

# Djeca i žalovanje

---

**Graovac, Mirjana**

*Source / Izvornik:* **Dječja i adolsecentna psihijatrija, 2021, 173 - 179**

**Book chapter / Poglavlje u knjizi**

*Publication status / Verzija rada:* **Published version / Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:184:659927>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-02**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Medicine - FMRI Repository](#)



## Djeca i žalovanje

*Mirjana Graovac*

### SADRŽAJ

12.1. Uvod . . . . .	173
12.2. Pregled nekih teorijskih doprinosa o žalovanju u djece . . . . .	173
12.3. Reakcije djeteta na gubitak . . . . .	174
12.4. Razumijevanje koncepta smrti u djece . . . . .	174
12.4.1. Uvodni aspekti . . . . .	174
12.4.2. Kako djeca različite dobi razumiju smrt . . . . .	175
12.5. Čimbenici koji utječu na ekspresiju žalovanja u djece . . . . .	176
12.6. Faze žalovanja . . . . .	177
12.7. Rad žalovanja u djece . . . . .	177
12.8. Razlike u žalovanju u djece i u odraslih . . . . .	177
12.9. Upute za roditelje/nastavnike . . . . .	178
12.10. Često postavljena pitanja . . . . .	178
12.11. Pitanja . . . . .	178
12.12. Literatura. . . . .	179

## 12.1. Uvod

Žalovanje ili rad žalovanja možemo definirati kao psihofiziološki odgovor na gubitak bliske osobe s preokupacijama o umrloj osobi, te postupnim otpuštanjem od ove povezanosti, karakteriziran manjkom interesa u vanjski svijet, praćeno osjećajima tuge, poremećajima spavanja i drugim fenomenima (Peters 1990). Riječ je o normalnoj, fiziološkoj pojavi. Mitovi o žalovanju u djece govore da djeca ne žaluju. Odrasli često imaju predrasude vezane za vlastitu percepciju da dijete ne žaluje, poput – dijete nije svjesno gubitka, dijete ne osjeća gubitak ako o tome ne govori ili ne plače, bolje je ne pričati o tome, za dijete je najbolje da zaboravi, odrasli ne smiju plakati pred djetetom i drugo.

Istraživanja fenomena žalovanja u djece govore suprotno – sva djeca žaluju, neovisno o svojoj dobi. Djeca pokazuju žalovanje na drukčiji način, ali jednako snažno kao i odrasli. Ponašanja djece koja žaluju mogu biti vrlo različita – neka su djeca vrlo tiha i ne plaču, druga su vrlo glasna, pokatkad i agresivna, neka traže samoću i mir, druga traže društvo. Neovisno o vanjskoj ekspresiji i ponašanju djeteta, svako dijete koje žaluje treba puno razumijevanja, pažnje, strpljenja i ljubavi.

Gubitak i emocionalna reakcija na gubitak nije „privilegij“ odraslih. Spektar je mogućih gubitaka u dječjoj dobi širok, uključuje osobe, stvari, igračke. Djecu ne možemo „zaštiti“ od gubitaka, pa ni od gubitaka koji su vezani za umiranje i smrt. Djeca su vulnerabilnija kada žaluju, a žalovanje u djece nema vremensko ograničenje (Himmelstein 2004). Vidjeti [tablicu 12.1.](#) o najčešćim mitovima i pogrešnim uvjerenjima o žalovanju u djece.

## 12.2. Pregled nekih teorijskih doprinosa o žalovanju u djece

Danas je prihvaćeno mišljenje da djeca mogu žalovati, kao što mogu biti depresivna i kao što mogu oboljeti od svih depresivnih poremećaja kao i odrasli. U prošlosti nije bilo tako. Kroz povijest i razvoj psihoanalitičke teorije psihoanalitičari su se bavili pitanjima žalovanja u odraslih, ali i pitanjima sposobnosti djeteta da prolazi kroz proces žalovanja. A. Freud i Burlingham (1965) i Nagera (1970) smatrali su da malo dijete nije sposobno za proces pravog žalovanja. Bowlby (1960) i Furman (1964) imali su drukčije stajalište, smatrali su

**Tablica 12.1.**

### *Mitovi i pogrešna uvjerenja o žalovanju u djece.*

Modificirano prema Himmelstein i sur. 2004; Schulz 1999.

- Djeca ne žaluju.
- Djeca su premala da bi shvatila smrt i gubitke.
- Odrasli trebaju zaštititi djecu od svih gubitaka i boli.
- Pospješuj samo lijepa sjećanja na umrlog.
- Ne treba izražavati različite osjećaje (npr. bijesa ili krivnje).
- Odlazak na sprovod uzrujat će djecu.
- Ne treba dopustiti djetetu da dotakne mrtvaca.
- Treba im navesti sve činjenice o smrti naglo i odmah.

da je proces žalovanja u djeteta sličan žalovanju u odrasle osobe. U svojem članku posvećenu problematici žalovanja Bowlby (1960) je govorio o privrženosti i tjeskobi odvajanja. Bowlby je smatrao da su procesi koji se odigravaju u situacijama odvajanja u ranom djetinjstvu, istovjetni s procesima koji se zbivaju u odraslih u situacijama gubitka objekta, dakle pri žalovanju. A. Freud (1960) navodi kako „proces žalovanja“ u analitičkom smislu označuje napor osobe da prihvati činjenicu u vanjskome svijetu – gubitak investiranog objekta, a to pokreće promjene u unutarnjem svijetu – povlačenje libida od izgubljenog objekta i identifikaciju s izgubljenim objektom. Kako je za prihvaćanje vanjske realnosti potrebna odgovarajuća sposobnost psihičkog aparata (npr. sposobnost prihvaćanja realnosti, prihvaćanje načela realnosti, djelomična kontrola id-nagona od ega), A. Freud je suzdržana da djetetovu reakciju na gubitak opisuje u terminima žalovanja te smatra da se o žalovanju u djeteta može govoriti kada ono dostigne stupanj razvoja u kojem se objekt doživljava postojanim (konstantnost objekta) (v. poglavlje 4). U komentaru Bowlbyjeva članka o žalovanju, Schur (1960) navodi da je, za opise reakcija odvajanja u djeteta (u psihoanalitičkom smislu), koncept depresije dovoljno širok kako bi ponudio spektar mogućih djetetovih reakcija na doživljeni gubitak objekta, i smatrao je nepotrebnim pozivati se na žalovanje u odraslih. Komentirajući Bowlbyjev članak, Spitz (1960) navodi da postoje razlike u psihičkim zbivanjima u djeteta i u odraslih, bilo da je riječ o procesima separacije, o depresiji ili o žalovanju. Iako žalovanje u djece i žalovanje u odraslih potiču slični čimbenici, dijete žaluje na drukčiji način nego odrasli. Razumijevanje ovih razlika moguće je ako poznamo i prihvaćamo razvojne procese, razlike u kognitivnom, emocionalnom i socijalnom razvoju djeteta duž razvojnih

Tablica 12.2.

**Razvoj potpunog shvaćanja koncepta smrti.**

Modificirano prema Himmelstein i sur. 2004; Wilis 2002.

Koncept smrti	Pitanja djece koja upućuju na nepotpuno razumijevanje	Implikacije nepotpunog razumijevanja
<b>Nepovratnost</b> (engl. <i>irreversibility</i> ) (smrt bi značila da opet ne mogu oživjeti)	Kad će se moj umrli kućni ljubimac natrag vratiti? Može li netko opet postati opet živ nakon što je umro?	Prevenira otpuštanje od umrlog, što je prvi stupanj žalovanja.
<b>Konačnost</b> (engl. <i>finality</i> ) (smrću prestaju sve životne funkcije)	Je li tko gladan ako je mrtav? Boli li nekoga ili je tužan kada je mrtav?	preokupacija fizičkom patnjom umrlog
<b>Neizbježnost za sva živa bića</b> (engl. <i>universality</i> ) (sva će živa bića umrijeti)	Hoće li svi umrijeti? Umiru li djeca? Hoću li i ja umrijeti? Kada ću ja umrijeti?	smrt kao kazna za neke misli ili akcije
<b>Uzročnost</b> (engl. <i>causality</i> ) (realistično shvaćanje uzroka smrti)	Umiru li ljudi zato što su zločesti? Zašto je uginuo moj pas?	može uzrokovati snažne osjećaje krivnje

linija, kao i razvoj specifičnih obrana u pojedinim fazama djetetova psihološkog razvoja (Schulz 1999).

### 12.3. Reakcije djeteta na gubitak

Danas znamo da je doživljaj gubitka u djece različit od doživljaja gubitka u odraslih. Naime, djeca su ovisnija o svojoj neposrednoj okolini, o odraslima koji se o njima brinu, te je stoga za njih gubitak vrlo često povezan s intenzivnim osjećajima nesigurnosti i bespomoćnosti. Osim toga, mlađa djeca nemaju razvijene kognitivne kapacitete koji bi im pomogli u razumijevanju onoga što se dogodilo. Zbog toga su, kako navodi Pregrad (1996), odrasle osobe izrazito važne djetetu koje tuguje kako bi mu pružile osjećaj zaštićenosti i sigurnosti, te na način koji je djetetu razumljiv objasnile što se događa u okolini tugujućeg djeteta.

Iskustvo gubitka (smrt bliske osobe), kako navode Corr (1997) i Fitzgerald (1992), jedinstveno je i individualizirano. Unatoč tomu, u situaciji kada je dijete suočeno s gubitkom, na percepciju, razumijevanje i ponašanje djeteta utječu brojni čimbenici: ponajprije dob djeteta i aktualna razvojna faza, zatim crte djetetove ličnosti, prijašnja iskustva s gubitkom (smrću), priroda i kvaliteta odnosa s osobom koju je izgubila, uzrok smrti umrle osobe, obrasci interakcija i komunikacija unutar obitelji, stabilnost obiteljskog života nakon gubitka, kapaciteti za prepoznavanje i ispunjavanje

djetetovih potreba, sposobnost za izražavanje i dijeljenje osjećaja i sjećanja, roditeljski stilovi za suočavanje sa stresom, dostupnost konzistentnih odnosa s drugim odraslim osobama, ali i širi socijalni i kulturološki odnosi. Wilis (2002) naglašava kako djeca svih dobnih skupina, isto kao i odrasli, trebaju vrijeme, ali i kapacitet za razumijevanje koncepta smrti i umiranja.

### 12.4. Razumijevanje koncepta smrti u djece

#### 12.4.1. Uvodni aspekti

Djeca ne mogu razumjeti koncept smrti onako kako ga razumiju odrasli. Razumijevanje svijeta oko sebe i pojava u tom svijetu dijete temelji na postignutom stupnju kognitivnog i emocionalnog razvoja koji je ovisan o njegovoj dobi. Stoga se i razumijevanje koncepta smrti mijenja usporedo s rastom, razvojem i sazrijevanjem djeteta. Prema Wilis (2002), razumijevanje pojmova kao što su **nepovratnost**, **konačnost**, **neizbježnost** i **uzročnost** izravno je povezano s dostignutim razvojnim stupnjem djeteta u vrijeme kada se ono susreće sa pojmom smrti (v. tabl. 12.2.).

**Nepovratnost** (engl. *irreversibility*) za dijete je veoma težak pojam. Djetetu je teško razumjeti da smrt **nije** nešto što se dogodilo i nakon toga se može „vratiti na prijašnje stanje“. Razumijevanje svijeta i pojava oko

sebe dijete temelji na vlastitu iskustvu koje mu govori da se igračke, kada se pokvare, mogu popraviti, a kada se razbiju, mogu se zalijepiti. Pojam smrti kao nepovratne pojave malo dijete ne može shvatiti. Djetetovo razumijevanje pojma **konačnosti** (engl. *finality or nonfunctionality*), da je smrt nepovratno i trajno stanje, proistječe iz djetetova (ne)poimanja vremena. Kako dijete raste i sazrijeva, ono razvija i postupno usvaja koncept vremena. Pojmovi stalnosti i konstantnosti dobivaju realnije značenje usporedo s odrastanjem djeteta. S druge strane, djeca nemaju iskustvo o životnom ciklusu da bi razumjela smrt kao prirodan proces, **neizbježan** za sva živa bića (engl. *universality*). Razumijevanje **uzročnih relacija** (engl. *causality*) težak je zadatak za djecu jer ona ne razumiju da neke stvari i pojave oko njih nastaju pod utjecajem prirodnih čimbenika, a da te prirodne čimbenike nije moguće kontrolirati.

#### 12.4.2. Kako djeca različite dobi razumiju smrt

Razumijevanje smrti u djece razvija se usporedo s kognitivnim i emocionalnim sazrijevanjem djeteta. Na drukčiji bi se način moglo reći da slično kao i kod koncepta vlastitog tijela (i bolesti) tako postoji i određeni razvojni koncept odnosa prema smrti (v. **poglavlje 50**). Jedno od prvih istraživanja koje se bavi ovom problematikom jest poznata studija Marie Nagy (1948) u kojoj se opisuju tri stadija dječjeg razumijevanja smrti. Prvi stadij obuhvaća djecu u dobi 3 – 5 godina, u kojemu djeca shvaćaju smrt kao puki odlazak osobe s jednoga mjesta, vjeruju da se ta (umrla) osoba samo premjestila na drugo mjesto i nastavlja živjeti negdje drugdje. U drugome stadiju, koji obuhvaća djecu u dobi 5 – 9 godina, djeca vjeruju da se smrt može potpuno izbjeći. U trećem stadiju, u dobi 9 – 10 godina, djeca dosegnu razumijevanje da je smrt trajna, neizbježna i da utječe na sva živa bića. Slično ovoj podjeli, Barbara Kane (1979), oslanjajući se na Piagetove stadije (1988), navodi sljedeće stadije razumijevanja smrti: 1. strukturni stadij (3 do 5 godine); (preoperacionalni stadij prema Piagetu); dijete pomalo shvaća da postoji smrt; dominira konkretizam: smrt kao odvajanje, nemogućnost pokreta, nema funkcionalnosti; odnosno smrt kao putovanje u drugu zemlju; netko npr. može umrijeti, ali to ima značenje kao da je otputovao i da će se jednom vratiti; 2. funkcionalni stadij (od 6. do 12 godine); (konkretno operacionalizirani stadij) smrt se shvaća kao nemogućnosti povratka;

pojavljuje se univerzalnost; bolja procjena prošlosti, sadašnjosti i budućnosti; 3. stadij apstrakcije – od 12 godina nadalje; dominira formalno-operacijsko mišljenje; nije više vezano za konkretno mišljenje; smrt se shvaća kao dijalektična nužnost, dakle bez smrti nema ni života; može prevladavati narcistička problematika adolescenta i opsjednutost smrću.

Karen Schultz (1999) navodi razvojne i emocionalne karakteristike djece koje utječu na njihovo izražavanje tuge. Dob djeteta, razvojne i emocionalne karakteristike određene djetetovom dobi oblikuju koncept djetetova poimanja smrti, a posljedično i moguće emocionalne reakcije djeteta na gubitak. Do treće godine života dijete se senzorno i motorički razvija. U toj djetetovoj dobi ne postoji koncept smrti. Smrt i odsutnost za njih imaju isti učinak. Moguće djetetove reakcije u situaciji gubitka jesu uznemirenost, tjeskoba, nesigurnost i separacijska anksioznost, kao i reakcija djeteta na tugu skrbnika.

U dobi između treće i pete godine razvojne i emocionalne karakteristike djeteta jesu egocentričnost, magičnost, animizam i artifizijelnost (autoričino razjašnjenje – sve je izrađeno kako bi služilo djetetu), moralizam (loše stvari događaju se lošim ljudima). Dijete spomenute dobi smrt razumijeva reverzibilnom, poput odlaska na spavanje (poistovjećenje smrti i sna), odlaska na izlet, likova iz bajki ili crtića koji oživljavaju. U toj dobi dijete očekuje da se umrla osoba uskoro vrati i da sve bude kao što je bilo prije. Moguće djetetove reakcije na gubitak jesu ustrašenost, osjećaj krivnje, strahovi od daljnjeg napuštanja. Dijete te dobi može pokazivati jaku vezanost za roditelja ili drugu blisku odraslu osobu. Ono može biti ljuto na pokojnika (jer je otišao i ne vraća se), može biti zabrinuto za umrlog (da mu je hladno, da je gladan, ustrašen). Smrt percipira kao nešto loše ili kao kaznu, pa dijete može biti zabrinuto za sebe ako mu se kaže, ili ako misli, da nije dobro. Dijete može pokazivati tjeskobu i strahove pri odlasku na spavanje ili pri udaljavanju od kuće. Nije rijetkost da djeca u takvim situacijama elaboriraju tjeskobu i strahove putem tijela, pa počinju manifestirati neke od tjelesnih simptoma (glavobolja, trbobja, umor, slabiji apetit i slično). Malo dijete teško može shvatiti da se smrt može dogoditi njemu bliskoj osobi, pa se, u situaciji kada se to dogodi, brani negacijom ili psihosomatskim reakcijama. U dobi od 7 do 12 godina dijete razmišlja logičnije, ali konkretnije, raste socijalizacija djece. Djeca te dobi počinju razumijevati smrt kao ireverzibilnu, ali kapricioznu i neprirodnu.

U adolescenciji je sposobnost za razumijevanje konačnosti i prirode smrti uspostavljena i potpuna. Adolescenti najčešće u osami izražavaju emocije. Nerijetko imaju osjećaj besmisla i gubitka kontrole nad svojim životom. Razvojna zadaća separacije od roditelja u situaciji gubitka (smrti) bliske osobe je na kušnji, adolescenti su ambivalentni i u raskoraku između razvojne zadaće i potrebe odvajanja i pripadanja obitelji. Nije rijetko da adolescenti u tim situacijama „uskoče“ u ulogu odraslog. Snažni osjećaji krivnje pojavljuju se u onih adolescenata koji su bili u lošim odnosima i/ili sukobima s umrlom osobom.

### 12.5. Čimbenici koji utječu na ekspresiju žalovanja u djece

Djeci je potreban rad na žalovanju, kao i odraslima. Djeca prolaze iste faze procesa žalovanja – od prorade boli do prihvaćanja smrti. Međutim, progresivni kognitivni i emocionalni razvoj djece, kao i specifičnosti njihovih psiholoških obrana oblikuju izražavanje žalovanja u djece. Stupanj kognitivnog i emocionalnog razvoja djeteta utječe ne samo na poimanje i percepciju gubitka (smrti) već i na ekspresiju emocija. Najčešći mehanizmi obrane u djece jesu **regresija i poricanje**. Ove obrane, uz dječju maštu, kao i limitiranu ekspoziciju dječjeg selfa prema snažnim emocijama, oblikuju njihovo tugovanje na specifičan način, različit od odraslih.

Nadalje, kada je riječ o djeci koja tuguju, ne smije se izgubiti iz vida djetetova prirodna potreba za podrškom roditelja, kao i potreba djeteta za ponovnim interpretiranjem gubitka (smrti) na sljedećem stupnju djetetova kognitivnog i emocionalnog sazrijevanja. Stoga je proces žalovanje u djece intermitentnog (koji se javlja na mahove) i prolongiranog tipa jer svaki novi razvojni korak traži od djeteta ponovnu reinterpretaciju gubitka (smrti).

Roditelji koji i sami žaluju najčešće se brinu o tome kako će njihova djeca preboljeti gubitak (smrt) bliskog člana obitelji. Tretman, podrška i edukacija roditelja, koji su i sami u procesu žalovanja, pomaže ne samo njima – odraslima nego posredno i njihovoj djeci. Psihološke poteškoće s kojima se dijete suočava u situaciji gubitka (smrti) bliskog člana obitelji nije moguće izbjeći, ma koliko to bilo teško, jer se, u suprotnom u budućnosti, tijekom daljnjih faza razvoja u djetinjstvu, adolescenciji ili u odrasloj dobi mogu razviti neki od poremećaja depresivnog spektra. Time se naglašava

važnost autentične obiteljske atmosfere u situaciji gubitka, u kojoj članovi obitelji dopuštaju djetetu izražavanje svoje tuge i žalosti, bilo izrazom lica, riječima ili djelima. Veoma je važno da manifestacije djetetove žalosti budu prihvaćene unutar obitelji, ali isto tako i da obitelj nastavi njegovati raniji ritam obiteljskog života, poznat i blizak djetetu. Također je važno promicati stabilnost i dosljednost i u drugim područjima djetetova života izvan obitelji (škola, sport, druženje s vršnjacima). Djecu je najprije potrebno ohrabriti kako bi, sukladno svojoj dobi, razumjela koncept smrti.

Djeca u ranome djetinjstvu često postavljaju pitanja o smrti, znatiželjna su. Ona pitaju što je smrt, kako je osoba umrla, što joj se dogodilo, pitaju o vlastitoj sigurnosti, hoće li i ona umrijeti i tko će se onda o njima brinuti. Mala djeca trebaju jednostavne i konkretne odgovore na svoja pitanja. Nejasni, nedorečeni i dvosmisleni odgovori odraslih, kojima se želi ublažiti stvarnost, najčešće postižu suprotan učinak i zbunjuju dijete.

Djeci u srednjem djetinjstvu također treba pružiti priliku za razgovore – o smrti, preminulom, sprovodu, djetetovu odnosu s preminulim. Važno je pomoći djetetu da dobije cjelovitiju sliku o preminulom, jer će, u suprotnom, dijete teško moći izraziti svoje emocije (npr. idealizacija preminulog može blokirati osjećaje bijesa, dok isključivo negativni aspekti umrlog mogu blokirati osjećaje tuge).

S obzirom na to da je žalovanje u djece ciklični proces koji prati kognitivni i emocionalni razvoj djeteta, dijete treba priliku za ova ponavljanja i specifičan rad žalovanja. Članovi obitelji djeteta trebaju biti osjetljivi za ove djetetove potrebe, za reinterpretacijama gubitka, jer je ponavljanje velik dio „rada žalovanja“.

Neki su dani posebno snažno povezani s osjećajima tuge vezane za gubitak bliskog člana obitelji – godišnjice, blagdani, rodendani itd. U takvim, ali i u drugim prigodama kada dijete zatraži, razgovori o bliskoj osobi koje više nema, razgledavanje fotografija obiteljskih albuma, odlazak na groblje itd., postaju dio obiteljskih rituala koji djetetu pokazuju da gubitak nije zaboravljen u rutini i tempu svakodnevnog života. Sjećanja na osobu koju je obitelj izgubila daje priliku djetetu za reinterpretaciju gubitka u svjetlu djetetovih novih kapaciteta za kognitivno razumijevanje.

Konačno, na ekspresiju žalovanja, osim prije navedenih intrapsihičkih i interpersonalnih utjecaja, mogu djelovati i drugi čimbenici: posebnosti veze između umrlog i djeteta (npr. ambivalencija /zlostavljanje/;



međusobne ovisnosti); okolnosti smrti umrle osobe (iznenadna smrt, nasilna, sa socijalnom stigmom /suicid, AIDS itd./); kao i socijalni okoliš (potpora šire socijalne sredine, posebnosti etničkog pripadanja, obiteljska stabilnost, religijska uvjerenja itd.) (Schultz, 1999). Posebno pitanje može biti praćenje umiruće djece, palijativna skrb djece (opisano je u poglavlju 51 Psihosocijalno značenje pojedinih tjelesnih bolesti).

## 12.6. Faze žalovanja

Slično kao i odrasli, djeca prolaze kroz faze žalovanja ili zadaće žalovanja koje uključuju **šok i poricanje, ljutnju i ogorčenost, osjećaje krivnje, te tugu i depresiju**, ali u skladu s njihovim emocionalnim i kognitivnim sposobnostima, na stupnjevit i cikličan način (v. tabl. 12.3.).

**Tablica 12.3.**

### *Faze i zadaće žalovanja u djece.*

Modificirano prema Schultz 1999; Worden 1991.

- Prihvatanje smrti („Što je bilo dobro u vašem odnosu; što je bilo teško u vašem odnosu“); „Biti mrtav znači ne vidjeti i ne čuti.“
- Emocionalna prorada bijesa, krivnje, straha, bespomoćnosti (igra, crteži; pisanje pisma, strah od napuštanja)
- Prilagodba na nove uloge

## 12.7. Rad žalovanja u djece

Emocionalni razvoj djeteta prati razvojne procese. Dijete često ne zna objasniti kako se osjeća i ne zna izraziti svoje osjećaje. Stoga je veoma važno pomoći djetetu da bi ono moglo naučiti prepoznati i izraziti svoje osjećaje. Pogrešno je stajalište da je djeci, kada im je previše teško, bolje ne pokazivati osjećaje i ne govoriti o njima.

Mlađa djeca često svoje osjećaje izražavaju kroz stvaralaštvo i igru. Igra je, kao i san, kraljevski put u nesvjesno. Igra i stvaralaštvo protektivni su čimbenici djetetova mentalnog zdravlja. Dijete kroz igru i vlastitu kreaciju lakše izražava svoje osjećaje. Dječjoj igri i kreaciji odrasli trebaju „dodati“ riječi koje djeca ne mogu izgovoriti. Djecu je lakše upoznati kroz igru, promatranjem dječje igre mogu se „iščitati“ djetetove poruke. Terapijske se intervencije, dakle najčešće, u djece provode putem igre.

Ljutnju, krivnju, tjeskobu i bespomoćnost, u situacijama u kojima su ovi osjećaji povezani s gubitkom i tugom, djeca izražavaju najteže. Okolina (obitelj, terapeut) najprije treba djetetu omogućiti izražavanje osjećaja. Preko igre ili stvaralačke igre dijete lakše izražava ove neugodne osjećaje. Djetetu treba pokazati da su njegovi osjećaji prihvaćeni i sadržani. Na odraslima je da djetetu pomognu u procesu suočavanja s krivnjom jer je djetetu o krivnji iznimno teško govoriti. Svoju ljutnju dijete može „premjestiti“ na druge osobe u obitelji (npr. na preživjelog roditelja) ili izvan obitelji (liječnika, učitelja, prijatelja). Osjećaji straha mogu se različito prezentirati u pojedinim razvojnim fazama djeteta, premda dijete kadšto „preskoči“ ekspresiju straha u nekoj od njih. Važno je naglasiti da djetetu treba pomoći u situacijama i razvojnim fazama u kojima dijete manifestira svoj strah. Nadalje, s djetetom je potrebno razgovarati i o njegovim fantazijama i o „krivim konkretnim povezanostima“, pri čemu je važno prepoznati podležecu emociju fantazije ili djetetova „kriva povezivanja uzroka“.

Dijete teško može žalovati samo. U situaciji gubitka dijete treba svoju obitelj kako bi odrasli sadržavali i „mentalizirali“ situaciju gubitka koja pokatkad može biti i traumatična. U procesu prihvatanja gubitka dijete treba članove svoje obitelji kako bi se prilagodilo i prihvatilo gubitak. Dijete treba odrasle koji se brinu o njemu kako bi se poticali njegovi razvojni potencijali u smjeru nastavka razvojnih procesa tijekom djetinjstva i poslije tijekom adolescencije.

## 12.8. Razlike u žalovanju u djece i u odraslih

Da bismo razumjeli iskustvo djeteta u procesu žalovanja, bitno je upozoriti na razlike u žalovanju u djece i u odraslih. Najprije, žalovanje u djeteta obično je **ciklično**. Sa svakim novim stadijem razvoja dijete na neki način ponovno prerađuje svoje ranije osjećaje i ponašanja povezana s gubitkom (smrti). Nadalje, dok odrasli posjeduju potencijal kako bi se izrazili i zatražili ono što im je potrebno, djeca se često osjećaju zbunjena i ne razumiju zapravo – zašto se osjećaju onako kako se osjećaju. Nerijetko je prezentacija djetetova neprihvatljivog ponašanja zapravo samo ekspresija njihove zbunjenosti onime što se dogodilo. Nadalje, koncept vremena dijete gradi kako odrasta. Djeca nemaju životno iskustvo i ne razumiju da se stvari s vremenom mijenjaju, da teške situacije obično postaju lakše kako

vrijeme prolazi (ali uz vlastitu razradu i potporu drugih, kao i uz potporu šire socijalne i kulturalne sredine). Zadaća žalovanja u djece jest, kao i u odraslih, prihvaćanje gubitka (smrti), prorada neugodnih osjećaja vezanih za gubitak i prilagodba na nove uloge.

Procesi žalovanja u djece protječu stupnjevito, ciklično, prateći njihove razvojne procese. Rastući, sazrijevajući i odrastajući, djeca ugrađuju, korak po korak, komadiće vlastita iskustva u mozaik koji je određen njihovom razvojnom razinom, kognicijom, emocijama, te ozračjem u njihovim obiteljima, kao „alatima“ za razumijevanje gubitka (smrti) u radu žalovanja.

### 12.9. Upute za roditelje/nastavnike

- ✓ Istraživanja fenomena žalovanja u djece govore da sva djeca žaluju, neovisno o svojoj dobi. Djeca pokazuju žalovanje na drukčiji način, ali jednako snažno kao i odrasli.
- ✓ Ponašanja djece koja žaluju mogu biti vrlo različita.
- ✓ Neovisno o vanjskoj ekspresiji i djetetovu ponašanju, svako dijete koje žaluje treba mnogo razumijevanja, pažnje, strpljenja i ljubavi.
- ✓ Gubitak i emocionalna reakcija na gubitak nije „privilegij“ odraslih. Spektar mogućih gubitaka u dječjoj je dobi širok, a uključuje osobe, stvari, igračke.
- ✓ Djecu ne možemo „zaštiti“ od gubitaka, pa ni od gubitaka koji su vezani za umiranje i smrt. Djeca su vulnerabilnija kada žaluju, a žalovanje u djece nema vremensko ograničenje.
- ✓ Odrasle su osobe izrazito važne djetetu koje tuguje kako bi mu pružile osjećaj zaštićenosti i sigurnosti, te na djetetu razumljiv način objasnile što se događa u okolini tugujućeg djeteta.

### 12.10. Često postavljena pitanja

#### ■ PITANJE: Mogu li djeca i adolescenti žalovati?

ODGOVOR: Danas svakako smatramo da svako dijete i adolescent žaluje. Djeca pokazuju žalovanje na drukčiji način nego odrasli. Djeca se ne mogu zaštititi

od gubitaka, tema smrti i drugih pitanja, jer o tome čuju od druge djece, iz medija, kroz životno iskustvo, u školi itd. Dječje žalovanje može biti dugotrajnije i podložno je stalnoj proradi. Razlikuje se žalovanje u djece od žalovanja u adolescenata.

#### ■ PITANJE: Trebaju li se djeca susresti s bliskom osobom koja umire ili je umrla?

ODGOVOR: Djeca trebaju imati iskustvo vlastita života na način da s vremenom razumiju da su umiranje i smrt sastavni dio života. Djeca će najvjerojatnije vrlo cijeniti ako su neko vrijeme provela s bliskom umirućom osobom. Djeca se mogu poslije žaliti zašto su bila isključeni iz procesa umiranja bliske osobe, odnosno sudjelovanje pri umiranju pospješuje žalovanje kao normalan proces. Slično prije rečenomu, dijete također može imati potrebu da već umrlu blisku osobu vidi, dodirne je, da se oprostí od nje, sudjelujući u obiteljskom ritualu, i uz potporu drugih bliskih osoba.

#### ■ PITANJE: Trebaju li djeca prisustvovati sprovodu i drugim ceremonijama opraštanja?

ODGOVOR: Djeca mogu imati psihološke koristi od sudjelovanja na sprovodima, kao znak ritualiziranog opraštanja u kojemu sudjeluje i obitelj i šira zajednica. Djeca mogu imati pitanja, na koja treba s taktom odgovarati o opaženim reakcijama žalovanja.

### 12.11. Pitanja

- 1 Navedite definiciju žalovanja.
- 2 Navedite neke mitove i pogrešna uvjerenja o žalovanju u djece.
- 3 Koji sve elementi sudjeluju u potpunom shvaćanju koncepta smrti u djeteta?
- 4 Koje su zadaće ili faze žalovanja u djece?
- 5 Koji čimbenici sudjeluju u emocionalnoj ekspresiji žalovanja u djece?



## 12.12. LITERATURA

1. *Bowlby J.* Attachment and Loss: Vol.3. Loss: Sadness and depression. New York: Basic Books; 1980.
2. *Bowlby J.* Grief and Mourning in Infancy and Early Childhood. *The Psychoanalytic Study of the Child* 1960; 15:9-52.
3. *Buzov I.* Psihoanaliza žalovanja. Zagreb: Jumea; 1989.
4. *Corr CA, Nabe CM, Corr DM.* Death and Dying, Life and Living. 2nd ed. Pacific Grove, Calif: Books/Cole Publishing Company; 1997.
5. *Erikson EH.* Identification and the Life Cycle. New York: IUP; 1958.
6. *Fenichel O.* Psihoanalitička teorija neuroza. Beograd-Zagreb: Medicinska knjiga; 1961.
7. *Freud A.* Discussion of dr. John Bowlby's Paper. *The Psychoanalytic Study of the Child* 1960; 15:53-62.
8. *Freud A, Burlingham D.* Infants Without Families. New York: Int Univ Press; 1965.
9. *Furman RA.* Death and Young Child. *The Psychoanalytic Study of the Child* 1964; 19:321-333.
10. *Fitzgerald H.* The Greaving Child: A Parent's Guide. New York: Fireside; 1992.
11. *Graovac M.* Psihodrama. U: Kozarić-Kovačić D, Frančičković T, ur. Psihoterapijski pravci. Zagreb: Medicinska naklada; 2014, str. 221-232.
12. *Graovac M.* Žalovanje u djece. U: Rudan V, Marčinko D, ur. Zagreb: Medicinska naklada; 2014, str. 13-21.
13. *Himmelstein BP, Hilden JM, Boldt AM, Weissman D.* Pediatric Palliative Care. *N Engl J Med* 2004; 350:1752-1762.
14. *Jurčević S, Vlastelica M, Urlic I.* Denial and dissociation as coping strategies in mothers' postmortem identification of their sons. *Am Imago* 2005; 62: 395-418.
15. *Kane B.* Children's Concepts of Death. *The Journal of Genetic Psychology. Research and Theory on Human Development* 1979; 134(1): 141-153.
16. *Nagera H.* Children's Reactions to the Death of Important Objects. *The Psychoanalytic Study of the Child* 1970; 25:360-400.
17. *Nagy M.* The child's theories concerning death. *J of Genetic Psychology* 1948; 73:3-27.
18. *Piaget J.* Razvojna psihologija Jeana Piageta. Jastrebarsko: Naklada Slap; 2002.
19. *Pernar M, Frančičković T.* Psihološki razvoj čovjeka. Rijeka: Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci; 2008.
20. *Peters UH.* Woerterbuch der Psychiatrie und medizinischen Psychologie. 4. izdanje. Muenchen: Urban & Schwarzenberg; 1990.
21. *Pregrad J.* Gubitak i tugovanje u djece. U: Pregrad J, ur. Stres, trauma, oporavak. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć; 1996, str. 177-186.
22. *Profaca B.* Podrška djetetu u tugovanju. U: Pregrad J, ur. Stres, trauma, oporavak, Zagreb: Društvo za psihološku pomoć; 1996, str. 201-208.
23. *Schulz K.* Bereaved Children. *Can Fam Physician* 1999; 45:2914-2921.
24. *Schur M.* Discussion of dr. John Bowlby's Paper. *The Psychoanalytic Study of the Child* 1960; 15:63-84.
25. *Spitz R.* Discussion of dr. John Bowlby's Paper. *The Psychoanalytic Study of the Child* 1960; 15:85-94.
26. *Volkman VD.* Typical findings in pathological grief. *Psychiat Quart* 1970; 4: 231-250.
27. *Wilis C.* The Greaving Process in Children: Strategies for Understanding, Educating and Reconciling Children's Perception of Death. *Early Childhood Education J* 2002; 29(4):221-225.
28. *Worden WJ.* Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. New York, NY: Springer Publishing Company; 1991.