

# ...aj smrť je normálna. Vieme o nej hovoriť s deťmi?

Rozhovory o smrti patria k tým najťažším. Každý, kto nájde odvahu na rozhovory o tejto téme s deťmi, im dáva cennú skúsenosť, že niektoré veci v živote nemôžeme zmeniť, ale môžeme ovplyvniť, ako na ne reagujeme.

Nájsť všeobecne platné slová, ako hovoriť o smrti, je nemožné. Ani tento text nie je univerzálnym návodom čo povedať, keď sa deti stretnú so smrťou. Naučené frázy nikdy nemajú hodnotu úprimného slova.

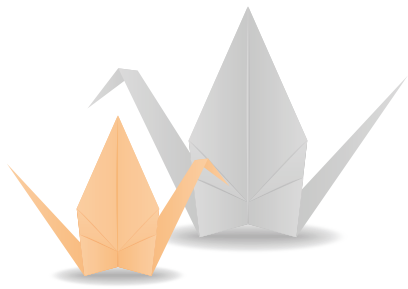
Prijmite ho skôr ako pozvanie a inšpiráciu k lepšiemu porozumeniu, ako môžu deti o smrti premýšľať. Pomôže Vám voliť slová alebo aktivity, ktoré dieťa podporia v postupnom akceptovaní jedného z najväčších mystérií života.



## NIEKOĽKO „S“ O SMRTI:

- **Stále sa snažíme jej porozumieť.** Je to celoživotný proces. U dieťaťa je aktuálne porozumenie smrti významne ovplyvnené jeho vývinovou úrovňou.
- **Smútia všetci, aj tí najmladší.** Je to normálny a dôležitý proces spracovania straty spojenej s úmrtím. Nedá sa mu vyhnúť alebo ho urýchliť.
- **Smútime rozdielne.** Rôznorodosť reakcií neznamená, že dieťa nie je dostatočne veľké na to, aby „rozumelo čo sa deje okolo.“ Každé dieťa smrť vníma a reaguje po svojom.
- **Sňatím tabu z témy umierania prispejete k jej zdravšiemu spracovaniu.** Otvorenými rozhovormi vytvárate priestor slobodne sa pýtať, zorientovať sa v predstavách a pocitoch.
- **Slovám ako „smrť“, „umieranie“, „pohreb“ sa nevyhýbajte.** Ich používaním dieťaťu neublížite. Naopak, pomáhate pomenúvať nevyhnutné súčasti života. Toho, čo pomenujeme, sa bojíme menej. Fantázie môžu byť nebezpečnejšie.
- **Spýtať sa znamená chcieť vedieť.** Ak sa dieťa pýta, znamená to, že je pripravené počuť odpoveď.
- **Sprevádzanie by malo byť trpezlivé.** Vypočutie, čas, súcitiť i ticho, sú niekedy viac ako slová.
- **Správanie môže zmiastť. Citlivo ho overujte.** Dieťa, ktoré sa javí ako vyrovnané, môže byť smútkom zaťažené najviac. Iné môže smiechom vyjadrovať úzkosť. Plačom úľavu. Agresivitou volať po pozornosti a blízkosti.

- **Sme schopní rozhodnutí, bez rozdielu na vek a hĺbku zármutku.** Dajte dieťaťu na výber či chce o situácii hovoriť. Zapájajte ho do rituálov a voľby o spôsobe rozlúčky so zosnulým. Nepodsúvajte mu vlastné dohady.
- **Sme len ľudia.** Nebojte sa pred deťmi priznať, že nemáte na niektoré otázky odpovede, je Vám smutno, alebo ste unavení. Autentickosť znamená dôveru.
- **Syndróm „silných, veľkých a odvážnych“ deťom nepatrí.** Nehovorte deťom, že teraz sú ony „tie zodpovedné“ či „hlava rodiny“.
- **Spomienkové rituály podporujú aktívne spracovanie.** Podporte deti v zdieľaní spomienok o zosnulom.
- **Somatizácia a spiatocka vo vývine bývajú častými a normálnymi reakciami.** To, na čo nemajú deti dostatok slov, vyjadria telom. Sledujte trvanie a priebeh.
- **Spájanie pomáha.** Oslovte rodičov, podporte ich v stretnutí s priateľmi. Ak máte obavy, odporučte ďalších odborníkov.



# DIEŤA A UMIERANIE

Hoci každé dieťa zreje individuálne, je možné nájsť spoločné rysy, ako môže v danom veku uvažovať o smrti. To môže ovplyvniť, ako dieťa bude chápať to, čo mu hovoríte.

Úlohou komunikácie je primerane veku rozšíriť porozumenie konceptu smrti a uistiť sa, že dieťa správne rozumie základným charakteristikám smrti: je **nezvratná a končia ňou životné procesy**, týka sa **všetkých bytostí** a jej **príčiny môžu byť rôzne**.

## Raný školský vek (6-7 až 8-9 rokov)

U predškoláka je smrť dočasná a týka sa druhých. Nástupom do školy dieťa postupne chápe jej definitívnosť a nezvratnosť. Stále ale nemusí rozumieť tomu, že neumierajú len starí ľudia a príčiny sú rôzne.

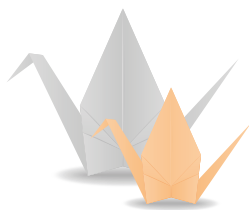
Egocentrické myslenie a vzťahovanie k vlastnej osobe (*typické pre predškoláka*) ustupujú, no pod záťažou dieťa môže začať uvažovať o vlastnej vine za úmrtie. Sebaobviňovanie môže byť umocnené aj vývinovou tendenciou odmietajú náhody a určovať jasné príčiny.

To, čo dieťa nevie ovplyvniť, alebo čomu nerozumie, môže dotvárať fantáziou, alebo poprieť. Konkrétnosť v myslení môže spôsobiť, že si smrť predstavuje ako osobu a všetko berie doslovne.

Môže sa vrátiť správanie, z ktorého vyrástlo (*pomočovanie, cmúľanie prstov...*), kvôli úzkosti môže byť menej samostatné, je dobré vrátiť sa k stereotypom predošlého obdobia (*spoločné zaspávanie, detská prítulnosť...*).

### Čo pomáha:

- Overte, čo už dieťa o smrti vie, aké ma predstavy.
- Dovysvetlite koncept smrti. Overujte porozumenie. Nechajte, nech Vám dieťa zopakuje, čo ste mu vysvetlili o umieraní.
- Používajte konkrétne príklady, ktoré je možné pozorovať (*príroda, plamienok sviečky...*).
- Korigujte nebezpečné fantázie. Ak ponúknete vlastné dohady, jasne ich označte (*„Ja si myslím, že ..., ale ty si môžeš myslieť ...“*).
- Zabezpečte štruktúru a čo najviac z pôvodného režimu. Podporujú bezpečie.
- Vyhýbajte sa eufemizmom, môžu byť chápané doslovne a rozvinúť strachy:  
**„Babka zaspala.“** – môže podporiť strach zo spánku **„Odišiel na večný odpočinok.“** – strach z každého odchodu, oddychu **„Vzal si ho k sebe anjel.“** – vezme aj dieťa, personifikácia smrti **„Bola tak dobrá, že si ju Boh povolal.“** – strach poslúchať **„Už je na krajšom mieste v nebi.“** – riziko samovražednosti
- Vysvetlite príčinu smrti primerane veku. Uistite dieťa o jeho nevine.
- Uistite, že hoci umierajú aj deti, je to menej časté.
- Vytvorte priestor na hru, kde dieťa môže slobodne vyjadriť o čom uvažuje.



## **Stredný školský vek (8-9 do cca 11 rokov)**

Okolo 9 roku školák zväčša chápe všetky základné atribúty smrti. Vie, že je trvalá, týka sa všetkých, vrátane ich samých, starých aj mladých. Môže prísť prirodzene, alebo je dôsledkom nehody či choroby. Smrť už nie je osoba, dieťa myslí abstraktnejšie.

Môže ale pretrvávať čierno - biele videnie, o smrti môže uvažovať na báze „férovosti“, môže sa detailne pýtať na príčiny.

Istotu dieťaťa podporujú jednoznačné dôkazy, preto môže lipnúť na detailoch a opakovaní svojich otázok. Môžu mať obavy o praktické veci (*priebeh pohrebu, starostlivosť, financovanie rodiny, vlastné zdravie...*).

### **Čo pomáha:**

- Trpezlivo odpovedajte aj na opakované otázky.
- Dieťa Vás nezaháňa zámerne do úzkych, ak sa pýta na zdanlivo morbidne detaily. Ponúkajte fakty, odpovedzte aj na otázky, ktoré sú nepríjemné.
- Ponúknite uistenie, koľko ľudí sa o neho stará, ako prebieha pohreb a pod.
- Je zdravé, že si dieťa „dávkuje smútok“. Môže sa stať, že v jednu chvíľu je veľmi smutné, zanedlho odbehne bezstarostne k hre a smútok sa vráti neskôr.
- Verte mu, ak sa sťažuje na bolesti (*brucha, hlavy, svalov, únavu...*), navrhnite, nech o bolesti hovorí.
- Prijmite možnú väčšiu roztržitosť, slabší výkon dieťaťa, oceňte snahu.
- Ponúknite dostatok priestoru na spracovanie faktov – hra, kresba, písanie listov zosnulému...

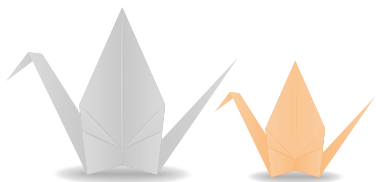
## Starší školský vek, dospievanie (11 rokov a staršie)

Komplikácie v reakciách na smrť môžu byť spojené so samotnou charakteristikou dospievania - kolísaním nálad, zraniteľnou sebaúctou, ľahšou podráždenosťou a nechúťou prejavovať svoje emócie navonok. Fyzicky žiak môže pôsobiť vyspelejšie, čo zvyšuje riziko, že očakávame väčšiu odolnosť a kontrolu svojho správania v reakcii na úmrtie.

Dieťa nad 11 rokov v myslení rado uvažuje o alternatívach (*aký by svet mohol byť...*), môže polemizovať o smrti a posmrtnom živote, viere, spravodlivosti, zmysle bytia. Svoju zraniteľnosť a zmätenosť potom môže vyjadrovať hnevom, opozičným správaním. Úzkosť zo slabej kontroly nad vlastným životom môže testovať zapojením sa do riskantného správania (*alkohol, drogy ...*). Hoci pre dospievajúceho rastie význam rovesníkov, vo svojom zmýšľaní sa môže cítiť výnimočne, nepochopene a izolovane. To môže zvýšiť riziko depresie a sklon k samovražedným myšlienkam.

### Čo pomáha:

- Podporte súdržnosť rovesníkov v triede.
- Umožnite im byť deťmi, overte či na nich nie je kladená veľká zodpovednosť z okolia.
- Vytvorte bezpečný priestor na aktívne vyjadrenie emócií, vrátane hnevu a napätia (*krik do vankúša, dupanie, hádzanie papierových guľí, balónov ...*).



- Vyjadrite záujem o ich názory na to, čo sa stalo.
- Pozvite ich k spoločnej diskusii o umieraní, vyjadrite rešpekt voči ich názorom, upriamujte ich na fakty.
- Podobne ako u mladších, kreatívne aktivity uľahčujú vyjadrovanie pocitov (*hudba, kreslenie, písanie, filmy, príbehy v tretej osobe ...*).
- Ukážte im efektívne príklady vyrovnávania sa so záťažou (*zdieľajte svoje pocity a stratégie, diskutujte čo pomáha v strese Vám a čo im...*).
- Nechajte viditeľné kontakty, kde môžu siahnuť po podpore (*telefón, web, psychológ, smútkový terapeut v okolí...*).
- Vo všeobecnosti zabráňte direktívnym vyjadreniam ako: „*Je čas pohnúť sa ďalej...*“, „*Musíš...*“, „*Budeš...*“. Radšej použite: „*Môže sa ti stať...*“, „*Zváž, či...*“, „*Máš čas...*“

**Nikdy nedovoľte, aby Vám strach z toho, že povieť niečo nesprávne, vzal autentickosť. Úprimná podpora a otvorenosť sú viac, ako naučené frázy.**

Autor: Mgr. Lenka Zoey Juričeková pre Neziskovú organizáciu VIATICUS



Sponzori:

