

Djeca koja tuguju trebaju podršku odraslih osoba – budimo uz njih!

**KAKO?**

**DA!**

- Žao mi je, želim ti pomoći
- Dopusti mi da te držim
- Znam koliko ti je teško, u redu je da plačeš
- I ja sam sada jako tužna...ali, bit ću dobro...

Ako s djetetom želite podijeliti vjerske osjećaje, recite «Bog će se brinuti za njega», umjesto «Bog ga je uzeo».

**NE!**

- Nemoj plakati
- Nemaš razloga da se osjećaš krivom
- Odrasli ne bi smjeli plakati
- Premali si da bi to razumio
- Već je prošlo neko vrijeme, ne razumijem da se još kriviš
- Za mene je život gotov
- Ja neću nikada umrijeti...



**IZBJEGAJTE DVOSTRUKE PORUKE:**

- “Možeš plakati kada želiš, ali tvoj prijatelj/ brat/mama bi volio/la da budeš hrabar.”
- “Znam da ti je teško bez prijatelja, ali sada pokušaj sve zaboraviti, jer je sutra kontrolni.”

Ako ste i sami doživjeli gubitak, dopustite sebi da tugujete, okružite se ljudima koji Vas razumiju i podržavaju! Imajte strpljenja sa sobom...

Kraj tugovanja ne znači zaboravljanje umrle osobe, niti prekid svih emocionalnih veza s njom!



Tugovanje se u određenim uvjetima može zaustaviti ili na neki drugi način zakomplicirati.

Takvo tugovanje otežava cjelokupno funkcioniranje djeteta ili odrasle osobe. Tada je potrebna stručna pomoć!

Možete se obratiti školskoj psihologinji ili Obiteljskom centru (384-364)

Priredila:  
mr. spec. Vedrana Ždero,  
školska psihologinja

Osnovna škola Stobreč  
kolovoz 2012.

# TUGOVANJE DJECE OSNOVNOŠKOLSKE DOBI

Kada dožive gubitak, poput smrti bliske osobe, djeca pate, ali često, zbog nekih njihovih reakcija, nismo svjesni toga.

Želimo li, kao roditelji i učitelji, pomoći djeci koja tuguju, važno je bolje razumjeti kako djeca doživljavaju smrt i kako tuguju. Tome služi i ovaj listić.



*Ne možeš spriječiti da ptice tuge slete na tvoje rame,*

*ali možeš spriječiti da se ugnijezde u tvojoj kosi.*

Kineska poslovice