

# HOVORIŤ S DEŤMI O SMRTI?

SPRACOVALA: MGR. JAROSLAVA MERVOVÁ, PSYCHOLOGIČKA  
CPPPAP HUMENNÉ

Často si možno dávame otázku, či hovoriť, alebo nehovoriť s deťmi o smrti. Psychológovia sa jednoznačne zhodujú na tom, že áno. Otázne je však, AKO, AKÝM spôsobom a ČO povedať. Diskusia o smrti si vyžaduje uznanie, že smrť je prirodzený proces pre všetkých ľudí. Deti môžu mať problémy s vizualizáciou smrti. Môžu sa vyvinúť obavy o tom, čo sa stane po smrti, ako budú cítiť smrť alebo čo sa stane, ak by ich rodičia zomreli. Rodičia by sa mali snažiť, aby otvorene diskutovali o smrti so svojimi deťmi, pokiaľ sa na to opýtajú alebo ak si to vyžaduje situácia.

## POJEM SMRTI V RÔZNOM VEKU DIEŤAŤA

ŠTÚDIE UKAZUJÚ, ŽE DETI PRECHÁDZAJÚ RÔZNYMI FÁZAMI VÝVINU V ICH CHÁPANÍ SMRTI.

### DIEŤA VO VEKU 0 - 2 ROKY:

- 1) VIDÍ SMRŤ AKO ODDELENIE ALEBO OPUSTENIE,
- 2) NEMÁ KOGNITÍVNE POROZUMENIE SMRTI,
- 3) BERIE SMRŤ AKO POCIT ZÚFALSTVA A AKO NARUŠENIE STAROSTLIVOSTI.

### DIEŤA VO VEKU 2 - 6 ROKOV:

- 1) ČASTO VERÍ, ŽE SMRŤ JE DOČASNÁ,
- 2) VNÍMA SMRŤ AKO TREST
- 3) ZAPÁJA SA DO MAGICKÉHO MYSLENIA A TÚŽI, ABY SA STALO SKUTOČNOSŤOU.

### DIEŤA VO VEKU 6 - 11 ROKOV:

- 1) ZOBRAZUJE POSTUPNÉ CHÁPANIE NEZVRATNOSTI A KONEČNOSTI SMRTI,
- 2) DEMONŠTRUJE KONKRÉTNE ODŮVODNENIE SA SCHOPNOSŤOU POCHOPÍŤ VZŤAH PRÍČINY A NÁSLEDKU.

### DIEŤA VO VEKU 11 ROKOV A VIAC:

- 1) CHÁPE, ŽE SMRŤ JE NEVRATNÁ, UNIVERZÁLNA A NEODVRATNÁ,
- 2) MÁ ABSTRAKTNÉ A FILOZOFICKÉ MYSLENIE.

## Najčastejšie prejavy detí:

šok, plač, smútok, hnev, vina, zvýšené lípnutie na niekom (obvykle dospelom), neposlušnosť, nedostatok záujmu o školu, problémy so spánkom, znížená chuť do jedla, dočasný návrat k viac detinskému správaniu (regres k vývinovo nižšiemu veku).

## Príznaky problému alebo poruchy zahŕňajú:

dlhodobé popieranie, opakovaný plač, depresiu, samovražedné myšlienky, trvalý hnev, trvalé nešťastie, sociálne stiahnutie, ťažkú úzkosť z odlúčenia, zhoršenie v učení sa v škole, pretrvávajúce problémy so spánkom, poruchy príjmu potravy, dlhodobé vyhýbanie sa pocitom.



**Je dôležité, aby si rodičia uvedomili, že deti všetkých vekových kategórií reagujú na smrť jedinečným spôsobom. Deti potrebujú podporu a niekoho, kto bude počúvať ich myšlienky a poskytne im uistenie a zmierni ich obavy. Nie je dobré chrániť deti pred skutočnosťou. Najlepšie je, ak sa v rodine smrť vníma ako prirodzené vyústenie životnej cesty, aj keď niekedy nás smrť skutočne zaskočí.**

**Najmenšie deti sa so smrťou stretávajú najčastejšie v rôznych príbehoch či rozprávkach, a ak sa pýtajú, je vhodné im primeraným spôsobom odpovedať. „Áno, ježibaba už v peci zhorela, to znamená, že sa nevráti a už nežije. Vlk sa v studni utopil a podobne.“ Ak ich zoznámime so skutočnosťou, že všetko živé raz musí zomrieť, ešte predtým, ako sa ich smrť dotkne bližšie, ľahšie ju prijmú. Mŕtvy chrobáček na ihrisku, vtáčik vypadnutý z hniezda, nehybná dážďovka na ceste, toto je realita, ktorú im môžeme pomôcť pochopiť. Smrť domáceho zvieratka je tiež príležitosťou na to, aby pochopili, že je súčasťou našich životov. Rozhovor o smrti s deťmi musí odrážať ich schopnosť prijať informácie, ktoré im dávate. Netreba sa však tejto téme venovať veľmi dlhý čas. Stručné a vecné informácie deťom úplne stačia.**

**Dôležité je hlavne hovoriť pravdu. Podstatné je deťom dávkovať informácie pravdivo, ale tak, aby sa nevinili za to, čo sa stalo, aby vedeli, že nič z toho, čo povedali či spravili, nezapríčinilo smrť blízkeho.**

**Niektoré deti si zamieňajú smrť so spánkom, predovšetkým, ak počuli dospelých hovoriť o „večnom odpočinku“ či „odpočinku v pokoji“. Výsledkom toho môže byť, že sa dieťa bojí ísť do postele, zaspáť. Podobne formulácia, že zosnulý „odišiel“, môže u detí vyvolať strach, že sa rodičia už nevrátia z práce alebo z nákupu. Preto keď s deťmi hovoríme o smrti, je dôležité vyhnúť sa slovám spánok, odpočinok, odchod.**

**Problematická môže byť aj informácia, že príčinou smrti bola choroba. Škôlkári ešte nerozlišujú medzi ľahkým ochorením a smrteľnou chorobou. Preto im treba vysvetliť, že všetci sme občas chorí, ale len vážne ochorenie zapríčiní smrť.**

**Dospelý nemusí poznať odpovede na všetky otázky dieťaťa. Vyrovnanie sa s otázkou smrti môže byť celoživotný proces a v rôznych obdobiach života na ňu môžeme odpovedať rôzne. V odpovedi by sme mali vyjadriť svoj skutočný názor, mala by byť otvorená a úprimná. Ak máme pochybnosti, treba len povedať: „Na toto naozaj neviem odpovedať.“ Smrť v rodine či niekoho blízkeho môže byť pre dieťa na prvých rozhovory o smrti skutočne náročným obdobím. Bude veľmi ťažké pre vás o tom s dieťaťom hovoriť, no na druhej strane bude nutné, aby ste pomohli aj jemu túto udalosť spracovať. Dieťa môže na informáciu o smrti zareagovať rôznymi spôsobmi.**

**Ak sa niektorý z vyššie popísaných príznakov objavuje a pretrváva, je nutné, aby rodič vzal svoje dieťa k lekárovi - špecialistovi v oblasti duševného zdravia.**

**Rodičia si často dávajú aj otázku, či zobrať, alebo nezobrať dieťa na pohreb. Ak dieťa má záujem zúčastniť sa na pohrebe, vhodné je prebrať s ním, čo sa na pohrebe bude diať. Ak sa dieťa na pohreb ísť rozhodne, treba mu vysvetliť, že telo, ktoré sa pochová, už nefunguje, necíti bolesť, nedokáže sa hýbať. Neupierajte deťom možnosť byť smutné či mať obavy vetami typu: „Nebud' smutný, neboj sa.“ Majú na to právo a je vhodné, keď si týmto procesom smútenia prejdú. Celkovo má proces smútenia niekoľko fáz a nie je dobré, keď sa niektorá nasilu posúva či odsúva. Rovnako aj vy sa nebojte ukázať svoj smútok. Je v poriadku plakať pred deťmi, ak vedia, čo sa deje. Deti v tejto situácii potrebujú predovšetkým pocit uistenia, že aj napriek strate niekoho blízkeho stále ste tu s nimi, veríte v to, že dieťa stratu zvládne a vy taktiež. Dajte deťom pocítiť, že rozumiete, ako sa cítia, ako im je. Nájdite si čas na spoločné rozhovory. A ak práve nemáte čas či silu odpovedať na otázky, uistite ich, že sa k tomu vrátite a spravte tak.**

**Ak dieťa chce, môže sa so zosnulým rozlúčiť aj iným spôsobom. Doma zapáľte sviečku, zasadte kvet alebo strom na počesť zosnulého. Niektorým deťom vyhovuje vlastná tvorba. Môžu napísať list, nakresliť obrázok a podobne. Je vhodné, ak zosnulého vidíme v príjemných spomienkach a tie si uchováme. Napríklad spravíme koláž na nástenku zo spoločných fotografií alebo napíšeme poviedku o spoločných zážitkoch.**

**Ak navštívite so spomienkou hroby svojich blízkych a vaše dieťa sa bude pýtať na súvislosti so smrťou blízkych, pravdivo mu odpovedzte. Ak bude smútiť za starkou, keď zapálite sviečku, pripomeňte mu všetko krásne, čo ste spolu prežili.**

**Odporúča sa ešte pred návštevou cintorína pozrieť si doma fotoalbumy s fotografiami mŕtvych, pozrieť si nahraté video, ak máte, rozprávať príbehy, spomínať a predovšetkým si pripomínať všetko hodnotné a krásne, čo mŕtvi príbuzní pre rodinu urobili. Takýmto spôsobom sa dieťa jednak zoznamuje so svojim rodokmeňom, učí sa úcte k starším a zároveň si aj pripomína životy tých, ktorí síce reálne nie sú súčasťou rodiny, ale duchovne sú s nimi stále spojení.**