



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Mag. Radmila Pavlovič Blatnik

Ljubljana, 15. 3. 2019





**Žalost sega tudi v rosna
leta, nikogar ne obide.**



PROGRAMI HOSPICA



Spremljanje umirajočih bolnikov in njihovih svojcev na domu

Program žalovanja odraslih, otrok in mladostnikov

Detabuizacija in izobraževalno delo

Prostovoljstvo



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

OBLIKE PODPORE:

- individualni pogovori;
- Levjesrčna srečanja za žalujoče otroke in mladostnike;
- Tabor Levjesrčnih;
- svetovanje in podpora staršem oz. skrbnikom otrok;
- podpora vrstnikom otroka, ki je doživel izgubo ali so sami izgubili sošolca, z obiskom vrtcev ali šol;
- svetovanje in podpora strokovnim delavcem v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah ter drugim ustanovam, kjer se srečujejo z žalujočimi otroki in mladostniki.



OSNOVNE ZAKONITOSTI ŽALOVANJA OTROK

- Žalovanje je **naraven odziv** na izgubo.
- Izkušnja z žalovanjem je za vsakega otroka **edinstvena**.
- **Ni pravih ali napačnih** načinov žalovanja.
- Na proces žalovanja vplivajo **številni dejavniki**.
- Žalovanje je **doživljenjski proces**, spremeni pa se njegova intenzivnost.



OTROKOVO RAZUMEVANJE SMRTI (1)

- **Otroci 0-3 let:** ne razumejo smrti, prevzemajo čustva ljudi okrog njih, kažejo znake ranljivosti;
- **Otroci 3-6 let:** mislijo, da je smrt začasna, razmišljajo “magično”, smrt je kazen, velika povezanost z emocionalnim stanjem preživelega, regresija v vedenju, vedno ista vprašanja, umik v igro, velika potreba po pozornosti, pričakujejo vrnitev umrlega;
- **Otroci 6-9 let:** začnejo se zavedati dokončnosti smrti, personificirajo smrt, strahovi, konkretna vprašanja, občutki krivde, težave z verbalizacijo občutkov, nemoč, šolska fobija;



OTROKOVO RAZUMEVANJE SMRTI (2)

- **Otroci 9-13 let:** smrt razumejo podobno kot odrasli, občutki nemoči, potrebujejo zagotovila, skrivajo čustva, zapoznele reakcije, interes za rituale, motena prijateljstva, somatske težave, šolska fobija, zavedanje lastnih strahov;
- **Mladostniki:** enake predstave o smrti kot odrasli. Smrt je zastrašujoča, jo racionalizirajo ali imajo romantičen odnos do nje. Nepredvidljivi, zanikanje čustev, somatske težave, težave pri iskanju identitete, težave z dolgoročnimi načrti, odklonska vedenja.



OBIČAJNI ODZIVI ŽALUJOČEGA OTROKA

- **Vedenjski** – glasni izbruhi, prekinjanje sogovornika, agresivno vedenje, pogosti prepiri, izolacija, velika potreba po pozornosti, potreba po preverjanju prisotnosti preživelega starša;
- **Čustveni** – negotovost, občutki zapuščenosti, strah, krivda, jeza, bes, obžalovanje, žalost, zmedenost, apatičnost;
- **Socialni** – umik od prijateljev, športa, aktivnosti; zloraba drog, alkohola; spremembe družinskih vlog, želja po telesni bližini z živečimi;
- **Telesni** – bolečine v želodcu, glavoboli, pogoste poškodbe, nočne more, pomanjkanje energije, izpuščaji, pogosti prehladi;
- **Duhovni** – jeza na boga, vprašanja »Zakaj jaz?«, vprašanja o smislu življenja, občutki samote, spremembe vrednostnega sistema.



OBIČAJNI ODZIVI ŽALUJOČEGA OTROKA

- **V vrtcu in šoli** – nezmožnost koncentracije, poslabšanje uspeha, porast odsotnosti od pouka, pozabljivost, težnja k popolnosti, brezbržnost ...

Zelo pomembno je dejstvo, da se vrstniki v vrtcu ali šoli težko vživijo v čustva žalujočega. Žalujoči otroci so zato pogosto zelo osamljeni in velikokrat celo tarča posmeha ali bolečih opazk. To še dodatno podkrepi odklonska vedenja žalujočega otroka.



ZMOTE IN DEJSTVA O ŽALOVANJU OTROK IN MLADOSTNIKOV



ZMOTE IN DEJSTVA O ŽALOVANJU OTROK IN MLADOSTNIKOV



Otroci so premajhni, da bi razumeli, kaj se je zgodilo.

Že zelo majhni otroci čutijo, da so ljudje, ki ga obkrožajo, vznemirjeni.



ZMOTE IN DEJSTVA O ŽALOVANJU OTROK IN MLADOSTNIKOV



**Prisostvovanje pogrebu
otroke samo vznemiri.**

**Če jih izključimo
iz družinskih obredov, jih to
še bolj vznemiri. Ob tem
se imajo priložnost naučiti
izražanja žalosti.**



ZMOTE IN DEJSTVA O ŽALOVANJU OTROK IN MLADOSTNIKOV



Otroci ne čutijo žalosti
tako kot odrasli.

Otrok žaluje glede na svoje
življenjske okoliščine in
razvojno stopnjo. Žalost
čutimo vsi.



ZMOTE IN DEJSTVA O ŽALOVANJU OTROK IN MLADOSTNIKOV



Otroke moramo zaščititi pred izgubo in bolečino.

Vsi otroci doživijo izgube. Pri tem jim lahko pomagamo in jih naučimo soočanja z izgubo in z bolečino.



ZMOTE IN DEJSTVA O ŽALOVANJU OTROK IN MLADOSTNIKOV



**Ko bo otrok enkrat odžaloval,
bo te žalosti konec.**

**Žalovanje je
doživljenjski proces,
ki poteka vzporedno
z razvojem otroka in
se spreminja
z novimi spoznanji.**



ZMOTE IN DEJSTVA O ŽALOVANJU OTROK IN MLADOSTNIKOV

**Strah nas je, da ne bomo
znali pravilno odgovoriti
na otrokova vprašanja –
moramo biti zelo previdni.**

**Ni pravih odgovorov, so le
iskreni odgovori. Prilagodimo
jih otrokovi starosti.**



ZMOTE IN DEJSTVA O ŽALOVANJU OTROK IN MLADOSTNIKOV



Morda bomo otroka preveč vznemirili.

Otrok je že vznemirjen – to je sestavni del žalovanja.



ZMOTE IN DEJSTVA O ŽALOVANJU OTROK IN MLADOSTNIKOV



Otroci ne želijo govoriti
o izgubi.

Naj bo to njihova odločitev,
ne vaša.



IZKUSTVENA DELAVNICA:

Moja lastna izguba:

**Kako sem jo doživljal-a?
Kaj mi je bilo v pomoč?**



OSNOVNE SMERNICE ZA UČITELJE IN VZGOJITELJE



- Strah pred pogovorom z žalujočim otrokom o smrti, ki jo je doživel, je odveč.
- Zagotovimo stabilno, toplo in čustveno varno okolje, ki vključuje tudi meje.
- Pogovorimo se z žalujočim otrokom, preden se vrne v skupino ali razred.
- S skupino ali razredom spregovorimo o tem, kako izguba vpliva na ljudi, ter jih spodbudimo, da delijo svoja občutja, če to želijo.
- Otrokom pomagajmo pri tem, kako so lahko v podporo žalujočemu sošolcu.



PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE



TABOR ZA LEVJESRČNE

- Namenjen je otrokom in mladostnikom od 5. do 18. leta starosti, pri čemer naj od izgube drage osebe ne bi preteklo manj kot 3 meseci in ne več kot 2 leti;
 - Traja 4 dni in je za udeležence iz vse Slovenije brezplačen;
 - Namen tabora je:
 - da otroci po izgubi bližnje osebe začnejo ali nadaljujejo pot žalovanja;
 - da žalujočim pomaga pri »zdravem« prebolevanju izgube bližnjega in lažjem vključevanju v vsakdanje življenje.
- Cilj nikakor ni »rešitev težav«, ampak pomoč otrokom, mladostnikom in njihovim staršem (oz. skrbnikom, rejnikom), da naredijo korak naprej.



TABOR ZA LEVJESRČNE



- 11-letni deček. Tudi po dveh letih je še zahlipal, ko je dejal: „Nikoli ji nisem rekel, da jo imam rad. Zdaj si želim, da bi se lahko vrnila, da bi ji to povedal.“



TABOR ZA LEVJESRČNE



- „Težko je sedeti na miru v razredu in ostati zbran. V ušesih mi odzvanja – oče je mrtev.“
- Drugi deček priznava: „Težko se zberem pri pouku, ker se kar naprej spominjam mame.“



TABOR ZA LEVJESRČNE



- 10-letna deklica je povedala: „Rada bi, da bi videla moje spričevalo, ponosna bi bila name.“
- 12 letni fant: „Oče me ni velikokrat pohvalil, sedaj pa vem, da me nikoli več ne bo.“



TABOR ZA LEVJESRČNE



- 10-letni deček je nosil breme krivde zaradi mamine smrti. Na taboru je povedal: „Želel sem videti ognjemet ob novem letu. Mama me je peljala tja, na poti sva imela prometno nesrečo. Mama je umrla. Če si ne bi želel videti ognjemeta, bi bila še danes živa.“



TABOR ZA LEVJESRČNE



- 11-letna deklica je na taboru pripovedovala : „Ko se spomnim, kako me je vozil na balet in me peljal na sladoled, vedno jokam.“



TABOR ZA LEVJESRČNE



- 17 letno dekle, katere mama je naredila samomor: „Jezna sem na mamo, ker mi ni povedala, kaj jo teži, ker se z mano ni pogovorila o tem.“



TABOR ZA LEVJESRČNE



- 12-letnik je zaupal skupini:
„Moj ata je bil grob z menoj.
Pogosto me je pretepel.
Čeprav sem bil jezen nanj, ga
zdaj pogrešam.“



LEVJESRČNA DRUŽENJA

- Kontinuirana srečanja 1x mesečno z različnimi oblikami druženja (ustvarjalne delavnice, pogovorne urice, lutkovne in filmske predstave, različne rekreativne dejavnosti, pohodi, pikniki);
- namenjena so razbremenitvi, občutku sprejetosti, opogumljanju in predvsem možnosti iskrene komunikacije.

Na **Območnem odboru Ljubljana** potekajo srečanja
vsak drugi torek v mesecu **od 17:00 do 18:30.**

Prosimo za predhodno prijavo na
zalovanje.otrok@hospic.si.



Lutkovna igrica JESEN LISTKA TIMIJA

Skozi lutkovno predstavo otroci spoznavajo življenjski krog in pomen smrti ter se s tem lažje soočijo z izgubo in jo lažje sprejemajo in razumejo. Obenem ponudimo prevrednotenje lestvice vrednot in vsakodnevnih potreb.



V večjih območnih odborih imamo možnost ponuditi lutkovno igrico z delavnico. Prijave na detabuizacija@hospic.si.



IZOBRAŽEVANJA za strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju



KAKO RAVNATI OB IZGUBI IN ŽALOVANJU

- **Izkustveno izobraževanje za strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju**
- Ljubljana, Maribor in po dogovoru
- Sistem Katis (0.5 točke)
- Datum naslednjega izobraževanja bo znan naknadno
- Informacije in prijave detabuizacija@hospic.si



IZOBRAŽEVANJA za strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju



IZKUSTVENO IZOBRAŽEVANJE ZA OSEBNO RAST

- **Izobraževanje iz treh sklopov treh delavnic v aprilu 2019 v Ljubljani.**
Možnost udeležbe na posameznem sklopu ali vseh sklopih.
 1. **Življenje, močnejše od smrti** – teme: Živeti s konflikti, Bližina in distanca, Lasten odnos do življenja in soočenje s smrtjo
 2. **Čuječa prisotnost** – teme: Umetnost poslušanja, Podpora svojcem v času bolezni, Proces umiranja
 3. **Razumeti žalovanje** - teme: Proces žalovanja - izguba zdravja in podpora v času žalovanja, Pomen duhovnosti v času hude bolezni ali umiranja, So-čutenje umirajočega bolnika
- **Posebna izkustvena izobraževanja za šolske kolektive po dogovoru.**
Več informacij in prijava na detabuizacija@hospic.si



HVALA ZA POZORNOST!

