

# Tugovanje u djece zbog gubitka člana obitelji

---

**Hasanagić, Hana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:795291>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-05**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**HANA HASANAGIĆ**

**TUGOVANJE U DJECE ZBOG GUBITKA ČLANA OBITELJI**

Završni rad

Pula, lipanj, 2019.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**HANA HASANAGIĆ**

**TUGOVANJE U DJECE ZBOG GUBITKA ČLANA OBITELJI**

Završni rad

JMBAG: 0303060424 (redoviti student)

Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Obiteljska pedagogija

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Pedagogija

Znanstvena grana: Obiteljska pedagogija

Mentor: doc. dr. sc. Kadum Sandra

Pula, lipanj, 2019.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani \_\_\_\_\_, kandidat za prvostupnika \_\_\_\_\_ ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

\_\_\_\_\_

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



**IZJAVA**  
o korištenju autorskog djela

Ja, \_\_\_\_\_ dajem odobrenje Sveučilištu  
Jurja Dobrile  
u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_

Potpis

\_\_\_\_\_

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	5
2. DJECA I OBITELJ.....	2
2.1. Obitelj i stres.....	3
3. TUGOVANJE U DJECE .....	4
3.1. Dječje reakcije na gubitak i krizne situacije .....	4
3.2. Čimbenici koji utječu na reakcije žalovanja .....	5
3.3. Prihvatljive dječje reakcije .....	5
4. TUGOVANJE OVISNO O ŽIVOTNOJ DOBI.....	8
4.1. Djeca u dobi do pete godine života.....	8
4.2. Djeca u dobi od pete do desete godine života .....	9
4.3. Djeca u dobi od desete godine života do adolescencije .....	9
5. NEPOSREDNE REAKCIJE TUGOVANJA U DJECE .....	10
6. OBILJEŽJA TUGOVANJA .....	11
7. FAZE TUGOVANJA.....	12
7.1. Prihvaćanje gubitka .....	12
7.2. Bol i emocionalni aspekti gubitka.....	12
7.3. Navikavanje na okoliš bez preminule osobe.....	13
7.4. Premještanje osobe i traženje načina za njenu komemoraciju .....	13
8. FAZE TUGOVANJA PREMA PROFACI .....	14
9. TRAJANJE TUGOVANJA .....	16
9.1. Produženo ili komplicirano žalovanje.....	17
10. POTREBE TUGUJUĆEG DJETETA .....	18
11. POMOĆ BLISKIH OSOBA.....	19
11.1. Podučavanje djece o gubitcima.....	20
11.2. Kako djeci priopćiti vijest o smrti .....	21
12. ULOGA ODGOJITELJA.....	23
12.1. Kako odgojitelj može pomoći tugujućem djetetu .....	23
12.2. Djetetova prava u situaciji tugovanja .....	26
12.3. Kako s djecom raspravljati o smrti.....	28
12.4. Iscjeljivanje traume igrom.....	28
13. ZAKLJUČAK.....	30
14. LITERATURA .....	31

## 1. UVOD

U radu s djecom, pregršt je prekrasnih situacija u kojima uživaju i djeca i odgojitelji, roditelji, stručni suradnici i drugi. Njihova mišljenja, ideje, načini i djela odrasle često znaju iznenaditi. No, ponekad se nažalost dešavaju situacije koje čak ni odrasli ne mogu i ne znaju prebroditi, te u strahu od samih sebe i vlastite djece ponekad izbjegavaju djetetu reći što se dogodilo. Odrasli također nekad smatraju da djeca neće moći shvatiti što se dogodilo ili da će tužna situacija dijete jako povrijediti. Zbog toga se često dešava da se djeci ne govori o smrti, odlasku nekog bliskog i o emocijama koje to izaziva kod ljudi i zbog čega. No, upravo činjenica koliko djeca znaju iznenaditi svojim stavovima koji su često zreliji od očekivanih važna je za ovu temu.

Djeca vole istinu, točne i precizne odgovore i pitanja stoga im isto treba i pružiti. Smrt je neizbježna i svakodnevno se događa oko nas. Dio je života svakog živog bića i treba na nju gledati kao na nešto sasvim normalno i prirodno. Svako živo biće se susreće s tim prije ili kasnije, te zbog toga nema razloga za bježanje od teme prolaznosti života. Svakako, pojam smrti je poprilično apstraktan, pa se objašnjavanje u vezi smrti bliske osobe treba prilagoditi dobi djeteta.

Razgovorom o ovoj temi u narodu, primjetno je da odraslima samo treba edukacija o istoj, a kroz ovaj rad, osobno sam došla do zaključka da bez obzira što ponekad djeca ne razumiju točno što se dogodilo, zapravo, mnogo bolje podnose tužnu situaciju zbog svoje otvorenosti i zaigranosti, a kroz svoje tugovanje prolaze mnogo lakše zbog nedostatka straha ispoljavanja svojih emocija i misli.

## 2. DJECA I OBITELJ

Obitelj je osnovna skupina društva koju čine osobe povezane srodstvom, a temelji se na braku i zajedničkom životu prvenstveno roditelja, a onda i djece za koju roditelji skrbe, te ih odgajaju.

Funkcija obitelji i moralna obveza obitelji se sastoji u zadovoljavanju primarnih i sekundarnih ljudskih potreba; to su primjerice one vezane s reprodukcijom, socijalizacijom, njegom i slično. No, uglavnom uključuju i pripremu mladih na spremno suočavanje sa životnom i stvarnošću koja ih čeka (Nimac, 2010). Obitelj je shvaćena kao temeljna institucija društva, a njezina je privatnost zajamčena zakonom.

Danas u svijetu prevladavaju nuklearne obitelji, a one se sastoje od roditelja i njihove djece, no često se dešava da su obitelji nepotpune, odnosno, to su obitelji koje nemaju djece ili jednog partnera, odnosno roditelja. Također, postoji još i proširena obitelj, a nju čine bliži ili dalji srodnici koji žive u istom kućanstvu kao i nuklearna obitelj.

Struktura obitelji u suvremenom društvu se razlikuje od tradicionalnog poimanja obiteljskog sustava, te se povećava broj djece koja odrastaju s jednim roditeljem, bilo zbog razvoda, smrti jednog od roditelja ili njihova slobodnog izbora, no većinom su te jednoroditeljske obitelji i dalje obitelji samohranih majki. S promjenama u strukturi mijenja se i emocionalni život, međusobni odnosi i cjelokupno funkcioniranje, koje se odražava na zadovoljstvo različitim komponentama obiteljskog života.

U djetetovom razvoju, obitelj je glavni izvor socijalizacije. Kroz razvoj, s obzirom na djetetove potrebe, mijenjaju se i odnosi unutar sustava obitelji. Za vrijeme djetetovog ranog razvoja, vrlo je važna dobra obiteljska kohezija dok se u doba puberteta, odnosno adolescencije posvećuje veća pažnja autonomiji pojedinih članova obitelji. Kod jednoroditeljskih obitelji, gdje nedostaje jedna odrasla osoba u kućanstvu, odgoj djece je složeniji proces kada su djeca mala jer zahtijevaju konstantni nadzor, brigu i skrb. Kod starije djece potrebniji je nadzor izvan kuće, što se na prvi pogled može činiti manje složeno, no prema istraživanjima nije tako. Ona su pokazala da je u jednoroditeljskim obiteljima sa školskom djecom uloga roditelja vrlo zahtjevnja. No, mala djeca, naročito dječaci u predškolskoj dobi su u najvećem riziku za pojavu smetnji i problema u ponašanju i psihosocijalnoj prilagodbi u jednoroditeljskim obiteljima ([www.enciklopedija.hr](http://www.enciklopedija.hr)).



## 2.1. Obitelj i stres

U stresnim situacijama koje pogađaju svaku obitelj, vrlo je važno koliko je obitelj spremna suočiti se sa stresom i koliko stres može utjecati na odnose između članova obitelji. Koliko ustvari stres utječe na međuljudske odnose u obitelji te kako to utječe na djecu?

Kod odraslih osoba, stres ugrožava mentalno i fizičko zdravlje te izaziva razdražljivost i depresiju. Kod djece, stres jednako, ali prikriveno djeluje, pogotovo kad stres ugrožava odnose među odraslim osobama iz djetetove okoline.

Istraživači su 1970.-tih godina otkrili kako su neka djeca otpornija na stres od druge djece bez obzira u kakvoj se stresnoj situaciji obitelj našla. Veća otpornost na stres proizlazi iz razine kompetentnosti, samopoimanja, te iz povezanosti djece s odraslom osobom, onom koju dijete smatra zaštitnikom. Također, na takvu otpornost, utječe i obitelj s dobrom kohezijom i zajedničkim ciljem, te obitelj koja ima čvrstu međusobnu podršku.

Istraživanja su pokazala da postoje značajke pojedinca i svojstva okoline koji imaju utjecaj na lakše prevladavanje stresnih situacija u obitelji. Osobine pojedinca koje su od pomoći je samopoštovanje, samopoimanje, dobro funkcioniranje intelekta, društvenost, šarm, talent, učinkovitost i vjera u budućnost. Kada se sagleda cijela obitelj, njene osobine za lakše podnošenje stresa su autoritativan odgoj, međusobna povezanost, obiteljska kohezija, te povezanost sa širom obitelji i rodbinom. Osobine šire okoline koje pozitivno utječu na prevladavanje stresa su bliskost s vršnjacima, te sa odraslom osobom izvan obitelji, povezanost sa zainteresiranim učiteljem, dobra školska organizacija i povezanost s drugim organizacijama poput nekog sportskog kluba ili slično (Wegner - Jakab, 2008).

### 3. TUGOVANJE U DJECE

#### 3.1. Dječje reakcije na gubitak i krizne situacije

Proces tugovanja nije jednak za sve ljude i dok je tugovanje kod odraslih dobro istražena tema, tugovanje kod djece je nešto manje istraženo područje. Kod slučajeva poput smrti djeca su najpasivnija i najbespomoćnija dobna skupina. Zbog razlika u mentalnoj zrelosti odraslih i djece postoje značajne razlike vezane za žalovanje i shvaćanje procesa smrti i umiranja između djece i odraslih. Međutim osim razlika između odraslih i djece, postoje i razlike u procesu žalovanja s obzirom na dob djeteta. Razumijevanje smrti kod djece razvija se usporedno s njihovim misaonim sazrijevanjem (Dyregrov, 2001). Važno je naglasiti da postoje četiri skupine reakcija na gubitak, a to su: emocionalne, misaone, tjelesne i ponašajne.

U emocionalne spada tuga, ljutnja, osjećaj krivnje i samooptuživanje, tjeskoba i strah, osjećaj napuštenosti, osjećaj praznine, bespomoćnost, čežnja za umrlim, osjećaj slobode, olakšanje.

U misaone spadaju šok i nevjerica, zbunjenost, doživljaj gubitka kontrole nad životom, stalno razmišljanje o umrlome, teškoće s koncentracijom, pamćenjem i prisjećanjem, zabrinutost, priviđanje umrloga, traženje smisla gubitka i smisla života nakon gubitka.

U tjelesne spada "praznina" u želucu, "stezanje" u grudima, grlu, bol, pritisak u grudima, osjetljivost na zvukove, teškoće s disanjem, mišićna slabost, suha usta, glavobolja, vrtoglavica, pospanost, umor.

U ponašajne spadaju teškoće sa spavanjem, promjene u apetitu, povlačenje od ljudi, snovi o pokojniku, "pretjerana" aktivnost, plakanje, odlazak na mjesta koja podsjećaju na umrloga, pomna briga za stvari koje su pripadale umrlome, traženje pravde, krivca.

Kod nekih ljudi, prevladat će reakcije iz jedne ili dviju od četiri nabrojanih skupina, dok će se kod drugih ljudi pojaviti sve četiri vrste reakcija (Arambašić, 2005). No, mnoge od ovih vrsta reakcija pojavit će se kod djece na različite načine, ovisno o dobi djeteta i shvaćanja pojma smrti.

### 3.2. Čimbenici koji utječu na reakcije žalovanja

Kad dijete doživi gubitak bliske osobe, pri tugovanju, veliku važnost ima način na koji je ta osoba preminula. Prilikom iznenadne smrti djetetu bliske osobe, dijete nije imalo vremena za mentalnu pripremu što može ostaviti posljedice na dijete u obliku manjka sigurnosti. Osim načina smrti za trajanje tugovanja i sam proces istog veliku ulogu ima i tko je umro. Ukoliko se radi o jednom od roditelja djeteta, to će ostaviti daleko najveće i najbolnije posljedice (Arambašić, 2005).

Osjećaj tuge se kod djece u rijetkim situacijama pomiješa sa osjećajem olakšanja. To onda dovodi do osjećaja srama i krivnje, te takva djeca koja su izgubila roditelje mogu pokazivati dugotrajne reakcije i psihološke probleme ozbiljnih razmjera (Kuteravac, 1992).

S obzirom da je svako dijete jedinka, tako su i reakcije svakog djeteta na gubitak drugačije. Ovisno o tome, neka djeca lakše podnose gubitak bliskih osoba, dok neka teže (Arambašić, 2005).

Djeca koja su emotivno nestabilna i inače u životu povučena, teže će podnijeti smrt bliske osobe. Osim djetetovih osobina koje igraju veliku ulogu u procesu tugovanja, značajan je i odnos bliskih odraslih osoba prema djetetu.

### 3.3. Prihvatljive dječje reakcije

Profaca (2007), nekoliko dječjih reakcija smatra prihvatljivim i normalnim, dok se one roditeljima ili bliskim odraslim ljudima čine teškima i nerazumljivima.

"Kao da se ništa nije dogodilo" je prva moguća reakcija. Kod djeteta se može dogoditi, da se nakon što je doživio gubitak bliske osobe nastavi ponašati sasvim normalno i uobičajeno. Dijete nastavlja sa svojim svakodnevnim aktivnostima i ne želi razgovarati o tužnom događaju. Postoji više razloga takvog ponašanja u djeteta, a najčešće se to dešava upravo zbog toga što je djetetu ovaj događaj izazvao veliku bol i tugu. Međutim, dijete uglavnom svojim ponašanjem pokušava olakšati odraslima u svojoj okolini jer primjećuje da je i odraslima teško pričati o gubitku. Djeca često kažu da ne žele razgovarati o tužnom događaju i svojim osjećajima da ne bi rastužili druge oko sebe.

Također, moguća pojava su i separacijske poteškoće.

Separacijske poteškoće se uglavnom i često javljaju kod mlađe djece nakon gubitka bliske osobe, te se zbog toga teško odvajaju od osobe koja se brine o njima. Djeca su uznemirena, ne žele ostati u vrtiću bez te odrasle osobe, te joj "ne dopuštaju" da ode. Važno je znati i razumjeti da djeca ovo ne rade jer su "razmažena", "tvrdoglava" ili "zločesta" već zato što se nakon gubitka bliske osobe, brinu i plaše, da će ostati i bez druge odrasle drage i važne osobe u njihovom životu.

Samooptuživanje, odnosno izrazito jak osjećaj krivnje se zna pojaviti kod predškolske djece. Djeca u toj dobi mogu pomisliti da je netko umro zbog nečega što su oni rekli ili uradili. No, ovakva reakcija se javlja i kod starije djece i adolescenata koja su često prkosna prema odraslim osobama. Ako se desi da izgube roditelja ili nekog bliskog na koga su nekad bili ljuti, često se znaju osjećati krivima. No, osjećaj krivnje javlja se i kod odraslih u slučaju smrti bliske osobe kao mehanizam nošenja s osjećajem bespomoćnosti.

Događa se i okrivljavanje odrasle osobe, pogotovo u slučaju gubitka jednog roditelja. Tad djeca često krive onog drugog, preostalog roditelja. Dakle, osim što se događa da dijete okrivi sebe, može se desiti i da krivi neku drugu odraslu osobu koja je kao i dijete bila bliska s umrlim. Dijete najčešće krivi preostalog roditelja, pogotovo ako su obiteljski, odnosno roditeljski odnosi bili narušeni. U takvoj situaciji, važno je da odrasla osoba zna da se dijete ne ljuti na nju iz osobnih razloga, već je to djetetovo neznanje kako da se nosi s osjećajem tuge, ljutnje i bespomoćnosti zbog tužne situacije.

Još jedna moguća reakcija je ljutnja na umrlu osobu. Djeca, pogotovo ona mlađa, svoje roditelje i bliske odrasle osobe vide kao velike, snažne i jake osobe koje svu kontrolu drže u vlastitim rukama. Zbog toga se dešava da djeca pomisle kako roditelji mogu utjecati na sve, pa tako i na bolest i smrt. Tako se može i desiti da pomisle da je određena odrasla osoba sama "odlučila" umrijeti. Kad dijete tako razmišlja, dešava se da se naljuti na umrlu osobu jer misle da ih je umrla osoba svojevolumino i svjesno napustila. Kad se to dogodi, važno je djetetu objasniti, da na smrt ne možemo utjecati niti ju kontrolirati.

Također, prisutan može biti i osjećaj da je umrla osoba još uvijek tu. Djetetu, ali i odrasloj osobi, može se dogoditi da mu se učini da je umrlu osobu negdje čulo kako govori, odnosno glas umrle osobe, ili da je istu ugledalo negdje na ulici.

Ovakve situacije se ponekad dešavaju u procesu tugovanja jer je potrebno neko vrijeme da dijete ili odrasla osoba prihvati da pokojnika više nema.

Djeca znaju često postavljati i ponavljati pitanja koja se tiču umrle osobe ili same smrti. Takvo ponašanje nije neobično, te je zapravo očekivano nakon što dijete doživi smrt bliske osobe. Važno je djecu pustiti da zapitkuju o događaju koji se desio, te im odgovarati na pitanja jer traže odgovore na pitanja u svom ritmu, ovisno o tome koliko su informacija spremni primiti u određenom trenutku. Smrt je težak pojam i proces, čak i za odrasle, stoga i djeci treba neko vrijeme da se pomire s gubitkom i prihvate sve činjenice i informacije o tome.

Tugovanje, također, ne mora nužno ostaviti negativne posljedice. Arambašić (2005) smatra da je ponekad moguće, prolazeći kroz proces i faze tugovanja, spoznati nešto novo i puno toga naučiti. Smatra da je proces tugovanja najemocionalnije iskustvo u ljudskom životu, te da prolazeći kroz taj proces shvaćamo što nam je zapravo zaista važno u životu. Shvaćamo ljude oko sebe, vidimo ih u drugačijem svjetlu, primjerice, shvatimo tko nam je podrška i oslonac, a tko ne. Zahvaljujući gubitku, postajemo spremniji na pružanje i primanje ljubavi i bliskosti, čak i od ljudi od kojih to ranije nismo očekivali.

## 4. TUGOVANJE OVISNO O ŽIVOTNOJ DOBI

### 4.1. Djeca u dobi do pete godine života

Djeca u dobi do pet godina starosti nemaju razumijevanje za konačnost smrti. Ne razumiju njenu nepovratnost te često izražavaju zabrinutost za tjelesnu dobrobit umrle osobe. Brinu se kako će preminula osoba pribaviti hranu, je li joj hladno i slično. Kod ovako male djece može doći do upotrebljavanja riječi smrt bez pravog, potpunog razumijevanja značenja te riječi. Upravo radi toga treba izbjegavati apstraktna objašnjenja smrti i eufemizme koje dijete može doslovno shvatiti. Često se pri objašnjenju smrti djeci koriste eufemizmi poput „otišla je na dalek put“ ili „zaspala je“. Kod djece to može dovesti do anksioznosti te pokazuju strah kada netko ode odspavati ili kada netko mora otići na put u strahu da se ta osoba više neće probuditi, to jest da se neće vratiti kući s puta.

Bez obzira na nepotpunu razvijenost pojma smrti u male djece, ona svejedno jako reagiraju na gubitak. Dokazano je da čak i djeca u dobi od dvije godine života mogu pokazati razumijevanje činjenice da neke osobe više nema u njihovom životu te svoja sjećanja na tu osobu mogu pokazati kada ih nešto podsjeti na njih.

Djeca predškolske dobi imaju cirkularno poimanje vremena jer se njihova svakodnevnica sastoji od radnji koje se ponavljaju svakoga dana ispočetka. Uobičajeno je mišljenje male djece da su ljudi najprije mali, zatim odrastu te onda ponovno postanu mali. Zbog stalnog ponavljanja radnji u njihovome životu imaju osjećaj da se vrijeme vrti u krug. Slično razmišljanje djeca prenose i na smrt: ljudi prvo žive, zatim umru i onda ponovno žive. Upravo zbog ovakvog načina razmišljanja i neshvaćanja dugoročnih posljedica smrti kod djece pronalazimo odsustvo reakcije na smrt bližnje osobe. U dječjoj psihologiji postoji također pojam "magično mišljenje" prema čemu djeca doživljavaju sebe središtem svih stvari. Zbog toga se dešava da djeca vjeruju kako njihove misli, osjećaji, želje i postupci mogu uzrokovati ono što se dešava njima ili drugima oko njih. Takvo mišljenje može dovesti do toga da dijete vjeruje kako je ono uzrokovalo smrt.

Djetetovo nepotpuno razumijevanje apstraktnijih posljedica smrti može objasniti odsustvo djetetove reakcije nakon što sazna za gubitak.

Neki roditelji posvjedočili su kako su njihova djeca, neposredno nakon što su saznala za iznenadnu smrt oca ili majke upitala: "Mogu li se sada ići van igrati?" (Dyregrov, 2001).

#### 4.2. Djeca u dobi od pete do desete godine života

U ovoj fazi čovjekovog razvoja dolazi do postupnog razumijevanja nepovratnosti smrti i prestajanja svih životnih funkcija jednom kada smrt nastupi. Do shvaćanja da je smrt neizbježna i da se događa svima, djeca dolaze oko sedme godine. Iako shvaćaju njenu neizbježnost, djeca u ovoj fazi i dalje ne prihvaćaju mogućnost vlastite smrtnosti.

Djeca u dobi od pete do desete godine života za tugovanje trebaju konkretne izražaje smrti poput obreda, slika i nadgrobni spomenika. U ovoj dobi počinju shvaćati smrt kao posljedicu vanjskih uzroka te unutarnjih procesa. Počinju ih više zanimati procesi umiranja i raspadanja te sami uzroci smrti. Također, u ovoj dobi dolazi i do empatije prema drugima ljudima, mogu više suosjećati s prijateljima koji su doživjeli gubitak u obitelji. Dolaskom u školsku dob (sedma do deseta godina života) dolazi do pomaka u spremnosti pokazivanja emocija. Kod dječaka nerijetko dolazi do potiskivanja osjećaja jer su naučeni da muškarci ne plaču i tome slično (Dyregrov, 2001).

#### 4.3. Djeca u dobi od desete godine života do adolescencije

U ovoj dobi dolazi do više razmišljanja o pravednosti i nepravednosti smrti, sudbini i parapsihološkim pojavama. To u kombinaciji sa ostalim promjenama koja se kod djece događaju u ovom razdoblju (biološke, psihološke i socijalne promjene), reakcija na doživljaj smrti može biti mnogo jača nego što je to bilo kod mlađe djece. Također, u ovoj fazi života dolazi do shvaćanja smrti kao osobne stvari što može rezultirati potrebom da dijete i samu pomisao na smrt drži podalje od sebe.

Iako se razvoj razumijevanja smrti kod djece povezuje sa njegovim općim spoznajnim razvojem, čini se da je veoma bitno i djetetovo iskustvo sa smrću i umiranjem. Ukoliko je dijete doživjelo smrt bližnje osobe, te mu je nakon tog događaja pruženo objašnjenje o okolnostima smrti bližnje osobe, dijete će imati bolje razumijevanje pojma smrti od ostale djece (Dyregrov, 2001).

## 5. NEPOSREDNE REAKCIJE TUGOVANJA U DJECE

U većini slučajeva smrt kod djece izaziva neposrednu reakciju tugovanja bez obzira na to da li su bila spremna na to da će smrt nastupiti u bliskoj budućnosti ili ne. Neposredne reakcija tugovanja mogu se smanjiti ako je smrt očekivana te se djeca imaju priliku oprostiti od voljene osobe i misaono se pripremiti da ih uskoro više neće biti. Tada dolazi do anticipiranog tugovanja, to jest tugovanja koje dolazi kao posljedica pripreme na nečiju smrt. Tada smrt može uzrokovati manje intenzivne reakcije od onih nakon iznenadne smrti. Najčešće neposredne reakcije su šok i nevjerica, očaj i protest, apatija i osupnutost, nastavljanje uobičajenih aktivnosti.

No, najčešće reakcije tugovanja kod djece su tjeskoba, živa sjećanja, poteškoće sa spavanjem, tuga i čežnja, bijes i ispadi gnjeva, krivnja, samopredbacivanje i stid, teškoće u školi i tjelesne tegobe. Manje zastupljene, ali moguće reakcije djeteta na gubitak člana obitelji su i regresivna ponašanja, socijalna izolacija, fantazije, promjene ličnosti, pesimizam glede budućnosti, zaokupljenost uzrokom i značenjem, te ubrzano sazrijevanje i odrastanje (Dyregrov, 2001).



## 6. OBILJEŽJA TUGOVANJA

Prema autorici Arambašić (2005) postoji pet obilježja tugovanja koja su karakteristična za većinu tugujućih osoba. Prvim obilježjem smatra da je tugovanje proces što znači da traje i za njega treba strpljenja. Taj proces je individualan, te kod nekih traje kraće, kod nekih dulje, a kod nekih cijeli život. Proces tugovanja nije linearan, te su razdoblja poboljšanja izmjenjuju s razdobljima pogoršanja. Također, radi se o transakcijskom procesu jer mnogi činitelji utječu na tijek ovog procesa, ali i na njegovo trajanje i ishod. U te činitelje spadaju osobine pojedinca, osobine konkretnog gubitka koji ga je zadesio i osobine okoline (Arambašić, 2005).

Druga važna osobina tugovanja je da je ono prirodan proces zacjeljivanja koji se događa i odraslima i djeci. On služi oporavku od gubitka, te većina ljudi kroz ovaj proces prođe bez većih teškoća (osobito ako imaju podršku bliskih ljudi) (Subotić, 1996; prema Arambašić, 2005).

Treće obilježje tugovanja jest da je ono bolan i vrlo težak proces koji je ispunjen brojnim neugodnim i jakim emocijama i učestalim teškoćama u svakodnevnom životu što potvrđuje da osobi koja tuguje nije nimalo lako dok prolazi kroz ovaj proces. U većini slučajeva, tugujući se na koncu uspješno oporavi, te se vraća u svoj uobičajeni ili novi tijek života.

Četvrto obilježje tugovanja je da ono ima svoj početak, tijek i kraj. Smatra se da početak tugovanja nastupa u trenutcima kada se pogrebnim ili drugim ritualom oprostimo od tijela umrle osobe. Tada se tugujući "zapravo" počinju opraštati od osobe koja je preminula.

Peto i posljednje obilježje tugovanja jest da je ono po svom sadržaju, tijeku i trajanju određeno obiteljskim, društvenim i kulturalnim pravilima, dopuštenjima i zabranama. U određenim kulturama potiče se javno tugovanje i pokazivanje emocija povezanih s gubitkom, dok neke kulture nalažu da tugovanje ostaje samo za tugujuće i ne pokazuje se drugima (Arambašić, 2005).

## 7. FAZE TUGOVANJA

Tugovanje je opisano kao proces adaptacije na gubitak. Worden (1996) taj proces podijelio je u četiri faze, a to su: prihvaćanje gubitka, bol i emocionalni aspekti gubitka, navikavanje na okoliš bez preminule osobe i premještanje osobe i pronalaženje načina za njenu komemoraciju. Ožalošćena osoba mora proći i savladati sve četiri faze kako bi se završila adaptacija na gubitak voljene osobe. Ove faze žalovanja ne moraju nužno ići ovim redoslijedom, svaka od faza može biti ponovno posjećena i prepravljena od strane ožalošćene osobe.

### 7.1. Prihvaćanje gubitka

Baš poput odraslih osoba djeca moraju vjerovati da je osoba umrla i da se neće vratiti u njihove živote prije nego li se mogu baviti emocionalnim posljedicama gubitka. Ovaj zadatak posebno je težak kada osoba nije vidjela tijelo preminulog ili u situacijama kada tijelo nije pronađeno. Nada da to nije istina i da će se osoba vratiti tada može produžiti period žalovanja. Prihvaćanje gubitka zahtijeva shvaćanje apstraktnosti pojma smrti i njene nepovratnosti, do toga može doći jedino kada je dijete sposobno operacionalno razmišljati (Piaget, 1954; prema Worden, 1996). Da bi se kod djece postigla ova faza žalovanja potrebno im je saopćiti o smrti i objasniti njene okolnosti na njima prihvatljiv način i jezikom koji je prihvatljiv za njihovu dob. Poželjno je ponavljati to s vremena na vrijeme. Djeca imaju tendenciju postavljati repetitivna pitanja vezana za smrt kako bi se uvjerali da se priča nije promijenila. Kod djece koja nisu upoznata sa okolnostima smrti može doći do toga da si sama pokušaju objasniti zašto je osoba umrla te izmisle priču kako bi popunili nedostatke. Ponekad priča koju su sami sebi smislili može biti još strašnija nego stvaran događaj (Worden, 1996).

### 7.2. Bol i emocionalni aspekti gubitka

Za tugovanje je veoma važno da osoba prihvati i prođe kroz niz emocija povezanih s gubitkom. Potiskivanje tih emocija može se kasnije odraziti somatski ili atipičnim bihevioralnim uzorcima. Djeca u dobi od 5 do 7 godina su posebno osjetljiva skupina kada je ova faza u pitanju.

Njihova kognitivna razvijenost je dovoljno dobra da shvaćaju neke od posljedica smrti, ali nemaju dovoljno razvijen ego i socijalne vještine za rješavanje intenzivnog osjećaja gubitka (Oatley i Jenkins, 2003).

Djeca izražavaju slične osjećaje kao i odrasle osobe: tugu, ljutnju, krivnju, anksioznost. Utjecaj odraslih u ovoj fazi ima velik utjecaj na to kako će djeca procesirati svoju bol. Ukoliko su odrasli u njihovoj okolini disfunkcionalni nakon gubitka voljene osobe može se desiti da će djeca biti preplašena vlastitih osjećaja ili osjećaja u potpunosti (Worden, 1996).

### 7.3. Navikavanje na okoliš bez preminule osobe

Kod smrti roditelja dijete se treba naviknuti da su zajedno s majkom ili ocem nestale i uloge koje su se odvijale u njihovome domu. Ova faza kod djece traje duži vremenski period te se neki gubitci mogu shvatiti tek u kasnijem razvoju i ulaskom u odraslu dob (Worden, 1996). Većina djece zbog ovakvog gubitka ne pokazuje trajno žalovanje tijekom čitava djetinjstva. Međutim, djeca koja su pretrpjela gubitak u djetinjstvu, u odrasloj dobi su sklonija depresivnim simptomima (Brown i Haris, 1978; prema Oatley i Jenkins, 2003). S gledišta teorije privrženosti, nakon gubitka roditelja, kvaliteta skbi o djetetu snažniji je preduvjet za psihopatološke poremećaje nego što je sami gubitak (Harris, Brown i Bifulco, 1986; prema Oatley i Jenkins, 2003).

### 7.4. Premještanje osobe i traženje načina za njenu komemoraciju

Svrha ove faze nije zaboraviti vezu s preminulom osobom i izbrisati je iz života već za nju pronaći novu ulogu u svome emocionalnome životu. Ova transformacija odnosa s preminulom osobom važna je za normalan daljnji nastavak života. Važno je djetetu objasniti da na osobu ne mora zaboraviti i „izbrisati je iz srca“ već da svoju povezanost s preminulom osobom mora staviti u novu perspektivu (Worden, 1996).

## 8. FAZE TUGOVANJA PREMA PROFACI

Svaki autor koji je proučavao i obrađivao ovu temu, dao je sopstveni model faza tugovanja koje se ne razlikuju mnogo. Profaca (2007) je predložio model koji sadrži pet faza.

Prva faza tugovanja prema Profaci (2007) je šok. Ljudi u ovoj fazi često govore kako ne osjećaju određene dijelove tijela, kao da su paralizirani. Tugujući u ovoj fazi osjećaju kao da nisu svjesni što se zapravo dogodilo. Zbunjeni su, uznemireni, osjećaju se kao da sanjaju i ne vjeruju da ih je određena osoba napustila. Ne prihvaćajući činjenicu da ih je voljena osoba napustila, tugujući negiraju tu informaciju.

Druga faza je osvještavanje gubitka. U drugoj fazi tugujuća osoba postaje svjesna gubitka, ali ga i dalje ne prihvaća. Nada da će se umrla osoba ipak pojaviti u ovoj fazi još uvijek postoji stoga se dešava da dolazi do sukoba između mašte i stvarnosti. U čežnji za voljenom preminulom osobom, tugujući je traži, a nakon što je ne uspije naći, ostaje razočaran i ljut. Ova faza započinje u prvim danima nakon gubitka i može potrajati do nekoliko mjeseci, ali svakako se njen intenzitet smanjuje s vremenom.

U trećoj fazi tugujućem postaje jasno da je trenutna situacija stvarna. Kod tugujuće osobe se to može odraziti na njegov karakter. Tugujući se može povući u sebe, osjećati se bespomoćno i umorno što može izazvati čestu potrebu za spavanjem.

Četvrta faza označava period zacjeljivanja. Tugujući je sad prihvatio gubitak i shvaća da treba nastaviti dalje. Tugujuće osobe u ovoj fazi znaju pomisliti na drastične promjene u svom životu, osjećajući se kao nova osoba. Također, biraju aktivnosti koje će im zaokupiti misli kako bi što manje mislili na tužni događaj. Na taj način osjećaju da ponovno počinju preuzimati kontrolu nad vlastitim životom što pozitivno utječe na nastavak života tugujućeg. Počinju se bolje osjećati, imaju više energije i elana, te vjeruju u bolju budućnost iako njihove voljene osobe više nema. To im uspijeva jer su preminulu osobu spremili u misli, srce i sjećanje.

Posljednja faza prema Profaci (2007) je faza obnavljanja. Tugujući dobivaju novu svijest o sebi i životu, prihvaćaju vlastitu odgovornost i uče živjeti bez preminule osobe. Kada je preminula osoba u pitanju, osjećaj usamljenosti će uvijek biti prisutan, ali tugujući nauči živjeti s tim osjećajem. Ova faza je završetak procesa tugovanja. Kako

bi proces tugovanja zaista završio, potrebno je proći svih pet faza tugovanja, a one ne moraju uvijek ići istim redom.

## 9. TRAJANJE TUGOVANJA

Pitanje trajanja tugovanja je, s jedne strane, tugujućima i ljudima iz njihove okoline jako važno i to je sasvim prirodno. Bol zbog gubitka je lakše podnijeti kad znamo da će ta bol jednom prestati, odnosno, lakše je kad barem otprilike znamo koliko će trajati. I tugujući i njihova okolina voljeli bi znati koliko će trajati njihova bol i kad će nastupiti vrijeme kada će možda moći ponovo uživati u životu.

U dječjoj i adolescentnoj dobi prilikom tugovanja, u većini slučajeva, dolazi do promjene identiteta. Primjerice, dijete nakon gubitka brata ili sestre ne poprima samo drugi identitet nego se može desiti i da poprimi identitet jedinca, najmlađeg, srednjeg ili najstarijeg djeteta u obitelji (Arambašić, 2005).

Kad se radi o procesu tugovanja, najvažnije je prihvatiti gubitak, odnosno prihvatiti da nekoga više nema pored nas. Kod djece, prihvaćanje te činjenice dovodi do procesa koji se naziva prorada gubitka. Taj vremenski period označava najizraženije suočavanje s boli i patnjom. Kada se osoba prilagodi novonastaloj situaciji i nastavi svoj život s uobičajenim dnevnim i životnim ritualima, proces tugovanja je završio. (Profaca, 2007).

Ljudi se razlikuju po svemu, pa tako i kad je u pitanju izražavanje emocija. Stoga, proces tugovanja traje onoliko koliko je konkretnoj osobi potrebno. Također, tugovanje uvijek traje dulje nego što bismo željeli (zbog boli koju tugujući osjeća, htio bi da ono što prije prođe, odnosno odmah). Razlika postoji u tugovanju djece i odraslih, naime, u odrasloj dobi može se dogoditi da osoba ponovno počne proživljavati trenutke koje je proživjela u djetinjstvu, te zbog toga, sam proces tugovanja nikad ne završava (Arambašić, 2005).

Tugujuća osoba ne završava s procesom tugovanja sve dok uporno izbjegava prihvatiti gubitak, odnosno dok izbjegava razmišljati o gubitku, njegovim posljedicama i promjenama koje su nastupile gubitkom. Također, proces tugovanja nije ne može završiti sve dok osoba neprekidno razmišlja o osobi koje više nema i o svemu što ih je povezivalo, pa se zbog toga ne uspijeva usmjeriti na svoj život (Arambašić, 2005).

Ponekad se može dogoditi da u djetinjstvu proživljen gubitak koči razvoj ličnosti i kasnije u životu izaziva psihološke probleme.

U procesu žalovanja važno je upamtiti da se gubitak ne može zaboraviti ako izbjegavamo sjećanje na to, ako potiskujemo bol i osjećaje ili da se pravimo da se gubitak nije dogodio. Potrebno je naučiti živjeti s gubitkom, te doživjeti da bol prestane djelovati snažno kao u prvim danima nakon gubitka (Dyregrov, 2001).

### 9.1. Produženo ili komplicirano žalovanje

Sve se više važnosti pridaje sindromu, alternativno zvanom Komplicirana žalost (KŽ) ili Produžena žalost (PŽ) koji se javlja u 10% odraslih osoba nakon gubitka voljene osobe. Ovaj sindrom je povezan sa funkcionalnim oštećenjima, povećanim rizikom za razvitak depresije i morbidnošću, te ima drugačiji klinički odgovor na intervencije koje posebno ciljaju ovaj sindrom. Slično odraslima, utvrđeno je da i 10% djece koja naglo izgubi roditelja ima jake i izražene reakcije produžene žalosti (RPŽ) gotovo 3 godine nakon njihove smrti (Melhem, Porta, Walker Panye i Brent, 2011).

Djeca koja pate od komplicirane žalosti nisu sposobna izmiriti se sa smrću voljene osobe jer sjećanje na njih im služi kao podsjetnik na traumu, te s vremenom stvore traumatske simptome (Cohen i Mannarino, 2011). Zbog toga ta djeca često izbjegavaju uopće se prisjećati voljenih osoba. Većina djece koja pati od komplicirane žalosti su voljene izgubili na neki iznenadni, neočekivani ili čak nasilan način kao što su ubojstvo, samoubojstvo, nesreće, rat ili katastrofe. Sa druge strane djeca mogu i očekivane smrti doživjeti neočekivano tako da u praksi svaka smrt koju dijete doživi traumatično može izazvati kompliciranu žalost (Cohen i Mannerino, 2011).

## 10. POTREBE TUGUJUĆEG DJETETA

Za vrijeme tugovanja dijete ima potrebe koje je potrebno zadovoljiti. Osjećaj sigurnosti i podrške bližnjih svakako je jedna od tih potreba. Postoji još nekoliko potreba tugujućeg djeteta.

Zbog gubitka bliske osobe, često i roditelji djeteta proživljavaju tugovanje, te zbog toga nisu u stanju brinuti se za dijete i zadovoljavati njegove potrebe. Tada, najčešće brigu o djetetu preuzima druga, bliska osoba, te djetetu pruža osjećaj sigurnosti i zbrinutosti, koji je tugujućem djetetu u tim trenucima veoma važan, dok roditelj ponovno ne bude u stanju brinuti o djetetu.

Iako je situacija prilikom gubitka iznimno teška, roditelj ne treba dijete potpuno isključiti nakon što je netko privremeno preuzeo brigu za dijete. Važno je djetetu objasniti i dati jasne informacije o smrti i novonastaloj situaciji. Ako dijete dobije jasne informacije o teškom događaju, ono neće imati osjećaj krivnje i ljutnje da je ono možda krivo za smrt, kao što mu se treba objasniti da nitko od odraslih oko njega također nije kriv za smrt.

Kada se djetetu objašnjava što se dogodilo i kako je nastupila smrt važno je obratiti pažnju na stupanj razvijenosti mentalnih sposobnosti jer se djeca različitih dobnih skupina različito shvaćaju određene pojmove, pogotovo apstraktne pojmove kao što je smrt. Gubitak treba učiniti stvarnim jer dijete mora shvatiti što se zapravo dogodilo. Najbolji način da dijete shvati smrt jeste da ukoliko to dijete samo želi, ide s odraslima na groblje ili da posprema stvari preminule osobe.

Odrasli u ovoj situaciji bi svakako trebali imati mnogo strpljenja za izražavanje djetetovih osjećaja jer djetetu treba vremena da se prilagodi situaciji i da prihvati smrt voljene osobe. Djetetu treba vremena da shvati i prihvati da određene osobe više neće biti i da će mnoge stvari sada biti drukčije. Važno je da dijete nastavi svoje uobičajene aktivnosti, prihvatljive za djetetovu dob.



## 11. POMOĆ BLISKIH OSOBA

Tugujuće dijete najčešće je prvenstveno okruženo svojom obitelji koja mu pruža pomoć i podršku. Profaca (2007) tvrdi da je tugovanje intimni proces koji se najprirodnije odvija u obitelji.

Kada se smrt u obitelji dogodi, djetetu treba izravno i jasno objasniti što se dogodilo, s obzirom na djetetovu dob, naravno. Ispričamo li djeci izravno i konkretno što se dogodilo, izbjeći ćemo fantazije i pomutnju. Odrasli često izbjegavaju objasniti djeci što se dogodilo jer smatraju da djeca neće moći podnijeti. Odrasli to najčešće čine jer i sami imaju poteškoće u priopćavanju te vijesti.

O tužnom događaju bi s djetetom trebala razgovarati osoba s kojom je dijete najbližije i u koju ima najviše povjerenja. Dakle, važno je da dijete tužnu vijest ne sazna od drugih. Također, važno je da dijete može razgovarati o gubitku koje je doživjelo i postavljati pitanja. Dijete treba osjetiti podršku kako bi lakše iskazalo svoje osjećaje.

Ako je došlo do smrtnog slučaja u obitelji djeteta, najvažnije je djetetu pomoći objasniti fizičku realnost smrti jer tek tada dijete može započeti proces tugovanja. Ukoliko se djetetu ne kaže ništa o tužnom događaju, djetetova će obitelj tugovati bez njega, te kad dijete sazna istinu, neće imati s kim tugovati. U slučaju da djetetova okolina ne može biti prikladna podrška djetetu, trebalo bi potražiti stručnu pomoć, primjerice, psihologa, psihijatra ili liječnika. Pogotovo ako je tugovanje kod djeteta izostalo ili prekinuto.

Izostanak tugovanja ili prekid istog može se dogoditi i kao posljedica neprimjerenog modela tugovanja u djetetovoj neposrednoj okolini. Dakle, ako je tugovanje u obitelji prenaplašeno ili pak izostanak tugovanja u istoj. Kod djeteta se često nakon gubitka bliske osobe, pogotovo kada se radi o jednom od roditelja, javlja strah da će izgubiti preostalog roditelja, te se može desiti da dođe do pretjerane privrženosti preostalom roditelju (Dyregrov, 2001).

### 11.1. Podučavanje djece o gubitcima

Sve ono što djeca čuju od odraslih, ona smatraju da je ispravno i točno, pa se zbog toga ne ustručavaju postavljati mnoga pitanja odraslima kako bi saznali informacije u koje će čvrsto vjerovati. Djeca očekuju ispravne i iskrene odgovore, stoga je važno, da kad je riječ i o ovoj temi dajemo djeci konkretne i istinite odgovore, no svakako, prilagođene njihovoj dobi.

Arambašić (2005) navodi tri razloga zbog kojih je važno djecu podučavati o smrti i gubitcima. Prvi razlog tomu je što je to sasvim normalan, prirodan i sastavni dio života. Smrt je neizbježna životu, te je zbog toga sasvim ne razumno odvajati jedno od drugog. Kada pričamo o ljudskom životu, pričamo i o smrti što znači da je neophodno podučavati djecu o smrti jer to znači da ih podučavamo o životu.

Osim toga, ista autorica smatra da gubitke zbog smrti karakterizira sigurna trajnost, konačnost i nepovratnost, dok kod ostalih gubitaka u životu ipak može postojati barem teoretska mogućnost i nada da će nam se izgubljena osoba vratiti ili da ćemo nešto izgubljeno ponovno naći i stvoriti (Miljević – Riđički i sur., 2015).

Prema Thompson i Payne (2000), Arambašić iskazuje da postoje tri razloga zbog kojih se tugovanje kod mladih i djece treba zasebno promatrati od tugovanja odraslih osoba.

1. "Vremenski okvir i proces tugovanja djece drukčiji su nego kod odraslih i to zbog razvojem uvjetovanih razlika u misaonim i drugim psihičkim procesima
2. Čini se da gubitak doživljen u ranoj dobi povećava rizik za pojavu depresije, problema u školi i delikvencije
3. Retrospektivna istraživanja upućuju na mogućnost da rani ostanak bez roditelja može biti uzrokom dugotrajnih psihičkih teškoća u odrasloj dobi (premda postoji i rezultati koji to ne potvrđuju)."

Mišljenje Subotić (1996) je da gubitak više ugrožava djecu nego odrasle jer su djeca egzistencijalno ovisnija o svojoj neposrednoj okolini nego odrasli. Posebice kada se radi o gubitku roditelja, to ometa dječju sposobnost da čine sve što prirodno dolazi u životu, da odrastaju, uče i odvajaju se od roditelja. Dakle, prirodni procesi života su im još u dječjoj dobi uskraćeni, te zbog toga djeca postaju bespomoćnija i nesigurnija. Manja djeca su kognitivno manje razvijena, te ne uspijevaju razumjeti pojmove kao što su smrt i njena konačnost.

Povezanost s umrlim ne znači da se radi o patološkom stanju, kako su ljudi vjerovali, već se radi o razvojno važom načinu da umri i njegova uloga sačuva u sjećanju, ali i općenito u životu. Emocionalne reakcije koje društvo prihvaća u tugovanju su očekivane, no djeca mnogo razmišljaju i imaju potrebu da iskustvo gubitka kognitivno prorađuju. Zbog toga je iznimno bitno poučiti ih pojmovima i riječima koji će im pomoći u izražavanju svojih misli, emocija i sjećanja, te u razgovorima o umrlom jer je i to dio procesa tugovanja (Miljević – Riđički, 2015).

## 11.2. Kako djeci priopćiti vijest o smrti

Kako smo ranije zaključili, vijest o smrti u obitelji najbolje je da djetetu priopći roditelj ili neka druga bliska osoba. Ako je moguće, potrebno je pažljivo odabrati okruženje u kojem će dijete saznati tužnu vijest. Djetetu je potrebno neko vrijeme da se misaono pripremi za ono što slijedi. Dakle, lošu vijest nećemo samo izreći kako bi se što prije riješili te neugodnosti, već treba pronaći vremena i prikladan prostor, te sjesti s djetetom i objasniti mu što se i kako dogodilo (Milanović i sur. 2014).

Poruke koje u tom trenutku prenosimo djetetu trebaju sadržavati poznate činjenice. Važno je da informacije budu točne, a ukoliko nismo sigurni u točnost određenih informacija, potrebno ih je provjeriti. Dječje prve reakcije na tužne vijesti mogu jako varirati, te zbog toga odrasli moraju biti spremni na različite reakcije djeteta kao što su glasno poricanje i aktivni protest ili plač i očaj. To je razlog zbog kojeg pričamo o prikladnoj okolini, odnosno o prostoru gdje će dijete moći izraziti svoje emocije i reakcije. Također, situacija treba omogućiti da nakon priopćenja vijesti možemo još neko vrijeme neometano sjediti s djetetom. Ako dijete poriče vijest, to je znak da ne može cijelu vijest odjednom prihvatiti i da mu je za to potrebno vremena. U tom trenutku od pomoći mogu biti rečenice koje ne ohrabruju poricanje, a istodobno pokazuju da je takva reakcija djeteta prihvatljiva. (Npr. "Razumijem da ti je teško prihvatiti da se to stvarno dogodilo, ali ti, nažalost, moram reći da je to tako.")

Iako prva reakcija može biti očaj i plakanje, dijete nakon nekoliko trenutaka može prestati plakati te postavljati prikladna pitanja o stradalom (npr. "Gdje su ga našli?, Što se dogodilo?"). Ako dijete jako plače, potrebno je pustiti ga, te ga odrasli ne bi trebali pokušavati zaustaviti samo zato što im je teško slušati. Ne treba djetetu govoriti da se treba smiriti i prestati plakati. Važno je dijete pustiti da reagira, te ga utješno zagrliti.

Velika je prednost kada je moguće biti konkretan u priopćavanju vijesti. Kod mlađe djece, pogotovo, treba izbjegavati upotrebu eufemizama pri objašnjavanju tužnog događaja poput "spavanja" i "putovanja", kao i apstraktne pojmove poput "duše", "Boga" i slično. Konkretna objašnjenja poput "Tvoja sestra je umrla. Srce joj je prestalo kucati, više ne diše i više ne može osjećati bol", pomažu djetetu prorađivanje tih informacija na misaonoj razini (Dyregrov, 2001).

## 12. ULOGA ODGOJITELJA

Dok dijete prolazi kroz težak period zbog gubitka bliske i voljene osobe, odgojitelj može biti od velike pomoći djetetu i biti mu važna podrška. Kada radimo s djetetom koje tuguje, zajedno s njim ulazimo u njegov unutarnji svijet, otkrivamo više pitanja nego odgovora i ne možemo učiniti sve što bismo željeli. No, možemo, a to je najbitnije, pomoći mu da "umrli ostane živ" (Milanović i sur., 2014).

### 12.1. Kako odgojitelj može pomoći tugujućem djetetu

Za pomoć i podršku odgojitelja važno je da odgojitelj poznaje potrebe tugujućeg djeteta u procesu tugovanja. Profaca (2007) smatra da odgojitelji moraju znati ove tri stavke za adekvatno pružanje podrške tugujućem djetetu:

1. "Kakve su uobičajene reakcije na gubitak kod djece određene dobi?"
2. "Tko je podrška tugujućem djetetu u obitelji i njegovoj okolini?"
3. "Kakva su djetetova ranija iskustva, posebice s gubitkom?"

Najvažnije je da odgojitelji obavijeste djecu u skupini o novonastaloj situaciji, a poželjno je da prije toga održe roditeljski sastanak kako bi i roditelji djece bili upućeni u događaje unutar skupine, te kako bi mogli i sami roditelji pripremiti djecu na ovu temu. Način smrti je glavni čimbenik prema kojem odgojitelj određuje način pristupa djetetu i tužnoj situaciji. Ukoliko je smrt očekivana, poželjno bi bilo da odgojitelj djecu pripremi na istu razgovorimo o smrti ili čitanjem priča koje ju uključuju. Priprema djece na adekvatan način može uveliko povećati razumijevanje trenutnih zbivanja (Dyregrov, 2001).

Može se razgovarati i o bolesti, kada je ona uzrok smrti, te poučiti djecu koja bi to bolest mogla izazvati smrt. Primjerice, ako je neko dijete u skupini oboljelo od leukemije i izgubilo kosu, važno je objasniti djeci da je to bolest koja je slučajno zadesila njihova prijatelja ili prijateljicu iz vrtića, te da se ne trebaju bojati da će se i njima desiti bolest ili da će izgubiti kosu. Važno je djeci naglasiti i da kad idući put budu malo bolesni, to nije strašno, objasniti im da se uglavom razbolimo lakšim bolestima koje prolaze kroz par dana, te im pokušati objasniti razliku između teških i lakših bolesti. Kada dijete umre, ostalo djeci treba naglasiti da je dijete u trenutku smrti bilo okruženo dragim ljudima i da su doktori učinili sve kako bi pomoglo djetetu.

U ovim slučajevima, da bi djeca lakše prebrodila tužni period, dobro je nesretni događaj uključiti u igru. Vrlo koristan igrovni materijal tada mogu biti razni zavoji, injekcije i ostali predmeti koji pripadaju bolnici i liječnicima. Tako će djeca moći proraditi osjećaje koji su potaknuti smrću ili ozbiljnom bolešću. Djeca će birati razne uloge, pa će tako biti liječnika, roditelja, medicinskih sestara i slično, a liječnik će uglavnom uspješno izliječiti pacijenta, te ga spasiti (Dyregrov, 2001).

Dyregrov (2001) također smatra, da informacije koje se daju djeci moraju biti točne, pouzdane i konkretne kako bismo postavili temelje za skrb o djeci u budućnosti. Nakon što im netko blizak umre, djeca će postavljati pitanja poput: "Je li u grobu hladno?", "Zašto mu doktor nije pomogao?" itd. Djeca znaju ponavljati pitanja kako bi provjerila hoće li svaki put dobiti isti odgovor, zbog toga je važno djeci odgovarati na pitanja točnim i konkretnim informacijama.

Ukoliko se dogodi da djeca nemaju konkretne informacije o događaju, odnosno ako ne dobiju točne odgovore na sva svoja pitanja, moglo bi se desiti da djeca sama shvate određene pojmove na svoj način, što može biti potpuno krivo, a zatim još prenijeti drugoj djeci. Potpuna podrška djeci u vrtiću značila bi, da ukoliko se radi o djetetu iz njihove odgojne skupine, stvari preminulog djeteta ostanu u vrtiću još neko vrijeme, primjerice odjeća, ormarić, slike i ostalo. Odgojitelj može predložiti, ukoliko se roditelji preminulog djeteta slažu, da mogu doći u vrtić i razgovarati s djecom o svemu što se dogodilo.

Radeći s djecom koja tuguju, ulazimo u njihov unutarnji svijet, te otkrivamo mnoga pitanja i odgovora. U tim trenucima, željeli bismo za tugujuće dijete učiniti mnogo, a jednostavno to nije moguće. No, moguće je pomoći djetetu da umrla osoba "ostane živa" time da potičemo dijete da, iako određene osobe više nema, ne smijemo ju zaboraviti (Milanović i sur., 2014).

Ukoliko se radi o roditeljima tugujućeg djeteta, odgojitelji i stručno osoblje vrtića se trebaju pripremiti kako stručno, tako i osobno. Stručna priprema uključuje ponavljanje znanja o procesu žalovanja, njegovom trajanju, fazama i reakcijama. Osobna priprema uključuje razmišljanje o vlastitim osjećajima i sposobnostima podnošenja teških informacija. Važno je razmisliti i o tome želi li odgajatelj istinski razgovarati s roditeljem tugujućeg djeteta, ili samo zato što bi to bilo uredu. Ukoliko odgojitelj osjeti strah, tjeskobu, jak osjećaj tuge ili slično, dobro bi bilo odgoditi razgovor s roditeljima kako odgojitelj ne bi prebacio svoje emocije na roditelje.

Prije posjete roditeljima tugujućeg djeteta, potrebno je najaviti svoj dolazak, najbolje telefonskim pozivom, te odrediti točno vrijeme dolaska. Ukoliko roditelji odbiju posjetu odgojitelja, odgojitelji trebaju to prihvatiti jer svatko tuguje na svoj način. Prilikom posjete roditeljima, dobro je ponijeti mali znak pažnje, te s roditeljima razgovarati nasamo, bez prisutnosti djeteta. Veoma je bitno da roditelj u tom trenutku zna razlog dolaska odgojitelja, te da su odgojitelji na raspolaganju i da su željni pomoći. U tom razgovoru, korisno je biti empatičan i prirodan, više slušati, a manje govoriti i koristiti što manje izravna pitanja.

S obzirom da je razlog posjete odgojitelja upravo dijete, komunikacija bi trebala biti usmjerena ka njemu, te saznanjima o tome kako dijete podnosi tužnu situaciju, što o njoj govori i misli, te kada se može očekivati njegov povratak u vrtić. U slučaju da roditelj još nije djetetu rekao vijest o smrti bliske osobe, odgojitelj treba pokazati razumijevanje jer se radi o vrlo teškoj i neugodnoj situaciji. No, treba upozoriti roditelje da bi dijete moglo tu informaciju čuti od nekog drugog, a da bi se to izbjeglo, najbolje je da mu roditelj to sam priopći.

U situacijama kada netko od djece iz skupine tuguje, odgojitelji trebaju timski surađivati, te razmjenjivati informacije, mišljenja i znanja. Također, pripremiti sebe, ali i ostalu djecu na povratak tugujućeg djeteta u skupinu (Milanović u sur., 2014).

Prema Miljević – Riđički i suradnicima (2015) postoji nekoliko odgojiteljskih metoda za rad s tugujućim djetetom:

1. Pružite djeci priliku da ispričaju svoju priču i budite dobar slušatelj.
2. Kada saznate da je neko dijete u vašoj skupini upravo izgubilo voljenu osobu, kažite skupini što se događa (ako roditelji i dijete tako žele) i razgovarajte o tome što djeca mogu učiniti kako bi pomogla.
3. Svakom djetetu omogućite dovoljno vremena za žalovanje na način koji njemu/njoj odgovara.

Tugujućem djetetu možemo pomoći da sačuva uspomenu i emocije na preminulu osobu tako što ćemo mu reći da donese neku fotografiju, igračku ili drugu uspomenu na dragog pokojnika, te da pokaže ostatku skupine i ispriča što ima o tome.

U razgovoru s djecom potrebno je slušati dijete i ne tjerati ga da govori o stvarima koje su mu možda prebolne ili teške, već im treba omogućiti da sami izaberu kada će i što ispričati.

Također, u radu s tugujućim djetetom, ali i ostalom djecom u skupini, mogu se nabaviti neke od slikovnica na ovu temu poput "Kada umre neko koga voliš" ili "Da te barem mogu držati za ruku".

Dyregrov (2001) je u svojoj knjizi predložio neke od savjeta koji mogu biti korisni u radu s tugujućom djecom:

Otvorena i iskrena komunikacija

- Pružite objašnjenja prikladna dječjoj dobi
- Smanjite zbunjenost
- Uzdržite se od apstraktnih objašnjenja
- Ne objašnjavajte smrt kao „putovanje“ ili „san“

Dajte vremena za misaono ovladavanje

- Dopustite pitanja i razgovor
- Prihvatite kratke razgovore
- Prihvatite djetetovu igru

## 12.2. Djetetova prava u situaciji tugovanja

Odraslina se može dogoditi da ne shvaćaju baš sve postupke tugujućeg djeteta, da ignoriraju znakove djetetovog tugovanja ili da ih jednostavno ne razumiju. Iz tog razloga, Profaca (2007) je definirala dječja prava u procesu tugovanja:

- 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 razgovarati.



- Imam pravo na pokazivanje svojih osjećaja na moj način.  
Kad su povrijeđena, nekoj djeci ne 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 stalne 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, uredu je 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 koja sam izgubio/la.  
Ova sjećanja nekad će 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 (Berk, 2007).

### 12.3. Kako s djecom raspravljati o smrti

Preuzmite inicijativu. Obratiti pažnju na neverbalna ponašanja kod djeteta, a temu otvoriti na sućutan način.

Pažljivo slušajte. Potrebno je potpuno se posvetiti djetetu i njegovim osjećajima koji se nalaze u pozadini izgovorenih riječi. Kad odrasli nisu potpuno usredotočeni na razgovor s djetetom i prave se da slušaju, djeca to vrlo brzo uočavaju i shvaćaju to kao da su odraslima nezanimljivi i potom gube povjerenje u odraslu osobu.

Pokažite da prepoznajete djetetove osjećaje. Djetetove osjećaje treba prihvatiti kao stvarne i važne, a osude je najbolje izbjeći. Osjećaje koje primjetite kod djeteta možete prokomentirati s djetetom ukoliko to dijete želi.

Dajte djetetu točne informacije, iskreno i na kulturalno osjetljiv način. Djeca koja još ne razumiju trajnost, univerzalnost i nefunkcionalnost smrti na realističan način trebaju jednostavna, izravna i točna objašnjenja.

Zajednički rješavajte probleme. Kada su odgovori na pitanja poprilično teški, poput: "Kamo odlazi duša kad umreš?", pokažite djetetu koliko ga smatrate vrijednim tako što ćete mu reći da ne želite nametnuti svoje mišljenje nego joj radije pomozite da dođe do zaključka koji će zadovoljiti dijete. Na pitanja na koja ne možete odgovoriti, slobodno recite "Ne znam", tako će dijete znati da ste iskreni, a pokazat ćete mu da ste spremni da zajedničkim snagama pronađete i vrednujete moguća rješenja (Berk, 2007)

### 12.4. Iscjeljivanje traume igrom

Tužni događaji kod djece su iskustva koja ponekad kod djece onemogućavaju razvoj njihovih potencijala poput samopouzdanja i samopoštovanja. Strah i zbunjenost koji su posljedica traume kod djece izazivaju osjećaj nemoći i nedostatka osobne snage. Otvorene mogućnosti i pravo na izbor u tim trenucima kao da ne postoje kod djece. Postoji samo posramljenost.

U takvim slučajevima iscjeljujuće igre mogu biti od pomoći. Takve igre djeci pomažu da svoj unutarnji svijet projiciraju na igračke ili uloge koje igraju. Djeca na taj način ispoljavaju iz sebe osjećaje, želje ili traumom i simbolički pokazuju svoje iskustvo u nastojanju da razumiju smisao sjećanja koja ih prate.

Cilj iscjeljujuće igre je potaknuti dijete na rješavanje problema koji su nastali traumom, te ojačati njegove sposobnosti pravog odabira. Ovakve aktivnosti su cjelovite i djelotvorne, a dijete vode ka ponovnom vjerovanju u budućnost. Da bi tugujuće dijete ponovno počelo vjerovati u vlastitu sposobnost rješavanja problema i oblikovanje vlastite budućnosti i odrasli oko njega moraju čvrsto vjerovati u to. Vjerovanje u dijete i njegove potencijale može predstavljati najveći dar koji možete dati djetetu.

Manja djeca nemaju razvijene jezične vještine kojima bi mogli objasniti kako vide sebe i svoju okolinu. Djeca do predškolske dobi često ne mogu naći riječi da definiraju ili opišu kako se osjećaju ili što im je potrebno. Kod najmlađih je spontana igra najprirodniji i najbolji način na koji se mogu izraziti.

Iscjeljujuća igra djeci pruža i dodatnu dimenziju jer im daje mogućnost da sagledaju traumatično iskustvo i iz drugog ugla. Kroz iscjeljujuću igru djeca oslobađaju svoje osjećaje i mogu sagledati svoja iskustva na nov način. Kroz simboličku igru djeca mogu pretvoriti nemoć u osobnu snagu. Naravno da to neće promijeniti posljedice ili postojanje zastrašujućeg događaja, ali moguće je da djetetu dopusti da ponovno sagleda događaj, da ga prihvati ili da se lakše nosi s tim.

Na ovaj način nudite djeci prostor u kojem će moći izraziti vlastite osjećaje riječima i raznim aktivnostima, te im dajete mogućnost da rade pomoću svojih obrambenih mehanizama i sjećanja. No, za djecu je to emocionalno riskantno i kod takvog procesa oporavka djeca su osjetljivija, te ne smiju biti izložena odbijanju i izrugivanju, ili se osjećati posramljeno.

Promjena će se dogoditi kad se djeca aktivno suoče sa sjećanjima koja su pohranili duboko u sebi. Teme o kojima se ne govori mogu godinama ostati skrivene i izjedati dijete godinama. Iscjeljujuća igra na simboličan način pristupa neriješenim problemima i omogućuje djeci da se suoče sa svojim emocijama i sjećanjima, te iskoriste svoju neobuzdanu energiju na konstruktivniji način (Brazelton i Sparrow,2004).

### 13. ZAKLJUČAK

Postati odgajatelj, pored formalnog obrazovanja koje je neophodno za taj posao, znači i prihvatiti prvenstveno samog sebe, svoje vrline, mane, strahove i ostale emocije. Postati odgajatelj znači konstanto proširivati vlastito znanje i vidike.

Kroz školovanje za ovaj posao, događale su se mnoge situacije u kojima su me djeca često znala iznenaditi svojim replikama i radnjama. Jednog dana, sasvim slučajno, prestrašila me replika djeteta na temu smrti. Ostajući bez teksta u tom trenutku, ubrzo se prekinula, ali u mojoj glavi danima su se ispreplitala pitanja poput "Što reći djetetu?", "Kako djeca tuguju?", "Kako djetetu biti podrška u teškim situacijama?", a na moje misli mi nisu davale odgovor. S toga sam željela saznati nešto o tome znajući da me u radu s djecom čekaju takve situacije.

Kroz ovaj rad došla sam do određenih spoznaja. No teorija i praksa su uvijek bile dvije krajnosti, a i svako dijete je potpuna suprotnost od onog drugog djeteta. U svakom slučaju, spremnija sam za borbu s tužnim životnim situacijama i dok možda moje reakcije neće uvijek biti kao u teoriji, moje emocije i moja prisutnost u teškim životnim situacijama djece iz moje okoline bit će naklonjena njima. Biti podrška, razgovarati, tješiti, smijati se, plakati, igrati se, učiti, rasti i biti vjetar u leđa teorija je koja kod djece, a ni kod odraslih nikad neće biti pogrešna.

## 14. LITERATURA

1. Arambašić, L. (2005) Gubitak, tugovanje, podrška, Naklada Slap, Jastrebarsko
2. Berk, E. L. (2007) Psihologija cjeloživotnog razvoja, Naklada slap, Zagreb
3. Bujušić, G. (2005) Dijete i kriza: priručnik za odgajatelje, učitelje i roditelje, Golden marketing – Tehnička knjiga, Zagreb
4. Brazelton T. B., Sparrow D. J. (2004) Vaše dijete od 3 godine do škole, Mozaik knjiga, Zagreb
5. Cohen A.J., Mannarino A.P. (2011) Traumatic Loss in Children and Adolescents, Journal of Child and Adolescent Trauma, New York
6. Dyregrov, A. (2001) Tugovanje u djece, Educa, Zagreb
7. Kuterovac, G. (1992) Žalovanje u djece; U: Žužul, M. I Raboteg-Šarić, Z. (ur.): Ratni stres u djece: suzbijanje, posljedice i liječenje, Ministarstvo obrane RH, Zagreb
8. Lacković-Grgin, K. (2000) Stres u djece i adolescenata, Naklada Slap, Jastrebarsko
9. Melhem NM., Porta G., Shamseddeen W., Walker Payne M., Brent D.A. (2011) Grief in children and adolescents bereaved by sudden parental death, University of Pittsburgh Medical Center, Pittsburgh
10. Milanović M. i sur. (2014) Pomozimo im rasti, priručnik za partnerstvo odgojitelja i roditelja, Golden marketing – Tehnička knjiga, Zagreb
11. Miljević – Riđički, R. i sur. (2015) Rescur na valovima; kurikulum otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob, priručnik za odgojitelje, Učiteljski fakultet sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
12. Nimac, D. (2010) (Ne)mogućnosti tradicijske obitelji u suvremenom društvu, Obnovljeni život, vol. 65, Zagreb
13. Oatley K., Jenkins M. J. (2003) "Razumijevanje emocija", Naklada Slap, Jastrebarsko
14. Profaca B. (2007) Kako pomoći tugujećem djetetu, Poklinika za zaštitu djece grada Zagreba, Zagreb
15. Subotić, Z. (1996) Gubitak i tugovanje, U: Pregrad (ur.), Stres, trauma, oporavak, Društvo za psihosocijalnu pomoć, Zagreb
16. Wegner – Jakab A., (2008). Obitelj – sustav dinamičnih odnosa u interakciji, Edukacijsko rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
17. Worden, J.W. (1996) Children and Grief, Gaford Press, New York
18. [www.enciklopedija.hr](http://www.enciklopedija.hr) – pristupljeno 20.12.2018.

## SAŽETAK

Teške životne situacije su nažalost neizbježne za svaku ljudsku jedinku, a s njima se susrećemo prije ili kasnije, ali to uglavnom započinje već u najranijoj dobi.

U ovom radu obrađena je tema smrti i tugovanja kod ljudi, a posebice kod djece. Rad obuhvaća teoretske činjenice o dječjim reakcijama na smrt bliske osobe i čimbenicima koji utječu na te reakcije. Također, klasificirano je tugovanje ovisno o dječjoj dobi, te obilježja tugovanja. Modele faza tugovanja predložili su mnogi koji su se bavili ovim temama, no u ovom radu obrađena su dva modela zbog njihove sličnosti. U radu se nalaze i načini pomoći djetetu od strane bliskih osoba i odgajatelja.

Ključne riječi: smrt, gubitak, tugovanje, podrška

## SUMMARY

Unfortunately, hard living situations are unavoidable for every human individual, and we meet them sooner or later, but mostly start at the earliest age.

This graduate thesis deals with the theme of death and mourning in humans, especially in children. The thesis covers theoretical facts about child reactions to the death of a close person and the factors that influence these reactions. Also, this thesis classifies mourning according to the child's age, and the features of mourning. The models of the mourning phase suggested many of those who have dealt with these issues, but in this thesis two models have been elaborated for their similarity. In this thesis there are also described ways to help the child by close persons and educators.

Key words: death, loss, mourning, support

