

Téma smrti v dětském světě

Tradiční návštěvy hřbitovů u příležitosti Dušiček jsou jednou z mála příležitostí, kdy s dětmi mluvíme o smrti. Obvykle však toto téma do našich hovorů vstupuje až v situacích, kdy jsme zasaženi vlastním smutkem a starostmi. A často nevíme, jak o něm s dětmi mluvit.

V následujících řádcích nabízíme nejen odpovědi na otázku „jak", ale i náměty k nenásilnému zmírňování tabu smrti či vlastní nejistoty ve chvílích, kdy se s touto přirozenou součástí života dítě setká doma, ale i pokud by se dotkla kolektivu mateřské školy. Průvodkyněmi nám jsou Lucie Pivoňková, krizová interventka a lektorka neziskové organizace Vigvam, která pracuje se školami a pedagogy zasaženými ztrátou, a Martina Špinková, akademická malířka a zakladatelka Cesty domů – domácího hospice a poradenských služeb pro rodiny nevyléčitelně nemocných a umírajících a pro pozůstalé.

Obě se jednoznačně shodují, že s dětmi je třeba o smrti milovaného člověka i zvířecího mazlíčka mluvit. Nejen adekvátně věku – k důležitým zásadám rovněž patří říkat věci tak, jak jsou. U dětí ve věku 2–6 let zvlášť. „Když řeknete, že babička odešla, tak děti budou čekat, že přijde. Když řeknete, že doktor kocoura uspal, budou čekat, že se kocour probudí," upozorňuje Martina Špinková. Lucie Pivoňková doplňuje: „Slova pro děti hodně znamenají. Pokud už s nimi mají nějakou zkušenost, hodně si za nimi představují. Takže pokud se babička nebo děda už nevrátí, mohou mít se slovem odejít spojené obrovské obavy. Pak slyší, že táta odešel do práce, a říkají si: aha – jaké odešel to vlastně je? To, kdy se vrátí, nebo je to odešel, kdy se už nevrátí? Stejné je to s usnutím – může se pak i stát, že děti budou mít poruchy spánku, protože usnout také znamená, že se už neprobudí. Proto je důležité používat správná slova – dědeček umřel. S dětmi v tomto věku se zároveň hezky pracuje, jsou hodně ve fantazijním světě, žijí tady a teď, neznají časové rámce, všechno od nás dospělých přijímají, jak to dostanou, a doptávají se, aby pochopily, co se děje."

Lucie Pivoňková pokračuje: „Když zachováme rámec toho, jak o ztrátě obecně, a zejména o smrti, mluvit v kontextu, který je podle výzkumů i našich zkušeností správný, mohou to děti s podporou dospělého okolí dobře zvládnout. Představme si, že koncept smrti se dotýká a ovlivňuje tyto tři základní oblasti – kognitivní, afektivní, spirituální. Školkové děti mu ještě nerozumějí, žádné z těchto polí ještě není

uzavřené, rozvíjí se postupně v průběhu našeho života. Takže pokud někdo umře, budou se nás děti doptávat, co to znamená. My jim něco řekneme, ale dítě to ještě nemusí pochopit a nejspíš se bude postupně doptávat dál, než si celou situaci ozřejmí. S citlivým vysvětlováním situaci pochopí, i když to může trvat delší dobu. Na to bychom měli být připraveni."

Přecházet situaci mlčením, říkat si, že děti tomu stejně ještě nerozumějí, není vhodný přístup. „Určitě není dobré děti podceňovat. Sledují a rozumějí více, než si myslíme. Když se jich i my budeme ptát, dost se dozvíme o tom, jak to samy chápou. A když neumíme odpovědět, přiznáme to. Prostě mluvit otevřeně, pravdivě, i podle toho, jak ve svém věku světu rozumějí," shrnuje Martina Špinková.

V rodinách věřících to může být snazší, ale také nemusí

„Na první pohled by se zdálo, že v rodinách, kde děti vyrůstají ve víře v život věčný, by mělo být snazší mluvit o smrti. Někdy ano, častokrát ale tomu tak není. Myslím, že základní je, jak jsme my velcí upřímní sami k sobě. Pokud ano, pak by nemělo být zas tak složité mluvit s dětmi otevřeně a s nadějí. Křesťanská víra, ale i mnohé jiné, dává hodně inspirací k hledání naděje a k pokoře před otázkami, kterým nejen děti, ale ani my nedokážeme plně rozumět. Můžeme odpovědi společně hledat a pokoru a tajemství se snažit zprostředkovat. Může se stát, že i my se toho od nich hodně dozvíme," říká Martina Špinková.

Pro pozůstalé, kteří po úmrtí blízkého prožívají emočně náročné období, může být těžké na zvídavé dětské dotazy odpovídat. „Jsme ve velikém smutku, máme nějaké představy o posmrtném životě a duši, nebo možná nemáme. A tak můžeme začít odpovídat na něco, nač se dítě ve skutečnosti neptá," vysvětluje Lucie Pivoňková. „Tím, jak jsou předškolní děti hodně orientované na tady a teď a všechno objevují, mohou se zcela vážně ptát, co se děje s tělem mrtvého – a možná po nás nechtějí odpovědi typu, že jeho duše někam odplula nebo že ho navždy budeme mít v srdci. Možná chtějí přesně vědět, kde je tělo a co se s ním děje. A pro nás dospělé může být vážně složité na tyhle otázky odpovídat. Ale čím racionálněji a pravdivěji odpovíme, tím víc dítě uspokojíme. Pokud zvládneme říct, že dědovo tělo nedýchá a teď funguje tak a tak (netluče mu srdce, už nic nevidí, neslyší, nic ho nebolí...) a co se s ním pak stane, je pravděpodobné, že to dítě uspokojí. Pro to, co se stane potom, jsou samozřejmě v rodinách různé scénáře – někde ho spálí, někde uloží v rakvi do hrobu... Čím méně si budeme za otázkami dítěte sami něco představovat a zkusíme víc zjišťovat, nač se vlastně ptá, tím méně otázek v tu chvíli dostaneme. Čím víc se budeme držet reality, tím to bude jednodušší."

Na pohřeb ano, nebo raději ne?

Jestli by se děti měly účastnit pohřbu, se, zejména v případě těch mladších, řeší prakticky v každé rodině. Krizová interventka a lektorka Vigvamu doporučuje se s dětmi domluvit. „Vím, že to může vypadat složitě, domluvit se 3–4letým dítětem. Pokud ho ale chceme na pohřeb vzít, je třeba mu dát dostatek informací o tom, co se bude dít, jak to bude vypadat, a nechat ho mluvit o tom, jestli tam chce být, nebo ne. S dostatkem informací bývá schopné se rozhodnout. Pokud víme, že je tam vzít nechceme, nedělejme to.

Je samozřejmě na zvážení dospělých, kolik informací dítěti poskytnou a jaký je vůbec kontext situace. Jsou rodiny, které pohřby nemají. Nicméně nějaký rituál rozloučení je důležitý pro dospělé i pro děti. Ale vůbec to nemusí být na pohřbu. Můžeme si říct, že my se se zemřelým rozloučíme takovým a takovým způsobem – lidé například vypouštějí balonky, rozpouštějí papír ve vodě, posílají vzkazy svým zemřelým nebo si jen udělají oslavu žití toho člověka."

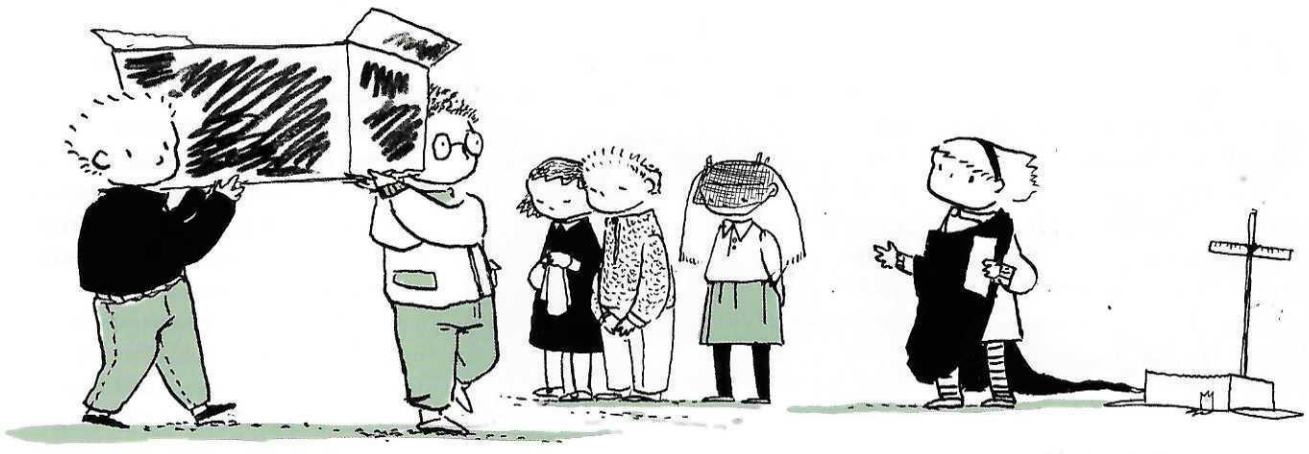
Nějaký rituál, kterého se dítě účastní, by ale proběhnout měl, v opačném případě se stává, že k téhle neuzavřené životní kapitole se člověk vrací i v dospělosti. Lucie Pivoňková ze zkušenosti doporučuje: „Když dítě do plánování rituálu přibereme, o to lépe. Děti mají úžasné nápady a my uspokojíme jejich potřebu rozloučení nebo předání posledního vzkazu."

Děti často truchlí jinak, než čekáme

„Co se týká dětského truchlení, můžeme opravdu čekat naprosto cokoli: od toho, že děti se někdy chovají, jako kdyby se nic nedělo. Dospělí jsou v rozpacích z toho, že dítě snad ani nemá emoce, že se ho to nedotkne. Nebo může být naopak hodně plačtivé nebo zlobivé a akční, a třeba se bude i smát," konstatuje odbornice Vigvamu a hned dodává: „Je to tím, že děti uvolňují stres různými způsoby. Pokud je jejich reakcí na informaci, že jim někdo blízký umřel, smích, dospělí jsou zděšení, jak se dítě může v takové situaci smát. Jenže ono se nesměje té situaci, jen uvolňuje stres, který v sobě má.

Děti jsou také hodně napojené na své okolí, a proto se může stát, že svůj smutek odloží, když vidí, že celá rodina je smutná – jako by ji dítě nechtělo ještě víc zatěžovat a nějak si to v sobě pro tyto chvíle podvědomě srovnalo."

Martina Špinková k tomu říká: „Když jsme zasaženi ztrátou, když je nám samotným smutno, zdá se nám možná těžké provázet někoho dalšího v jeho smutku. Mnoho zkušeností nás ale učí, že děti někdy dokážou povzbudit a utěšit nás. A že sdílený smutek neznamená, že se potencuje. Je úlevné, když můžeme i dětem přiznat, že nevíme, že jsme také smutní, že něčemu sami nerozumíme. Samozřejmě jim máme být oporou, máme je na starosti i teď, stejně jako v mnoha jiných situacích. Neznamená to ale, že máme dělat, že se nic neděje. Děje se. A děti jsou moc rády, když vědí, že je ze společné cesty smutkem a steskem nevylučujeme."



Pokud se blízcí dospělí z nějakého důvodu rozhodnou před dítětem smutek nepřiznat (byť ho dítě vnímá) nebo jsou pobouřeni tím, že se chová „nevhodně", mohou ho tím nechtěně traumatizovat. „Přesně tak," potvrzuje Lucie Pivoňková. „Jako dospěláci si musíme vštípit jednu důležitou věc – na smrti není nic dobře a nic špatně, stejně jako není dobře nebo špatně, že někdo má otevřenou rakev a druhý nemá ani obřad. Žádné rozloučení není dobře nebo špatně, ani žádné emoce v tu chvíli."

Zároveň však v souvislosti s dětským prožíváním ztráty upozorňuje: „Důležité je věnovat pozornost tomu, pokud se dítě začne chovat jinak než dřív. Například když běžně bývá hodně akční, živé, smálo se, a najednou vidíme, že je zakřiknuté a jen někde sedí. Je potřeba s ním o těch věcech mluvit, což může být v předškolním věku složité. Ale velmi dobře to jde ve hře, protože děti si právě hrou emoce odžívají. Můžeme si všimnout, že dítě si najednou s panenkami hraje na smrt, na úmrtí, nebo je najednou jedna panenka hrozně vzteklá. Pokud si takových signálů všimneme, dá se o nich s dítětem dobře mluvit, protože se vlastně netýkají jeho, ale hračky, do níž vkládá své emoce. Můžeme se bezpečně bavit o tom, co se mezi panenkami stalo nebo proč autíčko schválně boural a něco ničí, a nepřímo zjišťovat, co se v dítěti odehrává," doporučuje Lucie Pivoňková.

A zároveň připomíná, že to jsou rady dobré i pro učitelky mateřských škol: „Jako profesionálové známe dítě z jiné stránky, než ho znají rodiče. A ve chvíli, kdy víme, že v rodině došlo k úmrtí, ať už jakémukoli, má naše všímavost ke změněnému chování dítěte nezastupitelnou roli – můžeme komunikovat s rodinou, že s dítětem je něco jinak, domluvit se, jak ho společně podpořit v přirozeném, normálním procesu truchlení."

Zároveň Lucie Pivoňková v této souvislosti upozorňuje, že mnozí dospělí mají nepřesnou představu o truchlení ve smyslu: umřel mi dědeček, budu týden, možná měsíc smutnější a postupně začnu fungovat jako dřív. „Jenže takhle to často nefunguje ani u dospělých a u dětí už vůbec ne. Podle některých teorií trvá truchlení až 36 měsíců. Děti předškolního věku mají emoce poměrně bouřlivé, umí se minutu vztekat a za minutu si šťastně hrajou a truchlení může tuhle sinusoidu rozkolísat ještě víc a na delší dobu," upozorňuje.

Jak pracovat s tématem smrti v mateřské škole

Krizová interventka a lektorka neziskové organizace Vigvam doporučuje, aby ve školním prostředí, včetně mateřských škol, byly připravené krizové plány pro situace, že někdo zemře – byť tyto plány nejsou povinné. „Pokud je najednou ve školce pozůstalé dítě a situace dolehne na rodinu, je pravděpodobné, že zaskočí i dospěláky ve školce. Krizový plán je skvělý v tom, že říká, co všechno je dobré udělat, mám-li ve třídě právě takové dítě. Ještě náročnější jsou situace, kdy umře dítě ze školky nebo někdo z pracovníků – to zasáhne děti i pedagogy. Proto je dobré být na tyto situace připravený," vysvětluje Lucie Pivoňková. A dodává: „Krizové plány jsou na webu Vigvamu dostupné ke stažení."

V mateřských školách jsou podle ní velmi dobré podmínky i pro prevenci ztráty a smrti. Výhodou je věk dětí, prostor v programu i možnosti pedagogů připravit se na to, jak přirozeně s dětmi mluvit o tom, že zvířata i lidé jsou smrtelní. A mnohé učitelky to podle ní velmi citlivě dělají. „Využít se dají i situace, s nimiž se můžeme setkat na vycházce," říká. „Pokud například v přírodě s dětmi najdeme mrtvého ptáčka, můžeme se zastavit a povídat si o tom – už tím podporujeme nejen vzdělávání, ale i určitou prevenci. Mluvíme o tom, co se vlastně stane, když někdo nebo něco umře. V případě ptáčka se například dohadujeme, jaký je to ptáček – mláďátko, nebo velký ptáček? Děti se pro něco rozhodnou a pak můžeme úvahy rozvíjet dál – kde má to ptačí dítě asi maminku, jak se ta maminka asi cítí? V tu chvíli neřešíme nás, ale ptáčky – a děti mají příběh, o kterém se můžeme bavit a otvírat jim svět takový, jaký je, i s tím, že smrt do něj patří. A také u toho užíváme správná slova. Nemáme problém říct, že ptáček umřel. Pokud se to podaří se zvířaty, podaří se nám to pak i s lidmi.

Vím, že učitelky využívají i svátky, které se k tomu nabízejí. Třeba právě Dušičky, pokud neslavíme jen Halloween v kostýmech, ale také si promluvíme o tom, co vlastně znamenají Dušičky u nás, že chodíme na hřbitov a o čem ten hřbitov je. Děti se doptají, nač chtějí – jen je třeba se zbavit pedagogického tlaku, že na všechno musím znát správnou odpověď. Na plno věcí, včetně smrti, jedna správná odpověď není.

Často dostávám od učitelek ze školky dotaz, co mám dělat, když se mě děti zeptají, jestli je mrtvý ta hvězdička na obloze nebo jestli je posmrtný život. Doporučuji dát dítěti i prostou odpověď: Já to nevím. A zeptat se: Co si myslíš ty? Tím nechám dítě mluvit o tom, jakou má samo představu. Nic nevnucuju, ale zároveň ukazuju, že se nebojím o žádném tématu mluvit. Když se pak něco takového stane, třeba umře pejsek, který byl pro dítě velký kamarád, může za mnou přijít – a já jsem tu proto, abych s dětmi tu situaci unesla a mluvili jsme o ní. To je asi nejcennější, co o smrti a tradicích s ní spojenými dětem sděluji: tohle téma není tabu, my dospělí jsme připraveni o něm mluvit," vysvětluje Lucie Pivoňková.



Když je truchlícím pozůstalým učitelka...

„I učitelům umírají blízcí a jako každý člověk mají i oni čas od času velká trápení. Nemyslím si, že je mají nějak výrazně sdílet s předškolními dětmi, to je trochu jiné než úmrtí, které se dětí přímo týká. Jistá zdrženlivost je na místě, ale mohou s dětmi mluvit o tom, že i oni jsou také někdy smutní. Prostě adekvátně věku, prostředí a situaci. Musí ale vždycky zůstat zřejmé, kdo má koho na starosti, protože děti nejsou naši partneři. V tomto duchu bych k nim jako učitelka přistupovala," říká zakladatelka Cesty domů Martina Špinková.

Rovněž krizová interventka Lucie Pivoňková upozorňuje, že děti na paní učitelce poznají, že se něco stalo, něco není v pořádku. Proto je podle ní dobré jim nějakou informaci poskyt-



nout. „To samozřejmě záleží na konkrétní učitelce. Někdo nechce, aby se o tom hned vědělo – i když s ohledem na sociální sítě a fakt, že mateřská škola bývá často v blízkosti bydliště dětí, kde se lidé vzájemně znají, je to dost těžko proveditelné. Bylo by vhodné, aby učitelka a vedení přišly s nějakou strategií, co dětem a rodičům komunikovat. Včetně toho, že teď se nebudeme paní učitelky na nic ptát, ale zároveň dětem doporučíme jiného člověka, kterého by se mohly zeptat na to, čemu nerozumějí.

Jasná komunikace nedává moc prostoru pro šuškání. A šuškání je pro děti v předškolním věku hrozné – mají velkou fantazii, a když se nemohou doptat, jejich představy můžou být mnohem děsivější než realita. Zároveň jim vhodnou komunikací ukazujeme zdroje a copingové neboli zvládací mechanismy, které si mohou postupně vytvářet a v životě se o ně opřít. I pro rodiče je důležité vědět, jak si paní učitelka přeje, aby se k ní v této náročné době chovali. Tak nedostáváme do svízelné situace pozůstalé ani okolí," uzavírá krizová interventka.

Podpora pro mateřské školy

Nezisková organizace Vigvam vytváří pro školy rovněž vzdělávací materiály k tématům smrti, které jsou k dispozici na webu https://poradna-vigvam.cz/pro-skoly/. „Například materiály s názvem Hřbitov nabízejí aktivity a nápady, jak s dětmi toto téma otevřít. Nabízíme i vzdělávací kurzy pro pedagogy, jak téma smrti ve vztahu k dětem uchopit, ale i jak ve vlastní škole realizovat krizové plány.

V rámci krizové intervence jezdíme do mateřských škol, pokud umřel dítěti rodič nebo někdo velmi blízký nebo když se jedná o zaměstnance či dítě ve školce a pozůstalými jsou tam vlastně všichni. Zejména v těchto případech je vhodnější, aby skupinu provedl tímto obdobím někdo zvenčí, protože i sami pedagogové potřebují péči.

Školy mohou také zavolat a konzultovat s námi kroky, které si v takové chvíli naplánovaly. Zároveň poskytujeme i celoroční poradenství – jak jsem říkala, truchlení je dlouhodobý proces a dospěláky často překvapí, že se emoce různě zanořují a vynořují v průběhu celého roku. Typické bývá i roční výročí události – dítě nebo děti, pokud se to týká větší skupiny, se začnou chovat divně a my nevíme, proč zrovna teď," upozorňuje Lucie Pivoňková.

Vigvam funguje také jako poskytovatel stabilizace a terapie pro rodiny. I tato informace může být pro pracovníky mateřských škol užitečná, aby mohli rodinu, v níž registrují nějaký komplikovaný průběh truchlení, odkázat na příslušnou odbornou pomoc.

Dodejme, že i Cesta domů nabízí na webových stránkách https://www.cestadomu.cz/metodicke-materialy metodické materiály pro školy, z nichž mohou čerpat i pedagogové mateřských škol, např. *Jak mluvit o smrti*, *Když přijde smutek* nebo *Divný bratr strach*. ■

PhDr. Daniela Kramulová, publicistka ve vzdělávání
Ilustrace Markéta Metelka Knorová a Alžběta Moravcová

Smrt v různých kulturách

O tom, jak smrt vnímaly a vnímají různé národy, se můžeme dozvědět například v různých muzeích. Jedno takové najdeme ve Vídni pod názvem Weltmuseum. Jedná se o největší rakouské antropologické muzeum a velká část expozice se věnuje mexickým tradicím. V Mexiku se každoročně v listopadu slaví Den mrtvých neboli Día de los muertos. Lebky, kostlivci a různé posmrtné masky najdete doslova všude. Můžete si třeba koupit: kostlivcovo lízátko, dort s posmrtnou maskou nebo šaty poseté barevnými lebčičkami.



Důležité ale je, že ze smrti si tím nikdo nedělá legraci. Mrtví jsou tu podle Mexičanů pořád s námi, proto je během listopadových dnů navštěvují. Nepodnikají samozřejmě nic morbidního, jen si na jejich hrobech pustí bujarou muziku a rozestaví kolem nich židle, aby společně hodovali a někdy i tančili. Podobné exponáty vám pochopitelně nabídne i pražské Náprstkovo muzeum, vídeňská mexická expozice je rozhodně ohromující. ■

Text a foto: Mgr. Marie Těthalová