



Odborné postupy v pedagogickej a poradenskej praxi

Smútkové poradenstvo a dieťa



Kompetenčný rámec:

ZARIADENIE/A	ŠKOLA / ZARIADENIA PORADENSTVA A PREVENIE / DIAGNOSTICKÉ CENTRUM / LVS / REEDUKAČNÉ CENTRUM
ODBORNÝ/Í ZAMESTNANEC/CI	ŠKOLSKÝ PSYCHOLÓG / PSYCHOLÓG / LIEČEBNÝ PEDAGÓG / Š. ŠPECIÁLNY PEDAGÓG / Š. SOCIÁLNY PEDAGÓG / ŠPECIÁLNY PEDAGÓG / SOCIÁLNY PEDAGÓG
VEKOVÁ KATEGÓRIA	RANÝ VEK / PREDŠKOLSKÝ VEK / PRVÝ STUPEŇ ZŠ / DRUHÝ STUPEŇ ZŠ / STREDNÁ ŠKOLA
FORMA VYPRACOVALI	INDIVIDUÁLNA / SKUPINOVÁ Mgr. Mária Anyalaiová, PhD., Mgr. Ivana Fraňová, Mgr. Jana Vyskočil
KONZULTANTKA DÁTUM	Mgr. Monika Reitšpís JÚN 2021

Smútkové poradenstvo a dieťa

Úvod do problematiky



Trúchlenie je normálna, zdravá a predvídateľná reakcia na stratu.

Reakcie detí na stratu závisia od stupňa ich vývinu, kognitívnych, emočných a behaviorálnych kapacít, temperamentu, reakcií rodičov a dostupnosti rodinnej podpory. Ukazuje sa (Kalmbach, 1979, Reilly, Hasazi, Bond, 1983 in Pfohl, Jimerson, Lazarus, 2002), že dosiahnutie určitého Piagetovského stupňa kognitívneho vývinu nie je nevyhnutné pre pochopenie ireverzibility (nezvratnosti), konečnosti (človek nemôže viac myslieť, chodiť, jesť), nevyhnutnosti (týka sa každého živého organizmu) a kauzality (pochopenie externých a interných príčin) smrti. Huntley (1991 in Pfohl, Jimerson, Lazarus, 2002) uvádza, že s rozvojom slovnej zásoby začínajú deti používať slová „zomrel“ a „mŕtvy,“ často však nechápu význam týchto slov. Takže ich pochopenie smrti závisí od dospelých, rovesníkov, kníh, ktoré im dospelí čítajú a príbehov, ktoré vidia v televízii.

Wolfelt (1983, in Pfohl, Jimerson, Lazarus, 2002) pridáva, že každé dieťa zrelé milovať, je dostatočne zrelé trúchliť. Aj keď deti nemajú dospelé pochopenie smrti, reagujú na stratu a trúchlia. Schopnosť trúchliť závisí od schopnosti cítiť. Pre nedostatok skúseností, obmedzených verbálnych schopností a mentalizácie, deti ťažšie opisujú, čo cítia a potrebujú, preto s nami komunikujú svojím správaním. Dôležitou informáciou, ktorú nám prináša Uresti (In Sandoval, 2013), je, že deti po strate často trúchlia sami, lebo dospelí nevedia, ako ich podporiť, navyše môžu prehliadnuť, alebo ignorovať signály, že dieťa trúchli. Trúchlenie, ako pokračuje Uresti (2013), je prácou. Zasahuje ľudí psychologicky, sociálne aj fyzicky. Je ovplyvnené vzťahom so zosnulým, copingovými stratégiami, históriou, kultúrnym a náboženským pozadím, úrovňou podpory a seba podpory, úrovňou zažívaného stresu a okolnosťami úmrtia. Worden (2008) pridáva k mediátorom trúchlania aj faktory z minulosti - históriu strát a duševných ochorení, osobnostné premenné - najmä kognitívny štýl a sebaúčinnosť, hodnoty a presvedčenia. Uresti (2013) medzi inými reakciami detí na stratu, uvádza plač osamote, magické myslenie, popieranie straty, nedostatok copingových stratégií, otázky a myšlienky o spravodlivosti, férovosti, vine a vlastnej smrteľnosti. V praxi zároveň sledujeme impulzívne správanie detí, hyperaktivitu, hnev, bitky, šikanovanie spolužiakov, ale aj tiché správanie, podrobnosť, smútok a sťahovanie sa z kontaktu. Môžeme pozorovať znížený akademický výkon detí, ich pozornosť a pamäť, ako aj znížený záujem o mimoškolské aktivity a rovesníkov. Deti kvôli nezrelosti svojej nervovej sústavy nesmútia súvislo ako dospelí, potrebujú čas na hru a oddych. Preto sú chvíľu smutné, a vzápätí sa opäť smejú pri hre. Každé dieťa smúti vlastným spôsobom a tempom, adolescenti smútia veľmi podobne ako dospelí. Trúchlenie je proces, ktorý bude integrovaný v priebehu celého života.

Smrť je zásadnou zmenou vo fungovaní rodiny. Smrť rodiča, súrodenca, spolužiaka, alebo učiteľa, prípadne spôsob, akým smrť nastala, môže byť potenciálne traumatickým zážitkom. Ak sa dospelí (rodičia, blízki, odborníci) snažia deti uchrániť pred smútením, izolujú ich od spoločného trúchlania a spoločnej útechy, aj sociálnej opory. Dieťa potrebuje vidieť, že dospelí tiež smútia, pozorovaním kultúry sa učí, čo sa od neho očakáva, ako sa má správať, ako ostatní zaobchádzajú so stratou po smrti blízkeho. Dieťa potrebuje od dospelých počuť, ako sa cítia, vysvetlenie, že tieto pocity nebudú trvať navždy a že to zvládnu spoločne. Smrť spolužiaka/čky, kamaráta/tky, či iného rovesníka/čky (napr. aj keď je len sprostredkovaná medializáciou) môže byť šokom, pretože deti skôr vnímajú, že zomierajú dospelí, nie deti.

Základné princípy smútkovej práce s deťmi

- Cieľom smútkovej práce s dieťaťom/deťmi je facilitovať zdravé spôsoby trúchlania a podporiť pozitívnu adaptáciu dieťaťa/ detí po smrti blízkeho.
- Deti trúchlia v kontexte rodiny. Strata ovplyvňuje celý rodinný systém, v ktorom sa dieťa učí o smútku pozorovaním, počúvaním a rozprávaním o strate. Jednotliví členovia rodiny môžu mať

odlišné reakcie na stratu. Ak rodina nehovorí o smrti, nezdieľa pocity, alebo netrúchli zdravým spôsobom, je nepravdepodobné, že tak bude robiť dieťa (Lehmann, Jimerson, Gaasch, 2001).

- Smútok a emócie spojené so stratou sa môžu objavovať v priebehu niekoľkých rokov (Lehmann, Jimerson, Gaasch, 2001).
- Deti potrebujú pochopiť základné atribúty smrti: jej ireverzibilitu (nezvratnosť), konečnosť (človek nemôže viac hovoriť, cítiť, myslieť, chodiť, jesť), nevyhnutnosť (týka sa každého živého organizmu) a kauzalitu (pochopenie externých a interných príčin) smrti.
- Základným predpokladom podpory detí je podľa Pfohla, Jimersona a Lazarusa (2002) počúvať, ako dieťa rozumie strate a aké má predchádzajúce skúsenosti s trúchlením, vnímať individuálne odlišnosti (nemusia súvisieť s vekom, ale napr. s protektívnymi a rizikovými faktormi rodiny, rodinnými vzormi), brať do úvahy špecifické kultúrne a spirituálne rituály rodiny, ktoré majú vplyv na reakcie detí na stratu aj spôsob trúchlenia.
- Lehmann, Jimerson, Gaasch (2001) uvádzajú, že deti majú benefity zo skupiny smútiacich rovesníkov v rovnakom veku. Majú tak príležitosť zdieľať stratu spoločne.
- Deti sa môžu mať dobre aj v skupinách, kde sa pracuje s bolestivými témami, ako je strata a smútok.
- Deti potrebujú viacero spôsobov na vyjadrenie ich myšlienok a pocitov. Kreslenie, modelovanie, hudba, hry, písanie denníka, úlohy na riešenie problémov, divadlo, príbehy a pohyb umožňujú deťom toto vyjadrovanie.
- Deti nemusia byť obeťami svojho trúchlenia. Naopak, môžu spoznať nástroje trúchlenia, stretnúť sa so smútkom a prijať stratu ako súčasť života a hojiť zranenia, ktoré strata prináša.
- Deti potrebujú štruktúru v trúchlení po strate pri práci v skupine, ktorá môže byť v čase po strate v ich rodinách neprítomná.
- Deti pri spracovávaní smútku potrebujú spojenie „so srdcom, aj hlavou.“ Rozumová (kognitívna) práca je založená na edukácii o strate a trúchlení, na zvládacích stratégiách a technikách seba podpory a starostlivosti o seba. Cieľom tejto práce je porozumieť smrti, smútku a trúchleniu. „Srdcová“ práca pomáha deťom byť v spojení s vlastnými emóciami a bolesťou zo straty. Deti sa nedokážu koncentrovať na kognitívnu prácu príliš dlho, zároveň dlhá emočná práca pre ne môže byť príliš bolestivá a desivá. Preto sa aktivity a spôsoby práce striedajú (Lehmann, Jimerson, Gaasch, 2001).
- Smútková práca v škole nie je terapia. Niektoré deti budú potrebovať individuálnu, alebo rodinnú psychoterapiu, preto je dôležité všímať si deti s obzvlášť silnými reakciami na stratu (v intenzite, alebo dĺžke), so sebaopoškodzovaním v anamnéze, alebo v súčasnosti, suicidálnymi myšlienkami, deti popierajúce realitu smrti, so somatickými problémami (bolesti hlavy, žalúdka, problémy so spánkom, nočnými morami, príjmom potravy, pomočovaním, neschopnosťou koncentrovať sa na prácu v škole, s výrazným denným snením, deti so zníženou aktivitou alebo akýmkoľvek maladaptívnymi prejavmi, trvajúcimi dlhšiu dobu).

Ciele smútkovej práce s deťmi



Pri poskytovaní podpory dieťaťu v situácii, keď sa mu udiala strata blízkej osoby, je podstatné si uvedomiť, že intervencia veľmi závisí od vývinového obdobia a veku dieťaťa, od spôsobu, ako dieťa vníma smrť, ako je schopné stratu spracovať a od dostupnosti a kvality emocionálnej podpory jeho najbližšej rodiny.

- Facilitovať zdravé spôsoby trúchlenia a podporiť pozitívnu adaptáciu dieťaťa po smrti blízkeho.
- Podpora rodiny a pedagógov, aby mohli dobre podporovať dieťa.
- Podpora dieťaťa a jeho rodiny pri práci so stratou prostredníctvom psychoedukácie rodičov – popísanie spôsobov rozlúčky aj smútenia, jednotlivých krokov, leták s informáciami, ku ktorému sa môžu vrátiť, príp. kontakt na organizácie, kt. sa venujú pomoci rodinám po strate blízkeho.

- Detekovanie, či smútkový proces u dieťaťa prebieha tak, že je možné ho prostriedkami, ktoré má daný odborník na svojom pracovisku k dispozícii, prípadne v spolupráci s kolegami zvládnuť, alebo nastávajú komplikácie a je treba dieťa odoslať ku klinickému psychológovi alebo trauma terapeutovi.
- Podpora detí pri strate spolužiaka, práca s triedou – leták pre učiteľov so základnými informáciami o tom, čo robiť, ako komunikovať so žiakmi.
- Prevencia a edukácia o práci so smútkom a stratou pre deti v školách a LVS / Diagnostických centrách / Reedukačných centrách.

Postup riešenia

Vývinové potreby detí a reakcie na stratu po smrti blízkeho

potreba emocionálnej podpory,

potreba informácií,

potreba uchovania spomienok na blízkeho človeka,

potreba štruktúry, režimu a bezpečia.

do 1 roka

Konzistentná starostlivosť najbližších je najpodstatnejšia, zmena osoby, ktorá sa o dieťa stará, môže spôsobiť menší nepokoj, kým si dieťa zvykne (ak ide o stratu vzťahovej osoby, tak to môže mať presah aj do dospelosti, dôležité je aj naviazanie sa na inú, stálu vzťahovú osobu).

1 – 2 roky

Dieťa môže byť šokované zmiznutím blízkej osoby. Môže byť plačlivé a nejaviť záujem o okolie. Bude potrebovať inú blízku osobu, na ktorú sa môže obrátiť, prípadne naviazať.

2 – 5 rokov

V tomto veku deti ešte nechápu, že smrť je definitívna, chýba im vnímanie času. Tiež si myslia, že ľudské telo po smrti naďalej funguje (hýbe sa, prijíma potravu atď.). Môžu sa stále pýtať, kedy sa vráti ich zosnulá blízka osoba. Môžu vyjadrovať hnev agresívnym a deštruktívnym správaním. Je dôležité vedieť, že týmto spôsobom dieťa vyjadruje svoj smútok.

V predškolskom veku u detí pozorujeme tzv. magické myslenie. Dieťaťu môže napadnúť, že smrť blízkeho spôsobilo svojím zlým správaním, a je to forma trestu.

Deti v tomto veku intenzívne vnímajú zmeny nálady ľudí okolo nich. Môžu byť nepokojné, plačlivé, meniť nálady, viac byť naviazané na blízke osoby, alebo naopak odmietajú blízkosť, vyvinúť rôzne strachy, napr. z tmy atď. Je dobré dieťa ponechať v jeho stálom prostredí a vyvarovať sa náhlych zmien. Deti môžu vyžadovať viac starostlivosti ako obvykle, môžu sa vrátiť k skoršiemu vývinovému štádiu, aby vyjadrili túto potrebu. Práve v tomto veku deti majú strach, že ich opustia rodičia, a keď sú konfrontované so smrťou, môže sa u nich vyskytnúť separačná úzkosť.

5 – 11 rokov

V tomto veku deti rozumejú viac pojmu smrť a začína ich zaujímať. Deti začínajú rozumieť biologickým pochodom, že človek po smrti prestane dýchať, jeho srdce sa zastaví, mozog nepracuje atď. Až neskôr chápu, že aj ony môžu zomrieť. Deti môžu reagovať zmenou správania (nepokoj, agresivita, nezúčastnenosť), viac potrebovať blízke osoby, alebo ich naopak odmietajú, byť náladové, vyvinúť strachy (napr. strach byť sám), želať si, aby sa všetko vrátilo späť. Deti sa často môžu snažiť vyhnúť nepríjemným pocitom pomocou popierania. Môžu sa tváriť, ako keby sa nič nestalo. Potrebujú uznanie ich pocitov. Môže im pomôcť, keď vidia smútiť dospelých, alebo spomínajú pri fotkách. Deti môžu cítiť vinu a potrebujú uistenie, že svojím správaním a myšlienkami nezapríčinili smrť svojho blízkeho. Návrat do školy môže byť ťažší. Dieťa sa napr. môže báť, že už neuvidí svojich blízkych, ak odíde z domu.

Puberta

Od dvanástich rokov deti chápu nemennosť smrti, aj fakt, že sami môžu zomrieť. V puberte ich môže smrť až fascinovať, uvažujú nad vlastnou smrťou, čo by sa zmenilo, keby tu neboli, čo by povedali ich blízki, atď. adolescenti smútia veľmi podobne ako dospelí. Momentálna potreba podpory a starostlivosti zo strany blízkych, pripomínajúca detstvo, je v rozpore s pubertálnou túžbou byť samostatný. Adolescenti môžu prežívať silné pocity a neprejavíť ich navonok, alebo až dramaticky smútenie prežívať. Môžu byť cynickí, čím môžu skrývať neistotu a strach. Adolescenti môžu odmietať rozhovory s rodičmi, ale naopak komunikovať s rovesníkmi. Jedným z pocitov, ktoré sprevádzajú smútenie, môže byť aj hnev, ako mohol milovaný človek zomrieť, prečo sa to stalo práve nám. Možno si adolescent priať, aby sa dlhá choroba blízkeho už skončila. Alebo si želal jeho smrť, keď sa pohádali. Adolescent sa môže obviňovať, že blízkeho mohol zachrániť. Pocit viny môže sťažiť proces smútenia. Funkciou viny môže byť udržanie presvedčenia, že môžeme ovplyvniť dianie okolo seba. Adolescentovi môže pomôcť blízky vzťah so zodpovedným dospelým človekom mimo rodičov, napr. rodinný priateľ, príbuzný.

Možné reakcie na smrť

Tieto reakcie sa často vyskytujú u ľudí, neznamená to však, že u všetkých v rovnakom čase, v rovnakom poradí a s rovnakou intenzitou.

- protest a šok – neveríme, že náš blízky mohol zomrieť, sme nahnevaní, zahltení pocitom nešťastia, bezvýchodiskovosť,
- bolesť, zúfalstvo a dezorganizácia – začiatok akceptácie, že náš blízky naozaj zomrel (otupenosť, popieranie, hnev, panika, fyzické choroby, vina, depresia),
- reorganizácia – nutné životné zmeny po smrti blízkeho, prijatie straty a smútku ako súčasti života (nechajte si čas, využite svoj čas na aktivity, zachovajte si rutinu a režim, žíte zo dňa na deň, hľadajte nové zdroje).

Pri **smrti rodiča** je narušený pocit bezpečia dieťaťa. Dieťa sa môže obávať straty ďalších vzťahových osôb, zostať naviazané na fantáziu zosnulej osoby, investovať svoju energiu do práce a materiálneho sveta, mať strach naviazať sa na niekoho nového, alebo akceptovať stratu a nájsť nové vzťahové osoby. Po smrti partnera, musí rodič dávať pozor, aby dieťa nevnímalo ako jeho náhradu. Dôležité je zachovanie rolí rodič – dieťa. Dieťa potrebuje vedieť, ako sa po smrti blízkeho zmení jeho život, kde a s kým bude ďalej žiť. Smútenie a vyrovnanie sa so stratou dieťaťa veľmi závisí od toho, ako smúti rodič, ktorý prežil.

Ak dieťaťu zomrie **súrodeneč**, môže byť zaskočené, pretože deti skôr vnímajú, že môžu zomrieť dospelí, ako ich rovesníci. Práve v tomto prípade bývajú súrodenci často zanedbávaní, okolie sa sústreďuje na bolesť rodičov. Pokiaľ rodičia smútia za dieťaťom, je dôležité, aby sa aj jeho súrodencom dostala potrebná pozornosť. Je dôležité, aby sa ostatné deti cítili rovnako milované, ako zosnulý súrodeneč. Ak zosnulé dieťa bolo dlhodobo choré, mohli byť ostatné deti dlhšie zanedbávané. Ak je oceňovaný a videný len zosnulý súrodeneč, ostatní súrodenci môžu mať pocit viny, že prežili práve oni, že druhý súrodeneč bol šikovnejší a rodičia ho mali radšej. Mali by cítiť, že ho rodičia majú rovnako radi ako zosnulého brata alebo sestru. Treba im povedať, že miesto zosnulého dieťaťa nikto nenahradí a oni sú takisto výnimoční a nenahraditeľní.

Ak v rodine niekto zomrel na **dlhodobú chorobu**, vždy je to šok a nepredvídateľná udalosť. Dieťa sa môže obávať, že smrť nasleduje aj po bežnej chrípke, alebo návšteve v nemocnici kvôli vybratiu mandlí. Deťom môžeme vysvetliť, že ľudia mávajú rôzne choroby. Sú choroby, ktoré spôsobujú smrť. Väčšinou sa však z choroby vyliečime a môžeme sa vrátiť do školy alebo práce. Ľudia navštevujú nemocnicu, aj keď nie sú vážne chorí, napr. zlomenina. Môže sa stať, že keď bol v rodine niekto dlhodobo chorý a ak dieťa bolo zapojené do starostlivosti, po smrti sa môže objaviť aj pocit úľavy, ktorý je často sprevádzaný vinou.

Ak sa v rodine udiala **samovražda**, môže vyvolať pocity viny a hnevu. Dieťa sa môže pýtať, čo spravilo zle, či ho jeho blízky nemal dosť rád, aby ďalej žil. Nikto nemôže urobiť nič, čím by spôsobil, alebo zabránil smrti blízkeho. Blízki sa môžu hanbiť za to, že ich príbuzný si privodil smrť sám. Je to výlučne rozhodnutie danej osoby a jeho blízki určite urobili všetko, čo v danom momente s informáciami, ktoré mali k dispozícii, mohli. Môže sa objaviť obava dieťaťa, či ho nečaká rovnaký osud. V rôznych ohľadoch sa podobá na svojich blízkych, či mohlo zdediť aj toto. O samovraždách vieme málo, smrť sa stala východiskom

z náročného života. Nie všetci ľudia, čo sa pokúsia o samovraždu, sú psychicky chorí. Deti nie sú vo všetkom rovnaké ako ich rodičia, samovražedné správanie sa nedá zdediť. Každý máme v rukách svoj osud. Môžeš sa naučiť zvládať ťažkosti v živote a starať sa o seba.

Smrť blízkeho spôsobená cudzím zavinením môže človeka hlboko zasiahnuť. Konanie druhého, či úmyselné alebo neúmyselné, zničilo časť našej budúcnosti. Niečia nepozornosť alebo agresivita zabila niekoho, koho ste mali radi. Je náročné zotavovať sa, ak sa musíme potýkať s vyšetrovaním alebo súdnym procesom. Odsúdenie osoby, ktorá smrť zavinila, môže trvať dlho, alebo vôbec nemusí byť realizované. Je ťažké predstaviť si odpustenie. Je prirodzené v tejto situácii myslieť na odplatu, alebo si ju predstavovať. Môžeme využiť svoj hnev a angažovať sa za práva obetí a pozostalých. Je dobré vyhľadať organizáciu, ktorá pracuje s pozostalými.

Aby dieťa bolo zahrnuté do smútenia rodiny, odporúča sa, aby sa zúčastnilo pohrebu, aby sa mohlo rozlúčiť. Pohreb môže dieťaťu zrealizovať definitívnosť smrti a tiež spustiť proces smútenia. Dieťa treba na pohreb dopredu pripraviť. Pokiaľ sa nechce zúčastniť, je nutné to akceptovať.

Ak zomrie žiak/čka, kamarát/ka, spolužiaci/čky by mali byť pravdivo informovaní/é v kruhu triedy. Deti by mali dostať potrebný priestor na rozhovor o pocitoch, smútení a otázky. Podľa potreby, možno preložiť plánované skúšanie, či iné záťažové aktivity. Spolužiaci/čky by mali dostať možnosť zúčastniť sa pohrebu, môžu napísať sústrastný list rodine, alebo vyrobiť veniec na obrad. V triede môžeme vytvoriť rituál, napr.: minúta ticha za zosnulého, zapáliť sviečku na jeho mieste, napísať list zosnulému/zosnulej („čo som ti ešte chcel povedať“), zasadiť stromček v záhrade školy. Zosnulý/á by na istý čas mal/a ešte mať miesto v triede – napr. ponechať v nej jeho/jej výtvary a osobné veci.

O smútkovej práci môžeme uvažovať aj v rovine straty inej ako blízkej osoby, môže ísť napríklad o **stratu domáceho zvieratka**, ku ktorému bolo dieťa naviazané, straty, ktoré prinášajú so sebou nejakú zmenu (sťahovanie).

Štruktúra smútkovej práce s dieťaťom a detskou skupinou (podľa Lehmann, Jimerson, Gaasch, 2001):

1. Vstupné informačné interview
2. Zdieľanie môjho príbehu (+ stabilizácia a bezpečie)
3. Rozprávanie o smrti (tabu, jazyk, atribúty)
4. Identifikácia zmien
5. Spomienky
6. Identifikácia a vyjadrovanie emócií
7. Nedokončené záležitosti
8. Zvládanie emócií, copingové stratégie
9. Sebaopodpora a podpora z prostredia
10. Učíme sa rozlúčiť

Výstup činnosti



Zostaviť vzdelávanie a materiály pre psychológov a iných odborníkov - špecifiká smútenia podľa veku dieťaťa, smútková práca s dieťaťom a detskou skupinou, nástroje, ciele a spôsoby práce s deťmi, učiteľmi a rodičmi, copingové stratégie a stabilizačné techniky.

Vytvoriť postup práce so stratou pre školy – napr. jednu/alebo viac hodín práce s jednotlivcom, alebo skupinou detí pre školy. Môže ho urobiť odborník zo zariadenia poradenstva a prevencie alebo školský psychológ, školský špeciálny pedagóg, školský sociálny pedagóg.

Vytvoriť postup práce so stratou pre deti v diagnostických centrách / LVS / reedukačných centrách .

Vytvoriť leták pre rodiča o tom, ako deti smútia – vid'. použité zdroje, a leták, ak je rodič tiež zasiahnutý, vid'. použité zdroje.

Intervencia od šk. psychológa / psychológa v diagnostickom centre / LVS / reedukačnom centre, ak príde dieťa s akútnou stratou, vhodnou je:

- psychoedukácia rodiča – pri ľahších prípadoch by to mohlo stačiť, prípadne aj sedenie rodiča a dieťa (ak je to možné),
- v prípade vážnejších problémov - info pre psychológov o detekovaní komplikovaného priebehu smútenia – vid' "traumatic grief",
- ak je detekovaný problematický priebeh, zvážiť odoslanie ku klinickému psychológovi alebo psychoterapeutovi, resp. trauma terapeutovi,
- zároveň individuálna arteterapia, muzikoterapia, terapia hrou pre dieťa.

Vytvoriť stručný leták pre učiteľov - ako podporiť deti v triede, ak zomrie spolužiak/čka.

Spolupráca



V rámci tímu, je potrebné v práci so stratou poznať kompetencie odborných pracovníkov na danom pracovisku. Základný podporný, pomáhajúci rozhovor by mali zvládnuť všetci - psychológovia, liečební pedagógovia, špeciálni pedagógovia, sociálni pedagógovia v každom z vyššie spomenutých zariadení. Dôležité je, aby v takomto prípade mali k dispozícii jednoduchý prehľadný materiál s informáciami a postupom pre seba a klienta. Podporné vzdelávanie v téme, prípadne voľne dostupný webinár, ktorý by mali k dispozícii, ak by sa spolupráca s klientom rozvinula na viac stretnutí, prípadne by išlo o komplikovanejší prípad. Pri detekovaní komplikácií odporučiť dieťaťu a rodičom ambulanciu klinickej psychológie alebo psychoterapeuta, prípadne prizvať do zariadenia odborníkov z organizácií pracujúcich so smútením a stratou. Ak vedenie zariadenia vyhodnotí, že chcú svojich odborných pracovníkov vyškoliť v tejto téme, môžu si zavolať externých lektorov na vzdelávanie.

Úskalia postupu

Smútiaci proces u dieťaťa alebo mladého človeka v prípade straty blízkej osoby, súvisí s mnohými faktormi, medzi ktoré patria: vek, pohlavie, úroveň vývinu, osobnosť, spôsob, akým obvykle reaguje na stres a s ním idúce emócie, vzťah s osobou, ktorá zomrela, predchádzajúce skúsenosti so stratami a smrťou, rodinné okolnosti, to, ako smútia ľudia v jeho okolí, množstvo podpory, ktorú dostávajú. Smútenie má preto mnoho rôznych podôb a odborníka poskytujúceho podporu môže zaskočiť konkrétny príbeh, prípadne mu môže spustiť jeho vlastný smútiaci proces. Odborník preto potrebuje vnímať svoje vlastné limity a možnosti podpory, ktorú môže poskytnúť dieťaťu a rodine, no zároveň sa starať o svoju seba podporu, podporu od kolegov, supervízorov, požiadať včas o pomoc a spoluprácu.

Čomu sa vyhnúť

Odporúčame vyhnúť sa smútkovej práci odborného zamestnanca v škole bez príslušného vzdelania, v rozsahu najmenej 8 hodín.

Neodporúčame otváranie akýchkoľvek traumatických udalostí dieťaťa odborným zamestnancom bez príslušného vzdelania v oblasti psychotraumatológie a stabilizácie dieťaťa.

Neodporúčame pracovať so smútkovým procesom detí bez pravidelnej supervízie.

Väčšina detí sa po smrti člena rodiny, priateľa, alebo inej dôležitej osoby zotaví. Menšie množstvo detí môže prechádzať komplikovaným smútiacim procesom, ktorý sa môže vyskytnúť po náhlej, neočakávanej strate, ako sú vraždy, samovraždy, strelba, nehody, prírodné katastrofy, alebo náhle zdravotné udalosti, ako srdcový infarkt. Spôsob zvládania náročných situácií závisí od osobnostných predpokladov a osvojených copingových stratégií detí. Traumatické smútenie môže interferovať s bežnými aktivitami, ako robenie domácich úloh, stretávanie sa s priateľmi, trávenie voľného času.

Reakcie a správanie detí, vyžadujúce zvýšenú pozornosť, resp. odoslanie dieťaťa ku klinickému psychológovi alebo psychoterapeutovi:

- desivé myšlienky, rozrušujúce spomienky (ako daná osoba zomrela, predstavujú si, ako ju zachrániť, alebo zabrániť úmrtiu),
- negatívne pocity spojené so spôsobom úmrtia človeka, ktorý zomrel,
- nočné mory, predstavy o tom, ako veľmi blízka osoba trpela,
- hnev, vina, hanba, sebaobviňovanie, strata dôvery, presvedčenie, že svet je nebezpečné miesto,
- strach o ostatných členov rodiny, alebo o to, kto sa o ne postará, ak by sa niečo stalo ďalším vzťahovým osobám,
- somatické prejavy, ukazujúce prežívanie stresu, ako sú bolesti hlavy, bolesti brucha, zvýšené napätie v tele, problémy so spánkom,
- nervozita, dráždivosť, znížená koncentrácia pozornosti,
- sebadeštruktívne alebo rizikové správanie (závislosti, suicidalita),
- vyhýbanie sa spomienkam, rozprávaniu, premýšľaniu o človeku, alebo o spôsobe úmrtia, ľudom, miestam alebo veciam, ktoré spúšťajú a oživujú rozrušujúce spomienky a pocity,
- vyhýbanie sa fotografiám zosnulého, návšteve cintorína, odpojenie sa od emócií, znecitlivenie.

Pri výskyte týchto prejavov je dôležité sa zamerať aj na ich frekvenciu, nemennosť a pretrvávajúce. V určitej miere, a hlavne na začiatku smútenia, sú prirodzenou súčasťou reakcií na stratu. Považujeme ich za normálnu reakciu na nenormálnu situáciu. No i v tomto prípade si vyžadujú pozornosť a sprevádzanie.

Doplňujúce informácie

Kvalifikačné predpoklady

Vzdelávanie v smútkovej práci s deťmi v rozsahu min. 8 hodín v inštitúciách preukázateľne pracujúcich s deťmi po strate.

Zvládnutie administrácie skriningového dotazníku na detekovanie komplikovaného priebehu smútenia.

Zvládnutie základných stabilizačných techník.

Možnosť pravidelnej supervízie.

Zoznam použitých metód

- Edukácia
- „Feelings toolbox“ (viď video Použité zdroje)
- stabilizačné techniky
- hry na skupinovú prácu s deťmi v triede
- podporné terapie: arteterapia, muzikoterapia, terapia hrou
- skrining priebehu smútenia a prípadných komplikácií
- leták pre rodiča, dieťa, učiteľa

Zoznam organizácií

- Detský hospic Plamienok
- Kolobeh života
- Modrý anjel tím krízovej intervencie

Skúsenosť MDP prístupu v rámci pedagogickej a poradenskej praxe, odpovedajúca popísanej téme

V škole je dôležitá spolupráca odborného zamestnanca s triednym učiteľom. V zariadeniach poradenstva a prevencie môžu spolupracovať viacerí odborní zamestnanci s príslušným vzdelaním, prípadne odborný zamestnanec školy s poradenským odborníkom. Pri rôznych formách spolupráce je kľúčovou citlivosť voči dieťaťu pri výbere optimálnych opatrení, transparentná komunikácia, overovanie si u dieťaťa a rodičov, k čomu dávajú informovaný súhlas. Zahrnutie rodiča / rodičov do spolupráce je veľkým predpokladom

úspešnosti. Následná spolupráca s externým psychoterapeutom, klinickým psychológom, či organizáciou poskytujúcou smútkové poradenstvo mimo školy/poradenského zariadenia v individuálnych prípadoch, ak v školskom/poradenskom zariadení nie je dostupný odborník, môže byť rovnako prospešná.

Príloha č. 1

Zármutok a trúchlenie - ako ďalej pokračovať v triede so žiakmi

Materiál pre učiteľov

Trúchlenie je normálna, zdravá a predvídateľná reakcia na stratu.

Trúchlenie detí závisí od stupňa ich vývinu, môže však trvať aj niekoľko rokov.

Do 6 týždňov je charakteristické popretie, znečítľivenie a šok. Akútne trúchlenie - 6 týždňov až 6 mesiacov. Smrť môže byť ľuďmi popieraná.

Akútny smútok býva sprevádzaný plačom. Pri extrémnej záťaži zo straty, človek nie je schopný plakať, neznamená to však, že nesmúti.

Ako sa smútok zo straty môže prejavovať u Vašich žiakov?

- strach zo života po smrti, nočné mory, duchovia
- plač a dráždivosť
- odmietanie hovoriť o smrti
- emocionálna bolesť sprevádzaná sklúčenosťou, beznádejou, nedostatkom koncentrácie
- emočná plochosť
- strach zo zabudnutia na zosnulého
- striedanie ticha a výbuchov plaču
- silné pocity viny, spochybňovanie seba a druhých, najmä po náhlej smrti
- potláčanie pocitov
- pocit izolácie
- zmätok a zabúdanie bežných vecí a aktivít
- dezorganizácia
- zhoršenie duševných problémov
- problémy v správaní
- hnev na zosnulého, že ich opustil

Žiaci potrebujú byť s ľuďmi, ktorých poznajú a dôverujú im, ak je to možné, **školský personál zabezpečuje podporu žiakom**. Externý expert (psychológ) je primárne pozvaný na **podporu personálu**.

Rutina je v čase straty veľmi dôležitá, zabezpečuje pocit istoty (svet zostáva väčšinou nezmenený a život pokračuje). **Žiaci Vás budú pozorovať, ako emocionálne zvládáte situáciu a aké zvládacie stratégie používate**. Takže bude najlepšie, keď sa vrátite do svojich tried a budete so svojimi žiakmi.

Je v poriadku byť vydesení v ťažkých časoch a je v poriadku, že žiaci na Vás vidia, že ste znepokojení a prežívate to, čo oni. Žiaci Vás poznajú a dôverujú Vám.

Ak z rôznych dôvodov nie ste schopný podporovať svoju triedu, je dôležité, aby **Vám bola poskytnutá podpora a niekto sa postaral** o Vašu triedu. Ak sa niekto z Vás necíti na to, postaviť sa pred žiakov, psychológ Vám pomôže pripraviť, čo im máte povedať, alebo navrhne pre Vás a Vašich žiakov iné riešenie. Je dôležité, aby ste sa ako **kolegovia spolu rozprávali a podporovali sa**.

Nasledujúce informácie môžu byť pre Vás užitočné v najbližších dňoch:

Všetci máme stratégie na prežitie. Porozmýšľajte nad tým, či dostatočne využívate tie svoje a či Vaši žiaci majú svoje stratégie „po ruke“.

Počúvajte svojich žiakov, nedávajte rady, nevynášajte súdy. Zopakujte, čo hovorí dieťa, jeho slovami. Pýtajte sa ho, ak si potrebujete niečo ujasniť.

Buďte úprimný, nikdy dieťaťu neklamte.
Odpovedajte na otázky, ktoré dieťa kladie.
Očakávajte ťažké emócie dieťaťa.
Buďte dieťaťu oporou, aj keď má zlú náladu.
Počítajte s tým, že sa môže správať, akoby bolo mladšie.
Podporujte deti v hre.

Čo môžete urobiť pre seba a v čom môžete podporovať staršie deti a adolescentov:

Edukujte o prirodzenom smútení. Znalosť o tom, čo a ako prežívam, môže priniesť úľavu, že „som sa nezbláznil“.

Vyhľadajte pomoc - ľudia sa zaujímajú a starajú.
Rozprávajte sa s priateľmi, rodinou a učiteľmi - rozprávanie je najliečivejšou aktivitou.
Je normálne plakať, i to, že sa vám nedá plakať.
Trávte čas s ľuďmi, ktorí majú na Vás pozitívny vplyv.
Oddýchnite si - bicyklujte, kopte do lopty, hladkajte psíka, alebo mačku.
Každý deň robte nejaké rozhodnutia - dodá Vám to pocit kontroly nad vlastným životom.
Jedzte jedlá, ktoré Vám chutia, dobre sa vyspíte. Dodržujte pitný režim - voda.
Cvičte, alebo chodte na prechádzku.
Je akceptovateľné usmiať sa.
Niektorým ľuďom pomáha písať alebo kresliť, pomodliť sa, alebo si zahrať na klavíri, či počúvať hudbu.
Keď sú ľudia v strese, majú tendenciu pomáhať si alkoholom alebo drogami, uprednostnite skôr rozprávanie o tom, čo Vás trápi, alkohol zhoršuje smútok.
Premýšľajte nad niečím, čo Vám zlepší náladu. Potom to urobte - chodte do kina, počúvajte hudbu, zavolajte priateľovi, pozrite si smiešny film či rozprávku, alebo sa zahrajte s mladším súrodencom spoločenskú hru.
Používanie sociálnych médií Vám môže pomôcť, ale nespoliehajte sa na to, ako na jediný zdroj podpory.

Príloha č. 2

Skríning predĺženého trúchlenia u detí

(podľa Inventory of Complicated Grief- Revised for Children ICG-RC (Melthem, Porta, Walter Payne, Brend, 2013) a Hogan Grief Reactions Checklist Factored Items (Hogan, Schmidt, 2016))

Dieťa stratilo blízkeho člena rodiny, alebo priateľa pred najmenej 6 mesiacmi

- Najmenej 1 symptóm je prítomný:
 1. Pretrvávajúca silná túžba po zosnulom. U mladších prehrávanie tejto túžby v hre, alebo v správaní, vrátane separačného správania s opatrovníkmi.
 2. Intenzívne reakcie (ľútosť, emočná bolesť) ako reakcia na smrť.
 3. Prílišné zaoberanie sa zosnulým.
 4. Prílišné zaoberanie sa okolnosťami smrti. U menších detí prehrávanie v hre, vrátane zaoberanie sa smrťou ďalších blízkych.
 5. Očividné ťažkosti akceptovať smrť (nemôžem uveriť, že zomrel) trvajúce posledných 6 mesiacov.
 6. Omráčenie, šok, emočná prázdnota súvisiaca so stratou.
 7. Ťažkosti spomínať na zosnulého pozitívnym spôsobom.
 8. Trpkosť a hnev spojený so stratou.
 9. Sebaobviňovanie.

10. Výrazné vyhýbanie sa pripomienok straty (vyhýbanie sa ľuďom, miestam, situáciám spojených so zosnulým).
11. Túžba zomrieť a znovu sa stretnúť so zosnulým.
 - Ťažkosti robiť normálne veci (jedlo, spánok, nočné mory, pocikávanie, učenie, hra, záujmy, rovesníci).
 - Ťažkosti dôverovať druhým.
 - Sociálna izolácia.
 - Pocit žiarlivosti voči tým, ktorí nikoho nestratili.
 - Ťažkosti s predstavou zmysluplnej budúcnosti (nedostatok významu).
 - Osamelosť, odpojenie od druhých.
 - Pocit bezcennosti, znížená sebaúcta.
 - Znížený pocit bezpečia.
 - Pocit straty kontroly.
 - Zúfalstvo, beznádej.
 - Častý plač.
 - Somatické problémy: bolesti hlavy, brucha, svalové napätie, roztrasenosť, úzkosť, panický záchvat, dýchavičnosť, závrate, únava, bolesti chrbta, ľakavosť.
 - Túžba po pomste, nepriateľské pocity, túžba ublížiť niekomu, obviňovanie druhých.
 - Neschopnosť pozbierať sa, využívať zvládacie stratégie.
 - Dezorganizácia: zabúdanie, problémy s rozpomätaním sa, koncentráciou pozornosti, zapamätaním si nových vecí.
 - Suicídálne myšlienky.

Použité zdroje

- PFOHL, W. – JIMERSON, S. R. – LAZARUS, P. J. 2002. Developmental Aspects of Psychological Trauma and Grief. In PFOHL, W. – JIMERSON, S. R. – LAZARUS, P. J. *Best practices in School Crisis and Prevention*. Bethesda, US: National Association of School Psychologists Press.
- HOGAN, N. S. – SMIDT, L. A. 2016. Hogan Grief Reactions Checklist Factored Items. In NEYMEYER, R. A. *Techniques of Grief Therapy*. NY: Routledge, 2016. 352 s. ISBN: 978-1-138-90591-7.
- MELTHEM, M. N. – PORTA, G. – WALKER PAYNE M. – BRENT D. 2013. *Inventory of Complicated Grief – Revised for Children ICG-RC*. [online]. [citované 2021-06-02]. Dostupné na internete: [https://www.iaacap.org/article/S0890-8567\(13\)00158-5/pdf](https://www.iaacap.org/article/S0890-8567(13)00158-5/pdf).
- LEHMAN, L. – JIMERSON, S.R. – GAASCH, A. 2001. *Grief Support Curriculum*. NY: Routledge, 2001. 41 s. ISBN: 1-58391-097-2.
- THE NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK. *Taking care of yourself*. [online]. [citované 2021-06-02]. Dostupné na internete: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/taking_care_of_yourself.pdf.
- URESTI, A. 2013. Helping children cope with grief. In SANDOVAL, J. *Crisis Counseling Intervention, an Prevention in the Schools*. NY: Routledge, 2015. 393s. ISBN: 978-0-415-85702-4.
- WORDEN, W. J. 2008. *Smútkové poradenstvo a smútková terapia*. 1. vyd. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2008. 287 s. ISBN: 978-80-88952-73-2.
- SCHONFELD, D. J. - QUACKENBUSH, M. 2009. *After a Loved one dies*. [online]. [citované 2021-06-02]. Dostupné na internete: <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Documents/After-a-Loved-One-Dies-English.pdf>; <https://www.aap.org/>.
- THE NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK. *Psychological First Aid Provider Care*. [online]. [citované 2021-06-02]. Dostupné na internete: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_for_schools_provider_care.pdf.
- THE NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK. *Childhood traumatic grief – information for parents and caregivers*. [online]. [citované 2021-06-02]. Dostupné na internete: <https://www.nctsn.org/resources/childhood-traumatic-grief-information-for-parents-and-caregivers>.

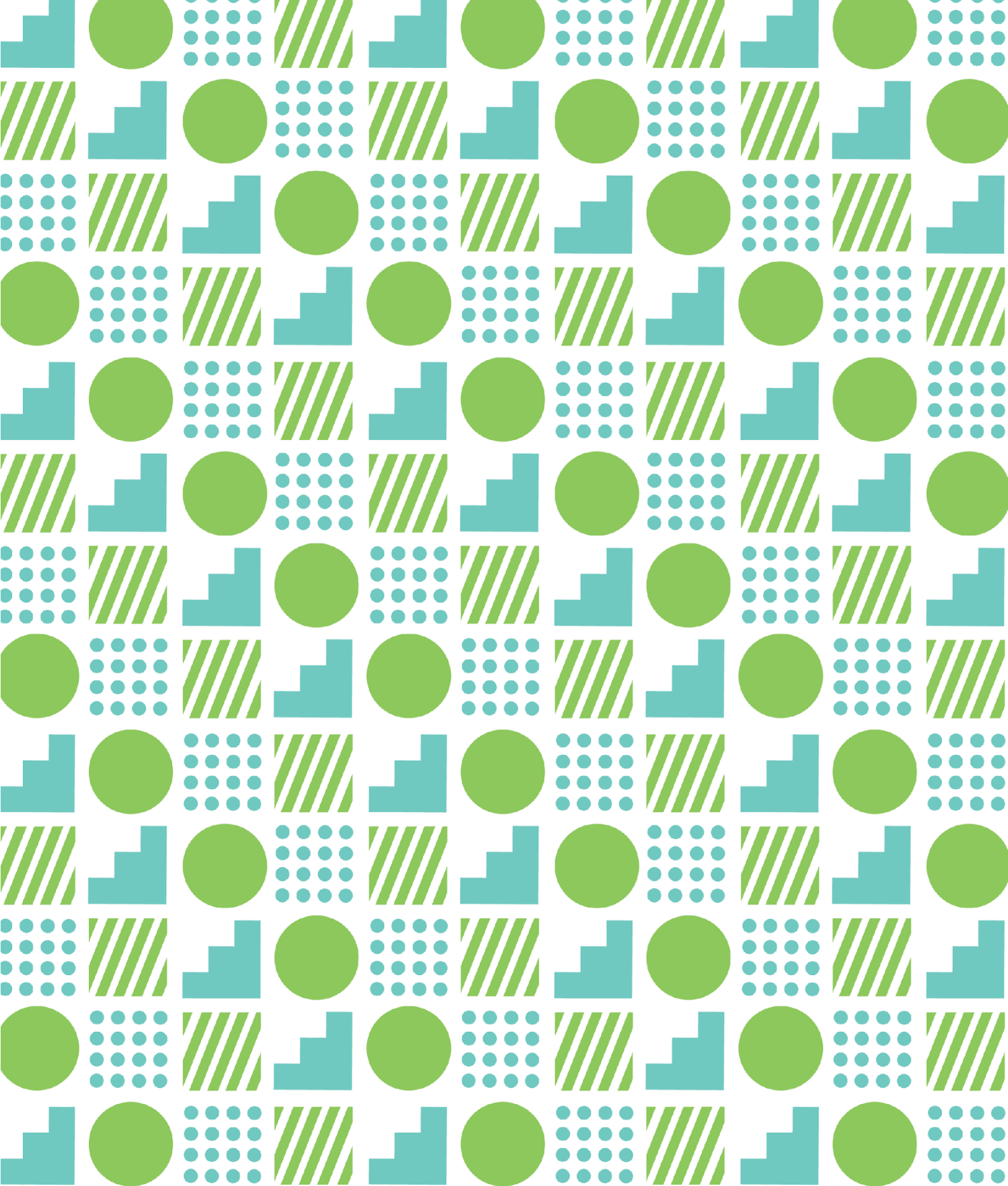
CHILD BEREAVEMENT UK. *Childrens understanding of death*. [online]. [citované 2021-06-02]. Dostupné na internete: <https://www.childbereavementuk.org/information-childrens-understanding-of-death>.

CHILD BEREAVEMENT UK. *Supporting bereaved children through difficult times*. [online]. [citované 2021-06-02]. Dostupné na internete: <https://www.childbereavementuk.org/information-supporting-bereaved-children-through-difficult-times>.

CHILD BEREAVEMENT UK. *Building resilience in bereaved children*. [online]. [citované 2021-06-02]. Dostupné na internete: <https://www.childbereavementuk.org/information-building-resilience-in-bereaved-children>.

KIDS HEALTH ORG. *Bereavement reactions children and young people by age group*. [online]. [citované 2021-06-02]. Dostupné na internete: <https://www.kidshealth.org.nz/bereavement-reactions-children-young-people-age-group>.

Feelings toolbox video. [online]. [citované 2021-06-02]. Dostupné na internete: <https://www.youtube.com/watch?v=3X5czyoDO50&feature=youtu.be>.



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



ŠTANDARDY
NÁRODNÝ PROJEKT

Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie
k inklúzii a úspešnosti na trhu práce