Tugovanje kod djece

Petković, Tonka

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:505037

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository







SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

TONKA PETKOVIĆ

ZAVRŠNI RAD

TUGOVANJE KOD DJECE

Petrinja, prosinac 2016.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
Petrinja

PREDMET: Psihologija

ZAVRŠNI RAD

IME I PREZIME PRISTUPNIKA: Tonka Petković
TEMA ZAVRŠNOG RADA: Tugovanje kod djece

MENTORICA: prof. Mirjana Milanović

Petrinja, prosinac 2016.

Sadržaj:

Sadržaj....4

1. Uvod....6

2. Tugovanje kod djece....8

2.1 Reakcije na gubitak....8

2.2. Obilježja tugovanja....12

2.3. Faze tugovanja i karakteristične reakcije....14

3. Nedovršeno žalovanje....16

3.1. Trajanje tugovanja....16

3.2. Prihvatljive dječje reakcije....18

3.3. Čimbenici koji utječu na reakcije žalovanja....20

4. Tugovanje u kontekstu....21

4.1. Podučavanje djece o gubicima....21

4.2. Potrebe tugujućeg djeteta....22

4.3. Gubitak bliskih osoba....24

5. Prirodni pomagači....28

5.1. Pomoć bliskih osoba....28

5.2. Kako reći djetetu tužnu vijest....29

6. Uloga odgojitelja....30

6.1. Kako odgojitelj može pomoći tugujućem djetetu....30

6.2. Djetetova prava u situaciji tugovanja....34

7. Zaključak....36

Izjava o samostalnoj izradi rada....38

Izjava za javnu objavu rada....39

Kratka biografska bilješka....40

Sadržaj

Znanstvenici Darwin, James i Freud bili su prvi znanstvenici koji su se počeli baviti pitanjem emocija, tj. njihovim shvaćanjem.Svaka kultura može shvatiti emocije na različite načine, ali mogli bismo u cjelini reći da su emocije naziv za čovjekovu reakciju na neki događaj. Tako možemo pozitivno i negativno reagirati na neku situaciju u kojoj se nađemo. Neke od pozitivnih emocija su: sreća, ljubav, zadovoljstvo, nada, a pod negativne emocije ubrajamo: zavist, ljubomoru, mržnju, gađenje, žalost i tugu.

Prema Oatleyu i Jenkinsu (1996) emocija je obično izazvana svjesnim ili nesvjesnim vrednovanjem nekog događaja kao bitnog za neki važan cilj: emocija se osjeća kao pozitivna kada se cilj ostvaruje, a kao negativna kada je ostvarenje cilja zapriječeno.Tugovanje kod djece odnosi se na aspekte u njihovom životu kada izgube nešto do čega im je stalo. To se može odnositi na gubitak voljene i bliske osobe, omiljene igračke, selidbu, rastavu roditelja i sl. U tim trenucima najvažnije je da djeca dobiju podršku i razumijevanje od članova obitelji i njima bliskih osoba. Svatko na različite načine tuguje. Tako će i proces tugovanja teći puno lakše kada dječje potrebe budu prihvaćene i kada se djeci pomogne u suočavanju onoga što im se dogodilo.

Ključne riječi: emocija, tugovanje, gubitak, podrška

Summary

Darwin, James, and Freud were among the first scientists who started addressing the question of emotions, i.e. the understanding of emotions. Every culture understands emotions differently, but on the whole we could say that emotions are a term used for people's reactions to a certain event. Hence, we can react positively or negatively to a given situation. We can count happiness, love, pleasure, and hope as positive emotions, while jealousy, hatred, disgust, sadness, and sorrow can be considered negative.

According to Oatley and Jenkins (1996), an emotion is usually brought about by an either conscious or subconscious evaluation of an event as important in the process of attaining a valuable goal: an emotion is perceived as positive when the goal is attained and as negative when the realization of the goal is hindered. Grieving in children refers to aspects in their lives when they lose something they deeply care about. This may refer to a loss of a loved one, their favourite toy, moving house, their parents' divorce, etc. It is of the highest importance that the child receive support and understanding in these moments from their family members and the people they feel close to. Everyone is sad in their own way. Therefore, the process of grieving will progress more smoothly when the child's needs are met and accepted, and when the children are helped with facing the unpleasant event.

Key word: emotion, grieving, lose, support

1. Uvod

U ovom radu obrađuje se tugovanje kod djeceod najranije dobi do adolescencije. U 7 cjelina objašnjeno je kroz koje sve faze djeca prolaze, koliko dugo traje tugovanje, kako im odrasli mogu pomoći i na kraju koja je uloga odgojitelja u svemu tome i na koji način oni mogu pomoći.U prvoj cjelini u *Uvodu* nalazi se sama struktura rada koja nagovještava o čemu će se u radu govoriti.

U cjelini pod nazivom *Tugovanje u djece* govori se o općenitom tugovanju kod djece, tj. da tugovanje ne mora biti samo uslijed gubitka voljene osobe nego da dijete može tugovati i zbog gubitka kućnog ljubimca ili pak selidbe u drugi grad, gubitka omiljene igračke, svađe sa prijateljem ili gubitka doma uslijed selidbe što se odmah nadovezuje i na gubitak sigurnosti. Djeca mogu i tugovati uslijed odvojenosti od roditelja što je bio čest slučaj u ratu, o tome će biti više govora u trećoj cjelini u poglavlju *Različiti načini gubitaka*. U prvoj cjelini navedene su i reakcije na gubitak (emocionalne, misaone, tjelesne i ponašajne) i obilježja tugovanja koja su karakteristična za tugujuće. Poglavlje*Faze tugovanjaikarakteristične reakcije* govori o 5 faza kroz koja tugujući prolaze i da bi završio sa procesom tugovanja mora proći kroz sve te faze.

U trećoj cjelini *Nedovršeno žalovanje* naglasak je na tome da kada tugujući ne mogu preboljeti gubitak ulaze u jedan začarani krug iz kojeg ne mogu izaći. U svemu tome najvažnije je da djeca dobivaju podršku odraslih i osjećaju pripadnost i voljenost kako bi što lakše prošli kroz taj proces. U poglavljima *Trajanje tugovanja* i *Prihvatljive dječje reakcije* važnost se pridodaje samom trajanju tugovanja, gdje se navodi koliko dugo otprilike traje sam proces tugovanja i koje su prihvatljive reakcije djece u samom tom procesu.

Tugovanje u kontekstu je cjelina u kojoj je naglasak na tome da ne postoji razlika među ljudima tj. da su svi isti po tome što je svatko tijekom svog života izgubio nekoga ili nešto. Tako u poglavlju *Podučavanje djece o gubitku* važnost se pridodaje

tome da je važno sa djecom pričati o gubicima jer će se kad tad tijekom života susresti s gubitkom. Zato je važno imati iskrenu i otvorenu komunikaciju s djecom.

Najvažnije je da dijete tijekom procesa tugovanja ima podršku odraslih i bližnjih koji se nalaze u njegovoj okolini jer se oni egzistencijalno ovisni o odraslima i zato je važno da osjete potporu i osjećaj sigurnosti. Više o tome bit će govora u cjelini *Prirodni pomagači.*Osim roditelja i bližnjih, važnu ulogu u procesu tugovanja kod djece imaju i odgojitelji. Njihova uloga je u prepoznavanju i pomaganju djetetu da se lakše nosi sa cijelom situacijom tijekom boravka u vrtiću. Više riječi bit će u šestoj cjelini pod nazivom *Uloga odgojitelja.Zaključak*je iznesen usedmom poglavlju.

2. Tugovanje kod djece

Tugovanje je normalna i prirodna reakcija koja je posljedica gubitka nama voljene osobe, predmeta i sl. Tako možemo tugovati zbog različitih stvari ili situacija, poput gubitka voljene ili bliske osobe, predmeta za koji smo bili povezani, nesreće, gubitka najboljeg prijatelja, selidbe u drugi grad, uginuća kućnog ljubimca, rastave roditelja, promjene vrtića, itd.Najvažnije od svega je shvatiti da je tugovanje proces koji kod svake osobe traje i razvija se različito. Svaka osoba je individua kojoj je potrebno više ili manje vremena da preboli neki događaj.

2.1 Reakcije na gubitak

Reakcije na gubitak mogu se podijeliti u četiri skupine: emocionalne, tjelesne, misaone i ponašajne. Emocionalne reakcije mogu biti raznolike, a jedna od njih je ljutnja. Ljutnja je česta pojava kod gubitka. Najčešće se javlja odmah nakon gubitka i bude vrlo intenzivna. Kod smrtnih slučajeva dijete se ljuti jer ga je bliska osoba napustila, a zna se dogoditi i da svoju ljutnju usmjeri prema drugim osobama jer smatra da su dopustile da ih draga osoba napusti. Također, može se dogoditi da dijete ljutnju usmjeri na sebe.

Osim ljutnje, u emocionalne reakcije pripadaju tjeskoba i strah koje se manifestiraju na različite načine. Kod djeteta se može pojaviti od lagane nesigurnosti pa sve do napada panike. Strah se pojavljuje jer djeca smatraju da se više nema tko brinuti o njima, da će ostati sami i napušteni. Javlja im se osjećaj osamljenosti i bespomoćnosti. Nakon toga ih prevlada osjećaj tuge i čežnje za umrlom osobom što može rezultirati da je dijete pri kraju procesa tugovanja ali također može označavati i da prolazi kroz otežano (komplicirano) tugovanje. Uz sve ove emocionalne reakcije kod djece se može pojaviti i osjećaj „ slobode“ ukoliko je bliska osoba u njihovom okruženju prolazila kroz tešku i bolnu bolest.

Prethodno su bile nabrojane neke od emocionalnih reakcija na gubitak, nakon njih slijede misaone reakcije, a jedne od prvih koje se pojavljuju su šok i nevjerica. Onese

najčešće pojavljuju ako je smrt bila iznenadna. Nakon uslijeđenog šoka, zabrinutost i teškoće s koncentracijom, pamćenjem i prisjećanjem vrlo često se pojavljuju nakon gubitka. One budu velika prepreka djeci koja idu u školu što se može objasniti zaokupljenošću razmišljanjem o osobi koje više nema, a ne djetetovom nezainteresiranošću za nju.

Kada shvate da im više nema bliske osobe osim osjećaja da su izgubili kontrolu nad životom, jer im se neprestano izmjenjuju različiti osjećaji poput tuge, krivnje i bespomoćnost javlja im se i da traže smisao tragičnog događaja. Postavljaju se pitanja poput „kako“ i „zašto“ se to dogodilo. Osim toga, pojavljuju se slike umrle osobe što može biti uzrok tuge, depresije i tjeskobe ukoliko se često pojavljuju.

Uz sve te emocionalne i misaone reakcije sljedeća skupina su tjelesne reakcije. Njima se pridodaje najmanje pažnje jer neki od simptoma koji se pojavljuje mogu se osjećati i od ranije. Neki od tih simptoma su nesanica i glavobolja. Osim ta dva simptoma, najzastupljeniji su još i umor, nedostatak zraka, neprestano znojenje, probavne smetnje, suha usta, pospanost, bol i pritisak u grudima, mišićna slabost.

Zadnja skupina reakcija koja se pojavljuje nakon gubitka je ponašajna reakcija. Teškoće sa spavanjem su uobičajena reakcija na gubitak i može označavati teškoće s uspavljivanjem, rano buđenje ujutro ili pak često buđenje po noći. Poteškoće sa spavanjem uglavnom ne traju dugo ali i mogu biti dugotrajne što na kraju može rezultirati i promjenama u apetitu. Kod nekih se može manifestirati kroz pretjerano jedenje ili odbijanje hrane što može rezultirati opasnosti za zdravlje. Sve to dovodi do povlačenja od ljudi koji se nalaze u okruženju. Ljudi se osamljuju od drugih i zbog toga jer osjećaju potrebu da se u miru oproste od pokojnika ili zbog osjećaja da drugi premalo davaju pozornosti tom događaju koji se dogodio.

Uz sve te ponašajne reakcije, plakanje je jedna koja se smatra najnormalnijom pojavom. Mnogi stručnjaci smatraju da je čak poželjno plakati kako bi se prebolio gubitak. Međutim, ukoliko netko ne plače nakon doživljenog gubitka ne znači da mu nije stalo, jednostavno svaki čovjek je individua za sebe i različito pokazuje emocije. Svaki čovjek je različit. Uz sve te reakcije na gubitak važno je napomenuti da se

određene skupine ljudi razlikuju po načinu, vremenu i količini reakcija na gubitak. Tako će djeca i mladi različito reagirati za razliku od odraslih.

Djeca na različite načine izražavaju misli i osjećaje kada je u pitanju gubitak voljene osobe ili predmeta, ali to nije razlog da mi odrasli dolazimo do zaključka da djeca lakše podnose gubitak jer nam postave samo par kratkih pitanja o tom događaju. Važno jeznati da djeca na drugačiji način obrađuju informacije od odraslih i da u određenom trenutku mogu „probaviti“ vrlo malu količinu podataka. Djeca za razliku od odraslih na drugačiji način obrađuju informacije jer im još uvijek nisu razvijeni misaoni procesi i jezične sposobnosti.

U prošlosti se smatralo da djeca, pogotovo djeca predškolske dobi, ne prolaze kroz proces tugovanja. Djeca tek u dobi od 5.-7. godine počinju shvaćati neka obilježja smrti. Počinju shvaćati da je smrt nepovratna, ali ne razumiju da svi ljudi umiru, nego smatraju da je smrt posljedica neke osvete ili kazne. Smatraju da ih je pokojninamjerno napustio i ostavio same. Djeca misle da se pokojnik nije dovoljno potrudio da ostane s njima. Stoga su ona osjetljivija i potrebno im je pristupiti na drugačiji način jer još uvijek nisu stekla dovoljno načina kako da se suoče sa stresom koji bi im pomogao da se lakše suočavaju sa gubitkom.

Još jedan od problema na koji trebaobratiti pozornost jest javljanje osjećaja krivnje kod djece jer djeca u toj dobi imaju potrebu za igrom, zabavom, trčanje, i veseljem dok odrasli oko njih tuguju. Tek oko jedanaeste godine djeca počinju razumijevati da je smrt neizbježna, nepovratna i trajna te shvaćaju da će i oni jednog dana umrijeti. Djeca osnovne škole za razliku od predškolske djece i adolescenata najrjeđe će spontano pričati o gubitku koji su doživjeli. Adolescenti su jasno svjesni da se smrt događa svakome i da može doći bilo kada. No, to ih ne čini opreznijima. Obratno, njihove visokorizične aktivnosti upućuju na to da oni ne shvaćaju smrt osobno (Laure E. Berk, 2008).

Djeca različite dobi, različito razumiju pojam smrti i gubitka, tako je Arambašić (2008)napravila popis kako djeca od „malih nogu“ sve do adolescencije razumiju pojam smrti i gubitka, koje pojmove razumiju i kako se osjećaju i ponašaju.

Djeca do treće godine:

- nemaju pojam vremena ni budućnosti
- nemaju jezik i rječnik za imenovanje i razumijevanje osjećaja
- nemaju kognitivne ni emocionalne sposobnosti da shvate gubitak
- smrt i odsutnost imaju isti učinak

Djeca od 3-7 godina:

- ne razumiju gubitak, ali su ga intuitivno svjesna
- postavljaju pitanja (između ostalog i „tko je kriv“)
- personificiraju i mistificiraju smrt (kostur, anđeo i sl.)
- nemaju rječnik kojim bi izrazili sve što misle i osjećaju
- izražavaju emocije (ponajviše strah, tjeskobu, tugu i srdžbu)
- teškoće u koncentraciji i dosjećanju
- doživljavaju smrt kao kaznu (jer nešto nisu/jesu učinili ili rekli, jer su bili “ zločesti“)
- poremećaji spavanja
- tjelesni simptomi
- jaka vezanost za (preostalog) roditelja, drugog člana obitelji

Djeca od 7 godina do adolescencije:

- razumiju neizbježnost, konačnost i nepovratnost smrti (početak razumijevanja je negdje oko 6.-8. Godine, a potpuno razumijevanje nastupa između 6. i 11. Godine)
- pokazuju emocije (najčešće tugu, tjeskobu, srdžbu, apatični su, neprijateljski rastrojeni)
- povlače se od drugih
- silno žele zadržati kontakt s umrlim (preko predmeta, kroz razgovor, san)
- teškoće u koncentraciji i dosjećanju
- osjećaj gubitka kontrole u životu
- gubitak samopoštovanja jaka vezanost za (preostalog) roditelja, drugog člana obitelji
- (jaka) zabrinutost za sigurnost bližnjih i sebe
- zaokupljenost ispravnošću vlastitog ponašanja (odgovornost, krivnja)

- poremećaji spavanja
- tjelesni simptomi

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

Djeca predškolske dobi još u potpunosti ne razumiju pojam smrti, i često smatraju da umrla osoba spava i da se ne budi. Nije im jasno da smrću prestaju sve čovjekove životne funkcije i da se više neće „probuditi“, da više nemaju potrebu za hranom i pićem što kod djece izaziva zabrinutost jer se boje da je umrloj osobi hladno, da su gladna i sl. Stoga stalno ispituju kada će se umrla osoba vratiti, neprestance je traže i teško im je odvratiti pažnju od tih misli. Postavljaju razna pitanja poput: kako, zašto, kada i gdje se dogodila smrt?Dyregrov (2001) smatra da predškolska djeca često na smrt reagiraju ponašanjem koje ukazuje na tjeskobnu privrženost, strahom od stranaca, plačem, željom da ih se drži, potrebom za neprekidnim umirivanjem itd.

2.2. Obilježja tugovanja

Postoje različiti načini na koji tugujući iskazuju svoje misli i osjećaje. Svatko se na svoj način suočava sa različitim gubicima koje ih zadese u životu. Tako Arambašić (2005) navodi 5 obilježja tugovanja koja su karakteristična za većinu tugujućih.Prvo obilježje je da je tugovanje proces.Tugovanje je proces što znači da treba proći određeno vrijeme da završi taj proces tugovanja. Svaka osoba je individua i zato

nema neko određeno vrijeme kada bi tugovanje trebalo završiti. Kod nekih osoba taj proces traje duže, kod nekih kraće, a kod nekih osoba proces tugovanja nikada i ne završi. Nije potrebno druge „tjerati“ da što prije odtuguju jer svaka osoba tuguje koliko joj je potrebno stoga nema razloga da netko drugi požuruje taj proces.

Proces tugovanja nije linearan. Tugujuća osoba ima trenutke padova i uspona. Ponekad se osjeća dobro, a za par trenutaka se ponovno vrate sva sjećanja i uspomene na gubitak koji je doživjela i vraća se dva koraka unatrag.Mnogi faktori utječu na proces tugovanja. Kako vanjski faktori i okolina u kojoj se nalazi osoba tako i o njenim samim karakteristikama poput i način na koji je doživjela gubitak.

Druga važna osobina koja se navodi jest da je ono prirodan proces zacjeljivanja. Tako je Arambašić (2008) preuzela mišljenjeZore Subotić da je tugovanje proces i da se događa svim ljudima (i odraslima i djeci), da služi oporavku od gubitka te da većina ljudi kroz njega prođe bez većih teškoća (osobito ako imaju podršku bliskih ljudi.

Treće obilježe tugovanja je da je to bolan proces u kojem se osoba nalazi i suočava sa svakodnevnim poteškoćama i funkcioniranjem i nije mu lako dok sve to prolazi. Osoba je ispunjena neugodnim emocijama, ali pozitivno je to što proces tugovanja u većini slučajeva uspješno završava i na kraju se osoba vrati svim svojim svakodnevnim rutinama i poslovima.

Četvrto obilježje procesa tugovanja je da svako tugovanje ima svoj početak, tijek i kraj.Arambašić(2008) navodi da radije zastupa stajalište da proces tugovanja započinje nakon što se na pogrebu, na karminama ili tijekom nekog drugog rituala oprostimo od tijela umrle osobe. Smatra da se tada počinjemo „zapravo“ opraštati od osobe koje više nema, tj. od odnosa koji smo s njom imali i od svega što je s tim bilo povezano.

Peto obilježje je da je tugovanje određeno raznim dopuštenjima, zabranama, obiteljskim i društvenim pravilima.Svaka kultura ima neka svoja pravila koja smatraju ispravnim načinom tugovanja. Tako u nekim kulturama potiču na javno

pokazivanje emocija na gubitak stoga ne moraju vrijeme provoditi skrivati svoje osjećaje dok se u drugim kulturama ne pokazuju svoje misli nakon gubitka koji su doživjeli.

2.3. Faze tugovanja i karakteristične reakcije

Mnogi autori navode različite modele faze tugovanja, ali se međusobno ne razlikuju puno. Profaca (2007) navodi 5 faza kroz kojih se prolazi prilikom gubitka. Prva faza tugovanja je šok u kojem ljudi navode da ne osjećaju udove, kao da su paralizirani. Karakteristično za fazu šoka je da se tugujući osjećaju kao da nisu svjesni što se dogodilo, dobivaju osjećaj nestvarnosti, zbunjenosti i nevjerice da voljene osobe nema više. Tugujući osjećaju stanje uznemirenosti i nijekanja te neprihvaćaju da je voljena i bliska osoba umrla.

Druga faza je osvještavanje gubitka u kojoj postanemo svjesni da umrle osobe više nema, ali ne želimo to prihvatiti. Postanemo previše osjetljivi na stvari koje se događaju oko nas, stalno očekujemo da će se preminuli pojaviti i tada se javljaju sukobi između stvarnosti i maštanja. Tugujući osjećaju snažnu želju da im se vrati voljena osoba. Ispunjeni su čežnjom za traženjem voljene osobe. Nakon neuspješne potrage osjećaju ljutnju jer je nisu uspjeli pronaći, te se osjećaju razočarano zbog toga. Ova faza intenzivna je u prvim danim i mjesecima od gubitka a postepeno se vremenom se smanjuje. Tugujući želi ponovno stupiti u vezu s umrlom osobom ili barem stupiti u kontakt s njom. Nakon toga se osjeća tuga zbog neuspjelog pokušaja vraćanja preminule osobe.

U trećoj fazi dijete počinje prihvaćati da je gubitak stvaran. To nije nimalo lako i može rezultirati povlačenjem, osjećajem bespomoćnosti, umorom i jakom potrebom za spavanje.

Nakon treće faze, slijedi faza zacjeljivanja u kojoj tugujući prihvaća stvarnost gubitka i da je vrijeme da drugačije razmišlja, krene prema naprijed, traži nove aktivnosti koji bi zaokupili vrijeme da ne razmišljaju toliko o tom događaju. Na novi način gledaju na sve to i doživljavaju sebe kao novu osobu. Ponovo

preuzimajukontrolu nad svojim životom i shvaćaju da je vrijeme da se okrenu prema naprijed, da daju priliku drugim ljudima ali da će preminula osoba zauvijek ostati u njihovom srcu, sjećanju i mislima. Kada to spoznaju imat će veću količinu energije, doživjet će tjelesno ozdravljenje. Dobit će nadu u bolje sutra i da će sve biti u najboljem redu iako nema više njima voljene osobe.

U zadnjoj fazi tugovanja je obnavljanje u kojem dobivamo novu svijest o sebi, prihvaćamo odgovornost i učimo živjeti bez umrle osobe. Osjećaj osamljenosti neće nikada prestati, ali jednostavno tugujuća osoba nauči živjeti s tim osjećajem. Obnavljanje ili reintegracija je završetak procesa tugovanja. Da bi se završio proces tugovanja potrebno je da proći kroz svih 5 faza. Međutim, ne mora nužno ići tim redoslijedom kako bi tugovanje bilo završeno.

3. Nedovršeno žalovanje

Svaka osoba ima svoj tempo i način na koji tuguje. Svatko na svoj način izražava svoje misli i osjećaje koji im pomažu u procesu žalovanja. Kod djece je specifično što u većini slučajeva prikrivaju svoje osjećaje, usporavaju ili otežavaju sam proces tugovanja. Djeca na taj način žele zaštiti svoje roditelje ili druge bliske osobe u svom okruženju.

3.1. Trajanje tugovanja

U većini slučajeva u dječjoj i mladenačkoj dobi prilikom tugovanja za izgubljenim dolazi do promjene identiteta. Prema Arambašić (2008) npr. nakon gubitka brata ili sestre, dijete ili adolescent ne samo da s vremenom poprimi drugi osobni identitet, već u nekim slučajevima može poprimiti i novi identitet jedinca, najstarijeg, srednjeg ili najmlađeg djeteta u obitelji, što često nije lako i zahtijeva mnogo truda i energije.

U procesu tugovanja najvažnije je da se prihvatičinjenica da nekoga ili nečega više nema kraj nas i u našem životu. Kada dijete prihvati tu činjenicu, ono se nalazi u procesu koje se naziva prorada gubitka. Profaca (2007) navodida je to 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 svoj život s uspomenama i različitim ritualima vezanim uz proživljeni gubitak.

Arambašić (2008) navodi da tugovanje traje upravo onoliko koliko konkretnoj osobi treba jer se međusobno svi razlikujemo pa tako i po izražavanju emociju. Također, navodi da tugovanje uvijek traje dulje nego što bismo željeli (naime, zbog boli koju osjećamo, htjeli bismo da prođe odmah).Proces tugovanja djece i odraslih se razlikuje. Sam ishod tugovanja kod djece i odraslih nije jednak jer u odrasloj dobi zna se dogoditi da osoba ponovno počneproživljavati gubitke koji su mu se dogodili u djetinjstvu i na taj način sam proces tugovanja nikad ne završava.

Arambašić (2008) smatra da osoba nije završila proces tugovanja sve dok uporno izbjegava „baviti se“ gubitkom, tj. prihvatiti da se on dogodio, dok izbjegava razmišljati o njegovim posljedicama, o promjenama koje nakon gubitka valja unijeti u život. Tugujući nije završio proces tugovanja ako neprekidno i jedino razmišlja o osobi koje više nema, o svemu što je s njom nekada dijelio, a sada izgubio zbog čega nema snage usmjeriti se na svoj život.

Cilj tugovanja nije dasezaboravi umrla osobu, neki predmet koji smo izgubili ili prijatelji ljubimac. Najvažnije je da prihvatimo činjenicu da toga više nema, da nakon gubitka neke stvari više neće biti iste, da možda mi nećemo biti isti te da trebamo nastaviti dalje sa svojim životom. Međutim, to ne znači da nikada ne smijemo biti tužni, ne imati osjećaj da nam netko ili nešto nedostaje, da zaboravimo na gubitak koji smo doživjeli. Prema Dyregrovu (2001) proces tugovanja teći će puno lakše kada su dječje potrebe prihvaćene i kada se djeci pomogne u suočavanju s onim što se dogodilo.

Prema Arambašić (2008) tugovanje je gotovo kad sjećanje na umrlog ne izaziva automatsku bol u kojima će osjećati tugu, ljutnju i ostale reakcije. Također, kad tugujući počnu uspostavljati nove odnose s ljudima oko sebe i počnu svoju energiju usmjeravati u sadašnji život (umjesto da je ona zakočena u prošlom životu, tj. u životu prije gubitka).

Dyregrov (2001) navodi da u djetinjstvu doživljen i neprerađen gubitak može kočiti razvoj ličnosti i dovesti do psiholoških problema kasnije u životu.Najvažnije u procesu žalovanja je da se zapamti da se gubitak ne može zaboraviti tako da ga se više ne sjetimo, da potiskujemo svoju bol, osjećaje i sjećanja, da se ponašamo kao da se taj događaj nije nikada dogodio. Ono što treba kako bi se osjećali bolje jest da naučimo živjeti s gubitkom i da on prestane djelovati „razarajuće“ kao u prvim danima doživljenog gubitka.

Arambašić (2008) dijeli mišljenje autoraLindemanna (prema Sanders, 1989) koji je načinio prvi popis znakova otežanog tugovanja, a ovo su neki od tih znakova:

1. Pretjerana aktivnost bez doživljaja gubitka,
2. Preuzimanje simptoma koje je umrli imao tijekom svojeposljednje bolesti,

3. Psihosomatske poremećaje kao što su ulceroznikolitis, reumatoidni artritis ili astma,
4. Promjene u odnosima s prijateljima i rodbinom,
5. Bijesne ispade prema određenim ljudima,
6. Pokazivanje osjećaja na „drven“ , „služben“ način ili ponašanje koje podsjeća na shizofrene reakcije,
7. Trajni prestanak interakcija s drugim ljudima,
8. Postupanje na neobične načine koji štete životu u društvu ili materijalnom opstanku
9. Naglašenu depresiju s ogorčenim samo okrivljavanjem

3.2. Prihvatljive dječje reakcije

Profaca (2007) navodi neke dječje reakcije koje su sasvim uobičajene, a odraslima su često teške ili nerazumljive.

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

Također, mogu se pojaviti separacijske poteškoće – djeca, pogotovo mlađa, koja su nekoga izgubila, često se teško odvajaju od odrasle osobe koja brine o njima, ne žele ostati u vrtiću ili školi, uznemireni su, “ne puštaju” odraslu osobu na posao, itd. Važno je razumjeti da djeca ovo ne rade zato što su “zločesta” ili “tvrdoglava”, već zato što je gubitkom izrazito narušen osjećaj sigurnosti kod djeteta koje se boji da će izgubiti još neku odraslu osobu, odnosno da bi se i toj osobi moglo nešto dogoditi.

Izrazito jak osjećaj krivnje, samooptuživanje – kod predškolske djece postoji tzv. magično mišljenje zbog čega mogu pomisliti da je netko umro zbog nečega što su oni rekli ili napravili. S druge strane, starija djeca i adolescenti su često u postupcima prema odraslima ili prijateljima prkosna, ili barem ponekad osjećaju ljutnju prema odraslima. Ako izgube roditelja ili osobu na koju su nekad bili ljuti, često osjećaju krivnju. Međutim, samooptuživanje i osjećaj krivnje može se javiti i kod odraslih kao jedan od mehanizama nošenja s osjećajem bespomoćnosti koji se javlja kad smo suočeni s nečijom smrti.

Okrivljavanje odrasle osobe (često preostalog roditelja) – osim što se može dogoditi da dijete za smrt okrivljava sebe, može se dogoditi i da bude ljuto i okrivljuje nekog drugog, najčešće preostalog roditelja. Ovo se pogotovo može dogoditi u situaciji kada su roditeljski odnosi bili narušeni. Važno je u tom slučaju da odrasla osoba bude svjesna da djetetova ljutnja zapravo nije osobna već da dijete najčešće ne zna kako bi se nosilo sa svojim osjećajima ljutnje i bespomoćnosti vezano uz gubitak.

Ljutnja na umrlu osobu – Djeca, pogotovo mlađa, svoje roditelje vide kao izrazito jake i moćne osobe koje imaju kontrolu nad mnogim događajima. Zbog toga često pomisle da roditelji mogu utjecati na bolest ili čak smrt, odnosno mogu pomisliti da je roditelj "odlučio" umrijeti. Ukoliko djeca razmišljaju na taj način, moguće je da se razljute na umrlu osobu jer misle da ih je svjesno i namjerno napustila. U takvom slučaju jako je važno djetetu objasniti što se dogodilo te da je smrt nešto što je van naše kontrole.

Osjećaj da je umrla osoba još uvijek ovdje – može se dogoditi da se djetetu (ili odrasloj osobi) učini da je na ulici ugledala umrlog, ili da mu čuje glas. Ovo je nešto što se koji puta događa u procesu tugovanja jer je potrebno neko vrijeme da se prihvati činjenica da nekoga više nema.

Stalno postavljanje pitanja koja se tiču smrti i umrle osobe – ovo je očekivano ponašanje nakon što je dijete bilo suočeno sa gubitkom. Djeca najčešće postavljaju onoliko pitanja koliko su odgovora, odnosno informacija u tom času spremna integrirati. Važno je dati im vremena za nove informacije i pustiti ih da zapitkuju u skladu sa vlastitim ritmom. Smrt je nešto što je i odraslim ljudima koji puta teško

razumjeti i prihvatiti, pa je prema tome i djeci potrebno vrijeme i pomoć u razumijevanju i prihvaćanju smrti.

Također,Arambašić (2008) govori da tugovanje ne mora uvijek biti povezano uz negativne posljedice, naprotiv, ona smatra da u nekim slučajevima prolazeći kroz proces tugovanja možemo puno toga naučiti i spoznati. Tako smatra da je proces tugovanja najemocionalnije iskustvo koje smo doživjeli i tjera nas da shvatimo što nam je u životu zapravo važno. Proces tugovanja nam omogućuje da ljude oko sebe vidimo u drukčijem svjetlu (npr. da odredimo tko nam je oslonac, a tko ne). Zahvaljujući njemu postajemo spremni primiti ljubav i bliskost i od ljudi od kojih smo to najmanje očekivali.

3.3. Čimbenici koji utječu na reakcije žalovanja

Prilikom gubitka bliske osobe veliku ulogu prilikom procesa tugovanja kod djeteta ima način na koji je ta osoba preminula. Ako netko iznenada umre, dijete nije imalo vremena za mentalnu pripremu te može imati manjak sigurnosti. Osim načina smrti veliku ulogu ima u trajanju i samom procesu tugovanja ima i tko je umro. Daleko najveće posljedice će imati ukoliko su djetetu umrliroditelji. Odnos koje je dijete imalo sa preminulim može otežati žalovanje.

Kuteravac (1992) navodi da postoji mogućnost da se kod djece tuga pomiješa sa osjećajem olakšanja što može rezultirati sramom, osjećajem krivnje te da djeca koja su izgubila roditeljepokazuju dugotrajne reakcije i ozbiljne psihološke probleme.

Svako dijete se razlikuje jedno od drugoga, stoga i svako dijete drugačije reagira na gubitak. Neka djeca lakše podnose smrt drugih ljudi, a neka teže. Ukoliko se dijete već ranije susrelo sa smrću neke dalje osobe, taj događaj može imati veliki utjecaj kada mu netko bliži umre. Gubitak će teže podnijeti djeca koja su povučenija i emocionalno nestabilna. Osim toga na sam proces tugovanja kod djece može imati kako se sami odrasli odnose prema smrti.

4. Tugovanje u kontekstu

Prema Profaci (2007), 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. Gubitak je univerzalna pojava, ne postoji osoba koja nije nekoga ili nešto izgubila, ili će tek doživjeti neki gubitak. Po tome su svi ljudi na svijetu jednaki bez obzira na dob, spol, rasu ili vjersku pripadnost.Kada se govori o gubitcima i tugovanju najčešće se govori o gubitcima koji su izazvani smrću. Osim smrti, djeca mogu tugovati zbog gubitka prijateljstva, svog doma, kućnog ljubimca ili igračke koja im je bila važna.

4.1. Podučavanje djece o gubicima

Djeca odrasle smatraju glavnim izvorom informacija i ne ustručavaju se postavljati razna pitanja. Odgovarajući na pitanja djeca očekuju iskrene odgovore. Zato je važno da prilikom odgovaranja i o ovoj temi djeci dajemo potpune odgovore prilagođene njihovoj dobi. Najvažnije je da sa djecom prođemo i temu i o gubicima.

Arambašić(2008) dijeli mišljenje s Glassom(2001) i navodi tri razloga zbog kojih je djecu važno podučavati o gubicima i o smrti. Jedan od prvih razloga je zbog toga što je riječ o prirodnom dijelu života. Treba je prihvatiti kao sastavni dio života. Gubici i smrti su neizbježne životne činjenice, pa nije logično ni razumno odvajati smrt od života. Učiti i podučavati djecu o gubitku i smrti znači učiti ih nešto i o životu.

Osim toga, Arambašić(2008) smatra da gubitke zbog smrti karakterizira sasvim sigurna trajnost, konačnost i nepovratnost, dok kod ostalih vrsta gubitaka može postojati barem teoretska nada da će nam se izgubljena osoba vratiti ili da ćemo ponovo steći ono što smo izgubili.

Arambašić je preuzela mišljenje autora Thompsona i Paynea (2000), tri razloga zbog kojih tugovanje djece i mladih zaslužuje da bude proučavano zasebno od tugovanja odraslih.

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).“

Prema Subotić(1996) gubitak više ugrožava djecu nego odrasle zato što su djeca egzistencijalno ovisnija o neposrednoj okolini. Gubitak roditelja ometa dječju sposobnost da čine ono što prirodno dolazi u životu, da rastu i da se odvoje od roditelja, sa sigurnošću da su im stalna podraška, zato postaju bespomoćnija a time i nesigurnija. Imaju manje krugove sigurnosti i identiteta jer ih još nisu stigla izgraditi. Manja djeca su kognitivno nerazvijena pa ne razumiju pojam smrti, njenu neumitnost i konačnost.

Arambašić (2008) navodi kako je Harvardska studija tugujuće djece (Hans, Robert, O.HandbookofBereavement, 1993) pokazala da iako u početku tugovanja djeca pokazuju određene simptome poremećaja, s vremenom velika većina tih simptoma nestane; dakle, može se tvrditi da su ti simptomi normalna, uobičajena reakcija na gubitak.

Povezanost s umrlim nije patološko stanje, kako se dugo vjerovalo, nego razvojno važan (iako bolan) način da se sačuva uloga umrlog roditelja. Osim emocionalnih reakcija, koje okolina očekuje i prihvaća, djeca mnogo misle i imaju potrebu kognitivno proraditi iskustvo gubitka. Zbog toga je izuzetno važno poučiti ih riječima koje će im pomoći da izraze svoje emocije, misli, sjećati se i razgovarati s njima o umrlom jer je i to dio tugovanja.

4.2. Potrebe tugujućeg djeteta

Kada dijete tuguje, ono ima određene potrebe koje treba zadovoljiti. Neke od njih su da dijete osjeća sigurnost i podršku od strane bližnjih ljudi oko sebe. Profaca (2007) navodi još nekoliko potreba tugujućeg djeteta, a neke od njih slijede dalje u tekstu.

Dijete treba imati osjećaj sigurnosti i zbrinutosti nakon gubitka bliske osobe. Najčešće nakon gubitka bliske osobe i roditelji tugujućeg djeteta često su i sami doživjeli gubitak i najčešće nakon toga nisu u stanju brinuti se za dijete za koje onda najčešće brigu preuzima neki drugi bliži član obitelji. Važno je napomenuti djetetu da je to samo privremeno sve dok roditelj ne bude ponovno u stanju preuzeti skrb o njemu.

Kada netko bližnji preuzme skrb o djetetu to ne znači da dijete treba posve isključiti i izdvojiti iz svega nakon smrti. Važno je da dijete osjeća podršku od roditelja. Iako je teško tijekom cijele te situacije važno je da se djeci daju jasne informacije o smrti. Ako se djetetu daju točne i jasne informacije dijete neće imati osjećaj krivnje i ljutnje da je možda ono krivo za smrt. Isto tako mu se mora dati na znanje da ni mi sami nismo krivi za smrt.

Prilikom tumačenja djetetu o samom događaju i načinu na koji je nastupila smrt važno je da se pazi o stupnju razvijenosti mentalnih sposobnosti jer djeca različite kronološke dobi ne shvaćaju jednako pojam smrti. Djeca trebaju shvatiti što se dogodilo, gubitak treba učiniti stvarnim. Najbolji način za to je da ukoliko dijete želi ide s nama na groblje ili posprema stvari preminule osobe.

Odrasli bi trebali imati strpljenje za izražavanje djetetovih osjećajajer im treba vremena da prihvate smrt voljene osobe i da se prilagode novonastaloj situaciji. Trebat će mu vremena da prihvate da je život sada drukčiji i da te voljene osobe „neće više biti“. Dijete treba nastaviti sa uobičajenim aktivnostima koje su primjerene njegovoj dobi.

Kod adolescenata, u skladu s nekim specifičnostima njihove dobi, javljaju se i dodatne potrebe pa tako mladi trebaju osjećaj slobode da izađu iz tugujuće obitelji i da se u nju vraćaju. Imaju potrebu za ritualima koji ponekad nisu tipični za okolinu u kojoj žive. Imaju potrebu učiniti nešto za druge koji tuguju. Također, osjetljivi su na to kako drugi reagiraju na njihovo iskazivanje osjećaja i biraju osobe pred kojima će pokazati osjećaje. Osim toga, imaju potrebu traženja značenja u gubitku, postavljaju pitanja o smislu života i odnosu prema smrti. Nakon gubitka, mladi imaju potrebu za

razvojem novog identiteta vezanog za onog kojeg su izgubili. To nije lako jer su u fazi kad im je razvoj identiteta najsnažniji.

4.3. Gubitak bliskih osoba

Postoje različiti gubici koje djeca doživljavaju, a gubitak roditelja je najgori i najteži za svakoga od nas. Međutim, osim gubitka roditelja, djeca mogu doživjeti i gubitak doma uslijed selidbe, a samim time djeca doživljavaju više gubitaka odjednom. Djeca gube sigurnost i prijatelje koje su stekli, susjedstvo i vrtić/školu.

Roditelje možemo izgubiti na razne načine, jedan od njih je i gubitak zbog rastave braka. Iako nismo u doslovnom smislu izgubili roditelje, izgubili smo obitelj (zajedništvo) i svakodnevne rutine na koje smo navikli. Drugi način gubitka roditelja jest odlazak iz roditeljskog doma. On može biti dobrovoljan ili prisilan. Dobrovoljnim odlaskom smatra se odlazak iz doma nakon vjenčanja, selidbe u drugi grad zbog studiranja ili slično. Pod prisilnim odlaskom iz doma smatra se odvajanje djeteta od roditelja od strane institucija. U oba dva slučaja djeca osjećaju gubitak roditelja iako su oni još uvijek fizički prisutni.

Djeca koja tuguju zbog smrti roditelja, brata, sestre ili nekih drugih bliskih osoba u njihovom okruženu najčešće se osjećaju ugroženo jer više ne osjećaju sigurnost. Djeca nakon ove vrste gubitka teško se koncentriraju u školi, često plaču,imaju teškoće sa spavanjem, glavobolje i druge tjelesne simptome i do godinu dana nakon smrti.

Arambašić (2008) se slaže sa Shapirom (1994) da nakon smrti roditelja, djeca gotovo istog časa postaju zaokupljena traženjem odgovora na tri pitanja: 1) Je li se to dogodilo zbog nečega što sam ja učinio/učinila ili što sam propustio/propustila učiniti?., 2) Hoće li se to isto dogoditi i meni (ili nekom drugom tko mi je važan)? I 3) Tko će se brinuti o meni ako ili kad se to dogodi?

Jačinu straha i zbunjenosti koje izazivaju ta pitanja (na koja ustvari ne postoji odgovor) i ovise o djetetovoj dobi i o tome na kojem je dijete razvojnom stupnju.

Arambašić (2008) navodi da je maloj djeci teže shvatiti pojam smrti zbog čega su zbunjena uzrujanošću odraslih oko sebe. Koliko god to bilo traumatično iskustvo za djecu Arambašić (2008) preuzela je mišljenje Wordena (2002) koji navodi da 80% djece nije imalo većih psihičkih i tjelesnih teškoća nakon jedne ili dvije godine od smrti jednog roditelja što se može pripisati kvalitetnoj skrbi koju su o djeci preuzeli preživjeli roditelj i/ili bliža, odnosno daljnja rodbina te djetetovim osobinama ličnosti.

Adolescenti ponekad pokazuju neugodu i stid zbog smrti roditelja jer se mogu osjećati odbačeno od strane vršnjaka. Nakon smrti koja je zadesila obitelj, djeca nakon gubitka pokazuju različite reakcije poput agresivnosti, razbijanje stvari, udaranje ljudi jer još uvijek nisu naučili pravila ponašanje. To se u adolescentskoj dobi može protumačiti kao određeni oblik pobune.

Pošto djeca ovise o odraslima nakon smrti može se pojaviti da stalno „ prate“ odraslu osobu zbog straha da će i nju izgubiti. Kod male djece se mogu pojaviti različite reakcije poput mokrenja u krevetu, spavanje s nekim drugim, tepanje. Dok adolescenti preferiraju spavati sa upaljenim svjetlom ili televizorom.

Odvojenost djece od roditelja za vrijeme rata još je jedan način na koji djeca mogu izgubiti roditelje. Tijekom rata djeca pripadaju ugroženoj skupini jer ovise o odraslima, a razdvojenost od roditelja i najbližih može sve to dodatno otežati. Prema Antić (1992.) djeca na gubitak bliskih osoba, doma ili svoje životne sredine, reagiraju i depresivnošću (manifestnom i maskiranom), nemirom ili agresivnošću i/ili gubitkom interesa za školu ili ranije omiljene aktivnosti. Tako se uslijed privikavanja na izbjeglištvo i gubitka doma, kod djece se može pojaviti i slaba radna aktivnost, vandalsko i nasilničko ponašanje, porast alkoholizma i razvijanje ovisnosti. Najčešće je takvoj djeci potrebno pružiti i omogućiti stručnu pomoć.

Neke od aktivnosti koje provodi Društvo za psihološku pomoć u kolektivnim prognaničkim centrima su grupni rad s adolescentima na pozitivnoj i sazrijevanju u okolnostima života u prognaničkom centru, program borbe protiv alkoholizma, tretman djece od trećeg razreda osnovne škole koja imaju teškoća s usvajanjem vještina čitanja… Iskustvo prognane djece je veoma stresno za njih jer su se morali

prilagođavati na razne situacije poput odvojenosti od nekih članova obitelji i prijatelja.

Djeca mogu proći kroz proces tugovanja i prilikom gubitka kućnog ljubimca. Kućni ljubimac kod djece potiče osjećaj odgovornosti te uz njega stječu nova znanja i osjećaju se sigurnima i zaštićenima, a također veliku ulogu imaju kod djece koja su povučenija jer često komuniciraju sa ljubimcem što im jača osjećaj samopouzdanja, koji im pomaže u ostvarivanju i uspostavljanju odnosa sa drugim ljudima. Samim time kućni ljubimac ima veliku i značajnu ulogu u djetetovom životu. Zato treba posebnu pažnju i podršku pružiti djetetu kada izgubi kućnog ljubimca.
Kako bi ga preboljeli djeca također moraju proći proces tugovanja, a najvažnije je da imaju potporu odraslih. Važno je znati da se dovođenjem novog kućnog ljubimca proces tugovanja neće ubrzati. Odrasli smatraju da će novi ljubimac odvratiti misli i pažnju od ljubimca koje je izgubio, želeći ih zaštiti da ne osjećaju tugu i bol. Arambašić (2008) govori da djeca gubitkom kućnog ljubimca zapravo dožive više gubitaka od jednom, a to je da izgubezaštitnika, pouzdanog prijatelja ("povjeravao sam mu svoje tajne"), „sugovornika“, nekoga o kome mogu brinuti, osjećaj važnosti, osjećaj da ti se netko iskreno i bezuvjetno veseli, pomoć i podršku u sklapanju poznanstava/prijateljstva s drugim ljudima.

Arambašić (2008) navodi nekoliko savjeta što učiniti kada im dijete izgubi kućnog ljubimca. Prvi savjet je da se pomogne djetetu da izraze svoju tugu: da se razgovara o kućnom ljubimcu pritom ih ispitujuću kako se oni osjećaju. Prilikom pokapanja poželjno je da se i samu djecu uključi u taj proces kako bi se mogli oprostiti od svojeg ljubimca. Ukoliko dijete počne plakati da ga se ne tješi uobičajenim riječima: „Ne plači, nije to tako strašno“, već samo da budete kraj njega dok plače, nježno ga zagrlite i držite za ruku.

Važno je imati strpljenja i da se da vremena da odboluje ljubimca kojeg je izgubilo i kojemu je bilo privrženo. Prije nego se krene u nabavu novog ljubimca, treba pitati dijete što o tome misli i prihvatiti moguće odbijanje prijedloga; ono znači da dijete još nije spremno oprostiti se od izgubljenog prijatelja.

Postoje različiti gubici koja djeca mogu doživjeti, svakako da gubitak roditelja može biti najgori i najteži od svih. Međutim osim gubitka roditelja, djeca mogu doživjeti i gubitak doma uslijed selidbe, a samim time djeca doživljavaju više gubitaka odjednom. Djeca gube sigurnost i prijatelje koje su stekli, susjedstvo i vrtić/školu.

Gubitak prijatelja također je jedan od problema s kojima se moraju nosit djeca i adolescenti. Djecu gubitak prijatelja prilikom selidbe u drugi grad može jako pogoditi. Roditelji trebaju biti svjesni da to djeci ne pada lako jer oni mogu održavati komunikaciju sa svojim prijateljima telefonskim putem ili osobnim susretom, dok je kod male djece malo drugačije. Roditelji bi trebali više pažnje posvetiti razmišljajući koje sve gubitke (gubitak doma, prijatelja, susjedstva, vrtića/škole, sigurnosti) dijete proživljava i da mu neće biti svejedno, samo zato što roditelji smatraju da je još premalen. Stoga bi roditelji trebali više obraćati pozornost na znakove koje im pokazuju djeca.

5. Prirodni pomagači

Kada dijete doživi gubitak i počne tugovati, najčešće je obitelj ta koja bude prva uz njega koja će mu pružiti pomoć i podršku. U toj situaciji obitelj djetetu može biti od velike pomoći. Prema Profaci (2007), tugovanje je intimni proces koji se najprirodnije odvija u obitelji.

5.1. Pomoć bliskih osoba

Dijete treba što prije saznati vijest o smrti bliske osobe, s obzirom na njegovu dob treba mu izravno i jasno objasniti situaciju u kojoj se trenutno nalazi. O svemu tome s djetetom treba razgovarati osoba u koju ima najviše povjerenja i koja mu je najbliskija. Važnost toga je da dijete vijest ne sazna od drugih osoba. Važno je da roditelji dopuste da dijete postavlja pitanja i da razgovaraju o gubitku koje je dijete doživjelo. Treba dopustiti djeci da izraze svoje emocije, ako ne verbalno, mogu i kroz crtež, igru ili razgovor s prijateljem. Dijete treba osjetiti podršku i osjećaj zajedništva obitelji.

U slučaju smrti djetetu bliske osobe najvažnije je da djetetu pomognemo da shvati fizičku realnost smrti jer tek tada dijete započinje sa procesom tugovanja.Važno je da obitelj zajedno tuguje jer ukoliko obitelj prešuti djetetu da je netko blizak njemu umro, obitelj će tugovati bez djeteta. Jednom kada dijete sazna istinu neće imati s kime tugovati. Prema Profaci (2007), ako okolina ne može biti primjerena podrška djetetu, u nekim situacijama treba potražiti stručnu pomoć (psihologa, liječnika, psihijatra). Osobito treba obratiti pažnju ako je tugovanje prekinuto ili je pak izostalo. .

Jedan od razloga zbog kojih tugovanje može biti prekinuto ili pak izostalo je da bude neprimjeren model tugovanja u obitelji u kojem može biti i prenaglašeno tugovanje ili pak njegov izostanak. Javlja se i jako čuvstvo straha za preživjele članove obitelji, gdje djeca od straha da će izgubiti preživjelog roditelja i mogu mu postati previše privrženi. U nekim slučajevima izostanak tugovanja može biti zbog prisutnosti simptoma PTSP-a. Ako dijete nakon dužeg razdoblja ima simptome koji ukazuju na

promjene u doživljavanju i ponašanju (npr. izrazito se izolira, ima mračne misli, postaje agresivno ili autoagresivno...) ili pak da okolina požuruje povratak „ normalnom“ životu.

Traumatično iskustvo za dijete je i ukoliko nema sigurnih dokaza o smrti bliske osobe. Ali da postoji velika mogućnost da se to dogodilo. U samom tom procesu veliku ulogu ima i i/ili obitelj (zatvorenost u izražavanju emocija, obitelj nema naviku izražavanja emocija).

5.2. Kako reći djetetu tužnu vijest

Ono što može predstavljati problem jest kako i na koji način djetetu reći tužnu vijest. Sigurno da to nije jednostavan i lagan zadatak, ali predstavlja nešto neizbježno, nešto što se mora napraviti i izreći. Najbolji način da djetetu kažemo tužnu vijest jest da mu kažemo: „Moram ti reći nešto jako tužno. Jučer se dogodila prometna nesreća i … je poginuo.“ Ili pak „ Znaš da je baka bilo jako, jako bolesna. Dugo se liječila, ali bila je jako bolesna i nisu joj pomogli lijekovi. Moram ti reći nešto tužno-umrla je .“

Gore navedeno pripadalo bi kako najbolje djetetu reći da ga je bliska i voljena napustila tj. da je umrla. Međutim, stvari koje treba izbjegavati i ne smijemo govoriti djeci jesu npr. da je tata zauvijek zaspao jer se djeca nakon toga mogu bojati usnuti. Također, djeci se ne smije govoriti da im se baka razboljela i umrla jer je većina djece često bolesna. Savjetuje se da ja djeci bolje reći: „ Baka je bila jako, jako bolesna, više nego što smo mi ikada bili…).

Još jedan od savjeta što nikako ne govoriti djeci jest da ljudi koji umru idu na dugo putovanje jer i djeca i roditelji često idu na putovanja. Djetetu se ne smije reći da je Bog uzeo njegovog djeda jer može misliti da Bog može uzeti vrlo brzo i njega da nije sigurno. Ako se želi podijeliti vjerske osjećaje bolje je reći da će se Bog brinuti za njega. Zadnji savjet koji se preporučuje jest da se djeci ne govori da im je netko blizak otišao u bolnicu i umro. Time se može postići da dijete može misliti da je odlazak u bolnicu uzrok smrti.

6. Uloga odgojitelja

Svaki gubitak za djecu je bolan, pogotovo ako im umre poznata i draga osoba. Stoga odgojitelj ima veliku i značajnu ulogu u pomaganju djeci da razumiju cijelu situaciju i pomogne im u tom trenutku.

6.1. Kako odgojitelj može pomoći tugujućem djetetu

Kako bi odgojitelj mogao pomoći i pružiti podršku tugujućem djetetu važno je da poznaje njegove potrebu u procesu tugovanja. Profaca (2007) navodi što odgojitelji moraju znati kako bi pružili podršku tugujućem djetetu:

I. „Kakve su uobičajene reakcije na gubitak kod djece određene dobi? „ (Pomoći će tako što će odgojitelj znati što može očekivati od tugujućeg djeteta ali i od ostatka djece.)
II. „Tko je podrška tugujućem djetetu u obitelji,a tko iz razreda/grupe?“
III. „Kakva su djetetova ranija iskustva, osobito s gubitkom?“

Najvažnije je da odgojitelj obavijesti djecu o novonastaloj situaciji, ali bilo bi poželjno da prije toga održi roditeljski sastanak i najprije razgovara s roditeljima. Važno je da roditelji znaju i budu upućeni što će se njihovoj djeci reći. Način na koji odgojitelj treba pristupiti u dječjem vrtiću ovisi o načinu smrti. Ako se radi o očekivanoj smrti (bolest) bilo bi poželjno da djecu pripremimo na ono što će uslijediti čitanjem knjiga ili razgovorom o smrti. Prema Dyregrovu (2001) pripremna rasprava o manje prijetećim aspektima umiranja i smrti može povećati razumijevanje onoga što se zbiva.

Potrebno je razgovarati sa djecom i poučiti ih o bolesti koja je uzrok smrti. Važno je da se djeci kaže ukoliko neko dijete boluje od leukemije i mu zbog kemoterapija ispadne kosa, treba djeci reći da se ne trebaju bojati da neće i njima ispasti. Trebaim objasniti da postoje opasne i bezopasne bolesti i objasniti im razliku, reći im i utješiti ih da djeca najčešće boluju od bezopasnih bolesti. Kada dijete umre treba naglasiti da

je učinjeno sve što je bilo u moći doktora i da je dijete bilo okruženo dragim osobama te da nije bilo samo.

Da djeca lakše prebrode cijelu situaciju potrebno je da ih i kroz igru uključimo. Prema Dyregrovu (2001) vrlo je koristan igrovni materijal poput zavoja, injekcija i ostalih stvari za slobodnu igru jer djeci pruža mogućnost da prorade osjećaje koji mogu biti potaknuti ozbiljnom bolešću ili smrću. Tijekom igre djeca će izabrati različite uloge, medicinsku sestru, doktora ili roditelja, u toj igri doktor će najčešće uspjeti spasiti i izliječiti bolesnu osobu.

Dyregrov (2001) navodi da obavijesti koje se daju djeci moraju biti pouzdane i konkretne kako bi mogli uspostaviti temelje za skrb o dječjim potrebama u bliskoj budućnosti.. Nakon smrti ostala djeca će kroz igru postavljati različita pitanja poput: „ Zašto joj doktor nije pomogao?“, „Je li ti dolje u grobu hladno za noge?“ i sl.Važno je da odgojitelj odgovara iskreno i daje konkretne odgovore jer djeca znaju ponavljati pitanja da provjere hoće li uvijek dobiti isti odgovor.

Ukoliko djeca ne dobiju konkretne odgovore ona će praznine koje imaju ispuniti vlastitim krivim shvaćanjima i maštarijama koja imaju u čestim slučajevima će prenijeti i proširiti među drugom djecom. Pod davanje konkretne potpore djeci u vrtiću misli se na ostavljanje djetetove odjeće, slike, ormarića i drugih stvari neko vrijeme. Odgojitelj može predložiti, ukoliko se roditelji preminulog djeteta slažu, da mogu doći u vrtić, gdje bi im djeca postavljala razna pitanja u vezi svega što se dogodilo.

Prema Milanović i sur. (2014), kad radimo s djecom koja žaluju, zajedno s njima ulazimo u njihov unutarnji svijet, otkrivamo više pitanja nego odgovora i ne možemo učiniti sve što bismo željeli. Međutim, možemo, a to je i najbolje, pomoći mu da „umrli ostane živ“.Iako je djetetu bliska osoba umrla to ne znači da ju dijete treba zaboraviti. Nego da će zauvijek ostati u njegovom sjećanju i da će ju pamtiti.Milanović i sur. (2014) navode da prije nego što razgovaramo sa roditeljem djeteta koje tuguje da je važno da se stručno i osobno pripremimo. Pod stručnu pripremu podrazumijeva se provjera vlastita znanja o procesu žalovanja, o procesu žalovanja kod djece, reakcijama nezavršenog žalovanja i načinima kako pomoći

djetetu. Osobna priprema odnosi se na razmišljanje o vlastitim osjećajima (da se zapitamo imamo li već iskustva u takvim situacijama i jesu li pozitivna ili negativna, osjećamo li nelagodu zbog razgovora, jesmo li tjeskobni zbog strašne priče, hoćemo li moći tolerirati sve što roditelj bude rekao ili učinio…). Važno je razlučiti želimo li istinski razgovarati s roditeljem ili ćemo to učiniti samo zbog toga što njegovo dijete pohađa našu grupu. Ukoliko nas obuzme strah, jaka tuga, tjeskoba ili nelagoda bolje je odgoditi razgovor s roditeljem jer bismo mogli vlastite osjećaje prebaciti na roditelja, tj. u njemu izazvati osjećaj straha, tjeskobe i nelagode.

Prilikom najave posjeta roditelju tugujućeg djeteta koje je izgubilo blisku osobu poželjno je posjet najaviti telefonski i dogovoriti točno vrijeme dolaska. Već tada možemo roditelju izraziti sućut u nekoliko riječi. U slučaju da nas roditelj odbije trebamo to prihvatiti i ne shvaćati ozbiljno jer svatko tuguje i ima pravo tugovati na svoj način. Prilikom dolaska kod roditelja poželjno je ponijeti mali znak pažnje i razgovarati nasamo bez prisutnosti djeteta. Ponovo izrazimo sućut i direktno reći razlog našeg dolaska. Primjerice „ Došla sam visjeti kako ste. Kako je Marko? Mogu li vam kako pomoći? „ Važno je da roditelj zna prepoznati da smo mu na raspolaganju i da smo željni i voljni pomoći. Poželjno je biti prirodan i empatičan ali s druge strane ne previše služben. Treba više slušati a manje govoriti i koristiti najviše neizravna pitanja.

S obzirom da je razlog našeg dolaska tugujuće dijete, preporučuje se da komunikaciju usmjerimo na razgovor o djetetu i saznamo što dijete kaže i misli o cijeloj novonastaloj situaciji te kada se planira njegov povratak u vrtić da nedostaje svojim prijateljima. Ukoliko roditelj nije rekao djetetu za smrt bliske osobe važno je pokazati razumijevanje jer to nije nimalo lak zadatak i trebamo krenuti od pretpostavke da roditelj želi zaštiti svoje dijete. Međutim, trebamo roditelju dati do znanja da dijete može čuti od neke druge osobe, a da bi to izbjegli najbolje je da mu to sami priopće. Ukoliko roditelj ne želi razgovarati o svoje djetetu ne treba ustrajati na tome, nego treba razgovarati o onome o čemu roditelj želi govoriti.

Prema Milanović i sur. (2014), važan je timski rad s kolegicom. U situacijama u kojima je dijete koje tuguje potrebno je s kolegicom razmjenjivati važne podatke, spoznaje za budući kontakt i rad s djetetom. Potrebno je pripremiti sebe za dolazak

djeteta u skupinu, pripremiti djecu u skupini za dolazak djeteta i razmisliti o strategijama rada.

Miljević-Riđički i sur. (2015) navode nekoliko savjeta odgojiteljicama kako postupiti u slučaju gubitka.
Ovo su neki od savjeta koje navode autorice:

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.

Može se reći djeci da izrade kolaž u sjećanje na osobu ili bilo što drugo što je njima bilo posebno, a to su izgubili. Jedan od načina da se djeca prisjete posebnih uspomena i podijele ih s drugima jest da donesu u vrtić nešto što ih podsjeća na posebne trenutke. To može biti fotografija, neki predmet, slika itd. , a djeca ih mogu pokazati drugima za vrijeme aktivnosti na tepihu.

Može se nabaviti neka od slikovnica koje se bave gubitkom (npr. Palmer, Pat:Date barem mogu držati za ruku ili Petrečija, Biserka: Kada umre netko koga voliš) i važno je pročitati je s djecom.Kada se razgovara s djecomo teškim temama, nužno je pripaziti da ih ne tjerate da govore o osobnim stvarima koje su njima bolne, već im uvijek omogućite da sami izaberu koliko će i kada govoriti.Također,poželjno je koristiti priloge koji se dobiju od roditelja za „zaokruživanje“ aktivnosti.

Dyregrov(2001) u svojoj knjizi navodi smjernice za pomoć djetetu koje je pretrpjelo gubitak, neki od savjeta su:

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

6.2. Djetetova prava u situaciji tugovanja

Odrasli mogu požurivati dijete u procesu tugovanja ili možda pak ignorirati ili ne razumijevati neke znakove koje nam dijete pokazuje. Možemo smatrati da su neka ponašanja dopuštena a neka ne, stoga je Profaca (2007) sastavila listu dječjih prava u procesu tugovanja. Odnosi se na ponašanja, razmišljanja i iskazivanja osjećaja koja su prihvatljiva prilikom procesa 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**

Naročit 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 vremenakoje je prošlo od gubitka. Ovi osjećaji mogu biti vrlo jako i zastrašujući. Kad se to dogodi, smijem se bojati biti sam/a.

- **Imam pravo na svoja vjerovanja, ako mi to pomaže u tuzi**
  To mi pomaže da budem bliže osobi koju sam izgubio/la.

- **Imam pravo ispitivati zašto je osoba koju volim umrla**
  Ali, u redu je a ako nikada ne saznam odgovor. Ovakva pitanja
  O životu i smrti su najteža pitanja na svijetu.

- **Imam pravo misliti i govoriti o sjećanjima na osobu koju sam izgubio/la**
  Ova sjećanja 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.

7. Zaključak

Smatram da kao buduća odgajateljica imam veliku ulogu u životu djece. Jedna od tih uloga je i da i uz svu radost i veselje u vrtiću prepoznam, pravovremeno reagiram i profesionalno postupim ukoliko primijetim da neko dijete tuguje. Znajući da su djeca najranjivija skupina ljudi u procesu, važno je da prilikom odrastanja imaju adekvatnu podršku kako od strane obitelji tako i od strane odgojno obrazovnih ustanova poput vrtića i škole. Tako ću u svome radu djeci pružati ljubav, razumijevanje i podršku. Djeca se vole osjećati sigurno i zaštićeno, stoga je bitno da prilikom procesa tugovanja djeca znaju da ću biti tu za njih, da nisu sami i da se uvijek mogu osloniti na mene.Ovu temu sam odabrala da proširim svoje znanje o tugovanju kod djece. Ukoliko se nađem u toj situaciji kao buduća odgojiteljica, a sigurno hoću, želim znati kako trebam reagirati, što izreći i kako pomoći. Tijekom pisanja rada shvatila sam da sam puno toga naučila, ne samo o djeci i njihovim reakcijama, nego i o sebi. Shvatila sam da ću imati veliku ulogu u dječjim životima i nadam se da ih neću razočarati.

Literatura

1. Antić, N. (1992.) Bihevioralno – kognitivne terapije u radu s djecom nakon traumatskih doživljaja, U: Žužul, M. i Raboteg-Šarić, Z. (ur.): Ratni stres u djece: suzbijanje, posljedice i liječenje, Ministarstvo obrane RH, Zagreb

2. Arambašić, L. (2008.) Gubitak, tugovanje i podrška, Naklada Slap, Zagreb

3. Berk, E. Laura (2007.) Psihologija cjeloživotnog razvoja, Naklada slap, Zagreb

4. Dyregrov, A. (2001.) Tugovanje u djece, Educa, Zagreb

5. 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

6. Milanović M i sur. (2014.) Pomozimo im rasti, priručnik za partnerstvo odgojitelja i roditelja. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga

7. 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

8. Pregrad, J.(1996.) Gubitak i tugovanje u djece, u: J.Pregrad (ur.), Stres, trauma, oporavak, Društvo za psihosocijalnu pomoć, Zagreb

9. Profaca, B. (2005.) Kako pomoći tugujućem djetetu,Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, Zagreb

10. Subotić, Z. (1996.) Gubitak i tugovanje, u: J. Pregrad (ur.), Stres, trauma, oporavak, Društvo za psihosocijalnu pomoć, Zagreb

11. Oatley, K. i Jenkins, M. Jennifer (1996.) Razumijevanje emocija, Naklada slap, Zagreb

Kratka biografska bilješka

OSOBNI PODACI

Ime i prezime: Tonka Petković

Datum rođenja: 13.11.1993

Mjesto rođenja:

OBRAZOVANJE

Osnovna škola Visoka, Split(2000. - 2003.)

Osnovna škola Dragutina Tadijanovića, Petrinja (2003.-2008.)

Srednja škola Petrinja (2008.-2012.)

Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Rani i predškolski odgoj i obrazovanje, Petrinja (od 2013.)