

Kako se pogovarjati z otroki o bolezni in smrti med epidemijo – priporočila za osnovne šole

Pogovarjanje z otroki o njihovih preteklih ali trenutnih izkušnjah glede koronavirusne bolezni in smrti se vam lahko zdi zelo zahtevno. Prav tako lahko v vas občutke tesnobe vzbuja nepredvidljivost otroških vprašanj in vaša želja, da bi jim prav odgovorili in jim z odgovori ne bi povzročili dodatne stiske. S tem gradivom vam želimo podati nekaj priporočil za pogovore o teh temah v šoli.

Imejte v mislih

- Otroci se razlikujejo glede tega, koliko se želijo pogovarjati o svojih težkih izkušnjah in čustvih povezanih z epidemijo COVID-19.
- Otroci potrebujejo iskrene informacije o dogajanju okrog njih. Če le-teh ni, si skušajo situacijo razložiti sami in na svoj način.
- Otroci se bodo morda obrnili na vas kot na odraslega, ki mu zaupajo. Eden od razlogov je lahko tudi to, da ne želijo spraviti staršev v stisko, in se zato doma izogibajo postavljanju vprašanj v zvezi z smrtjo, boleznijo.
- Ne obstaja »idealna« način, kako izpeljati take pogovore. Najpomembneje je, da ste otrokom na voljo in da jim prisluhnete.

1 Korak: Pripravite se

- Pred pogovorom se poskušajte umiriti. Razmislite, kaj vam je lahko v pomoč, če boste morda med pogovorom občutili čustveno stisko.
- Razmislite, katera vprašanja in/ ali situacije so za vas najzahtevnejše.
- V primeru stika z otrokom, ki žaluje, preverite pri družini, kaj otrok že ve in s katerimi besedami so mu razložili smrt, da mu lahko zagotavljate konsistentna sporočila.
- Družine imajo različna prepričanja o dogajanju po smrti, ki jih je potrebno spoštovati. Če je možno, se o tem informirajte pred pogovorom.
- Če želite o izgubi, ki jo je doživel otrok, spregovoriti z otrokovimi sošolci, ta pogovor načrtujte skupaj z otrokom in njegovimi starši.
- Pri pripravi na pogovor vam je lahko v pomoč tudi [gradivo, ki je nastalo v okviru Svetovalnega centra za otroke](#), mladostnike in starše Ljubljana, v katerem je kratka razlaga glede razumevanja izgube v različnih starostnih obdobjih.

2 Korak: Zagotovite prostor in čas za pogovor o bolezni in smrti

- Če imate možnost, načrtujte pogovor o smrti, bolezni ob času in prostoru, ki bo za otroke in za vas ustrezen. Za pogovor predvidite dovolj časa. Pogovor lahko izvedete v okviru oziroma skupaj z ustrežno aktivnostjo (npr. s pomočjo slikanice, knjige, filma). Pri tem so vam lahko v pomoč seznanjeni priporočene literature in filmov na to temo, ki se nahajajo na [spletni strani Slovenskega društva Hospic](#).
- Otroci morajo zbrati pogum za postavljanje vprašanj o bolezni in smrti, vendar za to morda ne bodo izbrali najbolj ustreznega časa v šolskem dnevu. Če vas otrok preseneti npr. med neko šolsko aktivnostjo in vam zastavi vprašanje v zvezi z boleznijo, smrtjo, pretehtajte pomembnost vprašanja in presodite, ali je vprašanje primerno za pogovor v celem razredu (takoj ali ob primernejši šolski uri oziroma dejavnosti) ali pa je bolj ustrezen individualen pogovor, za katerega se dogovorite z otrokom.



3

Korak: Izvedite podporni pogovor z otroki

- Govorite počasi, jasno in iskreno. Imejte v mislih, da kadar smo vznemirjeni, v stiski, pogosto govorimo prehitro ali informacije sporočamo nejasno.
- Upoštevajte, kaj otroci pri določeni starosti lahko razumejo. Razmislite, kaj že vedo in razumejo; to lahko preverite neposredno v pogovoru z njimi.
- Povejte otrokom, da smo tudi odrasli kdaj zaskrbljeni, vznemirjeni, žalostni zaradi koronavirusa. Hkrati poudarite, da nam je bolj v pomoč, če govorimo o svojih čustvih, kot če jih skušamo prikrivati.
- Zavedajte se, da lahko otrokom njihova stiska otežuje sprejemanje informacij. Sledite njihovemu ritmu. Včasih boste morali večkrat ponoviti, pojasniti določene stvari.
- Otrokom pomagajte razmisliti o tem, kaj jim je lahko v pomoč, ko jim je težko, kaj lahko naredijo. Skupaj lahko izvedete aktivnost za umiritev misli, sprostitvev ipd.
- Spomnite otroke na njihove prijatelje, družino in na podporno mrežo na šoli, na vse, ki jih imajo radi. Ko nam je težko, nam lahko stik, pogovor, druženje z ljudmi, ki jih imamo radi, pomaga, da se pomirimo in se počutimo bolje.

4

Korak: Bodite na voljo za vprašanja otrok

- Ne skrbite, če ne poznate vseh odgovorov v zvezi s koronavirusom in z njim povezano boleznijo; v redu je, če rečete, da gre za nov virus in da je o njem še veliko neznanega.
- Povejte otrokom, da ni nič narobe, če imajo vprašanja o tem, kar so slišali ali videli. Spodbudite jih, da naj povejo/vprašajo, če želijo več informacij.
- Da boste lažje razjasnili možna napačna razumevanja otrok, lahko obzirno povprašate otroke, kaj oni verjamejo, da se je zgodilo.
- Otroci želijo pogosto vedeti, kaj je bil vzrok smrti, in jih skrbi, da je nekdo umrl zaradi nečesa, kar so oni mislili, rekli ali naredili. Pomembno jih je razbremeniti krivde. Ponovite, da je oseba (Ime) zbolela za koronavirusno boleznijo, da so jo zdravili zdravniki in da bolezen in smrt nista nikogaršnja krivda.
- Otroci vas lahko vprašajo, ali boste vi ali oni umrli, kdo bo skrbel zanje, in ali bodo zboleli za COVID-19. Pokažite razumevanje za njihove skrbi in jih podprite s poslušanjem in ustrezno razlago. Z otroki se pogovarjajte odkrito, a upoštevajte njihovo starost in zmožnosti razumevanja.
- Otroke lahko skrbi tudi to, kako se pogovarjati s sovrstniki, ki imajo bolne sorodnike ali so izgubili sorodnika. Z otroki spregovorite o tem, da je veliko bolj od samih besed pomembno to, da pristopijo k prijateljem, sošolcem in pokažejo pripravljenost poslušati in nuditi podporo.

Praktični primeri:

- "Osebi (Ime) se je po prihodu v bolnišnico stanje poslabšalo/ je še bolj zbolela in nato je umrla."
- Za mlajše otroke: "Oseba (Ime) je bila tako bolna, da je njeno telo nehalo delovati. Njeno srce se je ustavilo in prenehala je dihati. Oseba (Ime) je umrla."
- Ali: "Zdravniki so osebi (Ime) pomagali po najboljših močeh, a ji ni bilo bolje. Žal je niso mogli pozdraviti, zato je umrla."
- Za starejše otroke: "Oseba (Ime) je imela hudo vnetje pljuč. To pomeni, da njeno telo ni dobilo dovolj kisika. In pri tem ji tudi zdravniki niso mogli pomagati kljub vsem zdravlilom in aparatom. Zato je oseba (Ime) žal umrla."



5 Korak: Namenite čas za čustvene odzive otrok

- Otroci se bodo na pogovor o bolezni, smrti odzvali z različnimi čustvi. Poimenovanje otrokovih čustvenih odzivov jim pomaga razumeti in govoriti o svojih izkušnjah.
- Z otroki lahko govorite o tem, kako je izkušnja bolezni, smrti za večino ljudi boleča. Zaradi tega smo najpogosteje žalostni, zaskrbljeni, morda tudi jezni ipd. Lahko pa občutimo tudi manj pričakovana čustva, npr. olajšanje. Pomembno je, da se osredotočite na individualne čustvene odzive otrok in razumete, da je paleta različnih čustev normalen odziv na izgubo. Prav tako tudi otrokom razložite, da je njihovo čustvovanje (pa čeprav pestro ali manj običajno) normalno.
- Če z otrokom podelite nekaj svojih lastnih občutkov, mu je to lahko v pomoč, da lažje razume in poveže to, kar vidi (neverbalne izraze čustev, stiske) s tistim, kar sliši (besede). In s tem dobi tudi dovoljenje in občutek varnosti, da tudi sam spregovori o svojih občutkih, čustvih.
- Otroci lahko hitro preusmerijo svojo pozornost od pogovora in izražanja občutkov, čustev k običajnim vsakdanjim aktivnostim. To ne pomeni, da niso razumeli pogovora.
- Ko se soočamo z izgubo, kot sta huda bolezen ali smrt bližnjega, lahko ob manj prijetnih čustvih, kot so žalost, zaskrbljenost, razdražljivost ipd., doživljamo tudi prijetna čustva, ko sem nam zgodi nekaj pozitivnega. Pomembno je, da otroci to razumejo. Drugače se lahko počutijo krive, če jih med žalovanjem razveseli kakšna pozitivna izkušnja (kot je npr. igra ali nek dosežek v šoli, športu).
- Za pogovor o čustvih so vam lahko v pomoč tudi različne slikanice in drugo gradivo (karte, igrače ipd.). Otroci lahko čustva izrazijo preko risanja, gibanja ipd.

Praktični primeri:

- “Razumem, da je težko, ko nekdo, ki ga imamo radi hudo zboli ali umre. Zaradi tega smo pogosto žalostni, zaskrbljeni, morda tudi jezni ... A je bolje, da si povemo, kako se počutimo in kaj nas skrbi, kot pa da s tem ostajamo sami.”
- “Ko sem jaz žalosten/žalostna ali razburjen/a, sem ugotovil/a, da mi pomaga, če ...”

6 Korak: Ustrezno zaključite pogovor

- Povejte, ponovite otrokom, da je sedaj sicer težko, a da niso sami in do boste skupaj prebrodili to obdobje.
- Otrokom zagotovite, da jim boste na voljo tudi v prihodnje. Pomagajte jim razmisliti, na koga se še lahko obrnejo po podporo.
- Zlasti z mlajšimi otroki (1. triade OŠ) se bo morda potrebno večkrat pogovarjati o tem. To je normalno, saj le počasi sprejemajo, kaj se je zgodilo, in potrebujejo več časa, da razumejo epidemijo in njene posledice.
- O pogovoru posredujte vse relevantne informacije sodelavcem in staršem. Če imate z otrokom individualen pogovor, se dogovorita kaj in koliko boste povedali staršem.

7 Korak: Poskrbite zase

- Pogovori o bolezni in smrti so zahtevni in lahko zelo čustveno naporni, še posebno, če obudijo vaše lastne izkušnje bolezni in izgube.
- Nadvse je pomembno, da poskrbite zase; vzemite si nekaj časa, da preverite svoje počutje, preden se lotite naslednje naloge.
- Pogovorite se s sodelavci, kako se počutite, povejte, kaj vam je šlo dobro in kaj bi naslednjič naredili drugače.
- Za podporo – zase in za otroke, pa se lahko obrnete tudi na druge ljudi, skupine ali organizacije.

Nekaj uporabnih virov na temo žalovanja in strokovne pomoči:

Hospic:

podpora žalujočim: 051 419 558;

[podstran za otroke;](#)

[paliativna oskrba za otroke](#)

TOM telefon za otroke in mladostnike

116 111 (med 12. in 20. uro)

#tosemjaz – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom.

[#tosemjaz - kam po pomoč](#)

Svetovalni centri za otroke, mladostnike in starše (LJ, MB, KP)

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19

080 51 00 (24h/dan)

Povzeto po:

Rapa, E., Dalton, L., Stein, A. (2020). Guide for schools: Talking to children about illness and death during the pandemic. Univerza v Oxfordu. Dostopno na povezavi: <https://www.psych.ox.ac.uk/files/research/guide-for-schools.pdf>