

# DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL



Číslo projektu	<b>CZ.1.07/1.5.00/34.0969</b>
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_19_TERMINALNI _STADIUM_A_SMRT
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Vývojová psychologie
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	20. 4. 2013
Anotace	Učební materiál je věnován závěru života člověka – umírání a smrti. Snaží se přiblížit, jak jedinec chápe smrt v různých vývojových etapách a jakým způsobem se s ní může vyrovnávat. Poskytuje praktická doporučení, jak sdělovat úmrtí dítěti a přináší i zamyšlení nad smysluplným naplněním života.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vytištění pracovního listu

Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Terminální stadium a smrt

# Charakteristika terminálního období a smrti

- **terminální** = umírání, „část smrti“
  - přeměna, kdy živý tvor ztrácí život, stává se mrtvým tělem
- **smrt** = znamená nevnímat, necítit, nemyslet
  - nebýt si vědom, **a to nenávratně**
  - vyústění života jedince; ukončení životní cesty
  - součást životní dráhy každého jedince
  - nejzákladnější lidské téma
  - vědomí smrti ovlivňuje naše jednání, cítění i myšlení

# Vnímání smrti v historii

- přirozená součást lidského života, samozřejmost
- děti se s ní seznamovaly v rodinách (rození-umírání)
- rodina dosluhovala umírajícím
- dnes vytlačena do neosobního ústavního prostředí (osamělé, mechanizované, cizí)
- pohřeb v historii chápán jako slavnost
- truchlení mělo svou formu, řád, čas

# Současné vnímání smrti z pohledu společnosti

- téma zapomínané a potlačované
- není pro něj místo, je překážkou
- **tabuizace** (nemluvit o něm, není důvod, nehodí se)
- **banalizace** (vyplnění života prací a nekončící zábavou)
- je hlavně jen podívaná, nikoliv prožitek ztráty  
(vliv TV-zkreslené chápání)

# Vnímání smrti z pohledu jedince

- hrozba
- zakódovaný strach
- utrpení a bolest
- skutečnost, která má být vytěsněna (mě se netýká, je to daleko)
- svou smrt si nelze objektivně představit
- vím o ní předem

# Způsoby vyrovnávání se se smrtí

- konzumní mentalita
- pěstování optimismu
- vytěsňování pomocí pěstování kultu mládí, výkonnosti a krásy
- pomocí náboženství:
  - přechod do nového života
  - víra v odměnu dobrého (ráj)
  - potrestání zlého (peklo)

# Vnímání smrti v různých životních obdobích

## 1. Kojenec

- svou smrtelnost si neuvědomuje
- akutní truchlení ze ztráty blízké osoby lze zaznamenat na konci tohoto období

## 2. Batole

- bohatší zkušenost se svým tělem (zranitelnost)
- umí se bát jeho poškození (smrt=bolest)
- uvědomění si smrtelnosti však stále chybí
- akutní truchlení ze ztráty blízké osoby je vyšší

# Vnímání smrti v různých životních obdobích

## 3. Předškolní dítě

- kdo zemřel, může zase ožít
- smrt nemá definitivní charakter

## 4. Mladší školní věk

- pomalu chápe její nevratnost
- avšak nedokáže si představit smrt někoho ze svých blízkých či smrt sebe sama
- po 10. roce se objevují dětské sebevraždy (smrt jako konec všeho utrpení)

# Vnímání smrti v různých životních obdobích

## 5. Pubescent

- dospělé chápání smrti
- definitivnost a neodvolatelnost smrti

## 6. Adolescent

- chápe vážnost smrti
- řeší ji i jako existenciální otázku
- je tímto tématem zranitelnější než kdy jindy
- to souvisí s myšlenkou jedinečnosti  
(„Zemřou-li nyní, tak zmizí něco nenahraditelného.“)

# Vnímání smrti v různých životních obdobích

## 7. Dospělost

- hrůza ze smrti vlastního dítěte
- krize středního věku-objevuje se svou naléhavostí
- od 40. let se hlásí častěji

# Vnímání smrti v různých životních obdobích

## 8. Stáří

- někdy nectnost závistivého soutěžení s vrstevníky kdo koho přežije (škodolibost: „Ten už to má spočítané!“ „A jakej byl.“)
- nepříjemné pocity („již se kácí v našem lese“)
- jiné pocity vyrovnanosti, že po nich něco zůstane
  - díky podpoře dobrého zázemí (rodina, vnuci, přátelé...)
  - či duchovní podpoře

# Úmrtí v rodině a nevhodné řešení této krizové situace u malých dětí

- častější bývá úmrtí otce než matky
- náhlá smrt x smrt po delší nemoci (rozdílné působení)
- **tendence rodičů:** zamlčovat úmrtí  
(maminka je v lázních, tatínek je v nemocnici....)
- jeho otázky bývají jako přeslechnuty
- nedůvěra se prohlubuje
- atmosféra napětí přináší děs, tajemství, trauma
- **důsledky:** nezdravé chápání smrti v dospělosti

# Úmrtí v rodině a nevhodné řešení této krizové situace u malých dětí

- dítě ale neprožívá to, co dospělý!
- jejich méně vyspělá psychika je křehčí, ovšem plastičtější
- ztrátu prožívá obvykle s menší intenzitou než dospělý
- s tragickými událostmi se vyrovnává zpravidla lépe
- přichází postupně na to, o co přišli

# Úmrtí v rodině a nevhodné řešení této krizové situace u malých dětí

- projevy truchlení u dětí:
  - skleslost, uzavřenost, apatie
  - nechutenství, vývojová regrese (např. pomočování, zejména u mladších dětí)
  - neurotické obtíže, ale i předvádění se, provokace; školní obtíže (starší děti)
  - větší problémy vykazují chlapci než dívky

# Doporučení, jak jednat:

*„Dobře prožitý smutek je pozitivním činitelem ve výstavbě lidské osobnosti.“*

*(Matějček, Děti, rodina a stres, s. 111)*

- zatajení úmrtí nic neulehčuje!!!
- dítě to může chápat jako podvod na něj (agresivní postoje)
- mlčení a vyhýbavé odpovědi vedou k nejistotě a úzkosti
- lépe snáší fázi otřesu mezi těmi, kdo jsou stejně naladěni
- **opožděné vyřčení** = obtížné prožití přiměřených citů
- poskytnout vhodnou atmosféru pro prožití smutku (respektovat jeho smutek)

# Doporučení, jak jednat:

- nesnažit se, aby co nejrychleji zapomnělo
- být k dispozici, ale nerozveselovat
- odpovídat šetrně na jeho otázky
- umožnit účast na pohřbu a návštěvy u hrobu
- fotografie zemřelého na čestném místě
- učinit ho předmětem úcty a pozitivních vzpomínek (malé dárečky u hrobu-tříleté dítě, pro něj není smrt definitivním koncem)

# Doporučení, jak jednat:

- zemřelý zůstává přítomen symbolicky  
(ze života dětí se neztrácí)
- pohřeb není traumatizující, nýbrž osvobozující  
(je mu srozumitelné, co lidé cítí, když pláčou)
- pohřeb má ochranný a terapeutický smysl  
(převedení smutku do pevných společenských forem)

# Doporučení, jak jednat:

- k odreagování smutku napomáhá, je-li dítě vedeno tak, aby druhému vědomě připravilo radost (zaangažovat v dobrém)
- rozmnožení radosti mezi blízkými působí terapeuticky
- nesnažit se ztracenou rodičovskou osobu hned dítěti nahradit (dítě si ztraceného rodiče idealizuje-nový rodič v roli nežádoucí konkurence)

# Prožívání pozůstalého:

Co znepokojuje psychologa u pozůstalého?

- není-li někdo schopen truchlit
- neúměrně dlouhé truchlení

Doporučení

- prožít smutek naplno
- jen v krajních případech tlumit psychofarmaky
- při přetrvávajících depresích nutná návštěva psychiatra

# Úcta k mrtvému:

- zaslouží si důstojný pohřeb (nikoli odstranění mrtvoly)
- dnes snaha šetřit (již se mi to nemůže vrátit)
- projev poslední možné úcty, vděčnosti a lidskosti
- nelze vše převést jen na finance (výnosnost, návratnost)

# Otestuj si své znalosti. Odpověz na dané otázky:

1. Jak byla smrt vnímána v historii?
2. Jak je vnímána v současnosti?
3. Čeho se bojí zejména dospělý?
4. Jaký může být pohled starých lidí na smrt?
5. Jak jednat s dítětem, kterému zemřel někdo blízký?
6. Jak lze zajistit důstojné rozloučení s mrtvým?
7. Co může jedinec udělat proto, aby se na konci svého života netopil v depresích a silném strachu ze smrti?

# Zdroje:



- DYTRYCH, Zdeněk a MATĚJČEK, Zdeněk. Děti, rodina a stres. 1. vyd. Praha: Galén, 1994. ISBN 80-85824-06-X
- DYTRYCH, Zdeněk a MATĚJČEK, Zdeněk. Krizové situace v rodině očima dítěte. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-0332-7
- FÜRST, Maria. psychologie. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0
- LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-1284-9
- MATĚJČEK, Zdeněk. Škola rodičů. Praha: Maxdorf, 2000. ISBN 80-85912-29-5
- ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5