

VOJTĚCH ČERNÝ, KATEŘINA GROFOVÁ

Děti *a* emoce

UČÍME DĚTI VNÍMAT, POZNÁVAT
A PRACOVAT SE SVÝMI POCITY

2.,
DOPLNĚNÉ
VYDÁNÍ

Ilustrace
KATARÍNA
ILKOVIČOVÁ

Hudba
ONDŘEJ JIRÁSEK



Určeno dětem, rodičům a pedagogům

Inspirační příběhy,

náměty na aktivity a hry, písničky a říkanky

edika.

NOTY, TEXTY,
KARAOKE VERZE



SMUTEK, ZTRÁTA A SMRT

Smutný podzim

Lukáš postává před školou. Kolem chodí děti ze školní jídelny. Čeká na Míšu. Míša chodí od září do stejné školy v Chlumu jako Lukáš. Lukáš chodí do druhé a Míša do první třídy.

„Tady jsem, to je dost, že jdeš,“ zavolal Lukáš, když se Míša objevil ve školních dveřích. „Kde jsi tak dlouho?“

„Mám službu a musel jsem ještě utřít po obědě stoly v jídelně a několik dětí se v jídle vrtalo, tak jsem musel čekat,“ vysvětlil Míša.

Začalo drobně mrholit. Ráno sice skrz listopadovou mlhu na chvíli vysvitlo sluníčko, ale nyní, v poledne, bylo nebe šedivě zatažené a mrholilo.

„Vezmi si pláštěnku,“ nabádal Lukáš Míšu starostlivě.

„K autobusu to přeběhnu a obleču si ji, až budeme v Chlumečku,“ odvětil Míša a vydal se k autobusové zastávce, kde postávalo už několik dětí. Lukáš pokrčil rameny a šel také. Autobus jel přesně, a tak skoro vůbec nečekali. Z Chlumečku se vydali cestou mezi domy ke svému stavení, které stálo na louce za vsí. Déšť zesílil. Stékal jim po pláštěnkách, do kterých kapky bubnovaly jako prsty na bubínek.

„Podívej, Míšo, zase je u nás pan doktor,“ upozornil Lukáš, když uviděl sanitku zaparkovanou před jejich domem. V poslední době se babiččino zdraví zhoršilo a pan doktor u nich byl častým hostem.

„Myslíš, že babička umře?“ špitl Míša.

„To nevím, maminka říkala, že je to vážné,“ odpověděl Lukáš a ještě dodal, „a prý všichni jednou umřeme, že je to tak normální.“

Když došli k domu, pan doktor už seděl v sanitce. Rozjela se, pan doktor jim zamával a chlapci se dívali za ní, dokud nezajela mezi domy v Chlumečku.

„Tak pojdte do tepla,“ volal na ně ze dveří tatínek. „Jsem rád, že jste si oblékli pláštěnky a nemokli jste,“ chválil chlapce, když se v chodbě svlékali a přezouvali. Co se babičce přitížilo, vrátil se tatínek z práce brzy a někdy několik dnů pracoval na počítači doma. Snažil se být babičce v posledních dnech jejího života nablízku. A také jí pomoci, jak to ještě šlo.

Když chlapci vešli do kuchyně, pozdravili se s maminkou a sestrami. Pak se Míša ozval: „Viděli jsme sanitku,“ a pokoušel se tatínka na maminku.

„Ano, byl tu pan doktor, byl se podívat na babičku. Však víš, že je jí den ode dne hůř,“ odpověděl tatínek vážně.

„Uzdraví se babička?“ zeptala se Anička.

Než jí maminka stačila odpovědět, Lukáš se na ni obořil: „Ty jsi úplně hloupá, jak by se mohla uzdravit, když je stará!“

„Ale no tak, Lukáši, Anička má jen starost o babičku. Jako my všichni. A proto se ptá, víš?“ řekl tatínek a vzal na klín Aničku, která začala po Lukášově výpadu popotahovat a po tváři se jí skulila první slzička.

Všichni teď seděli kolem stolu. Chvilku bylo napjaté ticho.

„Co to znamená, že je to s babičkou vážné?“ zeptal se Míša.

Tatínek si povzddechl a sklonil hlavu. Maminka tatínkovi položila ruku na tu jeho.

„Babička je hodně nemocná a také má hodně roků,“ vysvětloval tatínek.

„A to může umřít?“ zeptal se Lukáš.

„Ano, může,“ odpověděli tatínek s maminkou skoro současně.

Za dva dny byla sobota. Alenka seděla ve svém pokoji a po tváři se jí koulely slzy. Maminka procházela kolem a všimla si toho: „Proč pláčeš, Alenko?“

„Stýská se mi po kamarádce ze školky, kam jsem chodila před stěhováním,“ zajíkala se slzami Alenka a dodala, „a taky je mi smutno, že babička umře, a bojím se, co bude.“

Maminka Alenku objala a ta se jí v náručí rozplakala. Když se uklidnila, sedli si všichni, i tatínek a chlapci, okolo stolu v kuchyni. Maminka s tatínkem dlouho vypravovali, jak se jim někdy stýskalo, když byli malí. Třeba na prvním táboře. A jaké to bylo, když jim umřel jejich dědeček a babička. Děti se vyptávaly na vše, co je zajímalo.

„A to babičku už nikdy neuvídíme, až umře?“ ptal se Míša.

„Ne, neuvídíme,“ odpověděl tatínek a trochu se mu třásl hlas, „ale budeme na ni s láskou vzpomínat, takže bude bydlet v srdci každého z nás.“

Potom se Lukáš zeptal: „A kde vlastně jsou ti, kdo umřeli?“

„To se jednou všichni dozvíme, ale jeden moudrý pán řekl, že mrtví jsou tam, kde jsou i ti, kteří se ještě nenarodili,“ řekla maminka s laskavým úsměvem.

„A to bude pohřeb, až babička umře? Jedna holčička šla jednou ze školky dřív a říkala, že jde na pohřeb,“ vzpomněla si Alenka.

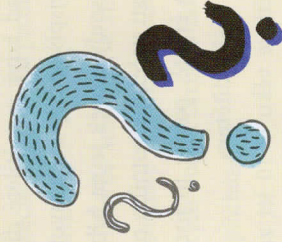
„Ano, pohřeb bude, a jestli vás to zajímá, tak vám s maminkou povíme, jak takový pohřeb probíhá,“ řekl tatínek a začal vypravovat.

Vtom se ozvalo jemné chrápání. Všichni zmlkli a pak se rozesmáli. Kocourek Rudla spal na lavici u kamen natažený jak dlouhý, tak široký a chrupkal.

„Vida, ten si se stýskáním ani s pohřbem starost nedělá,“ řekla maminka a všichni se znovu rozesmáli. Rudlu to probudilo, seskočil z lavice a rovnou k misce s mlékem. Nenechal ani trošku.

Když dával tatínek večer dětem dobrou noc, Alenka zašeptala: „Tatínku, já už vůbec nemám strach z toho, že babička umře. Jen je mi líto, že už tady s námi nebude.“

„Ty jsi moje malá princezna. Teď už pěkně spinkej,“ pohládl tatínek Alenku po čele.



Povídáme si:

- ☞ Stýskalo se vám někdy?
- ☞ Po kom nebo po čem?
- ☞ Co jste cítili?
- ☞ Umřel někdo z vaší rodiny, nebo ve vašem okolí?
- ☞ Měli jste někdy nějaké zvířátko, které vám umřelo?
- ☞ Co si představujete, když se řekne smrt nebo že někdo umřel?
- ☞ Co dělají lidé, kterým někdo umře?
- ☞ Byli jste někdy smutní? Z čeho?
- ☞ Co jste cítili? Kde v těle jste to cítili?
- ☞ Jakou barvou byste to namalovali?
- ☞ Víte, jaká je v naší zemi barva smutku? Jak je to v jiných zemích?
- ☞ Co potřebují smutní lidé?

☞ Mohou být smutná zvířátka?

☞ Co vám samotným pomohlo, když jste byly smutní?

☞ Jak se tváří smutný člověk? A jak veselý? V čem jsou rozdílly?

☞ Jak chodí smutný člověk? A jak veselý? V čem jsou rozdílly?

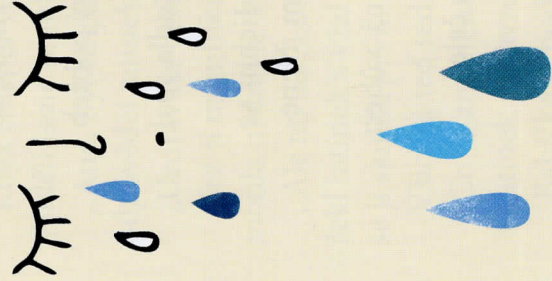
☞ Co vás nejvíc zajímá na smrti a umírání?

Jak vysvětlíme dětem, co je to smrt

Když umře někdo blízký a milovaný, nebo když se rodiče děti rozvedou, není lehké pomoci jim vyrovnat se se ztrátou, když sami prožíváme hluboký zármutek.

Buďte k dětem upřímní, vítejte jejich otázky. Nemusí to být právě lehké, protože možná nemáte všechny odpovědi nebo vy sami můžete právě prožívat těžké chvíle. Ale je nesmírně důležité

vytvořit atmosféru, ve které se jak vy, tak dítě budete cítit pohodlně a otevřeně, a když dáte dítěti najevo, že není žádný správný nebo nesprávný způsob, jak se v tuto chvíli cítit. Dovolte dětem, aby se ptaly tolikrát, kolikrát potřebují, aby mluvily o tom, jak o smrti a ztrátě přemýšlejí, jak si ji představují. Neskrývejte před nimi své pocity, ať už je to bolest nebo smutek. Teď opravdu nejsou na místě věty typu „Buď pořádný chlap a nebreč.“ Slzy v takovýchto situacích poskytují úlevu a uzdravují.



Rozsah dětského pochopení smrti se liší v závislosti na věku dítěte. To ale neznamená, že jim budeme vyprávět bludy. Do věku 5 – 6 let dítěte je dětské vnímání a chápání světa velmi doslovné. Je proto důležité vysvětlit smrt velmi konkrétním a jednoduchým způsobem. Pokud byl například zesnulý nemocný nebo starší, je možné dítětem vysvětlit, že jeho tělo už dál nechtělo a nemohlo sloužit a lékaři mu nedovedli pomoci. Když někdo zemře v důsledku nehody, je možné dítěti říct, že v důsledku této velmi smutné události tělo zesnulého člověka přestalo sloužit. Možná, že budete muset dítěti vysvětlit, že „zemřít“ nebo „smrt“ znamená, že tělo přestane žít. Je užitečné dětem ukázat na příkladech z přírody, že každá bytost je součástí přirozeného cyklu narození – života a smrti – že například stromy na jaře rozkvetou, pak mají plody, na podzim se jim zbarví listy, které opadají, a v zimě odpočívají, aby na jaře znovu ožily.

Malé děti mají většinou těžkosti pochopit, že všichni lidé a žijící bytosti dříve či později zemřou, a že už se pak nevrátí. Takže i když jim vysvětlíte, že někdo zemřel, mohou se vás opakovane ptát, zda nebo kdy se zesnulý člověk vrátí. Jakkoli to může pro vás být náročné, zkuste vždy s trpělivostí a laskavostí dítěti říct, že dotyčný člověk zemřel a nemůže se vrátit.

Snažte se nepoužívat eufemismy, tedy výrazy typu „odejít“ nebo „usnout“, nebo že rodina „ztratila“ člověka. Protože malé děti přemýšlejí velmi doslovně a podobná prohlášení u nich mohou vyvolávat pocit strachu, když budou usínat nebo když bude někdo odcházet.

Pamatujte také na to, že některé dětské otázky znějí, jako by byly mnohem hlubokomyslnější, než doopravdy jsou. Například klad když se pětileté dítě zeptá, kde teď zesnulý člověk je, nejspíš se neptá na život po životě. Velmi často stačí říct, že zesnulý člověk je na hřbitově. Samozřejmě že pokud je součástí vašeho životního přesvědčení nebo víry koncept života po životě, pak je to jistě vhodný okamžik podělit se o něj i s vašim dítětem.

Děti ve věku 6–10 let začínají rozumět konečnosti lidského života a definitivnosti smrti, ačkoli mají ještě potíže generalizovat skutečnost, že se to týká všech živých bytostí. Devítileté dítě si například může myslet, že když se bude určitým způsobem chovat nebo si to bude moc přát, tak jeho babička nezemře. V tomto věku si také děti často personifikují a představují si ji jako „bubáka“ nebo ducha či „smrtáka“. Nejlépe se vyrovnávají se smrtí, když se jim velmi přesně, jednoduše, jasně a upřímně vysvětlí, co se vlastně stalo.

Když jsou děti starší, rozumějí tomu, že každá živá bytost jednoho dne zemře, bez ohledu na to, jaké má známky, jak se chová, co si přeje nebo at se tomu snaží nějak zabránit.

Praktická cvičení Povídáme si o smutku

- Zeptejte se dětí, co znamená „být smutný“.
- Podělte se s dětmi o skutečnou příhodu z vašeho dětství, kdy jste prožívali něco smutného. Nejlépe pokud tento příběh něčím připomíná to, co už mohly děti zažít.

- Když vám je smutno, jak se

cítíte? Kde v těle to cítíte?

Je vám špatně, třesete se, nebo se dáte do pláče?

Jaká byla ona ztráta,

kteou jste podle svého

přesvědčení utrpěli? Jak

jste se zachovali? A co vám

pomohlo?

- Nyní ať se střídají ve vyprávění svých smutných situací děti.

- Položte dětem otázky:

Co dělá děti smutnými?

Co můžeme dělat, když je nám smutno?

Je správné, když pláčou kluci a tatínkové?

Jak se cítíte, když je smutný někdo jiný?

Smrták

Děti namalují strašidelný obličej – „masku svého strachu“. Mohou si samy vymyslet výstižné jméno. Udělají si otvory pro oči, pro ústa, a pomocí gumičky si mohou masku nasadit a hrát „to, co dělá strach“. Je užitečné, když se při tom pohybují a vydávají zvuky. V diskusi je potřeba rozlišit pocity, když jsem

„ten, kdo se bojí“ a když jsem „ten, kdo nahání strach“. Jedno dítě může mít masku, ostatní jsou „strašené“, vždy dojde ke sdílení pocitů. Postupně se všichni vystřídají. S většími dětmi lze pracovat v menších skupinách nebo ve dvojicích. Důležité je sdílení pocitů po každé části.

Smutný

Cíl:

Ačkoliv děti vydávají to, co vlastní, ne zrovna ochotně, je výběr nějaké věci a její podání někomu jinému důležitým cvičením šlechtnosti a štědrosti. Postarejte se o to, aby si děti všimaly potěšení, které svým „dárkem“ přivodí obdarovanému.

JAK NA TO:

1. Věci k rozdělování uložte do mísy a přikryjte je utěrkou.
2. Zeptejte se dětí: „Co pro vás mohou udělat ostatní lidé, máte-li zrovna smutnou náladu?“ Zdůrazněte, že kromě hmotných dáreků, případně nějaké dobroty postací i větší objety, pozvání ke hře nebo společná procházka.
3. Řekněte dětem, že jim nyní dáte příležitost projevit štědrost nějaké osobě, která bude předstírat smutek. Postavte před sebe mísu a odkryjte její obsah.
4. Zeptejte se, zda by si někdo rád zahrál na takového smutného člověka. Dobrovolníka pošlete doprostřed kroužku a požádejte o smutný výraz v obličeji. Jak by se asi choval, kdyby byl opravdu smutný? Zatímco určené dítě předstírá smutek, požádejte zbývající děti, aby odříkávaly s vámi: Jsi tak smutný, jsi tak smutný, vidíme, že nemáš vůbec radost, jestlipak ti pomůže někoho z nás přivítavost?

* SMITH, Charles A. Třída plná pohody. Praha: Portál, 1994. Str. 191.

- ☞ Smutný pak ukáže na některé dítě ze skupiny nebo vysloví jeho jméno. Takto vybrané dítě přistoupí k míse, vybere si z ní nějaký dárek a přinese jej smutnému, který se pak vrátí do kroužku, kde zaujme místo dítěte, od něhož dostal dárek. Z dárců se stává nový smutný. Nesedí-li dítěti tato úloha, vybere pro ni pedagog někoho jiného.

NA CO DÁT POZOR:

- ☞ Dávejte pozor na děti, které si nikdo nevybere. Najde-li se takové dítě, vystřídejte smutného a vyberte jej vy, aby se necítilo přehlížené. Postarejte se o to, aby se v úloze smutného vystřídaly všechny děti. Za žádných okolností však neříkejte dětem, koho mají vybrat. Některé děti mohou být vybrány víc než jedenkrát, což nebude na škodu. Žádné dítě by se však nemělo vícekrát vystřídat jako smutný.

Poselství kapitoly pro děti

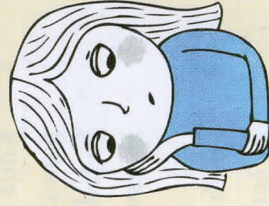
- ☞ Smutek cítíme, když něco nebo někoho ztratíme.
- ☞ Když jsme od někoho, koho máme rádi, odloučení, stýská se nám a cítíme, že chceme být s ním. Je to úplně přirozený lidský pocit.
- ☞ Smutek se nejčastěji projevuje vážným výrazem v tváři a někdy i pláčem.
- ☞ Někteří lidé se stydí plakat, ale plakat je přirozené.
- ☞ Smutný člověk někdy potřebuje podporu; někdy stačí, když řekneme, že vidíme, že je smutný, nebo se zeptáme, zda něco potřebuje nebo ho třeba vezmeme za ruku.
- ☞ Někdy stačí, když si vedle smutného člověka jen sedneme a řekneme „já jsem tu s tebou“.
- ☞ Život končí smrtí a nikdo z nás neví, kdy a jak zemřeme, je to tak v pořádku a normální pro všechny živé tvory.

- ☞ Na smrti není nic hrozného a strašidelného. Smrt je důležitou událostí v životě, protože se s někým navždy loučíme.

- ☞ Smutek lépe zvládneme, když se o něj můžeme podělit s někým, kdo nás má rád.

Poselství kapitoly pro dospělé

- ☞ Děti zvládnou i tak vážná témata jako je smutek a smrt.
- ☞ Tabuizace není řešením, mnohdy se k ní utíkáme, protože si sami nevíme rady.
- ☞ Budte otevření a citliví.
- ☞ Dovolte dětem, aby se ptaly.
- ☞ Mluvte o svých pocitech.
- ☞ Dovolte si plakat.
- ☞ Budte podporující, a když sami nemáte dost sil, požádejte své blízké nebo přátele o pomoc.
- ☞ Když mluvíte o smrti, používejte příklady z přírody (roční doby, cyklus stromů...).



- ☞ Pamatujte, že konec v sobě nese vždy také příslib počátku, že když něco končí, tak něco jiného na uvolněném místě začíná – třeba se někdo nový narodí...
- ☞ Lidé, kteří se bojí smrti, nežijí svůj život, jsou v myšlenkách stále někde jinde než tady a teď.
- ☞ Smrt je moudrý rádce – kdybychom dělali vše, jako bychom právě měli zemřít, spousta situací by se nám jevila v pravdivém světle.

- ☞ Smrt a obřady spojené s pohřbíváním jsou v různých kulturách různé, je nezbytné to respektovat a zároveň to