



Jak pomoci dítěti, které přišlo o někoho blízkého?

Průvodce truchlením dětí

Témata

Jak dítěti říct, že někdo zemřel?

Jak podpořit truchlení dětí a nic nezanedbat?

Jak se liší truchlení dětí od truchlení dospělých?

Jak můžu téma smrti dítěti přirozeně přiblížit?

Jak dítěti říct, že někdo zemřel?

Kdo?

Je důležité, aby dítěti takto závažnou informaci sdělovala blízká a důvěrná osoba. Zpravidla je to někdo, kdo má s dítětem blízký a dobrý vztah. Důvěrnost vztahu umožní dítěti reagovat autenticky tak, jak v danou chvíli cítí a potřebuje. Může se přitulit, klást otázky nebo udělat cokoliv, co mu zrovna pomůže. Vzhledem k tomu, že blízká osoba dítěte je zpravidla také někdo pozůstalý, kdo ve stejnou chvíli prožívá bolest ze ztráty blízkého, doporučujeme, aby dospělý měl oporu někoho dalšího ve chvíli, kdy rozhovor s dítětem dokončí.

Kdy a kde?

Je užitečné naplánovat čas, kdy se rozhodneme dítěti informaci o smrti blízkého říct. Doporučujeme volit čas a prostor mimo spánek, jídlo a hru. Tedy ne těsně po probuzení nebo před usnutím, ne v době jídla, ne při hře nebo v místě spojeném s hrou. Důvodem je, že dítě může náročné emoce spojené s takovým rozhovorem snadno spojit s činností a místem, kde se je dozvídá. Optimální je s dítětem někdy v dopoledním či odpoledním čase promluvit na neutrálním a bezpečném místě, například doma v obývacím pokoji. A na začátku sdělit, že mu potřebujete něco důležitého říct.

Informace a otázky

Zejména mladší děti si neumí představit, co přesně znamená, že někdo zemřel. Případně co pro ně znamená dnes, co zítra, co pozítří. Ukazuje se jako užitečné, když dáme dětem prostor, aby mohly postupně přicházet s otázkami, které se jim budou v hlavě vynořovat. Dobrým pravidlem je říct dětem základní informace a vybídnout je, zda se chtějí na něco zeptat. Následně je ujistit, že pokud je napadne nějaká otázka později, mohou za vámi přijít. Z naší zkušenosti se děti následně doptávají a často volí chvíle, kdy to nečekáme. Není to pro dospělé vždy snadné, ale pro děti je to přirozené. U menších dětí (ve školkovém věku nebo v nižších ročnících základní školy) je typické, že se opakovaně ptají na věci, které jim dospělý již říkal. Ujistují se tak o tom, co se stalo, a zpracovávají celou informaci po částech.

Reakce dětí

Reakcí může být velká škála, ale obecně lze říci, že čím mladší dítě, tím méně jasná je jeho představa o tom, co smrt znamená. Často se tedy může stát, že pokud dospělý sděluje informaci o smrti blízkého tříletému nebo čtyřletému dítěti, dítě reaguje velmi klidně, někdy až bez zájmu. Nebo ho třeba zaujme zármutek a emoce dospělého, který s ním mluví. Je dobré o tom vědět a být připraven na to, že reakce dítěte pro nás může být nečekaná a může působit velmi chladně ("aha, dobře"). Obvykle jde ale o to, že dítě může potřebovat vysvětlit, co to znamená, že někdo zemřel, případně potřebuje čas na to, aby informaci zpracovalo a mohlo se postupně přijít ptát. Menší děti si obvykle neumí představit, co pro jejich život znamená, že někdo blízký zemřel, jako to umíme my dospělí. I proto jsou jejich reakce jiné. Zpravidla zpočátku klidné, postupné porozumění situaci může přinášet větší reakce až později. Což neznačí nic nezdravého, je to přirozený způsob toho, jak děti postupně uchopují komplexnost ztráty blízkého.

Zemřel, usnul nebo odešel?

Velmi doporučujeme používat slova jako zemřel, smrt, pohřeb, hrob. Slova, která nám při pohledu na malé dítě mohou připadat příliš tvrdá a těžká, ale díky nim můžeme dětem vytvářet jasnější porozumění toho, co smrt doopravdy je. Zejména malé děti se učí nový koncept, a tak k němu získávají i nový slovník. Pokud budeme smrt k něčemu přirovnávat, vystavujeme se vyššímu riziku chybného pochopení. Ulehčit situaci nám může, pokud se dítě se smrtí již v nějaké podobě setkalo – u domácího mazlíčka, zvířete, květiny. Jsou to zpravidla emočně zcela odlišné situace, ale pro nejmenší děti mohou napomoci k pochopení, co smrt znamená.

Co je vlastně smrt?

Zejména u malých dětí může být těžké vysvětlit, co znamená, že někdo zemřel. Doporučujeme mluvit velmi popisně – zemřel, to znamená, že se mu něco stalo a on už nežije. Už nedýchá, netluče mu srdce, nic necítí, ani nemyslí. Není mu zima, ani není smutný. Smrt je jako konec, který nejde vrátit, znamená to, že už se nepotkáme, že nepřijde domů. Smrt je na konci každého života a snažíme se, aby naše životy byly co nejdelší, ale zpravidla nikdy přesně nevíme, kdy smrt přijde. Využíváme tak k vysvětlení tzv. komponenty kognitivního pojetí smrti (nevratnost, příčinnost, univerzálnost, skončení tělesných funkcí, nepředvídatelnost).

Jak podpořit truchlení dětí a nic nezanedbat?

Prostor pro otázky

Zejména u nejmladších dětí, které ještě kontextu smrti nerozumí plně, je obvyklé, že se chodí ptát na věci, které se jim postupně dostávají do pozornosti. U těchto dětí – ve školkovém věku nebo v nižších ročnících prvního stupně základní školy – můžeme sledovat, jak děti informace zpracovávají doslova kousek po kousku. Je úplně běžné, až skoro typické, že s otázkou přijdou ve chvíli, kdy ji vůbec nečekáme. Mnohdy se jedná o otázky, které jsme již zodpověděli; děti se ujišťují o informacích, které již mají, nebo je v předchozích rozhovorech z nějakého důvodu nevnímaly. Nejmenší se často potřebují vyrovnat s informací, že smrt je nevratná, a opakovaně se ptají, zda se zemřelý opravdu nevrátí, případně kdy se vrátí. Není to chyba dospělých, že by něco špatně vysvětlili. Je to přirozený proces postupného sbírání informací dětmi. U starších dětí a dospívajících je spontánní frekvence otázek o něco menší a je vhodné je podpořit, že pokud by chtěli cokoli vědět, tak ať se na nás obrátí. Některé otázky pokládané dětmi se nám mohou jevit jako drsné či necitlivé. Není to však tak, že by nás chtěly zraňovat, ale spíše je to důkazem toho, že se nás otevřeně ptají na to, co je opravdu zajímavé.

Prostor pro hru

Smrt blízkého nás může zaskočit a nese s sebou potřebu adaptovat se na novou realitu světa. Děti se se zátěží přirozeně vyrovnávají za pomoci volné hry. U menších dětí to může být hra s hračkami, kde se objevují různé postavy, role a situace. Může se stávat, že si dítě hraje na pohřeb nebo na nemocnici. Pokud u toho neprožívá emoce, které jsou pro něj příliš náročné, nechejme dítě si takto hrát. Pravděpodobně je to pro něj způsob, jak se se situací vyrovnává. Pokud se ho do hry přidáme – s otázkou, jestli můžeme a jakým způsobem – můžeme dítě podpořit tím, že u hry nebude samo. U starších dětí a dospívajících potřebu hry nahrazuje potřeba nějaké aktivity, při které se cítí dobře, ventilují své emoce, realizují se nebo se mohou na chvíli „odpojit“ z aktuálně tíživého světa. Dopřejme jim respekt k jejich potřebám stejně tak, jako respektujeme hru malých dětí.

Prostor pro emoce

Čím menší děti, tím své emoce dávají zpravidla svobodněji najevo. Je užitečné je podpořit v tom, že je naprosto v pořádku cítit se jakkoliv a každá emoce je zcela legitimní. Mohou být smutné, ale třeba také našťvané, může se jim stýskat, mohou se radovat. Mnohdy se tyto a další emoce střídají velmi rychle. Můžeme dětem nabízet možnosti, jak emoce ventilovat – hrou, pohybem, povídáním, fyzickým kontaktem a také jim můžeme být sami příkladem, že emoce projevujeme a mluvíme o nich.

Péče o sebe

V naší praxi se ukazuje, že to, jak truchlení zvládá dítě, je velmi napojené na to, jak se daří jeho rodiči nebo blízké osobě. Zda je rodič schopný s dítětem mluvit o tom, co se stalo, zda je rodič autentický a uvěřitelný ve svém emočním prožívání a zda je schopen být dítěti k dispozici jako opora. Doporučujeme před dětmi projevovat takové emoce, které máte pod kontrolou a můžete je dítěti popsat a objasnit, např. teď pláču, protože je mi hodně smutno, ale já to zvládnu. Pokud cítíte, že se blíží emoční stav, který je příliš intenzivní, že ho neovládnete, zkuste najít prostor, kde budete bez dětí. Vidět rodiče v rozrušení, které jej přesahuje, by děti mohly vnímat jako další znejištění. Můžete si takové chvíle zkusit i plánovat, vyplakat se intenzivně, když je dítě ve škole. Pečujte o sebe na prvním místě, ať máte dostatek energie a sil být průvodci svých dětí. I to, že něco na čas přestanete dělat, odmítnete, delegujete některé povinnosti na někoho jiného, přijmete nabízenou pomoc od okolí či vyhledáte odbornou pomoc, může být pro dítě inspirativní ukázkou toho, že nyní jsou důležitější věci na světě a že postarat se o sebe je potřebné a je to tak v pořádku.

Rutina a přehlednost

Smrt blízkého, a zvláště ta nečekaná, vyvolává pocit chaosu a svět se může najednou začít zdát nepřehledný a nebezpečný. Je proto vhodné dětem ukazovat, že jsou oblasti, kde je svět stále srozumitelný a bezpečný. Pokud to jde, měňme v životě dětí co nejméně věcí. Ať mají pořád své bezpečné místo, své hračky, kamarády, jistoty. A pokud není možné udržet některé zásadní věci stejné – je třeba se přestěhovat, změnit město, školu atd., pak o to víc dbejme na společné rituály. Ty jsou zpravidla orientované okolo jídla a spánku, mnohdy je máme a ani si jich nejsme vědomi.

Rituál rozloučení, pohřeb

Rozloučení může být důležitou součástí procesu truchlení. Nemusí to však nutně být pouze pohřeb. Můžeme pro nejbližší rodinu či pro děti připravit takové rozloučení, které bude intimní, naše, jedinečné a bude odpovídat našim potřebám. Pokud přemýšlíme, zda dítě vzít na oficiální pohřeb, je vždy užitečné dítěti popsat, jak může takový pohřeb vypadat, co může očekávat a nechat dítě rozhodnout. Z naší zkušenosti si umějí vybrat i malé děti. V době konání pohřbu je užitečné, aby dítě mohlo být s blízkým dospělým, který s ním může obřad opustit, pokud dítě vyhodnotí, že je to na něj moc.

Sledování změn

V procesu vyrovnávání se se smrtí blízkého je vhodné u dětí sledovat změny. Není to však tak, že jakákoliv změna je dobře, nebo špatně. Sledujeme změnu jako celek. Například to, že dítě nějakou dobu po smrti blízkého chce změnit usínací rutinu do podoby, kterou mělo dříve a nyní již není potřeba. Toto je poměrně běžné. Současně také vnímejme, zda se tato potřeba nějak mění v čase: zda zůstává stále stejná, nebo je naléhavější nebo zda dítě již nasytilo, co potřebovalo a mohlo naskočit zpět na svou vývojovou linku. Změny, u kterých bychom měli zpozornět, jsou ty, které jsou velmi radikální. Když se z upovídaného a neposedného raubíře rázem stane vzorné tiché dítě či naopak. Stejně tak je dobré vnímat, jak dítě o zemřelém a tématu smrti mluví. Zda je otevřené se doptávat na věci, které ho zajímají, svobodně zmíní zemřelého, když si na něj vzpomene, nebo zda se tématu smrti zcela vyhýbá, či je jím zcela pohlcené. Pak je na místě dítěti věnovat více pozornosti a ptát se, zda se v jeho světě něco neděje a zda a jak můžeme být nápomocní.

Jak se liší truchlení dětí od truchlení dospělých?

Porozumění smrti

Porozumění tomu, co je to smrt, se vyvíjí stejně jako jiné další znalosti, které v životě získáváme. U dětí předškolního věku se zpravidla setkáváme s tím, že děti nerozumí dopodrobna tomu, co znamená, že někdo zemřel. Proto se opakovaně ptají a informace si postupně skládají. Může být užitečné se jich hodně doptávat, jak chápou to, co jsme jim právě řekli, nechávat si od nich popisovat své představy, abychom se ujistili, že si rozumíme. Toto je podobné i u dětí na prvním stupni základní školy. Na druhém stupni bývá porozumění smrti již komplexní a tématem, které se dostává do popředí, je zpracovávání vlastních emocí – jak jim rozumět, jak s nimi nakládat. U dospívajících se otázky života a smrti dostávají vývojově přirozeně do popředí, stejně tak spirituální otázky. Je tedy vhodné v tomto věku s dospívajícími podporovat blízký kontakt, zajímat se o ně a nenechat je ze vztahu s námi zcela zmizet – ač to někdy není lehký úkol. Nemusí však jít vždycky o společné povídání, ale třeba o čas strávený spolu v tichosti při nějaké činnosti.

Oscilace v tématech

U dětí je velmi přirozené, že na rozdíl od nás dospělých v tématech života a smrti tzv. oscilují. Chvilku je hluboce zajímá téma smrti, o pár vteřin později mají stejně hluboký zájem o něco úplně jiného. Zejména u malých dětí je toto velmi časté a je to zcela přirozené. Jedná se o zdravý proces, kdy si samy dávkují množství intenzity, kterou chtějí v tématu smrti zažít. Pro dospělé toto může být náročné a někdy i zraňující – připraví se na nelehký rozhovor s dítětem, to u něj setrvá 10 vteřin a pak se dožaduje hraní s legem. Není to ale neúcta nebo nezájem. Je to jejich přirozená potřeba se od tématu vzdálit, protože pro jejich aktuální kapacitu ho bylo dost a pro tuhle chvíli to stačí.

Postupný vývoj dítěte

Dítě je jedinec ve velmi intenzivním biopsychologickém vývoji. Proto není možné očekávat, že jeho truchlení se vyřeší během pár týdnů, měsíců a pak už se znovu neobjeví. Dítě má v rámci svého vývoje na každém vývojovém stupni nějaký „úkol“, něco nového se učí. Zpravidla také vždy reviduje své vztahy – k dospělým, k autoritám, k vrstevníkům, k sobě. V rámci těchto skupin zpravidla reviduje i svůj vztah k zemřelému. Je tedy přirozené, že téma vztahu s blízkých zemřelým se může u dítěte znovu otevřít i po letech od smrti. Nemusí to však v žádném případě značit, že je někde problém nebo je něco špatně. Dítě možná jen obvykle došlo k tomu, že ho nyní zajímají nové informace k těm, které o zemřelém věděl dosud.

Dospívající vs. dospělí

Ač můžeme mít pocit, že dospívající jsou vlastně téměř dospělí, není tomu tak. Prožívají období, kdy jsou na tom intelektově v zásadě stejně jako dospělí – rozumí tomu, co je to smrt, domluvíme se s nimi prakticky stejně. Nicméně emočně jsou ve velmi dynamickém období, stejně tak hormonálně a zároveň jsou v křehkém období, kdy vybudovávají svoji vlastní představu o světě. Už nepřijímají nekriticky tu, kterou jim předkládali dříve rodiče či jiné autority, ale hledají svoje vlastní uchopení reality. Toto může způsobovat jejich větší zmatek a nejistotu. Zároveň už často nechtějí být „jako malé děti“ a svěřovat se, být rodičům nablízku, ač by jim to třeba udělalo dobře. Často si sami se sebou nevědí rady. Je užitečné jim nabízet naši podporu, být jim blízko a velmi pečlivě si hlídat, abychom neposuzovali a nehodnotili jejich představy. Je to křehký čas, kdy hodně čerpáme z toho, jaký vztah jsme vybudovali s dítětem v předchozích obdobích. Někdy může být jednodušší, když má dospívající možnost mluvit s nějakým jiným důvěrným dospělým – s příbuznými, rodinnými přáteli, prarodiči apod.

Jak můžu téma smrti dítěti přirozeně přiblížit?

Každodenní život

Nejpřirozenější cestou, jak téma smrti vnášet do života dětí, je nebránit se, když se téma samo připomene nebo objeví. Když zahlédneme mrtvou žábu na silnici nebo ptáčka u cesty. Můžeme si jich všimnout, okomentovat to, nechat děti si je prohlédnout, promyslet, co to znamená a odpovědět jim na otázky, které mají. Stejně tak když uschne květina nebo zemře domácí mazlíček. Nemusíme tajně nahrazovat starého křečka novým, ale můžeme o tom s dětmi mluvit a udělat pro křečka takové rozloučení, jaké bychom společně chtěli. Otázky, které děti mají ve vztahu k mrtvému ptáčkovi u cesty, budou typologicky stejné, jako když se bude jednat o blízkého člověka. Zásadní rozdíl však bude v emoční angažovanosti nás i dítěte a pravděpodobně bude pro nás jednodušší na tyto otázky odpovídat. Stejně tak nám mohou posloužit svátky roku, které slavíme, můžeme s dětmi vyrazit projít se na hřbitov nebo si prohlížet fotoalba předků, kteří již nežijí.

Filmy

Doporučujeme filmy jako V Hlavě (skvělý na práci s emocemi obecně), Coco, Myši patří do nebe, Hodný dinosaur, Lví král, Harry Potter, Hledá se Nemo, Deniska umřela a mnoho dalších. Smrt je tématem téměř v každé pohádce. Zároveň je dobré myslet na to, že v mnoha z nich je téma smrti vykreslováno magicky, např. princezny po polibku od prince ožijí nebo je zachrání živá voda. Není třeba tyto pohádky dětem nepouštět, ale můžeme se u toho zeptat, zda si děti myslí, že je to takhle jen v pohádce nebo i doopravdy – a oddělovat tím kouzelný svět pohádek od reálného.

Knížky

Pro menší děti doporučujeme: Když dinosaurům někdo umře, Špunťá a já, Můj Jimmy, Sešit pro děti, kterým někdo zemřel, O smrti smrtoucí (jedinečná svým konceptem „encyklopedie o smrti“). Pro dospívající: Mávnutí černými křídly, Slon v pokoji.

Hračky

V naší terapeutické herně máme hodně hraček s tematikou smrti. Je nám jasné, že ne každý by si je přál v dětském pokojíčku svého dítěte. Ale i hračky, které nejsou přímo kříže nebo náhrobky (mimořádně u nás dětmi velmi oblíbené) mohou pro hru o smrti posloužit. Velké popularitě se u nás těší různé figurky koster – ať už lidských, nebo ty úplně nejoblíbenější kostry dinosaurů. Stejně tak děti zajímají figurky z filmu Coco a velmi kreativně si hrají s modely rakví – využívají je často jako nábytek při stavbě domů, ale občas naplní i svůj původní účel. Hračky se dají dobře shánět okolo Dušiček či Halloweenu v běžných obchodech nebo objednat v e-shopech.

Líbil se vám tento materiál?

O nás

V Poradně VIGVAM od roku 2016 pomáháme dětem, rodinám, třídám, školám i firmám vykročit na další cestu ve chvílích nečekaných a brzkých ztrát.

Vaše podpora nám umožní vytvořit další



Kontaktujte nás

www.poradna-vigvam.cz

info@poradna-vigvam.cz

606 160 646