

Kako otrokom povedati novico o smrti bližnjega zaradi koronavirusne bolezni



1 Korak: Pripravite se

- Pogovor z otrokom o izgubi bližnjega je verjetno ena izmed najtežjih stvari. Popolnoma razumljivo je, da želite otroke zavarovati pred tovrstnimi novicami.
- Če je možno, novico o smrti bližnjega najprej delite z nekom od odraslih, ki vam je blizu. Z otroki se lahko morda pogovorita skupaj.
- Napišite si na kratko, kaj se je z osebo, ki je umrla, dogajalo potem, ko je šla v bolnišnico. To vam bo lahko v pomoč, ko se boste pogovarjali z otroki.
- Vzemite si trenutek in naredite nekaj počasnih, globljih vdihov in izdihov. To vam bo pomagalo, da se vsaj nekoliko umirite in osredotočite na pogovor.
- Poskusite se osredotočiti na naslednjih nekaj minut in na to, kako želite, da otroci slišijo novico o smrti njim ljubljene osebe.

2 Korak: Pripravite informacije

- Razmislite, kaj posamezen otrok že ve o tem, kaj se je dogajalo. Kako razume in kako je že doživel bolezen in smrt?
- Ker smo v obdobju epidemije pogosto doma vsi skupaj, so otroci zelo pozorni na vse telefonske klice in bodo čakali na novice o svojcih. Pomembno je, da jim novico prenesete, kakor hitro boste lahko, da jim prihranite zaskrbljenost glede tega, kaj se je zgodilo.
- Pri pripravi na pogovor vam je lahko v pomoč tudi gradivo, ki je nastalo v okviru Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, o razumevanju izgube v različnih starostnih obdobjih. Gradivo je na voljo [tukaj](#).

3 Korak: Pripravite okolje

- Razmislite, kje se želite pogovoriti z otroki.
- Če boste novico sporočili več otrokom, se glede na starost otrok odločite, ali boste novico povedali vsem otrokom skupaj, ali se boste pogovorili ločeno. Morda boste mlajše s čim zamotili (igračo, igro, knjigico ...), medtem ko se boste pogovorili s starejšimi otroki.
- Če ima otrok ninico ali posebno priljubljeno igračo, je priporočljivo, da jo imate med pogovorom pri roki.

4 Korak: Pričnite pogovor

- Otroke prosite, če lahko prekinete tisto, kar počnejo, ter pridejo in se usedejo k vam. S tem jih boste pripravili na pričetek pogovora.
- Poskusite govoriti počasi in s premori. Ljudje pogosto govorimo hitreje, ko smo vznemirjeni.

- *»Lahko prideš sem in se usedeš k meni za minuto? Moram se pogovoriti s tabo.«*
- *»Ravnokar sem govoril/a z zdravnikom iz bolnišnice.«*

5 Korak: Razložite, kaj se je zgodilo

- Bodite iskreni.
- V izogib nerazumevanju je pomembno, da zelo jasno poveste, da je oseba umrla. Uporabite besede, ki jih vaša družina uporablja, ko govorite o smrti.
- Izogibajte se izrazom, kot so: *»oseba (Ime) je zaspala, odšla na drugo stran (mavrice), odšla k zvezdam«*, saj lahko vzbudijo nejasnost ter upanje, da se umrla oseba lahko vrne.
- Ko otrokom poveste, da je oseba (Ime) umrl/a, se za kratek čas **USTAVITE**, da imajo čas sprejeti, kar ste jim povedali.
- Počakajte, dokler ne vidite, da so otroci pripravljeni izvedeti več informacij.
- Zavedajte se, da jim vznemirjenost lahko otežuje sprejemanje informacij.
- Mlajšim otrokom bo morda potrebno večkrat povedati, da je oseba umrla in se ne more vrniti.
- *»Oseba (Ime) se je vedno slabše počutila po odhodu v bolnišnico in je umrla.«*
- Mlajšim otrokom lahko rečete: *»Oseba (Ime) je bila tako bolna, da ji je telo nehalo delati. Srce se ji je ustavilo in prenehala je dihati. Oseba (Ime) je umrla.«*
- Ali: *»Zdravniki so osebi (Ime) pomagali, kolikor so lahko, vendar ji ni bilo bolje. Žal je niso mogli pozdraviti, zato je umrla.«*
- Ali starejšemu otroku: *»Oseba (Ime) je imela zelo hudo vnetje pljuč. To pomeni, da ni mogla dobiti dovolj kisika v telo. In pri tem ji tudi zdravniki niso mogli pomagati kljub vsem zdravilom in aparatom. Zelo mi je žal. Oseba (Ime) je umrla.«*

6

Korak: Namenite čas odzivu otrok na novico o smrti

- Priporočljivo se je z otroki pogovarjati o tem, kako žalostna in vznemirjujoča je ta novica za vse.
- Otrokom je lahko v pomoč, če delite svoja čustva, vendar pa se lahko tudi prestrašijo, če vidijo, da ste preveč pretreseni in žalostni.
- Pomaga, da poimenujete čustva. Na primer pojasnite, da ste žalostni in da jokate, ker se lahko po joku bolje počutite.
- Mlajši otroci se včasih osredotočajo na bolj praktični vidik, kako bo nova situacija spremenila njihovo življenje: »Kdo bo pa sedaj z mano igral nogomet?« Morda se na novico ne bodo odzvali takoj (se bodo šli na primer igrati), vendar to ne pomeni, da niso slišali, kaj se je zgodilo, ali da mislijo le nase.

Otroci imajo lahko na novico različne odzive. Navajamo nekaj primerov ter predloge, kako se lahko na to odzovete vi:

Jok in/ali vpitje:

- »To je res zelo, zelo žalostno. Težko je to sprejeti.«

Ponavljanje stavkov »Ne verjamem ti, motiš se, ni res.«:

- »Vem, da ti je to zelo težko slišati/ sprejeti.«

Postanejo zelo tihi:

- »Vem, da je zelo težko verjeti, da se je to res zgodilo.«
- »Vem, da je težko in smo zelo žalostni. Bolje je, da se pogovarjamo o tem, kako se počutimo in kaj nas skrbi, kot da to tiščimo/držimo v sebi ...«

7

Korak: Pripravite se na vprašanja otrok

- V pomoč vam je lahko, če že pred pogovorom razmislite, kako boste odgovorili na možna vprašanja otrok.
- Pomembno je, da upoštevate starost otrok ter njihovo sposobnost razumevanja. Razmislite o tem, kaj otroci že vedo in razumejo.
- Otroke vprašajte, če bi radi izvedeli kaj več ali če imajo kakšno vprašanje o tem, kar se je zgodilo.
- »Razumem, da je to zelo težak pogovor. Veliko sem povedal/a. Je še kaj, česar ne razumeš ali bi želel/a vprašati?«
- Otroci želijo pogosto izvedeti, kaj je povzročilo smrt, in jih skrbi, da je krivo kaj, kar so oni mislili, rekli ali naredili. Pomembno jih je razbremeniti krivde. Po potrebi tudi večkrat ponovite, da je oseba (Ime) imela koronavirusno bolezen in da ni nihče kriv, da je umrla.
- Otroci vas lahko vprašajo, ali boste tudi vi ali oni umrli, kdo bo pazil nanje ter ali bodo tudi oni zboleli zaradi koronavirusa. Pokažite razumevanje za njihove skrbi in jih podprite s poslušanjem in ustrezno razlago. Z otroki se pogovarjajte odkrito, a upoštevajte njihovo starost in zmožnost razumevanja.
- Osredotočite se na praktične informacije. Pojasnite jim korake, s katerimi skrbimo za zaježitev širjenja koronavirusa (umivanje rok, medosebna razdalja itd.)
- Spomnite jih na njihove prijatelje in vse, ki jih imajo radi, ter poudarite, da nam je lahko pogovor in druženje z bližnjimi v veliko pomoč, ko nam je težko.

8

Korak: Ustrezno zaključite pogovor

- Poudarite otrokom, da niso sami in da boste skupaj prebrodili situacijo. Skupaj razmislite o tem, kaj jim lahko pomaga, ko jim je težko, kaj lahko naredijo.
- Otrokom je včasih v veliko pomoč, če se lahko pogovorijo tudi z nekom izven družine. Zanje je pomembna možnost, da delijo svoja čustva, ne da bi jih skrbelo, da vas bodo vznemirili. Otrokom lahko pomagata razmisliti, komu zaupajo in na koga se lahko obrnejo po podporo.
- Morda se bo potrebno večkrat pogovarjati o tem dogodku, zlasti z mlajšimi otroki. To je normalno, saj le počasi sprejemajo, kaj se je zgodilo.
- »Vem, da ti je zelo težko. Vedeti moraš, da te imam zelo rad/a. Skupaj bomo preživeli to izgubo.«
- »Si za to, da skupaj razmisliva, s kom bi se še lahko pogovoril/a o tem?«
- »Se lahko pogovoriva še o tem, ali želiš, da jaz sporočim tvojim prijateljem ali jim želiš povedati sam/a?«

9

Korak: Poskrbite zase, poiščite pomoč

- Pomembno je, da poskrbite tudi zase. Taki pogovori so eni izmed najbolj zahtevnih, kar jih boste opravili. Po njih boste lahko čustveno izčrpani. Svetujemo, da se s prijateljem ali sorodnikom pogovorite o tem, kako se počutite.
- Za podporo – zase in za otroke, pa se lahko obrnete tudi na druge ljudi, skupine ali organizacije.

Nekaj virov 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)

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Povzeto po:

Dalton, L., Rapa, E., Channon-Wells, H., Davies, V., Stein, A. (2020). How to tell children that someone has died. Univerza v Oxfordu. Dostopno na povezavi: <https://www.psych.ox.ac.uk/files/research/how-to-tell-children-that-someone-has-died.pdf>