



# KAKO DJECA TUGUJU I KAKO IM POMOĆI



DJEČJI VRTIĆ  
RIJEKA



# Kako djeca tuguju i kako im pomoći?

Tugovanje kod djece razlikuje se od tugovanja odraslih. Ponekad se može činiti da dijete nije svjesno ili ga ne pogađa smrt bliske osobe. Međutim, djeca su uvijek pogođena smrću, ali na sebi svojstven način. Djeca tuguju u valovima te mogu plakati u jednom trenutku, a u drugom se igrati. Igra može biti način nošenja s intenzivnim osjećajima te vraća djetetu osjećaj sigurnosti. Često se javlja i regresija – npr. dijete koje se odviknulo od dode može ju opet početi tražiti.

Djeci koja prolaze kroz tugovanje potrebna je dodatna pažnja i podrška.

Kako će dijete procesirati gubitak ovisi o brojnim faktorima:

- o dob
- o spol
- o razvojni stadij
- o osobnost
- o uobičajeni načini reagiranja na stres
- o odnos s osobom koja je umrla
- o prethodna iskustva gubitka ili smrti
- o obiteljske okolnosti
- o kako drugi oko djeteta tuguju
- o količina podrške u okolini





# Dječje reakcije na gubitak

- izostanak reakcije na vijest o smrti osobe
- češće plakanje, iritabilnost i strah
- tjeskoba (kod odvajanja od roditelja, u susretu s nepoznatim osobama)
- traženje više roditeljske pažnje
- prolazna regresija na prethodnu razvojnu fazu (poput noćnog mokrenja, povratka na puzanje, traženje bočice ili dude)
- osjećaj prisutnosti, traženje ili dozivanje osobe koja je umrla
- problemi u koncentraciji, zaboravljivost
- povećana zabrinutost za vlastitu sigurnost te sigurnost bliskih osoba
- smanjen interes i kapacitet za igru
- potiskivanje osjećaja radi zaštite odraslih oko sebe
- povlačenje od aktivnosti u kojima je prije uživao/la
- promjene u navikama hranjenja ili spavanja (i moguć gubitak na težini)
- izbjegavanje odlaska u vrtić
- glavobolje i bolovi u trbuhu
- snažne emocije poput ljutnje, krivnje (okrivljavanje sebe za smrt osobe) ili osjećaja odbačenosti
- problemi u ponašanju (agresivnost, tantrumi, prkošenje)
- preuzimanje odgovornosti odraslih kako bi ugodio/la roditeljima
- osjećaj srama zbog razlikovanja od vršnjaka





# Dječje razumijevanje smrti

0-2

Djeca do 2 godine ne razumiju pojam smrti. Osim toga, nemaju razvijeno razumijevanje niti jezik kojim bi izrazili svoje osjećaje. Međutim, ona će osjetiti gubitak, napuštanje i nesigurnost pri gubitku bliske osobe te mogu osjetiti osjećaje drugih oko sebe. Uobičajeno je da članovi šire obitelji ili prijatelji ponude brigu za dijete nakon smrti bliske osobe. No, za djecu do 2 godine važno je da u trenucima gubitka sigurnosti ostaju što bliže svojim primarnim skrbnicima.



3-5

Djeca u dobi od 3 do 5 godina razvijaju interes za smrt životinja i počinju shvaćati da je biti mrtav različito od biti živ. Međutim, često imaju 'magjisko mišljenje' – vjeruju da osoba može ponovno oživjeti ili da su oni nešto učinili što je uzrokovalo smrt te osobe. Mogu se osjećati nesigurno i uplašeno kada se dogode promjene u obitelji te ih je potrebno uvjeriti da su sigurna i zbrinuta.



Djeca razmišljaju na doslovan i konkretan način, stoga im je potrebno reći da je osoba umrla upravo tim riječima.

6-12

Djeca u ovoj dobi počinju shvaćati trajnost smrti, no još uvijek imaju zbunjujuće misli o smrti. Mogu se brinuti je li umrla osoba gladna, usamljena i slično. Zanima ih što se s tijelom događa nakon smrti te često postavljaju vrlo direktna i specifična pitanja koja mogu biti teška odraslima.



Postižu sve veće razumijevanje univerzalnosti smrti tj. da svi umiru te se stoga mogu brinuti da će oni ili bliske osobe umrijeti. Mogu osjećati krivnju zbog misli da su njihovi osjećaji, misli ili ponašanja uzrokovali smrt osobe.



# Kako pružiti podršku djetetu?

- 1.nastojte se djetetu obraćati smireno
- 2.pružite djetetu informacije i iskrene odgovore na pitanja
- 3.čitajte s djetetom dječje knjige o smrti i tugovanju
- 4.uključite dijete u sprovod i dajte mu priliku da oda počast preminuloj osobi (npr. potaknite ga da nacрта crtež za preminulu osobu)
- 5.koliko je moguće, zadržite rutine i uobičajene granice
- 6.pobrinite se za to da je dijete uvijek blizu poznatih odraslih osoba (iako se tjeskoba može javiti i s poznatim osobama)
- 7.objasnite djetetu tko se brine i čuva njegovu sigurnost
- 8.pokažite podršku djetetu kroz dodir – zagrljaj, držanje za ruku, nošenje, maženje
- 9.riječima opisujte osjećaje, recite djetetu da vidite da je tužno i dajte mu prostora da izrazi svoje osjećaje
- 10.zajedno s djetetom izradite kutiju sjećanja, album s fotografijama i sl.
- 11.potaknite dijete na kreativnu igru i fizičku aktivnost kako bi se lakše nosilo s osjećajima
- 12.osigurajte djetetu igračke i dekice koje ih umiruju

Moguće je da tuga dođe na površinu čak i mnogo kasnije nakon smrti bliske osobe, a često se ponavljano javlja kroz prijelaze u nove razvojne faze. Trajanje tugovanja je jedinstveno svakoj osobi, ali to nije samo osobni već i obiteljski proces. Stoga održavanje značajnih obljetnica unutar obitelji može pomoći Vašem djetetu da stvori smisao iz gubitka.





# Kako razgovarati s djetetom o smrti?

Razgovor o smrti bliske osobe je jedan od najtežih razgovora kojeg ćete voditi s djetetom, a istovremeno izrazito važan. Stoga je bitno dobro se pripremiti na dječje reakcije i pitanja. Odaberite mirno mjesto, no izbjegavajte mjesta koja djetetu pružaju sigurnost – dječju sobu, krevet, mjesto za igru i slično. Prije razgovora pokušajte umiriti svoje intenzivne emocije (npr. vježbama disanja). Recite djetetu kako se osjećate:

Možda ću plakati jer sam jako tužna, ali to je sasvim prirodno i normalno.

Ponekad će se djeca suzdržavati od pokazivanja svojih osjećaja jer žele zaštititi odrasle. Stoga ih umirite:

Možda i ti budeš imao/la jake osjećaje. Važno mi je da znaš da ih uvijek možeš pokazati.

Pripremite se za dječja pitanja – kako je osoba umrla, zašto, što znači smrt itd. Ukoliko ne znate kako odgovoriti na pitanje, vratite ga nazad djetetu kako biste otkrili što dijete već zna i razumije:

A što ti misliš?

Pratite reakcije djeteta te napravite pauzu ukoliko je to potrebno. Pohvalite dijete kada izrazi osjećaje ili postavi pitanje. Ako Vas dijete vidi da plačete, nemojte skrivati osjećaje. Možete objasniti djetetu zašto ste tužni i kako može reagirati na Vašu tugu:

Tužna sam jer mi nedostaje baka. Ako želiš, možeš me zagrliti.



Ukoliko niste u stanju odgovarati na pitanja Vašeg djeteta, zamolite drugu odraslu osobu kojoj dijete vjeruje da razgovara s njim.



# Kako razgovarati s djetetom o smrti?

## 1. Koristite jednostavan jezik

Riječi poput 'preminuo' ili 'pokojan' mogu biti zbunjujuće djeci. Dijete mora čuti riječi 'smrt' i 'umro/umrla', kao i nazive bolesti ili stanja zbog kojih je osoba umrla, poput raka, ovisnosti, ubojstva, samoubojstva... U suprotnom, djeca mogu vjerovati da je osoba nestala i nadati se da će se vratiti. Mogu izbjegavati spavanje zbog straha da se neće probuditi, ili se mogu bojati da će i ona umrijeti ako se razbole. Bez obzira na dob, dijete uvijek može naučiti nove riječi za ono što se događa. Gotovo svaka bolest ili uzrok smrti može se objasniti na "dječjem" jeziku.

## 2. Dajte djetetu dovoljno informacija.

Ukoliko dijete ostavimo s 'rupama' u znanju, ono može te rupe popuniti netočnim informacijama. Djeca će se s vremenom vraćati na temu smrti i možda će Vas pitati neka pitanja više puta kako bi učinila iskustvo smrti bliske osobe smislenim. Stoga je važno kontinuirano i strpljivo odgovarati na dječja pitanja. Neka djeca možda neće htjeti razgovarati, ali će svoj interes i osjećaje izraziti kroz igru. Uključite priče, igračke i igru kako biste objasnili što se dogodilo i provjerili kako se dijete osjeća.

## 3. Zajedno istražujte velike životne misterije

Ponekad djeca postavljaju teška pitanja, poput "zašto ljudi umiru" ili "što se događa nakon smrti". Ukoliko imate vlastita vjerska ili duhovna uvjerenja, to je idealan trenutak da ih podijelite s djetetom i pružite mu utjehu. Kada nemamo odgovore na neka dječja pitanja, u redu je reći "ne znam". Tada dijete možemo potaknuti na znatiželju i promišljanje o velikim životnim misterijama te se zbliziti s njima kroz zajedničko traženje odgovora.




Ne pravite se da niste tužni - djeca osjećaju kada je odraslima teško vezano za određenu situaciju. Izrazite i objasnite svoje osjećaje djetetu. To će mu pomoći da prihvati i izrazi svoje vlastite osjećaje.



# Mogu li svoje dijete pripremiti za gubitak?

Vidiš ovog leptira?  
Sjećaš se da je jučer letio?  
Sada je umro, a to znači da  
više ne može letjeti, ni  
pomicati se, ni piti  
cvjetni sok.



Cvijet kojeg  
smo imali u vrtu  
više nije živ.  
To znači da više  
ne može uzimati vodu iz  
zemlje, niti procvjetati  
na suncu.  
Kada cvijet uvene,  
više ne može  
ponovno  
narasti.

Svoje dijete možete pripremiti tako da s njim razgovarate o životnim ciklusima u prirodi i prolaznosti. Pritom koristite konkretne primjere u određenoj situaciji, poput uvenulog cvijeta, uginule životinje, polomljene igračke, srušene zgrade itd.

Naposlijetku, uvijek možete imati spremne slikovnice o gubitku:

## Dječja literatura

Gjurković, T. i Knežević, T. Žirafica je tužna jer djeda više nema. (2-6 godina). Evenio.

Palmer, P. (2004). Da te barem mogu držati za ruku: Kako preboljeti tugu i gubitak. Zagreb: Biblioteka Dječje slovo.

Hudicourt, C. (2008). Mango za djeda. Zagreb: Pučko otvoreno učilište Korak po korak.

Moore- Mallinos, J. (2005). Sjećam se... Zagreb: Biblioteka Putokazi.

Buljan Flander, G. Kad se mama i tata razvode: radna bilježnica za djecu. Zagreb: Hrabri telefon.





# Kada je korisno potražiti stručnu pomoć?

I djeci i odraslima može pomoći razgovor s osobama izvan obitelji, kako bi istražili i bolje razumjeli vlastite misli i osjećaje vezane za smrt bliske osobe. Međutim, kada je smrt na bilo koji način komplicirana, preporuča se potražiti pomoć nekoga od stručnjaka mentalnog zdravlja (psihologa, psihoterapeuta i slično).

Potražite stručnu pomoć kada:

- vam je potrebno bolje razumijevanje ponašanja Vašeg djeteta ili načina kako mu pružiti podršku.
- su smrti bliske osobe doprinjeli problemi mentalnog zdravlja, ovisnosti, rata, ubojstva ili samoubojstva.
- je smrt nagla, neočekivana ili posljedica nesreće.
- Vaše dijete uslijed gubitka pokazuje velike promjene koje se dugotrajno zadržavaju.



Pripremila:  
Ivana Blašković,  
stručni suradnik psiholog