

Život

Kako pomoći djetetu nakon smrti roditelja. Ugledna psihologinja: 'Tuga tada postaje puno više od emocije'

Rani gubitak roditelja može dugoročno oblikovati identitet djeteta, no neke se stvari mogu prevenirati



VALENTINA PAVLICA 26. 08. 2025.

FOTO: UNSPLASH

Kako se nositi s tugom, osjećajem napuštenosti i traumom te kako im odrasli mogu pružiti stvarnu podršku, pitanja su koja često preplave roditelje koji su ostali sami sa svojom djecom nakon smrti drugog roditelja, a ujedno i ona koja zahtijevaju stručan odgovor.

Razgovarali smo s psihologinjom **Nensi Friszl Zečević** o tome kako djeca različite dobi reagiraju na **smrt roditelja** i kako im najbolje pomoći da prođu kroz proces tugovanja na zdrav način.

“Kada se gubitak roditelja dogodi u ranijoj životnoj dobi, posebno u osjetljivom razdoblju adolescencije, on ne mijenja samo svakodnevicu, nego i način na koji dijete doživljava sebe, druge i svijet oko sebe. Tuga tada postaje puno više od emocije. Ona je proces učenja kako živjeti s nečim što ne možemo promijeniti”, kaže psihologinja. U takvim trenucima, dodaje, podrška odraslih, njihova prisutnost i razumijevanje imaju moć ublažiti bol,

pružiti osjećaj sigurnosti i pomoći djetetu da pronađe nove izvore snage.

Moguć cijeli spektar reakcija

Adolescencija je sama po sebi razdoblje snažnih unutarnjih promjena, traženja identiteta, preispitivanja vrijednosti i odnosa s okolinom i roditeljima, a kada u tom razdoblju dijete izgubi tako blisku osobu, cijeli svijet koji poznaje preko noći se u potpunosti mijenja, ističe psihologinja.

U tom periodu svako će se dijete na drugačiji način nositi s traumom gubitka bliske osobe, a moguć je cijeli spektar reakcija – od šoka i nevjerice, preko tuge, ljutnje i snažnog osjećaja nepravde pa sve do krivnje i iznenadnog osjećaja napuštenosti.

“Neka će djeca otvoreno plakati, tražiti blizinu i podršku, dok će druga izgledati kao da se ‘drže dobro’, no iznutra će osjetiti snažnu bol. Osim tuge i ljutnje, neki će pokazivati i emocionalnu ‘otupjelost’ koja čini obrambeni mehanizam u kojem mozak i srce privremeno gasi intenzitet emocija kako bi preživjeli ono što je previše bolno za podnijeti odjednom”, ističe psihologinja.



PRIVATNI ALBUM

Most prema oporavku

Neka će se dieca okrenuti drugim interesima poput hobija, volontiranja ili učenja. “To je

Neki se djeca orijentiraju drugim interesima, poput hobija, voloniranja ili učenja. To je često njihov individualni način da pronađu svoj mali 'oblak' sigurnosti i osjećaj kontrole u situaciji koja se unutar i oko njih doživljava kao potpuni kaos. Važno je podržati ih u tim interesima jer oni postaju most prema oporavku, ali i zadržati otvoren prostor za razgovor o onome što osjećaju, čak i kada se čini da to ne žele podijeliti."

Psihologinja ističe da je važno razumjeti da ne postoji ispravan ili pogrešan način tugovanja. "Postoji samo njihov način, a zadatak odraslih je pružiti im siguran prostor da osjećaji budu izraženi i viđeni".

Tuga ima različite boje i oblike

Način na koji dijete tuguje usko je povezan s fazom odrastanja u kojoj se trenutno nalazi jer razvoj mozga, emocionalna zrelost i sposobnost razumijevanja smrti snažno utječu na to kako će dijete procesuirati gubitak, ističe stručnjakinja. "Mlađe dijete još nema kognitivnu zrelost da razumije konačnost smrti, a adolescent to može razumjeti, ali se i dalje traži u identitetu i životnim vrijednostima, dok mlađi punoljetnik već razmišlja o praktičnim posljedicama, dok emocionalno još uvijek može biti vrlo ranjiv. To je ujedno i razlog zbog kojeg ista vrsta gubitka ne izgleda jednako u različitim dobnim fazama", kaže Friszl Zečević.

Važno je naglasiti i činjenicu da tuga ima svoje boje i oblike u svakoj od tih razvojnih faza. "Mlađa djeca tugu doživljavaju u kraćim, intenzivnim valovima. Mogu se naizgled brzo vratiti igri, ali se jednako tako i brzo sjetiti svog gubitka. Njihovo razumijevanje smrti često je doslovno i mogu postavljati ista pitanja iznova ne zato što ne slušaju, već zato što pokušavaju razumjeti nepojmljivo.

Adolescenti, već svjesni konačnosti smrti, mogu osjetiti duboku egzistencijalnu krizu, pitati se o smislu života, postati buntovni ili povučeni, dok mlađi punoljetnici, iako odrasli po zakonu, emotivno su često tek korak ispred adolescenata". Roditelji mogu prepoznati u kojoj se fazi nalazi njihovo dijete prema tome izražava li intenzivnu bol, povlačenje, potrebu za razgovorom ili planiranjem budućnosti. "No, važno je znati: faze nisu 'zadatak' koji treba obaviti, već proces koji svatko prolazi svojim ritmom."

Kada potražiti stručnu pomoć?

Neka djeca, međutim, mogu "zaglaviti" u procesu tugovanja. Tada je potrebna stručna pomoć.

"Ako dijete i nakon dužeg vremena ne pokazuje pomake i ako se primijeti da stalno izbjegava spominjanje roditelja, ima trajne smetnje spavanja, apetita ili koncentracije, pokazuje izraženu tjeskobu, depresivne misli ili se samoozljeđuje, to su jasni signali da proces tugovanja ne ide prema iscjeljenju. Drugi znak može biti pretjerana idealizacija ili notruna emocionalna zamrznutost. U oba slučaja, dijete zapravo ne uspijeva integrirati

gubitak u svoj život i takvim situacijama predlažem da se potraži stručna koja može otvoriti prostor za sigurno izražavanje i obradu emocija”, navodi psihologinja.

Tijekom faze suočavanja sa smrću bliske osobe roditelji se često brinu hoće li tinejdžeri posegnuti za porocima, za rizičnim ponašanjima, ali to samo po sebi nije jedini ili glavni uzrok poroka. Mnogi adolescenti upravo tada razviju pojačan osjećaj odgovornosti prema sebi, obitelji, braći i sestrama, i prerano sazriju, često iz potrebe da preuzmu ulogu koju je roditelj imao”, ističe Friszl Zečević.

Autodestruktivna ponašanja u fazi tugovanja

Ipak, kod djece koja nemaju adekvatnu podršku, osjećaj praznine, nepripadanja ili bijega od boli može se pokušati ublažiti konzumacijom alkohola, droga, druženje s rizičnim društvom ili drugim oblicima autodestruktivnog ponašanja. “Da bi se takve situacije spriječile, vrlo je bitno to prevenirati kroz roditeljsku ulogu jer neovisno o traumi koje je dijete proživjelo, izuzetno je važno kroz odrastanje pružiti mladima osjećaj sigurnosti, stabilnu svakodnevicu, otvorenu komunikaciju i prisutne odrasle osobe od povjerenja. Ako se rizična ponašanja ipak pojave, važno je pristupiti im s razumijevanjem, a ne isključivo kaznama. Prvi korak je prepoznati što zapravo pokušavaju ublažiti ili nadoknaditi tim ponašanjem i naći zdraviji način da te potrebe budu zadovoljene”, pojasnila je psihologinja.

Rani gubitak roditelja u životu može dugoročno oblikovati identitet djeteta, pa čak i njegove odnose u odrasloj dobi. No negativni utjecaj na razvoj djeteta suočenog s takvom traumom može se ublažiti.

“Prevenција se krije u pružanju dosljedne, stabilne i tople podrške. Ako dijete, unatoč gubitku, ima osjećaj da i nadalje ostaje u okruženju bliskih ljudi na koje se može osloniti, taj rani ožiljak neće postati rana koja se stalno otvara”, kaže stručnjakinja.

Pomoć nekad potrebnija odraslima

Pomoć terapeuta djeci nije uvijek potrebna u procesu tugovanja. Ponekad je potrebnija odraslima koji preuzimaju ulogu samohranog roditelja. Oni tada nose dvije tuge – i svoju i djetetovu, što je prilično težak teret.

“Nerazriješena tuga ili iscrpljenost mogu otežati da budu potpuno emocionalno dostupni djetetu. Zato psihološku pomoć svakako treba uključiti po potrebi, bilo da je riječ o djetetu ili odrasloj osobi, kad vidimo da tuga prelazi u kroničnu patnju, kad se jave izraženi problemi u funkcioniranju ili kad obiteljska podrška nije dovoljna da proces ide prema oporavku. Stručna pomoć tada ne zamjenjuje obitelj, već je nadopunjuje i osnažuje”.

Suočavanje sa smrću roditelja zlostavljača

Jedna od emocionalno najsloženijih situacija jest ona u kojoj se dijete suočava sa smrću roditelja zlostavljača. U takvim okolnostima djeca često imaju duboko podijeljene osjećaje. “Kod nekih postoji ljubav prema roditelju-zlostavljaču, posebno ako su postojali i trenuci nježnosti, brige ili povezanosti. Djeca tada mogu osjećati krivnju što su i dalje vezana uz osobu koja ih je povrijedila. Kod drugih, gubitak može probuditi ogromnu ljutnju, pa čak i mržnju, što može biti jednako teško za nositi, jer ih može pratiti osjećaj srama ili uvjerenje da ‘ne bi smjeli tako osjećati’.

Razlike u doživljaju često ovise o vrsti i intenzitetu zlostavljanja, duljini trajanja, prisutnosti drugih zaštitnih figura te osobnosti djeteta. Djeca koja su doživjela više emocionalnog zlostavljanja mogu ostati zapletena u tzv. traumatsku vezu, dok ona koja su bila izloženi fizičkom ili seksualnom nasilju češće razvijaju snažan otpor ili odbacivanje”, objasnila je psihologinja.

Ne trebate biti savršen roditelj, ali budite prisutni

Terapijski pristup u tom slučaju mora priznati obje strane – i bol zbog gubitka i bol zbog zlostavljanja, dodaje.

“Važno je djeci jasno reći da su svi njihovi osjećaji legitimni, da ljubav ne opravdava nasilje, ali ni ljutnja ne umanjuje njihovu vrijednost. Rad s takvom djecom uključuje proces razdvajanja identiteta i vrijednosti djeteta od ponašanja roditelja, jačanje osjećaja sigurnosti i samopouzdanja, izgradnju zdravih granica te oslobađanje od osjećaja krivnje i srama. Cilj je omogućiti djetetu da tuguje na način koji donosi iscjeljenje, a ne dodatne rane.”

Roditeljima i skrbnicima koji se osjećaju nesigurno u svoje sposobnosti da podrže dijete nakon traumatičnog gubitka drugog roditelja psihologinja poručuje kako nema savršenog načina za nošenje s boli i tugom. “Dijete ne treba savršenog roditelja, treba prisutnog roditelja. Vaša ljubav, spremnost da slušate i da budete tu, čak i kada nemate odgovore, najveći su dar koji mu možete dati. Potražite pomoć ako trebate. To nije znak slabosti, nego hrabrosti i odgovornosti.”

Ostale članke u seriji tekstova o suočavanju djeteta sa smrću roditelja možete [pročitati ovdje](#).

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije temeljem Programa ugovaranja novinarskih radova u elektroničkim publikacijama.

[dijete, psihologija, trauma, roditelj, nensi friszl zečević, smrt roditelja, adolescencija,](#)

TELEGRAM

Vijesti	Najnovije	Magazin	Pratite nas	Plus
Vijesti	Rat u Ukrajini	Telesport	Facebook	Pretplata za fizičke korisnike
Politika&Kriminal	Hrvatska	Super1	YouTube	Pretplata za poslovne korisnike
Komentari	Zagreb	PitanjeZdravlja	Instagram	Pošaljite nam vijest
Biznis&Tech	Split	OpenSpace	TikTok	Impressum
Velike priče	Rijeka		Twitter	Oglašavanje
Život	Osijek		WhatsApp	Kontakt
Kultura			RSS	Uvjeti korištenja
				Pravila privatnosti

Sva prava pridržana © 2025 Telegram Media Grupa d.o.o.