

Gubici i reakcije djece na gubitak

www.dv-cvjetnjak.hr



Gubici su uvijek teški i svatko treba vremena da preboli gubitak

- Smrt roditelja
- Promjene zbog bolesti
- Smrt brata, sestre, bake, djeda...učiteljice
- Gubitak prijateljstva
- Gubitak igračke
- Preseljenje
- Promjena škole
- ...

www.dv-cvjetnjak.hr



Djeca i gubitak

- Djeca doživljavaju gubitak na način različit od onog na koji to doživljavaju odrasli
- Za njih gubitak vrlo često povezan s intenzivnim osjećajima nesigurnosti i bespomoćnosti – **OVISNIJI SU O ODRASLIMA!!!**
- Odrasle osobe izrazito su važne djetetu koje tuguje, kako bi mu pružile osjećaj zaštićenosti i sigurnosti te kako bi na neki način objasnile ono što se događa u okolini oko tugujućeg djeteta na način koji je djetetu razumljiv
- Mlađa djeca nemaju dovoljno razvijene kognitivne kapacitete koji bi im pomogli razumjeti to što se **dogodilo**

Gubitak više ugrožava djecu nego odrasle jer su ona:

- Egzistencijalno ovisnija o neposrednoj okolini
- Bespomoćnija i nesigurnija
- Imaju manje krugova sigurnosti i identiteta, jer ih još nisu stigla izgraditi
- Kognitivno su nerazvijenija, pa ne razumiju pojam smrti, njenu neumitnost i konačnost



Reakcije na gubitak



Emocionalne

- tuga
- ljutnja
- osjećaj krivnje i samooptuživanje
- tjeskoba i strah
- osjećaj usamljenosti
- osjećaj praznine
- bespomoćnost
- čežnja za umrlim
- osjećaj „slobode“
- olakšanje

Reakcije na gubitak

Misaone

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

Reakcije na gubitak



Tjelesne

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

Reakcije na gubitak



Ponašanje

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