

Jak dítěti říct, že někdo zemřel?

Kdo?

Je důležité, aby dítěti takto závažnou informaci sdělovala blízká a důvěrná osoba. Zpravidla je to někdo, kdo má s dítětem blízký a dobrý vztah. Důvěrnost vztahu umožní dítěti reagovat autenticky tak, jak v danou chvíli cítí a potřebuje. Může se přitulit, klást otázky nebo udělat cokoli, co mu zrovna pomůže. Vzhledem k tomu, že blízká osoba dítěte je zpravidla také někdo pozůstalý, kdo ve stejnou chvíli prožívá bolest ze ztráty blízkého, doporučujeme, aby dospělý měl oporu někoho dalšího ve chvíli, kdy rozhovor s dítětem dokončí.

Kdy a kde?

Je užitečné naplánovat čas, kdy se rozhodneme dítěti informaci o smrti blízkého říct. Doporučujeme volit čas a prostor mimo spánek, jídlo a hru. Tedy ne těsně po probuzení nebo před usnutím, ne v době jídla, ne při hře nebo v místě spojeném s hrou. Důvodem je, že dítě může náročné emoce spojené s takovým rozhovorem snadno spojit s činností a místem, kde se je dozvídá. Optimální je s dítětem někdy v dopoledním či odpoledním čase promluvit na neutrálním a bezpečném místě, například doma v obývacím pokoji. A na začátku sdělit, že mu potřebujete něco důležitého říct.

Informace a otázky

Zejména mladší děti si neumí představit, co přesně znamená, že někdo zemřel. Případně co pro ně znamená dnes, co zítra, co pozítří. Ukazuje se jako užitečné, když dáme dětem prostor, aby mohly postupně přicházet s otázkami, které se jim budou v hlavě vynořovat. Dobrým pravidlem je říct dětem základní informace a vybědnout je, zda se chtějí na něco zeptat. Následně je ujistit, že pokud je napadne nějaká otázka později, mohou za vámi přijít. Z naší zkušenosti se děti následně doptávají a často volí chvíle, kdy to nečekáme. Není to pro dospělé vždy snadné, ale pro děti je to přirozené. U menších dětí (ve školkovém věku nebo v nižších ročnících základní školy) je typické, že se opakovaně ptají na věci, které jim dospělý již říkal. Ujišťují se tak o tom, co se stalo, a zpracovávají celou informaci po částech.

Reakce dětí

Reakcí může být velká škála, ale obecně lze říci, že čím mladší dítě, tím méně jasná je jeho představa o tom, co smrt znamená. Často se tedy může stát, že pokud dospělý sděluje informaci o smrti blízkého tříletému nebo čtyřletému dítěti, dítě reaguje velmi klidně, někdy až bez zájmu. Nebo ho třeba zaujme zármutek a emoce dospělého, který s ním mluví. Je dobré o tom vědět a být připraven na to, že reakce dítěte pro nás může být nečekaná a může působit velmi chladně ("aha, dobře"). Obvykle jde ale o to, že dítě může potřebovat vysvětlit, co to znamená, že někdo zemřel, případně potřebuje čas na to, aby informaci zpracovalo a mohlo se postupně přijít ptát. Menší děti si obvykle neumí představit, co pro jejich život znamená, že někdo blízký zemřel, jako to umíme my dospělí. I proto jsou jejich reakce jiné. Zpravidla zpočátku klidné, postupné porozumění situaci může přinášet větší reakce až později. Což neznačí nic nezdravého, je to přirozený způsob toho, jak děti postupně uchopují komplexnost ztráty blízkého.

Jak dítěti říct, že někdo zemřel?

Zemřel, usnul nebo odešel?

Velmi doporučujeme používat slova jako zemřel, smrt, pohřeb, hrob. Slova, která nám při pohledu na malé dítě mohou připadat příliš tvrdá a těžká, ale díky nim můžeme dětem vytvářet jasnější porozumění toho, co smrt doopravdy je. Zejména malé děti se učí nový koncept, a tak k němu získávají i nový slovník. Pokud budeme smrt k něčemu přirovnávat, vystavujeme se vyššímu riziku chybného pochopení. Ulehčit situaci nám může, pokud se dítě se smrtí již v nějaké podobě setkalo – u domácího mazlíčka, zvířete, květiny. Jsou to zpravidla emočně zcela odlišné situace, ale pro nejmenší děti mohou napomoci k pochopení, co smrt znamená.

Co je vlastně smrt?

Zejména u malých dětí může být těžké vysvětlit, co znamená, že někdo zemřel. Doporučujeme mluvit velmi popisně – zemřel, to znamená, že se mu něco stalo a on už nežije. Už nedýchá, netluče mu srdce, nic necítí, ani nemyslí. Není mu zima, ani není smutný. Smrt je jako konec, který nejde vrátit, znamená to, že už se nepotkáme, že nepřijde domů. Smrt je na konci každého života a snažíme se, aby naše životy byly co nejdelší, ale zpravidla nikdy přesně nevíme, kdy smrt přijde. Využíváme tak k vysvětlení tzv. komponenty kognitivního pojetí smrti (nevratnost, příčinnost, univerzálnost, skončení tělesných funkcí, nepředvídatelnost).