Ako deti reagujú na smrť podľa veku?

Nezabúdajte, že každé dieťa sa vyvíja vlastným tempom, inak chápe, odlišne si uvedomuje súvislosti, preto vývojové štádium detí nemusí presne zodpovedať biologickému veku, a to je v poriadku.

- **Bábätká a batoľatá:** Najmenšie bábätká, teda dojčatá do jedného roka, najviac potrebujú konzistentnú starostlivosť najbližších. 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. Dieťa vo veku rok až dva roky 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.
- **Deti vo veku 2-5 rokov:** Deti v predškolskom veku ešte nechápu, že smrť je definitívna. Chýba im vnímanie času. 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 odmietať 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.
- **Deti vo veku 5-11 rokov:** Predškoláci a deti na prvom stupni základnej školy viac rozumejú 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 odmietať, 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. Deti 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.

- **Tínedžeri:** 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 neprejaviť 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 prial, 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.