

Pitanja i odgovori

P: Hoću li ja umrijeti?

O: Svi naposljetku umiru, no to se vjerojatno neće dogoditi još dugo vremena.

P: Hoćeš li ti umrijeti?

O: Većina ljudi umire kad su stari.

P: Što znači biti mrtav?

O: Netko ili nešto što je mrtvo ne može se micati, jesti, disati ni bilo što drugo. Ne osjeća bol i nikada se neće probuditi.

Što reći

„Što ti misliš...?“

„Nitko ne zna sa sigurnošću, no ja vjerujem da...“

„To je i odraslima teško.“

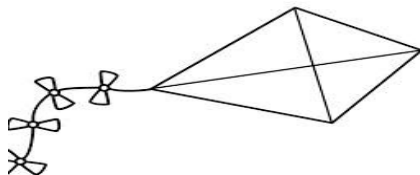
Što ne reći

„Baka je otišla“ – što zvuči kao da bi se mogla vratiti.

„Ljudi umiru samo kad ostare“ – što nije istina.

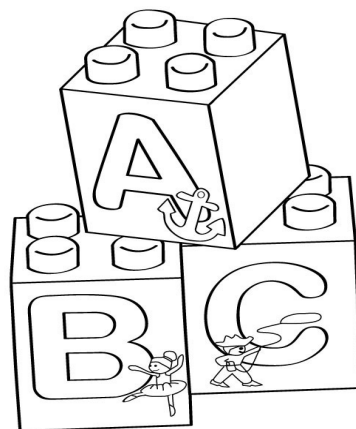
„Žao mi je što si izgubio baku“ – što zvuči kao da ju je moguće negdje pronaći.

„Baka sad spava“ – što može zvučati kao da je spavanje opasno.



Zapamtite:

- Ne možete spriječiti djecu da budu tužna, ali ih možete podržati slušanjem i razgovorom.
- Čak i ako ne znate što reći, bolje je pozabaviti se problemom nego ga ignorirati.
- Djeca će znati ako pokušate od njih sakriti istinu.
- Djeca riječi shvaćaju veoma doslovno pa ćete morati provjeriti jesu li vas točno shvatila.
- Uključite djecu u obiteljske aktivnosti kao što je prisustvovanje sprovodima ako ona to žele. To im pruža priliku za oproštaj.
- Kutije s uspomenama mogu biti dobar način pomaganja djeci u prisjećanju na voljene osobe koje su preminule.



Opća bolnica
Dr. Tomislav Bardek
Koprivnica



Informacije koje će vam
olakšati da djeci
pomognete shvatiti smrt

Što biste djeci trebali reći o smrti?

Prije ili kasnije, svi koji se brinu o djeci suočit će se s pitanjima o smrti. Djeca zaslužuju iskrene odgovore, no kao odrasle osobe brinemo se da ne bismo rekli pogrešnu stvar. Koji je pravi pristup?

Zašto djeca trebaju razgovarati o umiranju

Djecu ne možemo zaštititi od smrti jer se s njom susreću čitavo vrijeme – bilo da je riječ o mišu kojega je donijela mačka ili o smrti djeda ili bake. Već od rane dobi mogu stvoriti vlastita uvjerenja o njoj. Iako u dobi od osam godina mnoga djeca razumiju da svi umiru i da je smrt trajna, može im biti teško pomiriti se s činjenicom smrti, kao i mnogim odraslima.

Problem se javlja ako djecu ostavimo samu sa strahovima i zabludama jer ti osjećaji mogu sve više rasti. S djecom trebamo razgovarati o umiranju da ne bi živjela u zabludi te da se ne bi osjećala izolirano ili kriva zbog onoga što misle o smrti. Mnogo je bolje pravovremeno pomoći djeci da shvate smrt, sprovode, pogrebe i kremaciju, nego da se suoče s navedenim stvarima tek kad im umre netko blizak.

„Pomisao da će mi mama umrijeti... ne mogu ni zamisliti koliko bih bio tužan. No budući da je sa mnom o tome otvoreno razgovarala, na neki način mislim da bih to mogao prihvatiti.“



Započinjanje razgovora o smrti

Razgovor o smrti i umiranju nije jednostavan kad osjećate da nemate odgovore. No pokušati odgovoriti mnogo je bolje nego zanemariti pitanje – djetetu dajete do znanja da je u redu postavljati pitanja.

Djeca nikad nisu premlada za razgovor o smrti i umiranju. Iskoristite svaku priliku koja vam se ukaže i ne zaboravite da djeca trebaju shvatiti i neke praktične stvari.

Ravnajte se prema pitanjima koja vam postavljaju ili pokušajte sljedeće:

- Razgovarajte o smrti kao o sastavnom dijelu života i o tome kako život i smrt idu ruku pod ruku.
- Koristite primjere iz prirode kako biste dočarali način na koji sve umire – cvijeće vene, lišće opada.
- U raspravama o smrti poslužite se knjigama: postoje mnoge namijenjene djeci koje se bave upravo tom temom.
- Nailazak na mrtvu životinju ili smrt kućnog ljubimca može biti prilika za započinjanje razgovora o smrti. Dopustite djetetu da bude prisutno pri ukopu i sudjeluje u ritualima poput postavljanja cvijeća na grob.
- Dopustite djeci da prisustvuju sprovodima ako žele – sprovodi su način opraštanja od osobe koja je preminula. Recite im što mogu očekivati.



Kako s djecom razgovarati o smrti?

Moguće je da će djeca postavljati praktična pitanja umjesto da razgovaraju o svojim osjećajima. Ponekad ta pitanja mogu zvučati neobično. Kakav je osjećaj biti unutar lijesa? Kako zapravo izgleda mrtvo tijelo? Hoću li kad umrem postati duh? To su sasvim razumna pitanja i ako ih raspravite umjesto da ih odbacite nazivajući ih smiješnima možete umiriti dijete.

- Pažljivo ih slušajte kako biste znali što točno misle.
- Ako ne znate odgovor, recite im to.
- Ne brinite se ako mislite da ste loše odgovorili na pitanje – djetetu je važnije da ste mu posvetili pažnju.
- Nastojite ne izgledati kao da vam je neugodno dok odgovarate na pitanja – to može dovesti do zaključka da razgovor o tome nije dopušten.
- Pokušajte odgovoriti na njihovo pitanje čim ga postave – djeca imaju kratak raspon pažnje.
- Više kratkih razgovora često je jednostavnije nego dugački razgovori.
- Budite jasni i izravni u svom načinu izražavanja – korištenje izraza poput „otići“ umjesto „umrijeti“ djecu može zbuniti.
- Djeci neće naštetiti ako vide da ste tužni ili da plačete jer je netko preminuo. To im može pomoći da shvate kako je i njihova tuga prihvatljiva.

