

# Kako pomoći tugujućem djetetu?

 [dev.michel.hr/pk-old/publikacije/kako-pomoci-tugujucem-djetetu](http://dev.michel.hr/pk-old/publikacije/kako-pomoci-tugujucem-djetetu)



Danas se zna da djeca doživljavaju gubitak na način različit od onog na koji to doživljavaju odrasli. Naime djeca su ovisnija o svojoj neposrednoj okolini, pogotovo o odraslima koji o njima brinu zbog čega je za njih gubitak vrlo često povezan s intenzivnim osjećajima nesigurnosti i bespomoćnosti.

## SLON U SOBI

Postoji slon u našoj sobi. Ogroman je i ne miče se pa ga je teško zaobići. Ipak, provlačimo se pored njega, pitamo jedni druge: “Kako si?” – “Dobro sam!” i još takvih besmislenih pitanja. Razgovaramo o vremenu. Razgovaramo o poslu. Razgovaramo o svemu osim o slonu koji leži usred sobe.



Postoji slon u našoj sobi. Svi znamo da je tamo. Dok razgovaramo mislimo o njemu. Stalno nam je u mislima. Jer znaš, to je stvarno veliki slon. Sve nas je prestrašio.

Ali mi ne razgovaramo o slonu u našoj sobi. Molim te, reci njegovo ime! Molim te, ponovi njegovo ime! Molim te, 'ajmo razgovarati o slonu u našoj sobi!

Jer, ako razgovaramo o njegovoj smrti možda možemo govoriti i o njegovom životu. Smijem li ti reći njegovo ime, a da ne okreneš glavu? Jer ako ne smijem, onda me ostavljaš samog? sa slonom.. u sobi.

**(Nama) nepoznat autor**

## **GUBITAK**

Gubitaka ima zaista različitih pa tako možemo izgubiti neku osobu zbog smrti, preseljenja ili ona zbog bolesti više nikada neće biti ista. Možemo izgubiti prijateljstvo, brak, svoj dom ili možemo izgubiti neke ideje i vjerovanja koja smo imali. I stvari možemo izgubiti, npr. drage uspomene ili igračke ili na drugi način nama vrijedne stvari.

Svim ljudima se u tijekom života događa da nekoga ili nešto izgube, odnosno svi doživljavamo gubitke. Neki ih tijekom svojeg života dožive više, neki manje, neki ih dožive ranije u svojem životu, a neki kasnije, neki dožive više gubitaka odjednom. Bez obzira kada i koliko i kakvih gubitaka smo doživjeli važno je znati da su oni uvijek teški i da svakoj osobi treba vremena da preboli gubitak.

Kada se govori o gubicima i procesu tugovanja najčešće je fokus stavljen na gubitke izazvane smrću, kao jedinom u potpunosti nenadoknadivom gubitku. I u ovom tekstu najviše pažnje će se posvetiti tome.

Različiti ljudi mogu na gubitke različito reagirati, ovisno o dobi, spolu, individualnim osobinama, uvjetima u kojima žive, podršci koju imaju ili nemaju. Zbog toga kažemo da u razdoblju u neposredno poslije gubitka nijedna reakcija nije "nenormalna". Međutim, istraživanja ipak pokazuju da postoje i neke reakcije na gubitak koje su svima nama zajedničke.

## **REAKCIJE NA GUBITAK:**

**Emocionalne** – tuga – ljutnja – osjećaj krivnje i samooptuživanje – tjeskoba i strah – osjećaj usamljenosti – osjećaj praznine – bespomoćnost – čežnja za umrlim – osjećaj "slobode" – olakšanje

**Misaone:** – šok i nevjerica – zbunjenost – gubitak kontrole – razmišljanje o umrlome – doživljaj da je umrli kraj nas – teškoće sa pamćenjem, koncentracijom i prisjećanjem – slike i misli o umrlome – zabrinutost – priviđanje umrloga – traženje smisla

**Tjelesne:** – “praznina u želucu” – “stezanje” u prsima, grlu – bol, pritisak u grudima – osjetljivost na zvukove – teškoće s disanjem (plitko, ubrzano, nedostatak zraka) – mišićna slabost – suha usta – glavobolja – vrtoglavica – pospanost – umor

**Ponašanje:**

- Teškoće sa spavanjem
- Promjene u apetitu
- Povlačenje od ljudi
- Snovi o umrloj osobi
- “Pretjerana” aktivnost
- Plakanje
- Odlazak na mjesta koja podsjećaju na umrlog
- Izrazita briga o stvarima koje su pripadale umrlome
- Traženje pravde, krivca

**DJECA I GUBITAK**

Danas se zna da djeca doživljavaju gubitak na način različit od onog na koji to doživljavaju odrasli. Naime djeca su ovisnija o svojoj neposrednoj okolini, pogotovo o odraslima koji o njima brinu zbog čega je za njih gubitak vrlo često povezan s intenzivnim osjećajima nesigurnosti i bespomoćnosti. Osim toga, mlađa djeca nemaju dovoljno razvijene kognitivne kapacitete koji bi im pomogli razumjeti to što se dogodilo. Zbog toga su odrasle osobe izrazito važne djetetu koje tuguje, kako bi mu pružile osjećaj zaštićenosti i sigurnosti te kako bi na neki način objasnile ono što se događa u okolini oko tugujućeg djeteta na način koji je djetetu razumljiv.

**Najčešće predrasude koje odrasli imaju vezano uz gubitak u dječjoj dobi:**

1. Dijete nije svjesno gubitka/onoga što se događa Vrlo često, pogotovo ako dijete ne pokazuje za nas očekivane reakcije, odrasli smatraju da nije svjesno gubitka i onoga što se događa oko njega, međutim to nije točno. Dijete je možda premalo da bi moglo jasno verbalizirati svoje osjećaje ili se možda nalazi u okolini u kojoj se ne osjeća sigurnim pokazati kako mu je. Međutim, dijete je uvijek svjesno da se nešto događa. Svjesno je toga da nekoga više nema, da su ljudi oko njega tužni ili uznemireni.
2. Bolje ne pričati o tome, samo će se rastužiti Ovo je rečenica koju odrasli izgovaraju kako bi zapravo zaštitili sebe od razgovora s tugujućim djetetom. Dječja tuga je nešto izrazito teško odraslima, dovodi nas u kontakt sa vlastitom tugom i često u nama budi osjećaj bespomoćnosti. Važno je znati da je dijete koje je nekoga izgubilo tužno bez obzira na to razgovaramo li s njime ili ne. Ukoliko sa djetetom ne razgovaramo o tome, ostavljamo ga samoga s njegovom tugom (“sa slonom u sobi”). Ako razgovaramo s djetetom pružamo mu ruku kroz proces tugovanja, dajemo mu osjećaj sigurnosti i podrške.

3. Ako ne govori o tome ili ne plače, mora da ne osjeća gubitak Djeca, pogotovo manja, imaju poteškoća s verbaliziranjem osjećaja, međutim to ne znači da ne osjećaju. Osim toga različita djeca mogu različito reagirati u situacijama gubitka i stresa povezanog s njim. Iako najčešće pokazuju tugu, podjednako je moguće da dijete bude ljuto, agresivno ili da naprosto ne želi prihvatiti to što se dogodilo. Moguće je i da djetetu treba više vremena ili ne želi opteretiti odrasle koji tuguju pa se ponaša kao da se ništa nije dogodilo.
4. Najbolje je da zaboravi (treba ga zaokupiti drugim stvarima) Pomislite kako bi vam bilo da netko do vas očekuje da zaboravite neki svoj težak gubitak – zvuči nemoguće, zar ne? Isto se tako osjeća dijete od kojeg očekujemo da zaboravi gubitak; to je naprosto nemoguće. Dijete se doduše može ponašati kao da je zaboravilo kako bi ispunilo očekivanja odraslih oko sebe, ali to ne znači da je zaboravilo. To samo znači da je samo sa svojom tugom. Djeca, isto kao i odrasli imaju potrebu razgovarati i prisjećati se umrle osobe i važno je da im to omogućimo. S druge strane, ako dijete ima potrebu nastaviti s nekim svakodnevnim aktivnostima i preokupacijama potrebno je to mu omogućiti i ne zamjerati mu misleći da mu “nije stalo” – dijete naprosto tuguje svojim tempom i to je potrebno poštivati. Uz to, svakodnevne aktivnosti i poznate situacije daju djetetu osjećaj sigurnosti i predvidivosti kad je ona narušena.
5. Ne smijem plakati pred djetetom da ga ne podsjetim Kao što je ranije navedeno, dijete se sjeća bez obzira na to što odrasli oko njega radili ili kako se ponašali. U redu je plakati pred djetetom; na taj način mu odrasli pokazuju da nije usamljeno u svojoj tuzi i da je u redu pokazivati vlastite osjećaje. To omogućava zajedničko tugovanje.

Kao što je već navedeno, postoje brojni i različiti gubici. Neki gubici su očekivani u određenim periodima života, dok neki drugi dolaze posve iznenadno. Ukoliko dijete doživi gubitak najčešće su to slijedeći gubici: – Smrt bake/djeda – Smrt roditelja – Rastava roditelja – Selidba (promjena škole) – Smrt kućnog ljubimca – Smrt brata ili sestre – Gubitak zbog bolesti ili ozljede – Gubitak najboljeg prijatelja

Ranije su spomenute neke specifične, odnosno univerzalne reakcije ljudi koji su doživjeli gubitak. Međutim, potrebno je posebnu pozornost posvetiti reakcijama koje su specifične za djecu s obzirom na to da u različitim razvojnim fazama postoje određene specifičnosti uvjetovane prvenstveno kognitivnim i emocionalnim razvojem.

### **Način reagiranja na gubitak kod djece različite dobi:**

Djeca od 1 – 3 godine – nemaju pojam vremena, pa tako ni budućnosti – nemaju jezik i rječnik za imenovanje osjećaja – nemaju emocionalne i kognitivne sposobnosti da shvate gubitak – smrt i odsutnost za njih imaju isti učinak

Djeca od 3 – 7 godina – ne razumiju gubitak, ali su ga intuitivno svjesna – postavljaju pitanja (npr. tko je kriv) – personificiraju i mistificiraju smrt – nemaju rječnik kojim bi izrazili sve što

misle i osjećaju – izražavaju emocije – mogu imati teškoća u koncentraciji i dosjećanju – doživljavaju smrt kao kaznu – mogu imati poteškoće sa spavanjem – često reagiraju tjelesnim simptomima – pokazuju jaku vezanost za (preostalog) roditelja ili drugu blisku odraslu osobu

Djeca od 7. god. do adolescencije – razumiju neizbježnost, konačnost i nepovratnost smrti – pokazuju emocije – povlače se od ostalih – imaju jaku potrebu da zadrže kontakt sa umrlim – mogu imati poteškoće u koncentraciji i dosjećanju – javlja se osjećaj gubitka kontrole u životu – javlja se gubitak samopoštovanja – pokazuju jaku vezanost za (preostalog) roditelja ili drugu blisku odraslu osobu – pokazuju jaku zabrinutost za sigurnost svojih bližnjih ? separacijska tjeskoba – mogu biti zaokupljeni ispravnošću vlastitih postupaka – mogu se javiti poremećaji spavanja – imaju tjelesne simptome

Adolescenti – potpuno razumiju konačnost i prirodu smrti – izražavaju emocije ali često usamljeno – zadržavaju kontakt s umrlim – mogu imati poteškoća u koncentraciji i dosjećanju – osjećaju gubitak kontrole u životu – gube samopoštovanje – osjećaju besmisao i potrebu za osvetom – teško se odlučuju između pripadanja obitelji i odlaska od nje – često preuzimaju ulogu odrasle osobe – imaju osjećaj krivnje – pogotovo ako su postojali sukobi sa umrlom osobom

Za odrasle ljude dječji je gubitak i tugovanje osobito teško iskustvo; pokušavamo zaštititi dijete, teško nam je gledati dječju patnju, ne znamo kako bismo djetetu pomogli, želimo mu olakšati. Vrlo često odrasli i sami osjećaju bespomoćnost kada su u kontaktu s tugujućim djetetom. Pogotovo može biti teško i zahtjevno biti uz dijete i pružiti mu ono što mu je potrebno ukoliko je odrasla osoba koja brine o djetetu i sama doživjela gubitak.

**Postoje neke dječje reakcije na gubitak koje su sasvim uobičajene, a odraslima su često teške ili nerazumljive:**

1. Ponašanje “kao da se ništa nije dogodilo” – može se dogoditi da se dijete, nakon što doživi gubitak, ponaša kao da se ništa nije dogodilo, najnormalnije nastavlja sa svakodnevnim aktivnostima i ne želi o tome razgovarati. Postoje brojni razlozi zbog kojih se dijete ovako ponaša. Najčešće je to zato što je preteško suočiti se s tugom i boli koju je izazvao gubitak. Međutim, često dijete svojim ponašanjem pokušava ispuniti očekivanja odraslih koji ga okružuju, a kojima je preteško s djetetom razgovarati o gubitku koji su možda svi doživjeli. Moguće je i da dijete slijedi obrazac ponašanja – kao da se ništa nije dogodilo. Djeca često znaju reći da ne žele razgovarati o svojim osjećajima da ne bi rastužili odrasle oko sebe.

2. Separacijske poteškoće – djeca, pogotovo mlađa, koju su nekoga izgubila, često se teško odvajaju od odrasle osobe koja brine o njima, ne žele ostati u vrtiću ili školi, uznemireni su, “ne puštaju” odraslu osobu na posao itd? Važno je razumjeti da djeca ovo ne rade zato što su “zločesta” ili “tvrdoglava”, već zato što je gubitkom izrazito narušen osjećaj sigurnosti kod djeteta koje se boji da će izgubiti još neku odraslu osobu, odnosno da bi se i toj osobi moglo nešto dogoditi.
3. Izrazito jak osjećaj krivnje, samooptuživanje – kod predškolske djece postoji tzv. magično mišljenje zbog čega mogu pomisliti da je netko umro zbog nečega što su oni rekli ili napravili. S druge strane, starija djeca i adolescenti su često u postupcima prema odraslima ili prijateljima prkosna, ili barem ponekad osjećaju ljutnju prema odraslima. Ako izgube roditelja ili osobu na koju su nekad bili ljuti, često osjećaju krivnju. Međutim, samooptuživanje i osjećaj krivnje može se javiti i kod odraslih kao jedan od mehanizama nošenja s osjećajem bespomoćnosti koji se javlja kad smo suočeni s nečijom smrću.
4. Okrivljavanje odrasle osobe (često preostalog roditelja) – osim što se može dogoditi da dijete za smrt okrivljava sebe, može se dogoditi i da bude ljuto i okrivljuje nekog drugog, najčešće preostalog roditelja. Ovo se pogotovo može dogoditi u situaciji kada su roditeljski odnosi bili narušeni. Važno je u tom slučaju da odrasla osoba bude svjesna da djetetova ljutnja zapravo nije osobna već da dijete najčešće ne zna kako bi se nosilo sa svojim osjećajima ljutnje i bespomoćnosti vezano uz gubitak.
5. Ljutnja na umrlu osobu – Djeca, pogotovo mlađa, svoje roditelje vide kao izrazito jake i moćne osobe koje imaju kontrolu nad mnogim događajima. Zbog toga često pomisle da roditelji mogu utjecati na bolest ili čak smrt, odnosno mogu pomisliti da je roditelj “odlučio” umrijeti. Ukoliko djeca razmišljaju na taj način, moguće je da se razljute na umrlu osobu jer misle da ih je svjesno i namjerno napustila. U takvom slučaju jako je važno djetetu objasniti što se dogodilo te da je smrt nešto što je van naše kontrole.
6. Osjećaj da je umrla osoba još uvijek ovdje – može se dogoditi da se djetetu (ili odrasloj osobi) učini da je na ulici ugledala umrlog, ili da mu čuje glas. Ovo je nešto što se koji puta događa u procesu tugovanja jer je potrebno neko vrijeme da se prihvati činjenica da nekoga više nema.
7. Stalno postavljanje pitanja koja se tiču smrti i umrle osobe – ovo je očekivano ponašanje nakon što je dijete bilo suočeno sa gubitkom. Djeca najčešće postavljaju onoliko pitanja koliko su odgovora, odnosno informacija u tom času spremna integrirati. Važno je dati im vremena za nove informacije i pustiti ih da zapitkuju u skladu sa vlastitim ritmom. Smrt je nešto što je i odraslim ljudima koji puta teško razumijeti i prihvatiti, pa je prema tome i djeci potrebno vrijeme i pomoć u razumijevanju i prihvaćanju smrti.

## **TUGOVANJE**

Izgubiti nekoga ili nešto nama vrijedno znači da je pred nama period u kojem ćemo se navikavati na to da se ono što smo izgubili više nikada neće vratiti – taj period nazivamo tugovanje.

Tugovanje je normalna reakcija na gubitak nekoga (ili nečega) tko nam je bio blizak, važan, koga smo voljeli. Ujedno to je i proces koji ima različite, uglavnom univerzalne faze, a njegov glavni cilj je da osoba koja tuguje ostane u kontaktu sa sjećanjem i uspomenama na umrlu osobu (zbog toga se ljudi koji tuguju često povlače) sve dok joj je to potrebno te da se postepeno privikava na život bez umrle osobe i na činjenicu da život nikada više neće biti isti.

Kroz proces tugovanja pred ljude se postavljaju mnogi izazovi, a prvenstveno je potrebno prihvatiti činjenicu da nekoga ili nečega više nema u našem životu. U skladu s tom spoznajom osoba prolazi kroz proces koji se naziva prorada gubitka. To je naime period u kojem je najsnažnije izraženo suočavanje s patnjom i boli koju osjećamo zbog gubitka. Proces tugovanja najčešće završava tako da se osoba prilagodi novoj, osiromašenoj situaciji i nastavlja živjeti svoj život s uspomenama i različitim ritualima vezanim uz proživljen gubitak.

Proces tugovanja će biti različitog intenziteta s obzirom na jačinu emocionalne veze, odnosno ovisno o tome tko je umro. Naime, tugovanje neće biti istog intenziteta u slučaju da umre član najuže obitelji ili neki poznanik. Osim toga, na proces tugovanja utječe i to kako je netko umro, npr. je li smrt bila nagla i neočekivana ili očekivana. Iako smo u ovom tekstu dosta spominjali univerzalne reakcije na gubitak koje doživljava velik broj ljudi naravno da će na proces tugovanja utjecati i neki naši osobni kao i društveni i vanjski činitelji. **FAZE**

## **TUGOVANJA I KARAKTERISTIČNE REAKCIJE**

### **1. Šok**

o Nevjerica o Zbunjenost o Nemir o Osjećaj nestvarnosti o Regresija i bespomoćnost o Stanje tjelesne uznemirenosti

### **2. Osvještavanje gubitka**

o pretjerana osjetljivost o traženje umrlog o nijekanje – potiskivanje o osjećaj prisutnosti umrloga o sanjanje umrlog o očekivanje da će se umrli pojaviti o sukobi

### **3. Povlačenje**

o povlačenje o očaj o bespomoćnost o manje socijalne podrške o umor o tjelesna slabost o jaka potreba za spavanjem

### **4. Zacjeljivanje**

o preuzimanje kontrole o odustajanje od prijašnjih uloga o tjelesno ozdravljanje o veća količina energije o opraštanje o “otpuštanje” umrlog o traženje smisla zatvaranje kruga o nada

### **5. Obnavljanje**

o nova svijest o sebi o prihvaćanje novih odgovornosti o učenje življenja bez umrle osobe o zadovoljavanje tjelesnih potreba o življenje “za sebe” o reakcije na godišnjice smrti o

## osamljenost o traženje drugih ljudi o završavanje procesa tugovanja **PODRŠKA DJETETU U TUGOVANJU**

Tugovanje je bolno i za odrasle i za djecu. Kao odrasli koji pomažemo djetetu, moramo voditi računa o tome imamo li podršku i sami za sebe. Ne samo zbog vlastitog tugovanja, već i zbog podrške djeci, važno je da odrasli dobiju pomoć.

Tugovanje kod djeteta u velikoj mjeri ovisi o dobi u kojoj se dijete nalazi odnosno o kognitivnom razvoju i konceptu smrti koji je uz to vezan.

Kako bismo mogli pružiti podršku djetetu, važno je poznavati njegove potrebe u procesu tugovanja. Neke od njih su temeljne i tek se njihovim zadovoljenjem može djetetu pomoći da zadovolji druge potrebe.

Zadatke povezane sa zadovoljenjem potreba u procesu tugovanja može svladati dijete od 4. godine života. Ako ih zadovolji, moći će spontano pričati o umrloj osobi, sjećati se prošlosti i verbalizirati ju, otvoreno i spontano pokazivati tugu, postavljati brojna pitanja.

### **Dijete treba:**

– sigurnost/zbrinutost nakon gubitka bliske osobe – jasne informacije o smrti – doživljaj da je gubitak stvaran – stvoriti unutrašnju prilagodbu na činjenicu “neće ga više biti” – strpljenje odraslih za izražavanje osjećaja – osjećati se uključenim i sjećati se umrle osobe – nastavak uobičajenih aktivnosti primjerenim njegovoj dobi – ljude – bliske osobe – koji će odgovarati na pitanja – saznanje da nije krivo za nečiju smrt, da je nije uzrokovalo – saznanje da su odrasli sve učinili te da ni oni ni umrli nisu mogli spriječiti smrt – vremena da prihvati da je život sada drukčiji

### **Kod adolescenata, u skladu s nekim specifičnostima njihove dobi, javljaju se i dodatne potrebe, pa tako mladi:**

– trebaju osjećaj slobode da izađu iz tugujuće obitelji i da se u nju vraćaju – imaju potrebu za ritualima koji ponekad nisu tipični za okolinu u kojoj žive – imaju potrebu učiniti nešto za druge koji tuguju – osjetljivi su na to kako drugi reagiraju na njihovo iskazivanje osjećaja i biraju osobe pred kojima će pokazati osjećaje – imaju potrebu traženja značenja u gubitku, postavljaju pitanja o smislu života i odnosu prema smrti – nakon gubitka, mladi imaju potrebu za razvojem novog identiteta vezanog za onog kojeg su izgubili. To nije lako jer su u fazi kad im je razvoj identiteta najsnažniji

Kad se dogodi gubitak, djetetu su najvažniji njegovi prirodni pomagači, obitelj, bliske osobe, vršnjaci, prijatelji, učitelji, odgajatelji.

U procesu tugovanja, kao i u nekim drugim situacijama u životu, jako je važna i potrebna prirodna podrška, tj. podrška ljudi najbližih djetetu. Neke roditelje situacija u kojoj oni pomažu

djetetu snaži, međutim neki to ne mogu sami. Ovima drugima treba pomoć njihovih prirodnih pomagača (obitelji i prijatelja), a ponekad i profesionalna podrška. Profesionalni pomagač, pak, u želji da olakša proces tugovanja djetetu, primarno će pružati pomoć djetetovom prirodnom pomagaču.

Stoga kad govorimo o pružanju podrške tugujućem djetetu, razmatrat ćemo je u djetetom prirodnom okruženju u kojem se tugovanje i odvija. **PODRŠKA DJETETU U OBITELJI**

Obitelj je osnovna jedinica u kojoj pojedinac razvija svoj identitet. U njoj se ostvaruje sigurnost, ljubav, zadovoljavaju se potrebe, rađaju se djeca, umiru njeni članovi. Kad netko u obitelji umre, on zadržava svoje psihološko mjesto u njoj. To mjesto je važno zadržati, kao i neki oblik komunikacije s osobom koje više nema, u čemu članovi obitelji jedni drugima mogu biti od velike pomoći.

Dijete koje tuguje treba svoju obitelj kao najvažniju podršku, ?prvi omotač?. Tugovanje je intimni proces i ono se najprirodnije odvija u obitelji. I dijete i odrasli to trebaju.

Dijete koje tuguje treba odraslu osobu – Budite uz njega!

Podržavajte otvorenu i iskrenu komunikaciju!

Djetetu treba što prije reći informacije i objašnjenja o smrti bliske osobe, prikladne njegovoj dobi. Pokazalo se da su najbolja jasna i izravna objašnjenja, bez apstraktnih pojmova te ona koja smanjuju mogućnost stvaranja fantazija zbog nedostatka informacija. Ujedno, dijete trebaju informirati i s njim razgovarati emocionalno najbliže osobe, one koje ono najviše voli. Tako će se spriječiti da o smrti bliske osobe sazna od drugih, pa će zadržati povjerenje u ljude koji su mu najbliži i s kojima zajedno tuguje. Također, time dobiva dozvolu da je u redu govoriti o smrti i umrlome.

Ne govorite djetetu da je premalo, da neće razumjeti. Prvo, to nije istina – sva djeca mogu razumjeti ono što im odrasli govore na način koji odgovara njihovoj dobi. Drugo, povrijedit ćete ga jer se takva izjava u dječjoj dobi doživljava kao uvreda.

U komunikaciji s tugujućim djetetom ne treba samo govoriti. Slušajte, gledajte dijete, otvorite srce. **Kako reći djetetu tužnu vijest?**

– Moram ti reći nešto jako tužno. Jučer se dogodila nesreća i ... je poginuo. – Znaš da je baka bila jako, jako bolesna. Dugo se liječila, ali bila je jako bolesna i nisu joj pomogli lijekovi. Moram ti reći nešto tužno – umrla je.

Nikako ne govorite: – Tata je zauvijek zaspao. (Djeca se mogu bojati usnivanja nakon toga.) – Baka se razboljela i umrla. (Većina djece je često bolesna. Bolje je reći : Baka je bila jako, jako bolesna, više nego što smo mi ikada bili?) – Ljudi koju umru idu na dugo putovanje. (I djeca i roditelji idu na putovanja često.) – Bog je uzeo tvog djeda. (Dijete može misliti da Bog

može uzeti vrlo brzo i njega i da nije sigurno. Ako želite podijeliti s djetetom vjerske osjećaje radije recite : Bog će se brinuti za njega.) – Otišao je u bolnicu i umro. (Dijete može misliti da je odlazak u bolnicu uzrok smrti.) **Što reći djetetu koje plače i jako je tužno?**

– Znam koliko ti je teško, u redu je da plačeš? – I ja sam tužna. – Dopusti mi da te držim. – Znam da ti je teško, kao i svima nama. S tobom sam.

Nikako ne govorite: – Nemoj plakati, nemoj biti tužna. (Na ovaj način djetetu ne priznajemo njegove osjećaje ili mu govorimo da su neprikladni.) – Nemoj plakati, tata bi htio da si hrabar. (Ne dopuštamo pokazivanje osjećaja i potičemo osjećaj krivnje kod djeteta radi njegovih osjećaja.) – Već je prošlo nekoliko dana, mislila sam da više nisi tako tužan. (Požurujemo dijete u procesu tugovanja.) **Što kad odrasla osoba pokazuje snažnu tugu i plače?**

– Sad sam jako, jako tužna. Bit ću dobro. – Osjećam se bolje nego prije, ali još uvijek ima trenutaka kad sam jako tužan. – Žao mi je ako se plašiš kad me vidiš uznemirenu. Bit ću bolje, ali sam sad tužna.

Nikako ne govorite: – Nije ništa, odrasli ne bi smjeli plakati. (Dijete zna da ste i vi tužni, zna kad ne govorite istinu.) – Za mene je život gotov. (Ovakve konačne rečenice izazivaju strah kod djeteta. Pokazujte emocije, ali i pozitivna očekivanja.) **Što ako Vas dijete pita hoćete li i Vi umrijeti?**

– Ja sam dobro i s tobom sam. Nadam se da ćemo ti i ja dugo, dugo živjeti. – Većina ljudi dugo živi i ostare zajedno. Nadam se da ću i ja ostarjeti i dugo živjeti, nadam se da ćeš i ti? – Čini se da si se preplašila kad si vidjela da sam prehladna. Bit ću dobro. Većina bolesti nije opasna, bit ću dobro za nekoliko dana. Nikako ne govorite: – Ja neću nikada umrijeti. (Ne dajte djetetu ovakva obećanja, dijete zna da to nije istina.) **Što reći ako djeca osjećaju krivnju?**

– Znam što misliš. Mnogi se osjećaju krivima kad im netko umre. Zbog čega se ti osjećaš krivom? – Zašto misliš da je to što si učinio tako loše? – Misliš li da ti ona ne bi nikad oprostila to što si učinio? Ili možda znaš da bi ti oprostila, a žao ti je što si to učinio? – Sjećam se kad si tako nešto rekla meni. Iako mi nije bilo drago, i dalje sam te voljela. – Ponekad kad netko umre, djeca sebe optužuju. To nikad nije djetetova krivnja. – Čini se da se sjećaš samo onoga što si mu rekao i zbog čega ti je sad žao. Pokušaj se sjetiti koliko te je volio. Pokušaj se sjetiti i lijepih stvari koje ste radili. Ima ih puno, zar ne? – Ako ti je jako teško napiši joj pismo i reci koliko ti je žao. Ako želiš pročitaj ga glasno. Kad bi ga ona čula, siguran sam da bi razumjela i nasmiješila se.

Nikako ne govorite: – Ne osjećaj se tako. (To ne pomaže, a može i štetiti jer djetetu poručujemo da se ne smije tako osjećati, da to “nije u redu”.) – Nemoj biti tužan. Ljudi koji umru su sretni i na nebu. (Na ovaj način djetetu govorimo da su njegovi osjećaji potpuno neprikladni.) – Nema razloga da se osjećaš krivom. (Pokušajte razumjeti prirodu krivnje.

Objasnite djetetu da je normalno da se ponekad tako osjeća, ali to ne znači da je odgovorno za smrt. Ljubav će prevladati krivnju.) – Toliko je vremena prošlo otkako je umro, ne mogu razumjeti da se još osjećaš krivim. ( Time pokazujemo neprihvatanje djeteta i požurujemo ga u procesu tugovanja.) – Možda si sad naučio lekciju, i drugi put ćeš paziti što govoriš. (Izazvati još veći osjećaj krivnje je okrutno.) **Dajte djetetu vremena za kognitivno i emocionalno ovladavanje gubitkom.**

U obitelji djetetu treba dopustiti sve reakcije, ma kako nam one bile neobične. Kod djeteta koje tuguje, sve reakcije su normalne. Važno mu je dopustiti da pita, da razgovara, ali i da ne pita i ne razgovara ako to ne želi. Moguće je da dijete tuguje kroz igru, crtež, razgovor s prijateljem.

Mala djeca mogu biti vrlo tužna. Odrasli su tu da imenuju njihove osjećaje i da im da podršku (npr. kad plače – “vidim da si tužna”; kad ne želi spavati sam – “ako se bojiš, tu sam”). Djeca koja mogu prepoznati svoje osjećaje lakše se nose s njima nego ona koja to ne znaju.

Proces tugovanja kod djece i kod odraslih povezan je sa stalnim očekivanjem osobe koje više nema i to u najrazličitijim situacijama. Suočavajući se s tim, osoba se suočava s gubitkom i mijenja se. I kod djece je taj “osjećaj praznine” jak, ali odrasli nisu uvijek svjesni da ga i djeca imaju. Zato je važno opaziti te trenutke, situacije “praznine”. Roditelj i dijete tada mogu pomoći jedno drugome.

Dobro je da odrasla osoba pita dijete kako je i da ima hrabrosti reći kako je ona sama.

Djeca burno doživljavaju promjene nastale gubitkom bliske osobe. Može im nedostajati njezin način kuhanja, pospremanja stana, način discipliniranja ili pak, način pomaganja kod pisanja domaće zadaće. Zbog toga mogu biti jako ljuti!

Stoga djetetu valja omogućiti izražavanje osjećaja i na onaj način koji se ne uklapa u naš stereotip “dobrog, zdravog, normalnog” tugovanja.

Većina odraslih zna da je u redu plakati pred djetetom, ali što ako je odrasla osoba (roditelj, baka?..) preplavljena osjećajima i osjeća da gubi kontrolu?

- Dijete će to moći podnijeti ako osigurate prisutnost još neke odrasle osobe koja uspostavlja barem malo više emocionalne kontrole nad svojim osjećajima. Pitajte dijete s kim bi još željelo biti!
- Ujedno, bez obzira na snažno pokazivanje osjećaja, djetetu je lakše ako ga roditelj “vidi”, ako može obavljati barem neku roditeljsku dužnost (zajedno jedu, poljubac prije spavanja, pita dijete kako je bilo u školi?)
- Pomaže ako roditelj pokazuje pozitivno očekivanje od budućnosti, tj. da će se usprkos velikoj uznemirenosti obitelj na neki način oporaviti.
- I konačno, djetetu pomaže, ako ima dobre prijatelje i puno interesa.

## **Pomognite djetetu gubitak učiniti stvarnim**

Najvažniji aspekt tugovanja je shvaćanje fizičke realnosti smrti. Djetetu treba pomoći da to shvati, jer tek tada zapravo počinje proces tugovanja.

Djetetu pomaže sudjelovanje u ritualima, što uključuje i sprovod. Nema pokazatelja koji bi govorili protiv nazočnosti djeteta školske dobi sprovodu vlastitog roditelja ili djetetu važne osobe. To može i starije predškolsko dijete.

Međutim, dijete treba pripremiti za sudjelovanje u sprovodu. Starija djeca možda znaju što je to sprovod, ali mlađoj djeci svakako valja reći tko će tamo biti, što će se tamo događati, pitati ga želi li ići te s kim želi biti (možda njegovi najbliži neće biti u stanju brinuti se za njega). Ako dijete odbija ići na sprovod, nije ga dobro na to siliti. Tada ga treba pitati s kim želi biti kod kuće dok su drugi na sprovodu.

Djetetu koje ne sudjeluje u sprovodu, može se dati mogućnost da na neki drugi način sudjeluje u ritualu: može napisati pismo osobi koju je izgubilo, nacrtati crtež. U tom slučaju, odlazak na groblje treba svakako organizirati kasnije, u pratnji djetetu najbližih osoba. **Stalno pružajte podršku djetetu**

U tugovanju je važno da dijete osjeća zajedništvo sa svojom obitelji, da zajedno prođu kroz bolno iskustvo. Ponekad odrasli ne kažu djetetu da je osoba umrla, već to naprave nakon što se sami osjećaju bolje. U tom slučaju, obitelj tuguje bez djeteta. Jednom kad se tuga obitelji smanji, stiša i dijete sazna istinu, ono neće imati s kim tugovati, neće imati toliko potrebno zajedništvo za proces tugovanja.

Slično je i ako se djetetu kaže istina, ali ga se izdvoji iz obitelji “dok sve ne prođe”.

Zato, važno je biti s djetetom i njemu pružiti ono što i nama treba u tugovanju – važne druge ljude! Kao i u drugim situacijama, tako i u tugovanju, važno je da cijela obitelj dijeli sudbinu.

## **Osigurajte nastavak djetetovih aktivnosti**

Uz dobru podršku i kad je dijete spremno, važno je da dijete nastavi s aktivnostima u koje je uključeno. Na pitanje: Kad je dijete spremno, možemo reći: kad prođe sprovod, kad se osigura podrška šire okoline i ako dijete ne odbija.

Kontinuitet i dnevna rutina su sigurnost koja treba tugujućem djetetu jer mu vraća osjećaj stabilnosti. Djetetova učiteljica ili nastavnik mogu biti velika podrška tugujućem djetetu, pa je poželjno razgovarati s njima i upoznati ih s djetetovim reakcijama.

U razdoblju kad dijete tuguje, treba pažnju odraslih. Pažnja se može iskazati i nekim simboličkim poklonom, kako bi se djetetu dala podrška u ovom razdoblju. Izabrali poklon djetetu koje tuguje nije lako. Ovo se, naravno, ne odnosi na rođendanske i blagdanske

poklone, koje dijete očekuje kao i sva druga djeca, u skladu sa svojom dobi, željama i običajima.

Prijedlozi koje navodimo odnose se na situacije u kojima osjećamo potrebu tugujućem djetetu nešto pokloniti: – dnevnik za pisanje osobnih misli, izražavanje osjećaja – diktafon za snimanje vlastitih sjećanja, misli i opisivanje osjećaja – likovnu mapu i pastele – jastuk na kojem može izraziti ljutnju, vreću za udaranje – meku, plišanu igračku koju može nježno zagrliti – tečaj neke sportske aktivnosti – knjigu priča koje daju nadu tugujućem djetetu ili mladoj osobi – poslijepodne koje može provesti po vlastitom izboru, s kim želi – fotografiju osobe koju je izgubilo u posebnom okviru – rukom napisanu priču o osobi koju je izgubilo – svijeću (starijem djetetu, mladiću ili djevojci) – kutiju za čuvanje uspomena – poludnevni izostanak iz škole koji će isplanirati s vama – pomoć u sadnji biljke koja će ga sjećati na umrlu osobu Već smo ranije rekli kako je tugovanje prirodan proces koji se odvija u prirodnoj okolini. Dobro je opažati djecu u procesu tugovanja. Dječje tugovanje ima puno specifičnosti, djeca tuguju u valovima. U jednom trenutku plaču, a u drugom se igraju ili šalju SMS poruku prijatelju.

Međutim, ako okolina ne može biti primjerena podrška djetetu, u nekim situacijama treba potražiti stručnu pomoć (psihologa, liječnika, psihijatra).

Osobito valja obratiti pažnju ako je tugovanje prekinuto, ako vidimo da je otežano ili je pak izostalo. To se događa: – ako dijete ima neprimjereni model tugovanja u obitelji (prenaglašeno tugovanje ili možda potpuni izostanak) – ako dijete osjeća jaki strah za preživjele članove obitelji – ako je dijete osim gubitka bilo izloženo i traumatskom događaju – ako okolina požuruje dijete na povratak svakodnevnom, ?normalnom? životu – zbog djetetovih karakteristika ličnosti ili osobitosti obitelji (npr. suzdržanost u izražavanju osjećaja) – ako nema sigurnih dokaza o smrti bliske osobe, ali postoji velika vjerojatnost da se to dogodilo – ako dijete dugo vremena ne može prihvatiti gubitak – ako dijete nakon dužeg razdoblja ima simptome koji ukazuju na promjene u doživljavanju i ponašanju (npr. izrazito se izolira, ima mračne misli, postaje agresivno ili autoagresivno?) **PODRŠKA DJETETU U VRTIĆU I ŠKOLI**

Vrtić i škola su dio svakodnevne rutine i sigurnosti djeteta. Tu djeca i mladi uspostavljaju stalne odnose s vršnjacima i odraslima, nalaze izvore svoje podrške.

Kad dijete ili mladu osobu pogodi gubitak u obitelji, s njim suosjećaju i druga djeca i nastavnici. Oni suosjećaju ne samo s tugujućim djetetom, već sa čitavom njegovom obitelji. To koliko i njih pogađa ovaj gubitak, pokazuje koliko su oni djetetu važni kao podrška.

**Da bi odgajatelj, nastavnik ili učitelj mogli biti podrškom tugujućem djetetu, važno je znati:**

– kakve su uobičajene reakcije na gubitak kod djece određene dobi? Znajući kakve su uobičajene reakcije djece određene dobi, nastavnik ili odgajatelj će znati što može očekivati od tugujućeg djeteta, ali i od druge djece. Tako će se možda osjećati manje bespomoćnim. –

tko je podrška tugujućem djetetu u obitelji, a tko iz razreda/grupe? Prepoznavajući najvažnije osobe koje su podrška tugujućem djetetu, usmjerit će svoju potporu prema njima, bit će savjetovateljem obitelji, podržat će prirodnu podršku djetetu u obitelji. Pri tome valja voditi računa o roditeljskom stilu, uvjerenjima i ritualima u obitelji, otvorenosti i zatvorenosti obitelji, kulturalnim specifičnostima i dr. – kakva su djetetova ranija iskustva, osobito s gubitkom? Znanja o ranijim životnim iskustvima djeteta (npr. raniji gubici, stresne situacije u obitelji, traumatski događaji, iskustvo zlostavljanja), pomoći će nastavniku u traženju dodatne stručne pomoći za dijete, ako se za tim ukaže potreba.

Ovo treba znati i kad je riječ o drugoj djeci u vrtiću ili školi. Osobito valja biti osjetljiv ako u razredu postoje djeca koja su i sama ranije doživjela gubitke, pa ponovni susret s gubitkom njihovog prijatelja ili prijateljice može otvoriti stare rane. Pri tome valja biti osjetljiv i za njihove potrebe u ovom razdoblju te i njima pružiti podršku kao i tugujućem djetetu.

Iskustva pokazuju da djeca u svakoj dobi imaju različita znanja o smrti – ta su znanja povezana s kognitivnim sazrijevanjem i s iskustvom. Stoga nastavnicima i odgajateljima nije lako aktivirati podršku djece tugujućem prijatelju. Međutim, to je izuzetno važan zadatak, jer su prijatelji prirodni pomagači. Pri tome valja imati razumijevanja i za različite reakcije djece, njihove različite osjećaje. Jasna i otvorena komunikacija, stvaranje ozračja sigurnosti i zajedništva, stvorit će uvjete da djeca budu podrška prijatelju koji tuguje.

### **Pomaže, pokušajte u razredu/grupi:**

- Razgovarajte o gubicima, smrti, ritualima, iskustvima
- Potaknite zajedništvo u želji da se pomogne tugujućem prijatelju
- Dogovorite odlazak na sprovod djece školske dobi i adolescenata u suradnji s njihovim roditeljima; unaprijed im recite što će se tamo događati. Vodite računa da neka djeca nikad nisu bila na sprovodu, ali i o tome da su neka djeca već imala takva iskustva
- Opišite roditeljima uobičajene reakcije djece u ovakvim situacijama
- Dozvolite različite načine reagiranja, ali koji ne pogađaju tugujuće dijete
- Organizirajte s djecom pružanje podrške i pomaganje tugujućem djetetu, osobito u vrijeme dok ne dolazi na nastavu

### **Učitelj ili razrednik je najčešće osoba koja povezuje školu (djecu i druge nastavnike) i djetetovu obitelj, tj. dijete. Kako bi pomogli djetetu, budite pažljivi u svom postupanju:**

– Posjetite dijete i njegovu obitelj i izrazite sućut. – Prenesite mu poruke prijatelja, pitajte ga što želi i prihvatite njegov odgovor. Neka djeca bi htjela da im se napiše pismo, neki bi voljeli da ih prijatelji posjete, a neki ne bi ništa – žele mir. Cijenite djetetov odgovor. – Recite djetetu da će mu prijatelji pomoći kad se vrati na nastavu, pitajte ga što bi mu pomoglo prvi dan. I poštujujte dogovor!

### **Recite djetetu ili mladoj osobi:**

– Žao mi je – Mislim na tebe – Brinem o tebi – Ovdje sam za tebe – Želim ti pomoći – Želim

da znaš kako mi je bila draga tvoja ... (Ovo recite SAMO ako to zaista mislite. Ne izbjegavajte spominjanje umrle osobe! Dijete stalno na nju misli.)

Osobni kontakt je jako važan, jer pomaže djeci i mladima da razumiju kako postoje drugi oko njega i koliko podrška pomaže u teškim vremenima. Osobni kontakt je ujedno i najvažniji i PRVI i tek nakon toga se može dodatno komunicirati na načine koji su prikladni djeci i mladima – pismima, elektronskom poštom, telefonom, porukama.

Prije povratka djeteta u razred, recite djeci što njihov tugujući prijatelj želi i dogovorite se kako ćete mu pomoći prvi dan. Pokrenite suosjećanje, jer je prvi dan osobito težak za tugujuće dijete, boji ga se. Potaknite djecu na izražavanje podrške.

### **Pružanje podrške tugujućem prijatelju različito je u pojedinim uzrastima**

Predškolska djeca nemaju u potpunosti razvijen pojam smrti te ovaj socijalni zadatak za njih može biti prezahtjevan. Važno je stvoriti uvjete da se tugujuće dijete osjeća sigurno i prihvaćeno u svojoj grupi u vrtiću, da ima stalnu prisutnost bliske odrasle osobe (odgajatelja) te da slobodno može izražavati svoje osjećaje i reakcije.

Osobita pažnja i razumijevanje trebaju mu kod odvajanja od roditelja pri dolasku u vrtić, prilikom odlaska na spavanje ili ako tijekom dana u grupi budu neočekivane promjene (dolazak novog odgajatelja, iznenadne promjene prostora), ali i u planiranim situacijama koje mogu izazvati tjeskobu (odlazak na izlet, svečanosti).

Djeca školske dobi mogu biti dobra i prepoznata podrška tugujućem školskom djetetu, iako treba voditi računa i o njihovim osjećajima: strah da se i njima ne dogodi tako nešto, proživljavanje ranijih gubitaka, osjećaj neugode radi burnih reakcija tugujućeg djeteta, osjećaj krivice što se vesele nekom naizgled nevažnom događaju, ljubomora na pažnju koje tugujuće dijete dobiva i slično.

U razredu adolescenata se pak, ponekad može opažati nedostatak podrške tugujućem prijatelju koji može biti povezan sa socijalnim očekivanjima koja se i inače pred njih postavljaju. Naime, od njih se često očekuje da "budu odrasli", pa su zbunjeni otvorenim izražavanjem osjećaja, osobito pred manje poznatim ljudima. Ovakva, naizgled, ravnodušnost prema tugujućem mladiću ili djevojci, može rezultirati njihovom izolacijom. Socijalna očekivanja ometaju i adolescenta koji tuguje – često im se kaže da će sada brinuti o obitelji. Mladić ili djevojka zbog osjećaja odgovornosti često misli da ne smije tugovati.

Pružanje podrške tugujućem djetetu u vrtiću, školi ili nekoj drugoj zajednici nije lak zadatak. Kako biste pomogli sebi u tim situacijama – potražite superviziju. Posavjetujte se s iskusnijim kolegom, psihologom ili pedagogom škole/vrtića. I uz najbolju pripremu – sigurno ćete imati dodatnih nedoumica.

Osobito potražite pomoć za djecu, njihove roditelje i nastavnike (uključujući i Vas), ako je do gubitka došlo zbog nekog traumatskog događaja koji je potresao vaš razred, školu, naselje (npr. nasilna smrt, teška prometna nesreća, nesreća na školskom izletu, samoubojstvo učenika i drugo). Postupak sažete psihološke integracije traume, koji se provodi u takvim okolnostima, namijenjen je ublažavanju traumatskih reakcija koje mogu otežavati prirodni proces tugovanja. **ŠTO KAD RAZRED TUGUJE?**

Dijete koje tuguje treba podršku. Međutim, što kad se dogodi da tuguje čitav razred koji je izgubio prijatelja ili neku odraslu osobu s kojom su dijelili svakodnevicu (npr. učitelja)?

Odrasla osoba koja želi biti podrška djeci može osjetiti snažnu bespomoćnost u ovakvoj situaciji. Ono što pomaže je saznanje da djeca trebaju tugovati kako bi se oporavila.

Sve što pomaže tugujućem djetetu, sad će pomoći tugujućoj djeci – čitavom razredu. Važno je prisjetiti se reakcija, znanja o podršci svakom pojedinom djetetu te ranijim iskustvima svakog pojedinog djeteta.

Susrećući se s tugujućim razredom (grupom) valja aktivirati svu podršku koja nam je dostupna. Već je ranije rečeno da nakon gubitka zbog traumatskog događaja valja provesti postupak sažete psihološke integracije traume. U slučaju kad razred ili grupa djece izgubi svog člana, preporučljivo je da se s djecom provede krizna intervencija s ciljem normalizacije reakcija. Svakako je važno provesti i grupni razgovor s roditeljima i nastavnicima kako bi i oni mogli izraziti svoje reakcije, ali i da bi dobili informacije o uobičajenim reakcijama djece na gubitak te o podršci tugujućoj djeci.

Osim razgovora s roditeljima i nastavnicima, valja pripremiti pisani materijal (letak) koji će i jednima i drugima poslužiti kao podsjetnik, a koji sadrži: – Opis uobičajenih reakcija tugujuće djece različite dobi – sugestije za postupke, komunikaciju i podršku djeci – važni brojevi savjetovaništa, osoba, stručnjaka kojima se roditelji i nastavnici mogu obratiti u slučaju potrebe za dodatnom pomoći

Roditeljima koji nisu došli na takav sastanak svakako treba poslati pismo ili letak, ili ih informirati kroz individualni razgovor.

Kao što je grupa djece prirodni pomagač tugujućem prijatelju, u situaciji zajedničkog tugovanja, djeca i njihove bliske odrasle osobe su pomagači jedni drugima. U ovakvoj situaciji je još veća mogućnost da se jave različiti osjećaji za koje treba imati razumijevanja.

Sve ono što pomaže jednom djetetu, pomoći će i grupi. Nakon razgovora o gubicima, smrti, iskustvima i izražavanja osjećaja, u tugujućem razredu ipak treba na neke pojedinosti osobito skrenuti pažnju:

- Zajedništvo je sada važnije nego ikada, a prisutnost odrasle osobe (nastavnika) u svakoj dobi djece je jako važna. I mala djeca i adolescenti trebaju potporu odraslog.

- Pažnju treba obratiti na SVAKO dijete, slušajte ih, razgovarajte i budite s njima.
- Dogovori o ritualima i sprovodu moraju biti provedeni u čitavom razredu i/ili grupi, da se nitko ne osjeća isključenim. Međutim, djetetu koje želi šutjeti i ne sudjelovati, to treba omogućiti.
- Djeci treba dati slobodu da odluče u koje će se rituale uključiti, kada žele govoriti o sebi i svojim doživljajima. Doživljaj pritiska djecu može ometati u tugovanju.
- Ako su izgubili prijateljicu ili prijatelja iz razreda, potrebno je da djeca zajedno s razrednikom dogovore kako će u razredu obilježiti mjesto na kojem je ona ili on sjedio. To se može učiniti slikom, cvijetom, svijećom. Ujedno, potrebno je unaprijed dogovoriti koliko dana će taj spomen biti u razredu (ili npr. na ploči ispred razreda). Taj dogovor je važan kako nitko ne bi osjećao krivnju nakon uklanjanja prijateljeve slike.
- Važno je uključiti roditelje u rituale, osobito u odlazak na sprovod s onom djecom koja žele ići, a za koju znate da su ranije već imala teška iskustva.
- Nakon sprovoda prijatelja, može se u razredu organizirati neki oblik komemoracije, primjeren dobi djece, a kojeg će pripremiti djeca s razrednikom. Djecu možemo potaknuti da govore o svemu što ih je vezivalo za prijatelja, da donesu njegove slike, slušaju njegove CD-ove, donesu postere njegovih ljubimaca i pričaju o zajedničkim situacijama i odrastanju. Mlađa djeca koja teže pričaju o sebi, mogu ako to žele napisati pismo. Najvažnije je da svatko ima pravo govoriti ili ne govoriti, u skladu s onim kako osjeća.
- Dobro je da razrednik posjeti tugujuću obitelj. Ako su djetetovi prijatelji mlađa djeci osnovnoškolske dobi, može se obitelji odnijeti neka zajednička uspomena koju je načinio razred. Susret s djecom se može organizirati kasnije, kad to oni budu željeli. U slučaju da su djeca u tugujućem razredu adolescenti, posjet tugujućoj obitelji je nešto što žele i oni i roditelji njihovog prijatelja/prijateljice. Ovo zajedništvo pomaže svima. Ali, isto tako valja imati razumijevanja za one koji ne žele ići tugujućoj obitelji.
- Svi nastavnici bi trebali voditi računa o razredu koji tuguje i s razrednikom i psihologom škole dogovarati povratak na uobičajene aktivnosti. Važno je djecu ne požurivati, ali omogućiti im da se postepeno, nakon sprovoda, uključuju u manje zahtjevne situacije kako bi se prilagodili nastaloj situaciji i uspostavili narušenu sigurnost i rutinu. Djeci u ovakvim danima pomažu kreativne aktivnosti (likovne, dramske, glazbene, literarne?), osobito one u kojima mogu izraziti svoje misli i osjećaje. U ovakvim situacijama jako je važno da nastavnici budu svjesni dvostrukih poruka koje često šalju djeci (npr. Možeš plakati kad želiš i Tvoj prijatelj bi volio da si sad hrabra, ili pak Znamo da vam je teško bez prijatelja i Sad pokušajte sve zaboraviti, jer je sutra kontrolni iz matematike). Dvostruke poruke otežavaju tugovanje i narušavaju povjerenje.

## **IZBJEĞAVAJTE IH!**

Važno je pokazati razumijevanje i za očekivane i za neočekivane reakcije djece. Kad tuguje cijeli razred mogu se sve reakcije očekivati.

Djeca osnovnoškolske dobi često zajedno s razrednikom stvaraju pravila za različite situacije i probleme s kojima se suočavaju. U tim situacijama djecu kroz razgovor usmjeravamo na njihova prava, ali i na razumijevanje potreba drugih.

Evo djetetovih prava u situaciji tugovanja:

### **Moja prava u tugovanju**

- Imam pravo na jedinstvene osjećaje povezane sa smrću – Smijem se osjećati zbunjeno, usamljeno, tužno, uplašeno. Ponekad mogu osjećati mnoštvo različitih osjećaja, a ponekad ništa od toga. Nitko se ne osjeća potpuno isto kao ja.
- Imam pravo pričati o svojoj tuzi ako to želim – Kad trebam razgovor, naći ću nekog tko će me slušati i voljeti. U redu je i ako ne želim pričati.
- Imam pravo na pokazivanje svojih osjećaja na moj način – Kad su povrijeđena, nekoj djeci pomaže igra kako bi se za trenutak bolje osjećali. I ja se smijem igrati i smijati. Mogu nekad biti ljut/a i učiniti ono što se drugima ne sviđa. To ne znači da sam zločest/a – to znači da imam neugodne osjećaje i da trebam pomoć.
- Moje je pravo da trebam druge ljude da mi pomognu u mojoj tuzi – Naročito trebam odrasle koji brinu o meni. Najviše ih trebam da obrate pažnju na to kako sam i što govorim i da me, bez obzira na sve, vole.
- Imam pravo ponekad se uzrujati radi običnih, svakodnevnih situacija – Zbunjen/a sam i ponekad mi je teško s drugima.
- Imam pravo na iznenadne izljeve tuge – To su neočekivani osjećaji snažne tuge koji me obuzmu, čak i nakon nekog vremena koje je prošlo od gubitka. Ovi osjećaji mogu biti vrlo jaki i zastrašujući. Kad se to dogodi, smijem se bojati biti sam/a.
- Imam pravo na svoja vjerovanja, ako mi to pomaže u tuzi – To mi pomaže da budem bliže osobi koju sam izgubio/la.
- Imam pravo ispitivati zašto je osoba koju volim umrla – Ali, u redu je i ako nikada ne saznam odgovor. Ovakva pitanja o životu i smrti su najteža pitanja na svijetu.
- Imam pravo misliti i govoriti o sjećanjima na osobu koju sam izgubio/la – Ova sjećanja će nekad biti tužna a nekad sretna. Sjećanja mi pomažu da živi moja ljubav prema umrloj osobi.
- Imam pravo da se moji osjećaji mijenjaju, da osjećam tugu i da se, s vremenom, osjećam bolje – Nadam se da ću živjeti sretan život, ali život i smrt osobe koju sam izgubio/la zauvijek će biti dio mene. Uvijek će mi nedostajati.

Zajedno s djecom, ova se prava mogu nadopuniti. Na taj način djeca se uče razumjeti svoje osjećaje i podržavamo ih u tugovanju na zdrav način.

U tugujućem razredu učitelj ili razrednik može provoditi aktivnosti kojima će poticati bolju komunikaciju među djecom i mladima, zajedništvo i izražavanje osjećaja. U tim situacijama su prikladne socijalne igre u većoj i manjoj grupi i/ili u parovima. Korištenje priča i filmova olakšat

će odrasloj osobi ulazak u djetetov svijet, a djetetu izražavanje svojih doživljaja. Isto vrijedi i za različite druge kreativne aktivnosti (slikanje, izražavanje glazbom i pokretom, dramatisacija), ali i za aktivnosti opuštanja koje se mogu uklopiti u tjelesne aktivnosti.

Postoje i specifične metode i tehnike pružanja pomoći tugujućoj djeci koje se mogu koristiti u grupnom radu. Evo nekih od njih:

- Stvaranje zajedničkog albuma fotografija na kojima su s umrlim prijateljem.
- Izrada knjige/kutije sjećanja na umrlog – u nju se smještaju različite stvari koje tugujuću djecu podsjećaju na umrlu osobu. Pomaže da gubitak postane stvarniji jer se umrla osoba povezuje s konkretnim predmetima.
- Pisanje opraštajnog pisma ili zajednička izrada opraštajućeg balona – vezivanje poruka za umrlog na balon i zajedničko puštanje, kad su djeca na to spremna, tj. kad oni osjećaju da to žele.
- Vođene fantazije, relaksacija, opuštanje na “sigurnom mjestu”.

Stručnjaci napominju da je za ovaj način rada važno da se provodi ako su ih voditelji prvo sami na sebi iskušali. Nakon svake primjene ovih metoda rada, važno je s djecom razgovarati kako se osjećaju, što su dobili u ovim aktivnostima, što im još nedostaje i slično. Ako se provedu na stručni način i s uvažavanjem djetetovih reakcija, djeca će od njih imati dobiti.

## **KUTAK ZA RODITELJE**

Pomisao na dijete koje je izgubilo nekog bliskog i koje tuguje, odraslima je vrlo često teška. Za to postoji nekoliko razloga – za početak na taj način dolazimo u kontakt sa našim iskustvom boli, gubicima. Osim toga, s obzirom na to da su djeca mala, bespomoćna i nezaštićena u odraslima bude osjećaj odgovornosti i moći. Međutim kada djeca tuguju mi im ne možemo vratiti ono što su izgubili zbog čega se odrasli uz tugujuće dijete vrlo često osjećaju bespomoćno i frustrirano.

Ako ste roditelj tugujućeg djeteta, ovi osjećaji su izrazito snažni i teški. A uz sve to – **I VI TUGUJETE.**

Puno smo govorili o reakcijama djeteta na gubitak, fazama koje prolaze u procesu tugovanja te o podršci koju treba dijete ? sve to se odnosi i na vas. I vama treba prirodna podrška, drugi ljudi koji će vas razumjeti i pružiti vam osjećaj sigurnosti.

**Međutim, nešto možete i sami učiniti:**

- Dopustite si da tuguje – samo vi znate koliko vam je teško.
- Podržite sami sebe ,odmarajte se, vježbajte relaksaciju – slušajte sebe, svoje potrebe, svoje tijelo, brinite o sebi. Sigurno ima nešto što vam pomaže da se opustite – vi najbolje sebe poznajete.

- Pokušajte se okružiti ljudima koji vas dobro poznaju i razumiju – ako vam njihov način pružanja podrške pomaže, dopustite im da vam pomognu.
- Recite svojim najbližima što vam treba – iako imaju dobre namjere, ljudi često nisu sigurni na koji način pristupiti osobi koja tuguje.
- Upoznajte svoje osjećaje i priznajte ih sebi – tako ćete prihvatiti da ste osoba koja tuguje.
- Imajte strpljenja sa sobom – svaka osoba tuguje na svoj način. Ne požurujte se!
- Imate pravo na promjene raspoloženja – tugovanje se odvija u valovima, promjene raspoloženja su normalne.
- Prisjetite se svega što vam pomaže i inače kad vam je teško, kad ste u teškim vremenima i krizama.
- Crpite snagu iz svojih vjerovanja i duhovnih vrijednosti koje prepoznajete u sebi.
- Ako osjećate da vaše tugovanje predugo traje, da vam je teško u svakodnevici i da nemate podršku, ako prepoznajete kod sebe mračne misli koje vas ometaju, potražite stručnu pomoć.

Briga za sebe je jako važna u ovom teškom razdoblju kroz koje prolazite. U ovom razdoblju mnogo je izreka koje ćete od svojih bliskih ponekad čuti i koje će vas zbunjivati. Koliko puta ste čuli rečenicu “Vrijeme liječi rane”. Znači li to da treba naprosto pustiti vrijeme da prolazi i sve će biti bolje? Jest, s vremenom ćete se sigurno bolje osjećati. Ali, u ovom slučaju nije vrijeme aktivna sila – već vi (i vaši najbliži). Ne liječi vrijeme rane – vi to činite u vremenu iako možda u tom trenutku toga niste svjesni.

Govoreći o vremenu, nameću se pitanja o trajanju tugovanja. Bilo da se radi o vašem djetetu, vašim najbližima ili vama samima, sigurno se pitate – Koliko će to (ova tuga i bol) trajati? Na to su pitanje pokušali odgovoriti psiholozi prateći reakcije tugujućih ljudi. Njihovi pokazatelji su različiti: od nekoliko mjeseci do 2-3 godine, ovisno o mnogim činiteljima.

Međutim, kao što smo u dijelu o dječjim reakcijama na gubitak mnogo puta naglasili kako svatko tuguje na svoj način, tako ćemo se sada prikloniti mišljenju onih stručnjaka koji uvažavaju tu jedinstvenost i reći: – tugovanje traje uvijek dulje nego bismo to željeli – tugovanje traje onoliko koliko to vama treba

Tugovanje je snažno emocionalno iskustvo koje vam uz veliku bol može pomoći da shvatite što vam je u životu važno, da ljude oko sebe vidite u drukčijem svjetlu. A ponekad se može dogoditi da ste spremni primiti podršku i bliskost i od ljudi od kojih ste najmanje očekivali.

Ako ste nakon tugovanja u mogućnosti voljeti i uživati u životu, učinili ste ono što je najviše moguće: voljeti, izgubiti, tugovati, ponovo zavoljeti. **Literatura:**

Arambašić, L. (2005.). Gubitak, tugovanje, podrška. Naklada Slap, Jastrebarsko  
 Buljan-Flander, G. i Karlović, A. (2004.). Odgajam li dobro svoje dijete?. Marko M., Zagreb  
 Coleman, P. (2002.). How to Say It To Your Child When Bad Things Happen. Hall Press Pregrad, J.  
 (1996.). Gubitak i tugovanje u djece, u: J.Pregrad (ur.), Stres, trauma, oporavak, Društvo za

psihološku pomoć, Zagreb, str. 177-184 Pregrad, J. (1996.). Gubitak i tugovanje u obitelji, u: J.Pregrad (ur.), Stres, trauma, oporavak, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb, str. 185-188 Profaca , B. (1996.). Podrška djetetu u tugovanju, u: J.Pregrad (ur.), Stres, trauma, oporavak, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb, str. 201-208 Starc, B. (1996.). Podrška djetetu u tugovanju ojačavanjem njegove okoline, u: J.Pregrad (ur.), Stres, trauma, oporavak, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb, str. 209-215 Subotić, Z. (1996.). Podrška u tugovanju, u: J.Pregrad (ur.), Stres, trauma, oporavak, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb, str. 193 -199 Wolfelt, A.D. (2001.). Healing Your Grieving Heart – For Kids. Companion Press Wolfelt, A.D. (2001.). Healing A Teen?s Grieving Heart. Companion Press