

Téma smrti, umírání

- vnímání smrti u dětí v jednotlivých vývojových fázích:
 - o děti do dvou let – smrt nechápou, vnímají atmosféru v rodině, zrcadlí emoční napětí, rozlad. Často takto nereagují bezprostředně v situaci úmrtí, ale s odstupem času (několika dní, týdnů), kdy “je jim umožněno” svoje napětí uvolnit. Projevy v chování: zvýšená plačtivost, podrážděnost, separační úzkost, rozjívenost/roztěkanost, šaškování, negativistické chování, bojácnost, ustrašenost, agresivita namířená proti druhému i proti sobě, regrese ve vývoji (např. znovu počůrávání a nutnost plen)...
 - o děti od tří do do šesti let – zpočátku nechápou nevratnost života – ke konci období již chápou, ale ovlivněno předškolní strukturou myšlení
- pochopení smrti závisí na vývojové úrovni myšlení
- pro děti je náročné pochopit ireverzibilitu smrti (děti si zkoušejí na chvíli zemřít – leží a zkouší nemyslet, myslí na nic ...)
- smrt je abstraktní téma pro předškolní děti, vysvětlovat na konkrétním ! (mrtvý brouček, rozjetá žížala)
- období kolem 4.-6. roku – děti řeší smrt, často je toto téma fascinuje, smrt řeší nejčastěji ve vztahu k lidskému tělu a jeho fungování (vývoj – malé dítě – narodí se, starý člověk – zemře = základní představa (umírá ten nejstarší v rodině jako první)
- Nejčastější obavy dospělých, když mají dětem sdělit, že v rodině někdo blízký zemřel:
 - o dítě by neuneslo informaci o smrti, není na to dostatečně zralé....
 - o Nemůžeme dopustit, aby se dítě trápilo...
 - o Nepochopilo by to, je lepší počkat s touto informací, až bude starší
 - o Co kdybych u toho začala plakat, nejsem tak silná/silný, abych tuto informaci řekl/a
- dítě vnímá smrt jako přirozenou součást života, přistupuje k tématu s “otevřenou” myslí narozdíl od dospělého, kterého už toto téma dotýká
Př.: “...ty stará babičko, ty už nám umřeš za chvíli, že?” Často tato otázka položená přímo babičce otevírá upřímnou diskusi o stáří a smrti, zatímco stejně položená otázka před rodiči může vést k bagatelizaci, popírání (“ale prosím tě, babička nás tu tady ještě všechny přežije” nebo “ale kdeže, já mám tuhej kořínek a ještě si vás všechny ohlídám”) – často se tedy při zpracování tématu smrti s malými dětmi a současně při práci s rodinou zrcadlí i tabu s tímto spjatá v rodině.
- Ohledně smrti se mohou ptát na velmi nepříjemné otázky, které mohou vyvolat v dospělém pocit, že dítě není v pořádku (dítě může být fascinované smrtí a rituálem pohřbívání – dopodrobna se ptát na proces pohřbívání – “ a jak ho spálí? A shoří všechno? I kosti? A co když neshoří? A co když jedna noha neshoří? A jak ho zapálí?...)
- Pokud se dítě ptá, odpovídáme popravdě, a tak dalece, jak je to nutné. Často stačí velmi jednoduchá odpověď a dítěti to stačí. I když je to například informace částečná, je možné, že je pro dítě zcela dostačující. Naopak přliv informací nemusí dítě zpracovat a může být pro dítě matoucí.

- Dítě si také začíná uvědomovat s tématem smrti, že se tato záležitost bude týkat i jeho rodičů a také jeho. Př.: “Mami, slib mi, že neumřeš! Že my nikdy neumřeme” Opět je potřeba říkat pravdu. Dát dítěti naději v dosavadní život. Mluvit obecně. “Všichni lidé se narodí a pak umírají. A zase se narodí další...”
- Pro některé děti je přijatelná představa duše. “Až umřeme, tak z nás bude duše? A budeme zase jako rodina všichni, až budeme všichni duše? Co kdybychom si postavili duší dům v duší vesnici a tam společně bydleli...?”
- Co neříkat, na co si dávat pozor:
 - Babička nás navždy opustila, odešla a nevrátí se.... myšlenky dítěte: ...co když se vrátí, až bude chtít? ...Když budu hodný, třeba se vrátí.Možná jsem moc zlobil, proto odešla...párkrát říkala, že zlobím, že mě nechce.
 - Dědeček už usnul navždy dítě se může bát usnout, může mít strach, když usne rodič....
 - Je na nebi a kontroluje, co denně děláš..... vtíravé myšlenky, neustálý pocit kontroly, zvýšená sebekontrola (v dospělém věku i problémy se sexualitou a vztahy pramenící z této zkušenosti)
 - Babička by nebyla ráda, kdyby tě viděla smutnou, ...není důvod plakat, babičce už je na onom světě dobře..., už je to dobrý, už nebud' smutnej..., statečný holky a kluci nebulí... popírání emocí, zabraňování v nutném procesu truchlení.
 - Naposledy vydechl.... Úzkost z klidného oddychování nejbližších, když spí. Dítě může dospělého budít, aby nespal.
 - Už to tady s náma dál nezvládal.... Pocity viny: můžu snad zato já?
 - Tak to se mi snad jenom zdá, tak dědeče umře a ty takto zlobíš? Pocity viny, že za smrt může dítě zlobením.
 - Tak ty se tomu budeš ještě smát?.... pocit provinění, potlačení emocí
- Reakce na oznámení úmrtí:
 - Žádná reakce – popření, dítě se chová jako by se nic nestalo
 - Paradoxní reakce – neadekvátní reakce – místo očekávaného pláče překvapí smích, dítě dělá nepochopitelné legrácky. Takto může na nečekanou, traumatizující situaci reagovat i dospělý
 - Hněv – směřovaná na toho, kdo tuto informaci sděluje (Jsi zlý, proč říkáš takové hrozné věci, nevěřím ti)
 - Úleva – “...konečně si budeme zase hrát spolu a nebudeš pořád s tím dědečkem a smutná” ...pozor – nevyčítáme dítěti tyto pocity, můžeme reagovat např.: vidím, že to bylo pro tebe hodně náročné a že potřebuješ, abychom byli spolu...
 - Intenzivní lítost, pláč
 - Mix výše uvedeného
- Projít si procesem truchlení je velice důležité. U dětí se na tuto potřebu může často zapomenout. Umožníme dítěti truchlit. Nebojíme se dávat najevo naše autentické emoce – př: dědečka jsem měla moc ráda, jsem smutná a pláču...
- Umožním dítěti klást dotazy ohledně smrti, pohřbu, života. Při truchlení pomáhá vzpomínat na společné zážitky, společnou legraci, co dotyčný v životě dokázal, kde a jak žil.

- Malé děti velmi často svoje emoce zpracovávají pomocí kresby a hry. Nezabraňujeme dítěti přehrávat hry, které jsou spojené s touto záležitostí. Pro mnoho dětí je přehrávání traumatických prožitků způsobem, jak se s takovou situací vyrovnávat.
- Proměna chování dítěte může nastat až několik týdnů po oznámení úmrtí, dítě může reagovat až opožděně. Nezareaguje na smrt dědečka, ale velmi intenzivně pak reaguje například na smrt nějakého zvířete (mrtvý ptáček pod hnízdem, někdo rozšlápne berušku...)
- Dítě také může přebírat zodpovědnou roli – staví se do dokonalosti, dělá vše tak, jak se má, jak je správné, přebere zodpovědnost, stane se malým dospělým. Dlouhodobě je tato role pro dítě vysilující.
- Vzít dítě na pohřeb? Ano nebo ne? Neexistuje jedna správná odpověď. Vždy záleží na okolnostech:
 - Jak pohřeb probíhá? V kostele, kremační síň. Jak dlouho obřad bude trvat?
 - O dítě musí být postaráno, kdo se o něj postará? Musí mu být někdo oporou, být připraven na jeho dotazy, reakce, i to, že v průběhu pohřbu bude chtít třeba odejít nebo bude vyrušovat a nudit se.
 - Mít dopředu ujasněné, zda chceme, aby dítě vidělo zemřelého v rakvi (jak moc vypadá jinak? Jsme připraveni na náročné dotazy dítěte?)
 - Jak budou jiní dospělí reagovat na přítomnost dítěte?
 - Připravit si alternativy: např. dítě vzít pouze na pohřební hostinu, vzít pouze na část obřadu – ale vždy tak, aby to dítěti dávalo smysl a bylo to pro něj ucelené.
- Když dítě nechci vzít na pohřeb:
 - Je dobré připravit pro dítě alternativní podobu rozloučení. Jít na hřbitov a rozloučit se na hřbitově. Nakreslit, napsat poslední dopis, dopis na rozloučenou a nechat ho na hřbitově. Rozloučit se doma v tichosti, písničkou. Atp.
- Umožnit na zemřelého myslet, mít na něj vzpomínky, nevyhýbat se o něm mluvit (pozor na věty typu: “ už na to nemysli, to už je dlouho, co umřel, už se o tom nemá smysl bavit...”)
- Dítě potřebuje v náročném čase (a i dlouho potom) mít jistotu v rodičích. Dávat dítěti dostatek příležitostí ke kontaktu, tolerovat společné spaní v posteli, neřešit noční přebíhání, být s dítětem, když usíná.
- V náročných situacích dáváme přednost pocitu bezpečí před snahou “o výchovu”. Pozor na situace: “ Už je dost velký na to, aby to zvládl sám” “Jen ho tam nech jít samotného, vždyť už je to velký kluk/holka”. V náročných životních situacích potřebuje dítě mít jistotu a oporu v jeho rodičích. Pro výchovu a učení, nastavování hranic a tréninku odolnosti dítěte bude mnoho dalších jiných příležitostí.

VIGVAM: (www.poradna-vigvam.cz)

Doporučení pro rodiče – děti 2,5 – 6 let:

- S pochopením naslouchat, když dítě vypráví
- Brát ohledy na jeho strach, dát dostatek času na překonání strachu

- Pozor na další střety s obávanou situací a připomínkami traumatu či místy s nimi spojenými
- Počítat s regresí, ale nadále dodržovat základní domácí pravidla
- Počítat s tím, že se dítě může začít chovat problematicky a netypicky
- Stanovit pevné hranice týkající se ubližování a zastrašování ve hře nebo chování
- Vystrašené dítě neseparovat od důležitých pečujících osob
- Zachovat domácí a rodinný řád, v němž se dítě cítí jistě
- Vytvořit příznivé podmínky na noc – nechat rozsvíceno, dát plyšovou hračku, pomazlit se
- Noční můry – vysvětlit, že nejsou skutečné, pocházejí ze strachu a za čas ustoupí
- Pokusit se zjistit, co spouští náhlý pocit strachu a regresí
- Sledovat docházku do školy a promluvit si o stavu s pedagogy.
- Dát příležitost a pomůcky, aby si hrálo na trauma.

Literatura:

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a FRIEDLOVÁ, Martina. *Zármutek dětí a dospívajících*. Vydání 1. Psyche (Grada). Praha: Grada, 2024. ISBN 978-80-271-3884-5.

STALFELT, Pernilla. *O smrti smrtoucí*. 3. vydání. Přeložil Dagmar HARTLOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2022. ISBN 978-80-88126-91-1.

ACOSTA, Alicia. *Špunta a já*. Ilustroval Mercè GALÍ, přeložil Jana POKOJOVÁ. V Praze: Cesta domů, 2022. ISBN 978-80-88126-92-8.

DAYNES, Katie. *Co je to umírání?: první otázky a odpovědi*. Ilustroval Christine PYM, přeložil Kateřina BROUK. Kuk pod okénko. Praha: Svojtka & Co., 2022. ISBN 978-80-256-3179-9.

35 způsobů, jak pomoci truchlícímu dítěti. Přeložil Zora FREIOVÁ. [Praha]: Cesta domů, 2017. ISBN 978-80-88126-37-9.

BROWN, Laurene Krasny a BROWN, Marc Tolon. *Když dinosaurům někdo umře: malá knížka o velkých starostech pro malé i velké*. 3. vydání. Přeložil Martina ŠPINKOVÁ. V Praze: Cesta domů, 2020. ISBN 978-80-88126-65-2.

ŠMOLÍKOVÁ, Eliška. *Když někdo umře: sešit pro děti, kterým zemřel blízký člověk*. 2. vydání. V Praze: Cesta domů, 2023. ISBN 978-80-88455-15-8.

KOKEŠOVÁ KLEINOVÁ, Gražina a PROKOPOVÁ, Jindřiška. *Žít naplno čas, který ještě zbývá: provázení životem v čase umírání dítěte či dospívajícího*. V Praze: Cesta domů, 2019. ISBN 978-80-88126-61-4.

Mnoho dalších titulů: www.cestadomu.cz

