

Туговање као начин раста и развоја деце

Уколико сте се као родитељи узнемирили или збунили тугом коју ваше дете показује на различите начине у овом периоду, ево објашњења како адекватна реакција одраслих на туговање детета може да допринесе њиховом расту и развоју и да их учини отпорнијим на будуће непредвидиве животне догађаје и кризе.



1

Митови о туговању и деци

Постоје два укорењена мита у нашој култури у које многи верују, а тичу се начина на који дете реагује на губитак, стресни догађај или чак трауму:

Мит 1: Деца су рођена отпорна и опоравиће се брзо од неког догађаја ма колико он био страشان и стресан за њих.

Мит 2: Деца, а нарочито млађа деца, неће бити погођена губитком или стресним догађајем све док не виде узнемирене реакције родитеља.

Иако настали највероватније из јаке потребе одраслих да умање свакојаке несреће и повреде којима деца могу бити изложена, обавеза одраслих, управо из нужности адекватне бриге о деци, јесте да се суоче са чињеницом да су ови митови неистинити.

Управо из ових разлога, деца не смеју бити остављена да се сама сналазе, сучавају и превазилазе комплексну емоцију као што је туга.

Како знам да моје дете тугује?

Уколико је дошло до губитка особа, активности или начина живота из којег је дете црпело задовољство, забаву и позитивне емоције, најприроднија реакција ће бити туга.

На самом почетку дете може да показује савим супротна понашања од туговања управо због збуњености новонасталом ситуацијом.



Кључне улоге родитеља и других значајних одраслих у ситуацији туговања детета

- Након природних реакција у виду изненађености и неприхватања детета да се дата ситуација мења, будите спремни да дате све потребне информације како би дете разумело да је губитак стваран. Немојте говорити детету на пример да ће се ситуација изолације завршити за пар дана и да ће све бити исто – играће се са другарима, ићи ће у вртић, играће фудбал, ићи ће на гимнастику и хор и сл. Неискреност и неодређеност појачавају осећање страха.
- Покушајте да дате што реалније информације, прилагођено узрасту детета . За више информација о томе како да разговарате о корона вирусу, погледајте на линку у наставку <https://www.facebook.com/bambipn/photos/a.1098448633549961/2942888689105937/?type=3&theater>
- Уколико дете испољи тугу због недостајања другара реците му да га разумете, да се то што осећа зове туга и да је непријатно и траје неко време, али и прође. Дајте свој пример, покажите када сте тужни и не устручавајте се од плакања пред дететом. Прихватите и вербално и невербално све дететове реакције: загрлите га, слушајте га колико год је потребно, подржите игру кроз коју понавља ситуације које га чине тужним – на овај начин дете се суочава са губитком. Овим уверавате дете да ћете бити ту и када ствари крену лоше и да га прихватате у потпуности

Шта никако не би требало да радимо?

- **Не зтреба говорити детету да не треба да плаче („ружан си кад плачеш“; „буди храбра и немој да плачеш“) – овим не признајемо емоције детету, које свакако неће магијски нестати зато што му је речено да не буде тужно. Осим тога, поред туге, на дете стављамо додатан притисак да мора да буде нешто што не жели и за шта нема довољно капацитета у датом тренутку.**
- **Не пожурујте дете у процесу туговања.**
- **Уколико процес туговања траје дуго на начин који омета нормално функционисање детета, обавезно се посаветујте са психологом.**