

Jak mluvit s dětmi o smrti – a strachu ze smrti. Tipy pro každé vývojové období.

Zdroj: www.linkabezpeci.cz

Nebo také: když se děti ptají a dospělí bojí. Na rovinu si pojdme říct, že smrt a strach ze smrti není zrovna čtenářsky a konverzačně atraktivní téma. Jenže když se začne ptát a bát syn nebo dcera, je na čase vytáhnout hlavu z písku a čelit realitě. Koneckonců, smrt je jediná jistota, kterou v životě máme a můžeme se spolehnout, že se s ní všichni časem setkáme. Před ní tedy neutečeme. Jak o smrti mluvit, je však mnohdy nejasné. Obzvláště, pokud dotazy na toto téma nekončí a přechází v obavu a úzkost. Být připraven, znamená nebýt zaskočen. A s válkou na Ukrajině se toto téma stává ještě naléhavějším, než kdy jindy.

První stupeň

Schopnost pochopit obsah pojmu smrt se objevuje až mezi 8 a 12 rokem. Do tohoto období se také řadí poznání a pochopení nevratnosti života.

Není divu, že to jednoho přivádí do úzkých. Mladý člověk si začíná uvědomovat svoji jedinečnost – křehkost lidského života. V tomto věku už je možné o všem s dětmi mluvit více do hloubky, bavit se o pocitech, zachycovat je slovy, což v mladším věku ještě není možné a děje se víc zprostředkovaně přes hru.

Znovu je třeba připomenout, že smrt je realita. V kontextu války mluvit o pocitech, které to v nás vyvolává.

Na práci se strachem ze smrti je možné použít **předchozí tipy nebo použít tyto:**

- Strach lze také nakreslit, zmuchlat, zahodit nebo z něj třeba poskládat lodku a poslat po vodě.
- Expresivní vyjádření kresbou, hudební nebo literární tvorbou je dobrý ventil pro emoce. Lze tak pocity zpracovat o odlehčit si od nich. Patří do toho také kresba tanků a válečných situací nebo hraní si na vojáky.
- **Pokud se strach proměňuje nebo dokonce odchází, všimněte si toho a zkuste přijít na to, čím to je, co dítěti funguje a zapamatovat si to. To platí pro všechna období.**

Dospívání

U starších dětí, kolem 16 roku, už je možné bavit se i o **smyslu života**.

Čím byl doposud a čím se dá naplnit, aby byl uspokojivý. Například radostí z přátelství, zábavou, odpočinkem, prací, zážitky a dobrodružstvím, vztahy, láskou, vnitřním a duchovním životem, pomoc druhým, seberealizací a ...doplňte si sami. Záleží na vašich domácích hodnotách, postojích a nastavení, které vyznáváte.

Také ale o prázdnotě, smutku, problémech, které do života také patří. S důrazem na to, že **každá potíž má své řešení**. Protože život nepřináší jen radost. Ale i potíže a starosti.

Mnoho dospívajících v myšlenkách prozkoumává, co by se dělo nebo jaké by to bylo, kdyby nebyli nebo kdyby byli v ohrožení života. Sáhout si záměrně na život je to poslední, co v životě člověk udělá. Bez možnosti cokoliv napravit nebo se mít zase lépe.

I pro toto období existují tipy, jak pracovat s myšlenkami a úzkostí ze smrti.

- Asi nebudete chtít společně prodýchat bříško, můžete ale syna nebo dceru ocenit za to, že se chce bavit o strachu, životě a smrti právě s vámi.
- Pustit si film nebo hudbu, kde se smrt a strach z ní objevuje a společně to probrat a prožít.
- Oceňte, že dovede popsat své myšlenky a pocity, že je schopné si hledat pomoc a svěřit se.
- Vědět, co se v minulosti osvědčilo při řešení potíží a obav, co každému funguje, a co z toho se dá použít teď i v budoucnosti. Vždycky se také hodí dát nabídku, že si může s vámi kdykoliv otevřeně promluvit.

Závěr ...nebo úvod? jak moc znáte vy svůj strach?

Důležité je přiznat si, že i my, dospělí, rodiče, máme své strachy. O děti, rodiče, partnery, o své blízké, nově také možná o svobodu. Právě na našem příkladu může syn nebo dcera vidět, že **dospělý má stejné pocity, ale unese je**. Že situaci zvládá, je schopný o smrti mluvit a přijímat ji s respektem a pokorou.

Obecně je dobré se k tématu smrti stavět řekněme „běžně“ hned od začátku, jako k něčemu zcela přirozenému. **Nevytvářet tabu**. Nezametat pod koberec svůj vlastní strach, který nám brání o smrti s dětmi mluvit. Mít strach a obavy je normální. Každý se něčeho bojíme. Čím více o strachu, smrti a vlastních obavách víme, a víme, co nám funguje, tím lépe se daří situaci zvládat. Nám, i dětem.