GUBITAK I TUGOVANJE KOD DJECE

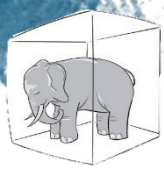
Kako razgovarati s djecom o temi smrti?

Djeca doživljeni gubitak proživljavaju drugačije nego što to doživljavaju odrasli. Kako su djeca još ovisna o svojoj neposrednoj okolini, pogotovo o odraslima koji o njima brinu, za njih je gubitak vrlo često povezan s intenzivnim osjećajima nesigurnosti i bespomoćnosti. Osim toga, mlađa djeca još uvijek nemaju dovoljno razvijene kognitivne kapacitete koji bi im pomogli razumjeti to što se dogodilo. Zbog toga je posebno važno da bliske odrasle osobe djetetu pruže osjećaj sigurnosti i zaštićenosti te da na djetetu prilagođen i blizak način objasne što se događa u okolini tugujućeg djeteta.

SLON U SOBI

Postoji slon u našoj sobi. Ogroman je i ne miče se pa ga je teško zaobići. Ipak, provlačimo se pored njega, pitamo jedni druge: "Kako si?" – "Dobro sam!" i još takvih besmislenih pitanja. Razgovaramo o vremenu. Razgovaramo o poslu. Razgovaramo o svemu osim o slonu koji leži usred sobe. Postoji slon u našoj sobi. Svi znamo da je tamo. Dok razgovaramo mislimo o njemu. Stalno nam je u mislima. Jer znaš, to je stvarno veliki slon. Sve nas je prestrašio. Ali mi ne razgovaramo o slonu u našoj sobi. Molim te, reci njegovo ime! Molim te, ponovi njegovo ime! Molim te, 'ajmo razgovarati o slonu u našoj sobi! Jer, ako razgovaramo o njegovoj smrti možda možemo govoriti i o njegovom životu. Smijem li ti reći njegovo ime, a da ne okreneš glavu? Jer ako ne smijem, onda me ostavljaš samog? sa slonom.. u sobi.

Nepoznati autor



O SMRTI TREBAMO RAZGOVARATI – ČAK I S NAJMLAĐIMA

Smrt bliske osobe jedan je od najtežih životnih događaja s kojima se dijete može susresti. Odrasli se tada često pitaju kako djetetu objasniti što se dogodilo, koliko mu informacija pružiti i kako ga zaštititi od boli. Ponekad, u želji da zaštitimo dijete, možemo izbjegavati razgovor o toj temi, odgađati ga ili čak prešutjeti istinu. Međutim, važno je imati na umu da djeca primjećuju promjene u ponašanju odraslih (osobito bliskih osoba, poput roditelja), osjećaju tugu i napetost u obitelji te često naslućuju da se nešto dogodilo.

Djeci ne možemo oduzeti bol zbog gubitka, ali im možemo pružiti ljubav, sigurnost i podršku dok uče živjeti s njom.

Iskren, jednostavan i dobi prilagođen razgovor pomaže djetetu razumjeti što se dogodilo, otvara prostor da postavlja pitanja i izrazi osjećaje. Nije potrebno imati sve odgovore, važno je biti prisutan, dostupan i slušati.

KAKO DJECA PREDŠKOLSKE DOBI RAZUMIJU SMRT?

Razumijevanje smrti razvija se postupno i povezano je s djetetovom dobi, kognitivnim razvojem, iskustvom i okolnostima. Tako djeca predškolske dobi još uvijek razvijaju razumijevanje nekoliko važnih obilježja smrti:



- **Konačnost i nepovratnost:** mlađa djeca često ne razumiju da se umrla osoba više neće vratiti. Tako mogu više puta pitati kada će doći preminuli baka ili djed. Postupno, s 5 do 6 godina počinju shvaćati da je smrt trajna i da se osoba ne može ponovno vratiti u život.
- **Prestanak tjelesnih funkcija:** za mlađu djecu do 4-5 godina, smrt je kao „vrsta sna" te dijete ne shvaća da smrću prestaju životne funkcije. Potrebno im je objasniti da umrlo tijelo više ne diše, ne jede, ne govori i ne osjeća bol. Vrlo važan aspekt tugovanja je shvaćanje fizičke realnosti smrti. Djetetu treba pomoći da to shvati, jer tek tada zapravo počinje proces tugovanja.
- **Univerzalnost:** djeca sve do 6-7 godina ne shvaćaju u potpunosti univerzalnost i neizbježnost smrti. Tako djeca mogu misliti da umiru samo stariji ili bolesni ljudi.
- **Uzročnost:** zbog nezrelosti misaonih procesa, djeca najčešće do 4-5 godina mogu povezati smrt s vlastitim mislima, željama ili postupcima i osjećati krivnju.

Ne očekujte da će dijete nakon jednog razgovora sve razumjeti. Može ponovno postavljati ista pitanja, a odgovori će mu trebati više puta. To je dio postupnog razumijevanja smrti.

KAKO DJETETU REĆI DA JE NETKO UMRO?

Kada razgovarate s djetetom o smrti, pokušajte pronaći mirno mjesto na kojem vas nitko neće prekidati. Govorite polako, jednostavno i iskreno. Dobar primjer može biti:

> *„Moram ti reći nešto jako tužno. Baka je umrla. Bila je jako bolesna i njezino tijelo više nije moglo raditi. Kada netko umre, njegovo tijelo prestane raditi – više ne diše, ne jede, ne govori i ne može se vratiti. Znam da je to teško čuti. I meni je jako žao. Možeš me pitati sve što te zanima."*

Što je važno u razgovoru?

- Govorite istinu, ali informacije prilagodite djetetovoj dobi.
- Koristite jasne riječi poput „umro/la" i „smrt".
- Objasnite ono što dijete pita, bez nepotrebnih i uznemirujućih detalja.
- Ostavite djetetu dovoljno vremena da razumije što ste mu rekli.
- Budite spremni više puta odgovoriti na ista pitanja.
- Provjerite kako je dijete razumjelo vaše objašnjenje.
- Recite mu da nije krivo za smrt osobe, čak i ako je nešto ružno pomislilo ili izgovorilo.
- Pružite mu sigurnost da će se odrasli i dalje brinuti o njemu.

Što ne bi trebalo govoriti?

Ponekad u dobroj namjeri, s ciljem da ublažimo bol, koristimo izraze koji mogu izazvati zbunjenost i strah kod djeteta. Pokušajte izbjegavati:

- „Baka je zaspala." – Dijete može razviti strah od spavanja.
- „Djed je otišao na dalek put." – Dijete može očekivati njegov povratak ili se bojati odlaska bliskih osoba.
- „Izgubili smo baku." – Dijete može doslovno shvatiti da se baka izgubila i da je treba pronaći.
- „Nemoj plakati, moraš biti hrabar." – Dijete može zaključiti da nije dobro pokazivati tugu.
- „Bog je uzeo baku jer je bila dobra." – Dijete može razviti strah da će i druge dobre osobe umrijeti ili da će ih Bog odvesti.

Ako obitelj ima religijska ili duhovna uvjerenja, slobodno ih podijelite s djetetom. Međutim, važno je da dijete dobije i jasno objašnjenje što se dogodilo s tijelom umrle osobe, odnosno da smrću prestaju životne funkcije.

KAKO DJECA TUGUJU?

Djeca ne tuguju uvijek na način na koji to očekujemo. Njihova tuga može se razlikovati od tuge odraslih. Posebno kod mlađe djece i djece predškolske dobi, osjećaji se mogu brzo izmjenjivati. Tako dijete može:

- plakati, biti tužno ili ljutito
- postavljati mnogo pitanja o smrti i umrloj osobi
- ponavljati igru ili razgovore povezane sa smrću
- tražiti više blizine, zagrljaja i pažnje
- pokazivati strah od odvajanja od roditelja
- imati poteškoće sa spavanjem ili noćne more
- ponovno početi mokriti u krevet ili pokazivati ponašanja koja je već preraslo
- biti razdražljivo, povučeno ili nemirno
- žaliti se na bolove u trbuhu ili druge tjelesne tegobe
- djelovati kao da se ništa nije dogodilo i nastaviti se igrati.



Važno je znati da igra, smijeh i trenuci veselja ne znače da dijete ne tuguje. Djeca često još nemaju mogućnost dulje vrijeme biti zaokupljena snažnim emocijama. Mogu se igrati, zatim se rastužiti, postaviti pitanje o umrloj osobi i ponovno se vratiti igri. Ne postoji jedan ispravan način tugovanja niti unaprijed određeno vrijeme u kojem bi dijete trebalo prestati tugovati.

Često se u literaturi opisuju različiti teorijski modeli ili faze procesa tugovanja. Važno je naglasiti da **ne postoji ispravan način tugovanja po određenim fazama** te da je korisnije pratiti individualne reakcije i potrebe djeteta. Ipak, ovakvi modeli mogu nam pomoći u boljem shvaćanju samog procesa tugovanja kod djeteta i reakcijama koje mogu biti karakteristične.

Najčešće se u procesu tugovanja djece opisuje model kojim tugovanje počinje **stanjem šoka** tijekom kojeg djeca najčešće nisu svjesna što se dogodilo, doživljavaju nestvarnim određeni gubitak ili ga negiraju. Kada stanje šoka prođe, dolazi do **osvještavanja gubitka**, iako je još uvijek prisutna odbojnost prema njemu. Mogu biti osjetljivi na podražaje/osobe iz okoline, snažno željeti da sve bude kao prije te maštati o tome što su izgubili. Često dolazi do nijekanja i potiskivanja osjećaja, sanjanja umrlog ili očekivanja da će se pojaviti. Zatim, **prihvaćanje gubitka kao stvarnog** označava iduću fazu tugovanja za koju je karakteristično povlačenje djeteta u sebe, umor i potreba za spavanjem. Nakon što djeca prihvate gubitak, mogu se ponovno vratiti svom načinu života od ranije, pritom svjesni da u njemu nema određene osobe/stvari koju su izgubili. Možemo reći da **tugovanje završava kada djeca ponovno preuzimaju kontrolu nad svojim životom**, kada na novi način doživljavaju svoj život i sebe kao osobu. Djeca su svjesna da postoji određena praznina zbog određenog gubitka, ali znaju i da s tim osjećajem mogu živjeti.

KAKO POMOĆI DJETETU KOJE TUGUJE?



1) **Budite iskreni i dostupni –** Nemojte skrivati važne informacije niti izmišljati objašnjenja. Dajte djetetu do znanja da vam se uvijek može obratiti.
2) **Dopustite sve osjećaje –** Tuga, ljutnja, strah, zbunjenost, pa čak i prividna ravnodušnost mogu biti dio suočavanja s gubitkom. Nemojte umanjivati djetetove osjećaje. Umjesto: „*Nemoj plakati, sve će biti dobro*", pokušajte reći: „*Vidim da ti baka jako nedostaje. I meni nedostaje. Možemo biti tužni zajedno*."
3) **Pružite osjećaj sigurnosti –** Dijete može strahovati da će umrijeti i drugi članovi obitelji. Saslušajte njegove strahove i objasnite mu tko će se o njemu brinuti. Možete reći: „*Znam da se sada možda bojiš. Ja sam ovdje i brinut ću se o tebi. Uvijek ćemo ti reći ako se nešto promijeni.*"
4) **Održavajte svakodnevnu rutinu –** Poznate aktivnosti, obroci, odlazak u vrtić, igra i vrijeme za spavanje pružaju djetetu osjećaj stabilnosti i predvidljivosti.
5) **Omogućite izražavanje kroz igru i kreativnost –** Djeca često ne mogu riječima izraziti sve što osjećaju. Crtanje, igra s lutkama, pričanje priča i simbolička igra mogu im pomoći da izraze svoje doživljaje. Nemojte automatski prekidati ili zabranjivati igru u kojoj se pojavljuju teme bolesti, smrti ili rastanka. Pokušajte pratiti dijete i biti dostupni ako poželi razgovarati.
6) **Čuvajte uspomene –** Razgovarajte o umrloj osobi, gledajte fotografije, prisjećajte se zajedničkih trenutaka i dopustite djetetu da čuva predmete koji ga podsjećaju na nju. Možete zajedno izraditi kutiju uspomena, nacrtati crtež ili posaditi cvijet u spomen na voljenu osobu.
7) **Nemojte požurivati proces tugovanja –** Nemojte očekivati da će dijete brzo prestati postavljati pitanja ili da će se nakon određenog vremena vratiti na staro. Budite strpljivi i dostupni.

TREBA LI DIJETE VODITI NA POGREB?

Ne postoji univerzalno pravilo. Odluka ovisi o djetetovoj dobi, zrelosti, odnosu s umrlom osobom te okolnostima smrti. Ukoliko je dijete školske ili starije predškolske dobi, nema pokazatelja koji bi govorili protiv nazočnosti djeteta sprovodu njemu važne bliske osobe. Međutim, dijete obavezno treba pripremiti za sudjelovanje u sprovodu.

Ako dijete želi sudjelovati, unaprijed mu objasnite što će se događati (gdje će ići, tko će biti prisutan, kako će izgledati prostor, što će ljudi raditi i tko će biti uz njega). Važno je da dijete ne prisiljavate na sudjelovanje. Dobro je da uz njega bude odrasla osoba koja mu se može posvetiti i koja ga, ako poželi, može odvesti iz prostora. **Ako dijete odbija ići**, nije ga dobro na to siliti. Može se oprostiti na neki drugi način – crtežom, cvijetom, pismom, paljenjem svijeće uz odraslu osobu ili razgovorom o uspomenama.

KADA POTRAŽITI DODATNU POMOĆ?

Većina djece uz podršku bliskih odraslih postupno pronalazi način kako se nositi s gubitkom. Ipak, ponekad je djetetu potrebna dodatna stručna podrška. Obratite se stručnom suradniku vrtića ili drugom stručnjaku za mentalno zdravlje djece ako primijetite da dijete tijekom nekoliko mjeseci, bez naznaka da se stanje poboljšava, slabo jede, loše spava ili počne loše funkcionirati u različitim okruženjima (vrtiću (ili školi), u odnosima s roditeljima, braćom ili vršnjacima). Traženje pomoći nije znak roditeljskog neuspjeha, nego odgovoran korak u brizi za dijete.

KAKO VRTIĆ MOŽE BITI PODRŠKA?

Vrtić je važan dio djetetova života i može biti značajan izvor sigurnosti u razdoblju tugovanja. Važno je da dijete nastavi pohađati vrtić kao dio svakodnevne rutine i sigurnosti djeteta. U svojoj grupi djeca uspostavljaju stalne odnose s vršnjacima i odraslima, te nalaze izvore svoje podrške.

Ako je dijete doživjelo gubitak bliske osobe, **važno je da roditelji o tome obavijeste odgojitelje** i stručne suradnike vrtića. Zajednička komunikacija omogućuje bolje razumijevanje djetetovih reakcija i pružanje dosljedne i usklađene podrške. Obitelj i vrtić zajedno mogu stvoriti sigurno okruženje u kojem će dijete postupno razumjeti i prihvatiti promjene koje je gubitak donio.

ZAPAMTITE!

- Tugovanje je individualan proces koji nema pravila – svako dijete tuguje na svoj način, svojim tempom
- Tugovanje neće prestati ako ne pričate o gubitku – djecu ne štitimo od tuge prešućivanjem istine
- Iskrenost i jednostavna objašnjenja pomažu djetetu razumjeti što se dogodilo
- Nije potrebno imati sve odgovore. Važno je da dijete zna kako nije samo

LITERATURA I KORISNI IZVORI:

Arambašić, L. (2025). *Gubitak, tugovanje, podrška*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Hrabri telefon. *Gubitak i tugovanje kod djece*. https://odrasli.hrabritelefon.hr/clanci/gubitak-i-tugovanje-kod-djece/

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. *Kako pomoći tugujućem djetetu?* https://poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2026/05/Kako-pomoci-tugujucem-djetetu.pdf

UNICEF Hrvatska. *Kako razgovarati s djecom o smrti voljenih osoba.* https://www.unicef.org/croatia/kako-razgovarati-s-djecom-o-smrti-voljenih-osoba

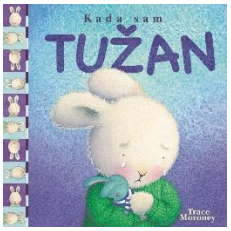
SLIKOVNICE su dobar način za potaknuti razgovor s djecom, a nekada je dovoljno i samo ih čitati bez puno priče. Slikovnice o smrti pomažu djeci razvijati emocionalnu inteligenciju. Čak i ako dijete još nije iskusilo gubitak, slikovnice s ovom temom naučit će ih da je smrt dio života. Dijete kroz slikovnicu vidi kako razni likovi doživljavaju i izražavaju tugu, te će naučiti da su osjećaji poput tuge, straha i zbunjenosti prirodni. Kada se u budućnosti susretnu s gubitkom bliske osobe, poznate situacije iz slikovnica pomoći će djeci da prepoznaju i razumiju emocije, i dati im samopouzdanja da se uhvate ukoštac s njima.

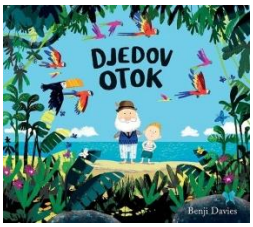
Svakako uvijek **prvo sami pročitajte slikovnice**, pa odlučite koja vam se sviđa i koja je vama ugodna za započeti razgovor o smrti. Dobri primjeri su:



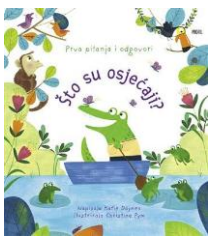


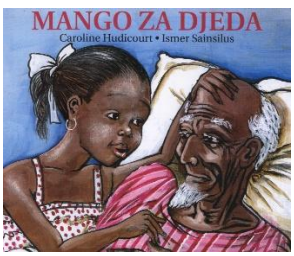














PRIPREMILA:
Martina Ivandić, mag. psych.
stručna suradnica psihologinja DV Babarin