

Dojemanje smrti

Srednje in pozno otroštvo:

- Od 6. leta do 12. leta.
- Mišljenje je na konkretni ravni, zato potrebujejo stvarno razlago o dogajanju.
- Zavedati se začnejo, da je smrt neizogibna, zato se je začnejo bati.
- Smrt začne pri njih vzbujati neprijetna čustva (strah, krivda).
- Pojavijo se vprašanja, težko ubesedijo čustva in občutke.
- Starejši od 9 let razumejo smrt podobno kot odrasli.
- Možni odzivi: nemir, umik, jok, jeza, iskanje bližine drugih, šolske fobije, regresija, potlačitev čustev ...

Mladostništvo:

- Od približno 12. leta naprej.
- Mladostništvo je velik izziv, zato jih smrt toliko bolj prizadene.
- Možni odzivi: perfekcionizem, agresija, nasilje, potlačitev čustev, krivda, jeza ...
- Smrt razmejo kot odrasli, zdi se jim zastrašujoča,

Kam po po - moč?

- Šolska svetovalna služba,
- klinični psiholog,
- slovensko društvo Hospic,
- center za duševno zdravje,
- osebni zdravnik,
- TOM telefon - 116 111.

Načini pomoči žalujočim

Pogovor

O smrti in žalovanju se je težko, a nujno potrebno pogovarjati zaradi otroka in njegove bolečine. Izrazite sočustvovanje in žalost zaradi izgube. Izpeljite vljudnostne obrede, kot je udeležba na pogrebu.

Ponudite pomoč. Bodite dosegljivi in na razpolago. Omogočite otroku, da izrazi svoja čustva, bodite sočutni: "Žal mi je za izgubo. Težko mi je, ker trpiš. Lahko jokaš. Vidim, da si jezen. Ne vem, kaj naj rečem. Kako ti lahko pomagam? Tukaj sem, če me potrebuješ." Ne govorite, da veste, kako se počutijo. Ne poskušajte najti nekaj pozitivnega v izgubi. Ne govorite, da bodo osebo nadomestili. Ne govorite, da je nekdo, ki je umrl, zaspal.

Seznam knjig o smrti in žalovanju

Od 5. leta naprej:

- Buscaglia, F. L. (2010). Jesen listka Timija. Mladinska knjiga. (življenjski krog in pomen smrti)
- Dodič, D. (2016). Babica, pogrešam te. Corason.
- Dolanc, M. (2020). Želvice. Zavod za kulturo Delavski dom. (smrt otroka)
- Gray, N. (1999). Medvedkov dedek. Učila.
- Hubner, F. (1994). Stara mama. Kres.
- Kokelj, N. (2006). Deček na belem oblaku. Mladinska knjiga. (smrt otroka)
- Varley, S. (2001). Jazbečeva darila v slovo. Educy. (umiranje)

Od 9. leta naprej:

- De Bode, A. (1997). Dedka ni več. Kres.
- Emmanuel Schmitt, E. (2009). Oskar in gospa v rožnatem. Vale-Novak. (umiranje in smrt otroka, bolezen)
- Lehmann C. (2012). Mala Sončna Žarkica in zajčja družina. Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja. (smrt očeta)
- Lindgren, A. (2008). Brata Levjesrčna. Mladinska knjiga. (smrt sorojenca)
- Stošič, J. (2021). Jaz vem: Joj, kako boli. Chiara. (umiranje, bolezen)
- Svetina, P. (2000). Vidov angel. Pozoj. (smrt učitelja)

Od 12. leta naprej:

- Dellaira, A. (2015). Ljubezenska pisma mrtvim. Založba KMŠ. (smrt sestre)
- Fox Mazer, N. (2002). Ranjeno srce. Grlica. (smrt mame)
- Green, J. (2022). Krive so zvezde. Mladinska knjiga. (smrt otroka)
- Kuipers, A. (2008). Življenje na vratih hladilnika. Grlica. (umiranje mame)
- Petak, U. (2021). Tvoja pot: sopotnik skozi izkušnjo žalovanja. Zavod Iskreni.
- Pohl, P. (1999). Pogrešam te, pogrešam te. Mladinska knjiga. (smrt mame)
- Wilson, J. (2006). Viki, pogrešam te. Učila International. (smrt prijatelja)



Seznam filmov o smrti in žalovanju

Od 9. leta naprej:

- Jacobsen, E. T., in Mosholt, J. T. (2014). Iskanje pernatega kralja. Fivia. (78 minut, sinhronizirano; žalovanje)
- Molina, A., in Unkrich, C. L. (2017). Koko in velika skrivnost. 2i Film. (109 minut, sinhronizirano; smrt dedka)
- Moore, T. (2014). Pesem morja. Karantanija cinemas. (93 minut, podnapisi; smrt mame)

Od 12. leta naprej:

- Bayona, J. A. (2016). Sedem minut čez polnoč. River Road Entertainment. (108 minut, podnapisi; smrt mame)
- Daughtry, M., in Iaconis, T. (2019). Brez dotika. Karantanija cinemas. (116 minut, podnapisi; umiranje, bolezen)
- Dudok de Wit, M. (2016). Rdeča želva. Demiurg. (80 minut, brez dialoga; življenjski krog)
- Maksimović, S. (2016). Nika. Nora Production Group. (91 minut, slovenščina; smrt očeta, žalovanje)
- Neustadter, S., in Weber, H. M. (2014). Krive so zvezde. Blitz Film & Video Distribution. (126 minut, podnapisi; po knjigi, smrt in bolezen otroka)
- Philip, K. (2020). Nekaj lepega je ostalo za njimi. Good Company Pictures. (58 min, podnapisi; smrt moža, žalovanje otrok)

Odziv šole, ko učencu umre bližnja oseba

Vloga vodstva:

- Novico o smrti sporoči kolektivu.
- V imenu zaposlenih in učencev izreče sožalje in se udeleži pogreba.
- Kolektivu zagotovi podporo.
- Po potrebi povabi zunanjega strokovnjaka (npr. Hospic).

Vloga razrednika s podporo svetovalne službe:

- Komunicira z družino: izreče sožalje, vpraša, če kaj potrebujejo, ponudi podporo.
- Starše sošolcev žalujočega učenca obvesti o smrti in jih prosi, da se z otroki o tem pogovarjajo.
- Delo z razredom: med odsotnostjo žalujočega učenca sošolcem pove, kaj se je zgodilo. Z njimi se pogovori o žalovanju, kaj pričakovati od žalujočega in kako se z njim pogovarjati. Otroke povabi k pogovoru o njihovih občutkih in čustvih. Po potrebi pripravi razredno uro na temo smrti in žalovanja (po potrebi tudi več): s pomočjo pravljice ali filma začne pogovor o smrti in žalovanju. To stori sočutno, iz srca in pusti tišini prostor.
- Udeleži se pogreba ali se poslovi v vežici in izreče sožalje.
- V primeru, da umre učenec, lahko sošolci po pogrebu na razredni uri izdelajo album spomina, spominske kamenčke, pišejo pisma ...
- Vrnitev žalujočega v šolo: otroka pred prihodom v razred povabi na individualni pogovor, kjer otroku pove, da mu je na voljo za pogovor, ponudi prilagoditve, vpraša o počutju, domačem okolju. Med učnim procesom otroka opazuje in mu po potrebi ponudi podporo.



Vloga šole pri

soočanju učencev s

smrtjo bližnje osebe

Otroci lahko smrt bližnje osebe doživijo kot travmatski dogodek, zato ima prva pomoč otroku ob smrti bližnje osebe značaj krizne intervencije. Kako bo otrok sprejemal in se spoprijemal s smrtjo bližnje osebe, je v veliki meri odvisno od pomembnih oseb v njegovem okolju. Sodelovanje otrok, staršev in šole lahko prepreči težave otroka, ki so posledica stisk in prizadetosti ob izgubi bližnje osebe. Ustvariti je potrebno prostor za žalovanje in žalujočega podpreti.

Najpomembneje je, da otroku ali mladostniku pomagamo zagotoviti občutek varnosti. Spomniti ga moramo, da je ljubljen, da bo zanj poskrbljeno.



*Marija Šlutej
Mihaela Razboršek*