

JAK MLUVIT S DĚTMI O SMRTI?

Zdeňka Dohnalová

Odborná asistentka - Fakulta sociálních studií
Masarykovy univerzity

Poradkyně pro pozůstalé

SMRT

- Smrt je náročné téma všechny, pro laiky, profesionály z pomáhajících profesích, pro dospělé, dospívající i děti.
- Truchlení je velmi individuální. To, co jednomu pomáhá, může být pro druhého bolestivé a zraňující
 - » **neexistuje univerzální způsob jak pomoci pozůstalým.**
- Děti mnohdy tolik nepostihuje samotný fakt smrti, ale prožitek ztráty všeho toho, co je v jejich mysli a v jejich citech spojeno s zemřelým člověkem či zvířetem.
- Smrt vnímají jako jiný svět („onen svět“). S tímto světem udržují vztah, jsou „v kontaktu“. Smrt blízkého děti trápí více, pokud ztratí pocit jistoty a bezpečí, a když na své otázky nedostanou odpověď
 - » **děti truchlí, i když jinak, než dospělí.**
- Ztrátu blízkého si zpravidla neuvědomují ihned a najednou; dopady přicházejí postupně, kdy děti zjišťují, o co všechno přišly.
- Silně však na ně působí napětí v rodině, které umírání a smrt provází → pocit opuštění, samoty.
- Pro děti jsou ohrožující pocity izolace a vyloučení z rodinného dění.
- Více viz www.krkvacimatka.cz.



CO Z TOHO PLYNE PRO NÁS?

- Děti přijímají zprávu o smrti blízkého většinou daleko klidněji a vyrovnaněji, než si rodiče nebo jiní dospělí lidé kolem představovali.
- Pomoc a podporu, kterou dětem v jejich smutku a truchlení máme poskytovat, nekončí sdělením oné smutné události nebo pohřbem, ale má pokračovat tak dlouho, jak dlouho se dítě s onou ztrátou vyrovnává.
- V období truchlení děti potřebují častěji než jindy ujišťovat, že jsme s nimi, a že je máme rádi (i že se o ně postaráme).



- Děti se učí od dospělých, jak mají se smrtí zacházet, jak se s úmrtím blízkého člověka mají vyrovnat (potlačování x ventilace emocí).
- Kromě samotné ztráty mnohdy prožívají ještě bolestnou emoční vzdálenost od rodičů a sourozenců, kteří své pocity a smutek ukrývají nebo nejsou schopni ho v jejich přítomnosti projevit.
- Děti se naučí vnímat smrt jako něco nepřírozeného a špatného a truchlení jako něco, co se má potlačovat.
- Otevřené vyjadřování smutku a truchlení u dospělých má uvolňující a léčivý vliv, umožňuje dětem truchlit také.
- Nepodceňujme roli společných rituálů (večerní modlitba, vycházka na hřbitov, zapálení svíčky a povídání u fotografie zesnulého, ...).



OTÁZKY PRO VÁS

- Jak jste se se smrtí seznámili Vy?
- Jaké otázky jste si kladli?
- Dostali jste na své otázky odpovědi?
- Zúčastnili jste se nějakých pohřbů, rozloučení, obřadů a vzpomínkových událostí?
- Máte pocit, že jste některá úmrtí dostatečně neoplakali?



TRUCHLENÍ DOSPĚLÝCH — FÁZE SE RŮZNĚ PROLÍNAJÍ

- **První období:** Popření („To přece nemůže být pravda.“)
- **Druhé období:** Fáze s chaotickými emocemi
 - pláč jako výraz smutku (nebo naopak neschopnost plakat), deprese se projevuje – nechutenstvím, plačtivostí, nesoustředěností, poruchami spánku, ztrátou chuti dělat cokoliv, co nás dříve těšilo, bolestmi hlavy, zad, poruchami trávení, návaly zlosti vůči zemřelému i sobě samému
 - úleva se dostavuje zejména tehdy, když jí předchází dlouhodobá vyčerpávající péče o blízkého – někdy ji doprovází výčitky svědomí

Třetí období: Fáze hledání viníka

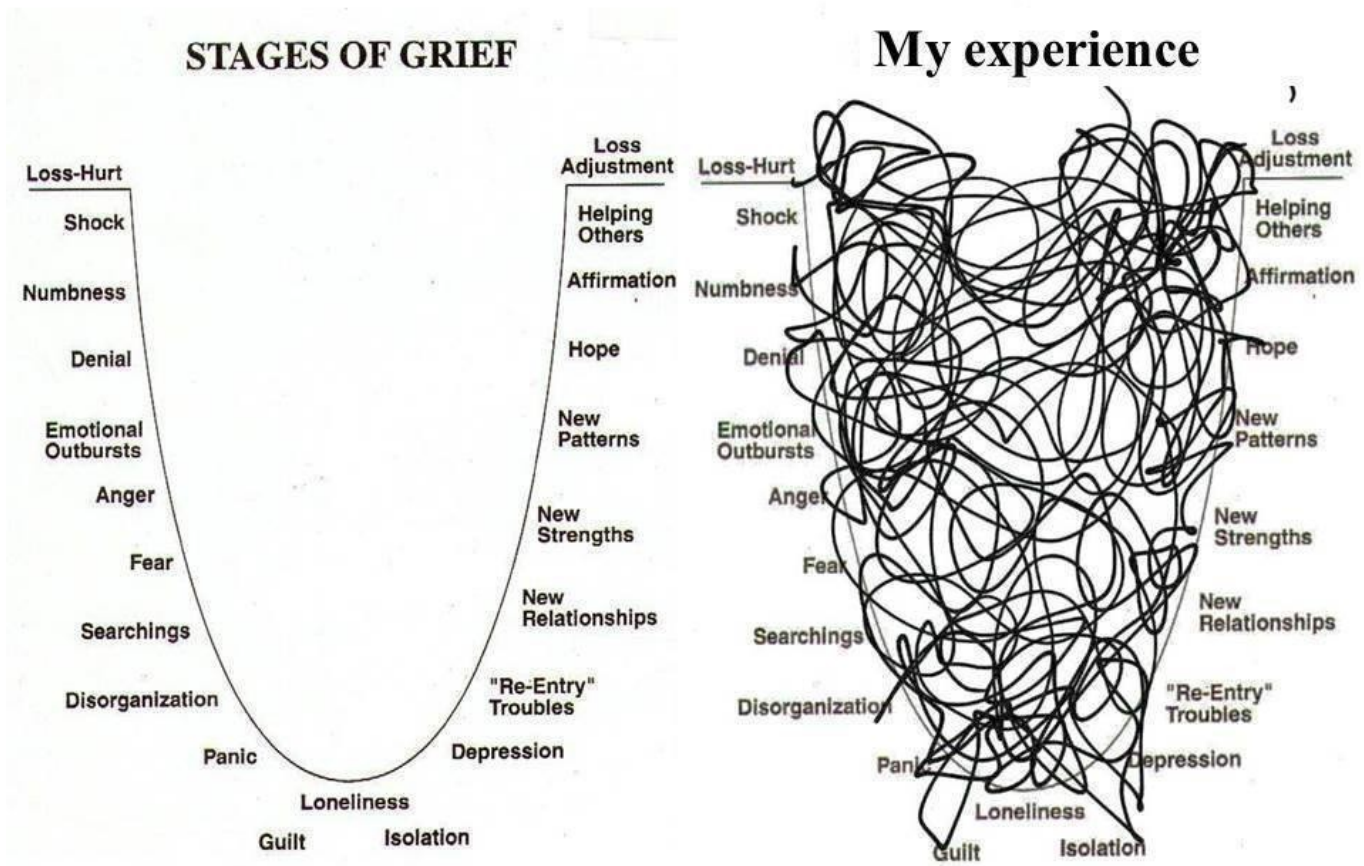
- sebeobviňování nebo obviňování druhých může prohlubovat depresi a blokuje znovunastavení ozdravných vnitřních sil každého člověka



- hledá se viník, „kdo za smrt může?“ – zdravotníci, účastníci nehody a podobně
- sebevrazi rodinu zanechají v tápavých a už nikdy zodpovězených otázkách
- o **Čtvrté období:** Období nového vztahu k sobě a ke světu
 - pokud truchlení probíhá adaptivním způsobem, daří se i vlivem plynutí času celou tragickou událost vnitřně zpracovat
 - čas je ovšem velmi relativní a individuální a záleží také na mnoha podílejících se faktorech, jako je vztah se zemřelým, životní období, zkušenost se smrtí, nalezení nového partnera, narození dítěte, osobnost jedince, širší rodina (např. péče o děti) a vliv prarodičů



FÁZE TRUCHLENÍ DOSPĚLÝCH



TRUCHLENÍ DĚTÍ

- **První období:** Popření, chaotické emoce, hledání
 - období truchlení může trvat i několik let, a to skrytě, bez adekvátních vnějších projevů
 - na vědomé, reálné rovině může dítě fakt úmrtí přijmout až podivně klidně
 - dítě si obvykle dále pěstuje vztah se zemřelým
 - ne vždy je třeba obávat se tohoto vztahu jako výrazu patologie, protože tvořivější děti mladšího věku kontakt se zemřelým přijmou jako způsob jakési komunikační hry
 - starší děti se snaží potlačovat pláč z toho důvodu, že nechtějí přidělovat starost pozůstalé mamince, tatínkovi, prarodičům...



- **Druhé období:** Pocity viny u dítěte
 - pocitům viny je třeba věnovat velkou pozornost, protože citlivá dětská duše dokáže být k sobě velmi krutá a děti na sebe nezřídka berou břemeno domnělé odpovědnosti
 - jejich logika ještě nemá pevnou kauzální strukturu (příčina – následek), a tak se opírají o fantazii a magický svět
 - nezřídka se v tomto svém magickém světě sami ocitnou v roli „zlých čarodějů“, kteří zlo zavinili a přinesli do rodiny
 - nesou si těžké pocity viny, mívají tendence k sebetrestání se, až k sebepoškozování



SPECIFIKA JEDNOTLIVÝCH VÝVOJOVÝCH OBDOBÍ

Děti mladší 4 let

- považují smrt za dočasný stav
- očekávají, že se zemřelý člověk vrátí do života
- tak jak zmizel, tak se zase může objevit
- batole nemá slova pro smrt, ale rozumí ztrátě, může na ni reagovat neverbálně – neklidem, hledáním, prostřednictvím snů
- děti mají jiné pojetí času než dospělí
- je třeba jim zdůraznit, že zemřelý člověk již nic necítí, ani bolest, a že se do života vrátit nemůže



- základní strach vztahující se ke smrti je u takto malých dětí spojen především se strachem ze separace a z opuštění
- někdy je vynecháváme z událostí, které obklopují umírání a smrt a bráníme jim v účasti na pohřbu, abychom je „ochránili“
- tím se dostávají na okraj rodinného života, **neúčastní se emocionálního a spirituálního dění v rodině, nedostávají potřebnou podporu**
- jejich truchlení se projevuje zejména jako zvýšená nejistota a zranitelnost



DĚTI MEZI 4. A 7. ROKEM

- začínají chápat, že smrt je definitivní stav
- myslí si, že pokud splní určité podmínky, mohou smrti utéct (inspirace v pohádkách)
- smrt si představují jako vnější nebezpečí, kterému se dá předejít
- zvýšeně zajímají o lidské tělo → kladou různé otázky týkající se tělesných pochodů po smrti
- během truchlení mohou zažívat smutek jen v okamžicích a pak se obvykle vracejí ke svým hrám



DĚTI STARŠÍ 7 LET

- rozumějí tomu, že smrt je definitivní a nevyhnutelná i pro ně
- zajímají se o příčiny smrti a o rituály spojené s pohřbíváním
- jejich truchlení již obsahuje vyrovnávání se se ztrátou vztahu se zemřelým člověkem
- potřebují sdílet své pocity s rodiči a s ostatními blízkými lidmi, kladou otázky
- v případě úmrtí blízkého potřebují ujistit, že o ně bude i nadále materiálně postaráno



DOSPÍVAJÍCÍ

- dospívající se pohybuje mezi zranitelností dítěte a odpovědností dospělého
- má obavu, že vyjadřování pocitů by jej mohlo uvrhnout zpět do dětské závislosti a zranitelnosti
- po úmrtí blízkého člověka zažívá dospívající často izolaci, stres a zmatek, může prožívat vztek, pocit nesmyslnosti života a může mít sebevražedné tendence
- dospívající ještě nemusí umět vyrovnávat se s emočním utrpením, a proto se mu může sebevražda zdát jako jediné řešení situace
- naopak jiní dospívající si mohou užívat zvýšeného zájmu o jejich osobu
- v dospívání jsou emoce obecně zesílené, proto i v době truchlení jsou prožitky dospívajícího intenzivnější
- dospívající je již schopen hovořit o své bolesti, prázdnotě a bezmoci



CHOVÁNÍ DOSPĚLÝCH K DÍTĚTI

- z pohledu dítěte jsou některé projevy dospělých téměř absurdní a v dítěti mohou vyvolávat zmatek
- zpočátku se dítě ocitne v roli „tolerovaného chudáka“, zejména ve škole je věnována pozornost především pláči

pláč = pochopení

bez pláče = je divné

- co zpočátku bývá tolerováno a dáváno z pochopitelných důvodů do souvislosti se smrtí blízké osoby, to se po nějakém čase rozplyne
- situace dítěte je provázena pochopením jen několik týdnů, pak se citlivost okolí začne vytrácet → přichází doba, kdy celá situace začíná „dítěti docházet“
- namísto pochopení dítě nemůže ztrátu unést a začnou problémy (škola a rodina už očekávají běžný výkon)



- Dítě stavíme do pozice, která mu nepřísluší - „musíš pomáhat“, „nesmíš zlobit“, „musíš se učit“. **Když dítě fakt úmrtí potlačuje, samo nerozumí tomu, jaká se s ním děje změna.**
- **Není možné na děti klást přehnané nároky, očekávání, vyžadovat nové vzorce chování a role.** - Pozůstalý rodič klade na dítě často nepřiměřené a neadekvátní nároky, jako by si smrt vybrala všechny starosti v rodině a zavázala tím ostatní, že teď budou vzorní. Očekává se, že děti „nebudou dělat starosti“, tedy že se budou skvěle učit, že budou doma pomáhat, nebudou odmlouvat, a že si všichni budou všechno vzájemně usnadňovat. Tato „tichá dohoda“ platí zpravidla jen na chvíli, po dobu „akutního truchlení“, kdy neštěstí a smutek rodinu semkne.



○ **Dítě jako odkaz nositele vlastností pozůstalého**

Podstatné je, aby rodič neposiloval ztotožnění negativních jevů se zemřelým („nejhorší je, že je to celej táta“). Pokud tak hodnotným odkazem („seš chytřej po tatínkovi“, „ seš hezká, seš šikulka po mamince“, ...)

» **Nenechat děti, aby převzaly zástupnou roli chybějícího**

Zejména chlapci jsou vystaveni tomu, že se začnou chovat partnersky a začnou vychovávat další sourozence. Matka může s nejstarším potomkem vytvořit výjimečnou vazbu plnou porozumění a podpory, na druhou stranu je třeba, aby matka měla náhled, zda vývojově nepřiléhající pozici neposiluje. Od dívek se někdy očekává, že převezmou domácnost a starost o mladší sourozence. Mělo by se však jednat o intenzivnější sourozeneckou pomoc, ne o převzetí zástupné role rodiče.



ÚMRTÍ SOUROZENCE

- Pozice pozůstalého sourozence je těžká, často velmi konfliktní
- Velice záleží na vztahu mezi dětmi
- Pokud děti sdílely společný pokoj, je třeba dočasně reflektovat potřeby a případně strachy pozůstalého dítěte (projekt Barevný anděl sdružení Dlouhá cesta)
- Děti s větší citlivostí i fantazií mívají pocit, že jsou zemřelým navštěvovány
- Velice podstatným rozměrem vztahu rodiče–dítě je nová situace naplněná strachem a úzkostí



CHOVÁNÍ RODIČŮ K DÍTĚTI PŘI SMRTI SOUROZENCE

V případě úmrtí sourozence z důvodů nemoci a úrazu

- úzkostlivá péče rodičů, žádosti o nadbytečná vyšetření, časté návštěvy a konzultace s lékaři
- zvýšené sledování, dramatizace běžných symptomů, hypochondrizace dítěte
- omezování socializace formou zabraňování v riskantnější kolektivní dětské hře
- nadměrné usměrňování („dej na sebe pozor“, „ať se ti nic nestane“, ...).



V případě sebevraždy sourozence

- zvýšená kontrola rodičů a zasahování do soukromí
- potřeba rodiče znát vnitřní svět dítěte do detailů
- lustrování kamarádů dítěte

V případě násilné smrti sourozence

- dochází k omezení svobody dítěte
- u rodičů se projevuje setrvalá úzkost i z chvilkové separace od dítěte
- zvýšená kontrola a zasahování do soukromí
- lustrování širšího sociálního prostředí



MOŽNÉ PORUCHY U DĚTÍ JAKO REAKCE NA ZTRÁTU BLÍZKÉ OSOBY

○ Fyzická úroveň

- letargie nebo vyčerpání
- poruchy spánku nebo nepříjemné sny
- ztráta chuti k jídlu nebo přejídání se
- inkontinence moči nebo stolice
- nevolnost
- zvýšená teplota
- ekzém
- stejné tělesné příznaky, kterými trpěla zemřelá osoba



○ Emoční úroveň

- zvýšená úzkostnost
- panické ataky
- prohloubení závislosti na významném dospělém
- rychlé střídání nálad
- nadměrné pocity viny
- obtížná akceptace separace od rodiče

Psychická úroveň

- poruchy koncentrace pozornosti
- problémy s krátkodobou nebo dlouhodobou pamětí
- snížení motivace
- obtíže v učení



○ Rovina chování

- regrese (návrat na nižší vývojový stupeň)
- úzkost při změnách denní rutiny
- agresivní chování
- impulzivní chování (např. poslouchání hlasité hudby, krádeže nebo nebezpečné soutěžení)

V době truchlení je třeba do podpůrného systému zapojit širší rodinu, přátele, a je-li třeba, i odborníky (psychology, sociální pracovníky, poradce pro pozůstalé).



JAK DLOUHO MŮŽE TRUCHLENÍ U DĚTÍ TRVAT?

Zcela individuální záležitost, která závisí:

- ❖ na věku a pohlaví dítěte
- ❖ na vztahu mezi pozůstalým dítětem a zemřelým
- ❖ na rozumovém vývoji
- ❖ na zralosti osobnosti
- ❖ na citové vyspělosti a odolnosti vůči zátěži
- ❖ na předchozí zkušenosti
- ❖ na psychických obranných mechanismech
- ❖ na prožívání úmrtí celou širší rodinou
- ❖ na nábožensko-spirituálních postojích rodiny



KNIHY, KTERÉ MOHOU POMOCI ZVLÁDNOUT TÉMA SMRTI U DĚTÍ

- Když dinosaurům někdo umře: Malá knížka o velkých starostech pro malé a velké – pro menší děti
- Iva Procházková Myši patří do nebe – od sedmi let věku
- Astrid Lingrenová Bratři Lví srdce – starší čtenáři
- Návštěva malé smrti od Kitty Crowther.



JAK DOPROVÁZET DÍTĚ V DOBĚ PO SMRTI BLÍZKÉHO ČLOVĚKA

- Nikdy dítěti nelhat, být upřímný a otevřený (ale nemusíme sdělovat úplně všechny informace).
- Pro dítě je důležité sdílení a posílení citových vztahů v rodině, tedy i sdílení společné bolesti a smutku.
- Společné vzpomínky na zemřelého, na to, co konkrétního s ním dítě a rodina prožili, jsou pro dítě zvláště důležité.
- Vytvořit dítěti atmosféru jistoty a bezpečí.
- Ujistit ho a opakovaně ho ujišťovat, že je a zůstane v bezpečí, že je nadále milované a že se na „svou osobu“ může vždy ve všem spolehnout.



- V době kolem úmrtí to bývá snazší. Lidé jsou si blíž, jsou na sebe hodnější a mají tendenci si pomáhat.
- Když se dítě bojí samoty, měli by „jeho osoba“ být s ním. Má-li potřebu být samo, nevnucovat se mu.
- Je třeba dovolit dítěti plakat a být smutné. Smutek má být prožit. Je třeba o tom ujistit i dítě.
- Nesnažit se je násilně rozptylovat, rozveselovat, vozit je někam za zábavou, sportem či dobrodružstvím → dobře prožitý smutek je důležitým krokem při utváření osobnosti.
- Dítě možná naopak vůbec smutné nebude, jako by se ho smrt blízkého nedotkla.



- Možná se dítě bude chovat „necitlivě“ nebo klackovitě. Neznamená to, že by bylo cynické, necitelné nebo zlé, ale je to jeho způsob, jak reagovat na smrt v rodině.
- Je vhodné vzít dítě s sebou na pohřeb, pokud o to stojí. Obřad pohřbu podtržený slavnostním oblečením, hudbou a květinami, často spojený s cestováním, hostinou a setkáním s příbuznými vnímá dítě jako jasný rituál přechodu a pomůže mu to se smrtí se vyrovnat.
- Je to také událost, kdy se cítí být uprostřed dění a může je s ostatními prožívat. Pokud bychom je z toho vyčlenili, znejistíme je a může se cítit opuštěné.



- Je třeba dovolit dítěti i nadále vzpomínat na zemřelého a pomoci mu s tím (např. prohlížení fotek, obrázků, procházky na známá místa, lepení, kreslení, vyvěšování na nástěnku, modelování, procházky a povídání jsou dítěti důvěrně známé činnosti).
- „Přizvat“ vzpomínky na zemřelého do všednodenních činností je správné a pro dítě naprosto přirozené.
- Takový způsob doprovázení bude dítě přijímat nejlépe od svých nejbližších, je dobré zapojit do něj i širší rodinu.



ZÁVĚREM

- Jako dospělí máme tendenci podceňovat význam procesu truchlení a vedeme k tomu i své děti.
- Také máme tendenci podceňovat kapacitu dětí zpracovat těžkou ztrátu, často proto, že se sami bojíme svých emocí.
- Do dobrého života nepatří jen veselé věci, ale i těžká a smutná období. Nemá smysl před nimi utíkat. Neutečeme.
- Truchlení je důležité období, které do našeho života patří...



- Děti potřebují být ujištěné, že dospělí tento čas zvládnou, jen to bude chvíli trvat
- Děti zvládnou vše, co zvládnou jejich dospělí
- Dětem vůbec neprospěje, když je jakkoli odstavíme od dění v rodině, potřebují hlavně cítit, že nejsou opuštěné
- Nejlepší je, když mají svého „průvodce“, který jim bude odpovídat na všechny všetečné otázky a vysvětlí, co se stalo

Tváříme se, jako by život byl jistý a smrt nejistá. Přitom je to přesně naopak.

Reverend Jesse Jackson

