podprite otroka, da se bo lahko prilagodil življenju brez osebe, ki je umrla

Ob smrti družinskega člana je sprememba vlog in nalog v družini nekaj povsem običajnega, normalnega in tudi nujnega. Učencu lahko tudi v šoli pomagata pri prilagajanju na življenje brez umrle osebe. Imejte

v mislih, da je za to potreben čas. Učenec naj ima priložnost, da je vključen v sprejemanje odločitev v tem procesu. V šoli naj poskušajo učitelji zagotoviti rutino in ritem, ki dajeta občutek stabilnosti.

Podprite otroka, kako lahko ohrani spomin na umrlo osebo in živi naprej

Učenec **naj na različne načine ohrani spomine na umrlo osebo in se obenem osredotoči na novo realnost in nadaljuje življenje**, v katerem je prostor tudi za pozitivne izkušnje, prijetna čustva, nove odnose ipd. Pomembno je, da otrok ve, da ni tabu govoriti o umrli osebi in se je spominjati.

#### 4. korak: ZAKLJUČEVANJE

Ko zaključujete pogovor ali aktivnosti z žalujočim učencem, **poskusite zaključiti z razbremenitvijo, pozitivno naravnostjo na moči ali viri podpore**. Če je otrokova stiska poglobljena in morda potrebuje dodatno pomoč, se o tem pogovorite s starši oz. skrbniki. Pomagajte jim lahko z informacijami o virih pomoči, ki so na voljo.

#### 5. korak: SPREMLJANJE

Žalovanje je subjektiven nelinearen proces, v katerem se učenčevo doživljanje in njegove potrebe spreminjo. Učenčeva stiska se v enem obdobju že manjša, potem pride ponovno v ospredje. Zato je pomembno, da ste pozorni na spremembe pri otroku. V pogovorih, ki jih imate z otrokom v začetnih obdobjih po smrti, se dogovorite, da in kako mu bo pomoč na voljo tudi kasneje. Ob pomembnih datumih (obletnicah, zaključevanju šole) preverite, kakšne so potrebe otroka in mu pomagajte s prilagajanjem šolskih aktivnosti in obveznosti.

##### STROKOVNA POMOČ

Večina učencev ob smrti ne bo potrebovala specializirane strokovne pomoči, a je ključno, da imajo ustrezno podporo odraslih, da lahko v varnem okolju na svoj način izrazijo stisko, »gredo« skozi proces žalovanja. Včasih je lahko otroku v pomoč tudi to, da ima priložnost deliti svojo izkušnjo z drugimi otroki, ki se tako kot on soočajo z izgubo ljubljene osebe (npr. Hospic; <https://hospic.si>). Učenec v hudi stiski pa mora dobiti tudi ustrezno strokovno pomoč.

##### SKRIB ZASE

Načrtujte, kako boste poskrbeli zase pred, med in po pogovoru z žalujočim učencem, saj je to lahko čustveno obremenjujoče. Viri podpore so lahko formalne konzultacije, supervizija in kolegijska podpora ter različni načini sproščanja (šport, hobiji, odnosi z domačimi). O svojih občutjih spregovorite z zaupanja vrednimi ljudmi, pri čemer bodite pozorni na varovanje osebnih (in občutljivih) podatkov.