

Život

Kako djetetu reći da mu je mama umrla. Psihologinje otkrile ključne savjete za suočavanje s gubitkom roditelja

'Djeca koja izgube roditelja trebaju više od riječi utjehe', govore stručnjakinje



VALENTINA PAVLICA

28. 09. 2025. 28 PREPORUKA

FOTO: UNSPLASH / ILUSTRACIJA



Smrt [roditelja](#), djeda, bake ili druge voljene osobe djecu pogađa na način koji odrasli često ne mogu u potpunosti razumjeti. Njihova tuga tada poprima različite oblike. Ponekad se ona skriva iza igre, a ponekad iza ljutnje, šutnje... No djeci ne treba da im netko odnese tugu, već netko s kime je mogu nositi. Kada dijete to osjeti, polako se vraća i snaga i znatiželja za život.

O tome kako pomoći djetetu da se suoči s gubitkom roditelja razgovarali smo s psihologinjama **Aleksandrom Drezgom** i [Nensi Friszl Zečević](#).

Proces tugovanja, ističe na početku Drezga, sastoji se od nekoliko faza – poricanja, ljutnje, pregovaranja, tuge i prihvatanja, no one nisu linearne, pogotovo kod djece. Djeca mogu preskakati ili ponavljati te faze, a u svakoj ostaju kraće nego odrasli. “Roditelji i skrbnici mogu djetetovo tugovanje prepoznati kroz tri područja: emocije (tuga, ljutnja, krivnja, tjeskoba), ponašanje (povlačenje, gubitak interesa, regresija) i fizičke simptome (nesanica, slabost, promjena apetita)” tumači Naivažniiie ie kaže Drezga da odrasli budu prisutni

govorima, promjena apetita, i tada je najvažnije je, kaže Drezga, da odrasli sada pričaju i da slušaju dijete, ne samo kada govori o gubitku, već i kroz svakodnevne razgovore.

Složen proces tugovanja

Ponekad djeca ostanu u procesu tugovanja. To se vidi kada su dugo preplavljena tugom ili krivnjom, kada se povlače iz škole, igre i prijateljstava ili kada ih prate trajni fizički simptomi. U takvim situacijama, stručna pomoć je nužna.

I dok postoje brojni savjeti o tome kada potražiti pomoć, psihologinja smatra da bi je trebalo uvijek potražiti. “Proces tugovanja je složen, i iako mislimo da znamo procijeniti kada je dijete u krizi, uvijek postoji mogućnost da pogriješimo”, kaže Drezga.

Kako reći djetetu da je roditelj umro

Na pitanje kako djetetu uopće reći da je majka preminula ili otac smrtno stradao, psihologinja kaže da je najvažnije biti iskren. U želji da zašтите dijete od boli odrasli često izbjegavaju istinu, no [smrtni slučajevi](#) su situacija koja zahtijeva iskrenost. “S djetetom moramo biti nježni, ali iskreni. Pokazati emocije, ali ostati smireni i stvoriti siguran prostor u kojem će moći postavljati pitanja. Važno je objasniti i tko će sada brinuti o njemu, a kod male djece i činjenicu da je smrt trajna.”

Ako je roditelj dugo bolovao prije smrti, i dijete treba imati pravo na vrijeme da se pripremi na smrtni ishod. U suprotnom, ističe Drezga, može razviti snažnu anksioznost jer svijet doživljava kao nepredvidljiv i opasan.

Najčešće pogreške odraslih

Još jedna pogreška koju odrasli rade, također u želji da zašтите dijete, jest umanjivanje ili ignoriranje tuge. Tada se od djeteta očekuje da bude hrabro i da se što prije vrati u normalu. “To je nemoguće”, upozorava Drezga. Dijete se tada osjeća neshvaćeno, potiskuje tugu, što kasnije može dovesti do emocionalnih poteškoća. S druge strane, jednako je štetno kada odrasli svoju tugu u potpunosti prebacuju na dijete. “Djeca nemaju kapacitet da nose tuđu tugu i mogu se osjećati preopterećeno, odgovorno ili bespomoćno”, dodaje.

Posebno teško može biti adolescentima koji nakon gubitka roditelja ponekad posegnu za porocima ili lošim društvom, tražeći u tome bijeg od stvarnosti i način da ublaže bol. “Za povratak na zdravi put ključna je stabilna podrška obitelji ili druge važne odrasle osobe, uz stručnu pomoć. Dobro je i uključivanje u prosocijalne aktivnosti poput sporta, hobija ili volontiranja”, kaže Drezga.

Gubitak roditelja u djetinjstvu u nekim slučajevima može dovesti do straha od napuštanja, poteškoća s povjerenjem ili nesigurnosti u identitetu, no djeca s visokom emocionalnom otpornošću i snažnim zaštitnim čimbenicima mogu se razvijati bez trajnih posljedica.

“Ako polazimo od ideje da će nešto nužno imati negativan utjecaj, to će često i biti tako – ponajprije zbog našeg uvjerenja”, ističe stručnjakinja.

Uloga hobija i aktivnosti

Rutine, hobiji i aktivnosti u procesu tugovanja imaju iscjeliteljsku ulogu, no ne smiju se nametati, već dijete mora samo odlučiti kada je spremno za novi korak, kaže Drezga.

Psihologinja Nensi Friszl Zečević slikovito objašnjava da svakodnevne rutine, hobiji i aktivnosti djeluju poput sidra u razdoblju kada se život čini nestabilnim i nepredvidivim. “Nakon gubitka roditelja, dijete se često osjeća kao da je izgubilo tlo pod nogama i u jednom trenu sve što je bilo poznato i sigurno, sada se iznenada i neočekivano promijenilo. Rutine vraćaju osjećaj predvidljivosti i sigurnosti jer pokazuju da i dalje postoje stvari na koje se može osloniti.” To mogu biti mali, ali važni detalji, poput zajedničkog doručka, odlaska u školu, određenih dana u tjednu za druženje s prijateljima ili obitelji...

Hobiji i aktivnosti, kaže psihologinja, imaju dvostruku ulogu u procesu tugovanja. Prvo, omogućuju djetetu da izrazi ono što možda ne može reći riječima. Primjerice, tugu, ljutnju i strah često je lakše iskazati kroz neki pokret, stvaralaštvo ili igru. Druga uloga hobija je poticanje osjećaja kompetentnosti i samopouzdanja, koji postaju protuteža emocijama bespomoćnosti i gubitka.

Obratiti pažnju reakciju na uspomene

Djetetu u suočavanju s gubitkom može pomoći i obilježavanje uspomena na preminulog roditelja. Najbolji pristupi su oni koji su spontani i uspomenu čuvaju na topao, životan način, kroz male, smislene geste koje donose osjećaj bliskosti, a ne samo bol, kaže Friszl Zečević.

To može biti zajedničko gledanje obiteljskih fotografija uz prisjećanje lijepih trenutaka, pričanje priča o roditelju koje ističu njegovu ljubav, smisao za humor ili osobine koje su voljeli. Obitelj može stvoriti i vlastite rituale, primjerice na godišnjicu smrti posaditi drvo koje simbolizira novi život u drugom obliku, zapaliti svijeću, napraviti omiljeno jelo preminulog roditelja ili otići na mjesto koje je za njega bilo posebno. “Ovdje je važno spomenuti umijeće balansiranja i postizanja ravnoteže jer uspomena treba biti živa i dostupna, ali ne smije postati svakodnevni podsjetnik koji sprječava dijete da se poveže s budućnošću”, ističe.

Međutim, roditelje i skrbnike Friszl Zečević upozorava da bi trebali pratiti djetetovu reakciju. Ako primijetite da nakon oživljavanja uspomena na preminulog roditelja ono postaje izrazito povučeno ili preplavljeno tugom, možda je vrijeme da se pronađe drugačiji, blaži oblik obilježavanja sjećanja.

Što konkretno pomaže?

Psihologinja Nensi Friszl Zečević je posebno naglasila nekoliko najvažnijih savjeta za roditelje i skrbnike koji svojem djetetu žele pomoći da se suoči sa snažnim emocijama izazvanima tugom zbog gubitka.

- **Budite prisutni, tihi oslonac.** Ne treba imati velike govore. Dovoljno je biti tu, slušati i dopustiti da dijete vodi tempo. Rečenice poput: „Tu sam ako želiš pričati... i tu sam i ako ne želiš.“ stvaraju osjećaj sigurnosti.
- **Male, ponovljive geste.** Redoviti zajednički odlazak u park poslije škole, šetnja s psom, vožnja na trening, zajedničko učenje — rutina smiruje živčani sustav i vraća osjećaj predvidljivosti.
- **Nudite praktičnu pomoć bez puno pitanja.** Skuhajte neki fini obrok, pomozite oko zadaće, odvezite dijete na izvanškolsku aktivnost, pozovite dijete da prespava kod vas kada su godišnjice i „teški datumi“. Manje pričajte, više djelujte.
- **Ritualizirajte sjećanja koji griju, a ne preplavljaju.** Zajednička priprema omiljenog deserta roditelja, izrada „kutije uspomena“. Ako vidite da dijete postaje preplavljeno, nježno stanite i nastavite drugi dan ili promijenite način na koji ćete održavati sjećanje.
- **Pomažite kad svi odrasli šalju slične poruke:** da su osjećaji normalni, da tuga dolazi u valovima i da dijete ne mora „biti hrabro“ da bi nekome olakšalo.
- **Škola i uključivanje u dnevne izvanškolske aktivnosti** kao zaštitni čimbenici gdje učitelj/razrednik, školski psiholog, trener mogu biti „druga ili dodatna sigurna osoba“.
- **Poštujte granice i privatnost** svog djeteta i ne ispitujte ga ako ne želi pričati. Umjesto toga ponudite: „Kad/ako poželiš, ja sam tu.“ i držite se toga.
- **Prepoznavanje alarma** — ako se pojave simptomi dugotrajne nesanice, povlačenje, pad sportskih ili školskih uspjeha, samookrivljavanje, izražena ljutnja prema sebi ili drugima ili pojava rizičnog ponašanja, to je vrijeme da potražite stručnu podršku i pomoć.
- Ponekad je najveća pomoć djetetu **pomoći odrasloj osobi koja brine o njemu**, posebno u periodu neposrednom nakon smrti partnera, dežurati s obrocima, obaviti potrebnu papirologiju, ponuditi pomoć oko djeteta. Kad je roditelj manje preplavljen, dijete je sigurnije.
- I ne zaboravite da je najveća pogreška dobrohotnih odraslih **minimiziranje ili „popravljanje“ tuge** (npr. „Vrijeme liječi sve“, „Budi jak/a zbog mame/tate“).

Djeca trebaju više od utjehe

Na kraju, roditeljima i skrbnicima koji se osjećaju nesigurno u svoje sposobnosti da podrže dijete nakon ovakvog gubitka stručnjakinje savjetuju da budu iskreni i prisutni.

“Djeca koja izgube roditelja trebaju više od riječi utjehe, trebaju sigurne ljude koji će ih

vidjeti, čuti i držati za ruku dok uče hodati novim putem. Potrebna im je toplina doma, razumijevanje da će biti i loših dana, i dozvola da smiju opet osjetiti radost bez osjećaja krivnje. A odrasli oko njih trebaju znati da ne moraju imati sve odgovore. Dovoljno je da budu prisutni, dosljedni i spremni voljeti bez uvjeta. Jer u toj prisutnosti djeca pronalaze ono što im je najpotrebnije – vjeru da, unatoč gubitku, život i dalje može biti siguran i pun smisla”, poručuje Friszl Zečević.

Aleksandra Drezga zaključuje da bi odrasli trebali iskreno pokazivati svoje emocije, ali pritom paziti da ne preplave dijete. Poruka psihologinje Aleksandre Drezge roditeljima i skrbnicima je jasna: „Budite iskreni i transparentni u odnosu s djetetom i ne možete pogriješiti. A kada niste sigurni, potražite stručnu pomoć. To je čin snage, a ne slabosti.”

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.

[djeca, psihologija, nensi friszl zečević,](#)
[smrt roditelja, Tugovanje, aleksandra](#)
[drezga,](#)

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