Když přijde nutnost sdělit špatnou zprávu dětem…

Dřív nebo později taková potřeba prostě přijde. Někdo těžce onemocní, zraní se nebo zemře. Dostane nečekaný vyhazov z práce nebo probíhá rozvod. Ač se dospělí obvykle snaží děti před sdělováním podobných událostí chránit, ve skutečnosti jim tím často prokazují medvědí službu. Protože děti vnímají víc, než dávají najevo, a vždy prožívají to, co se doma děje, byť se o tom mlčí. Nakolik a jakým způsobem děti vtahovat do problémů, jimiž rodina prochází? A jak volit způsob sdělování obtížných či bolestných obsahů malým a větším dětem?

Způsob komunikace v těžkých obdobích každou rodinu důkladně prověřuje. Zároveň však jen zintenzivní, co se dělo v běžných časech. Tam, kde se lidé sdílejí málo nebo povrchně, bývá s přijetím špatných zpráv velký problém a nezřídka dochází k bobtnání rizikových rodinných tabu, která si dříve či později vyberou svou daň. Tam, kde se žije autenticky a pravdivě, se nakonec daří zvládnout i ty nejtěžší situace.

Pro samotné děti bývají náročné události či období především novou zkušeností. Věci přijímají napřímo a bez předsudků. Ovlivněny jsou tím, jak se k situaci staví jejich dospělí. Tam, kde není zvykem zabývat se hlubinami a odvrácenými stránkami života, doléhá potřeba emoční konfrontace, adaptace na těžkou situaci či truchlení těžce a nesrozumitelně právě i na děti. Ty pak reagují nevědomě a danou událost zrcadlí svým „zlobením" (neklidem, agresí, plačtivostí…), nebo také nemocí a jinými psychosomatickými projevy.

Děti zkrátka potřebují, aby je náročnými situacemi jejich dospělí provedli. Pokud rodiče – často pro vlastní momentální přetížení nebo i proto, že sami nejsou emočně kompetentní – nejsou takového průvodcování schopni, bývá zapotřebí vyhledat odbornou pomoc.

Obecně platí, že bychom ke sdělování obtížných zpráv dětem měli přistupovat až tehdy, když odezní naše vlastní první silná vlna vyburcovaných emocí. Až poté býváme schopni být dětem oporou. Snažme se vnímat a oddělovat to, co se skutečně přihodilo, od svých domněnek a katastrofických scénářů, jež bývají ve stavu velkého rozrušení na překážku korektnímu sdělování faktů.

Je přitom velký rozdíl, zda stres, kterým procházíme, má podobu přechodové krize (např. když se vyrovnáváme s úmrtím starého a nemocného prarodiče), nebo jde o skutečně zásadní trauma (rozvod, nečekané úmrtí, tragická nehoda, živelná katastrofa…). Poskytnutí přednostní krizové intervence sobě samotným nebo vyhledání vlastní terapie bývá nezbytným předpokladem toho, abychom zlou situací posléze dokázali kompetentně provést i svoje děti.

Samozřejmě berme v úvahu jejich věk a psychickou vyzrálost. Snažme se kontrolovat své prudké a pro děti děsivé reakce. Nepřetvařujme se ale. Pokud při sdělování špatných zpráv na chvíli ztratíme kontrolu nad svými emocemi a třeba se rozpláčeme, bývá to paradoxně úlevné, protože i děti dostávají signál, že mohou učinit totéž. Například společně truchlit poté, co zemře milovaný člen rodiny, je pro zpracování žalu nesmírně podpůrné. Na druhou stranu oznámení o rozvodu by rodiče dětem neměli oznamovat dřív, než se s prudkými emocemi takové situace sami aspoň základním způsobem vyrovnají.

Co se opravdu nevyplácí, je lhaní a mlžení. Děti mají dobrou paměť a bujnou fantazii. Pokud něco zatajujeme nebo překrucujeme, jednou se to otočí proti nám. Typickým a častým příkladem je právě zastírání faktů okolo nemoci, smrti a vylučování dítěte z návštěv u nemocných, truchlení či pohřbu. Naopak dítě nemá být jakkoliv zatahováno do rozvodových sporů, v nichž se tak snadno stává prostředníkem či rukojmím znepřátelených rodičů.

Zvažujme i okolnosti, které pro onu nelehkou chvíli sdělení pravdy vybereme. Nesmírně důležité jsou čas, místo i atmosféra. Dětští psychologové doporučují počkat na víkend, resp. klidný čas, ideálně po jídle, kdy je už poklizeno a vše více méně připraveno pro soustředěné sdílení. Menší dítě by v takovou chvíli pochopitelně nemělo být přetažené nebo silně unavené. Obtížné zprávy sdělujme pokud možno v klidném a bezpečném prostředí, ideálně s možností fyzického dotyku.

U starších dětí a dospívajících si zkusme nejprve získat jejich plnou pozornost. Vyplatí se počkat na chvíli, kdy je nemusíme vytrhnout z jejich činnosti. Jejich naslouchání získáme přirozeně, třeba při jednoduché společné práci nebo při jízdě autem.

Respektujme způsob, jakým dítě špatnou zprávu přijme. Podobně jako dospělí, i děti jsou v tomto ohledu velmi různé. Některé dají do svého prožívání nahlédnout prudkou rychlou reakcí (pláč, hněv, vztek). Jiné potřebují chvíli času, než reakci projeví. A ještě jiné „zamrznou" a uzavřou se do sebe. Případně zpočátku vypadají, že se jich zlá zpráva nijak nedotkla, což ovšem často bývá jen první obranná šoková reakce. Tu pravou dá dítě najevo mnohdy až později.

Ať už se stane cokoliv a rodiče a děti společně procházejí nejrůznějšími, řečeno s žalmistou „údolími stínů smrti", všichni potřebují také chvíle pro nadechnutí a odpočinutí od silných emocí: vyrazit do přírody (navzdory únavě), dojít si na dobré jídlo (navzdory nechutenství), zaplavat si (navzdory apatii) – krátce udělat něco, co nás odreaguje nebo potěší.

Pro zvládání životních krizí bývá také nápomocné využít síly knižních nebo filmových příběhů. Vybírejme pokud možno takové, kde podobně staré děti čelí obdobným útrapám, v nichž projevují statečnost i spoluúčast a překonávají překážky. Optimálně dětem předčítejme nebo s nimi sledujme film, abychom pak mohli společně věci komentovat a diskutovat o nich. Pokud již dítě čte samo, vhodnou knihu pro jeho věk mu samozřejmě dopřejme i o samotě.

Ocitne-li se dítě a jeho rodina ve složité životní situaci, měli by o ní vědět i jiní důležití lidé v okolí dítěte, určitě prarodiče nebo např. učitel ve škole či v hudebce, trenér, skautský vedoucí a jiní. V některých případech, zvláště když se špatná zpráva týká ohrožení domova, se stává, že dítě o svém prožívání nekomunikuje s rodiči, ale jinde se důvěryhodné osobě otevře. Naše těžká období jsou tudíž také důkladným testem pro naše sociální pole a příležitostí k prověření skutečných přátelství. I v těchto případech platí, že poctivě (nedokonale) zvládnuté obtížné situace nakonec vedou k niternému růstu všech zúčastněných a sblížení i úleva se dějí právě i skrze společně prožívanou bolest.

Více informací lze nalézt i v článku https://sancedetem.cz/jak-sdelovat-detem-spatne-zpravy.

PhDr. Eva Labusová