

Potrebe djece u tugovanju i podrška djetetu u obitelji



Faze tugovanja i karakteristične reakcije

- ▶ Šok
 - Nevjerica, zbunjenost
 - Osjećaj nestvarnosti
 - Regresija i bespomoćnost
 - Stanje tjelesne uznemirenosti

- ▶ Osvještavanje gubitka
 - Pretjerana osjetljivost
 - Traženje umrlog
 - Nijekanje – potiskivanje
 - Osjećaj prisutnosti umrloga



► Povlačenje

- Povlačenje
- Očaj, bespomoćnost
- Manje socijalne podrške
- Umor, tjelesna slabost
- Jaka potreba za spavanjem

► Zacjeljivanje


- Preuzimanje kontrole
- Odustajanje od prijašnjih uloga
- Veća količina energije
- Opraštanje
- „otpuštanje“ umrlog
- Traženje smisla zatvaranje kruga



► Obnavljanje

- Nova svijest o sebi
- Prihvatanje novih odgovornosti
- Učenje življenja bez umrle osobe
- Zadovoljavanje tjelesnih potreba
- Življenje „za sebe“
- Reakcije na godišnjice smrti
- Traženje drugih ljudi
- Završavanje procesa tugovanja



- 
- Kao odrasli koji pomažemo djetetu, moramo voditi računa o tome imamo li podršku i sami za sebe
 - Tugovanje kod djeteta u velikoj mjeri ovisi o dobi u kojoj se dijete nalazi odnosno o kognitivnom razvoju i konceptu smrti koji je uz to vezan
 - Kako bismo mogli pružiti podršku djetetu, važno je poznavati njegove potrebe u procesu tugovanja
 - Zadatke povezane sa zadovoljenjem potreba u procesu tugovanja može svladati dijete od 4. godine života
 - Ako ih zadovolji, moći će spontano pričati o umrloj osobi, sjećati se prošlosti i verbalizirati ju, otvoreno i spontano pokazivati tugu, postavljati brojna pitanja



Dijete treba

- Sigurnost/zbrinutost nakon gubitka bliske osobe
- Jasne informacije o smrti
- Doživljaj da je gubitak stvaran
- Stvoriti unutrašnju prilagodbu na činjenicu «neće ga više biti»
- Strpljenje odraslih za izražavanje osjećaja
- Osjećati se uključenim i sjećati se umrle osobe
- Nastavak uobičajenih aktivnosti primjerenim njegovoj dobi
- Ljude – bliske osobe koji će odgovarati na pitanja
- Saznanje da nije krivo za nečiju smrt, da je nije uzrokovalo
- Saznanje da su odrasli sve učinili te da ni oni ni umrli nisu mogli spriječiti smrt
- Vremena da prihvati da je život sada drukčiji

Podrška djetetu u obitelji

- Podržavajte otvorenu i iskrenu komunikaciju!
- Dajte djetetu vremena za kognitivno i emocionalno ovladavanje gubitkom
- Pomognite djetetu gubitak učiniti stvarnim
- Stalno pružajte podršku djetetu
- Osigurajte nastavak djetetovih aktivnosti



Otvorena i iskrena komunikacija

- Što prije reći informacije i objašnjenja o smrti bliske osobe, prikladne njegovoj dobi
- Najbolja jasna i izravna objašnjenja, bez apstraktnih pojmova te ona koja smanjuju mogućnost stvaranja fantazija zbog nedostatka informacija
- Dijete trebaju informirati i s njim razgovarati emocionalno najbliže osobe, one koje ono najviše voli
- Ne govorite djetetu da je premalo, da neće razumjeti. Prvo, to nije istina – sva djeca mogu razumjeti ono što im odrasli govore na način koji odgovara njihovoj dobi. Drugo, povrijedit ćete ga jer se takva izjava u dječjoj dobi doživljava kao uvreda

www.dj-cvjetnjak.hr





Dajte djetetu vremena za kognitivno i emocionalno ovladavanje gubitkom

- U obitelji djetetu treba dopustiti sve reakcije. Kod djeteta koje tuguje, sve reakcije su normalne
- Mala djeca mogu biti vrlo tužna. Odrasli su tu da imenuju njihove osjećaje i da im da podršku (npr. kad plače - „vidim da si tužna”; kad ne želi spavati sam - „ako se bojiš, tu sam”)
- Proces tugovanja kod djece i kod odraslih povezan je sa stalnim očekivanjem osobe koje više nema i to u najrazličitijim situacijama. suočavajući se s tim, osoba se suočava s gubitkom i mijenja se. Zato je važno opaziti te trenutke, situacije “praznine”
- Što sve može nedostajati djetetu ??? - način kuhanja, pospremanja stana, način discipliniranja ili pak, način pomaganja kod pisanja domaće zadaće
- Djetetu valja omogućiti izražavanje osjećaja i na onaj način koji se ne uklapa u naš stereotip „dobrog, zdravog, normalnog” tugovanja


Pomognite djetetu gubitak učiniti stvarnim

- Najvažniji aspekt tugovanja je shvaćanje fizičke realnosti smrti
- VAŽNO sudjelovanje u ritualima, što uključuje i sprovod
- Dijete treba pripremiti za sudjelovanje u sprovodu: tko će tamo biti, što će se tamo događati, pitati ga želi li ići te s kim želi biti (možda njegovi najbliži neće biti u stanju brinuti se za njega)
- Ako dijete odbija ići na sprovod, nije ga dobro na to siliti. Tada ga treba pitati s kim želi biti kod kuće dok su drugi na sprovodu
- Djetetu koje ne sudjeluje u sprovodu, može se dati mogućnost da na neki drugi način sudjeluje u ritualu: može napisati pismo osobi koju je izgubilo, nacrtati crtež...U tom slučaju, odlazak na groblje treba svakako organizirati kasnije, u pratnji djetetu najbližih osoba

Stalno pružajte podršku djetetu

- ▶ U tugovanju je važno da dijete osjeća zajedništvo sa svojom obitelji, da zajedno prođu kroz bolno iskustvo
- ▶ Ako ne kažu djetetu da mu je osoba umrla, već to naprave nakon što se sami osjećaju bolje obitelj tuguje bez djeteta
- ▶ Jednom kad se tuga obitelji smanji i dijete sazna istinu, ono neće imati s kim tugovati, neće imati toliko potrebno zajedništvo za proces tugovanja
- ▶ Slično je i ako se djetetu kaže istina, ali ga se izdvoji iz obitelji "dok sve ne prođe"





Važno je biti s djetetom i njemu pružiti ono što i nama treba u tugovanju – važne druge ljude! Kao i u drugim situacijama, tako i u tugovanju, važno je da cijela obitelj dijeli sudbinu...