

Razumjevanje uobičajenih mitova o tugovanju djece i odraslih

Mit br 1. Djeca tuguju samo kratko vrijeme.

Tugovanje nije događaj već se radi o procesu u kojem nije prisutna samo tuga već puno različitih osjećaja. Tugovanje je međusobno povezano s rastom i razvojem djeteta stoga djeca imaju dvostruku zadaću - da se nastave razvijati i da tuguju, te dvije zadaće se izmjenjuju, pa se odraslima nekada čini da se djeca bave uobičajenim dječjim aktivnostima i da više ne tuguju (jer su i veseli, igraju se i sl.).

Djeca mogu osjetiti tugovanje iznova tijekom svog života. Svaki puta kada dijete prolazi kroz sljedeću razvojnu fazu, mogu se ponovno prisjetiti osobe koju su izgubili i primjetiti da ta osoba nije s njima i da s njom ne mogu podijeliti svoja iskustva kao npr. prelazak iz vrtića u osnovnu školu, u više razrede osnovne škole, završetak srednje škole, itd. U podržavajućem okruženju, tugovanje kod djece može potrajati 3 do 4 godine. Bez obzira na protek vremena djeca će povremeno ponovno osjetiti tugu i inkorporirati je u nove razvojne faze i događaje u životu.

Mit br 2. Tugovanje se kod djece odvija kroz predvidive faze.

Mnogi od nas su čuli o pet faza tugovanja, (šok, osveštavanje gubitka, čuvanje energije ili povlačenje, zacjeljivanje i obnavljanje) što može ponekad biti korisno u razumjevanju vrlo zbunjujućeg životnog procesa. Međutim tugovanje najčešće NIJE predvidljivo kao što bismo mi voljeli da jest. Uobičajeno je za sve ljude pa i djecu, da idu naprijed-natrag kroz različite faze. Djeca doživljavaju mnoštvo misli i osjećaja dok tuguju. Važno je da im mi kao osobe koje brinu o djetetu damo dozvolu da to dožive bez očekivanja da će tugovati na određeni način.

Mit br 3. Mala djeca su premala da bi tugovala.

Svako dijete pa i mlađe dobi, koje se veže za blisku osobu, nakon gubitka te osobe prolazi kroz proces tugovanja. Iako možda nemogu verbalizirati svoje osjećaje mogu protestirati kroz regresivno ponašanje, teškoće sa spavanjem ili eksplozivne osjećaje. Gubitak bliske osobe jako je težak i bolan, no važno je naglasiti da su djeca i odrasli dobro "opremljeni" nositi se s takvim gubitkom i zacijeliti.

Mit br 4. Prikrivajući svoje osjećaje i tugu štitim svoje dijete/djecu.

Djeca uče putem modeliranja ponašanja odraslih osoba u njihovom okruženju. Često roditelji i ostale osobe koje brinu o djetetu pokušaju maskirati svoje tugovanje kako bi zaštitili svoju djecu od patnje. Iako je ova namjera dobra, to zapravo inhibira djetetovu mogućnost da tuguje. Otvorenost tijekom tugovanja pokazuje djeci da je tugovanje u redu. Prvi korak koji će pomoći djetetu jest pokazivanje tuge i tugovanje samih odraslih za gubicima. Koje također pokazuje djetetu kako može tražiti i dobiti podršku s vlastitim tugovanjem. U slučaju da niste bili povezani s osobom koja je umrla ili ste imali konfliktni odnos i dalje možete pomoći svome djetetu kreiranjem sigurnog okruženja i poticanjem djeteta da tuguje za svojim gubitkom.

Mit br 5. Gubitak bliske osobe u djetinjstvu uvijek ostavi teške posljedice u odrastanju djece.

Djeca koja su doživjela preranu smrt i tuguju nisu samim time oštećena. Ako odrasli u njihovoj sredini kreiraju suosjećajno okruženje za njih, ne postoji razlog zašto bi djeca postala nepopravljivo oštećene osobe u odrasloj dobi. Dozvoljavajući djeci da tuguju pomažemo im da se oporave, žive i vole život. Postoje rizici za emocionalne probleme, ali i poticaji za razvoj. Neka istraživanja pokazuju da djeca koja su izgubila jednog od roditelja imaju u prosjeku veće samopouzdanje i niže samopoštovanje.

Mit br 6. Djeca ne trebaju ići na sprovod.

Sprovodi pružaju mogućnost odraslima i djeci da pruže jedni drugima utjehu i otvoreno tuguje dok pokazuju poštovanje prema životu osobe koja je umrla. Osim toga, sprovod je neposredno iskustvo koje pogotovo mlađoj djeci može pomoći s prihvaćanjem gubitka jer ga čini stvarnijim iskustvom (djeca uče kroz neposredno iskustvo). Sprovod je prvi važan korak procesa oporavka. Odrasli trebaju poticati i pripremiti dijete i odrasle osobe koje će o djetetu brinuti za vrijeme sprovoda. No ni u kojem slučaju ne trebaju forsirati dijete da prisustvuje sprovodu bliske osobe.

Djetetu možemo objasniti kako inače izgleda sprovod, što će se događati i što će dijete tamo raditi, ukazati na moguće burne reakcije drugih ljudi i objasniti mu s kim će biti (tko će se brinuti za njega) i što može učiniti ako mu bude teško.

Mit br 7. Djeca koja često plaču su slaba i dugoročno gledano štete sama sebi.

Plakanje je prirodni tjelesni proces kod tuge i tugovanja. Pomaže da djeca otpuste snažne emocije i komunicira njihovu potrebu za utjehom. Za odrasle plakanje djeteta može potaknuti osjećaj bespomoćnosti. Teško nam je vidjeti dijete koje plače i želimo mu pomoći da se osjeća bolje. Iako je namjera dobra neke od stvari koje odrasli kažu djeci nisu podržavajuće i utješne (kao npr. Nemoj plakati..., Ona je otišla u bolji svijet..., On ne bi volio da za njim plačeš...) Suze nisu znak slabosti, naprotiv kada plačemo zapravo pokazujemo da poštujemo ljubav, povezanost i volju da proradimo naše tugovanje.

Mit br 8. Djeca su premala da razumiju smrt.

Nije lako objasniti djeci apstraktan pojam kao što je smrt. Mnogi odrasli i sami nisu sigurni kako objasniti što se događa nakon smrti, koncepte kao što su Bog, Raj i sl. Jedna od najvažnijih stvari za djetetovo razumjevanje smrti jest da je smrt konačna. kada netko umre da se ne mogu vratiti. Smrt je kada naše tijelo prestane raditi. Smrt NIJE dugo spavanje ili da je Bog trebao još jednog anđela na nebu, u Raju, i sl. Otvorenost razgovorima o smrti i duhovnosti važan je korak u pomažanju tugujućeg djeteta i pronalaženju smisla nakon gubitka.

Mit br 9. Trebamo pomoći djeci da zaborave na tugu i gubitak.

Prirodno i zdravo tugovanje traje duže vremena, može trajati mjesecima, godinama, na neki način i cijeli život. Kroz svoje vlastito tugovanje djeca shvate da im se život zauvijek promjenio i da će biti drugačiji bez osobe koja je umrla. Djeca i odrasli ne prebrode gubitak, već nauče živjeti s njime. Vjerovanje da je tugovanje problem koji treba riješiti nije od koristi i zapravo može kočiti sam oporavak.

Mit br 10. Vrijeme liječi rane, pogotovo djeci.

Mnoge odrasle osobe misle i komuniciraju djetetu da će s vremenom sve biti bolje. Vrijeme ima važnu ulogu i može biti od pomoći ali SAMO onda kada dijete i odrasla osoba dobivaju i osjećaju podršku u svom tugovanju. Tugovanje nije samo „biti tužan“, nego uložiti napor i proaktivno se nositi s različitim mukama i izazovima koji slijede.