

## Jak mluvit s žáky o smrti blízké osoby (učitelé)

# Obsah

Obsah	1
Úvod	2
Komunikace se žákem	3
Truchlící žák ve výuce	5
Komunikace s rodiči	6
Komunikace se třídou, se spolužáky	9
Komunikace s dalšími vyučujícími	11
Další rady a tipy ke koronaviru	12

# Úvod

V tomto informačním letáku můžete najít informace o tom, jak si s žáky promluvit o smrti blízké osoby, která zemřela na COVID-19. Většinu doporučení je samozřejmě vhodné použít i v případě, že smrt nebyla způsobená nemocí COVID-19.

Děti mohou mít k současné situaci mnoho informací – některé zaslechly v médiích, některé jim mohl sdělit známý či příbuzný, jiné mohou mít přímo od vás. Ne všechny tyto informace jsou přiměřené jejich věku. Z tohoto důvodu si mohou informace různě upravovat, domýšlet a zkreslovat, mohou mít nejrůznější obavy. Je proto důležité vědět, jak s dětmi o situaci mluvit a jak jim vše srozumitelně vysvětlit s ohledem na to, jak mohou ve věku, v němž se nacházejí, situaci pandemie i úmrtí někoho blízkého prožívat.

Dítě může smrt blízké osoby prožívat různě. Záleží na tom, jak blízká osoba mu zemřela (může se jednat i o rodiče), na jeho osobní zkušenosti se smrtí, na jeho věku, kognitivním a emočním vývoji a na dalších faktorech.

Tento leták je tedy pouze orientační, jeho cílem není obsáhnout všechny situace. Pokud si nevíte rady, prosím, kontaktujte odborníky.

# Komunikace se žákem

Zvláště v mladším věku budete možná o úmrtí komunikovat více s rodinou svého žáka, nezapomeňte ale zjistit i jeho vlastní přání ohledně toho, jak o úmrtí mluvit. Možná své přání neumí zformulovat, ale může si vybrat z řešení, která mu nabídnete. Například:

- Nechci o tom mluvit a nechci, abychom o tom mluvili ve třídě.
- Teď o tom mluvit nechci. Až budu připravený, začnu s tím sám.
- Chci a potřebuji o tom mluvit.
- Nevadí mi o tom mluvit ve třídě a spolužáci si o tom se mnou můžou povídat.

Vyjádřete respekt k přání dítěte úmrtí v rodině třídě vůbec nesdělovat. Pokuste se ho ale podpořit ve sdílení se třídou, zvláště pokud je pravděpodobné, že se někdo ze spolužáků o úmrtí stejně dozví ze třetí ruky:

*„Aničko, tvoje maminka mi říkala, že nechceš, aby spolužáci věděli, že ti umřel děda. Chápu to, ale tvého dědu tady mnoho lidí znalo, a tak se nejspíš někdo ze třídy stejně dozví, že umřel. Můžeme se spolu ale domluvit, jak jim to můžeš říct ty nebo já a u toho jim vysvětlit, jestli a jak se tě na to třeba můžou zeptat, nebo že o tom nechceš mluvit.“*

O rozhodnutí dítěte informujte třídu (viz níže). Pokud dítě o úmrtí mluvit nechce a nechce ani, aby o něm mluvili nebo se ho vyptávali spolužáci, důsledně to respektujte. Ved'te žáky k tomu, aby se případně přišli zeptat vás a aby k tomu zvolili vhodnou situaci (tj. nenechte je například mluvit sice k vám, ale před celou třídou včetně truchlícího žáka).

# Komunikace se žákem

Domluvte si s žákem signál, kterým vám naznačí, že to, co se říká, je v pořádku, nebo naopak už nepříjemné.

Počítejte s tím, že přání žáka se může měnit s tím, jak se mění jeho truchlení. Stejně tak může zjistit, že se cítí jinak, než si představoval, když jste spolu hovořili poprvé (například mu nedělají dobře otázky spolužáků, ačkoli v rodině mu o úmrtí nevadilo otevřeně mluvit).

Specifický stav teď nastává s online výukou. Je možné, že dítě bude vnímat setkání se spolužáky a s ním spojené otázky o úmrtí jinak, až se přiblíží návrat do školy – přinejmenším bude se spolužáky oproti online hodinám trávit více nestrukturovaného času. Ideálně se proto s dítětem znovu domluvte, až to bude aktuální, a ujasněte si, jak se jeho potřeby mění s přechodem zpět do třídy.

# Truchlící žák ve výuce

Úmrtí v rodině nyní nejspíš zaměstnává většinu pozornosti vašeho žáka. Sama událost pro něj pravděpodobně není snadná. Možná musí doma zastoupit truchlícího rodiče v některých činnostech. Pokud žák přišel o někoho z rodičů, pravděpodobně se ze dne na den sám stal pseudorodičem a kromě truchlení na něj dopadly i úkoly, které dosud nezastával. Zejména starší žák možná převzal velkou část péče o domácnost nebo o mladší sourozence a zdánlivá nepřipravenost na výuku tak může být důsledkem zahlcení jinými povinnostmi. Neočekávejte od něj proto výkon, na který jste byli dosud zvyklí. Naopak mu v dané situaci můžete ulevit například výjimkou z namátkového zkoušení nebo odpuštěním úkolu. Je potřeba, abyste jasně formulovali celé třídě, proč žák úlevu dostal a že je dočasná. Jak dlouho by měla trvat, nicméně záleží na dohodě s rodiči a žákem, na situaci a na blízkosti vztahu žáka se zesnulým příbuzným.

*„Dovedu si představit, že to teď máš těžké a že toho doma asi máte hodně - a chápu, že se ti o tom asi nechce mluvit. Chci ti navrhnout, že tě teď [nějakou dobu] nebudu namátkově zkoušet jako ostatní a místo toho se s tebou domluvíme na termínu, na který se připravíš, ať ti aspoň trochu odlehčím. Pomůže ti to? Kdybych ti mohl/a ještě s něčím pomoci, můžeš mi kdykoli říct nebo napsat.“*

Mějte také na paměti, že pokud rodič truchlí, případně zařizuje pohřeb a podobně, po nějakou dobu možná nebude schopný se s dítětem pravidelně učit a věnovat domácím úkolům. Pokud víte o způsobu, jak rodiči odlehčit, nabídněte mu ho. Může jím být možnost, aby si dítě vypracovalo úkoly už v družině s pomocí někoho dospělého. V situaci online výuky můžete rodiče odkázat na dobrovolnické služby, které možná ve vašem okolí nabízejí doučování. Staršímu žákovi můžete nabídnout konzultaci nebo si s ním dohodnout plán, který mu pomůže výuku dohnat. Počítejte s tím, že toto období může trvat i několik týdnů a že žák opravdu bude potřebovat systematickou úlevu, tedy ne vynechat jeden úkol, ale například výběr toho nejdůležitějšího z učiva po nějakou dobu.

# Komunikace s rodiči

O úmrtí v rodině dítěte a nemoci COVID-19 se můžete dozvědět různými způsoby. Informaci vám může dát sám žák, můžete ji zaslechnout ve třídě od dalších žáků, mohou vás informovat rodiče, nebo ji získáte doptáváním u žáka, na němž poznáte, že není něco v pořádku. Za každé situace je vhodné citlivě (zvláště pokud zemřel jeden z rodičů) kontaktovat rodiče/zákonné zástupce dítěte a o nastalé situaci si s nimi promluvit. Ať už se jedná o dítě jakéhokoli věku.

Ptejte se, jak se dítě se situací vypořádává. O jak důležitou osobu pro dítě šlo? Domluvte se s rodiči na dočasných úlevách pro dítě, popřípadě na tom, že se po nějakou dobu dítě do výuky vůbec nezapojí, pokud je to třeba. Dále je vhodné se rodičů doptat, zda si chce dítě o zemřelém a o smrti povídat, nebo komunikaci na toto téma odmítá. Chce, aby spolužáci věděli, že jeho blízký zemřel? Chce nebo si naopak nepřeje, aby s ním spolužáci o úmrtí mluvili? Jakým způsobem by se to dle rodičů/dítěte měli spolužáci dozvědět? Chce o tom dítě ve škole začít mluvit samo? Dohodněte s rodiči a dítětem nějaký vhodný signál, který vám napoví, že je dítě připravené o úmrtí před třídou hovořit.

Pokud rodiče (či dítě) váhají nad podáním informace o úmrtí třídě, ubezpečte je, že je vhodné spolužákům sdělit, že blízký jejich kamarádka/kamaráda zemřel. V návaznosti na to lze se třídou pracovat, aby se žáci zdrželi nevhodných komentářů, aby se nešířily klepy a zkreslené informace, pokud by se žáci o úmrtí dozvěděli z „třetí ruky“. Je to důležité i proto, aby žáci věděli, proč je jejich spolužačka/spolužák smutná/smutný, nebo proč získává ve výuce jisté výhody a nepožaduje se po ní/něm tolik, co po ostatních, nebo proč třeba do školy vůbec nedochází. Pokud by důvody úlev jednoho žáka nebyly ostatním vysvětleny, mohlo by to vést k zbytečné závisti, nepochopení či konfliktům mezi nimi. Zbytečné proto, že se tomu dá vhodnou informovaností a prací s celou třídou předejít. Rodičům například řekněte:

# Komunikace s rodiči

*„Rozumím tomu, že to pro vás může být teď velmi těžké a že si můžete myslet, že to Martince jen ztížíte, ale věřte mi, že spolužáci se to můžou dřív nebo později stejně dozvědět. Takto můžeme předejít tomu, aby se jí děti nevhodně doptávaly či říkaly věci, které slyšely doma nebo si z kusých informací domyslely.“*

Jak to bude vhodné, nabídněte rodičům možnosti, jak dítě může zmeškanou látku doplnit, ale nezahlcujte je ani dítě příliš.

Doporučte rodiči, aby vyhledal pomoc, zvláště pokud došlo k úmrtí v blízkém rodinném kruhu. Nápomocná může být organizace Vigvam nebo Cesta domů. Doporučí nejbližšího odborníka, který se jim může věnovat.

Zvláště pokud jde o dospívajícího, mohou nastat dramatické situace, například i odchod z domova. Pokud rodiče zmíní obavu z rizikového chování jejich dítěte, ujistěte je, že to může být na jeho věk pochopitelná reakce na traumatickou událost. Je to signál, že se teď potřebuje se situací vyrovnat. Potřebuje vědět, že někomu na jeho prožívání záleží. Rizikové chování v důsledku traumatické události je v dospívání pochopitelné. Výskyt takového chování u dospívajícího neznamena, že se definitivně vydal na scestí. Je spíše signálem, že dospívající potřebuje pomoc při vyrovnávání se se situací a potřebuje cítit, že na něm někomu záleží. Řekněte rodičům například:

*„Chápu, že máte obavu, že toto chování na něj bude mít do budoucna negativní vliv. Ale taková reakce není u dospívajících neobvyklá a neznamena to, že už se z toho nedostane a že už se takto bude chovat napořád.“*

# Komunikace s rodiči

Pro dospívajícího může být obtížnější přijímat pomoc. Přesto rodiče povzbudte, aby kontaktovali poradenské centrum (viz výše), nebo je spojte se školním psychologem. Odborník jim pomůže najít nejvhodnější způsoby, jak na nynější chování dospívajícího reagovat. Pokud má dítě důvěru k dalším dospělým, ať požádají o pomoc je, může jít o strýce, sousedku apod. Podporujte rodiče též v komunikaci s vámi a se školou.

Nabídněte rodiči „leták pro rodiče“, který jim může napovědět, jak s dítětem o úmrtí mluvit.

Zde je několik odkazů na organizace sdružující dobrovolníky, které můžete rodičům doporučit oslovit s žádostí o praktickou pomoc:

- Masarykova univerzita má síť dobrovolníků po celé ČR. Ti rádi pomohou s nákupem, dětmi, rouškami, zájemce se ale nemusí bát požádat i o něco jiného.
- Rozmanité formy pomoci až do domu
- <https://chcipomoc.cz>

## Komunikace se třídou, se spolužáky

Komunikovat smrt blízkého v třídním kolektivu je důležité. Pokud s tím žák a rodina souhlasí (viz výše), citlivě vysvětlete třídě, že jejich spolužákovi zemřela blízká osoba a že je možné, že bude nyní procházet těžším obdobím. Proto je třeba být k němu ohleduplný a respektovat jeho rozhodnutí, zda o smrti se spolužáky mluvit chce nebo ne.

*„Chtěla bych vám všem oznámit jednu smutnou událost, která se stala před pár dny. Míšovi zemřela maminka na COVID. S Míšou jsme se dohodli, že se o tom teď s nikým ze třídy bavit nechce a když změní názor, řekne nám to. Takže vás chci poprosit, abychom Míšu teď se svými dotazy o smrti jeho maminky nezatěžovali. Jestli si o tom ale povídat potřebujete, můžete za mnou, po vyučování, až u toho Míša nebude, přijít a zeptat se, na co potřebujete. Nebo mi můžete to, co vás trápí, napsat na papírek a kdykoliv mi ho položit na stůl. Míša ale bude rád, když si s ním budete povídat o jiných věcech nebo třeba když si ho vyberete k sobě pro práci ve skupinkách.“*

Je potřeba se s dítětem a rodičem dohodnout, zda dítě spíš chce být aktivní součástí, nebo chce, aby na něj spíš nikdo nemluvil. Je dobré, pokud to budete následně pravidelně ověřovat.

Pokud jste s žákem dohodnutí, že o smrti blízkého se třídou mluvit nechce, povězte o tom i kolektivu a reagujte, když tento požadavek spolužáci nebudou dodržovat.

*„Karlíku, jsme dohodnutí, že Ondra o tom nechce mluvit, tak si zapamatuj, na co ses chtěl zeptat a zeptej se po vyučování mě, Ondru necháme na pokoji.“*

*„Teď necháme Ondrovi čas a jsme dohodnutí, že pokud bude připravený o tom mluvit, řekne nám.“*

## Komunikace se třídou, se spolužáky

Jelikož je COVID-19 pro mnoho lidí podnětem k poměrně ostrým diskuzím, je potřeba dítě chránit, aby kromě vyrovnávání se se smrtí blízkého člověka nemuselo čelit nepochopení ze strany okolí. Chránit dítě a pomoci mu s adaptací na smrt blízkého je v tuto chvíli to nejdůležitější, proto je nyní potřeba nastavit jasná pravidla komunikace ve třídě.

*„Lenko, to, jak přesně Tondův strejda zemřel, a to, co si myslíš o covidu, teď opravdu není něco, co budeme s Tondou rozebírat. Tonda měl strejdu rád a teď mu strejda chybí. A my tady nejsme od toho, abychom to Tondovi dělali těžší. Pokud ti něco vrtá hlavou, můžeš za mnou po vyučování přijít a můžeme si o tom promluvit spolu.“*

Pokud jste s žákem a jeho rodinou domluvení na úlevách z úkolů, vysvětlete třídě, proč tomu tak je a že to nebude nastálo. Pokud byste úlevy se třídou nekomunikovali, mohlo by docházet k odsuzování dítěte, kterému je ulevováno, posměškům až k šikaně. Děti by se mohly cítit ukřivděné a mohly by to dát truchlícímu dítěti “sežrat”, čímž by se mu mohlo ještě více přitížit. Jestli jste dohodnutí, že o smrti se spolužáky promluvíte vy, řekněte jim otevřeně, že jejich spolužák nyní prochází těžkým obdobím, proto bude dostávat méně (popřípadě žádné) úlohy. O úlevách třídě řekněte i v případě, že si rodina a žák nepřejí smrt třídě komunikovat, pouze vynechte konkrétní důvod.

*„Simča teď má náročnější období. To se občas v životě stane, že se dějí nepříjemné věci, a člověk se pak nemůže pořádně soustředit. Nebylo by proto fér teď Simču zatěžovat nadměrně dalším stresem a úkoly. Protože mi na ní záleží, stejně jako na všech ostatních z vás, dohodli jsme se s její rodinou, že bude mít po nějakou dobu trochu méně úloh a nebude tak často zkoušená. Kdybyste měli pocit, že je to nefér nebo že pro vás jsem něco takového v minulosti neudělala, nebojte se o tom se mnou mluvit. Chci, aby nám bylo všem spolu dobře.“*

## Komunikace s dalšími vyučujícími (když má žák více vyučujících)

V případě, že má dítě vícero vyučujících, měli by i oni vědět, že dítě ztratilo blízkou osobu (samozřejmě za předpokladu, že s tím rodina souhlasí, viz výše). Sdělte vyučujícím, jakou máte dohodu s rodinou, jestli jste dohodnutí na nějakých úlevách a komunikujte je s nimi. Požádejte učitele, aby se k tématu pokud možno nevyjadřovali, pro dítě může být náročná komunikace už jen s třídním učitelem a svou třídou, natož o tom opakovaně mluvit ještě s dalšími učiteli.

Je vhodné upozornit ostatní učitele, aby nerozvíjeli teorie o covidu a aby byli citliví vůči žákům. Dětem by podobné teorie mohly ublížit.

*„Máme tu dítě, které truchlí a momentálně není na místě sdílet názory o covidu nebo o současných opatřeních. Nyní se to nehodí.“*

# Další rady a tipy ke koronaviru

Zde najdete seznam knih, které vám mohou pomoci s vysvětlováním nastalé situace:

- [Cesty domů](#)
- A smutek utek (autorky Míková, Valecká)

Tím, že dítěti zemřela blízká osoba na nemoc COVID-19, se u něj může umocnit strach z koronaviru. Na našich stránkách najdete tipy, [jak s dítětem o koronaviru mluvit](#) nebo [jak dítěti pomoci překonat strach z koronaviru](#).

Pokud má někdo z vašich blízkých koronavirus, nebo je z toho důvodu dokonce hospitalizován, vyvstává otázka, [jak o tom s dítětem mluvit](#).

[Další tematické rady ke zvládnání situace v souvislosti s koronavirem najdete na tomto odkazu.](#)

[Rady pro to, jak komunikovat s dětmi o smrti blízkých](#)