



DV "Vedri dani"

Makančeva 11a, Zagreb

Telefon: 01 46 50 350

e- mail: vrtic.vedridani@zagreb.hr

Kako s djecom razgovarati o smrti?

Približava se blagdan Svih svetih i Dušni dan. To su dani štovanja umrlih odnosno štovanja njihova života, dan sjećanja na njih. U našoj kulturi tada palimo svijeće u spomen umrlima, nosimo cvijeće na groblje, prisjećamo se umrlih, našeg života s njima.

A što je sa djecom? Znaju li ona što je smrt? Ako da, kako shvaćaju pojam smrti, što znaju o njoj?

Ponekad, i u najboljoj namjeri, u obitelji se ne razgovara s djecom o smrti, umiranju, gubitku i tugovanju. Nekima sama riječ smrt izaziva nelagodu, neki su mišljenja da djeca ne mogu razumjeti pojam smrti ili da je razgovor o smrti preteška tema za dijete te smrt završi u kategoriji riječi koja se ne govori kako bismo zaštitili djecu. A smrt je neizbježan dio života, djeca se s njom susreću u svakodnevnom životu kroz promjene u prirodi, pronalaze mrtve kukce, dožive smrt kućnog ljubimca ili kroz gubitak bliske osobe. Također smrt se pojavljuje i kroz razne priče i bajke. Posljedično djeca razmišljaju o smrti i imaju pitanja o smrti koja su dio normalnog procesa odrastanja. Njihova pitanja mogu izazvati nelagodu, mogu vas rastužiti ili čak i zabrinuti. No izbjegavanjem ove teme ili isključivanjem djeteta, ono u svojim maštanjima može iskonstruirati vlastita objašnjenja ili fantazije koje ne odgovaraju realnosti.

Okolo nadolazećeg blagdana roditelji su dodatno suočeni s pitanjem kako s djecom razgovarati o smrti i treba li ih voditi sa sobom na groblje i uključiti ih u običaje vezane uz blagdan.

Kada s djecom razgovaramo o smrti ona uče da su osjećaji koji se javljaju zbog gubitka prirodni, da ih svi imamo, da gubitak treba odtugovati za što je potrebno vrijeme, da postoje rituali, običaji koji nam pomažu u tome, kao i osobe koje nam tad mogu pružiti podršku...

Kada s djecom razgovarati o smrti?

Djeca nikada nisu premlada za razgovor o smrti i umiranju. No, sam razgovor o smrti treba biti potaknut situacijom, samim događajem (smrt susjeda, kućnog ljubimca, bliske osobe...) ili dječjom znatiželjom. Djeca najčešće postavljaju onoliko pitanja koliko su informacija u tom trenutku spremna integrirati. Djeca često pitaju o određenoj temi pa promijene interes te se nakon nekog vremena

opet vraćaju na prethodnu temu. Ponekad pitaju ponovno tek za tjedan dana ili više. Poštujte njihov tempo iskazivanja znatiželje.

Kako s djecom razgovarati o smrti?

Važno je razgovor o smrti prilagoditi dobi djeteta. Uz dob, njihovo znanje ovisi i o njihovom razvojnem putu, neposrednim iskustvima i tome kako se s njima razgovaralo o smrti. Djeca koja su doživjela gubitak, ranije od vršnjaka, mogu razumjeti potpuni koncept smrti, osobito kad im se smrt objasni na konkretan način. Kad djetetu omogućimo uvid i razumijevanje smrti stvaramo kod njega potencijal za suočavanje s teškim situacijama.

U predškolskoj dobi djeca najčešće ne razumiju osnovne značajke smrti: da je smrt nepovratan proces, da je ona univerzalna i da će sva živa bića umrijeti, da sa smrću nestaju sve funkcije kao što je hranjenje ili osjećanje te da je smrt posljedica nekih specifičnih događaja kao što je bolest, nesreća ili starenje. Nakon pete godine dijete to počinje postupno shvaćati. Dijete možda odmah neće razumjeti točno značenje smrti, ono dolazi sa zrelošću, ali i s kulturnim i religijskim uvjerenjima njegove obitelji i šire zajednice.

Otvorena komunikacija pomaže djetetu da se nosi s temom smrtnosti. Najbolji su jasni i kratki odgovori, izravna objašnjenja. Umrijeti znači da osoba više nije živa, njeno je tijelo prestalo "raditi"- ne osjeća bol, ne boji se, ne diše, ne kupa se, ne treba više jesti ili činiti bilo što. Može se primjerice reći: „Kad je baka umrla, bila sam jako žalosna...umrla je jer je njezino srce bilo jako bolesno i prestalo je raditi. Umrijeti znači da tijelo prestane raditi onako kako je do tada radilo i više nema potreba niti osjećaja kao kad je živjelo (ne treba jesti, piti, spavati, ništa je ne boli)... Slobodno me pitaj što te još zanima, ja ću ti pokušati odgovoriti.“

Izbjegavajte apstraktne, nejasne pojmove i eufemizme (Bog ju je uzeo, Otišla je na nebo, Njegova duša je zauvijek s nama, Usnula je vječni san, Otišao je u bolnicu i umro, Ljudi koju umru idu na dugo putovanje i sl.). S obzirom na konkretnost dječjeg mišljenja, djeca mogu pomisliti da će odlazak na spavanje dovesti do toga da se više neće probuditi ili se mogu nadati da će se umrli vratiti ili probuditi. Mogu misliti da je odlazak u bolnicu uzrok smrti, strahovati kada odete na put ili se bojati da je duša umrlog uvijek uz njih te ih promatra što rade.

Ako ste religiozni, djetetu možete smrt pojasniti kroz religiju na način da povežete smrt s neposrednim iskustvom sprovoda, mise, molitve, posjeta groblju, ali i uz to potrebno je djeci objasniti da je smrt biološki proces koji se događa svim živim bićima. Nastojite biti opušteni koliko možete dok odgovarate na pitanja, ali autentični (Ljudi su tužni kada im netko drag umre, i ja sam sad tužan jer sam se sjetio tvoje bake). Ponekad se sami bojimo se da nećemo imati odgovore na sva dječja pitanja ili smo u dilemi treba li djecu uopće opterećivati takvom tematikom. I to je ok, ok je reći djetetu da trenutno ne znate odgovor, ali čim ga pronađete reći ćete mu.

Kada djeca imaju informacije o nečem njima nepoznatom, tada ih je manje strah i postoji manja mogućnost da sami u svojim mislima razvijaju strašne priče o tome što se događa kada netko umre.

Djeca su uvijek puna pitanja, pa tako najčešće o smrti pitaju: Zašto ljudi umiru? Boli li smrt? Može ih zanimati kako netko umre, da li će ono ili vi umrijeti...

Bitna pitanja o životu i smrti zahtijevaju iskren odgovor:

Kad dijete pita hoće li ono umrijeti, treba mu reći da hoće, ali za puno, puno vremena. Ako pak pita hoćete li vi umrijeti, treba reći da npr. „Svi ljudi umiru, ali nadam se da ćemo ti i ja dugo, dugo živjeti, većina ljudi ostari zajedno“.

Kada netko umre zbog bolesti naglasite da je bio jako, jako bolestan i da se dugo liječio, ali mu lijekovi nisu pomogli kako dijete ne bi mislilo da svaka bolest donosi smrt.

Kada dijete pita gdje su umrli sada? Možemo reći nešto poput „...groblje je mjesto gdje se tijelo umrle osobe pokopa uz pjesmu, cvijeće, sjećanje na nju ...meni će uvijek biti teško što osobu koje više nema ne mogu vidjeti, čuti, zagrliti...ali imam sjećanja na zajedničke trenutke koje smo doživjeli zajedno...“.

Uvijek je dobro pričati o osobama koje su umrle, kroz prepričavanje zajedničkih doživljaja i uspomena, osoba je na neki način uvijek u našim sjećanjima. Od pomoći mogu biti i fotografije. Možemo djecu pitati sjećaju li se oni umrle osobe. Uz razgovor, uspomene će biti obogaćene našim doživljajima i možemo ih ponavljati puno puta s djecom te uvijek iznova čuti nešto novo. Važno je da djecu potaknemo na izražavanje onoga što su doživjela, što im je važno, čega se sjećaju...

Slušajte djecu što pričaju o smrti kako biste znali što ona znaju o njoj.

Pripremila:

Tina Mijat, psihologinja

Literatura:

Bujišić, G. (2005). Dijete i kriza. Priručnik za odgajatelje, učitelje i roditelje. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga.

Dyregov, A. (2001). Tugovanje u djece: priručnik za odrasle. Zagreb: Educa.

Kako pomoći tugujućem djetetu: <http://www.poliklinika-djeca.hr>

Kako s djetetom razgovarati o smrti:

<http://www.roditelji.hr/obitelj/kako-s-djetetom-razgovarati-o-smrti/>