

# POTREBE ŽALUJOČIH OTROK

Aktualne teme iz paliativne oskrbe  
“ŽALOVANJE – ZAKLJUČEK ALI  
ZAČETEK...”

dr. Mateja Hudoklin, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.  
Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše  
Ljubljana



Izgube in žalovanje so sestavni del našega življenja.

Večina otrok tekom otroštva in adolescence izkusi izgubo družinskega člana ali družinskega prijatelja in večina otrok in mladostnikov izgubo zadovoljivo predela.



# Kdaj iščemo pomoč?

V določenih okoliščinah pa žalovanje pomembno okrne otrokovo **sposobnost prilagajanja** ali pa otrokove reakcije **niso skladne s pričakovanji** pomembnih drugih oseb v družini, posebno staršev (zaradi njihovega procesa žalovanja ali zaradi zmotnih prepričanj glede žalovanja otrok).



Otrokov odziv na izgubo je odvisen od otrokovega razumevanja pojma smrti.

Pojem smrti in otrokovo razumevanje smrti se spreminja glede na razvojno obdobje otroka.



# Razvoj razumevanja pojma smrti

- *2- 4 leta: V tej starosti smrt vidijo kot nekaj reverzibilnega in se sprašujejo, če se smrt zgodi vsem.*
- *“Mama je umrla? Kdaj pa pride domov?” “Kdaj boš pa ti umrl? Kaj pa jaz?”*



- *5 – 8 let: Smrt vidijo kot reverzibilno. Lahko se čutijo odgovorne, krive za smrt bližnjega. Lahko so prepričani, da so s svojimi mislimi ali željami povzročili smrt.*
- *“Jaz sem kriv, da je mami umrla. Jezen sem bil nanjo in želel sem si, da bi umrla.”*



- 8 – 12 let: Začenjajo razumeti, da je smrt nekaj trajnega in začenjajo razmišljati, na kakšen način bo smrt nanje vplivala na dolgi rok. Nekateri otroci se usmerijo predvsem na to, kaj se zgodi s telesom, ko nekdo umre. Občutki krivde in obžalovanja lahko vodijo k zaskrbljenosti, da so s svojimi dejanji povzročili smrt.
- *“Mislim, da sem jaz kriv, ker sem bil zloben do svojega brata.”*



- 13 – 18 let: Adolescenti razumejo, da je smrt trajna. Pri nekaterih še lahko opazimo magično mišljenje (“samo na dolgo potovanje je šel”).
- Pojavi se razmišljanje o smislu življenja, smrti...





# Proces žalovanja pri otroku

- Med otroki so v žalovanju velike razlike.
- Nekateri otroci izpeljejo proces žalovanja sami z veliko mero poguma in reziljentnosti, drugi ne.
- Prilagoditvene težave se kažejo lahko v vedenjskih težavah somatskih pritožbah, težavah v šoli, težavah v medosebnih odnosih.



Gre za vključenost v enega ali več procesov znotraj žalovanja:

**šok - zanikanje – žalost – jeza –  
anksioznost – občutek krivde -  
sprejemanje**



# Odzivi otrok v procesu žalovanja: 2 – 4 let

- Anksioznost
- Jok
- Neredno spanje
- Razdražljivost
- Izbruhi
- Pripovedovanje zgodbe vsem vključno neznancem
- Ponavljajoča vprašanja
- Regresija v vedenju (lahko rabi pomoč pri opravilih, ki jih je že zmogel sam)



# Nasveti za bližnje

- Ustvarimo rutino, s katero ponovno vzpostavimo občutek varnosti in predvidljivosti.
- Kratka in iskrena pojasnila smrti.
- Iskreno odgovarjajte na vprašanja.
- Postavljajte meje, vendar fleksibilno.
- Omogočiti priložnosti za igro.
- Nudite možnost izbire, če je le možno.
- Omogočite veliko čustvenega in fizičnega crkljanja.



# Odzivi otrok v procesu žalovanja: 5 - 8 let

- Motnje spanja, spremembe v prehranjevalnih navadah.
- Ponavljajoča vprašanja.
- Zaskrbljenost glede varnosti in zapuščenosti.
- Kratka obdobja močnih reakcij, pomešano z obdobji pretvarjanja kot da se ni nič zgodilo.
- Nočne more.
- Regresija v vedenju.
- Spremembe v vedenju (nihanje ravni energije, brcanje...).
- Psihosomatika.



# Nasveti za bližnje

- Kratka in iskrena pojasnila smrti.
- Iskreno odgovarjajte na vprašanja. Veliko priložnosti za igro in ustvarjanje.
- Naj otrok govori o doživljanju, izkušnji in o tem sprašuje.
- Omogočite izbire, če je le možno.



# Odzivi otrok v procesu žalovanja: 8 - 12 let

- Sproščanje energije skozi vedenje.
- Anksioznost in zaskrbenost za lastno varnost in varnost drugih.
- Zaskrbljenost, da se bo ponovno zgodilo nekaj slabega.
- Težave s pozornostjo in koncentracijo.
- Nočne more, vsiljive misli.
- Psihosomatika.
- Predelovanje dogajanja skozi igro.
- Podrobna vprašanja o smrti in umiranju.
- Paleta čustev – bes, maščevanje, krivda, žalost, olajšanje, zaskrbljenost.
- Pretirana pozornost/povečana senzorna občutljivost.
- Umik iz socialnih situacij.



# Nasveti za bližnje

- Kratka in iskrena pojasnila smrti.
- Različne aktivnosti za izražanje čustev (ustvarjanje, gibalne aktivnosti, pogovori...).
- Iskanje oseb in dejavnosti, kjer se počutijo varne.
- Ohranjanje rutin, vendar fleksibilno.
- Nudite možnost izbire, če je le možno.
- Izgradnja občutka varnosti in predvidljivosti v življenju.
- Odrasli kot model spoprijemanja in skrbi zase.
- Dober poslušalec – brez dajanja nasvetov.
- Učitelji naj bodo seznanjeni s situacijo.
- Po potrebi strokovna pomoč.





# Odzivi otrok v procesu žalovanja: 13 - 18 let

- Umik od družine/vrstnikov.
- Porast tveganih vedenj.
- Težave s spanjem.
- Sprememba apetita.
- Občasna nepredvidljivost/ občasne močne čustvene reakcije.
- Nelagodje pri pogovoru o smrti.
- Strah pred smrtjo.
- Zmeda glede lastne vloge v družini.
- Suicidalne misli, samopoškodbeno vedenje.
- Pretirana pozornost/povečana senzorna občutljivost.



# Nasveti za bližnje

- Krepitev občutka varnosti.
- Ohranjanje rutin in jasnih pričakovanj, z mero fleksibilnosti.
- Izražanje čustev brez poskusov spreminjanja teh.
- Iskreno odgovarjajte na vprašanja.
- Omogočite možnost izbire.
- Težave s pozornostjo in koncentracijo.
- Postavljajte vprašanja odprtega tipa.
- Pomoč pri iskanju podpore, pomoči.
- Potrplježljivost pri mladostnikovih vprašanjih, odzivih.



# Če povzamemo:

- Odgovorite na njegova vprašanja – tudi če so težka.
- Dajte otroku možnost izbire, kadar je le možno.
- Pogovarjate se o preminuli osebi, spomninjajte se je.
- Spoštujte razlike v načinih žalovanja.
- Poslušajte brez obsojanja.
- Dovolite, da se otrok od umrlega poslovil; naj se udeleži pogreba.
- Dovolite otroku, da si vzame premor.



Hvala za pozornost!

