

# Kako s djecom razgovarati o smrti?

Tema smrti teška je tema većini odraslih osoba, a često još teže znaju biti situacije u kojima o smrti moramo razgovarati s našim najmlađima. Ipak, svatko od nas se na svoj način suočava s tom temom. Čak i ako se suočavamo teže, to ne znači da je to tema koju (s djecom) treba izbjegavati. Dapače, kao i rođenje, ona je **dio života**. Ta je tema aktualna barem jednom godišnje (na blagdan Svih svetih), ali i mimo toga, odlazimo na groblja i pogrebe te naši bližnji umiru, što može potaknuti dječju znatiželju i brojna pitanja, ali i reakcije, kao što je strah.

## Kako djeca predškolske dobi shvaćaju smrt?

Djeca rane i predškolske dobi, zbog uobičajenog stupnja spoznajnog razvoja u kojem se nalaze, ne mogu razumjeti pojam smrti.

- **Djeca do 5. godine** ne shvaćaju konačnost smrti - za njih je smrt privremeno stanje, gledaju na nju kao na vrstu sna. U toj dobi često pitaju hoće li se preminula osoba vratiti.
- **Od 5. do 6. godine** pomalo počinju shvaćati konačnost života, ali ne razumiju da se onda događa svima. U toj dobi mogu smrt doživljavati kao osobu.
- **Od 6. do 7. godine** počinju razumijevati da je smrt kraj života, ali još uvijek teže razumiju njezinu univerzalnost i neizbježnost. U toj dobi dijete traži stvarne predmete (npr. fotografiju) kao pomoć u opraštanju od umrle osobe te traži puno informacija kada se razgovara o smrti.



## Što ako je umro netko Vama i djetetu blizak?

- Razgovor obavite čim prije, bez odgađanja i skrivanja istine. Pronađite tiho i sigurno mjesto za razgovor. Govorite polako i koristite rječnik primjeren dobi.
- Prirodno je i normalno pokazati tugu pred svojim djetetom. Ipak, ako ste izuzetno uznemireni, prije razgovora prvo regulirajte svoje emocije.
- Jednostavnim rječnikom objasnite uzrok (npr. *srce je prestalo raditi*) bez previše detalja. U toj dobi je kod djece uobičajen egocentrizam, zbog kojeg bi mogli pomisliti da su oni napravili ili rekli nešto što je uzrokovalo smrt pa osjećati krivnju.
- Budite konkretni - apstrakcije (npr. *izgubili smo ga; otišla je; zaspao je*) mogu dodatno zbuniti djecu i stvoriti strah idući put kad netko negdje otiđe ili zaspe.
- Ako dijete postavi pitanje na koje nemate odgovor - to iskreno i kažite (npr. *U ovom trenutku to ne znam. Ako budem saznala/saznao, reći ću ti.*).
- Budite spremni i strpljivi odgovarati na ista pitanja - djeci treba više vremena da prihvate i shvate dobivene informacije (ponekad par dana ili tjedana).
- Nastavite s uobičajenim dnevnim rutinama koliko je god to moguće. Djeci (ali i Vama) treba emocionalna sigurnost koju daje dnevna struktura.
- Za djecu stariju od 3 godine primjereno je i da prisustvuju pogrebu, kao ceremoniji koja ljudima pomaže prihvatiti smrt. Ipak, odluku o odlasku prepustite djetetu, bez pritiska, ali uz obaveznu pripremu na to što će se tamo događati (npr. da će neki ljudi možda plakati). Ako očekujete da ćete Vi tijekom pogreba biti previše uznemireni, brigu o djetetu prepustite osobi od povjerenja koju dijete poznaje.
- Ako ste religiozni, koristite religijske pojmove i shvaćanja u koja i sami vjerujete, s tim da pazite da ih možete pojasniti, tj. da nisu previše apstraktna, a ako jesu (npr. vjerujete da je preminula osoba u raju), objasnite djetetu da neke stvari koje se događaju nakon smrti nitko ne zna, osim onih koji su umrli.
- Očuvajte uspomene na preminulu osobu - slobodno koristite fotografije, priče i druge podsjetnike, a dijete može svoje emocije izraziti i na neki kreativan način (npr. crtež, pjesma, itd.).
- Sjetite se brinuti i o sebi - brinite o količini sna, raznolikoj prehrani, kretanju, opuštanju i razgovoru s drugim odraslima.



**Iskrenom komunikacijom stvarate odnos povjerenja čime se potiče emocionalna povezanost djeteta i roditelja/skrbnika, a to je osnovni preduvjet za zdrav razvoj djeteta.**

**Dijete koje je doživjelo neko zastrašujuće iskustvo (što može biti smrt bliske osobe), može neposredno nakon ili s odgodom pokazivati određene strahove.**

**Strah je prirodna emocija i dio razvoja djeteta te ga se ne može i ne treba spriječiti.**

Do kraja predškolske dobi, a ovisno o stupnju spoznajnog razvoja djeteta, dijete može iskazivati različite, na početku imaginarne, a kasnije i stvarne strahove.

**Strah od odvajanja/ gubitka** je uobičajeni razvojni strah kojeg djeca mogu pokazivati cijelu ranu i predškolsku dobi, a najčešće u odnosu na primarnog skrbnika s kojim je stvorena privrženost, kao što su majka ili otac.

Uz njega, čitavu ranu i predškolsku dob, dijete može pokazivati strah od mraka i samoće (posebno u vrijeme spavanja pa se znaju pojavljivati i noćne more), strah od bolesti i smrti, strah da će se netko izgubiti, kao i strah da se majka neće vratiti doma ili da će joj se nešto dogoditi, itd. Kod djeteta od 7 godina može se pojačati strah od gubitka ljubavi (roditelja, odgojitelja...).

**Važno:** U toj dobi strahovi često mogu nastati i nakon slušanja strašnih priča te gledanja filmova ili igranja videoigrica za strašnim scenama, što treba izbjegavati.

**Ako primijetite da se strah koji dijete proživljava ne može pripisati nekoj specifičnoj situaciji, snažan je, traje dugo vremena, ometa svakodnevno funkcioniranje djeteta te sadržajem nije primjeren dobi, javite se stručnoj osobi koja će vama i djetetu pružiti odgovarajuću podršku i pomoć.**

Infografiku pripremila Tihana Fontana Ristić,  
stručna suradnica psihologinja u

**D.V. - S.I. PETAR PAN**

V O D N J A N - D I G N A N O



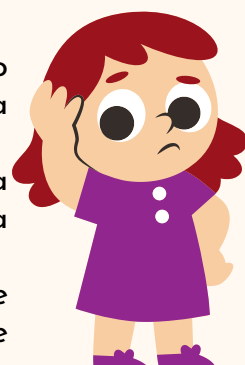
# Come parlare ai bambini della morte?

Il tema della morte è un argomento difficile da trattare per la maggior parte degli adulti, e in queste situazioni lo diventa ancora di più quando dobbiamo affrontare e parlare della morte con i nostri figli più piccoli. Tuttavia, ognuno di noi affronta questo argomento a modo suo. Anche se per noi è più difficile, non significa che sia un argomento da evitare (con i bambini). Infatti, come la nascita fa **parte della vita**, anche la morte fa parte di questo processo. Questo argomento è attuale almeno una volta all'anno (il giorno di Tutti i Santi), ma anche in altri momenti, ad esempio quando andiamo nei cimiteri e ai funerali e i nostri cari muoiono, il che può suscitare la curiosità dei bambini e numerose domande, nonché reazioni come la paura.

## Come percepiscono la morte i bambini in età prescolare?

I bambini in età prescolare a causa del loro normale livello di sviluppo cognitivo non riescono a comprendere il concetto di morte.

- **I bambini di età inferiore ai 5 anni** non comprendono il carattere definitivo della morte: per loro la morte è uno stato temporaneo e la vedono come una specie di sogno. A quell'età spesso chiedono se la persona deceduta tornerà.
- **Dall'età di 5-6 anni**, i bambini cominciano gradualmente a comprendere la cessazione della vita, ma non capiscono che ciò accade a tutti. A quell'età possono pensare alla morte come a una persona.
- **Dall'età di 6-7 anni**, i bambini cominciano a capire che la morte è la cessazione della vita, ma hanno ancora difficoltà a comprenderne l'universalità e l'inevitabilità. A questa età, il bambino cerca oggetti reali (ad esempio una fotografia) per aiutare a dire addio alla persona deceduta e cerca molte informazioni quando parla della morte.



## Cosa succede se muore una persona cara a voi e a vostro figlio?

- Avviate la conversazione il prima possibile, senza ritardare o nascondere la verità. Trovate un posto tranquillo e sicuro dove potete parlare. Parlate lentamente e utilizzate un vocabolario adatto alla sua età.
- È naturale e normale mostrare tristezza davanti al proprio figlio. Tuttavia, se siete molto turbati, prima di parlare controllate le vostre emozioni.
- Spiegate la causa in termini semplici (ad esempio, *il cuore ha smesso di battere*) senza troppi dettagli. A questa età, è normale che i bambini siano egocentrici, il che può portarli a pensare di aver fatto o detto qualcosa che ha causato la morte e a sentirsi in colpa.
- Siate specifici: le astrazioni (ad esempio, *lo abbiamo perso; lei se n'è andata; lui si è addormentato*) possono confondere ulteriormente i bambini e creare paura la prossima volta che qualcuno va da qualche parte o si addormenta.
- Se un bambino fa una domanda a cui non sapete rispondere, diteglielo onestamente (ad esempio, "Non lo so in questo momento. Se lo scopro, te lo dico").
- Siate preparati e pazienti nel rispondere alle stesse domande: i bambini hanno bisogno di più tempo per accettare e comprendere le informazioni ricevute (a volte alcuni giorni o settimane).
- Continuate il più possibile con le normali attività quotidiane. I bambini (e anche voi) hanno bisogno della sicurezza emotiva che la struttura quotidiana fornisce.
- È anche opportuno che i bambini di età superiore ai 3 anni partecipino ai funerali, poiché si tratta di una cerimonia che aiuta le persone ad accettare la morte. Tuttavia, lasciate che sia lui a prendere la decisione di andare, senza pressione, ma con una preparazione obbligatoria per quello che succederà lì (ad esempio, che qualcuno potrebbe piangere). Se pensate che sarete troppo turbati durante il funerale, affidate la cura del bambino a una persona di fiducia che lui conosce.
  - Se siete religiosi e usate termini e concetti religiosi in cui credete, assicuratevi di poterli spiegare, ad esempio che non siano troppo astratti e, se lo sono (ad esempio, se credi che la persona defunta sia in paradiso), spiegate al bambino che alcune cose che accadono dopo la morte non sono note a nessuno, tranne a chi è già morto.
  - Conservate i ricordi della persona deceduta: sentitevi liberi di usare fotografie, storie e altri ricordi, il bambino può anche esprimere le proprie emozioni in modo creativo (ad esempio, disegnando, scrivendo poesie, ecc.).
  - Ricordatevi di prendervi cura anche di voi stessi: dormite abbastanza, seguite una dieta varia, fate esercizio fisico, rilassatevi e parlate con altri adulti.



**Attraverso una comunicazione onesta si crea un rapporto di fiducia, che favorisce un legame emotivo tra il bambino e il genitore/tutore, prerequisito fondamentale per lo sviluppo sano del bambino.**

**Un bambino che ha vissuto un'esperienza spaventosa (ad esempio la morte di una persona cara) può manifestare determinate paure immediatamente o con un certo ritardo.**

**La paura è un'emozione naturale e fa parte dello sviluppo del bambino; non può e non deve essere prevenuta.**

Verso la fine dell'età prescolare, e a seconda del livello di sviluppo cognitivo del bambino, questi può esprimere diverse paure, inizialmente immaginarie e in seguito reali.

**La paura della separazione/perdita** è una comune paura evolutiva che i bambini possono manifestare durante la prima infanzia e la scuola materna, il più delle volte in relazione alla figura di riferimento principale con cui hanno instaurato un legame, come la madre o il padre. Inoltre, durante tutta l'età prescolare, il bambino può mostrare paura del buio e della solitudine (soprattutto prima di andare a letto, quando possono verificarsi incubi), paura della malattia e della morte, paura di perdersi, paura che la madre non torni a casa o che le accada qualcosa, ecc. In un bambino di 7 anni, la paura di perdere l'amore (da parte dei genitori, degli educatori, ecc.) può aumentare.

**Importante:** a questa età, le paure possono spesso sorgere dopo aver ascoltato storie spaventose, guardato film o giocato a videogiochi con scene spaventose, e dovrebbero essere evitate.

**Se notate che la paura provata dal vostro bambino non può essere attribuita a una situazione specifica, è forte, dura a lungo, interferisce con le attività quotidiane del bambino e non è adatta alla sua età, contattate un professionista che fornirà a voi e al vostro bambino il supporto e l'assistenza adeguata.**

Infografica preparata da Tihana Fontana Ristić,  
psicologa professionista associato presso

**D.V. - S.I. PETAR PAN**

V O D N J A N - D I G N A N O

