

Jak s dětmi mluvit o smrti

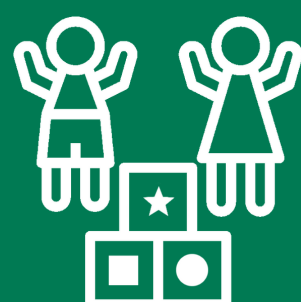
Obsah

Obsah	1
Úvod	2
Upřímnost a otevřenost	3
Mluvíme o smrti	5
Odpovídání na otázky	6
Vzpomínání na zemřelého	7
Téma COVIDu	8
Pohřeb	9
Emoce	10
Sdílení smutku	12
Může to vypadat, že se nic neděje	13
Můžu za to?	14
Trávení času s dítětem	15
Požádejte o pomoc	17
„Sedmiletý dospělák?“	18
Člověk – kotva	19
Komunikace s učitelem	21
Problémy ve škole	21
Další rady a tipy ke koronaviru	23

Koho se odstavec týká:



Batole



Předškolák



Školák



Dospívající

Jak s dětmi mluvit o smrti

Úvod



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

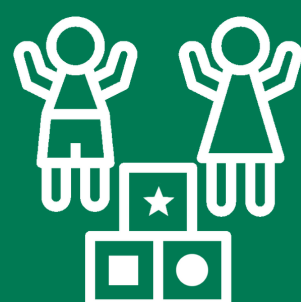
Děti mohou mít k současné situaci mnoho informací – některé zaslechly v médiích, některé jim mohl sdělit známý či příbuzný, jiné mohou mít přímo od vás. Ne všechny tyto informace jsou přiměřené jejich věku. Z tohoto důvodu si mohou informace různě upravovat, domýšlet a zkreslovat, mohou mít nejrůznější 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.

Pokud máte dojem, že popis u některého z období neseďí na vaše dítě, zkuste se podívat na jiné vývojové období. Vývoj probíhá u každého dítěte individuálně a uvedený věk je spíše orientační. Také je důležité si uvědomit, že pojetí smrti nezáleží jenom na věku dítěte, ale také na jeho osobní zkušenosti se smrtí, jeho kognitivním a emočním vývoji a na dalších faktorech. Proto se striktně nedržte věkových hranic.

Koho se odstavec týká:



Batole



Předškolák



Školák



Dospívající

Smrt a komunikace

Upřímnost a otevřenost



Pravdivě a trpělivě dítěti situaci vysvětlete. Při otevřené komunikaci se děti se smrtí vyrovnávají lépe. Buďte k dítěti co nejvíc upřímní a otevření. Buďte také upřímní ohledně svých pocitů. Vaše upřímnost podpoří i ochotu dítěte se svěřit. Zamlčení pocitů naopak může vést k tomu, že dítě bude své pocity také potlačovat a skrývat. **Snažte se ale dítě svými emocemi nezahltit. Rodič by měl být svému dítěti oporou a sdílení emocí vám v tom může pomoci, dítě by vám ale nemělo dělat vrbu.**

Zhruba od pěti let děti začínají chápat, že smrt je koncem života, přesto se u nich mohou ještě v průběhu mladšího školního věku objevovat magické představy a fantazie, že se zemřelý probudí, vrátí apod.



To, že blízká osoba zemřela, vysvětlujte dítěti jednoduše a v krátkých větách. Buďte upřímní, ale není potřeba zabíhat do detailů, kterým dítě neporozumí a mohou ho zmást.

„Babička zemřela, takže už za námi nikdy nepřijde na návštěvu. Onemocněla a zemřela. Ale víš, ne každý, kdo je nemocný, zemře.“

Upřímnost a otevřenost



Snížení strachu ze smrti také může napomoci pochopení biologickému základu smrti (můžete si pomoci obrázky nebo společným kreslením lidského těla). Ubezpečte ale dítě, že ne každý člověk, který má COVID-19, zemře. Pokud něco sami nevíte, nebo si nejste něčím jisti, dítěti to přiznejte.

„Dědeček onemocněl, měl virus, o kterém teď asi často slyšíš od nás, nebo z televize. Ale víš, ne každý, kdo má tuto nemoc, má problémy s plícemi nebo srdíčkem. A i když má, tak to neznamena, že taky zemře. Nevím, proč zemřel zrovna dědeček. Bohužel mu přestaly fungovat orgány. Plíce, kterými člověk dýchá, mu přestaly pracovat a pak se zastavilo i srdíčko, které v těle pumpuje krev. Tato práce orgánů je pro život moc důležitá.“



Poskytněte mu prostor pro vyjádření emocí (a pamatujte na to, že tyto emoce mohou být bouřlivější a projevovat se jinak, než jak jste byli dříve zvyklí).

„Rozumím tomu, že jsi naštvaná/ý. Kdybys o tom chtěl/a mluvit, jsem tady. Kdyby ti třeba bylo blbý se mě ptát na nějaký věci přímo, můžeš mi to třeba napsat.“

Mluvíme o smrti



Může říkat a dělat věci, které vám jako dospělému nebudou dávat smysl. Dítě nemusí rozumět tomu, co vás nebo ostatní slyší říkat, a může být zmatené. Nepoužívejte eufemismy. Neříkejte, že „babička šla spát“ nebo že „jsme ztratili dědečka“. Výrazy jako „usnout“ nebo „odejít“ mohou v dítěti vyvolat úzkost z vlastního usínání („Co když se taky už neprobudím?“) nebo odchodu někoho z okolí („Tatínek šel pryč, co když už se taky nevrátí?“). Dávejte přednost jasnému jazyku. Používejte slova zemřít a smrt, i když to pro vás bude těžké.

Pokud o tom dítě nechce mluvit, nenuťte ho, ale dejte mu možnost vám dát najevo, když si o čemkoliv bude chtít znovu povídat. Domluvte se s ním například, že na jedno místo dáte jeho plyšáka, na kterého se budete každý den dívat, a když s vámi dítě bude chtít o zemřelém nebo o smrti mluvit, plyšáka otočí, a vy budete vědět, že za dítětem máte přijít a popovídat si o tom, jak se dítě cítí či čemu nerozumí.

Když se dítě snaží nové situaci porozumět, může se opakovaně ptát na to stejné. Pokud se bude na smrt a úmrtí blízké osoby ptát, ujistěte dítě, že může. Je to pro dítě cesta, jak se se situací vyrovnat a s ohledem na věk ji pochopit. Možná je pro vás ale příliš náročné o tom nyní mluvit. Samozřejmě máte právo dítěti říci, že si promluvíte později. Jakmile to bude možné, z vlastní iniciativy se k tématu vraťte, jak jste dítěti slíbili.

Mluvíme o smrti



Dítě potřebuje znát příběh toho, co se blízkému člověku stalo a proč zemřel. Může se ptát na okolnosti smrti, na smrt jako takovou. Může pro něj být složité porozumět tomu, proč někteří lidé na nemoc COVID-19 zemřou a jiní nikoliv.

Možná má dítě zkušenost s jiným úmrtím v rodině nebo například úmrtím domácího mazlíčka. Možná je to pro něj ale první bližší setkání se smrtí. Úmrtí tak může být nejen zdrojem myšlenek vztažených k zesnulému příbuznému, ale i spouštěčem úvah o smrti, rituálech nebo posmrtnosti obecně.

Odpoovídání na otázky



Dítě je zvědavé a může chtít vědět, jak některé věci fungují a proč se stalo, co se stalo, proč blízký člověk zemřel a proč s nimi nemůže být. Může klást spoustu otázek, které se v dané chvíli mohou zdát i nepatřičné. Může si je také nechávat pro sebe, velmi pravděpodobně ale otázky má, jen neví, koho a jak se ptát.



Nebojte se říct, že nevíte. Nevymýšlejte si. Neváhejte ale s dítětem sdílet vlastní myšlenky a představy, můžou mu pomoci vyjádřit i ty jeho. „*Já nevím, co je po smrti, nikdo to neví. Já si ale představuju, že...*“

Odpoovídání na otázky



Dejte mu prostor na jeho otázky. Dítěti také může pomoci, když mu povíte o svých zkušenostech se ztrátou někoho blízkého nebo s truchlením. Na jeho otázky nemusíte odpovídat hned, když se na to necítíte. Můžete se dohodnout, že například o víkendu se spolu o tom pobavíte.

„Víš, pro mě to je hodně těžké téma a dnes se mi o tom fakt nechce mluvit. Můžeme si k tomu sednout třeba tento víkend?“

Vzpomínání na zemřelého



Mluvení o mrtvých není ničím špatné. Ponechejte si na zemřelou osobu nějakou vzpomínku v podobě věci, díky které pak můžete dítěti o zemřelém vyprávět. Umožněte dítěti, aby si utvořilo tradici jako vzpomínku na blízkou osobu. Na výročí úmrtí můžete upéct buchtu nebo bábovku, kterou babička třeba ráda pekla. Nebo si zahrát hru, kterou rád hrál dědeček. Také si můžete připomenout blízkou osobu sledováním rodinných videí.

Téma COVIDu



Nebojte se vy (nebo ten, kdo slouží jako „kotva“ – blíže viz strana 19) vysvětlit dítěti detailněji, na co přesně váš blízký zemřel. Možná se na to bude samo ptát a zjišťovat „technicistní“ podrobnosti. Věcný popis může zodpovědět jeho otázku a zároveň mu pomoci si uvědomit, že mít COVID-19 automaticky neznamena umřít. Mluvte s dítětem o koronaviru a smrti způsobené tímto virem. Zjistíte, jestli nemá přehnané obavy a strach. Vaše dítě může být zahlceno informacemi z internetu a samo nemusí vědět, čemu má věřit. Zkuste tohle téma otevřít.

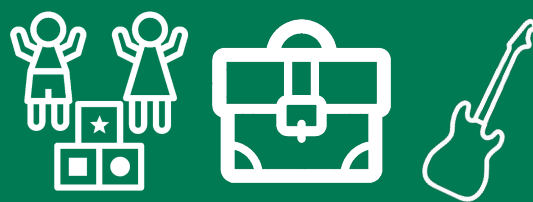
„Já vím, že tetička Marie zemřela na COVID-19 a že teď můžeš mít větší obavy než předtím. Taky se někdy bojím. Já nevím, proč právě ona na tuhle chorobu zemřela. Je mi líp v pořádku mít z této nemoci respekt, chovat se zodpovědně, abychom snížili riziko nákazy sebe nebo druhých. Kdyby někdo z nás onemocněl, budeme vědět, že musíme brát od začátku onemocnění vážně. Budeme to kdyžtak konzultovat s lékařem a řekneme mu i o tetičce, aby věděl, jakou máme s covidem zkušenost. Teď ale nemocní nejsme, takže budeme sice opatrní, ale budeme se věnovat i jiným věcem a nemyslet jen na covid.“



Může se stát, že blízká zemřelá osoba se nakazila od vás. Je důležité, abyste o tomto s dítětem mluvili, i když se může zdát, že o ničem netuší. Nikdy nevíte, co se mu honí hlavou, kolik toho slyší a co všechno ještě může slyšet. Je vhodné, aby to slyšel od vás.

„Víš, je možné, že jsme to byli my, kdo nakazil babičku, když jsme tam byli na návštěvě. To je na tom koronaviru zlé, i když je člověk opatrný, může se to stát. Bohužel se to stalo zrovna u nás, zrovna u nás se stalo, že nás ten koronavirus nakazil a pak nám sebral někoho takto blízkého.“

Téma COVIDu

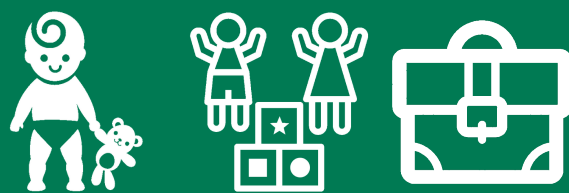


Vzhledem k tomu, že se covid stal předmětem mnoha vyhrocených diskuzí, může se i dítě setkat ve svém okolí s nepříjemnými reakcemi, které by třeba při úmrtí blízkého v důsledku jakékoliv jiné příčiny nezažilo. Dítě se tak může potýkat s různými názory, možná i s posměšky z okolí. Jeho kamarádi i jiní lidé z jeho okolí se ho můžou ptát, jestli jeho tetička zemřela na covid nebo s covidem a můžou mu klást podobné „rýpavé“ otázky. Je dobré s dítětem o tomto mluvit a vybavit ho větami, které by mohlo v případě posměšků použít. Například: „Nechci o tom mluvit, měl jsem tetičku rád a chybí mi.“ Nebo jenom: „Nechci o tom mluvit,“ to je také v pořádku.

Pohřeb



Možnost se rozloučit by měly mít i tříleté děti. Je vhodné, aby dítě na pohřeb doprovázel někdo, kdo může zabezpečit individuální péči o něj. Pokud se ale dítě pohřbu nechce zúčastnit, je to též v pořádku, nenuťte jej. Děti ještě nedokážou plně prožít společenské rituály, které dospělým pomáhají uzavírat a otevírat životní etapy. Pohřeb, který u dospělého může znamenat předěl a proměnu truchlení, nemusí mít na dětské truchlení vliv.



„V úterý bude pohřeb tetičky Marie. Když někdo zemře, lidi, co ho měli rádi, se potřebují sejít, vzpomenout na něj, třeba si i poplakat. Proto se chodí na pohřeb, aby se blízcí toho, kdo umřel, mohli setkat, aby věděli, že nejsou smutní sami.“

Pohřeb



„V úterý bude pohřeb tetičky Marie. Mohli bychom jít společně. Samozřejmě respektuju tvoje rozhodnutí, kdybys jít nechtěl/a. Jenom ti chci říct, že se tam s ní můžeme rozloučit.“

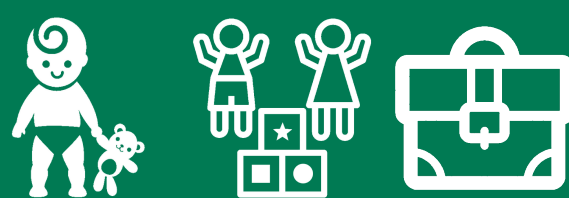


Když pohřeb z důvodu vládních opatření nemůže proběhnout, nebo se ho nemůžete účastnit, zkuste si společně doma vytvořit nějaký rituál rozloučení se. Prohlédněte si fotky zemřelého, povídejte si o něm, zapalte svíčku. Možná budete mít možnost se pohřbu zúčastnit alespoň na dálku, online, případně takovou formou pohřeb zprostředkovat svým blízkým, pokud by měli zájem. I na přenos pohřbu v online podobě se můžete svátečně obléci, i když jej budete sledovat z domova. Dítě by mělo mít možnost být součástí pohřbu, ať je jeho podoba jakákoli.

Emoce



Smrt blízké osoby se u dítěte může projevovat různým způsobem. Může být smutné, plačtivé, ale také to může vypadat, že se nic neděje a úmrtí dítě nějak nezasáhlo. Může se chovat i tak, jak byste v takové situaci nečekali (například se smát v nevhodných situacích).



Dítě může být více plačtivé, neklidné, může hůře spát, odmítat jídlo, může se bát, necítit se bezpečně.

Může se také stát, že dítě dočasně ztratí dovednosti, které si již osvojilo (může se opět začít pomočovat, potřebuje pomoci s oblékáním, ačkoliv to již třeba zvládalo samo), nebo naopak může začít náhle působit nečekaně snaživě a samostatně.

Emoce



Okolo druhého a třetího roku se u dítěte objevuje batolecí vzdor, kdy dítě testuje hranice svého chování a ještě není schopno ovládat své emoce. Projevy spojené s batolecím vzdorem se mohou umocňovat, nebo se naopak nápadně rychle vytratit.



Jelikož je pro dítě ještě obtížné mluvit o vlastních emocích a dobře jim rozumět (zejména pocitům stresu či úzkosti, které může nyní prožívat), může se jeho prožívání projevovat tzv. somatizováním – např. bolestí břicha, hlavy. Nezapomínejte ovšem na to, že ne každá bolest musí mít nutně psychosomatický původ.



Dítě může též hůře soustředit pozornost, může být extrémně ostražitě a též trpět opakovanými představami o traumatické události.



Pro dospívající může být těžké projevit emoce adekvátně. Proto emoce mohou přicházet ve vlnách, být bouřlivé nebo naopak se je může dospívající snažit tlumit a „hrát si“ na dospělého. Stejně jako u menších dětí se i u dospívajících může objevit somatizace. U staršího dítěte se může objevit rebelování, vzdor a sklony k rizikovému chování. Dospívající může být také vůči rodiči méně sdílný ohledně svých problémů a pocitů.

Sdílení smutku



Mluvte s dítětem o jeho i svých prožitcích přiměřeně věku dítěte.



Je důležité projeviti dítěti porozumění. Pomozte dítěti pojmenovat a vyjádřit jeho vlastní emoce tím, že pojmenujete a vyjádříte své vlastní. Dejte mu najevo, že je truchlení v pořádku, i když se projevuje třeba tím, že se dítě zlobí. Děti mohou mít s regulací emocí problémy a když jsou nějakých emocí plné, může se stát, že se ze smutku stane vzdor. Pak mohou například říci, že „babička byla blbá“. Za takové projevy je netrestejte. Řekněte, že se vám nelíbí, když o babičce takhle mluví, ale že chápete, že je toho na něj moc a je smutné a našťvané. Dále můžete dítěti říci:

„Vím, že se na babičku zlobíš a že jsi smutný, že zemřela. Chápu to. Taky je mi moc smutno a chybí mi.“

„Vidím, že ti je smutno, že babička zemřela. Taky je mi smutno. Byla bych ráda, kdyby tady byla s námi.“



Pokud se dítě ptá, co se děje, neodpovídejte, že nic – pokud se zeptalo, pravděpodobně cítí, že něco není v pořádku. Sdílením svých emocí pomůžete dítěti objasnit, proč jste náhle smutní nebo zamlklí. A i když dítě třeba nerozumí konkrétním slovům, má smysl mu emoce a nastalou situaci jednoduše vysvětlit. Když dítěti vysvětlíte, co se děje, přerušíte napjaté ticho a změní se atmosféra. Místo napětí snáze přijde uvolnění a zklidnění – a to i pro vás.

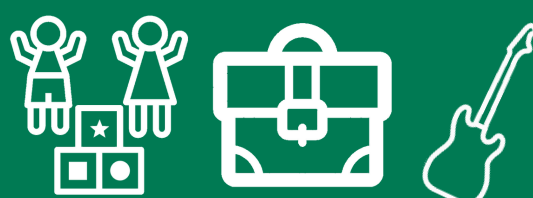
Sdílení smutku



„Je mi dneska víc smutno, protože je neděle a v neděli jsme vždycky chodili za babičkou na odpolední návštěvu.“

„Tyhle sušenky měl strejda rád, tak jsem si na něj vzpomněl/a, když je jíme. Taky ti ho připomínají?“

„Vím, že si teď chceš hrát / vím, že chceš společně vyrazit ven a něco podniknout, ale mně to nejde se teď smát, jsem smutná/ý.“



Nebojte se vyjadřovat své emoce (jako je například stesk po zemřelé osobě), ale s mírou – dítě by se vám nemělo stát vrbou a oporou či případně poskytovatelem důležitých rad. Ani v případě, že vaše dítě je již dospívající s vlastními názory a ochotou pomáhat.

„Taky se mi stýská, moc mi chybí. Ale zvládnou to, nemusíš si o mě dělat starosti.“

Může to vypadat, že se nic neděje



Ačkoliv se může zdát, že dítě stávající situace nijak nezasáhla a že ji nevnímá negativně (může se věnovat hrám, kamarádům, odmítat komunikovat), může to být přesně naopak.

Dítě dokáže vnímat, co se kolem něj děje, a umí rozpoznat, že jsou lidé okolo něj ve stresu, nebo prožívají negativní emoce.

Může to vypadat, že se nic neděje



Může pokračovat v hraní, i když se věci nebo lidé kolem něj či chování blízkých lidí změní (například když maminka nebo tatínek pláčou), nebo naopak může na změny kolem sebe reagovat výraznými změnami ve svém chování. Může si hrát též na pohřeb, na nemocnici, na umírání (ve hře mohou předstírat i vlastní smrt).

Může to být pro dítě cesta, jak se s danou situací vyrovnat a smrt přijmout.



Dětské truchlení se průběhem liší od dospělého. Děti oproti dospělým nemají silnou zkušenost s tím, že náročné období jednou přejde a nepříjemné pocity budou slábnout. Prožívání úmrtí tak může být časově posunutější oproti prožívání dospělých. Může trvat déle než dospělým, než si plně uvědomí význam toho, co se stalo a co to pro ně znamená. Může se chovat též nezvyklým způsobem nebo se může smát v třeba nevhodných situacích.

Můžu za to?



Všímejte si obav dítěte či jeho sebeobviňování a pracujte s tím.



Má pocit, že spousta věcí se děje kvůli němu. Dítě může mít tendence se obviňovat z toho, že smrt blízké osoby je jeho chyba („Dědeček zemřel, protože jsem zlobil“). Pokud dítě došlo k závěru, že je jeho chyba, že jemu blízká osoba zemřela, protože třeba zlobilo, ubezpečte ho, že to jeho vina není.

Můžu za to?



„Ty si myslíš, že dědeček zemřel, protože jsi ho zlobil? Tak to není, dědeček tě měl moc rád, i když jsi ho někdy nazlobil. Zemřel, protože byl nemocný.“

Pokud ale dítě s touto obavou za vámi nepřichází, o vině se nezmiňujte, aby to v něm naopak nevzbudilo dojem, že za něco skutečně může. Nevyužívejte dané situace ani ke kárání dítěte a ani nenaznačujte, že by s danou situací mohlo mít něco společného.



Může se stát, že poslední, co dítě zemřelému řeklo, bylo něco strašlivého. Například svému otci, že je nejhorší na světě. Ujistěte dítě, že jeho chování rozumíte. „Všichni dospělí ví, jak se člověk v dospívání někdy chová hloupě a že říká věci, které by o pár let později už neřekl. A táta tohle věděl taky.“

Trávení času s dítětem



Hrajte si s dítětem, objímejte ho, věnujte mu svou pozornost. To však neznamená dítě svou pozorností přehlcovat. Přehlčováním pozorností můžete dítě nechtěně zúzkostňovat a udržovat ho v pocitu, že je něco špatně. V prvních dnech po úmrtí blízkého je v pořádku být hodně spolu, postupně se ale snažte vracet svou pozornost věnovanou dítěti do normálu. I vy si potřebujete odpočinout, abyste nabrali síly na další aktivity. Nechte dítě si hrát i samotné.

Trávení času s dítětem



„Hraj si tady s plyšáčkem, a pak si spolu prohlédneme obrázky zvířátek v knížce.“

„Dívej se teď tady sám/a na pohádku a pak si spolu zahrajeme tvou oblíbenou hru.“

Pro udržení psychické pohody dítěte nebo pro jeho zklidnění je dobré se držet již zavedených rituálů. Případně je můžete zavést, pokud je to pro vás v současné situaci možné. Dětem slouží jako záchytné body, které mohou udržet aspoň nějaký řád v situaci, která je nezvyklá a složitá. Například podávat jídlo nebo koupat ve stejný čas, dodržování harmonogramu dne apod. Změnu v rutíně stručně vysvětlete.

„V tuto dobu jsme si společně volali s babičkou. Bohužel to nejde, ale zavoláme tetičce Janě ano?“



Pro zklidnění dítěte si můžete společně nakreslit uklidňující obrázek (třeba zvířátko, která má dítě rádo), nebo si sestavit utěšující jídelníček (vyberte pokrmy společně s dítětem). Proces truchlení je i pro dítě důležitý a v konečném důsledku dítěti pomáhá zpracovat emoce. Aby tento proces mohl proběhnout, je třeba, aby se dítě cítilo bezpečně.

„Vím, že je to pro tebe teď těžké. Ale jsem tu s tebou a mám tě moc ráda. Víš co? Nakreslíme si spolu nějaké zvířátko. Třeba pejska Alíka od sousedů? Toho máš moc rád. A ten obrázek tu bude s námi a můžeme ho pohladit, když nám bude smutno.“



Jen tak buďte spolu a dělejte, co vás těšilo. Vymezte si se svým dítětem čas, který je jen váš. Můžete se spolu podívat na film, zahrát si deskovky, nebo jít do přírody. Změna prostředí a ideálně příroda okolo můžou trochu zmírnit domácí atmosféru a přivolat nové myšlenky.

POMOC DALŠÍCH

Požádejte o pomoc



Úmrtí blízké osoby je i pro vás velkou zátěží. Čím bližší pro vás zesnulý člověk byl, tím citelnější je vaše ztráta, a to nejspíš jak v osobní, tak i v praktické rovině. Přejde chvíle, kdy bude potřeba vymyslet, jak to udělat, aby rodina a domácnost pokud možno hladce fungovaly. Není ale nutné to řešit hned a okamžitě fungovat na 100 %.

- Dovolte si truchlit, vyjádřit emoce, postarat se o své zklidnění.
- Sdílejte své emoce s blízkými nebo s přáteli. Nestydte se kontaktovat psychologa, který vám pomůže zpracovat vaši ztrátu, nebo krizovou linku.
- Neplývejte silami na to, co není nezbytně nutné. Pokud je to možné, nechte si například dovézt jídlo místo starostí s vařením.
- Požádejte o pomoc své blízké nebo kamarády. Pokud vám nabízejí pomoc, která vám jakkoli odlehčí, využijte ji.
- Poproste blízké o pomoc s dětmi, o to, zda by jim například přečetli pohádku nebo si s nimi hráli. Že někdo jiný převezme část péče, není důkaz neschopnosti nebo rodičovského selhání, pro děti je naopak pomoc od ostatních dospělých cennou zkušeností.
- Pokud situace nedovoluje fyzické setkávání, může být situace obtížnější. I přesto lze využít alespoň pomoci na dálku, například kontaktu přes videohovor.

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

- **Masarykova univerzita** má síť dobrovolníků po celé ČR. Ti vám rádi pomohou s nákupem, dětmi, rouškami, nemusíte se ale bát požádat i o něco jiného. <https://munipomaha.cz/potrebuji-pomoc>
- Rozmanité formy pomoci až do domu naleznete i zde: <https://www.pomocdodomu.cz>
- <https://chcipomoc.cz>

„Sedmiletý dospělák?“



Některé děti se v těžké situaci začnou chovat nezvykle zodpovědně a dospěle. Možná chtějí zastat zemřelou osobu, ulevit vašemu trápení nebo se vyhnout tomu, že vás rozesmutní. Všimněte si chování svého dítěte, nechte si pomoci přiměřeně jeho věku a nezapomeňte ocenit snahu. Myslete ale i na to, že ve vašem vztahu je stále dítětem, které potřebuje ochránit.



Menší dítě se může snažit pomáhat nad rámec svých schopností. Nechte ho splnit úkol, který je pro něj přiměřený, a pak ho vraťte k dětské hře.

„Děkuju, že mi chceš pomoci s úklidem. Můžeš si uklidit své kostky, co tu jen tak leží, a pak si můžeš zase kreslit.“



Dítě v sobě může dusit otázky, u kterých má dojem, že by vás jimi rozesmutnilo. Je ale důležité, aby je mohlo vyslovit. Pomocť může zmiňovaný člověk-kotva, kterého se může dítě ptát bez zábrany. Zároveň od začátku dítě ujišťujte, že váš smutek nemá bránit jeho otázkám:

„Možná se někdy rozpláču nebo na tebe ošklivě zakřičím, protože jsem teď smutná... Ale když se to stane, nechci, aby sis myslel/a, že se mě na nic nemůžeš zeptat nebo že si nemůžeme normálně povídat. Cokoli, co mi chceš říct, mi říct můžeš, nebo se můžeš na cokoli zeptat. Jen ti možná někdy nezvládnou odpovědět hned. Slibuju, že když mi to hned nepůjde, řeknu ti, že si o tom popovídáme později – a pak si o tom opravdu popovídáme.“

„Sedmiletý dospělák“



Starší dítě může mít sklon o vás v těžké situaci pečovat. Nebojte se společného sdílení, dítě by se ale nemělo stát vaší vrbou. Nenechte ho nahrazovat kamaráda nebo kamarádku, případně psychoterapeuta. Stejně tak přijměte jeho pomoc, dávejte mu úkoly, které jsou pro něj přiměřené (nakoupit, uklidit, atd.). Nemělo by ale převzít veškerou odpovědnost za péči o rodinu nebo o domácnost. Pomoc nezapomeňte nahlas ocenit:

„Děkuji, žes mi pomohl/a, moc to pro mě znamená. Zbytek už zvládnou sama.“



Pokud vám zemřel/a partner/ka, jsou uvedené body opravdu důležité. Je přirozené, že současná situace je pro vás i vaše děti extrémně obtížná a že ztrátu cítíte nejen v symbolické, ale i ryze praktické rovině. Dítě se proto může snažit zastoupit chybějícího rodiče a partnera. Přestože teď jeho pomoc možná oceníte víc než kdy jindy, myslete na to, že vaše dítě má ale zůstat vaším dítětem, ne partnerem.

Člověk – kotva



Určete dítěti blízkou osobu, která bude jeho „kotvou“. Mělo by jít o osobu, které dítě důvěřuje a je ochotné se jí svěřovat a která zároveň není úmrtím zasažena tak silně, jako vy (např. prarodič z opačné strany rodiny nebo sousedka). Pokud dítě k nikomu tak důvěrný vztah nemá, není pozdě ho začít budovat. Zpočátku se můžete setkávat všichni tři a vy se pak postupně můžete vzdalovat, až nakonec dítě dokáže být samo se svou „kotvou“. Pokud situace brání fyzickému setkávání, můžete zkusit alespoň videohovor, přes který si lze například povídat, zahrát hru nebo přečíst pohádku.

Člověk – kotva



Člověk-kotva vám může být nápomocný už od kojeneckého věku



Může vám odlehčit v péči o dítě, abyste měli prostor na vlastní zklidnění, odpočinek nebo vyhledání pomoci pro vás samotné. Na plačtivé dítě, které reaguje na váš neklid, může působit konejšivým dojmem. Zároveň dítěti zprostředkuje paletu emocí a mimiky, kterou u vás truchlení mohlo utlumit.



Může dítě zabavit, hrát si s ním, číst mu pohádky, a tím zároveň vám odlehčit v celodenní péči o něj. Váš společný čas tak může být sice kratší, ale o to intenzivnější a skutečně věnovaný dítěti.



Může odpovídat na dětské otázky a vysvětlovat dítěti, co se okolo něj děje. Dá mu prostor zeptat se na věci, kterými by vás samotné možná nechtělo rozesmutnit, a tak by je nevyslovilo. Může pro něj být i průvodcem na pohřbu, pokud se ho dítě bude chtít zúčastnit, a postarat se o něj ve chvílích, které pro vás mohou být velmi náročné.



Dospívající dítě si už dost možná svou „kotvu“ najde samo nebo se mu sama nabídne. Její role možná bude dlouhodobější a jiná než v mladším věku.

ŠKOLA

Komunikace s učitelem



Pokud dítěti zemřel někdo blízký, velmi pravděpodobně to na čas bude mít dopad na jeho soustředění a s tím spojený školní výkon. Už proto byste rozhodně měli informovat třídního učitele, případně školního psychologa o tom, že vaše dítě prožívá úmrtí v blízké rodině. Společně s učitelem (a pokud možno s dítětem) proberte, zda, na jak dlouho a v jaké formě dítěti ulevit ze školních povinností.

Respektujte přání dítěte o úmrtí ve škole nemluvit. Upozorněte ho ale na to, že zpráva o úmrtí se může dostat ke spolužákům ze třetí ruky (pokud je to ve vaší situaci pravděpodobné), což s sebou může nést zkreslení nebo klepy, a může pro něj tedy být lepší říct jim to rovnou. S učitelem se domluvte, kdo a jak třídě informaci sdělí, učitel zároveň může informovat třídu o tom, jestli a jak si vaše dítě přeje o úmrtí mluvit.

Pokud můžete, předejte učiteli svého dítěte verzi tohoto letáku určenou učitelům.

Problémy ve škole



Přes všechnu snahu se u dítěte mohou objevit problémy ve škole, které mají na úmrtí v rodině návaznost. Některé mohou být reakcí na přemíru úkolů (kombinaci školních a domácích povinností), další mohou reflektovat obavy z nepochopení nebo narážek ze strany spolužáků nebo učitelů, nebo i prožitou zkušenost. Části z nich je možné předcházet výše zmíněnou komunikací se školou a úpravou školních podmínek pro dítě.

Dítě může působit ráno nebo večer před výukou nemocně, možná si stěžuje na bolest břicha nebo hlavy, případně zvrací a podobně. Stav dítěte se rychle lepší, jakmile ho necháte ze školy doma. Pokud se toto opakuje, může jít o indikátor stresu ze školy nebo potřeby se něčemu ve škole vyhnout. Je dobré jeho obavám porozumět a pomoci mu je řešit jinak než vyhýbáním se škole nebo vrstevníkům.

Problémy ve škole



Dítě může být nesoustředěné, dostat poznámku za nepřipravenost nebo nepozornost, může se mu zhoršit prospěch. Vysvětlení může spočívat v tom, že většinu pozornosti teď směřuje k úmrtí a truchlení. Možná převzalo některé úkoly navíc a nezbyvá mu tolik času na školní přípravu. Možná teď nemáte prostor se dostatečně společně připravovat. Možná teď větší smysl vnímá v pomoci vám než v soustředění na školu.

Domluvte se s učitelem na úlevách, které budou počítat s dočasným oslabením dítěte. Najděte někoho, kdo se bude s dítětem učit. Možná máte ve svém okolí dobrovolníky, kteří nabízejí doučování a budou se dítěti věnovat.



Dítě se pod vlivem těžké situace může začít chovat nežádoucím způsobem. Může odcházet z domova, chodit za školu nebo se chovat jinak rizikově. V současné chvíli může být takové chování známkou stresu a nevhodným vyjádřením potřeby ujištění, že o něj má jeho okolí zájem. Nesnažte se mu svou pomoc vnutit, raději mu dejte najevo, že mu chcete pomoci, ale nevíte, jak to udělat. Důležité pro něj může být to, že najdete pomoc pro sebe. Zároveň se pokuste najít osobu, které dospívající důvěřuje (např. příbuzný, sousedka, dospělý z okolní komunity) a která se mu může stát klidnější oporou.

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.](#)