

ÚMRTÍ ČLENA RODINY, SITUACE ZTRÁTY BLÍZKÉHO ČLOVĚKA

Petra Čekalová

Martina Zedníková

Video na úvod

- <http://www.umirani.cz/?promoVideo=1>

Zármutek a truchlení u dětí

- od 13 let chápe dítě smrt obdobně jako dospělí
- 5 hlavních typů psychologické reakce na ztrátu blízké osoby (Bowlby, 1960)
- adolescent tématem smrti zranitelnější (Říčan, 1990)
 - možné problémy se školním prospěchem, poruchy chování, neurózy, fobie, psychosomat. onemocnění apod.

- vliv na proces budování vlastní identity
- důležitá sociální podpora
- determinanty zármutku: kdo byl zesnulý, okolnosti smrti, příbuzenský poměr, věk zemřelého

Problémy současnosti

- smrt v každodenním životě vnímána odosobněně
- rozměr smrti bagatelizován
- dříve účast dětí na „umírání“ x dnes méně častý kontakt se starými prarodiči
 - slábne mezigenerační podpora
- smrt vzbuzuje obavy – ztráta kontroly nad životními událostmi

- důležité utváření povědomí o smrti zvláště u pubescentů
- naučit dítě ventilovat přirozené emoce
- smrt v dnešní době „funkcí věku“
 - smrt v mládí → tragédie
- pro profesionální pedagogy či rodiče chybí jakýsi návod v podobě univerzálně přijatelného náboženského nebo kulturního vzorce k dětským otázkám ohledně smrti

Zármutek a truchlení u dětí

- **Naslouchejte**
- Děti potřebují často vyprávět svůj příběh – co se stalo, kde byly, když se dozvěděly o úmrtí, jaké to pro ně bylo.
- Některé děti mluvit nechtějí. Může to být proto, že chrání dospělé kolem sebe před ještě větší bolestí. Když nasloucháte dětem, všimněte si proto také toho, o čem děti nemluví.

Zármutek a truchlení u dětí

- **Říkejte pravdu**
- Děti se vždy pravdu nějakým způsobem dozvědí, ať již přímo, nebo nepřímo (z chování dospělých, od kamarádů, z vyslechnutí hovoru dospělých apod.). Pokud dítěti neřekneme pravdu, jen komplikujeme jeho truchlení. A ještě k tomu dostane dítě informaci, že je dobré lhát a že se dospělým nedá věřit.

Zármutek a truchlení u dětí

- **Odpovídejte na otázky dětí**
- Ujistěte dítě, že je v pořádku, že se na takové věci ptá, a na otázky mu odpovídejte pravdivě. Pokud něco nevíte, klidně řekněte, že nevíte. Je-li možné odpověď někde zjistit, udělejte to a vraťte se k otázce dítěte později. Buďte citliví k věku dítěte a jazyku, jaký dítě užívá. Používejte konkrétní slova jako „zemřel“ nebo „byl zabit“. Pokud např. použijete výraz „odešel“ nebo „ztratili jsme“, malé dítě může nabýt dojmu, že se zemřelý člověk vrátí.

Zármutek a truchlení u dětí

- **Nechávejte děti vybírat z několika možností**
- Děti nenesou dobře, když jsou opomíjeny. Děti se mohou podílet např. na výběru květin nebo oblečení pro zemřelého. Umožněte jim vybrat si, jakým způsobem se rozloučí se zemřelým. Umožněte jim volit všude tam, kde je to možné. Možnost volit přispívá k obnovení pocitu kontroly nad děním, který děti i dospělí po úmrtí blízkého člověka ztrácejí.

Zármutek a truchlení u dětí

- **Zachovejte řád a zvyklosti**
- Obnovit pocit stability pomáhá zachovávání obvyklých rituálů, zvyků, denního řádu. Úmrtí s sebou nese často změny v životě. Každá změna je určitou ztrátou, a může tedy zesilovat prožitky spojené s truchlením. Aby se děti snáze adaptovaly na změny, zachovávejte alespoň základní zvyky, jako je např. čas ukládání ke spánku, čas společného jídla nebo rodinné tradice.

Zármutek a truchlení u dětí

- **Vzpomínejte společně s dětmi na zemřelého**
- Vzpomínání na zemřelého je součástí procesu zpracovávání jeho ztráty. Nebojte se např. říci: „Tvůj otec měl rád tuhle písničku.“ Používejte jméno zemřelé osoby. Děti se tak mohou naučit, že hovořit o zemřelých není tabu. Děti mohou vyjadřovat své pocity spojené se ztrátou blízkého člověka. Dětem také dělá dobře, pokud mohou mít po zemřelém nějaký předmět nebo jeho fotografii. Podílejí se na třídění jeho věcí a mohou se rozhodnout, které si nechají. Pokud jsou děti příliš malé, nezapomeňte jim schovat takové věci, které by jim mohly později sloužit jako vzpomínka na zemřelého.

Zármutek a truchlení u dětí

- **Vytvořte pro děti bezpečné prostředí, ve kterém mohou truchlit**
- **Není mnoho míst, kde by děti mohly otevřeně truchlit, vyjadřovat své emoce. Umožněte jim, aby si našly alespoň jedno takové místo, kde by se cítily bezpečně se svým smutkem. Může to být doma, u příbuzných, ve škole nebo u kamaráda.**
- **Děti, které zažily úmrtí blízkého člověka, potřebují ujišťovat, že je ostatní blízcí lidé neopustí. Vyjadřujte jim zvýšeně svoji náklonnost a lásku.**

Zármutek a truchlení u dětí

- **Dovolte dětem vyjadřovat všechny druhy emocí**
- Emoce spojené s truchlením mohou být různé. Od šoku, smutku přes vztek až třeba k úlevě. Umožněte dětem vyjadřovat všechny emoce. Mají-li například vztek, dovolte jim třeba bušit do polštáře. Je to zdravější, než abyste jim říkali: „No, tak. Takhle se hodná holčička nechová“. I když jsou určité obecné zákonitosti truchlení, respektujte individualitu prožívání vašeho dítěte. Myslete na to, aby dítě mělo dostatek fyzické aktivity. Emoce také děti vyjadřují ve hře. Hra napomáhá ke zpracovávání ztráty.
- Projevy zármutku bývají u dětí častěji spojené s různými tělesnými bolestmi a obtížemi než je tomu u dospělých. Psychickou nepohodu vyjadřují děti více tělem.
- Některé děti se mohou začít chovat jako mladší a z jiných se mohou stát „malí dospělí“. Mějte pro ně porozumění, buďte podpůrní. Nedovolte dětem, aby přebíraly role dospělých. Snažte se však, abyste děti nadměrně nechránili. Tím byste mohli brzdit jejich zrání. Pokud u dítěte přetrvává chování typické pro mladší děti, poraďte se s odborníky.

Zármutek a truchlení u dětí

- **Učte děti truchlit**
- Děti se učí nápodobováním vzoru. Dospělý bývá pro dítě modelem vyrovnávání se s úmrtím blízkého člověka. Někdy mají dospělí tendenci schovávat svůj smutek před dětmi. Je třeba, aby se dítě naučilo plakat, vyjadřovat vztek, truchlit. Buďte jim příkladem. Dejte dětem na vědomí, že nejsou se svým zármutkem samy.

Co je po smrti?

Smrti a umírání je velmi těžké porozumět. Nejen pro děti. Ani dospělí tomu nerozumějí. Nikdo nevíme, co přijde po smrti, ale téměř každý si to nějak představujeme.

Náš táta a
babička si
myslí, že
maminčina
duše je
v nebi. Ale
já nevím...



Náš učitel přírodopisu říká,
že odumřelá těla rostlin
a zvířat nepřijdou nazmar:
přinášejí užitek přírodě.

Jako moje teta Adéla.
Než umřela, slíbila
svě oči oční bance.

Cože?



Máma říká,
že táta žije
dál v našich
srdcích a
vzpomínkách.





... a mrtví opět vstanou
a budou vzkříšení...

Život probíhá
v kruhu.
Narodíme se,
žijeme a pak
umřeme. Pak
se zase
narodíme, ale
jako někdo
jiný...

Pokud dědeček
někde je, tak asi
v nebi.

No jo, ale kde je
to nebe?

Také o tom někdy přemýšlíš?
Neboj se zeptat rodičů,
babičky, dědy nebo prostě
někoho, komu důvěřuješ.

Jak nezapomenout

Když ti někdo blízký umře, neztratíš ho úplně – máš vzpomínky. V nich vlastně zůstává s tebou dál. A je mnoho, mnoho způsobů, jak vzpomínat.

Udělej si obrázkové album.



Zahraj si s kamarády a s rodinou hru „Pamatuješ si, jak...?“



Prohlížej si jeho fotky.



Pokračuj dál v tom, co tě uchvíl.



Napiš básničku.

30



Vystav si někam věc, kterou měla ráda a která ti ji připomíná.

Navštiv jeho hrob.



Pojmenuj po ní hračku,
panenku nebo zvířátko.



vyprávějte si veselé věci,
které dělal.



Můžeš potěšit kamarádku,
které se taky stýská.



Namaluj ho
na obrázek.



uspořádej slavnost v den jeho narození.



Pomodli se.



Zasad' na její
počest strom.



To je krása být živý!



Nemůžeš ale vzpomínat pořád. Někdy budeš mít plnou hlavu hraní, kamarádů, učení. Neznamená to, že jsi zapomněl na toho, koho jsi měl rád; jenom teď děláš něco jiného. Žiješ dál svůj život, a to je dobře!

Pojmenuj po ní hračku,
panenku nebo zvířátko.



vyprávějte si veselé věci,
které dělal.



Můžeš potěšit kamarádku,
které se taky stýská.



Namaluj ho
na obrázek.



Pomodli se.

uspořádej slavnost v den jeho narození.



Zasad' na její
počest strom.



To je krása být živý!



Nemůžeš ale vzpomínat pořád. Někdy budeš mít plnou hlavu hraní, kamarádů, učení. Neznamená to, že jsi zapomněl na toho, koho jsi měl rád; jenom teď děláš něco jiného. Žiješ dál svůj život, a to je dobře!

Když dinosaurům někdo umře

malá knížka o velkých stromových pramenech i vyříd



Laurie R. Kingová Brown a Marc Brown

- <http://www.umirani.cz/?promoVideo=1>