

SMRT VE ŠKOLE-ZPRACOVÁNÍ TRAUMATU A SMUTKU

{ PhDr. Pavla Doležalová
{ pdolezalova@volny.cz

Středisko výchovné péče Praha 5-VÚ Klíčov,
Centrum adiktologie Psychiatrická klinika VFN a 1.
LF UK, Praha 2

Úvahy o smrti:

Friedrich Nietzsche : Život - to je dlouhá smrt.

Molière: Smrt se neřídí našimi plány.

Aurelius Augustinus: Život je běh ke smrti, běh, ve kterém se nikdo nemůže třeba jen na okamžik zastavit nebo zpomalit.

Seneca : Je nejisté, kde tě čeká smrt, a tak ji očekávej všude.

Chalíl Džibrán: Život a smrt jsou jako řeka a moře.

Proč se zabývat tématikou smrtí ve škole?

Smrt se objeví, když to nejméně čekáme

- ⌘ Je pedagog (škola) připraven na neočekávanou ztrátu blízkého kolegy, dítěte, hromadnou traumatickou událost nebo nečekanou nehodu?
- ⌘ Jsme schopni adekvátně hovořit o smrti, umírání, traumatické události s dětmi nebo mezi sebou?
- ⌘ Víme kam se obrátit a požádat o pomoc?
- ⌘ Má škola vytvořen koncept, manuál, strategický plán, příklady poradenské dobré praxe? Je zajištěna podpora pedagogů, personálu, dětí, komunity? Jsme schopni identifikovat potencionální rizika a podpůrné faktory?

& Smrt, umírání, smrtelnost

Tabu - ano nebo ne?

Neosobní každodenní realita -média, filmy, internet,
PC hry.

X

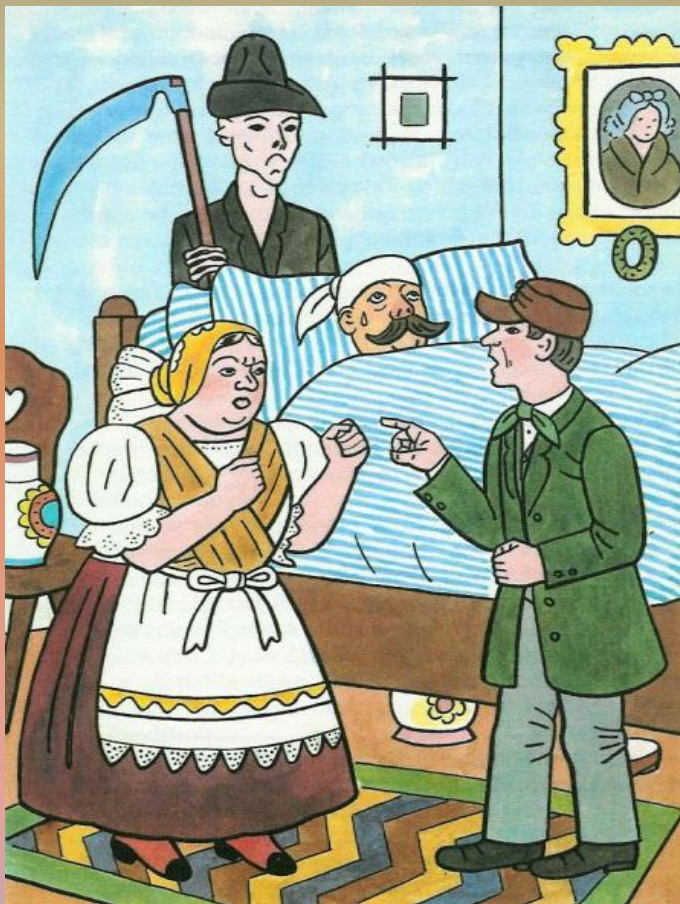
Osobní tragédie - smrt jako nečekaný „společník“
(nepočítáme s tím)

X

Osobní zážitek s umíráním jako součást života
(počítáme s ním – jsme připraveni)

historicky přirozené

{ Západní pojetí



{ Východní pojetí



Typy ztrát na cestě životem

- & Ztráta vlastnictví - majetku, místa na světě
- & Ztráta psychického/fyzického zdraví
- & Vztahové ztráty – umírání blízkých
- & Ztráta jiných významných osob-přátel, kolegů...

Typy ztrát, traumatogenní podněty – mapování, směřování intervence

- ‡ Smrt
- ‡ Rozvod
- ‡ Nemoc
- ‡ Zneužití
- ‡ Sebevražda
- ‡ Násilí chudoba
- ‡ Uvěznění rodiče
- ‡ Sexuální zneužití
- ‡ Zneužívání drog
- ‡ Bezdomovectví
- ‡ Ztráta způsobilosti

Významnost, intenzita, časové hledisko, věk. Kdo-jak-kdy?

- ‡ Množství ztrát?
- ‡ Druh ztrát?
- ‡ Rodiče, sourozenci-násilí, stigmatizace?
- ‡ Věk?
- ‡ Pohlaví?
- ‡ Osobnost?
- ‡ Kultura?
- ‡ Coping dovednosti?
- ‡ Víra-spiritualita?

Vztah ke smrti

- ‡ Zážitky se smrtí a umírání se dotýká každého.
- ‡ Většina z nás má zkušenosti až z dospělosti.
- ‡ Tabuizování smrti vede k vytlačování tohoto tématu z aspektů života – znesnadňuje prožívat a sdílet přirozené pocity k truchlícím a blízkým.
- ‡ Děti a dospělí se ke smrti a umírání vztahují odlišně.

Stádia umírání- 5 fází podle Kübler-Rossové (2004)

1. šok a popření
2. zlost, hněv, odmítání
3. smlouvání, vyjednávání
4. deprese
5. smíření, rezignace

Důležitý je aktuální stav, emoce (strach, úzkost...), každý nemusí projít jednotlivými fázemi.

Truchlení- komplexní proces

- ‡ Zvládnutí truchlení - důležité nepotlačovat přirozený průběh emocí a jejich sdílení
- ‡ Časové hledisko- prolínání stádií, opětovné vrácení zpět
- ‡ **Stádia truchlení a postupná transformace :**
 - **chaos** (klid - rozvernost ,otupělost, zvl.u dospívajících-
staženost, uzavřenost, odmítání komunikace, zmatek)
 - **vyjádření intenzivních pocitů** (úleva, trapnost, vztek,
smutek, spavost- nespavost , lítost, vina, selhání, trapnost...)
 - **pochopení** (akceptace a přijetí sebe sama, druhých-
navazování vztahů, změna prostředí, bydlení)

Faktory ovlivňující průběhu truchlení

& Rizikové faktory:

Nečekanost smrti
vražda, nehoda,
sucidium, hromadné
neštěstí, teroristický
útok, smrt nejbližšího
čl. rod., dítěte, zvířete,
nedořešený-konfliktní
vztah

& Podpůrné faktory:

zdravé vztahy v
rodině, blízkost přátel
a sdílení, rituály
rozloučení-pohřeb,
příprava dětí na
truchlení, pozvat je k
účasti na rituálech,
mít dostatek odborné
podpory a pomoci

Reakce na ztrátu

Mohou být různé v závislosti na charakteru osobnosti

- ⌘ **Fyzické:** prázdnota v žaludku, „něco“ v krku ztížené polykání, stažená hrud', bolesti končetin, bolesti hlavy, poruchy spánku, vyčerpání, slabost ve svalech, ztráta energie, slabost, suché rty, zvýšená citlivost na dotek...
- ⌘ **Kognitivní:** zmatenost, nedůvěra, problémy s pamětí, citlivost na přítomnost zemřelého...
- ⌘ **Behaviorální:** ztráta zájmů a aktivit, neklid, ztráta myslí-šílení, snění o zesnulém, plakání, vyhýbání se upomínek, vzdychání, hledání, volání, nesoustředěnost, přehnaná aktivita, uchovávání si objektů...

Reakce na ztrátu

- ‡ **Psychologické:** smutek, vztek, agresivita, vina, úzkost, osamělost, lekání, touha, bezmocnost, osvobození, rozjařenost, úleva, otupělost...
- ‡ **Sociální:** těžkosti v interpersonálních vztazích, konfliktnost, problémy v zaměstnání, v rodině, ve škole...
- ‡ **Spirituální:** hledání smyslu života, nepřátelství vůči Bohu, přeměna víry, hodnot, zaměření na religiozitu, nemožnost zvládnout ztrátu běžnými prostředky...

Běžné reakce dětí na smutek- mění se v čase, vrací se, symptomy jako u traumatu

⌘ Frustrace, smutek, zlost, regrese, strach, noční můry, deprese, flashback, úzkost, bolení hlavy, poruchy spánku, poruchy příjmu potravy, staženost, problémy s vyjadřováním a řečí, ztráta zájmů a aktivity, nezájem o druhé, vyhýbání se věcem připomínajícím trauma...

⌘ Retraumatizace/PTSD symptomy se zpožďují v čase, reaktivované symptomy se vztahují k traumatické události z minulosti, reakce zamrznutí, ztuhnutí...

Rozvojová stádia porozumění smrti

- & Preverbální stádium 0-2**
- & Magické myšlení 2-5**
- & Konkrétní myšlení 6-8**
- & Abstraktní myšlení 9-12**
- & Adolescence 13-17**
- & Dospělost**

Preverbální stádium

- ⌘ Úzkost z opuštění
- ⌘ Regresivní chování
- ⌘ Paměť je sensorická, paměť těla !
- ⌘ Nerozumí pojmům času, intenzivně vnímají reakce blízkých
- ⌘ Intervence: komfort, bezpečí kontakt dotek, jednoduchost, struktura, bezprostřednost zajištění potřeb, náhradní pečovatel- nový bonding, attachment

Magické myšlení 2-5

- ⌘ Věří že zapříčinil/a smrt magicky, že ovládají externí síly- dítě je egocentrické, ale pocity viny
- ⌘ Neakceptuje finalitu, doufá v návratnost
- ⌘ Smutek-krátké, ale těžké okamžiky
- ⌘ Strach ztráty a separace, opuštění
- ⌘ **Intervence:** odborná pomoc-terapeutické, krizové zpracování emocí při hře, malování, konkrétní jednoduché odpovědi a jednoduché otázky, nedávat falešné sliby, struktura a stabilita, vysvětlení, že smrt není trest za špatné chování, poskytnout útěchu, a klid fyzický a psychický kontakt, nespěchat

Konkrétní myšlení 6-8

- ‡ Úzkost ze smrti je v tomto věku značná, připouští si vlastní smrt
- ‡ Sledují reakce dospělých- ochrání dospělí jejich pocity?
- ‡ Personalizace smrti (d'ábel, anděl, entita..), pověřčivost, duchařské příběhy
- ‡ Zvědavost ohledně rituálů, co se děje s tělem, smrt-není pohyb, smutek ohledně smrti není bezprostřední
- ‡ Uvědomují si ztrátu následně, zprvu věří, že lze smrt obelstít

Konkrétní myšlení 6-8

Intervence:

• Sdílet památku, příběhy, vyjádřit a vysvětlit detaily pohřbu, rituálu, podporovat svobodné vyjádření pocitů, dovolit dětem zkontrolovat záležitosti-zapojit je do přípravy rituálů- výběr květin, písní..., ptát se na jejich názor s přicházejícími otázkami, hrát si s nimi a dovolit jim sledovat, jak si dospělí hrají, dovolit jim spát s rodiči, zvířetem, hračkami ...

Abstraktní myšlení 9-12

- ⌘ Rozpoznání finality smrti, více realistický pohled, vnímání universalitu smrti
- ⌘ Pronikavý náhlý strach, strach z nicoty, silné emoce, explozivní reakce
- ⌘ Intrusivní otázky - významu vlastní smrti, víry, hodnot, co bude po životě, víry jiných kultur
- ⌘ Fascinace tělem, morbidní zaujetí tělem
- ⌘ Objevující se rizika v chování (zvýšená agresivita, záškoláctví, krádeže, drogy...)

Abstraktní myšlení 9-12

⌘ Intervence:

- ⌘ Podpořit oddělení psychických pocitů bolesti od fyzických pocitů
- ⌘ Pokračovat v rutinních věcech doma, ve škole, vrátit klid do praktických záležitostí
- ⌘ Vyváženost psychické podpory a praktické struktury
- ⌘ Rozvoj možných rituálů, jak je možno participovat na pohřbu, zapojení
- ⌘ Normalizování pocitů - je možná mít tyto všechny pocity
- ⌘ Pokusit se najít svépomocnou /terapeutickou skupinu pro dospělé i děti, individuální/rodinnou psychoterapii

Adolescence 13-17

- ⌘ Schopnost truchlit více jako dospělí, ale ne jako dospělí, filozofují, idealizují zesnulé
- ⌘ Emoce jsou silné, explozivní, potřebují přijetí
- ⌘ Otázky co bude po životě, smyslu života, v co věřím,
- ⌘ Strach ze separace, neexistence- konflikt ve vývojovém stádiu (chce identifikace s vrstevníky , ale potřebuje podporu dospělých)
- ⌘ Otázky významu vlastního života
- ⌘ Přátelé se mohou ztrácet nebo se chovají odlišně
- ⌘ Sami se snaží oddělit od svých pocitů
- ⌘ Mohou vnímat tlak na převzetí role a zaplnění prázdného místa
- ⌘ Rizika v chování (ve škole- výkyvy v chování, zhoršení prospěchu, nekomunikace, experimenty s drogami, aj.)

Komplikace truchlení v adolescenci podle

A.D.Wolfelt

‡ Adolescence je plná změn, rodiče a děti naráží na konflikty, děti přirozeně vytlačují rodiče pryč, aby mohly rozvinout vlastní identitu. Jestliže rodič během tohoto obd. zemře, děti mají často pocit viny a nedokončených záležitostí a potřebují hovořit o tom, jaký byl jejich vztah.

Možné symptomy:

- ‡ Nízké sebevědomí, potíže se spánkem, chronická deprese, zhoršení výsledků ve škole, nezájem o aktivity, zhoršení vztahů s rodinou a přáteli, úzkost, probl. v koncentraci, nesoustředěnost, neklid. Různé podoby acting out- užívání drog, agresivita, rizikové akce, promiskuita aj.
- ‡ Popření truchlení vede k hyper dospělosti, těžkosti ve vytváření intimních vztahů v dospělosti.

Adolescence 13 -17

Intervence:

- ‡ Porozumění, akceptace a přijímání emocionálních výbuchů, udržení výkyvů nálad
- ‡ Silná potřeba být s přáteli, spolužáky- dovolit jim to
- ‡ Sledovat změny v chování, např. náznaky deprese
- ‡ Možnost, aby vyjádřili svou víru a spiritualitu jakýmkoliv možným způsobem
- ‡ Chtějí, aby vše bylo zase normální
- ‡ Hovořit s nimi o jejich přemýšlení o smrti- pokud chtějí o tom hovořit
- ‡ Akceptovat jejich hudbu, věci a vzpomínky,
- ‡ Vytvořit pro jejich vyjádření přijetí a udržení
- ‡ Nebagatelizovat

Dospělí a další stádia vývoje

- ‡ **Změny v pohledu od adolescence??? Uvědomění si souvislostí, méně idealismu a více realismu???**
- ‡ **Dospělí potřebují vědět: že nemusí mít na vše odpovědi, mohou požádat o pomoc pro sebe, děti, rodinu.**
- ‡ Silné emoce, pláč, otázky jsou zdravé pro každý věk
- ‡ **Děti nejsou malí dospělí, jejich reakce a zpracování smrti, traumatu je jiné**
- ‡ Připravte se na sdílení truchlení i výročí události s dětmi, kritický je 1.rok, svátky, narozeniny...
- ‡ **Sledujte své tělové reakce, poznejte své mechanismy zvládání krizových situací-ovlivňujete reakce dětí.**

Škola ve stínu traumatické události

- ⌘ Největší potíže pedagogů–potřeba podpory - zájem o vzdělávání, trénink v psychosociálních intervencích při práci se studenty.
- ⌘ Různé role pedagogů a dalších prac., učitelé- diskuse ve třídě, kontakt s rodiči, poradci, individuálně se studenty. Další prac. šk. (vedení, poradenský tým- škol. porad. prac.) spolupracují se zdravotníky, policií apod. a mají specifický výcvik a identifikují možná rizik. reakce studentů.
- ⌘ Speciální trénink, supervize- efektivní pomoc pro pedagogy- rozpoznání senzitivních emoc. reakcí studentů
- ⌘ Znalosti základních intervencí ve škole-krucální pro vybudování efektivní úzdravy po traumat. události.

Pedagogové a nepedagogický personál-první linie pomáhající studentům

Informace, které by učitelé a personál potřebovali znát po traumatické události (Felix et al., 2010), N =399

- ⌘ Týkající se emocionálních reakcí studentů 80%
- ⌘ Budování resilience u studentů 76%
- ⌘ Identifikování s emocionálními reakcemi dětí 75%
- ⌘ Informovanost, co sdělit studentům o teror. události 73%
- ⌘ Řešení etických dilemat 65%
- ⌘ Jak mnoho školního času věnovat tématům vztahujícím se k terorismu 65%
- ⌘ Znalosti, jak vybalancovat osobní priority s potřebami studentů 57%
- ⌘ Identifikování vlastních reakcí dotýkající se studentů 56%

Indikátory rizik po traumatické události – kdy děti mohou potřebovat pomoc od profesionálů

Emocionální indikátory:

- ⌘ Silná resistance k vytváření nového vztahu (attachmentu)
- ⌘ Touha zemřít
- ⌘ Dlouhodobá úzkost
- ⌘ Naděje s opětovným setkáním se zesnulým
- ⌘ Panika, strach, teror
- ⌘ Naprostá absence smutku
- ⌘ Přítulnost, lepení se na druhé
- ⌘ Pouze negativní nebo pouze pozitivní vyjadřování

Tělové indikátory

- ⌘ Přejídání se nebo vyhýbání se jídlu
- ⌘ Bolesti hlavy
- ⌘ Hodně spánku nebo málo spánku, poruchy spánku
- ⌘ Bolesti žaludku, břicha
- ⌘ Zvracení, problémy s vyměšováním
- ⌘ Změny v hygieně
- ⌘ Významná ztráta v energii

Behaviorální indikátory, změny v chování

- ⌘ Agresivita, vzteklost, hrubost, ukazování síly
- ⌘ Stažení, regrese
- ⌘ Kompulsivní ošetřování, pečování
- ⌘ Snaha o nejlepší výsledky
- ⌘ Náhlé tendence k úrazům, nehodám
- ⌘ Kradení a jiné ilegální aktivity
- ⌘ Sebepoškozování, sebezraňování, semezmrzačení
- ⌘ Nadměrné denní snění
- ⌘ Užívání a zneužívání drog a jiných substancí
- ⌘ Neschopnost hovořit o ztrátě
- ⌘ Snížená nebo žádná kontrola impulsů

Kognitivní indikátory

- ⌘ Neschopnost se soustředit, nepozornost
- ⌘ Zmatenost nebo zkreslené myšlení
- ⌘ Ztráta kontroly nad svým přemýšlením
- ⌘ Zdeformovaný cit pro čas
- ⌘ Trvalé myšlenky hrůzy nebo hrozící zkázy
- ⌘ Flasback a noční můry
- ⌘ Těžkosti vytvářením rozhodnutí
- ⌘ Těžkosti s pamětí, krátkodobou pamětí
- ⌘ Vracející se myšlenky o traumatické události

Dobrá praxe ve škole - psychosociální podpora

Možné intervence

Potřeby dětí:

- a) Smysl pro sounáležitost
- b) Vztahy s vrstevníky
- c) Osobní vztahová vazba (attachment)
- d) Intelektuální podpora
- e) Fyzická podpora
- f) Cítit vlastní hodnotu

- a) Zakomponovat do vzděl. rámce psychosociální dovednosti, obnovování kulturních, tradičních aktivit. Rozšířit příležitosti sociál. integrace , inkluze a jednoty ve škole
- b) Zajistit interaktivní pravidelné programy ve škole a jiných org, nabídnout skup. aktivity založ. na spolupráci
- c) Získat učitele pro navázání vztahu s dítětem.
- d) Zvýšit rozvoj dětí, kreativitu různými zážitky
- e) Vytvářet možnosti rekreačních, kreativních a sportovních příležitostí
- f) Možnost se vyjádřit skrz skupinovou diskusi, malbu, psaní, drama a zvýšit sebehodnotu, povzbuzovat a chválit děti.

Co potřebují děti a pedagogové ve škole **vědět předem a při** traumatické události

- ⌘ Jasně informace- základní informace o události
- ⌘ Včasný návrat k vědomému bezpečí
- ⌘ Vědomí a včasný návrat k rodině nebo k blízkým
- ⌘ Vyhrazený prostor ve škole nebo v blízkosti pro úctu obětem a na paměť traumatické události.
- ⌘ Speciální podpora mezi událostí a začátkem výuky, podpora komunity
- ⌘ Adekvátní podpora duševního zdraví- 1. den.1. týden,... každé třídy, zajistit privátní konzultace- šk. psycholog, spec. pedagog, vých. poradce aj.

Pokračování

- ⌘ Dospělí vedou aktivitu- děti potřebují od nich klid, pevnost, soucitnost
- ⌘ Dospělí musí mít chráněny vlastní potřeby, musí mít jasné porozumění co dětem pomůže
- ⌘ Dospělí i děti musí vědět, že je udělaná prevence časných symptomů (PTSD), podpora profesionálů trénovaných v práci s traumatem.
- ⌘ Podpora pro specifické intenzivní rizikové reakce- individuální i systémové
- ⌘ Škola, pedagogové musí být připraveni individuálně a systémově na poli prevence rizikového chování, nečekaných traumatických událostí, krizové intervence a krizového řízení apod.

Základní zdroje, užitečné internetové odkazy:

- ⌘ Susan Wheeler-Roy, Ed.D., Bernard A. Amyot, M.S., M.A. (2004) Grief Counseling Resource Guide, Bureau of Education and Workforce Development, N. Y. State Office of Mental Health
- ⌘ Alan D. Wolfelt, Ph.D. With a Foreword by Brian GRIESE. The Healing Your Grieving Heart Journal for Teens. ISBN 978-1-879651-33-
- ⌘ Joey O Connor (2004) Helping your child understand death, Children and Grief. Revell, Grand Rapids, Michigan
- ⌘ Kübler-Rossová, E.(1992) Hovory o umírání.Brno.Signum unitatis
- ⌘ Cleveová, E. (2004).Drž tátu za ruku,NLN s.r. o.
- ⌘ Felix, E et al (2010) Schools in the shadow of terrorism: psychosocial adjustment and interest in interventions following terror attacks. Psychology in the Schools, Vol. 47(6). Wiley periodicals, Inc.
- ⌘ www.cestadomu.cz
- ⌘ www.hospice.cz
- ⌘ www.klicek.org
- ⌘ www.umirani.cz
- ⌘ www.dlouhacesta.cz
- ⌘ www.osobniasistence.cz
- ⌘ www.linkabezpeci.cz