



CO VĚDĚT O SMRTI A TRUCHLENÍ

Materiál pro mateřské školy



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Vývojové pojetí smrti

Věk	Pochopení smrti	Reakce
0 až 2	Předpoklad, že se zemřelý vrátí – není přítomno kognitivní pochopení smrti.	<ul style="list-style-type: none">• náročné identifikovat ztrátu a vyrovnat se s ní• excesivní pláč / nonafektivní reakce• separační úzkost• podrážděnost• regrese změn v návycích co se jídla a spánku týče• zrcadlení reakcí pečujících
2 až 4	Smrt je dočasná a zvrtná. Smrt je něco jako spánek. Magické myšlení o smrti.	<ul style="list-style-type: none">• separační úzkost jako hlavní téma• otázky reflektující konkrétnost a doslovnost interpretace světa• regrese• snížená schopnost si zapamatovat• podrážděnost• obava chodit spát• možné noční můry
4 až 6	Magické myšlení o smrti. Část dětí chápe smrt jako nezvratnou a vedoucí k nefungování lidí a universální / některé ne. Ustaluje se vnímání času – tok života.	<ul style="list-style-type: none">• reakce z období 2 až 4 let• sebe-obviňování – zavinil smrt• regrese• agrese
6 až 8	Smrt je konečná a zemřelý nefunguje.	<ul style="list-style-type: none">• vztek na zemřelého nebo na toho, kdo ho mohl, dle dítěte zachránit• úzkostnost• depresivní projevy• somatické projevy• strach o bezpečí pečujících / ostatních blízkých• mohou se cítit stigmatizované – pocit, že jsem jiný (v kontextu self)• pocit ztráty kontroly• smrt se týká i mě – zvýšená úzkostnost
8 až 12	Zvyšující se schopnost představit si život bez zemřelého. Smrt je konečná, způsobuje „nefunkčnost“, je nezvratná a univerzální (vše živé zemře). Logicko-kauzální uchopení (podobné dospělému).	<ul style="list-style-type: none">• intelektualizace smrti• tendence vědět detaily o smrti• může se projevit zájem o kulturní a náboženské uchopení smrti• pocity viny• náročnost s identifikací emocí a snížená schopnost se s nimi vyrovnat• strach z umírání
12 až 17	Zvyšující se kapacita k abstraktnímu myšlení – možný zájem o existenciální implikace smrti. Chápe smrt ve větších souvislostech, včetně dopadu na další pozůstalé. Vyvíjející se uchopení smyslu / dopadu traumatu nebo smrti.	<ul style="list-style-type: none">• možné zahlcení vlastními myšlenkovými procesy• větší zaměření na to, jak o nich mluví ostatní• pocity jinakosti, osamělosti, zahlcenosti tématem smrtelnosti• high-risk aktivity• vylučování rituálů a podpory od dospělých• pocit, že mi nikdo nerozumí• obtíže s identifikováním emocí a jejich vyjádřením• projevy truchlení obdobné jako u dospělých (emotions of grief)• možnost idealizace zemřelého a demonizace pozůstalých (včetně rodiče)



Vývoj kognitivního chápání smrti lze shrnout dle Piagetových fází vývoje – mladší děti jsou více egocentrické a animistické, starší již konzistentní a logické. V předoperačním stadiu (2-7 let) je smrt pro děti zpravidla stavem, který je možné zvrátit, nechápou jeho definitivnost, a hlavním tématem je zpravidla separace. Kolem 5. roku se také objevuje orientace v čase, která pomáhá s uchopením toku života. Ve stadiu konkrétních operací (7-11 let) přicházejí k dětem další komponenty smrti, a to, že vše živé musí zemřít. Objevují i vlastní smrtelnost, což přináší nárůst úzkosti zpravidla mezi 9. a 11. rokem. Smrt je v tomto období přirozenou součástí životního cyklu. Jako poslední komponentu však získávají představu o tom, jak smrt přichází a jak se stane. To se doplňuje v poslední fázi formálních operací, kdy získávají kognitivní náhled dospělého a smrt chápou v plném rozsahu všech kognitivních komponent, které jsou podrobně popsány níže.

Kognitivní komponenty smrti

- Racionální pravdy, které lze o smrti říct – jsou definovány na základě výzkumných šetření o pochopení smrti.
- Vodítka pro sledování pochopení konceptu smrti, pomůcky pro vysvětlení konceptu smrti dítěti.
- Skončení životních funkcí – tělesné a mentální funkce po smrti končí, mrtvému není zima, necítí se smutný, osamělý. Prostor pro otevření tématu duše a těla.
- Nevratnost – člověk po smrti nemůže znovu ožít, smrt není něco, co lze zvrátit, proměnit.
- Univerzalita a nevyhnutelnost – všechno, co je živé, musí jednou zemřít.
- Nepředvídatelnost – nevíme přesně, kdy smrt přijde.
- Osobní smrtelnost – smrt se týká všeho živého, tedy i mě a mých blízkých. Časté v otázkách dětí „I ty jednou umřeš? Já taky umřu?“ – každý jednou umře, ale teď děláme všechno pro to, aby to bylo až za hodně dlouhou dobu.
- Příčinnost – smrt má nějakou příčinu, zhroucení tělesných funkcí. Komponenta, která smrti zároveň dává obrysy/hranice, které ji uchopují. Není všeprostupující. Zpravidla bývá pochopena jako poslední, navazuje se na schopnost rozumět fungování lidského těla.

Vliv na zrání kognitivních komponent má osobní zkušenost, která je urychluje, a také sociokulturní vliv – to, jak je téma smrti přítomné ve společnosti.

Způsoby uchopení smrti

- Kognitivní (znalosti a vědomosti, jak této skutečnosti rozumím, chápu ji, jaký jí dávám význam) – očekávání změny, návratu, opakované ujišťování se, doptávání. Vysoké riziko chybné kauzality a nepochopení.
- Afektivní (emocionální, jak ji prožívám – má velký vliv na utváření paměťových stop) – separační úzkost, obecná úzkost a nejistota (i skrz druhou osobu – zpravidla primární pečující), pocity viny spojené s egocentrickým vnímáním světa, agrese, lítostivost.
- Strukturální (zapracování do dalších struktur a konceptů o světě, provázání jednotlivých kognitivních znalostí) – nejmladší děti mají vlastní tzv. naivní teorie, které nemusejí odpovídat realitě. Dítě ale tyto naivní teorie můžou stabilizovat, protože v jeho pojetí dávají smysl, má pocit, že situaci rozumí, a to mu může dávat pocit jistoty a bezpečí.



Proč s dětmi o smrti mluvit

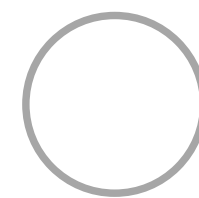
- Výzkumy na téma vnímání tématu smrti u dětí ukazují, že děti se jí zabývají poměrně zásadně.
- Lapusová a Monková zkoumaly 482 dětí, ve věku 6 až 12 let a zjistily, že děti mají největší strach z: školy a známek 44 %, hadů 38 %, smrti 12 %, nemoci 6 %. Výzkum však neprobíhal dotazováním dětí, ale jejich rodičů. Při kontrolní studii se ukázalo, že dospělí často podceňovali strach dítěte ze smrti – tam, kde se odpovědi matky a dítěte lišily, šlo v 90 % o podcenění strachu ze smrti.
- Anthonyová zkoumala 98 dětí ve věku 5 až 10 let. Zadávala dvě výchozí situace: a) Když šel chlapec večer spát, na co myslel? b) Chlapec šel do školy. Když byl čas na hraní, nehrál si s ostatními, ale zůstal v rohu. Proč? Zhruba polovina dětí odpovídala tématy, které se týkaly
- smrti, pohřbu, vraždy nebo duchů a dalších 10 % mluvilo o tom, že ho přejeli, nebo že se ztratilo, což jsou situace, které by potenciálně ke smrti mohly vést.
- Věková skupina mateřské školy je období, kdy se koncept porozumění smrti teprve vytváří a máme zde jedinečnou možnost pracovat opravdu v ryzí prevenci.

Podoby a rysy dětského truchlení

- Často přítomná oscilace mezi truchlením a běžným životem.
- Vysoká míra egocentrického vnímání světa – pocity viny a odpovědnosti.
- Riziko chybné kauzality, magické myšlení.
- Truchlení jako proces postupující ve vývojových krocích dítěte do dospělosti.
- Tendence doplňovat si informace, které nemám – fantazie jsou často strašidelnější než realita.



Jak s dětmi o smrti mluvit



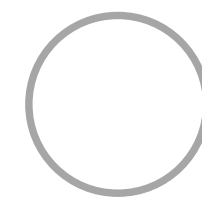
- Volba slov – používání jednoznačných slov jako zemřel, smrt, umírání. Rizika eufemismů jsou v jejich nepochopení a vytvoření mylné kauzality. Slovo „odešel“ může evokovat možnost volby, vlastní nedostatečnost, že kvůli nám dotyčný nezůstal, slovo „usnul“ dává spánku rizikovou konotaci.
- Množství informací – dávat prostor primárně dětem, jít krok vedle nich, upravovat, usazovat, nezahlcovat. Dávat základní informace a prostor na otázky a domněnky, doptávat se dětí, jak to chápou a co už vědí.
- Prostor pro představy dětí – co je po smrti, jaká smrt je atd., nabízet prostor bez posuzování věrohodnosti – podobně jako povídání o Ježíškovi.
- Ujišťovat se, na co se dítě ptá, co jeho otázka znamená – „Kde je teď táta?“ v dospělém světě máme často tendenci mluvit o duši, děti se ale dost možná ptají na tělo.
- Preventivní rozhovory o smrti – lze využít dění ve světě okolo, hraní si, zkoumání přírody, roční svátky, pohádky, kde nějaká postava zemře. Zásadně jde o to se tématu smrti nevyhýbat, nesnažit se ho z dětského světa odstranit.
- Když se něco stane – je důležité vymezit, kdo má dítěti informace sdělovat, ideální variantou je důvěrný dospělý. Čas a prostor pro toto sdělení je vhodné hledat mimo kontakt se spánkem, jídlem a hrou. Z pozice mateřské školy důležitá pozice – vím, co se stalo, jsem tu.

Jak pracovat s tématem smrti při skupinové práci

- Zapojení svátků.
- Povídání o našich předcích.
- Kreslení obrázků a vzkazů blízkým zemřelým – inspirace ve filmu Coco.
- Rituály – např. pálení, posílání po vodě atd.



Často kladené otázky



Děti a pohřby

Patří děti na pohřeb?

Není možné jednoznačně odpovědět. Je dobré s dítětem o pohřbu mluvit a vysvětlit mu, co to je, co tam může vidět a zažít. Pokud se dítě rozhodne, že na pohřeb jít chce, je vhodné mít domluvenou důvěrnou osobu, se kterou tam dítě bude a mohou spolu kdykoliv odejít. Popis toho, jak pohřeb může vypadat.

Je vůbec vhodné pohřeb dělat, aby nejitřil bolest ještě víc?

Pohřeb je jednou z podob, jak se se zemřelým rozloučit. Je to rituál, který má v procesu ztráty své místo a může nám pomoci přijmout definitivnost smrti, vytváří prostor pro rozloučení a může být strukturujícím bodem v procesu truchlení. Důležité však je, aby rozloučení mělo takovou podobu, jaká je pro nejbližší pozůstalé přijatelná a jakou si přejí. Může jít o duchovní, rodinnou, intimní, velkou, živelnou či jakoukoliv jinou variantu. A pokud se děti rozhodnou na pohřeb nejít, je možné pro ně udělat jiné rituální rozloučení.



Děti a nemocnice

Mají děti vidět nemocného/umírajícího člověka?

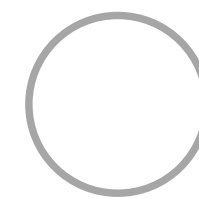
Je důležité s dětmi opět mluvit o tom, co mohou v nemocnici vidět a být pravdivý v tom, že to může být rozrušující obraz. Je na nás, abychom zhodnotili, zda naše děti dostatečně rozumí tomu, co jim popisujeme a zda si umí představit, jak může návštěva v nemocnici vypadat. Někdy máme touhu, aby si blízkého pamatovali v plné síle a veselého. Pro malé děti ale může příběh, ve kterém si pamatují příbuzného veselého a plného života, a následně dostanou informaci, že zemřel, velmi nejasný a místa, kterým nerozumí, si možná začnou samy doplňovat.



Emoce před dětmi

Můžu si dovolit před dětmi plakat, zlobit se, ukazovat své emoce?

Děti často čtou naše emoce mnohem lépe, než sami tušíme, je tedy na místě, abychom je o nich informovali a dávali jim správný význam. Děti poznají, že se dospělý zlobí, jsou výborní pozorovatelé, ale jsou velmi špatné v interpretacích. Z principu jejich egocentrického vnímání světa se často domnívají, že rodič se zlobí kvůli nim. Je tedy důležité dětem opakovaně objasňovat, že emoce rodičů se týkají něčeho jiného. Zároveň je důležité snažit se udržet dětem svět bezpečný. Třeba při pláči dětem jasně říct, že pláču, protože jsem smutný, ale já to zvládnu. Stejně tak pokud rodič zažívá emoce, které ho zahlcují a nedokáže je ovládnout, je vhodné, pokud tyto emoce dítě nevidí. Je pravděpodobné, že ho mohou polekat a že se může ve světě začít ještě víc strachovat. Děti mají tendenci své rodiče chránit a potěšit, je tedy riziko, že by mohly o rodiče začít pečovat natolik, že potlačí své vlastní potřeby.



? Děti a sebevraždy

Mám před dítětem o sebevraždě mluvit? Nemůže to pro něj být návod?

Každé dítě se někdy v životě s konceptem sebevraždy setká. Pokud se navíc odehrála v jeho rodině, je zde riziko, že pokud mu o tom neřekne citlivě důvěrná osoba, informace se k němu dostane od někoho jiného a možná ne vhodným způsobem. Je důležité, aby dítě i po ztrátě blízkého mělo základní důvěru ve svět a cítilo se v něm co možná nejvíce bezpečně. A pokud mu jeho rodič něco tají, nebo říká nepravdivé informace, které se někdy vyjeví, může to být velká ztráta důvěry a pocit zrady. To, co pomáhá, je otevřený a důvěrný vztah, ve kterém je možné mluvit i o těch nejtěžších tématech, aby s nimi dítě nemuselo zůstat samo. To je i nejlepší prevence pro chvíle, kdy samo dítě bude řešit těžká témata.

? Nejhorší věk

Kdy je pro dítě nejtěžší, když mu někdo zemře?

Nelze jasně říci, které věkové období je horší než jiné. Dětské truchlení je specifické v tom, že dítě má v každém svém vývojovém období potřebu revidovat své vztahy se světem, který ho obklopuje. Toto se děje na všech stupních vývoje a opakovaně se tedy setkává se svým vztahem k zemřelému blízkému. Téma ztráty se tedy otevírá v cyklech a je možné, že se po několika letech od smrti objeví ve vyšší intenzitě. Tak je to ale přirozené a kopíruje to vývoj dítěte.

Toto dílo – Co vědět o smrti a truchlení – materiál pro mateřské školy je licencováno pod licencí Creative Commons Uved'te původ-Zachovejte licenci 4.0.
Autorem je Poradna Vigvam, z.ú.
Licenční podmínky jsou uvedeny [zde](#).

