

POMOČ DECI U ŽALOSTI

Vincent E. Mac Donald MSW, RSW

Zaboravljeno oplakivanje

Urbanizacija, selidbe i smanjivanje porodica i organizovanje pogreba pomoću pogrebnih preduzeća su od dece sklonili lični susret sa smrću.

Omogućiti pominjanja teških stvari je jedan od najboljih načina njihovog savljadjivanja.

- Fred Rogers

Smrt je bila zanemarena i prognata iz kuća, a skrivanje smrti je bilo obeleženo promenom groblja sa nadgrobnim spomenicima u groblja nalik parkovima čiji natpisi uklanjaju svaku pomisao na činjenicu da su tu sahranjeni mrtvi ljudi.

Čak su i u dečijim knjigama stvari koje se tiču umiranja i smrti bukvalno nestale tokom ranih 1900-tih i nisu se pojavile sve do 1970-tih.

- Elenaor J. Deveau

Mala deca su, poput vrlo starih ili onih članova našeg društva koji su mentalno ili razvojno ometeni ili zaostali često označena kao zaboravljni oplakivači.

Deca koja tuguju postaju obespravljena kada njihova žalost nije otvoreno uvažena, društveno podržana ili sankcionisana, ili javno priznata.

Dete dovoljno odraslo da voli je dovoljno odraslo i da oplakuje.

- Alan Wolfelt

Ako bi ste zaštitili kanjon od oluje, nikada ne biste videli lepotu njenih klesarija.

- Elisabeth Kubler-Ross

Deca žale za onim što im nedostaje i žele ga nazad, bilo da je to mama, kućni ljubimac, igračka ili njihovo dostojanstvo i poštovanje.

- Donna O' Toole

Kroz dečje oči

Deca su svakako sposobna da žale. Njihove godine i razvojni stadijum će imati uticaja na njihovo razumevanje univerzalnosti, ireverzibilnosti ili nefunkcionalnosti smrti.

Deca će govoriti samo ukoliko nisu preplašena.

- nepoznati

Deci mogu nedostajati lični susret i iskustva sa smrti isto kao i razvijenost odgovarajućih veština sa se sa tom situacijom izbore.

Deca imaju ograničeni kapacitet da verbalizuju osećanja i tolerišu bol.

Deca mogu da upotrebe "magijski" oblik mišljenja da bi objasnila smrt i takodje su vrlo osetljiva na to što su različita od svojih vršnjaka.

Slušanje nije čekanje prilike da mi progovorimo.

- nepoznati

Posmatrajte kako deca tuguju više kroz ponašanje nego kroz reči.

Deca do šest godina

Mala deca, posebno ona ispod tri godine, ne shvataju univerzalnost smrti. Ukoliko im umre neko blizak, mogu poverovati da se može desiti da neko drugi može takodje umreti.

Deca ove uzrasne grupe veruju da je smrt reverzibilna i da mrtvi žive na nekom drugom mestu, recimo na groblju.

Deca ovog uzrasta veruju da mrtvi hodaju, govore, vide, čuju, jedu i dišu.

Za malu decu, smrt može biti povezana sa "biti dobar" ili "biti loš" i najjači strah ove male dece je strah od odvajanja od roditelja, posebno od majke.

Mi ne možemo očekivati da odmah objasnimo gubitak detetu, niti da ga ono može odmah pojmiti.

- Linda Goldman

Sećanje na prošlost nam omogućava nadu da je moguća budućnost.

- Alan Wolfelt

Deca od šest do osam godina starosti

Deca počinju da shvataju da će svako, uključujući i njih same, verovatno umreti.

Deca ovog uzrasta se kreću u pravcu razumevanja ireverzibilnosti i konačnosti smrti.

Dete prepoznaje prestanak svih telesnih funkcija, uključujući sluh, miris, hranjenje, kretanje, govor, vid i disanje.

Smatra se da deca ove uzrasne grupe ospoljavaju smrt i personifikuju je kao čudovište, duha ili strašilo. Neka deca mogu verovati da možete nadmudriti smrt ili izbeći njen zagrljaj ukoliko je opazite da dolazi.

Smrt se vidi kao zastrašujuća ili uznemiravajuća i ostavlja decu u strahu od telesnih povreda ili sakaćenja.

Naša ranija iskustva sa gubitkom i smrću nas ostavljaju sa porukama, strahovima, osećanjima i stavovima prema smrti koja ćemo nositi tokom naših života.

Deca uzrasta od devet do dvanaest godina

Univerzalnost smrti koja uključuje i sopstvenu smrt je uglavnom prihvaćena do kraja ovog uzrasnog perioda.

Deca veruju da je smrt ireverzibilna mada napredak u medicinskim naukama dovodi do pitanja u vezi granica između života i smrti, što može dovesti do nesigurnosti deteta povodom ovog pojma.

Većina dece do početka ovog uzrasnog perioda prepoznaje da se potpuno ukidaju sve telesne funkcije kada neko umre.

Deca shvataju da smrt nastaje kao posledica propadanja tela kao i celog spektra unutrašnjih i spoljašnjih uzroka. Bave se vezom izmedju bolesti i smrti i mnoga deca ovog uzrasta veruju da je starost uzrok mnogih smrti. Postepeno uzimaju u obzir smrt dece i mladih ljudi, ali nastavljaju da veruju da je smrt još uvek u dalekoj budućnosti.

Deca počinju da se pitaju koliko će patiti, gde će njihova tela otići nakon smrti, da li će se daviti, da li će njihova tela propasti i kako će smrt uticati na njih i njihovu porodicu.

Izbegavajte eufemizme kada deci objašnjavate smrt.

Adolescenti

Rizična ponašanja adolescenata predstavljaju izazov smrti, dok je svako preživljavanje rizika pobeda nad njom. Možda adolescenti koji se rizično ponašaju izazivaju univerzalnost smrti, tako prkoseći realnosti da će umreti ukoliko iskušavaju sudbinu.

Iako veruju da je smrt ireverzibilna, neki tinejdžeri mogu u to sumnjati uzimajući u obzir napredak i promene u medicini.

Neki adolescenti mogu preispitivati nefunkcionalnost smrti. Medicinska tehnologija koja može održavati telo u životu pomoću aparata, stavlja pred izazov status života ili smrti i kreira sumnju u vezi ukidanja svih telesnih funkcija.

Adolescenti često sanjare i to im može doneti olakšanje od misli u vezi smrti, posebno sopstvene smrti. U sanjarenju takodje može da se uskladišti anksioznost koja naglašava njihove brige i strahove. Takva anksioznost

može da bude povezana sa neuspehom u školi, gubitkom prijatelja ili socijalne podrške, povredama ili teškim bolestima.

*Blagosloveni su koji oplakuju,
jer oni će biti utešeni.*

- Matthew-ov gospel

*Žaljenje je univerzalno.
U isto vreme je izrazito lično.*

- Earl A. Grollman

Dečje reakcije tugovanja

Emocionalne reakcije mogu biti:

Tuga	Ambivalencija	Frustracija
Žaljenje	Čežnja	Krivica
Depresija	Otudjenje	Kajanje
Strah	Ljubomora	Stid
Nesigurnost	Preosetljivost	Šok
Anksioznost	Apatija	Ljutnja
Olakšanje	Bespomoćnost	Iritiranost

Mi moramo da otvorimo vrata i dozvolimo deci da slobodno udahnu svež vazduh istine. Iznoseći temu smrti na svetlo dana bez straha ili stida, mi možemo da kreiramo isceljujuće okruženje za decu

- Linda Goldman

Telesne reakcije mogu biti:

Glavobolja	Umor	Lupanje srca
Vrtoglavica	Mišićna tenzija	Težina u grudima
Mučnina	Često mokrenje	Promene u mensturaciji
Dijareja	Kratak dah	Znojenje
	Bol u stomaku	Suvoća usta

Kada se dobrim ljudima dese loše stvari, oni postaju još bolji ljudi.

Reakcije ponašanja mogu biti:

Plakanje	Žalbe na fizičko stanje	Hiperaktivnost
Rasejanost	Glavobolje	Lepljivost
Smanjena koncentracija	Bolovi u stomaku	Zaboravnost
Promene u ishrani	Sklonost incidentima	Regresija
Poremećaji sna	Dosada	Popuštanje u školi
Umor	Snovi	Nedostatak interesa za hobi

Kako lečititi dete koje je doživelo gubitak

Mnogi autori i edukatori govore o oplakivanju i žaljenju u terminima faza, stadijuma i dimenzija. Sledeći pristup, kojeg je istražio i razvio dr. Alan Wolfelt, će nam pomoći u razumevanju iskustva žaljenja deteta ili tinejdžera i služiće kao velika podrška praktičarima u radu sa decom ili tinejdžerima. Dr. Wolfelt govori o procesu koji označava kao "potrebe pomirenja" ili "zadaci oplakivanja".

Kada ste, kao pomagač, uz decu koja žale, dozvolite sebi da učite iz njihovog jedinstvenog iskustva. Dozvolite im da vas uče, umesto da bude obrnuto. Mi se posvećujemo radu sa njima dok oni putuju kroz žalost.

- Alan Wolfelt

Kada malu decu skrivamo od smrti, tišina ne odnosi njihov bol; ona samo povećava njihov osećaj izolacije i napuštenosti.

- Earl A. Grollman

Potrebe pomirenja procesa oplakivanja

*Potreba oplakivanja 1
Uvažavanje realnosti smrti*

*Potreba oplakivanja 2
Prihvatanje bola zbog gubitka*

*Potreba prihvatanja 3
Sećanje na osobu koja je umrla*

*Potreba prihvatanja 4
Razvijanje novog self – identiteta*

*Potreba prihvatanja 5
Potraga za značenjem*

*Potreba prihvatanja 6
Prihvatanje postojeće podrške od drugih*

Naglasak rada na nesrećnom gubitku u detinjstvu treba da bude razgovor o značenju gubitka kroz vreme, pre nego zaborav. Dok gubitak može biti trajan i nepromenljiv, proces to nije.

- J. William Worden

Faktori koji oblikuju tugu

Smrt i rituali koji je okružuju.

Odnos deteta sa preminulim roditeljem pre i posle smrti.

Funkcionisanje živog roditelja i njena\nnjegova sposobnost za roditeljstvo.

Porodični uticaji kao što su veličina, solventnost, struktura, stil prevazilaženja, podrška, komunikacija, kao i porodični stresori i promene i poremećaji svakodnevnog detetovog funkcionisanja.

Podrška vršnjaka i ostalih izvan porodice.

Karakteristike deteta, uključujući uzrast, pol, samopercepciju i razumevanje smrti.

Kada deca žale

Sposobnost za oplakivanje se u detinjstvu očekuje u skladu sa sazrevanjem uzrasnih funkcija i detetove sposobnosti da shvati finalnost smrti.

Dečja tuga se najbolje facilitira u prisustvu konzistentnog odraslog koji je sposoban da susretne dečje potrebe i da pomogne detetu da izrazi osećanja vezana za gubitak.

Postoje četiri ključa u pomoći detetu koje je doživelo gubitak: informacije, emocionalna ekspresija, nežnost i sećanje.

- Charles Smith

Emocionalni odgovori i ponašanje dece menjaju se tokom vremena ali su pod snažnim uticajem reakcija živog roditelja i ostalih odraslih.

Kada je roditelj u terminalnom stanju, najmanje je verovatno da će to znati najmladja deca.

Deca koja su pripremljena za i učestvovala u pogrebnom ritualu su imala manje sveobuhvatnih emocionalnih i ponašajnih reakcija prilagodjavanja kod kuće i u školi.

Fizička i emocionalna dostupnost živog roditelja su važni za detetovo prilagodjavanje gubitku. Majke koje su doživele gubitak su češće dostupne svojoj deci od očeva kojima se to desilo.

Neka deca postaju bliskija sa živim roditeljem posle smrti jednog, dok druga doživljavaju visok nivo tenzije. Tenzija je verovatnija ukoliko je porodica velika, manje kohezivna i doživljava dodatne promene i stresove.

Promene u svakodnevnom životu i rutini će verovatnije doživeti deca koja su izgubila majku pre nego ona koja su izgubila oca, posebno u prvim mesecima nakon gubitka.

Jedino pod uticajem značajnih odraslih u životima dece ona mogu razviti neophodne veštine da se izbore sa gubitkom i rascvetaju uprkos njemu.

- Kathleen Ray

U svojoj konfuziji i potrebi da daju smisao dogadjajima oko sebe, deca će razviti sopstvenu stvarnost, koja često vodi do nerazumevanja koje se može pojaviti kasnije u životu

- Kathleen Ray

Gubitak majke je za mnogu decu teži od gubitka oca. Gubitak majke je povezan sa više emocionalno-bihejvioralnih problema uključujući i viši nivo anksioznosti, češće akting-aut ponašanje, niže samoprocenjivanje i manje poverenje u sopstvenu efikasnost.

Deca sa gubitkom će imati manje emocionalnih i bihejvioralnih problema ukoliko se konzistentno sprovodi disciplina.

Najbolji izvori prevazilaženja gubitka proističu iz porodica koje se aktivno, a ne pasivno bore sa situacijom i iz porodica koje mogu da pronadju nešto pozitivno i u teškim situacijama.

Deca sa gubitkom su u riziku za emocionalne probleme jedino ukoliko nisu uz saosećanje praćena na svom putu kroz tugu. Ukoliko stvorimo uslove koji će pomoći deci da dobro ožale, ona će nastaviti da dobro žive i vole.

- Alan Wolfelt

Dozvolimo našem detetu slobodu da ožali jer je to jedini način da postane slobodno od žaljenja.

- Lisa Engelhard

POMOĆ DECI U ŽALOSTI

Tužna je stvarnost da će mnogi odrasli pokušati da zaštite sebe od bola štiteći svoju decu od bola

- Alan Wolfelt

Deca se kontinuirano suočavaju sa činjenicom smrti u razgovorima, pesmama, kao i u prirodnom svetu biljaka, životinja, porodici i medju prijateljima.

Pristupite temi smrti nežno i blagonaklono, koristeći topao, saosećajan i ljubazan ton glasa.

Dok razgovarate sa detetom, predahnite s vremena na vreme i dopustite mu da izrazi osećanja i postavi pitanja.

Važno je spomenuti reči mrtav i smrt i razumeti da su tuga i žalost primereni ljudima svih uzrasta.

Tuga nije loša.

Detetu je od pomoći ukoliko se roditelj ili odrasli ne plaši da izrazi sopstvena osećanja. Ukoliko su osećanja odraslog potisnuta, deca će verovatnije potiskivati sopstvena osećanja.

Kontaktirajte školu vašeg deteta i informišite nastavnike i saradnike o gubitku, tako da oni mogu razumeti svaku promenu u izgledu i ponašanju.

Neophodno je pričati o smrti. To je važan deo razvoja svakog deteta. Dečja prirodna radoznalost će pružiti mogućnost da odrasli i dete zajednički istraže značenje smrti i života. Ovo se nazivaju nastavni momenti.

Uzrast deteta će odrediti sadržaj i svaku direkciju bilo koje rasprave o smrti. Kada odgovarate na pitanje budite što je moguće pošteniji i otvoreniji koristeći jezik koji je detetu razumljiv.

Uverite dete da je u redu žaliti i da je prirodno da se oseća tužno i drugačije u takvom trenutku.

Ljudi ne umiru. Oni "prolaze", "nestaju", "odlaze", "otputuju" ili su "izgubljeni". Eufemizmi staju na put dečjem razumevanju kada pokušavaju da naprave razliku između realnosti i fantazije.

*Naši pokloni deci:
Život je prvi poklon,
Ljubav je drugi
I razumevanje treći.*

- Marge Piercy

Tehnike za pomoć ožalošćenoj deci

Ožalošćena deca često ispoljavaju osećanja koja nisu vezana samo za aktuelnu smrt po sebi, već i za promene u porodici koje slede nakon smrti člana. Ponašanje je često dobar indikator detetove unesrećenosti.

Reakcija, odgovor na situaciju, bazirani na aktivnosti će pomoći deci da facilitiraju različite ciljeve oplakivanja.

Aktivnosti omogućavaju deci prihvatljivo ispoljavanje osećanja i pronalaženje načina da se obrate okolini sa svojim strahovima i brigama.

One pomažu deci da dobiju odgovore na svoja pitanja i pomažu suprotstavljanju pogrešnim koncepcijama koje deca imaju o smrti.

One omogućavaju da razgovori o smrti postanu normalan deo detetovog iskustva, nešto što se možda neće desiti kod kuće ili u drugim okruženjima.

Specifične aktivnosti mogu uključivati umetnost, lutkarstvo, pisanje, pričanje priča i igru.

*Deca mogu da se izbore sa onim što znaju.
Ona ne mogu da se izbore sa onim što ne znaju.*

- Alan Wolfelt

Aktivnosti za pomoć i komemoraciju

Deca su sklonija da se izraze kroz umetnost, igru ili aktivnost nego kroz reči.

- Marge Heegaard

Rasporedite fotografije ili portrete preminulih u kući, posebno u dečjoj sobi. Dajte neke fotografije deci i objasnite im da su to posebne slike za njih, da ih čuvaju na sigurnom mestu i gledaju kad god požele.

Predložite deci da naprave foto-album preminulog. Prisećajte se onoga što se dešavalo kada su te fotografije slikane. Priče će imati posebno značenje i osvežiće uspomene.

Pisanje pesme posvećene voljenoj osobi koja je umrla je značajan način poštovanja uspomene na umrlog. Uramite je i postavite na vidno mesto.

Sadjenje drveta predstavlja novi život i živu uspomenu na preminulog. Kad god dete vidi drvo voljene osobe, vratiće mu se sećanje na zajednički provedeno vreme.

Dobrotvorni prilozi simbolizuju pozitivne aspekte života preminulog i čuvaju ih prisutne za članove porodice i druge dotaknute životom preminule osobe.