

NISI KRIV! VSE BO V REDU! RAD/A TE IMAM!



»Pišeš? Daj, napiši tudi, da naj ne pozabijo na žive otroke. Napiši, da jih je strah, kaj bo z mamo, ker ne bo več ista. Strah jih je, ker se v družini dogajajo hude stvari.«

Besede odraslega sina, brata, ki mu je umrla sestra, ko je bil star šest let. Besede mojega sina. Tudi zaradi njegovih besed in doživljanja življenja ob smrti sestrice sem danes **»glas žalujočih otrok.«**

Misli otrok, ki jih srečujem pri svojem delu z njimi:

»Jezem sem na brata, ker je umrl. Tudi ko naredim nekaj, kar mamico razveseli, je žalostna, ker ni mojega bratca.« (Miha, 10 let)

»Mamica je žalostna, moram jo potolažiti. Ampak je še vedno žalostna in nič ne pomaga.« (Tanaja, 5 let)

»Mami joka, ker je naš dojenček umrl. Tudi jaz hočem dojenčka, ker potem mamica ne bo več jokala.« (Zala, 6 let)

Ko se v družini zgodijo hude stvari, le ta odpove kot nosilka primarne varnosti. Kar naenkrat sta starša žalostna, v družini se čuti strah. Morda v dobri veri, da otroci ne bi »kaj vedeli« se odrasli pretvarjajo, da je vse v redu. Pa je to res prava pot? Ali res zavarujemo otroke na način, da jih izločimo iz doživljanja tudi težkih občutij in čustev? Da jih ovijemo v navidezno varnost in jim trdimo, da je vse v redu?



»Saj so majhni, saj še ne vedo, kaj se dogaja.«

Morda so res majhni in res NE VEDO, kaj se dogaja, vendar pa **ČUTIJO**, da se nekaj dogaja in da tisto nekaj ni lepo, ni varno in ni prijetno.

»Zakaj se mamica smeji, če pa ni vesela?«

Otroci čutijo. Prvih šest let življenja je odločilnih pri oblikovanju človekove osebnosti. V teh letih otroci pridobivajo prve izkušnje v doživljanju odnosov, doživljanju sveta, o tem ali je svet varen itd. In izkušnje si pridobivajo zgolj iz čutenj. Ker razvojno, niso sposobni razvrščanja in klasificiranja »dobrih izkušenj« s slabimi srkajo vse, kar jim okolica oz. družina nudi in ponuja. Pa ne glede na to ali so te izkušnje pozitivne ali negativne. Za otroka so prve in edine poznane. Torej so »varne« pa čeprav le navidezno varne. In v tem obdobju otrok oblikuje svojo osebnost oz. kako delovati v odnosih, kako se izražati itd.

Zato je zelo pomembno, kako mu prikažemo tudi občutke in dogodke, ki niso prijetni. Mlajši otrok se bolj povezuje z nami zgolj na čustveni in doživljajski ravni nas staršev. Torej nas čuti. Čuti naš strah, našo žalost, jezo, ker pa ne zmore, razvojno, ločiti pa prevzema krivdo nase.

Čuti se krivega za situacijo, ki je nastala v družini. Čuti se odgovornega za žalost mame in očeta. Vse bi naredil, da bi bila starša takšna, kot sta bila prej. Pa ne zmore in ne more. To ni njegova odgovornost. Strah ga je. In v takšnih trenutkih odreagira na dva načina: ali z

vedenjem, ki ni sprejemljivo za okolico (nemiren/utrujen, razdražen, agresiven, išče pozornost) ali pa pretirano »priden«, pomaga in tolaži. V takšnih primerih rečemo, da je otrok prevzel vlogo odraslega. Vendar se v tej vlogi ne znajde, ne zmore in to ga pahne v občutke krivde in strahu. Ne znajde se ravno tako kot se ne znajde žalujoči starš.

»Nisi kriv. Vse bo v redu! Rad/a te imam!«

Ni besede – ni tolažbe. Je čutenje in sprejemanje otroka z izgubo vred.

Ti stavki bodo otroku pomagali pri predelovanju težke situacije v družini. Izreči pa mu jih mora oseba, ki sama verjame v resničnost stavkov. Ni potrebno, da sta to starša, pač pa nekdo, ki mu otrok zaupa in ki tudi sam verjame v stavek: da bo vse v redu, ker bo. Bo drugače, vendar bo spet v redu. Spremljevalec je edina opora, ki mu otrok verjame, ker ni čustveno vpleten v izgubo. Zato je zelo pomemben odnos spremljevalca do smrti oz. njegovo doživljanje smrti in **»si upati biti tu«**.

Prav je, da se otrok vrne v okolje, kjer se ni nič spremenilo. V vrtec ali šolo. To je trenutno njegovo varno okolje, kjer je vse, tako kot je bilo. Pedagogi se pogosto posvetujejo, kako naj se obnašajo, kako naj postopajo. Pomembno je, da otroka podprejo v izražanju predvsem pa, da mu omogočijo okolje, kjer ni nič drugače.

Otrok ne pošiljamo v varstvo drugam od žalujoče družine, če to ni bila navada oz. rutina pred smrtjo. V takšnih situacijah lahko otrok dobi sporočilo: »Nimamo te radi.« Občasno varstvo, sprehodi, igra s sorodniki, prijatelji je priporočena vendar, če je to ustaljena rutina. Pomembno je, da ima otrok v tem času rutino. Rutina mu daje občutek varnosti.

»Sorojenci v družini morajo vedeti, kaj se dogaja.«

Ko sva se z možem vrnila domov iz UKC-ja, naju je čakala še težka naloga. Povedati sinu in hčerki, da sestrice ne bo več domov. Da je umrla. A kako naj jima to povem, ko še sama ne verjamem? In nisem znala, nisem vedela, nisem zmogla. »Odšla je. Ne bo je.« so bile moje besede. Sin pa me je naravnost vprašal: »Je umrla?« Nisem znala, nisem zmogla. Danes bi drugače. Ker vem, kaj se dogaja v prestrašenem otroku. Ker vem, koliko nepotrebnih doživljanj bi lahko obšli. Danes vem. Takrat pa sem odpovedala. Najprej kot mama, ki nisem mogla preprečiti smrti otroka in potem kot mama, ki nisem zmogla dati varnega zavetja svojima dvema živima sončkoma.

Zato danes »**kričim v svet**« kako pomembno je, da otroke vključimo, da se ne skrivamo za »veselim« izrazom, ker se otroci tako ne počutijo varne.

- Otroci čutijo, kdo in ali smo pripravljeni prisluhniti.
- Smrt je skrivnost.
- Ne izogibajmo se neposrednim vprašanjem.
- Razjasniti situacijo - otroci veliko bolje prenesejo resnico, kot »da tavajo v temi.«

Otrokom razložimo nastalo situacijo njegovi starosti primerno. Otroci doživljajo smrt veliko bolj naravno, brez prepričanj in strahu pred smrtjo. Ko sprašujejo o minljivosti, o smrti jim postavite vprašanje: »Kaj pa ti misliš?« Dobili boste preproste, a tako globoke razlage, v

katere boste tudi sami verjeli.



Moja hčerka je na grobu sestrice vedno pripovedovala, da je Brina v redu tam gori nad zvezdicami. Na tem mestu se gradi odnos do smrti, do minljivosti, ki se v odrasli dobi razvije v sočutno podporo žalujočemu. In od tod tudi odgovori zakaj, nekdo zmore biti ob žalujočem in zakaj nekdo ne. Zaradi lastnih prepričanj o

doživljanju smrti.

»Hvala, ker ste vztrajali, da se tudi starejša sestrice poslovi od njega. Sedaj nam lažje, ker smo skupaj v spominih.«

»Naš prvi postanek na poti iz porodnišnice je bil v Parku zvončkov. Patrika smo v lupinici odnesli v park in se zahvalili njegovi sestrici, da je pazila nanj.«

»Vsak večer pomahamo naši Zoji v nebo. Tako lepo je, ko se nanjo spomni tudi bratec.«

»Šele, ko sem sama doživela smrt sina, mi je mama povedala, da sem tudi jaz imela bratca, ki je umrl pred rojstvom. In sedaj se v žalovanju ukvarjam tudi z jezo na starše, da mi niso povedali. In se sprašujem: »Česa mi še nista povedala?«

Otroci naj vedo, da imajo bratca/sestrico med zvezdicami. Prikrivanje zelo boli. Najhuje je, če izvedo od drugih ali leta kasneje. Kot sedaj že vemo, otroci čutijo starše. In neiskrenost in prekrivanje nečesa v njih vzbudi občutke strahu in prevare.

»Še dobro, da imate njega, on je vaš sonček.«, je tolažba, ki to ni.

»Zdaj moraš pa pomagati atiju, da mamica ne bo žalostna.«

Zelo boli »tolažba« okolice: »Saj imaš zdrave otroke.« ali »Poglej, kakšen sonček je, ti pa jokaš.« ali »Bodi vesela, da ga imaš.« in podobno. To so besede, ki ne celijo rane, ki ne pobožajo duše, pač pa v nas prebudijo občutke krivde in lahko celo zaustavijo proces žalovanja. Ob teh besedah pa tudi živi otroci doživijo odgovornost: »Saj imaš mene.« In nehote zopet »povozijo« svoja čustva. To so stavki, ki otroku nalagajo odgovornost, da so oni dolžni razveseliti starše in poskrbeti za njihovo počutje. Ker tega ne zmorejo, svoja čustva zamrznejo, potlačijo, se ustrašijo in si oblikujejo prepričanja v smislu: »Nisem dober. Ne zmorem. Ne znam. Kriv sem, da so ljudje žalostni ipd.«

»Maja zadnje dni veliko joka in pogreša sestrico.«

Na takšen način nam sporočajo, da pogrešajo starše. Pogrešajo obdobje pred izgubo. Ko še ni bilo hudo. In s tem povezujejo lastno »pogrešanje«. Največkrat niti ne vedo, kaj naj bi pogrešali, če se je zgodila smrt pred porodom oz. po rojstvu. Skozi to žalost sporočajo, da si želijo nazaj obdobje, ko je bilo vse v redu.

Treba se je pogovarjati, govoriti in raziskovati tudi področja, ki »bolijo«. Nikogar ne moremo obvarovati pred težkimi preizkušnjami, lahko pa mu ponudimo občutek varnosti in sprejetosti z bolečino vred.

Na takšen način vzgajamo sočutne in ljubeče otroke, ki bodo znali »biti ti« v težkih trenutkih njihovih sopotnikov.

... in ko se vrnem v večnost, naj se krog sklene in spirala razširi ...



Primeri vaj oz. aktivnosti, ki pomagajo staršem in otrokom, da se zmorejo vzpostaviti stik. Hkrati pa vaje blagodejno vplivajo na dušo in telo.

- **Za prizemljitev:** stresamo telo kot mokri kužki (prebujamo svoje telo). Zavedanje lastnega telesa in uravnavanje fizikalnih procesov v telesu. Telo se prebudi.
- **Dotik:** po hrbtu otroka z dlanmi »rišemo« očala in po tretjem risanju otroka primemo za ramena in mu povemo:«Varen si«. Povezovanje z otrokom preko dotika.
- **Dihalne vaje:** na eni dlani imamo navidezno rožico in vdihnemo, na drugi dlani imamo navidezno svečko in jo upihnemo. Vdih/izdh krogotok dihanja; pomirja. Vdih predstavlja energijo, izdih umirjenost. Otroci, ki so nemirni ne želijo izdihovati.
- **Vaje izražanja glasov:** oponašamo živali oz. predmete. Vdihnemo in ob izdihu oponašamo glasove. (npr. vdih in ob izdihu: muuuu) te vaje pomagajo pri »blokadah« izražanja, ki se zgodi ob stresu (smrt v družini). Primarna varnost otroka je ogrožena in v tem primeru otrok »sabotira« sebe.
- **Izražanje čez barve:** slikanje oz. barvanje z rdečo, oranžno in svetlo modro barvo. S temi barvami spodbudimo občutek varnosti in izražanja potlačenih čustev.

To so samo primeri. Obstaja več metod in vaj. Glede na starost in potrebe otroka vaje prilagodimo. Če želite več informacij kontaktirajte Solzice.

