

RAD SA DECOM I MLADIMA - SMRT, ŽALOVANJE I SEPARACIJA geštalt perspektiva

Filip Stefanović, EAPTI SEB





Sadržaj

01 Uzrasne specifičnosti vezane za temu

02 Specifičnosti reakcija različitih uzrasta

03 Proces tugovanja kod dece i mladih

04 Tehnike rada i praktični saveti



PRISUTNOST I OTVORENOST

U komunikaciji sa ožalošćenim detetom, ne treba samo govoriti.
Slušaj, pogledaj dete, otvori svoje srce. Dozvoli da budeš dirnut. Ako pitaš ne možeš pogrešiti.



Reakcije na gubitak

Istraživanja pokazuju da postoje određene reakcije na gubitak koje su nam svima zajedničke.

Većina navedenih reakcija se pojavljuje i u iskustvu gubitka kod dece i mladih. **TEME ZA RAD I DIJAGNOSTIKA**

EMOCIONALNE

- tuga - bes
- krivica i samo-optuživanje
- anksioznost i strah
- osećati usamljenost
- osećati prazninu
- bespomoćnost
- čeznuti za mrtvima
- osećati "slobodu"
- olakšanje

KOGNITIVNE

- šok i neverica
- zbunjenost
- gubitak kontrole
- razmišljanje o pokojniku
- iskustvo da su umrli pored nas
- teškoće sa pamćenjem, koncentracijom i prisećanjem
- slike i misli o pokojniku
- brige
- vizije pokojnika
- potraga za smislom

TELESNE

- gastrički problemi
- "stezanje" u grudima
- "stezanje" ugrlu
- bol, pritisak u grudima
- osetljivost na zvukove
- otežano disanje (plitko, ubrzano, nedostatak vazduha)
- slabost mišića
- suva usta
- glavobolja
- vrtoglavica
- pospanost
- umor

PONAŠANJA

- otežano spavanje
- promene u apetitu
- povlačenje iz ljudi
- snovi o preminulom
- "preterana" aktivnost
- plakanje
- odlazak na mesta koja podsećaju na preminule
- izražavanje zabrinutosti za stvari koje su pripadale pokojniku
- traženje pravde, krivac

Specifičnosti kapaciteti različitih uzrasta dece i mladih za suočavanje sa gubitkom

Deca od 1- 3 godine

- nemaju koncept vremena, a samim tim ni budućnost
- nemaju jezik i rečnik da imenuju osećanja
- nemaju emocionalnu i kognitivnu sposobnost da razumeju gubitak
- smrt i odsustvo imaju isti efekat za njih

Deca od 3 - 7 godina

- ne razumeju gubitak, ali su intuitivno svesna toga
- postavljaju pitanja (npr. ko je kriv)
- personifikuju i mistifikuju smrt
- nemaju rečnik da izraze sve što misle i osećaju
- izražavaju emocije
- mogu imati poteškoća da se koncentrišu i pamte
- doživljavaju smrt kao kaznu
- možda imaju poteškoća sa spavanjem - često reaguju fizičkim simptomima
- pokazuju jaku vezanost za (preostalog) roditelja ili drugu blisku odraslu osobu

Specifičnosti kapaciteti različitih uzrasta dece i mladih za suočavanje sa gubitkom

Deca od 7 godine do adolescencije

- shvati neminovnost, konačnost i nepovratnost smrti
- pokaže emocije
- povuče se od drugih
- ima jaku potrebu da ostane u kontaktu sa preminulim
- može imati poteškoća da se koncentriše i zapamti
- javlja se osećaj gubitka kontrole u životu
- gubitak samopoštovanja se javlja
- pokažite snažnu vezanost za (preostalog) roditelja ili drugu blisku odraslu osobu
- da pokažu veliku brigu za bezbednost svojih najmilijih? Separaciona anksioznost
- može biti zaokupljena ispravnošću sopstvenih postupaka
- mogu se javiti poremećaji spavanja
- imati fizičke simptome

Specifičnosti kapaciteti različitih uzrasta dece i mladih za suočavanje sa gubitkom

Adolescenti

- potpuno razumeju konačnost i prirodu smrti
- izražavaju emocije ali često usamljeni
- drže se u kontaktu sa preminulim
- mogu imati poteškoća da se koncentrišu i pamte
- osećaju gubitak kontrole u životu
- gube samopoštovanje
- osećaju se besmisleno i potrebna im je osveta
- teško odlučuju između pripadnosti porodici i napuštanja nje
- često preuzimaju ulogu odrasle osobe
- imaju osećanja krivice naročito ako je bilo sukoba sa preminulom osob



TUGOVANJE

Izgubiti nekoga ili nešto nama vredno znači da je pred nama period u kojem ćemo se navikavati na to da se ono što smo izgubili više nikada neće vratiti - taj period nazivamo tugovanje.



Faze tugovanja i karakteristične reakcije

2. Osveščivanje gubitka

- preterana osetljivost
- traženje umrlog
- poricanje - potiskivanje
- osećaj prisutnosti umrloga
- sanjanje umrlog
- očekivanje da će se umrli pojaviti

1. Šok

- sukobi
- neverica
- zbunjenost
- nemir
- osećaj nestvarnosti
- regresija i bespomoćnost
- stanje telesne uznemirenosti

3. Povlačenje/tugovanje

- povlačenje
- očaj
- bespomoćnost
- manje socijalne podrške
- umor
- telesna slabost
- jaka potreba za spavanjem

4. Zaceljivanje

- preuzimanje kontrole
- odustajanje od prijašnjih uloga
- telesno ozdravljanje
- veća količina energije
- opraštanje
- “otpuštanje” umrlog
- traženje smisla
- nada

5. Obnavljanje/integracija

- nova svest o sebi
- prihvatanje novih odgovornosti
- učenje življenja bez umrle osobe
- zadovoljavanje telesnih potreba
- življenje “za sebe”
- reakcije na godišnjice smrti
- osamljenost
- traženje drugih ljudi
- završavanje procesa tugovanja

Zadatke povezane sa potrebama za ispunjavanjem u procesu tugovanja može da savlada dete od 4. godine.

Ako ih zadovolji, moći će spontano da priča o preminuloj osobi, seti se prošlosti i verbalizuje je, otvoreno i spontano pokazuje tugu, postavlja brojna pitanja.

Poklon kao podrška procesu tugovanja

Predlozi koje vam predstavljamo odnose se na situacije u kojima osećamo potrebu da nešto poklonimo ožalošćenom detetu:

- dnevnik za pisanje ličnih misli, izražavanje osećanja
- snimač glasa za snimanje sopstvenih uspomena, misli i opisivanje osećanja
- umetnička karta i pasteli
- jastuk gde može da iskaže bes, vreću za udaranje
- meku, plišanu igračku koju može nežno da zagrlji
- kurs neke sportske aktivnosti
- knjiga priča koje daju nadu ožalošćenom detetu ili mladoj osobi
- popodne koje može da provede po svom izboru, sa kojim želi
- fotografija osobe koju je izgubio u posebnom kadru
- rukom napisana priča o osobi koju je izgubio
- sveća (starije dete, mladić ili devojčica)
- kutija za čuvanje uspomena
- poludnevno odsustvo iz škole koje će biti isplanirano sa vama
- pomoć u sadnje biljke koja će ga pamtiti na preminuloj osobi

Kako detetu reći tužne vesti?

- Imam nešto veoma tužno da ti kažem. Juče se desila nesreća i... Umro je.
- Znaš da je baka bila veoma, veoma bolesna. Dugo se lečila, ali je bila veoma bolesna i nisu joj pomogli lekovi. Moram da ti kažem nešto tužno - umrla je.

Ne govoriti:

- "Tata spava zauvek." (Deca se možda posle toga plaše da zaspu.)
- Baka se razbolela i umrla. (Većina dece je često bolesna. Bolje je reći: baka je bila veoma, veoma bolesna, više nego što smo ikada bili?)
- Ljudi koji umru idu na dug put. (I deca i roditelji često idu na putovanja.)
- Bog ti je oteo dedu. (Dete može misliti da ga Bog može uzeti veoma brzo i da nije bezbedno. Ako želite da podelite sa svojim detetom religiozna osećanja radije recite: Bog će se brinuti o njemu.)
- Otišao je u bolnicu i umro. (Dete možda misli da je odlazak u bolnicu uzrok smrti.)

Šta reći uplakaom detetu koje je veoma tužno?

Znam koliko ti je teško, u redu je plakati?

- I ja sam tužan/tužna.
- Daj da te zagrlim.
- Znam da ti je teško, kao i svima nama. Ja sam sa tobom.

Ne govoriti:

"Ne plači, ne budi tužna. (Na taj način ne priznajemo detetova osećanja niti im kažemo da su neprikladna.)

- Ne plači, tata bi voleo da si hrabar. (Ne dozvoljavamo da se osećanja pokažu i podstičemo krivicu kod deteta zbog njegovih osećanja.)

Prošlo je nekoliko dana, mislila sam da više nisi tako tužna. (Požurujemo dete u procesu tugovanja.)

Šta ako vas dete pita da li ćete i roditelji umreti?

- Dobro sam i sa tobom sam. Nadam se da ćemo živeti dugo, dugo vremena.
- Većina ljudi dugo živi i stari zajedno. Nadam se da ću ostariti i dugo živeti, nadam se da ćete i vi? Izgleda da si se uplašio kada si video da sam se prehladio. Biću dobro. Većina bolesti nije opasna, biću dobro za nekoliko dana.

Ne govoriti:

"Nikada neću umreti." (Ne dajte ovakva obećanja svom detetu, dete zna da to nije istina.)

Sta reći ako se deca osećaju krivom?

- Znam o čemu razmišljaš. Mnogi ljudi osećaju krivicu kada neko umre. Zašto se osećaš krivim?

Zašto misliš da je to što si uradio bilo tako loše? Misliš li da ti nikada ne bi oprostila za ono što si uradio? Ili možda znaš da bi ti oprostila, i žao ti je što jesi?

Sećam se kad si mi rekao tako nešto. Iako mi se nije svidelo, ipak sam te voleo.

Ponekad kada neko umre, deca se optuže. Dete nikada nije krivo.

Sve čega se sećate je šta ste mu rekli i zbog čega vam je sada žao. Pokušaj da se setiš koliko te je voleo. Pokušaj da se setiš lepih stvari koje si uradio. Ima ih mnogo, zar ne?

Ako vam je veoma teško, napišite joj pismo i recite joj koliko vam je žao. Ako želite da ga pročitate naglas. Da ga čuje, sigurna sam da bi razumela i nasmejala se.

Ne govoriti:

"Ne osećaj se tako. (Ne pomaže, a može i da boli jer kažemo detetu da se ne oseća tako, da to "nije u redu.")

- Ne budi tužna. Ljudi koji umiru su srećni i u raju. (Na taj način kažemo detetu da su njegova osećanja potpuno neprikladna.)

Nema razloga da se osećaš krivim. (Pokušajte da razumete prirodu krivice. Objasnite detetu da je normalno da se ponekad tako oseća, ali to ne znači da je odgovorno za smrt. Ljubav će prevazići krivicu.)

Odavno je umro, ne mogu da razumem da se još uvek osećaš krivim. (Ovo pokazuje nepristupšavanje deteta i ubrzava ga u procesu tugovanja.)

Možda ste sada naučili lekciju, a sledeći put ćete paziti šta govorite. (Izazvati još veći osećaj krivice je surovo.)

Hvala

Filip Stefanovic

