

Sociální pomoc: 5 tipů, jak mluvit s dětmi o smrti

Smrt, umírání, válka a tragédie jsou obtížné situace pro nás všechny. Otevřené rozhovory s vaším dítětem a prožívání autentického zármutku, pro ně vybuduje základ odolnosti, který jim pomůže je zpracovat a růst v radostných i smutných obdobích jejich života.



Sociální pomoc

5 tipů, jak mluvit s dětmi o smrti

Sociální pomoc



Dětská kaplanka nabízí pět tipů,

jak mluvit s dětmi o smrti a ztrátě

V intenzivním světle zářivek byla dětská jednotka intenzivní péče ve 3 hodiny ráno ještě křiklavější, když jsem stála na chodbě s otcem pacientky, který plakal a měl strach. Sestra jeho dcery mě zavolala na pokoj, protože zdraví té mladé dívky se zhoršovalo a její otec potřeboval emocionální podporu.

Když jsem dorazila do pokoje, otec pacientky vyběhl na chodbu. Vysvětlil mi, že potřebuje pár minut mimo pokoj, protože nechce, aby ho jeho dcera viděla plakat. Nakoukla jsem skleněnými dveřmi a uviděla malou holčičku, velmi hubenou, připevněnou k několika podpěrám.

Byla při vědomí, oči holčičky byly upřeny na Elsu, která zpívala a tančila na televizní obrazovce nad její postelí. Ironické je, že jedinou věcí, na které jsme se v tu chvíli mohli všichni shodnout, je, že nikdo nebyl připraven na to, že zemře. V ohybu paže svírala opici, jejíž srst byla pokryta láskou a životem.

Přesunula jsem oči zpět na dívčina táta a zeptala jsem se, jestli by nechtěl jít na krátkou procházku. Když se naše kroky solidárně spojily a zněly prázdnou chodbou, tento zdrcený táta se začal otevírat. Sdílel se, že to byli vždy jen oni dva a že on byl zábavný táta, který svou dceru denně rozesmíval.

Přestali jsme chodit a on se na mě podíval nervózníma očima. „Nechci, aby mě viděla plakat. Vím, že pro ni teď musím být silný.“ Pár minut jsme seděli mlčky a jeho slova se mezi námi usadila. Během desetiletí mé práce nemocničního kaplana jsem slyšela rodiče, dospělé děti, sourozence, prarodiče opakovat sentiment tohoto muže víckrát, než dokážu spočítat.

Naše láska se často překládá jako zuřivá touha chránit toho, koho milujeme, před bolestí. Jedním ze způsobů, jak nás to naučili, je nikdy jim nedovolit, aby nás viděli plakat.

Když se blíží výročí pandemie, rodiny po celém světě usedají k večeři s prázdnou židlí u stolu. Počet lidí, *konkrétních lidí*, kteří zemřeli na tento virus, je tak ohromující, že globální počet se ani nezdá být skutečný.

Konkrétní jsou maminky, které už tu nejsou, aby v noci ukládaly své děti do postele, a prarodiče, kteří tu už nejsou, aby v neděli odpoledne mluvili s dětmi na WhatsAppu.

A smutek není omezen na ty, kteří zemřeli na COVID. Jakkoli to je k vzteku a nespravedlivé, poslední dva roky také přinesly smutek a žal z rakoviny, nehod, duševních chorob, z mrtvě narozených dětí – a seznam by mohl pokračovat.

Kromě těchto osobních smutků nyní naše děti zápasí s válkou, o které slyší, že se odehrává na místě, o kterém mnohé nikdy neslyšely. Je toho tolik ke zpracování.

„Skutečné jsou maminky, které už tu nejsou, aby v noci ukládaly své děti do postele, a prarodiče, kteří tu už nejsou, aby v neděli odpoledne mluvili s dětmi na WhatsAppu.“

Naše děti to vědí.

Naše děti vědí, že poslední dva roky nebyly normální. Život stále není normální a možná se už nikdy nevrátí do toho, jaký byl. Cítí, jak těžký vzduch je kolem nich.

Některé z dětí mezi námi truchlí nad smrtí rodiče, prarodiče, učitele, sourozence, přítele. Jiní bojují s vlastním zdravím a snaží se usmát svými smutným očima, když jsou ještě jednou přijaty do dětské nemocnice. Některé slyší, jak dospělí mluví o válce, a přemýšlí, jestli se to stane tady, a cítí se úzkostlivě a nebezpečně.

Nemůžeme chránit naše děti před mnoha věcí v našem světě, jejich světě, je mimo naši kontrolu. Můžeme je naučit zdravému způsobu, jak reagovat na své utrpení.

Když se mezi tím tátou a mnou rozhostilo ticho, jemně jsem se zeptala: „Co si myslíš, že by se stalo, kdyby tě tvoje dcera viděla plakat? Co bys ji mohl naučit, kdybys jí dovolil vidět svůj smutek?“

Táta té holčičky začal vážně plakat, a když si otíral obličej kapesníčky, setkal se s mými očima a řekl jedno z nejstatečnějších prohlášení, které znám: „Myslím, že když mě uvidí plakat, bude vědět, že je to pro ni v pořádku plakat taky.“

„Táta té holčičky začal vážně plakat, a když si otíral obličej kapesníčky, setkal se s mými očima a řekl jedno z nejstatečnějších prohlášení, které znám: „Myslím, že když mě uvidí plakat, bude vědět, že je to pro ni v pořádku taky plakat.““

Mnoho dospělých nebylo učeno, jak dobře truchlit nebo jak zpracovat obtížné emoce.

Nakupujeme, jíme, hltáme televizi, děláme vše, co je v našich silách, abychom zůstali co nejvíce otupělí k bolesti, protože když se vynoří, nevíme, co s ní dělat.

Většina z nás se nikdy nenaučila mluvit o smrti nebo utrpení. Právě teď máme příležitost učit se po boku našich dětí a praktikovat jiný způsob zpracování smutku. Tato práce naučí naše děti odolnosti a zvýší i naši odolnost.

Součástí mé role dětského nemocničního kaplana je mluvit s rodiči poté, co jejich dítě zemře, o tom, jak sdílet tuto zprávu s jejich ostatními dětmi. Praktiky, které sdílím s těmito rodiči, jsou relevantní pro děti, které zažívají jakýkoli typ smrti nebo ztráty.

Nejprve použijte slovo „smrt“. Pokud je smutek, o kterém mluvíte, způsoben smrtí někoho, koho milují, děti nejlépe pochopí, co jim říkáte, když použijete skutečné slovo. Fráze jako „šel spát“ mohou v dítěti vyvolat extrémní úzkost z usnutí, a pokud někoho „ztratíme“, proč ho prostě nemůžeme najít? Obvyklá fráze „umřít“ také není jasná a vašemu dítěti nebude dávat smysl.

Navzdory nespokojenosti s tímto slovem v naší kultuře není „smrt“ špatné slovo a když mluvíme s dětmi, je to to nejlepší slovo, které lze použít.

Za druhé, sdílejte pocity svého dítěte. Jako rodič vím, jak snadné je, když jedno z mých dětí pláče říct: „To je v pořádku.“ To zraněnému dítěti nijak nepomůže a může mu to uškodit, protože vše, co vám v tu chvíli sdílují, je, že věci *nejdou* v pořádku.

Když sdílíte smutné zprávy se svým dítětem, může reagovat hněvem, smutkem nebo dokonce smíchem. Ať už se jejich reakce prezentuje jakkoli, naší úlohou jako dospělých je cítit jejich pocity. „Vypadá to, že se opravdu zlobíš kvůli zprávě, že babička je nemocná.“ „Vidím tvé slzy a můžu říct, že jsi smutný.“ „Také si pamatuji ten vtipný příběh o mamince a při pomyslení na něj se usmívám.“

„Udělejte, co je ve vašich silách, nenuťte své dítě, aby se podívalo na tu lepší stránku.“

Za třetí, nesnažte se věci „napravovat“. Jako lidé, kteří milují děti v našich životech, tvrdě pracujeme na tom, abychom je udrželi v bezpečí. Není divu, že se to promítá do snahy napravit věci, když jsme svědky utrpení našich dětí. Navzdory našim dobrým úmyslům však tento pokus o nápravu způsobuje více škody.

Udělejte vše, co je ve vašich silách, nenuťte své dítě, aby se podívalo na tu lepší stránku (alespoň jsme měli tolik krásných let s dědou!). Odolejte nutkání opakovat úsloví vložené do mnoha z nás: „Vím, jak se cítíš“.

Místo toho pokládejte otevřené otázky. Když vám vaše dítě předloží problém: „Můj učitel zemřel“, odpovězte mu příležitostí, aby se s vámi podělilo více, například: „Jaké to pro tebe je?“ nebo: „Jak se cítíš?“ To prohloubí pochopení vašeho dítěte, že se jedná o bezpečný prostor pro sdílení svých pocitů, který posílí jeho odolnost.

Za čtvrté, sdílejte svůj smutek se svým dítětem. To má své meze, ale umožnit svému dítěti, aby vidělo, jak pro něj truchlíte, je zdravou reakcí na smutné zprávy. Pokud máte pocit, že potřebujete čas na to, abyste udeřili do zdi, rozbili sklenici nebo zakřičeli, tyto reakce by bylo nejlepší provést, když jste sami nebo s jiným dospělým.

Když jste se svým dítětem, ať vás vidí plakat. Řekněte mu, že jste smutní a že vám také chybí táta. Když vás uvidí truchlit, budou vědět, že mohou truchlit také. Když vás uslyší mluvit o osobě, která již není u jídelního stolu, budou vědět, že i ony mohou o této osobě mluvit, vyslovit její jméno a sdílet své vzpomínky.

Vyjadřování svých pocitů povzbuzuje vaše dítě, aby vyjádřilo své pocity, a ne je dusilo a nevytvářelo situaci, kdy se projeví nezdravým způsobem.

Za páté, buďte mírní ve svých slovech o Boží roli v této situaci. Pokud věříte v Boha, přemýšlejte o tom, jak představujete Boží roli ve smrti nebo tragédii, ke které došlo. Dobře míněné fráze jako: „Bůh potřeboval dalšího anděla“ nebo „Všechno se děje z nějakého důvodu“ mohou být pro vaše dítě matoucí a také mohou podněcovat hněv vůči Bohu, když jim bere člověka, kterého milují.

Místo toho zkuste: „Nechápu, proč babička zemřela, ale vím, že ji Bůh miluje, stejně jako tebe,“ nebo: „Bůh je tu teď s námi, truchlí vedle nás. Pomáhá mi to připomenout si, že v našem smutku nejsme sami.“

Smrt, umírání, válka a tragédie jsou obtížné situace pro nás všechny. Otevřené rozhovory s vaším dítětem a modelování toho, jak autentický zármutek vypadá, pro ně vybuduje základ odolnosti, který jim pomůže zpracovat a růst v radostných i smutných obdobích jejich života.

CHRISTY EDWARDS

Christy Edwardsová



Christy Edwardsová

Christy Edwards je dětská nemocniční kaplanka s certifikací, která žije v Liberty v Mo. s manželem Jasonem a jejich třemi dětmi.

[Baptist News Global](#)

-krk-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Sít víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Sít víry](#)