



CO VĚDĚT O SMRTI A TRUCHLENÍ

Materiál pro střední 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.
- 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.
- NEPŘEDVÍDATELNOST – nevíme přesně, kdy smrt přijde.
- 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.

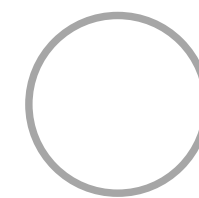
Způsoby uchopení smrti

- Kognitivní (znalosti a vědomosti, jak této skutečnosti rozumím, chápu ji, jaký jí dávám význam). U mladších dětí: očekávání změny, návratu, opakované ujišťování se, doptávání. Vysoké riziko chybné kauzality a nepochopení. U starších dětí: tendence znát informace, pochopit.
- 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. Celkově somatické projevy. U starších dětí: strach, úzkost (ztráta kontroly), negativní exkluzivita, strach o žijícího rodiče.

Strukturální (zapracování do dalších struktur a konceptů o světě, provázání jednotlivých kognitivních znalostí) – mladší děti, zejména na prvním stupni, mají vlastní tzv. naivní teorie, které nemusejí odpovídat realitě. Dítě ale tyto naivní teorie mohou stabilizovat, protože v jeho pojetí dávají smysl, má pocit, že situaci rozumí, a to mu může dávat pocit jistoty a bezpečí. Postupem věku objevuje nové souvislosti. Křehké mohou být momenty toho, kdy opouští předchozí uchopení. Ze strany školy je důležité respektovat předchozí pochopení a dávat prostor pro urovnání.



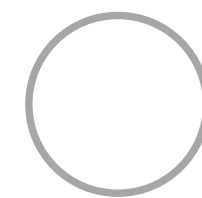
Proč s dospívajícími o smrti mluvit



- Výzkumy na téma vnímání tématu smrti u dětí ukazují, že děti se jí zabývají poměrně zásadně. Velmi známé jsou dva.
- Lapusová a Monková zkoumaly 482 dětí ve věku 6 až 12 let a zjistily, že děti mají největší strach ze: 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 – u výše uvedené studie bylo podcenění detekováno u 90 % matek.
- 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, která se týkala
- smrti, pohřbu, vraždy nebo duchů a dalších 10 % mluvilo o tom, že ho přejeli, nebo že se ztratil.
- Věková skupina dospívajících má již kognitivní koncept smrti zcela vytvořený, do popředí se výrazně dostává afektivní (emocionální) a strukturální složka, které jsou celkově v tomto vývojovém období akcentované ve všech směrech. Přicházejí témata jako zvládání emocí, objevování a uchopování vlastních potřeb, které můžeme vztahovat ke každé zátěžové situaci, kterou setkání se smrtí rozhodně je, dále hledání smyslu života, hodnotový žebříček, tendence najít vlastní limity a popasovat se se smrtí.

Podoby a rysy truchlení dospívajících

- Existenciální témata přicházejí sama o sobě, i když se ve světě dospívajícího nic neděje, smrt v blízkém okolí je ještě více akcentuje.
- Tendence zkoušet hranice a limity – vysokorizikové aktivity, na mě smrt nedosáhne, tendence k impulzivním rozhodnutím.
- Snadno dostupné informace o smrti i z nevalidních zdrojů.
- Často se v nich odehrává hodně, ale společensky jsou tlačeni vypadat jakoby nic – aby se postarali o okolí.
- Náročná zkušenost už v tak náročném období – akademický, fyzický i psychologický tlak. Mohou vypadat jako dospělí, ale uvnitř takoví být nemusí – fyzický vývoj nejde ruku v ruce s emocionálním zráním.
- Předpoklad, že dostanou podporu od svých vrstevníků, je spíše mylný – ukazuje se, že vrstevníci si s takovou situací neumějí poradit, a tak se tématu spíše vyhýbají – rozdíl při sdílené a individuální ztrátě. Sdílená ztráta může pomáhat tvořit společnou identitu „my jsme ti, kdo...“.
- Odtahování od vrstevníků ve smyslu proměny hodnot (o čem to mluví, jsou to banality, proč se takhle chovají ke svým rodičům, co já bych za to dal...).
- Iritující tendence u dospívajících ze strany okolí vnímat smrt partnera jako rozchod (ještě jsi mladá, pro jedno kvítí ...), tuto bagatelizaci u dospělých vdov a vdovců nepotkáváme.
- Přeživší sourozenec – přilnutí k rodiči, neschopnost se odseparovat po absolutní separaci mrtvého sourozence od rodičů/rodiče.
- Smrt blízkého může být smrtí někoho, kdo aktuálně formoval jejich identitu, která je v procesu.
- Když zemře rodič dospívajícího dítěte v době, kdy se dítě od rodiče snaží distancovat, může vzniknout pocit provinění a nedokončené záležitosti.
- Smrt rodiče může vést k parentifikaci dítěte.



- Období, kdy se odklánějí od spirituálního rámce rodiny, ale ještě nemají vlastní/nepřijali zpět ten rodinný – strukturální složka vnímání.
- Stud o tom mluvit před ostatními, držení vlastní pozice.
- Hledání vyrovnávacích strategií, které nejsou rodiči přijímány (virtuální realita je v jejich vnímání bezpečnější než opravdová), v kontrastu k tomu dětská hra je rodiči přijímaná zpravidla plně. Možnosti jiných – i rizikových – vyrovnávacích strategií.
- Kognitivní složka OK, afektivní hormonálně rozbouřená, strukturální v rozkladu sama od sebe a do toho přichází obrovská zátěž a šok.

Jak s dospívajícími mluvit o smrti

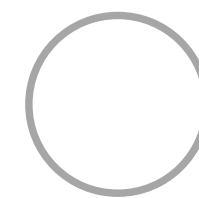
- Používání slov – zemřel, smrt, umírání. Eufemismy mohou být dráždivé, vytvářet pocit, že se chceme vyhýbat, změkčovat, měnit realitu.
- Otevírat prostor pro tabu témata obecně, témata dilematu hodnot, morální otázky.
- Citlivost vůči strukturální složce – jsou v období, kdy vytvářejí vlastní uchopení, hledají vlastní spiritualitu. Prostor pro vlastní představy toho, co je po smrti.
- Důrazně si hlídat, abychom neposuzovali a nehodnotili představy dospívajících, významně podporovat bezpečný prostor ve skupině.
- Preventivní rozhovory o smrti – každodenní život, události okolo, svátky, koloběh života, téma změn a ztrát, filozofie a hodnotové diskuse.
- Když se něco stane – důležité, kdo má dospívajícímu informace sdělovat – důvěrný dospělý. Prostor mimo kontakt se spánkem, jídlem a hrou. Z pozice školy důležitá pozice – vím, co se stalo, jsem tu, pojďme se domlouvat na tom, jak postupovat ve vztahu k třídě. Jiné vnímání času – školy mají ze skupin truchlící, netruchlící okolí a škola nejrychlejší tempo.

Jak pracovat s tématem smrti při skupinové práci

- Pracovat individualizovaně, ve skupině (vlastní introspektivní práce a nabídka sdílení), skupinovou práci zaměřovat jako tematickou, nikoliv vztahovou/dynamickou;
- Zapojení svátků.
- Povídání o našich předcích, rodové linie, hledání vlastní identity.
- Vzkazy blízkým zemřelým – inspirace ve filmu Coco.
- Rituály – např. pálení, posílání po vodě atd.
- Práce s kartami, projekcí – mé představy o tom, co je po smrti, jak to vidí různé kultury.



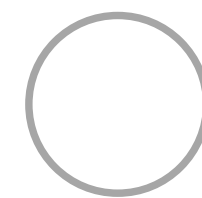
Sebevraždy



- Nárůst.
- Medializace – riziko návodnosti, „popularizace“.
- Dobíhá tlak z lockdownu – izolace od okolí, bez zdrojů, časté sklouznutí ve škole – nestíhání, odvyknutí od tlaku v kombinaci s nestíháním.
- Covid a válka – přinášejí smrt mnohem více do zorného pole, environmentální žal + zmar a bezmoc v době hledání smyslu života;
- Komplikované vztahování se k rodiči – těžko čerpat podporu, kterou potřebuji, když vývojově mě to táhne opačným směrem, Čerpání podpory může lépe fungovat od jiných dospělých. ŠKOLA! – Jakýkoliv kontakt s dospívajícími je důležitý!



Často kladené otázky



Dospívající a pohřby

Patří dospívající 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, s kterou tam dítě bude a mohou spolu kdykoliv odejít. Je vhodné věnovat se popisu toho, jak pohřeb může vypadat. Ačkoliv nám toto může přijít běžné u menších dětí, ani u dospívajících bychom to neměli vynechat. Mohou se jevit dospělí, ale vnitřně mohou být stále velmi křehcí. Dospívajícím dětem může být důležitou a důvěrnou oporou např. blízký kamarád, který nepatří do rodiny, a primárně by nás jako účastník pohřbu nenapadl.

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

Pohřeb je jednou z možností, 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/dospívající rozhodnou na pohřeb nejít, je možné pro ně udělat jiné rituální rozloučení.



Dospívající děti a nemocnice

Mají vidět nemocného/ umírajícího člověka?

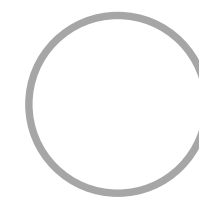
Je důležité s dospívajícími opět mluvit o tom, co mohou v nemocnici vidět, a být pravdivý v tom, že to může být rozrušující obraz. Je namístě, abychom otevřeli rozhovor o tom, jak může návštěva v nemocnici vypadat, a nabídli dospívajícímu dítěti možnost být i nebýt přítomen. Můžeme mluvit o tom, jak si chce blízkého pamatovat, a co si přeje. Společně můžeme také hledat způsoby, jak se vnitřně posílit, aby návštěvu „ustál“. Někdy máme touhu, aby si blízkého pamatovali v plné síle a veselého.



Emoce před dospívajícími dětmi

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

Dospívající a emoce je jedno obrovské téma, které by mohlo existovat úplně samostatně. Sami mají ve svém emocionálním světě hodně bouří a nemusejí jim zcela rozumět. Ve chvíli, kdy vidí emoce svého rodiče, může to v nich spouštět celou řadu reakcí – potřebu pečovat, potřebu být dospělejší než rodič, potřebu dát najevo, že oni takové emoce vůbec nemají, může je to popuzovat, iritovat, rozčilovat. A mnoho dalšího. Puberta je spíše obdobím, kdy s dětmi „sklízíme“ to, co jsme v dětství vybudovali, tedy to, že jsme již dříve vysvětlovali, že každý může reagovat jinak, každý má nárok na své emoce a je možné je ventilovat přiměřeným způsobem na přiměřeném místě. Obecně lze říci, že je na místě, aby dospívající viděli, že emoce prožíváme, dostali vysvětlení toho, k čemu patří a zároveň aby stále dostávali zprávu, že my jsme dospělí a dokážeme se s nimi popasovat sami. Mohou nám něčím pomoci, ale nemusejí přebírat naše dospělé a rodičovské kompetence.



? Dospívající 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 odstane 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. Zejména u dospívajících je velmi důležité mluvit o tom, proč se někdo k sebevraždě uchýlil, jaké situace člověka mohou k takové volbě dovést. Otevřený prostor a možnost otázek je významně důležitý.

? 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 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. Za významně důležité považujeme fakt, že dospívající doslova „klamou tělem“ a je tedy na místě jim naši pozornost věnovat velmi důkladně.

Toto dílo – Co vědět o smrti a truchlení – materiál pro střední školy je licencováno pod licencí Creative Commons Uvedte původ-
Zachovejte licenci 4.0.

Autorem je Poradna Vigvam, z.ú.

Licenční podmínky jsou uvedeny [zde](#).

