

## O teškim temama s djecom. Kako razgovarati o smrti?

Kada djeca počnu ispitivati o svijetu oko sebe, o uzrocima zašto je nešto takvo kakvo je, roditelji se mogu naći u situaciji da ne znaju dovoljno informacija, da ne znaju koji odgovor dati ili koji odgovor „smiju“ dati djetetu određene dobi. Jedna od takvih tema je tema smrti. Prije ili kasnije djeca će se susresti s uginulom životinjom na cesti, uginulim kućnim ljubimcem ili sa smrću susjeda, osobe iz rodbine ili čak uže obitelji. Kako s njima razgovarati o ovako osjetljivoj temi?

Roditelji ponekad, želeći zaštititi dijete od pretjeranih strahova od smrti, kažu „zec sada spava“, „djed je otišao u Raj gdje mu je sada jako lijepo“, „susjed je otišao na put“ itd. Može se činiti da je bolje pričekati da dijete poraste da bismo mu pojasnili smrt. Međutim, važno je da se djeca suoče i s ovom realnošću što ranije jer je smrt dio života – nezaobilazna njegova sastavnica. Što se dijete ranije s njome upozna, manje će mu biti strašna i šokantna. Smrt nije nikada ‘ugodna’, ali ukoliko djetetu ostane nepoznata i mistična, može je se više bojati.

Teške teme su uostalom prilika za povezivanje, emocionalnu razmjenu između roditelja i djeteta koja će djetetu ostati u sjećanju jer djeca vole kada im se odrasli posvete, potrudu se pojasniti nešto njima nepoznato i pritom pokažu da im je stalo. Na kraju, razgovarajući o teškim temama, roditelj će djetetu nastojati pružiti i utjehu, sigurnost, zahvaljujući kojoj će dijete moći bezbrižno nastaviti sa svojim životom, bez obzira na teške činjenice s kojima se upoznao kroz razgovor. Ovakvi razgovori predstavljaju dodatnu priliku za prenošenje vrijednosti i uvjerenja roditelja koja žele da i njihova djeca usvoje. Teški razgovori jačaju unutrašnju snagu djece koja će imati „pri ruci“ alate koji će im olakšati suočavanje s izazovnim situacijama u budućnosti.

Najbolje vrijeme za pričati o smrti je kada se dijete susretne s njome. Dakle, kada ugleda uginulu pticu ili uveli list, ono može samo početi postavljati pitanja o tome ili ga roditelji mogu potaknuti na razmišljanje (Vidiš ovaj list? Što ti se čini, što mu se dogodilo? Ili: Ajme, ova ptica je, čini se, uginula. Možda ju je udario auto?).

Radi se o spontanoj situaciji koja predstavlja odličnu priliku za uvodni razgovor o smrti, osobito ako se radi o maloj djeci. **Preporuča se, kada govorimo o smrti, da uvijek budemo što konkretniji i izravniji jer djeca razmišljaju konkretno. Apstraktne ideje u njima mogu prouzročiti različite fantazije i strahove.** Djeca ne znaju kako pojmiti Raj, onostrano, beskonačnost, vječnost itd. Kada djeca upitaju što to znači uginuti ili umrijeti, važno je da čuju fizičku stranu smrti: „kad netko umre, prestane mu kucati srce, više ne može govoriti, disati. Njegovo tijelo više ne radi i ne može se više vratiti u život.“ Važno je izbjegavati opise uljepšavanja poput „on sada spava“, „ljepše mu je u Raju“ ili „otišao je na put“ jer bi dijete moglo

## Pragma\*

razviti strah od spavanja (hoću li ja ili moj tata umrijeti kada idemo spavati?), odvajanja od roditelja („što ako se mama ne vrati više, kao što se ni susjed nije vratio s puta?“) ili može pomisliti da je dobro napustiti ovaj svijet da bi bilo tamo gdje je „ljepše“. U tom smislu, „bijeće laži“ imaju kontraproduktivni učinak, uz to što nepotrebno „štite“ dijete od iskustava koje će ionako susresti kasnije u životu. Ukoliko djetetu nije jasno što se točno dogodilo, što to znači smrt, može biti zbunjeno i nesigurno u tome kako da se suoči s osjećajima koje osjeća. Pored toga, kako će biti spremno na neki drugi teški događaj i hoće li vjerovati roditeljima ako naslućuje da ga „štite“ i ne govore mu istinu? Njegovo samopouzdanje može biti poljuljano ako naslućuje da roditelji misle kako je ono krhko, kako se s nekim stvarima još uvijek ne može suočiti. Naravno, nećemo na isti način razgovarati s trogodišnjakom i osmogodišnjakom koji se, uostalom, razlikuju po sposobnosti poimanja konačnosti stvari.

Malena djeca (od 3. do 5. godine) shvaćaju smrt kao privremeno, povratno i ne-osobno stanje. U pričama koje čitaju ili gledaju, likovi često ustaju od mrtvih (npr. Snjeguljica, Trnoružica...). Ovaj način razmišljanja je sasvim primjeren njihovoj dobi i s njima ne treba ulaziti u detalje smrti.

Djeca u dobi od 5. do 9. godine uviđaju da sva živa bića jednom umru i da je smrt konačna. S njima se može razgovarati o „ciklusu života“, o tome kako sve ima svoj početak i kraj. Ipak, djeca te dobi imaju fantaziju da nekako mogu izbjeći svoju smrt. Smrt mogu doživljavati i personalizirano, u nekom liku, pa se u ovoj dobi mogu javiti određene noćne more. Nakon te dobi, djeca imaju kapacitet u potpunosti shvatiti značenje smrti, da je ona nepovratno stanje i da će i oni jednog dana umrijeti, bez obzira na činjenicu da je za adolescentsku dob vrlo karakterističan osjećaj da im je smrt daleka, da im malo što može naškoditi, da će izbjeći opasnostima, radi čega su tako skloni rizičnim ponašanjima. Kada razgovaramo o smrti, važno je dati djeci prostora da izraze svoje misli i osjećaje o tome, kakvi god oni bili. Ne moramo žuriti s pojašnjenjima i utjehom. Djeca trebaju doživjeti da se njihove osjećaje i razmišljanja uzima za ozbiljno i da se radi o normalnim osjećajima i fantazijama, da one nisu „zabranjene“ ili previše uznemirujuće za odrasle da bi se o njima razgovaralo.

Monolozi odraslih obeshrabruju djecu da izraze svoj unutarnji doživljaj pa je bolje u objašnjenjima i odgovorima biti koncizni te pustiti djecu da postavljaju pitanja ili iskažu svoje asocijacije na ono što su čuli. Djeca mogu više puta, na primjer, postaviti pitanje „hoće li se djed vratiti?“, „zašto se neće vratiti?“ jer im je to teško za shvatiti i prihvatiti pa je potrebna strpljivost u odgovaranju. Može nam se činiti da su realne činjenice poput odgovora „neće se vratiti jer ne može, njegovo tijelo više ne radi“ previše brutalne za djecu, ali ustvari suočavanje s realnošću im pomaže i u žalovanju. Dijete će tada možda uspjeti reći „ali meni on tako nedostaje. Tužan sam!“, što je vrlo važno za prorađivanje osjećaja i početak žalovanja. Tada je prilika da roditelj iskaže da razumije dijete i da je u redu osjećati tugu (može reći „i ja sam tužan, meni djed također jako nedostaje“). Zagrljaj

---

**Pragma**  
Teslina 13  
10000 Zagreb

<http://www.udruga-pragma.hr>  
[pragma@udruga-pragma.hr](mailto:pragma@udruga-pragma.hr)

T +385 1 7789 950  
F +385 1 7789 951

OIB: 93604401369

## Pragma\*

pa čak i trenutak tišine pomažu djetetu još bolje osjetiti svoj osjećaj. No, naravno, nakon toga je dobro djetetu pružiti i utjehu, na način da mu objasnimo da će preminuli i dalje živjeti u našim sjećanjima, da ćemo se prisjećati lijepih trenutaka s njime te je također ovdje prilika da djetetu objasnimo i naša religijska uvjerenja u vezi toga kako doživljavamo smrt. Ponavljamo, s oprezom da u djetetu ne pobudimo dodatne strahove.

Dobro je s djetetom razgovarati i o tome želi li prisustvovati pogrebu. Ako je dijete dovoljno staro da razumije što je to pogreb i boji ga se, možemo s djetetom pronaći neki drugi način na koji će se odviti ritual pozdravljanja s preminulom osobom. Svakako bi bilo dobro da ne odgađamo prisustvovanje djece pogrebima unedogled pa je tu jako važna priprema djeteta u obliku pojašnjenja kako izgleda pogreb, što dijete ondje može očekivati te je važno da ono zna da će netko biti stalno uz njega, dostupan mu u svakome trenutku za njegove potrebe. Dijete će, vrlo vjerojatno, u razgovoru o smrti pitati roditelja „hoćeš li i ti umrijeti?“. Ovdje je važno da djetetu objasnimo da će se to dogoditi, ali da ćemo vjerojatno vrlo, vrlo dugo biti s njime. Ne moramo lagati i reći „umrijet ću tek kada budem jako star!“, ali ne moramo ni izazivati nepotrebne strahove ili fobije kod djeteta ako mu kažemo da možemo umrijeti već sutra.

I na kraju, u redu je djeci nekada reći i da nemamo odgovor na neko njegovo pitanje jer je neznanje jedna velika životna činjenica. Možemo imati svoja uvjerenja, ali na neka pitanja ni sami kao odrasli ne znamo odgovor. Kako može izgledati adekvatan razgovor s djecom i kako potaknuti djecu na proces žalovanja, možete pronaći u dva videozapisa nastalih u okviru popularne serije „Ulica Sezam“ (na engleskome jeziku):

<https://youtu.be/gxlj4Tk83xQ>

<https://youtu.be/a2VpflpbOmk>

Literatura:

<https://www.fatherly.com/parenting/how-to-talk-to-your-kids-about-death>  
<https://www.mamamia.com.au/talking-to-kids-about-death/>

Citiranje članka:

Pragma (2020.). *O teškim temama s djecom. Kako razgovarati o smrti?* Dostupno na: <https://www.udruga-pragma.hr/o-teskim-temama-s-djecom-kako-razgovarati-o-smrti/>.

---

**Pragma**  
Teslina 13  
10000 Zagreb

<http://www.udruga-pragma.hr>  
[pragma@udruga-pragma.hr](mailto:pragma@udruga-pragma.hr)

T +385 1 7789 950  
F +385 1 7789 951

OIB: 93604401369