

Kako pomoći djetetu kod tugovanja



Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost
Udruga za unapređenje kvalitete življenja „LET“

AUTORICE Iva Jovović
Hana Kutil
Katarina Radat

UREDNIKA Iva Jovović

GRAFIČKO OBLIKOVANJE AD Grafika

TISAK LDK

NAKLADA 100 primjeraka

IZDAVAČ Udruga za unapređenje
kvalitete življenja „LET“,
lipanj 2018.

*Izradu ove publikacije omogućilo je
Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku*



**Ministarstvo za demografiju, obitelj,
mlade i socijalnu politiku**

SADRŽAJ:

1.	Što je tuga i tugovanje	5
2.	Faze tugovanja i karakteristične reakcije	7
2.1.	Zadaci tugovanja	8
2.2.	Kako djeci objasniti smrt	9
3.	Način reagiranja na gubitak djece različite dobi	11
3.1.	Djeca mlađa od pet godina	11
3.2.	Pet do devet godina	11
3.3.	Deset do dvanaest godina	12
3.4.	Tinejdžeri	12
4.	Kako pružiti podršku djetetu?	15
4.1.	Kako reći da je netko umro?	16
4.2.	Kako dijete doživljava smrt roditelja?	17
4.3.	Kako razgovarati s djetetom o smrti roditelja?	18
4.4.	Kako odrasli mogu pomoći djetetu koje tuguje?	19
5.	Sugestije za postupke, komunikaciju i podršku djeci	23
5.1.	Zašto je važno komunicirati s djecom o gubitku drugog roditelja?	23
5.2.	Načela razgovora	23
5.3.	Smjernice za razgovor	24
6.	Prilog	27
6.1.	1. RADIONICA	27
6.2.	2. RADIONICA	28
6.3.	3. RADIONICA	31
7.	LITERATURA	35



1. ŠTO JE TUGA I TUGOVANJE

Tuga je riječ kojom obično opisujemo osjećaje i reakcije koje doživljavamo kada izgubimo nekoga ili nešto što nam je bilo vrijedno. Tuga pogađa sve ljude, to je univerzalna reakcija na gubitak. Bolna je i stresna, ali isto tako i prirodna, normalna i nužna.

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 uspomena 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 uspomena 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.

2. FAZE TUGOVANJA I KARAKTERISTIČNE REAKCIJE

a. Šok

- *Nevjerica*
- *Zbunjenost*
- *Nemir*
- *Osjećaj nestvarnosti*
- *Regresija i bespomoćnost*
- *Stanje tjelesne uznemirenosti*

b. Osvještavanje gubitka

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

c. Povlačenje

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

d. Zacjeljivanje

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

e. Obnavljanje

- *nova svijest o sebi*
- *prihvatanje novih odgovornosti*
- *učenje življenja bez umrle osobe*
- *zadovoljavanje tjelesnih potreba*
- *življenje “za sebe”*
- *reakcije na godišnjice smrti*
- *osamljenost*
- *traženje drugih ljudi*
- *završavanje procesa tugovanja*

2.1. ZADACI TUGOVANJA

- *prihvatanje stvarnosti gubitka*
- *proživljavanje boli zbog gubitka – proći kroz emocije i ostale reakcije koje su posljedice gubitka*
- *prilagodba životu u kojem više nema preminule osobe*
- *preusmjeravanje na druge osobe, odnose, interese – pronaći način na koji će preminula osoba ostati u našem sjećanju i dio nas, a istovremeno nastaviti živjeti bez nje*

Tijekom tugovanja se više puta, na različite načine prolazi kroz navedene zadatke.

Osoba se može pitati hoće li ikad više moći dobro funkcionirati, ima li kraja bolnim i intenzivnim emocijama, hoće li poludjeti, može li izdržati? Iako se potpuno prihvaćanje gubitka preminule osobe vjerojatno ne dogodi do kraja života, većina se ljudi uspije prilagoditi životu i pronađe načine za dobro sveopće funkcioniranje. Reakcije su manjeg intenziteta, rjeđe se javljaju, kraće traju, osobe se mogu prisjećati lijepih trenutaka vezanih uz preminule i tad se osjećaju dobro.

Intenzivne reakcije se ponovo mogu javiti tijekom blagdana, obiteljskih okupljanja, godišnjica, datuma rođenja i sl.

2.2. KAKO DJECI OBJASNITI SMRT

Mala djeca najčešće vide sebe kao centar svega što se događa. Oni mogu umisliti da je nešto što su oni rekli, mislili ili učinili bio razlog nečijoj smrti. Neka djeca su izuzetno ljubazna baš iz razloga jer imaju grižnju savjesti. Mada djetetovo ljubavno ponašanje može odgovarati okolini, važno je zapamtiti da je to reakcija djeteta koju treba obraditi.

Dječja sposobnost razumijevanja smrti razvija se s djetetovom zrelošću. Jako je važno pričati s djetetom na način koji je prilagođen njegovoj dobi. Svi ljudi će umrijeti. Mi smo svjesni toga, ali svejedno bude teško prihvatiti tu činjenicu kad netko od bliskih ljudi umre. Djeca, baš kao i odrasli, reagiraju različito kad doznaju da je netko umro.



3. NAČIN REAGIRANJA NA GUBITAK DJECE RAZLIČITE DOBI

3.1. DJECA MLAĐA OD PET GODINA

Za djecu ispod pet godina smrt nije kraj. Oni ne razumiju da sve životne funkcije prestaju i da će svi jednom umrijeti. Oni mogu postavljati pitanja kada će se tata vratiti ili mogu li sačuvati hranu koju će dati djedu sljedeći put kad odu na groblje. Budući ne razumiju značenje riječi smrt teško će razumjeti apstraktna objašnjenja smrti.

Mala djeca najčešće vide sebe kao centar svega što se događa. Oni mogu umisliti da je nešto što su oni rekli, mislili ili učinili bio razlog nečijoj smrti. Neka djeca su izuzetno ljubazna baš iz razloga jer imaju grižnju savjesti. Mada djetetovo ljubavno ponašanje može odgovarati okolini, važno je zapamtiti da je to reakcija djeteta koju treba obraditi.

Druga djeca pak mogu biti izuzetno nemirna samo da bi dobili kaznu koju oni misle da zaslužuju. Bez obzira koliko je teško odrasloj osobi, važno je da s djetetom priča i objasni što se desilo. Pustite dijete da vam postavlja pitanja.

3.2. PET DO DEVET GODINA

Dijete ove dobi ima više razumijevanja o tome što je smrt, ali i dalje misli da se umrla osoba može vratiti. Dijete razmišlja o tome kako umrla osoba izgleda i hoće li se vratiti. Ako se smrt desila nekim nesretnim slučajem, dijete zamišlja umrlu osobu baš kao u nesreći.

Mašta i zbilja se isprepliću: hoće li se mama vratiti kao vam-

pir? Ako je tata duh, može li hodati kroz zid? U ovim godinama dijete shvaća da i druge osobe mogu umrijeti i da je važno zaštititi obitelj.

3.3. DESET DO DVANAEST GODINA

Dijete ove dobi razumije da je smrt vječna i da ćemo svi jednog dana umrijeti. Ono također razumije da ne treba biti ničija krivica kad netko umre. Ova spoznaja može biti teška za jednu grupu djece. Fantazija o tome da će se umrla osoba jednog dana vratiti ne pomaže više.

Čak i ako dijete skroz razumije značenje smrti, ono može imati poteškoće kod kontroliranja svojih osjećaja. Pojedina djeca izdrže težinu svoje tuge samo u kratkom vremenskom periodu. Odmah potom otrče da bi se igrala, ali se i vrate te počnu plakati par sati kasnije.

3.4. TINEJDŽERI

Tinejdžer razumije što se dogodilo i može postaviti smrt u veću perspektivu. On zna da to što se desilo može utjecati na obiteljsku budućnost. U tom periodu dešavaju se velike promjene u tijelu i psihi, kao i to da se on počinje osamostaljivati. Ako dijete u ovoj dobi izgubi jednog roditelja njemu je još teže.

Proces osamostaljivanja od roditelja kojeg više nema je težak, kao i odvajanje od roditelja koji je ostao i kojeg dijete jedino i ima. Precjenjivanje umrlog roditelja također može predstavljati veliki problem.

Uvidjeti da mama ili tata nisu bili baš savršeni može se protumačiti kao da se govori loše o njima. Jedan dio tinejdžera

reagira na smrt bliske osobe tako da se povuku u sebe i u duboko razmišljanje. Depresija i misli o samoubojstvu su česti.

Drugi dio tinejdžera može započeti divlji život van obitelji. Teško je sjediti u kući i razmišljati o tome što se desilo; vrijeme tuge, boli i žalovanja se gura od sebe.

Pokušajte imati razumijevanje za svog tinejdžera ako ovako reagira i budite tu kad vas zatreba. Pitajte dijete kako je, čak i ako znate da ćete dobiti osoran odgovor. Najvažnije je da покаžete da se brinete.



4. KAKO PRUŽITI PODRŠKU DJETETU?

Djeci možemo pružiti utjehu i podršku na različite načine. Što će biti od pomoći ovisi o samom djetetu, njegovoj dobi, vrsti traumatskog događaja kojem je dijete bilo izloženo, običajima i vrijednostima obitelji i zajednice u kojoj dijete živi. Neka djeca vole fizički kontakt i zagrljaje, neka djeca se bolje osjećaju kada razgovaraju o onome što misle i osjećaju, dok su drugoj djeci važni igra i druženje s prijateljima.

Svima nam se već od same pomisli na dijete koje tuguje „naježi koža“ pa o tome najradije ne bismo niti razmišljali. Nažalost, vrlo je malo djece koja se tijekom svog odrastanja nisu susrela sa smrću. Bez obzira na to umru li druga djeca u obitelji, roditelji, bake ili djedovi, prijatelji, učiteljice ili neke druge djetetu važne osobe, prvi poriv nam je zaštititi ga od boli najbolje što možemo. Kako se o tugovanju kod djece vrlo malo zna, prvo što će većina od nas učiniti je udaljiti dijete iz situacije koja je za njega bolna (na primjer, poslati ga kod rodbine dok ne prođe sprovod), uljepšavati stvarnost ili mu lagati kako bismo mu olakšali. Iako su svi ovi postupci prvenstveno vođeni željom da zaštitimo dijete od boli, na ovaj način ćemo ga samo zbuniti te otežati proces tugovanja i prihvaćanja gubitka, što u najgorem slučaju može dovesti do dugoročnih posljedica.

Ne treba podcjenjivati potencijal djeteta za suočavanje s teškim situacijama. Ukoliko im pružimo dovoljno informacija i razumijevanje situacije, djeca su, bez obzira na dob, sposobna uspješno prebroditi gubitak. Uloga nas odraslih je pružiti djetetu osjećaj sigurnosti te mu objasniti što se događa i to na njemu razumljiv način. Kako bismo u tome uspjeli važno je znati da razumijevanje smrti i reakcije na gubitak ovise o ko-

gnitivnom i emocionalnom razvoju djeteta koji je prvenstveno određen njegovom dobi.

4.1. KAKO REĆI DA JE NETKO UMRO?

Nikad nije lako reći djetetu da je netko umro. Najbolje je pokušati objasniti što se desilo. Što više detalja dijete zna, to će mu biti lakše razumjeti. Nerazjašnjeni detalji mogu dovesti do krive slike i fantazije koja može biti preteška za dijete.

Ako su religiozni pojmovi dio djetetove svakidašnjice može ih se iskoristiti. U svakom slučaju bolje je reći: “Bog će se brinuti za baku.” nego “Bog je toliko volio baku da ju je uzeo”. To može zbuniti dijete i navesti ga na to da ono nije vrijedno pred Bogom kao i baka jer je ostavljeno da živi.

Ako religiozne pojmove inače ne koristite u svakidašnjici, njihovo korištenje u takvoj situaciji može zbuniti dijete. Jedan primjer je da dijete čuje kako je baka sada na nebu, a potom da dijete ide na sahranu i vidi kako baka i lijes imaju svoj grob u zemlji.

Ako počnete priču s tim da je umrla osoba otputovala, tj. otišla jer vam se u tom trenutku taj izraz učinio najjednostavnijim, morate naći vremena da bi i objasnili djetetu zašto ste to rekli. Prije nego ispričate što se ustvari desilo, morate objasniti djetetu da ste rekli da je tata otputovao zato jer ste vi osobno željeli da se to desilo umjesto smrti.

Ako dijete želi vidjeti umrlu osobu, jako je važno da odrasla osoba bude uz dijete i pripremi ga na to da ta osoba više ne izgleda baš kao prije.

4.2. KAKO DIJETE DOŽIVLJAVA SMRT RODITELJA?

Najveća je odgovornost na drugome roditelju kojemu je također vrlo teško. Ipak, ne smijete zaboraviti da je i djetetu potrebna pomoć. Promatrajući vas, dijete stječe mnoge spoznaje o životu. Tako će od vas naučiti i to kako se nositi s tugom. Pogrešno je misliti da kao roditelj morate biti jaki i skrivati svoju bol. Takav način ponašanja mogao bi potaknuti i vašu djecu na zatomljivanje osjećaja, što nikako nije poželjno. Otvoreno pokažite da vam je teško. Na taj način i vaše dijete uči da je bolje pokazivati osjećaje, a ne skrivati ih. Sasvim je normalno biti tužan, razočaran, pa čak i ljut. Osim što podnosi preveliku bol zbog gubitka roditelja, dijete se suočava i s budućnošću koja će biti znatno drugačija od očekivane. Suočeno je sa spoznajom da jedan roditelj neće biti uz njega kad bude odrastalo te da ga neće pratiti na njegovu životnome putu. Jasno je da će trebati proći puno vremena da bol zbog gubitka postane manja. Šok, ljutnja, krivica, bezvoljnost i usamljenost samo su neki od osjećaja s kojima se dijete odjednom suočava. Mala djeca najčešće vide sebe kao centar svega što se događa. Djeca mogu umisliti da je nešto što su učinili ili rekli uzrok smrti roditelja. Neka su djeca izuzetno ljubazna baš zato što imaju grižnju savjesti. Važno je znati da je to reakcija djeteta na koju treba obratiti pažnju. Druga djeca pak mogu biti izuzetno nemirna samo da bi dobila kaznu koju smatraju zasluženom. Bez obzira na to koliko je roditelju teško, važno je da s djetetom razgovara i da mu objasni što se dogodilo. Pustite dijete da vam postavlja pitanja! U razdoblju od pet do deset godina dijete bolje razumije što je to smrt, ali misli da se umrla osoba može vratiti. Mašta i zbilja se isprepliću. U tim godinama dijete shvaća da i druge osobe mogu umrijeti i da

je važno zaštititi obitelj. Dijete u dobi od devet do dvanaest godina razumije da je smrt vječna i da ćemo svi jednoga dana umrijeti. Ono također razumije da nije ničija krivica kada netko umre. Čak i ako dijete potpuno razumije značenje smrti, ono može imati problema s kontroliranjem svojih osjećaja.

Tinejdžer razumije što se dogodilo i može postaviti smrt u širu perspektivu. On zna da to što se dogodilo može utjecati na budućnost obitelji. U tome razdoblju događaju se velike promjene u djetetovu tijelu i psihi. Uz to se ono počinje osamostaljavati. Ako dijete u toj dobi izgubi jednoga roditelja, teško će se s time nositi.

4.3. KAKO RAZGOVARATI S DJETETOM O SMRTI RODITELJA?

Nikada nije lako priopćiti djetetu vijest da je ostalo bez oca ili majke. Smrt roditelja dijete će najbolje razumjeti ako mu sve detaljno objasnite. U protivnome može se dogoditi da dobije pogrešnu sliku ili fantaziju o onome što se dogodilo. Pokušajte ne spominjati da je preminuli roditelj otišao na nebo, postao anđeo ili pak da vas uvijek gleda odozgo jer sve to dijete može shvatiti doslovno, posebice ako je predškolskoga uzrasta. Zbog toga može postati uplašeno i zbunjeno. Izbjegnite i laži poput one da je preminula osoba otputovala. Umjesto toga radije izrecite istinu primjerenu uzrastu djeteta. Što dijete prije prihvati da je smrt sastavni dio života, da je došao kraj života osobe koju je poznavalo i voljelo, to će se prije početi suočavati s patnjom, što će doprinijeti iscjeljenju. Razgovarajte s djetetom o preminulome roditelju i pokažite da i vi također mislite na njega.

Što još može pomoći?

- *Korisno je razmišljati o lijepim uspomenama koje djecu vežu uz roditelja koji je preminuo*
- *Ne reagiraju sva djeca jednako na smrt svojih roditelja i voljenih osoba*
- *Plakanje nije znak slabosti. Ono će pomoći djeci da lakše podnesu tugu*
- *Razvod je vrlo stresan događaj za muškarca i ženu koji više ne mogu živjeti zajedno*
- *Još je stresniji ako je u braku bilo djece. Ipak, upravo djeca trebaju biti u fokusu i majke i oca.*

Oni moraju naučiti komunicirati, svladati osjećaje i postaviti buduće ciljeve koji će zadovoljiti potrebe svakoga člana obitelji, a posebno djece.

4.4. KAKO ODRASLI MOGU POMOĆI DJETETU KOJE TUGUJE?

Nakon smrti bliske osobe za početak je najvažnije djetetu bez odgađanja reći istinu. Vijest bi mu trebala priopćiti osoba koja mu je emocionalno bliska te pritom upotrebljavati konkretne pojmove koje dijete poznaje. Ukoliko religija nije dio djetetova svakodnevnog života, nije uputno objašnjavati smrt nerazumljivim pojmovima poput „Bog ga je uzeo“ ili „Sada je u raju i gleda nas odozgo“. Bolje je na primjer reći: „Moram ti reći jednu tužnu vijest. Djed je umro. To znači da je prestao disati, srce mu više ne kuca, više ne može gledati niti pričati. Više ga ništa ne boli.“ Pri tome je poželjno konkretno objasniti kako je i zašto došlo do smrti.

Iako djeca na gubitak reagiraju drugačije od odraslih, treba imati na umu da im gubitak izaziva jednaku patnju kao i odrasli.

slima te da oni također tuguju, ali na drugačiji način. Sve neposredne reakcije tugovanja su normalne i mogu jako varirati. Dijete može biti u šoku i nevjerici, pokazivati očaj i protest, apatiju i osupnutost. Ukoliko neutješno plače ne treba ga pokušavati zaustaviti jer je nama to teško slušati, bolje je dijete zagrliti i dopustiti mu da reagira. Ponekad dijete nastavlja s uobičajenim aktivnostima kao da se ništa nije dogodilo što kod odraslih često izaziva nevjericu i zgražanje. Međutim, to je također vrlo koristan obrambeni mehanizam s obzirom da dobro poznate aktivnosti djetetu pružaju sigurnost koja mu je u tom trenutku najpotrebnija.

Neka djeca, uglavnom starija, često odbijaju prihvatiti vijest o smrti bliske osobe („To ne može biti istina“) i u tome su vrlo uporni. Poricanje ne treba ni ohrabrivati niti osuđivati, već reći nešto kao na primjer „Znam da ti je teško shvatiti da se to dogodilo tvom djedu, ali ti na žalost moram reći da je tako“. Odrasle osobe može zbuniti ovakva reakcija jer očekuju da dijete pokaže jake emocije čim je čulo vijest, ali želimo naglasiti da ova, također normalna reakcija na šok, omogućuje djetetu da prihvati smrt korak po korak te da ga negativne emocije ne obuzmu u potpunosti.

Pitanje koje si postavlja svaki roditelj u situaciji smrti u obitelji je treba li dijete sudjelovati u obredima. Iako smo većinom skloni isključiti dijete iz obreda, istraživanja su pokazala da djeca trebaju sudjelovati u obredu posljednjeg pogleda na pokojnika kao i u svečanosti pokopa jer se na taj način bolje nose sa smrću. Obredi im pomažu da nestvarno učine stvarnim i smanjuju vjerojatnost kasnijih fantazija vezanih uz smrt i pokojnika, omogućuju da se oproste od pokojnika i izraze svoje emocije. Pri tome je važno da dijete nepotrebno ne uznemirimo. Stoga ga moramo pripremiti i objasniti mu deta-

lje obreda, opisati mu što će se sve događati, kako će izgledati prostorija, lijes, pokojnik, kakve će biti reakcije odraslih i slično. Uz dijete cijelo vrijeme mora biti odrasla osoba bliska djetetu, u koju ono ima povjerenja (najbolje roditelj ukoliko je moguće), a koja će moći odgovarati na njegova pitanja, pružiti mu podršku i utjehu te izvesti dijete van ukoliko će biti potrebno. Ipak je najvažnije uzeti u obzir djetetove želje pa, ukoliko ono ne želi sudjelovati u obredima, ne treba ga na to prisiljavati. Ako roditelji ipak odluče da dijete ne sudjeluje u svim ili dijelu obreda, potrebno mu je poslije detaljno opisati događaje i svakako mu dopustiti odlazak na grob. Ti odlasci nisu toliko emocionalno zasićeni kao sudjelovanje u pogrebu, ali pružaju priliku za razgovor o osjećajima i mislima te tako pomažu djetetu da shvati situaciju i emocionalno ju proradi.

Nakon obreda potrebno je djeci osigurati vrijeme za razgovor o proteklim događajima kao i za prorađivanje istih kroz igru. Igra im može pomoći da bolje razumiju što se dogodilo, da izraze svoje misli i osjećaje i ponovno steknu sigurnost. Ako primijetite da je igra poprimila krut i tužan značaj ili da se neprekidno ponavlja na isti način te da ne pomaže djetetu, potrebno je potražiti stručnu pomoć.

Nakon prvih reakcija na vijest o smrti, nastavljanjem procesa tugovanja kod djece se mogu javiti tjeskoba, vrlo živa sjećanja na umrlog ili situaciju u kojoj je došlo do smrti, poteškoće sa spavanjem, tuga, čežnja za blizinom preminuloga, bijes i agresivni ispadi, krivnja i samooptuživanje, teškoće u školi, razne tjelesne tegobe kao i niz drugih reakcija. Većina nabrojanih reakcija kod normalnog procesa tugovanja nestaje tijekom prve godine nakon smrti voljene osobe, osim poteškoća u školi koje se zadržavaju kroz duži vremenski period. Moguće su i pozitivne reakcije pa smrt bliske osobe može dovesti do

bržeg sazrijevanja i odrastanja te djeca postanu obzirnija, suosjećaju s drugima, bolje razumiju roditelje i ponose se time što su korisna drugima.

Budući da je djetetu u gubitku najvažnija upravo njegova obitelj koja mu je i inače glavni izvor podrške, kako bismo bili u mogućnosti pružiti djetetu adekvatnu pomoć u procesu tugovanja najvažnije je da i sami sebi osiguramo podršku. Jedino tada možemo prepoznati djetetove potrebe u tugovanju i adekvatno ih zadovoljiti. I zapamtite, u redu je plakati pred djetetom. Tako ćete mu pokazati da ste i vi tužni i da je normalno pokazivati vlastite osjećaje. Tako ćete tugovati zajedno.

5. SUGESTIJE ZA POSTUPKE, KOMUNIKACIJU I PODRŠKU DJECI

5.1. ZAŠTO JE VAŽNO KOMUNICIRATI S DJECOM O GUBITKU DRUGOG RODITELJA?

Djeca doživljavaju gubitak na način različit od onog na koji to doživljavaju odrasli. Ovisnija su 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. Zbog toga su odrasle osobe jako važno djetetu, kako bi mu pružile osjećaj zaštićenosti i sigurnosti te kako bi mu, na njemu razumljiv način objasnile što se događa.

5.2. NAČELA RAZGOVORA

U razgovoru s djecom ne postoje točni i netočni odgovori na njihova pitanja jer svaka je obitelj, kao i dijete, drugačije. Ono što je važno jest način na koji razgovaramo s djetetom, koristimo li pozitivan i afirmativan rječnik, prihvaćamo li različitosti i na koji im način mi sami pristupamo. Ponekad je važnije kakav je naš govor tijela i unutarnji stav, nego ono što smo odlučili reći djetetu.

Osim toga, treba voditi brigu o dobi djeteta, razvojnom razdoblju i u skladu s time količini informacija koje dijete može primiti i razumjeti, bez da ga to optereti ili stvori osjećaj krivnje i odgovornosti.

5.3. SMJERNICE ZA RAZGOVOR

Svako je dijete drugačije, ali postoji nekoliko smjernica koje mogu pomoći u razgovoru o razvodu i gubitku svakoj obitelji.

Osnova svega je da poslušate (i čujete) svoje dijete, saznate što mu zaista treba i to mu pružite. Dajte mu ono što on/ona treba, a ne što je vama potrebno.

- *Razgovarajte od trenutka kada dođe do gubitka jednog od roditelja.*

+ prije nego priču ispričate djetetu, vježbajte je u sebi i zamisljajte što bi vas dijete sve moglo pitati. Na taj način ćete izbjeći neugodnu šutnju, ali i naći najbolji način na koji vaše dijete može razumjeti svoju priču.

- *Razgovore o gubitku jednog od roditelja prilagodite dobi djeteta. U ranijoj dobi za početak razgovora mogu pomoći slikovnice, crtani filmovi ili pričanje priča. Važno je da način izražavanja bude razumljiv djetetu.*

- *Iskrenost i istina su ključni.*

+ često imamo potrebu zaštititi dijete od gubitaka i povrjeđivanja, ali to je nemoguće. Ono što možemo je biti uz dijete i pomoći mu da se nosi s informacijama i emocijama koje te informacije uzrokuju.

- *Razgovarajte često. Važno je stvoriti osjećaj otvorenosti i spremnosti za razgovor, kada god to dijete poželi ili za treba. Ponavljanje razgovora pomaže djetetu da sve bolje razumije i prihvati. Neke će teme djetetu biti zanimljive i emotivno prihvatljive u prvom razgovoru, a za neke će mu trebati godine.*

+ razgovarajte o pojedinim temama kada su one djetetu životno važne i aktualne – npr. prilikom polaska u školu možete

razgovarati o različitostima i vezanim osjećajima, o prijateljstvima, odnosima, prihvaćanju i odbacivanju...

- Ako dijete ne počinje razgovor i ništa ne pita, ne znači da ga ne zanima. Nađite načina da stvorite situaciju za razgovor. Indirektni razgovori pružaju mogućnosti da dijete čuje o temi o kojoj želite razgovarati bez da se mora aktivno uključiti. Često djeca prihvate "udice" za teme kada pričamo o nekom drugom.
- Pomozite djetetu da izrazi svoje osjećaje. Djeca ponekad ne znaju što im se događa, kako se osjećaju i zašto. Pomozite im da imenuju svoje osjećaje i da ih izraze. Za malu djecu to će biti lakše kroz crtanje, igranje s lutkama, oblikovanje s glinom, a za stariju može biti pričanje svoje priče, pisanje dnevnika, razgovori sa stručnim osobama.
- Podrška je iznimno važna, kako za život u obitelji sa dva roditelja, tako i za život u obitelji sa jednim roditeljem.
 - + neprihvatanje ili ignoriranje djetetove priče može stvoriti zbunjenost, podvojenost i sram.
- Pravo na privatnost informacija. Važno je naučiti kako odgovarati na pitanja i komentare okoline, i tome podučiti i dijete.
 - + pitanja okoline ne moraju biti zlonamjerna, ali ako prelaze vaše granice na njih ne trebate odgovarati. U redu je reći da je to djetetova i vaša osobna stvar.



6. PRILOG

6.1. 1. RADIONICA

GUBITAK I TUGOVANJE

Cilj: Grafički prikaz povijesti vlastitih gubitaka

Metoda: Rad u malim grupama

Materijal: papir, olovka

Vrijeme trajanja: 90 minuta

Pitanja: Rad u parovima

- 1. Prisjetite se što više različitih gubitaka. Ljudi, predmeta i apstraktnih stvari koje ste doživjeli tokom osnovne škole.*
- 2. Označite razvojne gubitke i gubitke prouzrokovane stresnim i traumatskim događajem.*
- 3. Imate li osjećaj da vam prisjećanje na neki od tih gubitaka još uvijek jako teško pada? O kojem je gubitku riječ?*
- 4. Napravite „inventuru“ (pregled) svih doživljenih gubitaka pomoću grafičkog prikaza povijesti gubitka.*
- 5. Je su li gubici pravilno raspoređeni tokom života ili postoje razdoblja kada ste u kratkom vremenskom periodu doživjeli jako mnogo gubitaka. Možete li sebi objasniti?*
- 6. Prepoznajte li iz crteža gubitke čiji utjecaj još uvijek jako osjećate?*

Grafički prikaz povijesti gubitaka - povijest mojih životnih gubitaka

1991 >>>>>> 2000 >>>>>>> 2008 >>>>>>>>>>>>>>>>> 2016
Rat selidba prekid intimne veze smrt bliskog člana obitelji

Na vodoravnu crtu upisati godine ili neke druge vremenske oznake, npr. pojedini razredi osnovne škole, srednje, studija.

6.2. 2. RADIONICA

TUGOVANJE DJECE RAZLIČITE DOBI

Cilj: Savjetovanje roditelja tugujućeg djeteta

Metoda: Rad u malim grupama

PowerPoint prezentacija

Diskusija u velikoj grupi

Vrijeme trajanja: 90 minuta

Materijal: flipchart/olovke/računalo/projektor/listovi papira

U situacijama kad se dijete suočava sa smrću bliske osobe, važno je voditi računa o djetetovoj dobi i načinu poimanja smrti. Da bismo pomogli malom djetetu, važno je znati kakav pojam o smrti ono ima.

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

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 njenoj dobi
- ljude – bliske osobe – koji će odgovarati na pitanja
- saznanje da nije krivo za nečiju smrt, da ju 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

6.3. 3. RADIONICA

PODRŠKA U PROCESU TUGOVANJA

Cilj: Kako pomoći sebi i drugima?

Metoda: Rad u malim grupama

Materijal: Predložak: Šta ne bi smjeli raditi?

Vrijeme trajanja: 90 minuta

Kako pomoći sebi

Neophodno je da prvo razmišljamo kako pomoći sebi jer je potvrđeno da je ljudima koji imaju teškoće sa vlastitim gubicima i s procesom tugovanja jako teško pružati podršku drugim osobama koje imaju gubitke. Profesionalci koji imaju vlastite probleme skloni su činiti više grešaka u silnoj želji da pomognu. To je razlog zašto prvo govorimo o pomaganju sebi, a tek onda kako možemo podržati druge. Naučiti izlaziti na kraj s gubitkom je vrlo važan dio učenja i to možemo početi

od djece. Izbjegavamo da se bavimo tim problemima jer se razgovorom o gubicima bavimo neugodnim emocijama. Djeću možemo učiti kako da izlaze na kraj sa gubitkom, ne da ih tješimo i objašnjavamo nego da ih pustimo da tuguju (npr. gubitak igračke). Na ovaj način ih učimo da je gubitak normalan dio života.

Kako pomoći drugima

Kada želimo drugome pružiti podršku najvažnije je biti uz tu osobu. Mnogo je ljekovitije biti tu, nego činiti nešto. Međutim, to je mnogo lakše reći nego učiniti jer kada ne činimo ništa, tada se suočavamo s vlastitom tugom i osjećajem nemoći. Tugujućoj osobi treba neko tko će je slušati uz održavanje dobrog kontakta.

Predložak: Šta ne bismo smjeli raditi:

- Tješiti i time umanjivati težinu gubitka (“Ne brini se, sve će biti dobro”, “Život ide dalje”)
- “Ojačavati” tugujućeg (“Ti si jak/a, ti ćeš to moći podnijeti”)
- Izražavati nerealistička očekivanja (“moraš biti jak/a”, “budi hrabar/ra”)
- Odvrćati misli od gubitka i obeshrabrivati da pokazuje osjećaja (“Misli na nešto drugo”, “Suze ga neće vratiti”)
- Mijenjati teme razgovora kada tugujući govori
- Nagovarati tugujućeg da se nečim zaposli, da spava, da nađe neku aktivnost kojom će se zabavit
- Postavljati neprikladna pitanja (kod prometne nesreće, npr. „Da li je bila vezana pojasom?“)

- Pokazivati čuđenje što tugujući još ne funkcionira, što plače pri spomenu (“Pa već je prošlo toliko vremena!”)
- Uspoređivati različite gubitke (“Znam kako ti je, meni je prije dva mjeseca umro...”)
- Davati savjete koje ne traži (“Bilo bi dobro da nabaviš psa. Oni su izvrsno društvo.”)
- Požurivati tugujuće osobe da se što prije saberu (“Trebala bi češće izlaziti među ljude.”)
- Nametati vlastite postupke, rješenja, reakcije
- Izbjegavati tugujuće osobe
- Slušati, ali ne čuti tugujuću osobu (slušati nekoga znači prepoznavati riječi koje izgovara, čuti razumjeti ono što govori i to s njegovog gledišta). Npr. ”Najveći mi je problem što ne znam što da učinim s njezinim stvarima”(slušati); Čuti (poruka je kako mu je teško bez umrle osobe)
- Imaju iluziju da se bol tugujućih može ublažiti nekim posebnim riječima - govoriti previše ili govoriti stvari koje su pogrešne, tugujući shvate kao površnost i neudubljanje u njihovo stanje (“Znam kako se osjećaš”)
- Plašiti se osjećaja tugujućih- nije prikladno pokazivati osjećaje pred drugima (“Nemoj biti tužan”, “Ja bih je pitala kako je... ali se bojim da će se rasplakati”)
- Boje se vlastitih osjećaja i reakcija u susretu s tugujućim - misle da moraju biti jaki, snažni, čvrsti kako ne bi pogoršali stanje (“Strah da će se rasplakati”)
- Ne znaju šta bi rekli tugujućima (“Ne znam šta bih rekla. Sve se čini glupo i prazno”)
- Ne žele razgovarati o smrti - boje se misli o vlastitoj smrtnosti



7. LITERATURA:

Profaca, B. i Puhovski, S. (2008.):
Kako pomoći tugujućem djetetu – brošura.
Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba

Brkić, M. i Jovović, I. (2016.):
Moja jednoroditeljska obitelj – brošura.
Udruga RODA.

LET



Udruga za unapređenje kvalitete življenja
Life Quality Improvement Organisation

Kontakt: let@udruga-let.hr
www.udruga-let.hr
www.samohrani.com

O udruzi LET:

LET je neprofitna udruga koja teži unapređenju kvalitete života ranjivih skupina u hrvatskom društvu osmišljavajući i provodeći javnozdravstvene programe i pružajući socijalne usluge utemeljene na potrebama svojih korisnika.

Popis djelatnosti udruge LET uključuje provedbu programa smanjenja štete, razvoj zdravstvenih i socijalnih programa, rad s mladima, pružanje savjetodavne pomoći i skrb o bolesnim i ranjivim skupinama, zaštita ljudskih prava itd.



 #Za_jedno
www.samohrani.com

