

Jak podpořit truchlení dětí a nic nezanedbat?

Prostor pro otázky

Zejména u nejmladších dětí, které ještě kontextu smrti nerozumí plně, je obvyklé, že se chodí ptát na věci, které se jim postupně dostávají do pozornosti. U těchto dětí – ve školkovém věku nebo v nižších ročnících prvního stupně základní školy – můžeme sledovat, jak děti informace zpracovávají doslova kousek po kousku. Je úplně běžné, až skoro typické, že s otázkou přijdou ve chvíli, kdy ji vůbec nečekáme. Mnohdy se jedná o otázky, které jsme již zodpověděli; děti se ujišťují o informacích, které již mají, nebo je v předchozích rozhovorech z nějakého důvodu nevnímaly. Nejmenší se často potřebují vyrovnat s informací, že smrt je nevratná, a opakovaně se ptají, zda se zemřelý opravdu nevrátí, případně kdy se vrátí. Není to chyba dospělých, že by něco špatně vysvětlili. Je to přirozený proces postupného sbírání informací dětmi. U starších dětí a dospívajících je spontánní frekvence otázek o něco menší a je vhodné je podpořit, že pokud by chtěli cokoliv vědět, tak ať se na nás obrátí. Některé otázky pokládané dětmi se nám mohou jevit jako drsné či necitlivé. Není to však tak, že by nás chtěly zraňovat, ale spíše je to důkazem toho, že se nás otevřeně ptají na to, co je opravdu zajímavá.

Prostor pro hru

Smrt blízkého nás může zaskočit a nese s sebou potřebu adaptovat se na novou realitu světa. Děti se se zátěží přirozeně vyrovnávají za pomoci volné hry. U menších dětí to může být hra s hračkami, kde se objevují různé postavy, role a situace. Může se stávat, že si dítě hraje na pohřeb nebo na nemocnici. Pokud u toho neprožívá emoce, které jsou pro něj příliš náročné, nechejme dítě si takto hrát. Pravděpodobně je to pro něj způsob, jak se se situací vyrovnává. Pokud se ho do hry přidáme – s otázkou, jestli můžeme a jakým způsobem – můžeme dítě podpořit tím, že u hry nebude samo. U starších dětí a dospívajících potřebu hry nahrazuje potřeba nějaké aktivity, při které se cítí dobře, ventilují své emoce, realizují se nebo se mohou na chvíli „odpojit“ z aktuálně tíživého světa. Dopřejme jim respekt k jejich potřebám stejně tak, jako respektujeme hru malých dětí.

Prostor pro emoce

Čím menší děti, tím své emoce dávají zpravidla svobodněji najevo. Je užitečné je podpořit v tom, že je naprosto v pořádku cítit se jakkoliv a každá emoce je zcela legitimní. Mohou být smutné, ale třeba také našťavané, může se jim stýskat, mohou se radovat. Mnohdy se tyto a další emoce střídají velmi rychle. Můžeme dětem nabízet možnosti, jak emoce ventilovat – hrou, pohybem, povídáním, fyzickým kontaktem a také jim můžeme být sami příkladem, že emoce projevujeme a mluvíme o nich.

Péče o sebe

V naší praxi se ukazuje, že to, jak truchlení zvládá dítě, je velmi napojené na to, jak se daří jeho rodiči nebo blízké osobě. Zda je rodič schopný s dítětem mluvit o tom, co se stalo, zda je rodič autentický a uvěřitelný ve svém emočním prožívání a zda je schopen být dítěti k dispozici jako opora. Doporučujeme před dětmi projevovat takové emoce, které máte pod kontrolou a můžete je dítěti popsat a objasnit, např. teď pláču, protože je mi hodně smutno, ale já to zvládnu. Pokud cítíte, že se blíží emoční stav, který je příliš intenzivní, že ho neovládnete, zkuste najít prostor, kde budete bez dětí. Vidět rodiče v rozrušení, které jej přesahuje, by děti mohly vnímat jako další znejištění. Můžete si takové chvíle zkusit i plánovat, vyplakat se intenzivně, když je dítě ve škole. Pečujte o sebe na prvním místě, ať máte dostatek energie a sil být průvodci svých dětí. I to, že něco na čas přestanete dělat, odmítnete, delegujete některé povinnosti na někoho jiného, přijmete nabízenou pomoc od okolí či vyhledáte odbornou pomoc, může být pro dítě inspirativní ukázkou toho, že nyní jsou důležitější věci na světě a že postarat se o sebe je potřebné a je to tak v pořádku.

Jak podpořit truchlení dětí a nic nezanedbat?

Rutina a přehlednost

Smrt blízkého, a zvláště ta nečekaná, vyvolává pocit chaosu a svět se může najednou začít zdát nepřehledný a nebezpečný. Je proto vhodné dětem ukazovat, že jsou oblasti, kde je svět stále srozumitelný a bezpečný. Pokud to jde, měňme v životě dětí co nejméně věcí. Ať mají pořád své bezpečné místo, své hračky, kamarády, jistoty. A pokud není možné udržet některé zásadní věci stejné – je třeba se přestěhovat, změnit město, školu atd., pak o to víc dbejme na společné rituály. Ty jsou zpravidla orientované okolo jídla a spánku, mnohdy je máme a ani si jich nejsme vědomi.

Rituál rozloučení, pohřeb

Rozloučení může být důležitou součástí procesu truchlení. Nemusí to však nutně být pouze pohřeb. Můžeme pro nejbližší rodinu či pro děti připravit takové rozloučení, které bude intimní, naše, jedinečné a bude odpovídat našim potřebám. Pokud přemýšlíme, zda dítě vzít na oficiální pohřeb, je vždy užitečné dítěti popsat, jak může takový pohřeb vypadat, co může očekávat a nechat dítě rozhodnout. Z naší zkušenosti si umějí vybrat i malé děti. V době konání pohřbu je užitečné, aby dítě mohlo být s blízkým dospělým, který s ním může obřad opustit, pokud dítě vyhodnotí, že je to na něj moc.

Sledování změn

V procesu vyrovnávání se se smrtí blízkého je vhodné u dětí sledovat změny. Není to však tak, že jakákoliv změna je dobře, nebo špatně. Sledujeme změnu jako celek. Například to, že dítě nějakou dobu po smrti blízkého chce změnit usínací rutinu do podoby, kterou mělo dříve a nyní již není potřeba. Toto je poměrně běžné. Současně také vnímejme, zda se tato potřeba nějak mění v čase: zda zůstává stále stejná, nebo je naléhavější nebo zda dítě již nasytilo, co potřebovalo a mohlo naskočít zpět na svou vývojovou linku. Změny, u kterých bychom měli zpozornět, jsou ty, které jsou velmi radikální. Když se z upovídaného a neposedného raubíře rázem stane vzorné tiché dítě či naopak. Stejně tak je dobré vnímat, jak dítě o zemřelém a tématu smrti mluví. Zda je otevřené se doptávat na věci, které ho zajímají, svobodně zmíní zemřelého, když si na něj vzpomene, nebo zda se tématu smrti zcela vyhýbá, či je jím zcela pohlcené. Pak je na místě dítěti věnovat více pozornosti a ptát se, zda se v jeho světě něco neděje a zda a jak můžeme být nápomocní.