

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské sociální práce

Charitativní a sociální práce

Johana Röbelová

*Provázení dítěte mladšího školního věku situací úmrtí
blízké osoby z pohledu rodičů*

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Hana Šlechtová, Ph.D.

2019

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury.“

V Olomouci dne:

.....Johana Röbelová

Poděkování

„V první řadě děkuji vedoucí mé práce, Mgr. Šlechtové PhD., za její ochotu mou práci vést. Dále děkuji všem komunikačním partnerům za jejich otevřenost, důvěru, ochotu a čas a v neposlední řadě děkuji své rodině, přátelům a příteli, byli mi emoční podporou v náročných chvílích.“

Obsah

Úvod.....	6
1 Dítě a dětství v kontextu vztahů s blízkými.....	8
1.1 Kategorie dítě a dětství.....	8
1.2 Socializace dítěte ve vztazích s významnými druhými.....	10
1.3 Dítě z pohledu zastávaných rolí	11
1.3.1 Role dítěte v rodině	12
1.3.2 Role žáka a spolužáka	12
1.3.3 Role vrstevníka.....	13
2 Ztráta blízkého člověka z pohledu dítěte	14
2.1 Smrt z perspektivy dítěte.....	14
2.2 Truchlení u dětí	15
2.2.1 Faktory mající vliv na truchlení dítěte	16
2.2.2 Průběh truchlení u dítěte	17
3 Pomoc truchlícím dětem – poradenství a metody pomoci pro truchlící děti	21
3.1 Mluvení s dětmi o smrti	21
3.2 Účast dítěte na pohřbu.....	22
3.3 Terapeutická pomoc	23
3.4 Dětská literatura jako preventivní opatření	26
3.4.1 Využití dětské literatury s tematikou smrti	27
3.4.2 Příklady dětských knih s tematikou smrti	27
3.5 Další možnosti pomoci truchlícím dětem.....	29
4 Metodologie výzkumu	30
4.1 Etický aspekt výzkumu	30
4.2 Cíle výzkumu a formulace výzkumné otázky.....	30
4.3 Výzkumná metoda.....	31

4.4	Technika sběru dat	31
4.5	Výzkumný soubor	32
4.5.1	Kritéria stanovená pro účast ve výzkumu	32
4.5.2	Popis výzkumného vzorku	32
4.6	Analýza kvalitativních dat.....	33
5	Představení komunikačních partnerů	34
5.1	KP 1 – Barbora.....	34
5.2	KP 2 – Karolína.....	34
5.3	KP 3 – Michaela.....	35
5.4	KP 4 – Adam	35
5.5	KP 5 – Nina	36
6	Představení výsledků.....	37
6.1	Sdělení faktu úmrtí	37
6.2	Faktory ovlivňující truchlení dítěte	39
6.3	Průběh truchlení dítěte	50
6.4	Pomoc truchlícímu dítěti	55
	Závěr	66
	Odborná literatura	68
	Přílohy.....	72

Úvod

Smrt je něco, s čím se dříve či později setká každý člověk, a i přesto, že je dnes toto téma již o mnoho více diskutováno a otevíráno, stále nacházíme mnoho mezer, mezi něž bezpochyby patří vyrovnávání se dětí se smrtí. „*Můžeme s jistotou tvrdit, že první seznámení s pojmem smrti trvale ovlivňuje náš postoj ke smrti, ztrátě a zármutku.*“ (Moody, Arcangel, 2005, s. 34). Vědí lidé, jak s dětmi o smrti mluvit, nebo se tomu spíše vyhýbají? A jak je vlastně nejlepší dítě informovat nebo připravit na smrt blízké osoby? Toto téma není naprosto neprozkoumané, existují i některé odborné publikace soustředící se na vyrovnávání se dětí se smrtí, ale jaký je ideální přístup ze strany rodičů?

To, v čem vidím veliké mezery, je převedení možných teorií a přístupů do reálného života – nenašla jsem žádný průzkum věnující se rodičům, kolik toho oni vědí o vnímání smrti vlastními dětmi, jak jejich zkušenosti ovlivňují jejich přístup. Cílem mé práce je popsat a analyzovat, jak rodiče provázejí své děti v období vyrovnávání se s úmrtím blízkého člověka. K tomuto cíli směřuje metoda, již je kvalitativní výzkum provedený formou rozhovorů s rodiči, kteří touto zkušeností prošli.

Před samotným výzkumem sumarizuji poznatky k dané problematice, především o různých zdrojích pomoci, od nichž se rodič či pracovník může odrazit, když bude hledat v této oblasti podporu. Oblast podpory je nicméně poměrně široká a je důležité zohlednit několik věcí. V první řadě je dobré znát, jak na smrt nahlíží dítě. Jeho vnímání se totiž liší od toho dospělého, stejně tak jako truchlení. Záleží na rodinném zázemí dítěte, jeho věku, povaze, blízkosti vztahu a mnoho dalších faktorech. Těm se tedy věnuji poměrně rozsáhle, protože posléze, ve výzkumné části komunikační partneři dokazují, že je dítě opravdu ovlivňováno různými skutečnostmi, od nichž se průběh truchlení odvíjí, a v konečném důsledku tedy i způsob, jakým rodič své dítě obdobím skutku provází.

V první kapitole se zabývám oblastí dětství, především z pohledu socializace a zastávaných rolí. Na nich totiž mnohé závisí, především co se týká socializace a rolí v rodině. Věnuji se také psychickému vývoji dítěte, který se s věkem poměrně rychle mění, což má důsledky mimo jiné také na dětské pojetí smrti. V této kapitole jsem čerpala především z odborné literatury věnující se vývojové psychologii dítěte a rodinné socializaci. Druhou kapitolu pak věnuji právě dětskému pojetí smrti a truchlení. Na truchlení pohlížím především z pohledu široké škály faktorů, které ovlivňují jeho

průběh, protože právě ony faktory jsou s ohledem na truchlení dítěte klíčové. Ve výsledku mohou být první dvě kapitoly přínosné pro každého, kdo se chce v problematice dětského vnímání lépe zorientovat a více mu porozumět. V třetí kapitole nakonec sumarizují poznatky odborníků o tom, jak s dítětem o smrti mluvit, čemu se vyhnout, co je naopak dobré udělat a říci a jaké se naskýtají možnosti přímé pomoci. Těch je široké spektrum – od pomoci zdánlivě jasné, jako je pohřeb, až po pomoc terapeutickou, která se na první pohled může zdát pro využití laiky vzdálená. V druhé a třetí kapitole jsem čerpala především z literatury věnujících se náročným situacím v období dětství. Co se týče poslední podkapitoly o prevenci, zde jsem vycházela z publikací zabývajících se existující literaturou s tematikou smrti, určenou dětem.

Druhou část práce věnuji již zmíněnému výzkumu. Jako metodu práce jsem zvolila kvalitativní výzkum formou polostrukturovaných rozhovorů s rodiči dětí, které utrpěly ztrátu blízké osoby. Mým cílem bylo, aby rodiče popsali kroky, které vzhledem ke svému dítěti v období truchlení podnikali. Konkrétně tedy, zda předcházela nějaká příprava či prevence, jak dítě prožívalo období před úmrtím a po něm, na co rodiče speciálně dbali a jestli spatřují v této oblasti nějaké mezery.

1 Dítě a dětství v kontextu vztahů s blízkými

K obecnému přehledu o potřebách dítěte, které se s věkem mění, slouží poznatky vývojové psychologie, ale také sociální psychologie, nebo sociologie. Pro sociálního pracovníka může být orientace ve vývojové psychologii přínosná proto, aby dokázal rozeznat, když s dítětem není něco v pořádku. Zároveň mu tato znalost napomáhá porozumět chování a jednání dítěte. Dítě je nicméně ovlivňováno a formováno i svým širším okolím. Aby sociální pracovník dokázal rozpoznat, jaký vliv bude mít na dítě např. nástup do školy, může využít poznatků ze sociální psychologie a sociologie. Všechny tyto oblasti jsou do určité míry propojeny, ovšem pro plné pochopení, čím si dané dítě prochází, je třeba základních vědomostí ze všech tří oborů.

V první kapitole se věnuji dítěti – tomu, co lze chápat pod pojmem dítě a dětství, a jakými vývojovými stádii si dítě prochází. Následně nastíním důležitost rodiny, jakožto první skupiny, kde se dítě učí socializaci a ze které dítě čerpá po celý zbytek života. V poslední podkapitole se soustředím na role, které dítě během raného a středního školního věku zastává ve vztahu k jeho významným druhým.

1.1 Kategorie dítě a dětství

Nejdříve by bylo dobré definovat, co přesně se myslí pod pojmem dítě, protože možných významů je více. V prvním významu slova se dítě označuje na základě přímého příbuzenství s jinou osobou – rodičem. V tomto významu je tedy dítětem každý, ovšem jen ve vztahu k jedinci, či jedincům, kteří ho zplodili, adoptovali atp. Tuto skutečnost nemůže změnit ani případný rozkol, popření nebo odmítání ze strany tohoto dítěte, či rodiče. Jak píše Singly (dle Šlechtová, 2007, s. 13): „*Absence vztahového působení mezi rodiči a dětmi (...) neruší pozici otce či matky (biologickou, právní, společenskou). Svědčí o tom nemožnost, aby dospělý označil některé své dítě za své ,ex‘.*“ Druhým významem slova dítě je jedinec, označovaný tak skrze vztah k jinému jedinci, který je v nějakém významu (fyzickém, symbolickém, psychickém) starší. Třetím významem je pak označení jedince jako dítě ve smyslu nedospělosti. Dítětem je jedinec ve vztahu k sobě samému, nebo přesněji ke svému předpokládanému vývoji, protože ještě nedosáhl počátku dospělosti. Na jednu stranu je tento moment právně stanoven, v ČR jako dovršení 18 let věku, ale taková hranice není a nemůže být kompletní. Nedospělost znamená neúplnost, nehotovost

a ve výsledku nezpůsobilost k životu dospělého, což nelze kolektivně ohraničit jednotným věkem. Každopádně pro účely této práce budu pracovat s tímto významem (Šlechtová, 2007, s. 12-15).

Vývoj dítěte lze rozdělit do devíti stádií – prenatalní období, novorozenecké období, kojenecký věk, batolící věk, předškolní věk, nástup do školy, školní věk, období dospívání, a adolescence (Vágnerová, 2000, s. 149 srov. s Langmeier, Krejčířová, 2006). Každé období je specifické a vyžaduje jiný přístup pracovníka. Já se ve své práci věnuji dětem řazeným do stádia raného a středního školního věku, čili dětem od 1. do 6. třídy (6-12 let).

Fáze raného školního věku je pro dítě zásadní, protože je spojována s nástupem do školy, která na dítě mnohdy klade vysoké nároky a zátěž. Nejedná se však pouze o školní požadavky, změna nastává také v prvním větším oddělení se od rodičů a nárok začlenit se do většího kolektivu stejně starých dětí. Tyto skutečnosti mohou pro dítě znamenat úzkostné stavy nebo minimálně krátkodobější či dlouhodobější nepřizpůsobení se, což je mnohdy ze strany školy i rodičů považováno za nepřípustné a nežádoucí (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 104-104). Při zohlednění možnosti, že se k tomuto náročnému adaptačnímu období připojí ještě další zátěžová situace, jako je například úmrtí blízké osoby, je přirozené, že se dítě může potýkat s různými problémy. Se školním věkem však přicházejí také zásadní vývojové změny, dítě v tomto období začíná pracovat se skutečností, představami, symboly, tj. nastupuje zde logika a tento fakt se odráží na dětském pojetí reality. Pro děti v tomto období je typické, že se snaží ověřovat si informace, které jim jsou verbálně prezentovány – dítě má potřebu se o realitě ujistit. To potvrzuje Steinberg (dle Vágnerová, 2000, s. 149), když píše: „*Velkým vývojovým pokrokem je, že děti začínají uvažovat logicky a respektují přitom, alespoň ve většině případů, objektivní skutečnost.*“

Dítě začíná chápat, že skutečnost může mít více hledisek, že svět není pouze černobílý – maminka není pouze maminka, ale je to i dcera, manželka apod. Postupně také dokáže rozřazovat pojmy podle úrovně nadřazenosti – barva je nadřazený pojem slovu žlutá a červená a umí také řadit objekty podle nějakého kritéria.

Změna se týká také chápání věcí trvalých a jejich měnících se podob. Dítě je již schopné porozumět, že cukr je stále cukrem, i když místo kostky cukru uvidí cukr sypký. Jedná se o pochopení skutečnosti, že: „*Změna zjevných znaků neznamena změnu*

podstaty.“ (Vágnerová, 2000, s. 150). Toto pochopení je významné, jelikož porozumění proměnlivosti je z hlediska rozumu, logiky a přijetí reality nezbytné. Je však třeba zdůraznit, že těmto schopnostem se dítě učí postupně, na základě konkrétních zkušeností. S pochopením proměnlivosti souvisí reverzibilita čili pochopení vratnosti proměn.

Dítě začíná interpretovat skutečnosti. Později, mezi 8. a 10. rokem, již z reakcí ostatních dokáže vyhodnotit, co si druzí mohou myslet o něm samotném – o jeho názorech, chování. To vede k získání užitku ze zpětné vazby.

V průběhu raného a středního dětství se rovněž mění postoj k chápání příčinnosti. Dítě přestává být tolik vztahovačné a egocentrické – začíná chápat, že některé věci s ním nesouvisí. Zároveň však má potřebu zjistit co byla ona příčina, hledá obecně platná pravidla a jestliže dojde k výjimečné situaci, může to vést k nejistotě nebo dokonce ke ztrátě důvěry k těmto pravidlům, protože svět podle něj nefunguje tak, jak má – tak, jak byl zvyklý, že do té doby vždy fungoval. Tyto situace dítěti působí v hlavně zmatek: *„Dítě dovede uvažovat o konkrétní situaci, ale nedovede si představit jiné varianty, s nimiž se dosud nesešlo.“* (Vágnerová, 2000, s. 155).

1.2 Socializace dítěte ve vztazích s významnými druhými

Pro dítě je rodina bezpochyby jedním z nevýznamnějších pilířů, protože mu poskytuje základ pro jeho budoucí život. Prostředí, v němž dítě vyrůstá, však může znamenat jak výhody, tak značná omezení, to závisí na mnoha faktorech. Jedním důležitým je přítomnost otce i matky. Rodiče by pak pro zdravý vývoj dítěte měli zastávat určité role, ty může rodina postrádat i přes její úplnost (např. jestliže je v rodině otec i matka, ale matka je celý den pryč, je pravděpodobné, že nebude schopna naplňovat potřeby dítěte). Naopak rodina, kde je od počátku pouze jeden rodič, může být na tento chod zvyklá a dítě tím nemusí ze svého pohledu strádat. Základem jsou funkční vztahy v rodině, dostatečná komunikace členů rodiny a zájem rodičů o dítě. Jestliže má rodina o dítě zájem, může uspokojit mnoho jeho potřeb. Mezi základní potřeby dítěte patří potřeba jistoty a bezpečí. Jestli má dítě k rodiči důvěru, souvisí také s respektem k autoritě, kterou v určité fázi dítě nezbytně potřebuje, aby v budoucnu umělo respektovat pravidla a bylo zodpovědné (Vágnerová, 2000, s. 170-172).

Rodiče zastávají významnou roli také proto, že jsou mnohdy prvními osobami jakožto vzory pro dítě. Na rodiče je tímto naložena velká zodpovědnost a bylo by proto dobré vyvinout snahu o co nejsprávnější jednání, aby od rodičů dítě přejímalo správné vzorce chování, na nichž bude v zásadě stavět svůj život (Lovasová, 2006, s. 7).

Funkce, které rodina směrem k dítěti zastává, jsou nenahraditelné – nikdo jiný je v takové souhře zastat nemůže. Pro potřeby mé práce jsou zásadní funkce emocionální, ochranná a výchovná, protože dítě potřebuje citové zázemí a pocit bezpečí k tomu, aby mohlo otevřeně vyjadřovat své emoce a aby se cítilo ze strany rodičů přijato. Také způsob výchovy dítěte ovlivňuje, a to např.: ve fungování ve školním prostředí, což je pro proces socializace dítěte klíčové (Výrost, Slaměnik, 1998, s. 326).

Na rodinu se lze dívat také jako na systém složený ze souboru subsystémů a vztahů mezi nimi. Jedná se o tři základní rozdělení: *Manželský systém, subsystém rodič-dítě a sourozenecký subsystém*. Tyto rodinné systémy mají své základní charakteristiky: organizační složitost, otevřenost, adaptabilita a průběžná informační výměna. Z těchto charakteristik vyplývá, že pokud je rodina otevřená a je napojena na širší sociální síť rodin, dokáže se o mnoho lépe vypořádat s životními ztrátami, mezi něž smrt neodmyslitelně patří. Sociální síť rodin je myšlena koalice rodin, která zahrnuje celé širší okolí rodiny – přátele, pracovníky institucí a další blízké osoby. S ohledem na výše zmíněné je patrné, že pokud je rodina socializovaná, je větší pravděpodobnost, že dokáže i dítě vést ke zdravé socializaci (Švecová, 2014, s. 11-12).

1.3 Dítě z pohledu zastávaných rolí

V ohledu socializace dítěte mladšího školního věku se dostávají do konfrontace tři významné role dítěte – dítě ve smyslu dítěte rodičů, dítě jako žák ve škole a v neposlední řadě dítě jako spolužák neboli role vrstevníka. Všechny tři role jsou pro dítě významným ukazatelem pro jeho budoucí život a socializaci. Mají rovněž vliv na psychický vývoj dítěte.

1.3.1 Role dítěte v rodině

Rodina je první místo, kde se dítě setkává se socializací. Dochází zde k socializačnímu učení v rámci interakce rodič-dítě, jež je přirozenou součástí vývoje dítěte. Jestliže selhává některá strana v této základní dovednosti, významně se to projeví na následné socializaci dítěte v jiných oblastech. Tím, že dítě cítí s rodinou sounáležitost, stává se rodina součástí jeho identity. I v době, kdy dítě začíná chodit do školy, je rodina základní složkou pro uspokojení většiny jeho potřeb. Během prvních školních let se mění to, jak dítě vnímá rodinu a vztahy v ní – více jim začíná rozumět a stává se pro rodiče partnerem, s ním již dokáže snadněji komunikovat.

Ovšem tento vztah funguje i oboustranně – nejen, že se rodina stává součástí identity dítěte, dítě tvoří identitu rodiny. Mnoho rodičů zakládá rodinu s přesvědčením, že dítě je ultimátní cíl manželství. S tím se pojí také očekávání, vzhledem k plnění role dítěte v rodině. Rodiče očekávají od svých dětí jedinečnost. Dá se tedy říci, že součástí role dítěte je být odlišný, například od svých sourozenců. Další významná role se pojí s konverzací, kdy rodič očekává od dítěte schopnost vlastního uvažování a diskuze. Zvláště u mladších dětí nebývají v tomto ohledu rodiče a děti rovnocennými partnery. Rodičům ale záleží na názorech dítěte a tím od něj očekávají plnění role významného druhého v jejich životě.

Pokud je v rodině více dětí, rodiče od nich očekávají plnění role významného druhého i pro sebe navzájem. Jedná se hlavně o předpoklad, že si spolu sourozenci budou hrát a budou spolu rovnocenně komunikovat, což v případě vztahu rodič-dítě často nejde. S mladšími dětmi se často pojí také role nevinnosti – bez ohledu na to, jestli je malé dítě skutečně takové, je od něho očekáváno, že se tak bude chovat (Šlechtová, 2007, s. 126-147).

1.3.2 Role žáka a spolužáka

S povinnou školní docházkou přichází socializace, která je odlišná od té, kterou dítě doposud znalo. Škola je pro dítě zprvu cizí instituce, do které musí denně docházet, což může být zdrojem stresových situací. Tím, že je dítě ve škole hodnoceno a srovnáváno s jinými žáky, je stavěno do pozice chytrý či méně chytrý žák. To může dítěti způsobit potíže, které se projevují v podobě problémovějšího navazování vztahů se spolužáky. Dítě

se může stáhnout samo do sebe, může být nadměrně agresivní, apod. (Vágnerová 2000, 163-169).

Díky roli spolužáka si dítě osvojuje novou kompetenci, a to sice – komunikaci na úrovni rovnocenného vztahu. Tato skutečnost mívá za následek buďto projevy negativní, jako je soupeření mezi spolužáky nebo naopak projevy pozitivní, kdy se dítě učí spolupráci a solidaritě s druhými lidmi. V tomto období se již dítě dokáže vzdát svých egocentrických cílů ve prospěch cílů společných. Během navazování vztahů se také utváří hierarchie vztahových pozic, které mají vliv na sebehodnocení a sebepojetí dítěte (Langmeier, Krejčíčková, 2006, s. 130).

Další změna nastává v oblasti samostatnosti a zodpovědnosti, kde škola klade na dítě vysoké nároky. Jestli tyto nároky dítě splňuje či nespĺňuje, hodnotí autorita čili učitel, který se stává v jistém slova smyslu náhradou za rodiče. Učitel může být zdrojem jistoty, ale také novým zdrojem stresu, to může opět vést k psychickým potížím dítěte. Pokud ovšem funguje dobrá podpůrná síť v podobě rodinného zázemí, situace na dítě nemusí mít dlouhodobé následky (Vágnerová 2000, s. 163-169).

1.3.3 Role vrstevníka

Role vrstevníka pro dítě často znamená mnoho benefitů, ale také bývá zdrojem nových stresových situací. Z části si totiž dítě vybírá společnost vrstevníku samo, v tomto smyslu se dá o vrstevnících mluvit jako o kamarádech, nicméně dítě zpravidla naráží také na vrstevníky, s nimiž si nerozumí. V tomto případě může docházet mezi dětmi k rivalitě, která se může negativně odrážet na psychice dítěte. U dětí se však vztahy mnohdy rychle mění, a navíc je zde fakt časového omezení, který je typický například pro školu, kde dítě tráví s vrstevníky nejvíce času. Svůj volný čas má pak dítě příležitost trávit pouze s vrstevníky-kamarády. Ti mají důležitý význam pro vytváření vědomí vlastní identity (tedy pro rozvoj sebevědomí dítěte), ale také pro komunikaci, díky níž dítě poznává její nové roviny, které mu rodina není schopna v takové podobě poskytnout (Ulrichová, 2017, s. 26).

2 Ztráta blízkého člověka z pohledu dítěte

Součástí vývoje dítěte je také vývoj přístupu a chápání toho, co je smrt. Je mnoho faktorů sehrávajících roli v tom, jak dítě celým vývojem prochází a jak jej vnímá, nicméně každé dítě se během čtvrtého až pátého roku začíná zajímat o otázky, odkud přišlo a kam jde, a to nezávisle na tom, zdali se v jeho okolí stala nějaká událost, díky níž by dítě mělo důvod se se na toto dotazovat. Jestliže dítě dospělo do bodu, že se o tyto otázky začíná zajímat, znamená to významný posun v jeho vývoji, jelikož v tento moment dítě začíná lépe vnímat své tělo a s tímto faktem také přichází strach o něj. Toto období je spojeno s nejistotami, které však nemusí být nutně chápány jako negativní, protože díky tomu dítě rovněž začíná hledat odpovědi související se smyslem a konečností života (Rogge, 2007, s. 256-257).

Jestliže v rodině zemře někdo blízký a rodič o tom chce s dítětem mluvit, bylo by dobré alespoň orientačně vědět, kde se dítě vývojově nachází. Děti totiž na smrt v různém věku pohlížejí různým způsobem, především se jejich pohled liší v uvědomování si konečnosti života. Také proces truchlení je jiný u dítěte předškolního věku, mladšího školního věku a u dospívajícího člověka. Hrubému přehledu mezi věkovými rozdíly vnímání smrti u dítěte a dětskému truchlení se věnuji v následujících podkapitolách.

2.1 Smrt z perspektivy dítěte

To, jak dnes lidé přistupují ke smrti, může mít kořeny již v době, kterou si sami nepamatují, první zkušenost může pocházet již z prenatálního období. Jestliže matka utrpěla v těhotenství silnou ztrátu, je zde pravděpodobnost, že si tuto nevědomou zkušenost člověk ponese po zbytek života a rovněž se od ní bude odvíjet vnímání smrti (Moody, Arcangel, 2005, s. 38). Touto zkušeností však většina lidí neprošla, co však prožívá každé dítě, je tzv. separační úzkost, která nastává již během prvních dvou let života (Říčan, Krejčířová a kol, 2006, s. 77).

Mnoho autorů dělí dětské chápání smrti do tří etap, které neodmyslitelně souvisí s celkovým psychickým i fyzickým vývojem dítěte. První období je zhruba v rozmezí mezi 3.-5. rokem dítěte. V tomto věku se dítě poprvé začíná setkávat, ať už přímo nebo nepřímo, s tématem smrti. Smrt však zatím chápe odlišně, než ji chápou dospělí – vnímá ji jako něco dočasného a vratného (př.: jestliže dítěti na podzim zemřel pejsek, očekává, že se na jaře

zase vrátí; maminka řekne ne a dítě si v tu chvíli přeje, aby zemřela a za pár hodin, až bude mít hlad, zase obživne) (Říčan, Krejčířová a kol, 2006, s. 77). S tím souvisí, že v tomto období dítě nemusí truchlit tak, jak by rodiče mohli očekávat (Elliot, Place, 2002, s. 91). Mladší děti si také neuvědomují, že smrt se může týkat jich samotných – spojují si ji převážně se smrtí živočichů či starých lidí. Typické je spojování si smrti se symboly či různými smutnými situacemi – smrt jako černý muž, tma, noc, nemoc, zranění či bolest (Rogge, 2007, s. 256). K separační úzkosti se v tomto období může přidružovat strach ze zmrzačení – jestliže dítě uvidí přejitou kočku, začne mít strach i o své tělo, to souvisí s vývojem vnímání těla (Kübler-Ross, 2003, s. 93-95).

V druhé fázi, během 6.-7. roku, dochází k posunu vnímání konečnosti ve smyslu dočasnosti. Dítě již začíná rozumět tomu, že smrt je konečná a definitivní, týká se všech živých bytostí, včetně každého člověka i dítěte samotného (Říčan, Krejčířová a kol, 2006, s. 77). Toto období s sebou však může nést i negativní důsledky, protože dítě sice může chápat smrt jako konečnou, ale nemusí mít ještě dostatečné emoční vybavení, aby bylo schopno ji přijmout a zpracovat, jestliže se s ní ve svém okolí setká (Elliot, Place, 2002, s. 91). Symboly přecházejí v konkrétní personalizace v podobě bubáka, kostry, či smrčky, což je podmíněno převážně kulturně. Okolo osmého či devátého roku děti začíná smrt brát a chápat jako dospělý (Kübler-Ross, 2003, s. 93-95).

V poslední fázi, a sice mezi 10.-11. rokem dochází k ustálení pojmu, a to na základě porozumění času, prostoru a rozdílů mezi vzpomínkou a fantazií, smrtí a nepřítomností, úmrtím a odchodem. Smrt již děti začínají chápat jako zástavu tělesných funkcí (Říčan, Krejčířová a kol, 2006, s. 77).

2.2 Truchlení u dětí

„Žal je instinktivní reakce na ztrátu; je to proces s řadou pocitů. Truchlení je osvojené. Je to vnější vyjádření žalu – jakákoli akce, která nám pomáhá přizpůsobit se své ztrátě. Ztráta je stav, kdy nás smrt připravila o někoho milovaného.“ (Moody, Arcangel, 2005, s. 55).

2.2.1 Faktory mající vliv na truchlení dítěte

Je mnoho faktorů ovlivňujících truchlení. V první řadě je dobré si uvědomit, že každý člověk je jiný a ztrátu tedy i jinak prožívá. Stejně tak jako se liší kulturní zázemí, z něhož lidé pocházejí, různost hodnot, postojů, citů a myšlení. To znamená, že člověk může vyvinout veškeré úsilí porozumět prožitkům druhých, ale pravděpodobně se mu to nikdy nepodaří úplně. To platí i v případě snahy porozumět truchlení dítěte.

Nejdříve bych chtěla zmínit vývojovou rozličnost dětí, o níž jsem psala v předchozí kapitole, ta má na průběh dětského truchlení přirozeně svůj podíl. U mladších dětí se truchlení může lišit od truchlení dospělého. Mladší děti mnohdy nevyjadřují smutek slzami. Smrti ani nemusí být zasaženy, vzhledem k ještě neúplnému porozumění konečnosti a následků s ní spojených. Je tedy dobré, aby na to byli rodiče připraveni a nechali tak truchlit děti způsobem jim vlastním. U dětí starších jsou pak typické otázky a zmatek emocí, kdy děti neví, jak na své emoce reagovat, jak je vyjadřovat. V tomto případě je na místě dítě ujistit, že pláč je dobrý a přirozený. Dle autorů je zásadní dát dítěti k truchlení prostor a čas, aby mělo možnost své emoce zpracovat (Elliott, Place, 2002, s. 91-93). Co s emocemi a prožíváním dítěte úzce souvisí, je způsob truchlení jeho nejbližšího okolí, dítě by se totiž nemělo cítit vyloučeno z rodinného prostředí. Rodiče sami totiž bývají smrtí blízké osoby zasaženi, a jestliže neumějí zacházet sami se svým truchlením, může se stát, že opomenou dbát na truchlení svého dítěte, které může zažívat pocit izolace, odloučení a nejistoty. Další faktor je emoční otevřenost ze strany rodiče směrem k dítěti. Dospělí totiž mívají sklony před dětmi svůj smutek tajit, smyslem může být ochrana dítěte, ale také stud si přiznat svou slabost. Děti jsou však na projevy emocí svých rodičů citlivé a v tomto případě může docházet u dítěte k pocitům odloučení a osamocení. Pokud jsou rodiče naučeni své truchlení skrývat, dítě může také snadno přejmout tento vzorec reakce a začít chápat truchlení jako nežádoucí, to může vést k potlačení smutku (Dudová, 2013, s. 248). Mnohdy dochází k tomu, že se okolí dítěte straní. Druzí totiž neví, jak se k dítěti chovat, a mají strach, aby jej ještě více nezranili (Foltýnová, 2015, s. 17). Podle Silvermana (2000, s. 83-85) zde dochází k paradoxu, kdy je pro dítě strach z izolace a opuštění spojený s okolnostmi okolo úmrtí více stresující než smrt samotná.

Baštecká (2005, s. 59) jako primární faktor uvádí vztah k zesnulému. Rizikovým se může stát ve chvíli, kdy byl buď příliš těsný, až závislý nebo naopak nejasný

a nedořešený. Dále uvádí několik vedlejších oblastí ovlivňující proces truchlení dítěte, jsou to společenské okolnosti (u dětí to mohou být např. problémy ve škole – učení, vztahy s kamarády, problémy či změny v rodině – rozvod, stěhování apod.) a některé typy osobnosti (osoby více přecitlivělé, úzkostlivé, s menší mírou snášenlivosti vůči zátěžovým situacím). U těchto lidí může docházet k pocitům nadměrného hněvu, k výčitkám, sebeobviňování, či neschopnosti vyjádřit své pocity (Baštecká 2005, s. 59).

Také počet ztrát se odráží na truchlení, což však neznamená, že jestliže má člověk za sebou tři ztráty, čtvrtá bude znamenat menší emoční zatížení. To se týká již útlého dětství například již u půlročního dítěte, byť si z toho nemusí vědomě nic pamatovat. Specifickým faktorem je způsob smrti. Je rozdíl, zdali se jedná o smrt očekávanou a rodič má možnost se na ni připravit, případně na ni připravit své dítě a je zde příležitost pro rozloučení – oproti smrti náhlé, kdy na rozloučení prostor nebyl. Truchlení má pak zcela jiný charakter. To potvrzuje i Coloros (2008, s. 43) Další autoři (Moody, Arcangel, 2005, s. 55-87) dodávají, že v případě násilné smrti je žádoucí vyhledat odbornou pomoc, minimálně pro dítě. Pro vyrovnání se se ztrátou bývá také důležité vidět tělo zesnulého na vlastní oči, aby došlo k plnému rozloučení (Michňová, 2012, s. 40). Ať už je však smrt očekávaná, či náhlá, je to první setkání s ní, či desáté – je dobré se učit tomu, jak se se smrtí vypořádat, a jestliže dospělý dá dítěti volnost v prožívání, a to jeho vlastním přirozeným způsobem, zpravidla se se ztrátou vyrovná.

2.2.2 Průběh truchlení u dítěte

Truchlení dítěte v prvních dvou týdnech lze rozdělit do dvou rozličných scénářů. Pro první z nich je běžné, že se dítě snaží vyhledávat předměty, které nějak souvisí se zemřelou osobou (společné fotky, jeho oblečení, oblíbený plyšák apod.). Tím se rozumí, že dítě vyvíjí snahu se zemřelému jakkoli přiblížit, opět se s ním setkat. Druhý způsob má vyhubavý charakter. Bývá obvyklý pro úmrtí následkem tragické události. V tomto případě děti mají strach se přiblížit čemukoliv, co má s událostí spojitost, mohou mít také strach o sebe a své blízké, že se jim přihodí něco podobného. Následkem těchto událostí se dítě může stáhnout a vyhýbat se kontaktu se společností.

Následující období – po ustoupení prvotních silných emocí, může nastat období laxnosti a smutku, často spojováno také s agresivitou. Děti se mohou zhoršit školní výsledky a běžné následky jsou také v oblasti zdraví.

Existují určité signály, které ukazují, že truchlení dítěte nemá zdravý průběh. Tehdy je dle autorů třeba zakročit a poskytnou dítěti odbornou pomoc. Signály problematického truchlení dle Malé (2007, s. 59): „*Problémy ve škole, poruchy chování ve škole i doma, sebedestruktivní chování (pití alkoholu), sexuální exhibicionismus, afektivní výbuchy (práskání dveřmi, klení, nadávání...), děletrvajících hyperaktivita a nesoustředěnost, žádné emoce nebo pocity, symptomy těžší deprese, uvažování o sebevraždě.*“ Metodám pomoci, které mohou nejen odborníci, ale také rodiče využít, se věnuji podrobněji ve třetí kapitole.

Malá taky shrnuje několik reakcí, které jsou pro dítě v období truchlení běžné a s nimiž by měl rodič počítat.

Šok – Trvá v rozmezí minut až dní. Ze strany okolí bývá mnohdy nepochopen, neboť děti nemusí plakat – šok u dětí mívá zdánlivou podobu lhostejnosti, za kterou je však schována neschopnost v danou chvíli plakat. Druzí si pak vysvětlují toto chování buď tak, že dítě smrt nijak nezasáhla a jsou na něj našťvaní nebo mají naopak pocit, že je dítě vyspělé a statečné.

Popření – Dítě odmítá přiznat, že blízký definitivně zemřel. Stále v sobě uchovává naději, že se dotyčný opět vrátí, což může být vyjadřováno např. nadměrnou snahou o slušné chování – dítě má pocit, že když bude hodné, vše bude jako dřív.

Slzy – Pro mnohé je pláč nezbytný k překonání ztráty. Problém však může nastat, jestliže děti u rodičů pláč nevidí – mají pak strach, že když budou plakat, někomu tím ublíží. Druhým důvodem, proč se děti bojí vyjádřit zármutek pláčem, je strach z reakcí okolí, které jsou živené stereotypními řečmi typu: „*silní lidé nepláčou.*“

Úleva – Nastává, především pokud se jednalo o dlouhodobě nemocného člověka. Děti totiž doufají, že se vše vrátí do původních kolejí. V budoucnu se z těchto pocitů mohou vinit.

Rozrušení – Projevuje se především ve školním prostředí, kdy se dítě není schopno soustředit na výuku či plnit školní povinnosti.

Regrese – Objevuje se především u mladších dětí. Důsledkem ztráty se dítě začne např.: pomočovat, okusovat si nehty apod.

Obavy až náznaky panické reakce – Obavy jsou spojeny především se strachem z nejistoty – dítě neví, co s ním teď bude. V těchto momentech je důležité ujistění ze strany rodiny, že o dítě bude postaráno.

Strach – Pokud byla smrt způsobena následkem nemoci, dítě se může začít přílišně sledovat a pozorovat na sobě symptomy nemoci, na něž blízký zemřel. Strach může být také vyjadřován odmítáním školní docházky z důvodu obav reakcí a vyptávání spolužáků. Strach bývá spojován také s nočními můrami.

Zlost – Typická je zlost vůči zemřelému, že dítě opustil, ale dítě může mít také zlost vůči sobě – u dětí je typické, že si smrt kladou sobě za vinu, protože např. na zesnulého někdy myslely ve zlém. Zlost může být také mířena vůči Bohu, v praxi se však odráží na nejbližším okolí – rodina, spolužáci, učitelé. Tito všichni totiž mohli mít dle dítěte na smrti blízkého podíl. Lékem na zlost je důvěra a svěřením se někomu blízkému.

Vina a výčitky – Vina na sebe bere tři podoby – syndrom toho, kdo přežil („*Proč jsem raději neumřel já*“); pravá vina („*Proč jsem nezakročil a nepomohl, když ještě žil?*“); smyšlená vina („*Zemřel, protože jsem si přál, aby zmizel*“)

Pocity osamocení – Děti vyhledávají a postrádají zemřelého v situacích, s nimiž ho měly spojeného – psaní úkolů a jiné aktivity.

Pokles sebeúcty – Opět spojováno s pocitem viny – „*Byl jsem zlý, proto zemřel*“ a beznaděje – ztráty kontroly nad situací.

Idealizace – Projevuje se tak, že dítě zapomene na to špatné a vidí zesnulého pouze v tom nejlepším světle. To se pak negativně odráží v situacích, kdy o zemřelém řekne někdo něco negativního – záchvaty vzteku, agresivity. V tomto případě je vhodná konfrontace dítěte i se špatnými vlastnostmi zesnulého.

Deprese a apatie – Mohou vyústit až v sebevražedné myšlenky, které jsou určitým vyjádřením přání opět se se zesnulým shledat. Také jsou typické myšlenky typu: „*Jaký má smysl žít, když už tu není ten, pro koho jsem žil*“ nebo „*Nikdo mi nerozumí*.“ Depresivní myšlenky se projevují pláčem, problémy se spaním, zpomalením myšlení apod.

Somatizace – Změna fyziologických procesů – pocení, problémy s dýcháním, zrychlení tepu.

Hyperaktivita, nesoustředěnost – Dítě vyhledává činnosti, aby zapomnělo na ztrátu a smutek (Malá, 2007, s. 52-57).

3 Pomoc truchlícím dětem – poradenství a metody pomoci pro truchlící děti

Existuje mnoho možností, které mohou posloužit nejen rodiči, ale i odborníkovi, jestliže chce omezit šance na dlouhodobější poznamenání dítěte, když dojde ke ztrátě jeho blízkého. Odborné publikace píší o tom, jak by měl člověk s dítětem mluvit nejen o ztrátě, ale o smrti celkově, protože toto téma děti zajímá. K tomu ale mohou posloužit také publikace neodborné, určené přímo dětem. Ty se jim snaží v srozumitelném podání jednoduše ukázat, co to vlastně smrt je. Kapitola věnující se dětským knihám je však úplně v závěru, předchází jí ještě dvě neméně důležité kapitoly, a sice účast dítěte na pohřbu, o níž odborníci opět píší jako o důležitém faktoru v průběhu truchlení dítěte a kapitola třetí, zabývající se terapeutickou pomocí.

3.1 Mluvení s dětmi o smrti

V knize od Elisabeth Kübler-Ross (2003, s. 90) se ve svědectví maminky lze dočíst, že by rodiče měli dítě s tématem smrti obeznámit ještě dříve, než se s ní setká ve svém okolí. Co je však podloženo odborníky, je potřeba, aby rodiče seznamovali dítě s životním cyklem již od prvního roku života. V praxi to znamená, že rodič například dítěti vysvětluje chod přírody: na jaře strom vykvete, v létě dává plody, na podzim opadá a přes zimu nabírá sílu, aby mohlo na jaře znovu vykvést. Dítě tak postupně začíná rozumět smrti jako přirozenému procesu (Malá, 2007, s. 47-48). Důvody k rozhovorům týkajících se konečnosti života pak děti získávají právě díky přírodním jevům, dnes ale často také skrze média, počítačové hry nebo ve školním prostředí (Kovářová, 2016, s. 26). Smrt blízkého člověka však nejlépe odráží smrt domácího mazlíčka. Dítě má totiž ke zvířeti vztah a jeho smrt mu způsobuje zármutek nejvíce se podobající zármutku ztráty lidské bytosti. Pokud k této situaci dojde, naskýtá se dobrá příležitost seznámit dítě s oblastí smrtelnosti. To může rodič dobře demonstrovat např. uspořádáním pohřbu domácího mazlíčka, na němž se dítě samo aktivně podílí (Malá, 2007, s. 48).

Pokud dítěti umírá či zemřel blízký člověk, je dobré se sdělením neotálet – děti jsou totiž citlivé a lehce rozpoznají, že něco není v pořádku (Matějčec, Dytrych, 2002, s. 94). Děti také často napodobují chování dospělého, pokud jim tedy rodič neřekne o stávající

situaci – nenechá je být součástí změn, děti mohou přejímat smutek ale s tím nebezpečím, že jej budou prožívat v izolaci a opuštění. Důležitost proto autoři spatřují v tom, aby se rodiče nebáli reakce dítěte a sdělili mu zprávu o smrti co nejdříve, a to bez zbytečných obcházení a eufemizmů (navždy usnul, odešel, naposledy vydechl). Děti jsou totiž mnohdy více otevřené tématu smrti než sami dospělí. Při sdělení není třeba zacházet do zbytečných detailů, důležitá je však jasnost a pravdivost. Pro lepší pochopení je možné dítěti dovysvětlit, co smrt v konečném důsledku znamená, a to ve smyslu ukončení fyziologických procesů – člověk přestane dýchat, přestane se hýbat apod. Svůj význam má také tělesná blízkost (např. držet dítě za ruku), aby dítě pociťovalo bezpečí a jistotu. Pro dítě je totiž mnohdy důležitější neverbální komunikace než ta verbální. Pokud však dítě projeví přání být o samotě, bylo by dobré jeho přání respektovat (Matějčík, Dytrych, 2002, s. 94), (Malá, 2007, s. 48). S dítětem lze také komunikovat o tom, jak prožívají ztrátu druzí lidé – čím vším si mohou procházet, jak se smutek a truchlení může projevat (pláč, křik, ...) a které emoce se běžně dostavují, včetně agresivity, či zlosti. (Parkes, Relfová, Couldricková, 2007, s. 99).

Zpracování zármutku není jednorázová událost, nýbrž proces. S tím se může vázat četnost dotazování. Není nijak zvláštní, že se dítě zeptá na tu samou věc vícekrát, je to běžná snaha dítěte se se ztrátou vyrovnat a lépe porozumět faktu smrti. Pokud si dospělý není jist odpověďmi, je dobré to dítěti přiznat a ukázat, že i on může prožívat nejistotu a strach. Důležitá je pravdivost – tehdy je totiž nastoleno prostředí, ve kterém se dítě bude cítit bezpečně. V tomto ohledu je také dobré dítě průběžně ujišťovat o normalnosti a přirozenosti pocitů, které přicházejí a které mohou být pro dítě nové (NASP, 2003, s. 1-2).

3.2 Účast dítěte na pohřbu

Otázky týkající se lidské existence děti mnohdy začínají zkoumat právě na základě účasti na pohřbu. Je dokázáno, že truchlící jsou na pohřbech natolik precitlivělí, že nedokážou věnovat pozornost tomu, co se kolem nich děje. Na druhé straně jsou také výzkumy, z nichž je patrné, že si děti z pohřbu pamatují mnoho momentů, které si s sebou odnáší až do dospělosti (Moody, Arcangel, 2005, s. 35).

Jestliže rodič váhá s účastí svého dítěte na pohřbu (po osvětlení smyslu pohřbu a toho, co se bude během mše či obřadu dít), bylo by dobré se řídit především přáním

dítěte – vložit důvěru v jeho dostatečnou citlivost k rozhodnutí, zdali pohřeb emocionálně zvládne. Matějček a Dytrych tvrdí, že by účast dítěte na pohřbu měla být samozřejmostí, mimo jiné také proto, aby si dítě utvořilo skutečnou představu o tom, jak pohřeb vypadá (Matějček, Dytrych, 2002, s. 95). Ať už se však dítě pohřbu bude chtít zúčastnit, či nikoli, rodič ho minimálně může zapojit do příprav (př. lepení obálek na parte). Dítěti tak dává najevo, že je součástí rodinného zármutku a umožní mu pocit sounáležitosti (Malá, 2007, s. 49). To dokládá také Silverman (2000, s. 86) svým tvrzením, že pro dítě moment pohřbu může znamenat velkou pomoc v jeho osobním truchlení a vyrovnáváním se se ztrátou. Pohřeb jako rituál je pro rodinu důležitý také z toho úhlu, že může do období zmatku a nejistot vnést klid a uvolnění (Coloros, 2008 s. 28).

Pohřeb často znamená pro členy rodiny přelomový moment k nastartování nové síly a překonání prvotního traumatu ze ztráty. Je to rituál posledního rozloučení, dělicí čára mezi uzavřením jedné etapy a začátkem etapy nové. Ta obnáší připuštění si úmrtí a mnohdy dlouhý a náročný proces odpoutání se od zesnulého. Svou účastí dává člověk najevo, že pro něj byl zesnulý důležitý. Z těchto oprávněných důvodů se autorka ptá, proč by měl být z rituálu někdo vyloučen, včetně dětí. Říká také, že by bylo dobré, aby rodič dítě k účasti pobídl. To proto, aby se naučilo smrt přijmout. Za žádných okolností by však dítě nemělo být k účasti nuceno. Pokud dítě účast odmítne, má pro to své důvody, mezi něž patří například neurovaný vztah k zesnulému, ale také třeba strach, pocit viny nebo studu. Příčiny mohou být různé, je ale dobré o tom s dětmi mluvit a zajímat se (Kübler-Ross, 2003, s. 21-22). Ve většině případů se však dítě pohřbu zúčastnit chce. Pokud mělo dítě k zemřelému bližší vztah, obvyklým vyjádřením vzpomínky bývá donesení nějaké osobní věci na hrob. Často se jedná o oblíbenou hračku, dopis, či květinu. Někdy se chce také dítě zesnulého dotknout a pohladit ho, dítě se tím rozloučí svým vlastním přirozeným způsobem (Elliott, Place, 2002, s. 94). Výzkumy ukazují, že už jen přítomnost na pohřbu dítěti pomáhá nově nastalou situaci přijmout (Elliott, Place, 2002, s. 92).

3.3 Terapeutická pomoc

Mnoho dětí se s úmrtím blízké osoby dokáže vypořádat samo nebo za pomoci rodičů a bezpečného prostředí. Dochází však také k situacím, kdy rodinné zázemí nezajišťuje dítěti vhodné podmínky pro truchlení a zpracování zármutku. Z toho však nemusí nutně vyplývat, že rodiče nemají zájem dítěti pomoci, pouze nemusí mít dostatečné kompetence

znalosti a informace. V případě, že se jedná o rodinu, o níž se zajímá např. OSPOD, pracovnice může znamenat pro rodiče velkou pomoc. Ta by však měla být založena na znalostech a alespoň částečné orientaci v možnostech, které se nabízí. Je potřeba zdůraznit, že úkolem pracovnice nemusí být nutně práce s dítětem, ale také práce s rodičem čili jeho uschopnění a zkompetentnění, protože na něj dítě bude reagovat nejlépe a bylo by dobré, aby on byl nositelem změny. V kapitole tedy shrnuji techniky, které jak odborníci, tak rodiče mohou využít při práci s dětmi, vyrovnávající se se ztrátou.

V případě, že se jedná o situaci, kdy v dítěti dlouhodobě zůstává traumatický zážitek ze smrti blízkého a nedochází ke zdravému zpracování, může dojít k vytěsnění pocitů a je zde určitá pravděpodobnost, že se dítě začne chovat patologicky (Michňová, 2012, s. 39). Specifickým případem je pak situace, kdy je dítě přítomno násilné smrti – tehdy by měla být vyhledána odborná pomoc za každých okolností (Elliott, Place, 2002, s. 94).

Pomoc dítěti, jemuž zemřel blízký člověk, je záležitostí, s níž se při náplni své práce setkávají pracovníci z rozličných oborů. Ale ať se jedná o sociální pracovníky, učitele, či pouze o laiky – rodiče, poznatky pro pomoc dítěti v období zármutku čerpají převážně z oboru psychologie. To dokládá i Matoušek (2007, s. 192-193), který mluví o tom, že jednou z vědních disciplín, z nichž sociální práce čerpá, je psychologie.

U mladších dětí je vhodná terapie hrou (Malá, 2007, s. 60). Manželé Geldard (2008, s. 162-163) zdůrazňují vhodný výběr terapie z důvodu aktivizace dítěte, protože děti potřebují interakci. Jejím výhodou je široké pole působnosti – je vhodná jak pro děti předškolní, rovněž však pro děti základní školy až po ranou pubertu čili do zhruba 13 let věku dítěte. Skrze tuto metodu dítě může snadněji projevit své emoce, a to pomocí metafor, které hra nabízí. Ve výběru techniky je dobré zohlednit nejen přání dítěte, ale také jeho schopnosti (Jansa, 2009, 39-40). Špatenková (2008, s. 82) považuje hru za dobrý ventilátor emocí a zármutku. Hra usnadňuje dítěti porozumět stávající situaci a zvyšuje tak šance na lepší adaptaci dítěte.

Existují dva hlavní přístupy, individuální terapie a terapie skupinová. Výhodou skupinové terapie je skutečnost, že děti spojuje podobný problém, což mnohdy vyvolá diskuzi na téma smrt, kdy se děti mohou cítit více pochopeny a méně osamoceny. Naopak je tato metoda nevhodná pro děti, které mají na ztrátu příliš silnou, až patologickou reakci. Skupinová terapie není vhodná ani tehdy, pokud téma není zpracováno v rodině – pokud

nefunguje rodina, nefungovala by ani skupinová terapie (Worden, 1996, s. 154). Příkladem skupinových her je např.: hra „Pět tváří“, v které děti nejdříve nakreslí několik tváří a následně mají možnost před ostatními sdílet, co jim která tvář evokuje za pocit a jakou zkušenost s tímto pocitem mají (Michňová, 2012, s. 53).

1. Neverbální techniky

a) Práce na pískovišti (Sandplaying)

Terapie se odehrává na pískovišti, tedy ve vymezeném prostoru. Terapeut vybírá předměty, jež nějak souvisejí s aktuálním tématem a které slouží jako prostředník mezi vědomím a nevědomím. Předměty symbolizují konkrétní věci, pocity, či přání. Dítě pak skrze symboly vytváří v písku příběh minulosti, nicméně mu to může evokovat také přání budoucnosti a naskýtá se tak prostor pro tvorbu příběhu nového. Díky zkoumání symbolických předmětů dítě může mnohé pochopit a více porozumět věcem, které se udály a stále dějí. Může také přijít na nové myšlenky a nalézt větší jistotu a pevnost v tom, co cítí (Geldard, Geldard, 2002, s. 180-189). Jedná se o neverbální metodu, avšak v závěru hry můžeme dítěti dát prostor k slovnímu vyjádření.

b) Práce s hlinou

Hlína je pro děti atraktivní. Pomocí hlíny dítě modeluje různé postavy, věci, či situace. Vzhledem k tvárnosti materiálu je dítě „nuceno“ objevovat nové tvary a souvislosti, které mu mohou pomoci v ujasnění si reality, v níž se nachází. Většinou dítě vytváří tvary, jež symbolizují důležité problémy v jeho životě a terapeutovi je tímto položen základ pro získání vhledu do situace dítěte (Geldard, Geldard, 2002, s. 190-198). Je však důležité nevyvozovat přehnané psychologické závěry, ale spíše se dítěte doptávat, co během tvorby cítí a co svou tvorbou chtělo říci (Worden, 1996, s. 163).

c) Kreslení, malování, koláž a konstrukce

Všechny tyto techniky řadíme do jedné kategorie, protože se dají užívat podobnými způsoby. Dítě může tyto techniky využívat k symbolickému zachycení svých pocitů, své pozice. Postupy umožňují zachytit drsné a agresivní chování dítěte ve společensky přijatelné podobě – dítě může prožívat své negativní emoce a adekvátně je vyjádřit. Hlavním cílem by mělo být umožnění vyprávět svůj příběh, popřípadě vytvořit prostor pro vytvoření příběhu nového (Geldard, Geldard, 2002, s. 199-211). Worden (1996, s. 162)

zdůrazňuje potřebu, aby děti svou tvorbu sdílely s ostatními a otevřeně o ní mluvily. Bez toho totiž terapie nemusí být plně účinná.

2. *Verbální techniky*

a) Imaginativní putování

Během imaginativního putování terapeut zkonstruuje příběh, do něhož pak dítě domýšlí podrobnosti. Dítě tak může vytvářet scénáře, projektující jeho vnitřní svět a zkoumá spolu s terapeutem své nejniternější představy. Imaginativní putování musí mít vždy pod kontrolou dítě, ne terapeut (aby nedocházelo k manipulaci dítěte). Terapeut se snaží dítě vrátit do kontaktu se zážitky, které byly bolestné, nebo taky šťastné. Dítě si může představovat minulé zážitky a chovat se v nich jinak, říci něco lidem, kteří už nežijí, ukončit tak například své výčitky (Geldard, Geldard, 2002, s. 212-218).

b) Maňásci a plyšové hračky

Maňásci a plyšové hračky jsou dětem většinou již dobře známé a nevyžadují z jejich strany téměř žádnou přípravu. Umožňují a vyzývají k tvorbě dramát, kde dítě do maňásků projektuje své představy, volí jejich osobnost, chování i slova. Scény hrané maňásky dávají dítěti možnost vyjádřit problémy, které by nebylo schopno prezentovat jako své vlastní (Worden, 1996, s. 163.) Také si tím dítě buduje sebedůvěru, která se týká mluvení a otevírání se těmto tématům. Dítě si do maňásků může projektovat jak sebe, tak i osoby ze svého okolí (Geldard, Geldard, 2002, s. 226-233).

c) Knihy a příběhy

Tomuto tématu, vzhledem k jeho preventivnímu charakteru, věnuji speciální podkapitulu.

3.4 Dětská literatura jako preventivní opatření

Dětské literatuře s tématem smrti věnuji zvláštní kapitolu, protože může sloužit jako preventivní prvek ve výchově dětí, jejich informovanosti a konfrontaci s touto oblastí. Dle psychologů je na místě prevence, protože rodič nikdy neví, kdy se jeho dítě bude muset vyrovnávat se ztrátou blízké osoby a dítě by mělo porozumět tomu, že stejně jako zrození, patří k životu i smrt. Jestliže k prevenci a přijetí skutečné podoby smrti nedojde, dítě je

vystavováno riziku, že se začne ubírat svým vlastním směrem do světa fantazií, což nemusí být vždy žádoucí. Jako citlivý prostředek pro konfrontaci dětí s tématem smrti slouží právě dětská literatura. Ta nejenže svou povahou nutí ke komunikaci a interakci (ať už v rodině, či ve škole) a napomáhá tedy vnímání smrti, ale dává také dětským fantaziím určité hranice (Šubrtová, 2012, s. 18-21).

3.4.1 Využití dětské literatury s tematikou smrti

Téma smrti se v literatuře pro děti objevuje odedávna, co se však mění, je její charakter, který úzce souvisí s tím, jak vnímá toto téma společnost. Lidé dříve vnímali smrt jako přirozenou součást života, proto i v literatuře se na smrt takto pohlíželo. Postupem času se však ze smrti stalo téma, o němž se nemluví. V posledních desetiletích ale dochází k progresu a téma se v médiích stává stále aktuálnější, a to také v dětské literatuře. Děti si mnohdy smrt spojují se strachem z neznáma, proto se knihy často orientují na fakt, že smrtí život nekončí (Šiková, 2009, s. 8-9). Literatura umožňuje dětem nahlížet na smrt jinak, než ji vidí např. v počítačových hrách či televizních pořadech, kde si děti smrt nevztahují k sobě samým. Tento fakt potvrzuje rovněž Malá (2007, s. 47), která píše, že díky virtuálnímu světu dítě „přestává mít zájem o reálné emoce.“ Smrt zde není podávána pravdivě, protože postavy mají mnohdy nespočet životů a brutálnost vyobrazení se značně liší od reality. Děti si pak smrt spojují s násilím a agresí a podstata skutečné smrti je tak smazána. V literatuře se naskýtá prostor k tomu, aby se děti zamyslely nad smyslem a hodnotou života. Za největší přínos lze považovat text knihy, v němž se mnohdy hlavní postava se smrtí setkává a vyrovnává. Jestliže se tedy čtenář s hlavní postavou identifikuje, přináší mu to zkušenosti, z nichž pak může v reálném životě čerpat.

Nutno říci, že knihy nemají pouze preventivní charakter. Mohou složit i dětem a dospělým, kteří se již s úmrtím blízké osoby setkali a vyrovnávali, či stále vyrovnávají (Šubrtová, 2012, s. 18-21).

3.4.2 Příklady dětských knih s tematikou smrti

Dětských knih věnujících se tématu smrti je opravdu mnoho. Proto zde popíši pouze některé z nich, které považuji za nejvíce přínosné, další naleznete v příloze (Seznam 1).

Anna a Anička

Tato kniha má více cílů, jedním z nich je ukázat dětem smrt skrze životní cyklus, a to jednak díky přírodě – kde Anička společně se svou babičkou poznává koloběh tohoto světa, jednak skrze vztah Aničky a babičky – jejího postupného umírání, kdy má Anička možnost se o babičku starat v rodinném kruhu a domácím prostředí. Kniha se tímto způsobem snaží předat důležitost vztahů nejen s prarodiči, ale celkově se starými lidmi. Chce dětem vštípit, že pomáhat a starat se o staré lidi je důležité, a to především proto, aby nemuseli trávit své poslední chvíle v domovech pro seniory. Imponující je na této knize také fakt, že je postavena na skutečných příbězích z reálného života a čtenář se tak může lépe identifikovat s hlavní postavou.

Když Dinosaurům někdo umře

Kniha jednoduše a výstižně podává dětem přehled o základních věcech a otázkách pojících se k tématu smrti. V dinosauřím světě se děti dozvídají, co znamená být živý, proč umíráme a jak to probíhá. Kniha pravdivě ukazuje různé příčiny smrti, připravuje děti na různé emoce, které mohou v souvislosti se smrtí nastat a kdo nebo co může v těchto chvílích pomoci, vyzdvihuje důležitost rozloučení.

O smrti smrt'oucí

Opět výstižná a zároveň zábavnou formou zpracovaná kniha, která se nebojí lehkého sarkasmu. Pro některé rodiče může být právě její nadhled trochu zstrašující, díky tomuto podání je však dětem smrt vyobrazena takovým způsobem, aby z ní nemusely mít strach.

Bratři lví srdce

Bratři lví srdce je kniha určena spíše pro starší děti (od 8 let). Hlavní hrdinové příběhu se na smrt, v podobě přestěhování se do bájně říše, dokonce těší. I proto byla tato kniha obviňována z pobízení dětí k sebevraždě a celkově byla kniha považována za příliš smutnou. Přesto je velmi oblíbená mezi smrtelně nemocnými dětmi. Tento příběh totiž není o smrti, ale spíše o tom, jak láska, odvaha a lidská pouta překonají i smrt.

3.5 Další možnosti pomoci truchlícím dětem

Vedle dětských knih a odborné pomoci se nabízí různé brožury, jež podávají základní přehled o pomoci truchlícím dětem a poskytují tak lepší orientaci všem, kdo se o tuto problematiku zajímají. V České republice je hlavním iniciátorem nakladatelství Cesta domů, která překládá a vydává zahraniční knihy s tematikou dětské smrti. Jsou to např: „35 způsobů, jak pomoci truchlícímu dítěti“ nebo „Děti truchlí jinak“. Dále je na trhu dostupná kniha „Dětské pojetí smrti“, která vznikla v českém prostředí v rámci Masarykovy univerzity. Pro přímou pomoc dítěti existuje kniha příběhů a cvičení pro děti ve věku 4-8 let s názvem „Vyrovnávání se dítěte se ztrátou a odloučením“. Nakonec bych chtěla zmínit knihu „Mluvení s dětmi a mladými lidmi o smrti a umírání“ v originále „Talking with Children and Young People about Death and Dying“. Tato kniha se však stále nedočkala svého překladu do českého jazyka.

4 Metodologie výzkumu

V metodologické části nejdříve definuji výzkumnou otázku, na níž bylo založeno dotazování výzkumného šetření. Dále se v kapitole věnuji metodám a technikám, díky nimž jsem mohla z výzkumného šetření vytěžit co nejvíce. Nakonec pak popisuji výzkumný soubor, díky kterému se výzkum mohl realizovat.

4.1 Etický aspekt výzkumu

„Prakticky v rámci každého výzkumu je třeba řešit určité etické otázky.“ (Švaříček, Šedřová a kol, 2007, s. 43). Konkrétně v mé práci se etický aspekt týká především oblastí citlivosti osobních údajů, zachování anonymity a důstojnosti. Všechny tři aspekty jsou součástí tzv. výzkumníkova desatera, které je uvedeno v časopise Sociální práce. Desatero se vyjadřuje k mnoha dalším obecně platným pravidlům, jež by měl výzkumník dodržovat, je to například nárok na citlivost výzkumníka. Ten by měl být schopen odhadnout vhodnost situace, protože pokud není schopen rozeznat, kdy může být určitá oblast pro komunikačního partnera (dále jen KP) až příliš citlivá, riskuje negativní dopad. Bylo by také dobré, aby výzkumník nabídl možnost zaslání výsledků výzkumu (Dohnalová, 2011). Pro zachování těchto hledisek jsem před každým rozhovorem účastníky výzkumu seznámila s cíli své práce, ujistila jsem je o zachování anonymity a zaručila jim, že veškeré výpovědi nahrané na diktafon jsou určeny výhradně pro výzkumné účely a ihned po přepsání budou smazány. V dalším bodě jsem KP s ohledem na citlivost tématu ujistila, že kdykoli budou chtít, rozhovor můžeme ukončit nebo na danou otázku nemusí odpovídat. Pro zachování bezpečnosti obou stran jsem v závěru všechny účastníky výzkumu požádala o souhlas s výše zmíněnými okolnostmi.

4.2 Cíle výzkumu a formulace výzkumné otázky

Hlavním cílem mé výzkumné studie je zmapovat, jak rodiče své děti provázejí obdobím truchlení. Poznatky z výzkumu pak mohou sociální pracovníci využít v mnoha sférách sociální práce, kde se setkávají přímo s pozůstalými dětmi (např. na OSPODU). Výzkum však může být inspirativní také pro práci s rodiči, kteří si v tomto období nejsou úplně jisti

svými kompetencemi a kteří by ocenili odbornou pomoc (zde se jedná např. o pozůstalé rodiny v hospicích nebo o matky samoživitelky).

Výzkumnou otázku jsem postavila na základě své teoretické části a výzkumného cíle, který jsem si stanovila. Otázka se stala výchozím bodem pro polostrukturovaný rozhovor, jenž jsem zvolila jako techniku získávání dat. Výzkum se tedy snaží odpovědět na jednu hlavní výzkumnou otázku: *Jak rodiče přistupují k provázení dítěte situací úmrtí blízké osoby?* K té jsem se dopracovala pomocí čtyř základních okruhů, z nichž mi vzešlo několik tematických kategorií.

4.3 Výzkumná metoda

Pro dosažení výzkumných cílů jsem upřednostnila kvalitativní výzkum. Má volba byla dána především možností hloubkové analýzy, díky které vyvstanou na povrch důležité souvislosti. Kvalitativní výzkum nahlíží na celou problematiku komplexně a poskytuje podrobný popis. V mém případě se jedná o popis přístupů, jimiž rodiče provázejí své dítě situací ztráty blízké osoby. Podrobných popisů je možné docílit právě díky možnosti pokládání doplňujících otázek a díky improvizovanému dotazování, které je mnohdy pro plné porozumění nezbytné a které kvalitativní výzkum nabízí.

4.4 Technika sběru dat

Jako metodu sběru dat jsem si vybrala polostrukturovaný rozhovor. Volba se odvíjela především od výhod, které metoda nabízí. Výzkumník se drží několika okruhů, které si předem stanovil v závislosti na cíli výzkumu, nicméně struktura není striktně daná a může se měnit v závislosti na kontextu a průběhu rozhovoru. Nápomocné též mohou být podotázky, které si výzkumník buď předem připraví, nebo mu vyvstávají přímo v okamžik rozhovoru. Díky těmto podotázkám se naskýtá větší šance na pochopení celé problematiky. Při kladení podotázek by se však výzkumník neměl odchýlit od hlavní linie a daných cílů (Miovský, 2006, s. 160). Další fakt, který podpořil mou volbu, opět zmiňuje Miovský (2006, s. 161), který tvrdí, že: „*Obzvláště výhodné je polostrukturované interview pro práci s cílovými skupinami, které nevykazují příliš extrémní anomálie ve svém chování, avšak současně s nimi není vždy lehké komunikovat.*”

4.5 Výzkumný soubor

Pro účely této práce jsem zvolila záměrný (účelový) výběr výzkumného souboru. Důvodem jsou specifické požadavky, které museli KP splňovat a díky nimž se výsledky výzkumu stávají přesnějšími a aktuálnějšími. Vzhledem k danosti kritérií, jež jsem si stanovila, bylo náročné KP najít, a proto nikdo z nich nakonec nebyl můj známý. Díky této skutečnosti má však výzkum více profesionální a objektivní charakter. Přesto se lze také u kvalitativních rozhovorů založených na záměrném výběru (i přesto, že byl ve smyslu mého výběru náhodný) setkávat s kritikou. Maršalová a Mikšík (dle Miovský, 2009, str. 135) reflektují, že i v kvalitativně zaměřených studiích existují témata a situace, kdy záměrný výběr představuje významnou alternativu pro výběr vzorku, neboť standardní metody výběru pro určitý typ není možné použít (). Jedná se o obavy týkající se zpracování a selekce informací pouze na ty, které chce výzkumník slyšet, a které mu zapadají do jeho teorií.

4.5.1 Kritéria stanovená pro účast ve výzkumu

1. *Věk dítěte v rozsahu 6-12 let.*

Toto kritérium jsem stanovila z důvodu psychického vývoje dítěte. Ten se každým rokem mění a spolu s ním se také mění to, jak dítě na smrt nahlíží a jak celou situaci prožívá.

2. *Smrt blízkého člověka není starší než jeden rok.*

Důvodem tohoto kritéria je aktuálnost. Jestliže došlo ke ztrátě ve vzdálenější minulosti, rodič si již nemusí rozpomenout na důležité podrobnosti.

4.5.2 Popis výzkumného vzorku

Všichni KP jsou rodiče malých dětí, jež si v nedávné minulosti prošly ztrátou blízké osoby. Účastníky jsem hledala skrze známé, kteří mi předávali kontakt na své známé. V konečném výsledku jsem měla domluveno sedm rozhovorů, z nichž se mi podařilo uskutečnit rozhovorů pouze pět, a to z důvodů, které jsem nemohla ovlivnit. Výzkumný soubor tvoří čtyři ženy a jeden muž – čtyři maminky a jeden tatínek. Pro lepší přehlednost

a orientaci jsem vytvořila tabulku se základními informacemi o účastnících výzkumného šetření a jejich dětech. Abych zachovala anonymitu KP, změnila jsem jména rodičů i dětí.

Jméno komunikačního partnera:	Barbora	Karolína	Michaela	Adam	Nina
Jméno a věk dítěte:	Alenka; 10	4 synové; 13, 11, 9, 6	Tereška; 12	Lucie; 10	Edita; 6
Kdo dítěti zemřel:	dědeček	blízký přítel	dědeček	dědeček	prababička

Tabulka: Popis výzkumného vzorku

4.6 Analýza kvalitativních dat

Veškerá shromážděná data jsem přepsala z diktafonu do psaného textu. Následně jsem je zpracovala, tedy zredukovala informace pouze na ty, jež byly významné pro cíl mé práce. V momentu, kdy jsem měla shromážděny podstatné výpovědi, přešla jsem na otevřené kódování. To spočívalo v rozebrání původního textu a jeho následném složení, kdy došlo k vytvoření jednotlivých kódů, které se odvíjely dle smyslu odpovědí. Jednotlivé výpovědi se mnohdy opakovaly, a proto je v jednotlivých kódech ukryto více odpovědí. Cílem tohoto typu kódování tedy je, jak uvádí Hendl (2005, s. 247), tematické rozkrytí textu.

Data jsem analyzovala na základě čtyř hlavních okruhů – sdělení faktu úmrtí, faktory ovlivňující truchlení dítěte, průběh truchlení dítěte a pomoc truchlícímu dítěti. V průběhu kódování mi pak v rámci těchto okruhů vždy vzešlo několik kategorií, do nichž jsem kódy rozčlenila dle podobností a souvislostí, mnoho kódů se tedy sloučilo (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 211-221).

5 Představení komunikačních partnerů

V následující kapitole představuji výsledky rozhovorů, kde předkládám konkrétní citace účastníků s mým komentářem, který výpovědi analyzuje. Rozhovory jsou však útržkovitě rozděleny dle kategorií a postrádají tak komplexní přehled o rodinné situaci. Proto předchází kapitola představení komunikačních partnerů, kde podávám základní informace.

5.1 KP 1 – Barbora

Alence (10) zemřel dědeček, jejich vztah byl spíše formálního charakteru, neměli k sobě natolik blízko. Alenka byla v době postupného odcházení dědečka přítomna, v den dědečkovy smrti ani v následných momentech však nikoli. Další zátěží bylo pro rodinu chování tatínka, který ztrátu těžce nesl. V důsledku neochoty manželky pozůstalého organizovat oficiální rozloučení, došlo k ukládání urny až půl roku poté. To přispělo k napjaté atmosféře v rodině. Barbora se rozhodla, že v den smrti s dětmi zajde za dědečka alespoň zapálit svíčku a pomodlit se, v tu chvíli měla také rodina příležitost si o dědečkovi popovídat. První reakce Alenky postrádala zjevné emoce, Barbora však reagovala pohotově – Alenku ujistila, že je to tak v pořádku. V rodině bylo téma smrti otevřené vždycky, protože podle Barbory toto téma děti zajímá. Své názory jim ale nevnucuje a nechává to na jejich fantazii. Poprvé se Alenka se smrtí setkala tehdy, když jim umřel křeček. Barbora tehdy navrhla, že ho mohou společně pohřbít a snažila se jim tam ukázat, že rozloučení je důležité. Obecně je v tomto ohledu pro Barboru podstatné, aby dospělí před dětmi téma smrti neskrývali.

5.2 KP 2 – Karolína

Karolína je rozvedená a má čtyři děti (13,10,8,5). Společně prožívali postupné odcházení jejich blízkého přítele Jaromíra. Jeho onemocnění trvalo několik let a po celou dobu ho rodina doprovázela. Karolína říká, že největší pomocí v době umírání byl pro děti právě Jaromír. Karolína se dozvěděla o nemoci Jaromíra brzy a klukům to řekla během večerní modlitby, kdy všichni plakali a následné reakce pak byly různé v závislosti na věku a povaze dítěte. Nejstarší syn (13) se uzavřel do pokoje a potřeboval být sám. Reagoval agresivně, byl plný vzteku. Mladší syn (10) je naopak velice emoční, pro něj byl důležitý

tělesný kontakt a možnost se vyplakat. Karolína tvrdí, že v tomto období jí nejvíce záleželo na tom, aby nikdo neměl pocit, že je na to sám. Když ještě Jaromír žil, navštěvovali s ním hrob jeho prarodičů. Po Jaromírově smrti tam Karolína s dětmi dále chodí (sám Jaromír je pohřben na vzdáleném hřbitově), což jim všem pomáhá se s jeho smrtí dál vyrovnávat. Karolína zastává názor, že by se s dětmi celkově mělo o smrti mluvit, takže toto téma je v jejich rodině přítomno už od doby, kdy děti byly ve školce a samy se začaly ptát. Roli v rodině hraje také křesťanská víra, v níž Karolína své děti vychovává.

5.3 KP 3 – Michaela

Paní Michaela má dvě dcery, mladší Tereška má 12 let. V období půl roku prošla ztrátou dvou dědečků, oba dva byli dlouhodobě nemocní a zemřeli na rakovinu. Tereška měla s oběma dědečky blízký vztah. Bylo pro ni důležité s nimi být v kontaktu i v období nemoci, u druhého dědečka to však nebylo tolik možné. Po sdělení faktu, že dědeček zemřel, nastaly silné emotivní chvíle. Hodně se plakalo a objímalo. Tereška své truchlení prožívala zejména skrze fotoalbum s dědečkovými fotkami a skrze dopis, který mu sama po jeho úmrtí napsala. Za důležité považovali rodiče pohřby, kterých se Tereška zúčastnila a které pro ni byly hodně náročné. Těmto ztrátám předcházelo i mnoho dalších, které pomohly připravit Terezku na nynější ztráty. Například smrt spolužáka nebo rybičky. Dle Michaely je hlavní dát v tomto období dítěti dostatek prostoru. Důležitá je rodina, které se dítě může s čímkoli svěřit, ale i čas sám pro sebe. Roli hraje také víra, ve které své děti Michaela vychovává a skrze kterou čerpají naději.

5.4 KP 4 – Adam

Dědeček Lucie (10) zemřel před rokem. Jak pan Adam sám říká, její truchlení nebylo nijak zvlášť traumatické, i proto, že k sobě neměli moc blízko. Když k úmrtí došlo, Adam svolal děti do pokoje a tam jim o smrti společně s manželkou řekli. Emoce nikdo z nich nezatajoval, poplakali si spolu asi patnáct minut. Pro rodinu byl důležitý pohřeb, na který Lucie byla zvědavá. Mnohem těžší bylo se postarat o babičku, která se se smrtí manžela neuměla smířit. Rodina se snaží děti vychovávat tak, aby respektovali realitu, a proto také Lucie dle pana Adama neměla problém smrt dědečka vzít tak, jak je. Otázka smrtelnosti

v rodině není a nebyla tabu, děti ji však nijak nevyhledávají. Rodiče se řídí zásadou, že pokud bude rodina rodinou, tak nemůže být nikde problém.

5.5 KP 5 – Nina

Paní Nina má dvě dcery, kterým zemřela prababička. Starší Edita (6) měla s prababičkou hodně blízký vztah a v období umírání jí chodila často navštěvovat. Když už nadcházely dny odchodu, dala Nina Editu na hlídání k rodině, což jí následně dcera vyčítala. Když šla Nina s dcerou ze školy, Edita intuitivně vycítila, že prababička zemřela. Edita vzala smrt babičky dobře a projevila zájem jít na pohřeb. Podle Niny je pohřeb důležitý, aby měl člověk možnost se rozloučit a aby dítě vidělo, že také druzí nad ztrátou truchlí. Na otázky se Nina dceři vždy snažila odpovědět a téma smrti v rodině je a bylo otevřené, prvním impulzem k tématu byla smrt domácího mazlíčka. Nina nechává svou dceru věřit tomu, co chce – ukazuje jí svůj pohled, ale dává ji prostor pro její vlastní fantazii.

6 Představení výsledků

Data jsem analyzovala na základě čtyř hlavních okruhů – sdělení faktu úmrtí, faktory ovlivňující truchlení dítěte, průběh truchlení dítěte a pomoc truchlícímu dítěti. V průběhu kódování mi pak v rámci těchto okruhů vždy vzešlo několik kategorií.

6.1 Sdělení faktu úmrtí

Vzhledem k tomu, že u všech účastníků výzkumu se jednalo o smrt očekávanou, informace o nemoci a možných následcích – smrti, dětem byla dána již v průběhu umírání, a to ve všech případech. V jaké míře byli rodiče v tomto ohledu otevření se budu věnovat později, nyní proto cílím přímo na moment, kdy došlo ke sdělení faktu úmrtí.

Kategorie: *Čas sdělení, Pravdivost, Tělesná blízkost, Prostor na vyjádření emocí*

a) Čas sdělení

Když dojde k úmrtí, rodič by měl informovat dítě co nejdříve. Už jenom proto, že děti jsou na toto citlivé a snadno rozpoznají, že je něco jinak. Tento fakt, na němž se shoduje mnoho autorů, například Malá (2007, s. 48), se mi také ve výzkumu potvrdil, konkrétně u **Karolíny, Michaely** a **Niny**. Zásadu „sdělit co nejdříve“ pozorujeme u všech KP. **Barbora:** *„Když přišly ze školy, tak jsem jim to všem řekla.“* **Karolína:** *„Takže vím, že to bylo nějak odpoledne, kdy všichni přišli ze školy a kluci na mně hrozně rychle poznají, že se něco děje.“* **Michaela:** *„Bylo to vlastně tak, že holky byly od pátku do neděle na výpravě. To se stalo v sobotu a oni se v neděli vracely. A teď šlo úplně vidět, že ty děcka prostě vnímají úplně všechno. Přišly do toho bytu a věděly, že je něco jinak.“* *... „Ta druhá ztráta, já už jsem to věděla odpoledne a řekla jsem dětem, že je to s dědečkem zlé, ale že počkáme, až tatínek přijede a uvidíme, co nám řekne. Protože manžel jim to chtěl říct sám, protože to byl jeho tatínek. Takže jsem to respektovala, ale bylo to pro mě k nevydržení.“* Zde bych chtěla zdůraznit ochotu **Michaely** vyčkat na příchod tatínka, kdy tento čas, kdy „něco“ bylo ve vzduchu, KP reflektuje jako krajně nepříjemný. **Adam:** *„Ten den, kdy dědeček zemřel, byly holky na přespávačce, to bylo večer. Ony pak další den přijely a jak přišly domů, tak jsme se sešly v pokoji a řekli jsme jim to.“* **Nina:** *„Já jsem jí řekla, že musím do práce a pak k mamce, protože jsme nevěděla, jak dlouho tam budu, co se bude dít. To jí hlídala moje rodina. Ráno pak teda babička umřela, ale odpoledne už jsem šla*

pro malou do školky. a pro mě bylo hrozný překvapení, ona se mě vlastně ptala, protože chtěla vědět, kde jsem byla, a protože věděla že je něco jinak a pak z ní samotný najednou vylezlo že ví, že jsem vlastně celou noc držela babičku za ruku a že umřela. Tady jsem fakt nevěděla, do jaké míry to je dětská představitivost nebo ty děti prostě vnímají více než my.“ Žádný z KP tedy se sdělením neotálel. **Michaela** a **Adam** sice neřekli dětem zprávu bezprostředně hned, nicméně měli důvod a děti jim to nijak nezazlívaly.

b) Pravdivost

Zpráva by dle Malé měla být jasná, pravdivá a stručná (Malá, 2007, s. 48), to se také shodovalo s tím, jak rodiče jednali. U **Barbory** z výpovědi rozumíme, že pro ni byla pravdivost přirozená v důsledku období, které předcházelo (nemocný dědeček u rodiny před smrtí bydel) a kdy k dětem byla otevřená. **Barbora:** „*Neměla jsem problém ji to sdělit, protože se to celou dobu i řešilo. A určitě jsem neměla tendence jim něco tajit, řekla jsem jim to na rovinu.“* ... „...*tak jsem jim to všem řekla, že jako dědeček dneska zemřel.“* V případě **Karolíny** sice není jasně řečeno, že by kladla důraz na upřímnost, nicméně její upřímnost můžeme chápat z emocí, které dala otevřeně najevo. **Karolína:** „*Takže se zeptali: ‚Mami, co se děje?‘ Já jsem začala brečet, nadechla jsem se a řekla ‚Jaromír...‘ A jeden ze synů dořekl, Jaromír umřel.“* Stejně jako **Michaela:** „...*takže já už jsem jim to v podstatě s pláčem řekla.“* **Nina** přímo říká, že pro ni byla upřímnost nejen důležitá, ale také to v konečném důsledku byla nejjednodušší možnost. „*Protože když jsem ji nechtěla lhát, tak jsme o tom mluvili tak jak to je, ona to vzala v pohodě a mně se tím vlastně ulevilo. Lepší než něco složitě vymýšlet, tak pravda je nejlepší cesta.“* z této výpovědi je také patrný důsledek, kdy není potřeba se sdělení bát, protože děti informaci mnohdy zvládnou a přijmou mnohem lépe, než si rodiče myslí. Což souhlasí s Malou (2007, s. 48). Obdobně to pozorujeme také u **Adama:** „...*tak jsme se sešly v pokoji a řekli jsme jim to.“* ... „*Ona manželka je hrozně hodná, pravdivá a snažíme se, aby ty naše děti byly celkově na ten život připravené. Prostě se snažíme, aby se dívaly na svět realisticky.“* Následná reakce dítěte pak byla: „*Vzala to jako fakt, překonala to.“* Tento konkrétní případ tedy ukazuje, že pravdivost je na místě a děti jsou schopny ji unést a přijmout.

c) Tělesná blízkost

KP, stejně jako Malá (2007, s. 48) považují za dobré a významné v moment sdělení a bezprostředně po něm, být dítěti fyzicky nablízku a podle potřeby jej objímat a hladit. **Barbora:** „*Také tam určitě hrál roli tělesný kontakt – my se objímáme, vlastně je to taková*

základní emoční podpora.“ **Karolína:** „...*ten tehdy přišel, pomazlil, vybrečel...*“
Michaela: „*My jsme je měli u sebe, hladili jsme je.*“... „*Důležité je v první moment, když to jde tak být s nimi, tělesný kontakt.*“

d) Prostor na vyjádření emocí

Michaela: „*Myslím, že je důležitý hlavně ten prostor. Třeba u toho spolužáka jí to děcka řekla v náboženství a pro ni to byl šok. Ona to vůbec nedokázala pojmout.*“ KP tímto reflektuje, že by děti měli mít možnost otevřeně vyjádřit své emoce a žal. To se dočítáme také u Kübler-Ross (2003, s. 78), která vnímá potřebu prostoru za klíčovou. **Michaela** se ho tedy svým dětem v případě úmrtí dědečků na základě dřívější zkušenosti snažila poskytnout. „*Načež propukl obrovský pláč a nechali jsem je se vyplakat. Bylo to těžké, ale to je ta bolest, to je to prožívání. Takže se plakalo, plakalo. Ale zase mi přijde, že to je ten život. Že je to drsné bolestné, ale co jiného. Brečeli jsme, já jsem brečela, maminka brečela.*“ Zároveň z výpovědi pozorujeme také otevřenost emocí ze strany rodičů a prarodičů. Také **Barboře** záleželo na tom, aby děti měli šanci si informaci nějak zpracovat. „*Chtěla jsem, ať to není moc večer, ať si to ty děti stačí prožít – ať to není šok a jdeme spát, teď s tou bolestí někde sám usínat.*“

6.2 Faktory ovlivňující truchlení dítěte

Faktorů, které ovlivňují průběh truchlení dítěte, je opravdu hodně. Já zmiňuji jenom ty nejběžnější, na které upozornují autoři v knihách a na ty, které se ukázaly jako vlivné vzhledem ke konkrétním dětem mých KP. Je tedy třeba poznamenat, že mi vzešly některé faktory, které u jiných dětí třeba vůbec nemusí hrát roli. A naopak, že jiné děti jsou ovlivňovány něčím, co v bakalářské práci zmíněné není. U dětí je tedy jednotlivé vlivy třeba posuzovat individuálně a následně je dávat do komplexních souvislostí.

Kategorie: *Blížkost vztahu, Forma úmrtí, Dřívější ztráty, Ztráta mazlíčka, Truchlení nejbližšího okolí, Osobní rozloučení, Otevřenost rodičů, Porozumění rodičů, Víra, Společenské okolnosti, Věk a povaha dítěte*

a) Blížkost vztahu

Důležitým faktorem, od něhož se odvíjí, jak moc je dítě ztrátou zasaženo a jak intenzivní bude jeho truchlení, je blízkost vztahu, což potvrzuje také Baštecká (2005,

s. 59). Ve výzkumu se mi tvrzení poměrně jasně ukázalo jako pravdivé, to mohu demonstrovat srovnáním **Karolíny**: „Umřel blízký přítel Jaromír, který nás hodně podporoval v době rodinné krize, klukům hodně pomáhal a nějak je formoval.“ a **Michaely**: „Terezce umřel dědeček, měli moc hezký vztah, takový přátelsko-důvěrný.“ s **Barborou**: „Vztah byl docela blízký“ a **Adamem**: „Byl to její dědeček. Ten vztah, no vídali se. Ale nebyl to žádný hluboký vztah, a myslím, že se to pak v tom truchlení odrazilo, že to tak moc neprožívala.“ z prvních odpovědí rozeznáváme, že vztah byl opravdu blízký, oproti dalším dvěma, kdy sice šlo o dědečky dětí, ale vztah byl vzdálenější. Když tyto odpovědi následně porovnám se způsobem, jakým děti KP reagovaly a truchlily, ukáže se, že blízkost vztahu měla na celý průběh skutečný vliv. **Karolína** uvádí: „Ten druhý syn, ten tehdy přišel, pomazlil, pobřečel. Hned chtěl Jaromírov obrázek, a tak si ho pověsil nad postel a dodnes tam je, ten si to protruchlil. Reakce třetího syna byla spíše obranná – to není možné, když se budeme modlit, Jaromír se uzdraví a tečka.“ Také truchlení dítěte od **Michaely** mělo svůj spád: „Terezka strašně vzlykala, hrozně plakala. I u ní sem vnímala, že člověk musí pomalinku sžívat, že tu dědeček není. Přišlo mi, že ta doba, kdy Terezka plakala byla hrozně dlouhá.“ ... „Když můj tatínek zemřel, tak ona chtěla fotky.“ Oproti tomu, když se podíváme na odpovědi **Barbory** a **Adama**, tak lze určit jistá míra pravděpodobnosti, že smrt blízkého dítěti nezasáhla v takové míře. „Byla zaražená a překvapená absencí emocí, že ta reakce nebyla tak silná.“ ... „...ta Alenka, že mi přišlo, že ta to tak neprožívala, že ta tím proplula ještě tak jinak. Že z toho nedělala nějakou vědu, pro ni to bylo, tak stalo se.“ ... „Vzala to jako fakt, překonala to.“

b) Forma úmrtí

Je rozdíl, zdali blízký pomalu umíral a šlo tedy o smrt očekávanou nebo naopak smrt přišla znenadání a rodina se neměla možnost nijak připravit, nijak se rozloučit. Zdali má na truchlení dítěte tento faktor vliv, však bohužel ve svém výzkumu nemohu zhodnotit a tvrzení Coloros (Coloros, 2008, s. 43) tak obhájit či vyvrátit. U všech KP se totiž jednalo o smrt dlouhodobě očekávanou, většinou následkem rakoviny. **Michaela** ale mluvila o tom, že Alenka byla přítomná několika smrtí, z nichž dvě z nich byly opravu nečekané. KP na reakcích svého dítěte pozorovala v tomto ohledu rozdíl. V prvním případě šlo o handicapovaného spolužáka, který zemřel náhle. „Spolužák náhle zemřel, děcka ji to řekla v náboženství a pro ni to byl šok. Ona to vůbec nedokázala pojmout.“ V druhém případě pak Alence zemřel dědeček, u něhož smrt již dlouho předpokládali. „Mohla s ním být a sama si to mohla korigovat. Bylo to pro ni strašně důležité, že ho mohla navštěvovat.“

Například měla mít oslavu, ale věděla, že by za dědečkem neměla kdy jindy zajít tak řekla ne, teď půjdu za dědečkem.“ Následná reakce v den smrti sice byla hodně emotivní, ale to je normální. Znamky šoku ovšem oproti náhlé smrti spolužáka přítomny nebyly. Nicméně i přesto, že nemohu v ostatních případech s ničím srovnávat, žádný z KP neuvedl, že by sdělení o smrti blízkého, dítěti způsobilo nějaké trauma. Můžeme se tedy domnívat, že díky možnosti doprovázet blízkého na jeho cestě, děti KP následné úmrtí lépe snášely. Děti všech KP byly svými rodiči o nemoci minimálně informovány a byly postupnému odcházení nějakým způsobem přítomny. **Barbora:** „*Oni u nás tedy ty tři měsíce byli a ten děda už vypadal špatně, bylo to fakt vidět, že odchází. Děti, byly u toho, protože se to i hodně řešilo. A babička naše, ta je zase nepohyblivá, takže někdo tam musí být takový, kdo nosí jídlo, funguje. Takže ta rodina do toho byla fakt hodně zapojená.*“ **Karolína:** „*...vlezl k synovi do postele a povídali si, řešili jeho diagnózu, kdy mu Jaromír vysvětloval jeho nemoc. Nebál se o tom mluvit. Často přijel z vyšetření, unavený, lehl si do pokojíčku a kluci to respektovali. Takže kluci tohle měli z první ruky.*“ **Adam:** „*Vlastně ten děda byl dlouhodobě nemocný. Neměli jsme žádné tendence před ní něco tajit, ty děti vnímají víc, než si myslíme. Asi si to ještě neuměla všechno uspořádat, ale něco postřehnout musela, i z těch telefonátů s mým bratrem a tak.*“ **Nina:** „*Edita ji viděla 2x 3x v týdnu a prababička byla hodně nemocná, takže dcera za ní často chodila i do nemocnice.*“ Jedna věc je, že děti o umírání vědí, druhá pak, zdali mají možnost umírajícího doprovázet. To mnohdy záleží na rodičích, kteří v těchto případech svým dětem prostor dali, a ony ho z velké části chtěly využít.

c) Dřívější ztráty

I přesto, že může mít dítě za sebou několik ztrát, nemůžeme od něj očekávat, že ho ztráty nynější nebudou zasahovat nebo jej budou zasahovat méně (Moody, Arcangel, 2005, s. 55-87). Michaela, jejíž dítě si prošlo mnoha ztrátami tvrdí, že každá ztráta i přesto, že byla bolestná, její dceru v určitém pohledu významně a pozitivně posunula. „*Myslím si, že díky tomu všemu teď vnímá smrt v tom prožívání, třeba v tom, že se dokáže vzdát věci, na kterých strašně lpěla. To jsme třídili hračky a Terežka řekla: ‚Mami, tohle už nebudu potřebovat‘ že se od toho uměla odpoutat. Měla takovou hračku, kterou měla od mala, a to mě překvapilo, když řekla: ‚Maminko, mně tohle udělalo radost a já už to potřebovat nebudu a tohle teď zase může dělat radost někomu jinému.*“ V případě dítěte **Michaely** tedy můžeme říci, že četnost dřívějších ztrát Terežce pomohly se s určitými věcmi v pravý čas rozloučit. KP také uvádí: „*Dříve si třeba zalezla pod polštář a chtěla být sama, teď už*

jde vidět, že vyhledává tu blízkost, ale naučila se běžně, že přijde a řekne mamí, já ti chci něco říct. Některé jsou běžné, některé důvěrné. Myslím si, že to s tím hodně souvisí. Protože my jsme všechny ty ztráty prožívali tak společně, že nás to všechny semklo.“ Je těžké rozlišit, co je dáno povahou dítěte, co je dáno vývojem a co je dáno právě dřívějšími zkušenostmi. Bezpochyby na tom ale mají všechny tři faktory v různých poměrech vliv. Nicméně fakt, že si dítě několika ztrátami prošlo, ale emoční zatížení může být při nové ztrátě opět silné, zvláště pokud šlo o blízkou osobu, se potvrzuje i v tomto případě. *„Terezka strašně vzlykala, hrozně plakala. Přišlo mi, že ta doba, kdy plakala, byla hrozně dlouhá. Ona třeba taky hodně silně reagovala, když jsme měli pohřeb. Tak ona prostě zůstala stát v tom kostele u toho mého tatky. Ted' uviděla tu fotku, tu rakev a normálně měla jako ne, já tam nejdu. Ted' začala plakat, že tam nejde.“* Tato holčička má za sebou ztrátu členů vzdálenější rodiny, maminky její spolužačky, rybičky, známého, spolužáka, a nakonec dvou dědečků, kteří zemřeli v období půl roku. U některých autorů se také dočteme, že se na dítěti odráží také ztráty z raného dětství, i přesto, že si to nemusí vědomě pamatovat (Moody, Arcangel, 2005, s. 55-87). **Adam** v našem rozhovoru uvedl, že jeho dítě si ve dvou letech prošlo ztrátou prarodiče, nicméně nemůžu nijak dokázat, že to mělo na dítě vliv. Oproti tomu **Karolína**, která přišla o dítě ještě v těhotenství, ztrátu silně emočně prožívala, což jak v rozhovoru uvedla, děti vycítily a začaly se na to samy od sebe ptát. *„Děti už si ztrátou prošly, když byli hodně maličci – v kojeneckém, batolícím věku (2-3). Poprvé jsme o tom mluvili, když nejstarší byl v předškolním věku (5,3,1) a já jsem přišla o miminko ještě v prenatálním věku. To se mě tehdy ptali, jestli mají nějakého sourozence a já jsem říkala, že ano, že to pravděpodobně byla holčička.“*

d) Ztráta mazlíčka

V žádném z mých rozhovorů nebyla smrt mazlíčka podnětem k rozhovoru týkající se lidské existence, což neodpovídá tomu, co tvrdí Malá (2007, s. 48). Na druhou stranu se všichni KP shodují v tom, že to byla první emoční ztráta, se kterou se jejich dítě setkala, a považují tento moment s ohledem na dítě za důležitý. Tady už s Malou panuje shoda. **Karolína:** *„První ztrátu prožila s rybou a tu prožívala velmi intenzivně. To byla taková její první ztráta někoho, koho měla ráda.“* Jak však uvádí **Karolína**, tento moment je také důležitý s ohledem na rodiče, aby porozuměli důležitosti prožitku dítěte a dokázali ho touto situací provést. *„Zjistila jsem, že pro ty děti je důležité vědomí, že prostě můžou. Protože jsem třeba viděla, že ty maličké děti v předškolním věku silně prožívaly, že jim třeba umřel křeček a ty maminky to vyřešily tak, že koupily dalšího křečka, ale ta bolest prostě zůstala.“*

Takže já jsem využívala tu výuku náboženství pro předškoláky i v tom, že jaký on byl ten křeček a jaké měl oči a co rád dělal a ty děcka najednou začaly brečet, vůbec nic neřekly, ale zpětně ty maminky chodily a říkaly, že se stala velká věc, protože to dítě nějak si to prožilo a smířilo se s tím. I když pro nás jde vlastně o banální věc, že umřel křeček.“ Díky této ztrátě se také naskýtá příležitost, kdy si dítě projde truchlením, které je nezasáhne natolik jako smrt blízké osoby, ale zároveň je na tuto chvíli může v určité míře připravit.

Barbora: *„Tam je i to, že vlastně to zvíře půl dne umírá, takže jsme se dívali i na to, jak umírá. To byla taková zkušenost, která je připravila. To bylo asi dva roky předtím.“*

Nina: *„Ona vlastně tři týdny před smrtí babičky zažila to, že jí umřel křeček a našla ho ona. Takže moc dobře věděla, co to znamená, když někdo umře, protože to mrtvé tělo držela v ruce.“*

e) Truchlení nejbližšího okolí

Z výpovědi **Adama** můžeme vyčíst, že péče o babičku, která se se ztrátou neuměla vyrovnat, znamenala pro rodinu přitěžující okolnost. *„Ona babička to hodně těžce nesla, neuměla se s tím smířit. Když už pak děda odmítl léčbu, tak ona to nedokázala přijmout a stále chtěla, ať za těmi doktory chodí. I přímo v ten den, kdy taťka umíral, bylo to s ní v tomhle těžké a dalo nám hodně úsilí, aby to ta mamka přijala.“* Což na jednu stranu souhlasí s tím, co říká Dudová (2013, s. 248 srov. se Silverman) o větší náročnosti zvládnou vypjatou situaci, jestliže je okolí nějak nepřizpůsobivé, na druhou stranu však rodič v tomto případě neuvedl, že by to konkrétně dítě nějak více poznamenalo. Sami rodiče před dětmi své emoce neskrývali. *„...tak jsme se sešly v pokoji a řekli jsme jim to. Tak jsme si patnáct minut všichni poplakali a bylo.“* Význam sdílených emocí na dítě však nemohu nijak doložit. Podobná situace nastala také u **Barbory**, kdy však ztrátu těžce nesl kromě babičky také tatínek dětí. *„Co jsem viděla jako velký význam, že to strašně těžce nesl muž. A to byla pro tu rodinu ještě další zátěž, protože on se úplně stáhl na půl roku. A nebylo s ním vůbec řeč. Že ta rodina jako by jela v utlumeném režimu. Ještě jsem řešila babičku, která to ovdovění prožívala velmi hystericky, jakože ona ty emoce narvala do takového vzteku a hodně po nás křičela. A ta o tom není schopná mluvit vůbec. S dítětem, se sebou, s nikým.“* Také **Barbory** jsem se dále ptala, zdali vnímala u dítěte v důsledku této skutečnosti nějakou nesrovnalost. *„To myslím, že ne, já jsem jim to vysvětlila, my jsme se o tom prostě bavili. Řekla jsem, že to je pro něj náročné, že když je protivný, tak je to proto, že to třeba sám špatně zvládal, že je to pro něj těžké ztratit rodiče.“* z výpovědi je třeba ocenit jednání **Barbory**, která vnímala za významné se s dětmi o důvodech chování

tatínka bavit a vysvětlit jim, proč to tak je. S komplikacemi v rodině se také setkala **Michaela**, kdy následkem uzavření se prarodičů v období umírání druhého dědečka neměla Tereza možnost se s dědečkem pořádně vídat a v konečném důsledku se s ním tak řádně rozloučit, což jak KP tvrdí: „*Terezce určitě nějak chybělo*“. Rodina **Michaely** prožívala veškeré emoce spolu s dětmi. „*Já už jsem jim to v podstatě s pláčem řekla, načež propukl obrovský pláč a nechali jsme je, se vyplakat. Bylo to těžké, ale to je ta bolest, to je to prožívání. Takže se plakalo, plakalo. Ale zase mi přijde, že to je ten život. Že je to drsné bolestné, ale co jiného Brečeli jsme, já jsem brečela, maminka brečela.*“ Nesnažili se před nimi nic skrývat, a to také považují za důležité. „*Být s ním, mluvit s ním a prožívat s ním ty každodenní chvíle.*“ **Karolína** také vnímá, že okolí sehrává v truchlení dítěte významnou roli. Především v tom smyslu, zdali je o tom schopné s dětmi mluvit. Vychází ze zkušenosti, kdy to její maminka nedokázala a vědomě se o tom s nimi nebavila. Dává to za vinu její emoční strnulosti, kterou sama v dětství zažívala. „*Mě to naštválo, že ti kluci toho ušli tolik a bylo to pro ně tolik náročné a pak jim to někdo sejmul.*“ Varianta, že se rodič snaží před dítětem emoce skrývat, bývá poměrně častá a nese s sebou důsledky, což paradoxně nalézáme právě také u **Karolíny**: „*Já sama jsem mezi tím taky lítala, protože jsem sama měla emoce, sama jsem si to potřebovala prožít, potřebovala jsem si to probrečet, taky vyvztekat a zároveň jsem pořád chtěla brát ohled na ty děti. Takže jsem mezi tím trochu balancovala, kdy já si to mohu dovolit prožít, takže někdy jsem si to potlačila, pak jsem zjistila, že to vybuchne ve chvíli, kdy to vůbec nečekám, taková škola no.*“ **Karolínina** reakce tak potvrzuje to, co říká Dudová (2013, s. 248 srov. se Silverman) o potřebě neskrývat před dětmi své emoce. V tomto případě sama KP na základě své zkušenosti porozuměla důležitosti sdílení emocí přímo před dětmi a s dětmi. Na druhou stranu však v jiných výpovědích ukázala, že před svými dětmi otevřená byla, prožívala s nimi emoční chvíle a neměla s tím prokazatelný problém. „*...vybrečeli jsme se spolu*“ ... „*Kluci na mně hrozně rychle poznají, že se něco děje. Takže se zeptali: ‚Mami, co se děje?‘ Já jsem začala brečet, nadechla jsem se a řekla ‚Jaromír...‘ a jeden ze synů dořekl, Jaromír umřel.*“

f) Osobní rozloučení

Podle **Barbory** je pohřeb důležitý, nicméně v rozhovoru uvedla, že neměl na dceru zásadní vliv. „*...ta Alenka, že mi přišlo, že ta to tak neprožívala, že ta tím proplula ještě tak jinak. Teda takhle, já si myslím, že to potřebují všichni, ale že ti mají z toho nedělali nějakou vědu.*“ Na druhou stranu však **Barbora** dále říká, že osobní rozloučení všem

chybělo, protože k ukládání urny došlo až půl roku poté. „*My jsme chtěli jet za nimi do té Prahy, že se rozloučíme a tak, ale prostě ona to nechtěla. Tak to mi trochu vadilo, že tam nebylo žádné osobní rozloučení.*“ ... „*...a pak ještě bylo po tom půl roce, ale pro mě osobně to bylo náročné ses někým rozloučit takhle, s kým jsme byli vlastně. Že to nebylo uzavřené.*“ Jestliže budeme příběh **Barbory** brát jako celek, tak z něj vyplívá fakt, že rodina obecně osobním rozloučením strádala, což v určité míře koreluje s tím, co o možném strádání říká Michňová (2012, s. 40), nicméně na dítě to žádný patrný vliv nemělo. Děti **Karolíny** na pohřbu Jaromíra nemohly být z rodinných důvodů vůbec, a jak sama uvádí: „*Mrzelo je to.*“ Co se týče důsledků do truchlení dětí, nemohu ho nijak ověřit, z celkového příběhu KP však vychází, že děti se s odcházejícím přítelem mohly loučit a loučily postupně, a to pro ně bylo zásadní a důležité. Také **Michaela** se vyjádřila k důležitosti vlivu osobního rozloučení, i když se to netýkalo přímo Terezky, ale její vlastní zkušenosti: „*Mamka se starala o jednu paní, se kterou já jsem měla blízky vztah. A je pravda, že jsem cítila obrovskou prázdnotu, když ona zemřela někde pryč a byla daleko. Že oni ji odvezli a pak zemřela. A bylo takové jakby hluché místo. A bylo to tím, že jsem neměla šanci se s ní nějak rozloučit. Vnímám to jako důležité se s tím člověkem rozloučit.*“ Dále však uvádí, že pro Terezku bylo důležité, stejně jako pro děti **Karolíny**, mít tu možnost se postupně loučit s prvním zemřelým dědečkem. Porovnává to pak se ztrátou dědečka druhého, který zemřel půl roku poté, kdy Terezka tuto možnost neměla: „*Dědeček z prvního úmrtí, tak tam Terezka chodit mohla. Mohla s ním být a sama si to mohla korigovat. Bylo to pro ni strašně důležité, že ho mohla navštěvovat. Například měla mít oslavu, ale věděla, že by za dědečkem neměla kdy jindy zajít tak řekla ne, teď půjdu za dědečkem. Navíc zrovna chodila do školy, kdy měla dědečka přímo před barákem, tak jí dědeček třeba zamával.*“ Oproti dědečkovi druhému: „*...tím, že jsou prarodiče z jiného města, tak to bylo náročnější, a navíc se dědeček s babičkou v toto období více uzavřeli, takže Maruška neměla takový prostor, což jí určitě nějak chybělo.*“

g) Otevřenost rodičů

Jak tvrdí také Malá (2007, s. 48), děti jsou citlivé a lehce rozpoznají, že něco není v pořádku. Vycítí, že v rodině došlo k nějaké změně, a proto by měl být rodič k dítěti otevřený již od úplného začátku. V případě mých KP se tedy jedná především o otevřenost již v období, kdy byla zjištěna diagnóza. **Barbora:** „*...u nás se to celou dobu řešilo.*“ Je důležité říci, že v rodině **Barbory** hrálo roli, že byl dědeček v období nemoci v rodině intenzivně přítomný, tématu se tedy v podstatě ani vyhnout nedalo. **Karolína:** „*To bylo*

*tak, že on mi to řekl po telefonu hned, když se to dozvěděl a prosil mě, ať to neříkám, protože to nevěděl nikdo. Takže to kluci dlouho nevěděli a pak asi ta první informace byla těžká, protože jsem nechtěla pojmenovat to, že ten Jaromír má rakovinu a bylo jasné, že to s ním je vážně a asi to bude končit brzo, jeho život. Tak jsem nechtěla ať je pro ně rakovina rozsudek smrti. Prostě že mě se to jednou taky bude týkat nebo jejich sourozenců a že to pokaždé bude znamenat konec života. Pak jsme si o tom dlouze povídali.“ u KP pozorujeme, že otevřená chtěla být a byla, zároveň svou otevřenost záměrně ohraničovala. Vidíme zde ochranářský pud, který je i z dalších výpovědí KP patrný a o kterém i ona sama později mluví. Každopádně jednala takto záměrně a dle ní také správně. **Michaela:** „Vždycky když dědové onemocněli, tak to holky věděly. Mluvili jsme o tom, že situace je vážná, že může umřít. Samozřejmě jsme nevyprávěli podrobnosti. Řekli jsme, že děda má léčbu, že ho píchají do břicha, ale to už člověka tak vycítí. Něco, ale s citem. Ale na rovinu.“ ... „...nebylo to tabu, je to vlastně teď náš dennodenní chleba. Vlastně jsme museli i změnit plány i co se týče třeba výletu a ty holky to vnímají a není to pro ně žádný problém. ‚Takhle to je, babička nás potřebuje, o tom mamí vůbec nemluv.‘ Ale já mám potřebu to říct, aby to zaznělo.“ Zde se také dočítáme, že bylo pro rodiče důležité říci věci tak, jak jsou, avšak opět v mezích. Vidíme také, že se rodičům jejich otevřenost vrátila, protože pro děti bylo přirozené a jasné, že věci teď budou jinak, vzaly to. **Adam:** „Vlastně ten děda byl dlouhodobě nemocný, zemřel na rakovinu. Neměli jsme žádné tendence před ní něco tajit, ty děti vnímají víc, než si myslíme. Asi si to ještě neuměla všechno uspořádat, ale něco postřehnout musela, i z těch telefonátů s mým bratrem a tak. A celkově i ty věci ohledně pozůstalostí řešíme před dětma.“ Specifičnost této situace tkví v otevřenosti, která ale nebyla záměrná, spíše pasivní – nevadilo mu, že dcera něco zaslechla, ale přímo o tom s ní nemluvil. Celkově lze z výpovědí KP snadno vyčíst, že se v rodinách o závažnosti nemoci mluvilo. Jiné závěry však udělat nemohu. Co lze ale předpokládat, že vzhledem k faktu, že děti KP neprojevily v tomto ohledu žádné negativní reakce a průběh jejich truchlení nijak nevybočoval normálu, byl postup rodičů adekvátní situaci.*

h) Porozumění rodičů

Barbora: „Ona mi reflektovala, že jí to hrozně mrzí, ale že vlastně pro toho dědečka nepláče. A já jsem to chápala, chápala jsem, že to asi odpovídá tak nějak tomu jejímu emočnímu chápaní těchto věcí.“ V těchto situacích je porozumění důležitou součástí rodičovského úkolu. **Barbora** situaci zvládla pohotově – z výpovědi rozumíme, že respektovala fakt, že dětské truchlení se liší od toho dospělého a že je úzce spjato

s vývojovým stádiem. Také Elliott a Place (2002, s. 91-93) píší, že bychom měli být připraveni, že mladší děti nebudou reagovat, jak my bychom si představovali – že např.: svůj smutek nebudou vyjadřovat slzami. Děti starší pak v důsledku zmatku v emocích nemusí vědět, jak na emoce reagovat a jak je vyjadřovat. **Michaela** byla také vystavena mnoha situacím, kdy se po ní vyžadovalo porozumění a povzbuzení dítěte v jeho způsobu truchlení. I ona reagovala s citem a poskytla tak Terezce určitou formu jistoty a bezpečí v tom smyslu, že ona jejímu truchlení rozumí a může se jí se vším svěřit. „*Ona si vybrala fotky z různých alb a založila si takové fotoalbum. A říká mamí, co kdybych si něco napsala? Tak říkám jasně, vyjádři to, jak potřebuješ, to je tvoje, nic není špatně.*“ Dále šlo také například o situaci pohřbu, který popisují později. Někdy však rodičovská touha po porozumění může být na dítě až příliš, děti mohou cítit nátlak a místo toho, aby se otevřely, se stáhnou. To dokládá **Karolína**, která se nakonec spálila a tehdy pochopila, že přehnaná starostlivost a péče někdy může vést k opačným výsledkům. „*A pro mě bylo těžké rozeznat, do jaké míry mám do jejich prožívání smutku vstupovat. A já jsem nevěděla, jak moc do toho mám vstupovat a chodit a nějak to s ním prožít, protože jsem měla pocit, že to chce prožít, ale nevěděla jsem, jestli jsou to pouze mé emoce, nebo to tak on opravdu vnímá. Pro mě to byla zkouška pustit ty děti v těch nepříjemných okamžicích. Nezasahovat jim do toho, do toho jejich vnímání, protože ne všemu jsem třeba rozuměla a bylo to pro mě těžké nechtít tomu rozumět a nechtít vědět co se děje. Pořád jsem na toho nejstaršího a proč, a nic, tak co se děje a pořád jsem měla potřebu se doptávat, až jsem viděla, že je to horší a horší a že on o tom vlastně nepotřebuje mluvit.*“

i) Víra

Některé studie ukazují, že religiozní lidé mají menší strach ze smrti a jsou k ní otevřenější, na druhou stranu jiné (například Matalonova studie z roku 1998, provedena na židovských rodičích) ukazují přesný opak, tedy vyšší úzkost ze smrti u věřících rodičů. Kenyon tuto problematiku shrnuje, že vliv religiozity na vývoj konceptu smrti zatím neleze přesně objasnit (Loučka, 2009, s. 13). Z výpovědí některých KP je každopádně patrné, že víru vnímají jako důležitý a vlivný faktor. **Barbora:** „*Křesťanský rozměr určitě hraje roli, děcka jsou tak vychovávána.*“ **Karolína:** „*Děti vnímají to, že smrtí to nekončí, že je tam nějaký přechod. Já třeba když jsem učila náboženství tak jsme se smrti vědomě dotýkala.*“ **Michaela:** „*Žijeme v naději s Pánem Ježíšem, takže křesťanský rozměr tam hraje důležitou roli. Téma s Pánem Ježíšem je časté, že zemřel. Takže jsme hodně rozebíraly a proč. Že ani já to nevím, byť jsem jejich maminka nebo tatínek, ale že je někdo, kdo to ví, někdo, kdo ví*“

všechno. A vlastně to tak předat. My jsme o tom i mluvili, že ony se ptaly: ‚Mami a co teď Pánu Bohu říkáš, jako teď?‘ Říkám mu to, co prožívám. Že mám spoustu otázek proč, proč teď, jak je to možné?‘ **Adam:** ‚Ono těžko říct, naše maminka žije v duchu desatera, takže to tam asi celkově roli hraje. Ona je hrozně hodná, pravdivá a snažíme se, aby ty naše děti byly celkově na ten život připravené.‘ Nicméně je třeba poznamenat, že KP dále uvádí, že i přes to, že děti vychovávají ve víře a snaží se jim předat poselství naděje, kterou Ježíš hlásal, jim dávají v tomto ohledu prostor pro jejich vlastní představy a fantazii. **Barbora:** ‚Akorát já to tak nechávám na nich, prostě jak si tím procházejí. Že my se o tom bavíme, ale nevykládám jim, jak to je. Řeknu jim, jak si to představuju já třeba, jak to funguje a oni si samy vytvářejí své představy o životě.‘ **Karolína:** ‚...a na to tenkrát reagovali strašně hezky, protože říkali, že je to super – že mají svého osobního anděla v nebi a že se tam mají na koho těšit, takž.‘ **Michaela:** ‚Mluvíme o tom, že je to neuchopitelné, že to nikdo nemůže popsat.‘ **Nina:** ‚Já v posmrtný život věřím a malou nechávám věřit tomu, co chce. Nenutím jí své názory, ale v tomto dětském věku jsem ji pak říkala, že babička je nahoře, v nebičku a snažila jsem se jí to vysvětlit.‘ Jestliže se pak následně podíváme na to, jak vypadaly okamžiky v období truchlení, je viditelné, že minimálně pro rodinu jako celek víra v období truchlení měla své místo. **Barbora:** ‚Víc jsem udělat nemohla. Rozloučili jsme se a pomodlili jsme se za dědu.‘ **Karolína:** ‚...a to bylo hodně emoční, protože to bylo během večerní modlitby, takže jsme se za něj modlili a následně jsme si o tom hodně dlouho povídali a kluci brečeli.‘... ‚...tak jsme se pomodlili a ten den byl takový smutný, bolavý.‘ **Michaela:** ‚A modlit se, to mi připadá jako důležitý aspekt.‘

j) Společenské okolnosti

Období zármutku znamená pro dítě silné emoční vypětí, a to nemluvíme o tom, když se k celé situaci přidají další vnější okolnosti, které dítě nemůže vždy ovlivnit. Jak uvádí Baštecká, (2005, s. 59), jsou to např. problémy ve škole – učení, vztahy s kamarády, problémy či změny v rodině – rozvod, stěhování apod. Je potřeba, aby měl tohle rodič na paměti a zbytečně tak dítěti, pokud možno, nenakládal další starosti. Změny však nemusí nutně znamenat, že dítě bude negativně poznamenáno, zvláště když se pro ni rozhodne samo. V případě **Michaely** to mělo na dítě naopak dva pozitivní důsledky – nový kolektiv, který si dcera přála a bonus dědečka, kterého měla přímo naproti školy. ‚U první ztráty změnila Tereška školu, byla to pro ni velká změna. Ale to pro ni bylo spíše plus – sice noví lidi, nový kolektiv, ale byla přijatá, chtěla přejít. Byla to dobrá změna a volba, i když jsme to předem nevěděli. Bylo to dobré i v tom, že vlastně ta škola je před domem

mých rodičů.“ Rozhovor s **Karolínou** ukázal, že také rozvod může mít v určitém smyslu pozitivní důsledky: „*Asi to paradoxně pozitivně ovlivnilo v tom, že jsem měla k Jaromírovi blíž a od bývalého manžela dál, negativně naopak v tom, že čím blíže jsem mu měla, o to ta bolest vědomí umírání byla těžší.*“ **Karolína** ve výpovědi sice mluví o sobě, nicméně to v tomto případě lze vztáhnout i na děti, které díky rozvodu měly větší možnost se s Jaromírem poznat a o to víc pak byly jeho odchodem poznamenány.

k) Věk a povaha dítěte

Při rozhovoru s **Karolínou** jsem měla možnost ukázkově vidět, jak velký podíl má na truchlení a vnímání smrti vývojové stádium. Opět je tu kombinace více faktorů, v tomto případě především věku a povahy. „*Třeba nejstarší syn (13) je takový, že potřebuje mít všechno racionálně osahané – co jde změřit, to mu věří a co nejde.... A reaguje na věci, kterým třeba nerozumí a jsou pro něj emoční a on těm emocím nerozumí, tak reaguje agresivně a uzavřeně – odejde z místnosti, někde se zavře a je plný vzteku. Veškeré informace, které na něj přijdou teď, a on si s nimi neví rady, tak se zatvrdí a potřebuje čas, nebo když to nemá řešení, tak takové to a co já s tím teď mám dělat – že to potřebuje řešit, potřebuje s tím něco dělat. A ten druhý syn (11), ten je naopak hodně citlivý, stejně jako ten nejmladší.*“ Když tyto výpovědi porovnáme s následnými reakcemi a truchlením dětí, lze viditelně rozpoznat, jak se faktory věku a povahy na celém průběhu odrážejí. „*Po velké snaze jsem pochopila, že ten nejstarší o tom vlastně nepotřebuje mluvit, ale potřebuje si to prožít. On měl tendence mlátit kolem sebe a bylo mu jedno, že třeba slovně ubližuje i nám, že když byl plný tohoto naštvání, tak ta agrese často vybuchla v nesprávnou chvíli do nesprávných míst. Nebo i ti bráchové. Třeba za ním přišel ten druhý, to je ten citlivý a říká mu ‚Ty jsi Jaromíra vůbec neměl rád, že vůbec nevypadáš, že jsi smutný.‘ odpověď pak zněla ‚A co s tím teď jako udělám, když tady budu brečet.‘ Tenhle citlivý naopak přišel, pomazlil, vybrečel, vybrečeli jsme se spolu. Ten si to protruchlil. Reakce třetího syna (9) byla spíše obranná ‚To není možné, když se budeme modlit, Jaromír se uzdraví a tečka.‘ takové to jako má to nějaké řešení a já odmítám přijmout to, že by Jaromír umřel. A ten nejmladší (6) ten je taky takový hodně citlivý ten taky oplakal, ale bylo tam pár minut třeba takových 20 minut prostor, než to vstřelil oproti tomu druhému, který to taky obrečel, ale to bylo okamžitě, to byl výbuch, to byla lavina emocí a slzí.*“ Dle Kübler-Ross (2003, s. 93-95) děti okolo osmého či devátého roku začíná smrt brát a chápat jako dospělí. V tomto případě se skutečnost vnímání dítěte od tvrzení liší, protože druhý nejmladší syn (9) ještě pravděpodobně nebyl ve fázi, kdy by smrt chápal jako zcela konečnou. Minimálně odmítal

věřit tomu, že by to tak být mohlo. Také reakce Alenky (10) která pro dědečka nebyla schopná plakat, mohla být způsobena stálým neporozuměním konečnosti. **Barbora:** „*Ona mi reflektovala, že jí to hrozně mrzí, ale že vlastně pro toho dědečka nepláče.*“ Dále čteme, že mezi nejstaršími bratry (11,13) došlo ke sporu – mladší bratr nebyl schopen porozumět emočnímu zpracování staršího bratra. Dle výpovědi se dá předpokládat, že ten už smrtelnost chápal se vším všudy, což koreluje s tvrzeními většiny autorů, že mezi 10-11 rokem dochází navíc k porozumění času, prostoru a rozdílů smrti a nepřítomností, úmrtím a odchodem (Říčan, Krejčířová a kol, 2006, s. 77). Naproti tomu bratr mladší (11) nemusel být ještě vývojově tak daleko, aby rozuměl rozličným způsobům truchlení, což ovšem nevyvrací možnost, že i on mohl v té době již smrtelnost chápat jako dospělý člověk. V případě **Karolíny** je současně potřeba rozebrat také povahu dětí, protože u některých typů osobnosti, např. v tomto případě povahy s menší mírou snášenlivosti vůči zátěžovým situacím či povahy přecitlivělé, mohou mít větší sklony k nadměrnému hněvu, vyčítám, či neschopnosti vyjádřit své pocity. Což dokládá také Baštecká (2005, s. 59). U nejstaršího chlapce je patrné, že jeho uzavřenost se dostává na povrch formou agrese v nadměrné míře nevhodným způsobem. Jeho racionalita pak způsobuje, že není schopen truchlit plačtivým způsobem, protože to pro něj postrádá smysl. Reakce druhého syna také odpovídala jeho povaze. Dle **Karolíny** je chlapec citlivý, což se přirozeně projevuje formou silného pláče a potřeby tělesného kontaktu. Také nejmladší syn je citlivý, nicméně jak **Karolína** uvedla, byla zde určitá doba prodlevy, než se dostavily slzy, což můžeme připisovat nižšímu věku. Význam povahy a posunu prožívání na základě vývoje, dokazuje také **Michaela:** „*Ona je i citlivá takových věcech, že řekne nehádejte se teď, teď všichni potřebujeme klid. I když je nejmladší v rodině, tak tohle dokáže, ale ona to má i dané v povaze. Že řekne ne, teď musíme myslet na dědu, teď musíme mít tu sílu a energii na jiné věci než se hádat. Má takový svůj plně specifický způsob, některé věci si prožívá jenom uvnitř, nemá potřebu rvát, křičet – spíš to vypláče. Dříve si třeba zalezla pod polštář a chtěla být sama, teď už jde vidět, že vyhledává tu blízkost, ale naučila se běžně, že přijde a řekne: ‚Mami, já ti chci něco říct.‘ Některé jsou běžné, některé důvěrné. Myslím si, že to s tím hodně souvisí.*“

6.3 Průběh truchlení dítěte

Vzhledem k individualitě lidí obecně je potřeba očekávat, že truchlení se liší s každým dítětem. Většinou si děti samy najdou způsob, který jim v jejich smutku pomáhá, i když

se třeba nemusí zdát adekvátní. Zde shrnuji způsoby, kterými si v truchlení pomáhaly děti KP, nejedná se tedy o všechny možné reakce dětského truchlení. Nejdříve se však nevěnuji truchlení jako takovému, ale bezprostředním reakcím dětí po sdělení první informace o smrti blízké osoby.

Kategorie: *První dojmy dítěte, Agrese, Potřeba být sám, Potřeba širší socializace, Fotografie a dopisy, Chození ke hrobu, Pohřeb/pokládání urny*

a) První dojmy dítěte

Barbora: *„Byla zaražená a překvapená absencí emocí. Že by to sama od sebe i očekávala. Že ta reakce nebyla tak silná. Ona mi refletovala, že jí to hrozně mrzí, ale že vlastně pro toho dědečka nepláče. Že ví, že by asi měla nějak truchlit, ale že to tak neprožívala, pro ni to bylo, že dědeček zemřel, že to hned akceptovala.“* Zde je těžké rozeznat, co přesně mohlo zapříčinit Alenčinu reakci. Mohl v tom hrát roli věk (10) a Alenčino stále neporozumění konečnosti, což by však neodpovídalo tvrzení Kübler-Ross (2003, s. 93-95), že děti kolem 8-9 roku začínají chápat smrt stejně jako dospělí se vším všudy, tedy i s její konečností. Dále se naskýtá možnost prvotního šoku, který trvá i několik dní. Ten je charakteristický právě skutečností, že děti v danou chvíli nejsou schopny plakat. (Malá, 2007, s. 52-57) **Karolína** uvádí dojmy dětí ze dvou sdělení – jako první jde o úplně tu prvotní informaci, že blízký přítel je těžce nemocný, v druhém případě se pak jedná o reakce dětí na informaci, že Jaromír zemřel. *„...to bylo hodně emoční, kluci brečeli a každý reagoval podle svého. Ten druhý syn (S2) tehdy přišel, pomazlil, vybrečel, vybrečeli jsme se spolu. Hned chtěl Jaromírovu obrázek, alespoň prmiční obrázek. Třetí syn (S3), jeho reakce byla spíše obranná – to není možné, když se budeme modlit, Jaromír se uzdraví a tečka, takové jako má to nějaké řešení a já odmítám přijmout to, že by Jaromír umřel. A ten nejmladší (S4) ten to taky oplakal.“* ... *„Nejstarší syn (S1) odešel z místnosti a (S2) s (S3) se přitulili a začali brečet. (S2) vytáhl Jaromírovu fotku, dal ji do rámečku, a když (S1) přišel tak řekl, že si to nechce pořád připomínat a (S2) na to: ,Tak to máš teda smůlu, protože Jaromír tady s námi bude.“* Jak jsem již dříve zmiňovala, zde hráli roli především faktory věku a povahy dítěte. U (S1) můžeme pozorovat známky agrese a zlosti, které jsou však dle Malé (Malá, 2007, s. 52-57) pro určitě povahy běžné. *„...reaguje na věci, kterým třeba nerozumí a jsou pro něj emoční a on těm emocím nerozumí, tak reaguje agresivně a uzavřeně – odejde z místnosti, někde se zavře a je plný vzteku.“* Dále se u nejstaršího syna dočítáme, že měl spíše vyhýbavé tendence, kdy si nechtěl Jaromíra

nijak připomínat, načež se (S2) ohradil a trval na tom, že pro něj je právě vzpomínka, v tomto případě skrze fotku, důležitá. Typickou reakcí je pláč, který je pro mnohé nepostradatelný, aby vůbec mohlo dojít k překonání ztráty. U všech tří mladších synů tuto reakci pozorujeme, společně s potřebou fyzického kontaktu, který je u dítěte též potřebný, především s ohledem na pocit bezpečí a útočiště. Slzy nastaly také u dětí **Michaely a Adama**: „*Terezka strašně vzlykala, hrozně plakala.*“ ... „...*tak jsme si patnáct minut všichni poplakali a bylo.*“ Tím se nám potvrzuje, že slzy jsou běžnou reakcí v takovýchto situacích. Z reakce (S3) dále chápeme, že došlo k určité formě popření. Dítě odmítá přiznat, že by Jaromír definitivně zemřel a chce si uchovat naději možného uzdravení. To vše koreluje s tím, co píše Malá (2007, s. 48-57).

c) Agrese

Karolína uvádí, že nejstarší syn je racionalista, má potřebu si vše logicky odůvodňovat a uzavírat se, jednak sám do sebe, jednak přímo do svého pokoje. Práce s emocemi je pro něj náročná a jejich ventilace ještě náročnější, zvláště pak pro okolí. „*Měl tendence mlátit kolem sebe a bylo mu jedno, že třeba slovně ubližuje i nám že když byl plný tohoto naštvání, tak ta agrese často vybuchla v nesprávnou chvíli do nesprávných míst.*“ I přesto, že je náročné agresii tolerovat, je třeba mít na paměti, že je to v obdobných případech reakce adekvátní situaci. S tímto souhlasí také Malá (2007, s. 48), která dále říká, že bychom to také takhle dětem měli říci.

d) Potřeba být sám

Děti se nesmí cítit sami, to ovšem neznamená, že nepotřebují být chvíli samy. A jak tvrdí Malá (2007, s. 48), jestliže dítě projeví zájem být samo, rodič by to měl respektovat. **Karolína**: „...*odejde z místnosti, někde se zavře.*“ **Michaela**: „*Třeba Maruška řekla, že do školy nepůjde vůbec, že si potřebuje odpočinout, být chvíli i sama.*“

e) Potřeba širší socializace

U dítěte **Michaely** pozorujeme, že se se ztrátou vyrovnává také skrze to, že jí v určitém smyslu ukáže – ukáže druhým, že jí někdo zemřel, že ona je teď smutná. A za tím si také stála. „*Ona o tom mluvila se spolužačkami ve škole, že ve škole i plakala. Že ona je i ta povaha, že v tom černém oblečení, které měla na pohřeb, šla i do školy na vysvědčení. Já jsem ji říkala, že nemusí, ale ona řekla ne mami, dneska je pohřeb a já*

jsem smutná. Tak jsem ji řekla dobře, běž, ale můžou se tě ptát. Tak řekla jo, já jím řeknu že jdu na pohřeb. A taky se jí to stalo, ale ona prostě měla tu potřebu.“

f) Vzpomínky

Karolína: *„Ještě kolikrát teď, když máme třeba nějakou oslavu, tak kluci řeknou: ‚A pozveme Jaromíra?‘ Pak se zarazí a řeknou: ‚Vlastně už ne.‘ Nebo kolikrát se jim o něm ještě teď zdá a přijdou: ‚Mně se dneska zdálo o Jaromírovi. Nebo mě se stýká po Jaromírovi.‘ Ještě teď si to kolikrát obrečí. Nebo třeba když najdou nějaký obrázek, co spolu kreslili, prostě pořád ten Jaromír s námi a pořád je.“* I když je zde patrný smutek a stesk, děti se takto postupně se smrtí blízkého srovnávají a rodič by to měl respektovat. Od úmrtí Jaromíra uplynul už rok, takže potřeba dát dětem čas je zkrátka na místě. V tomto konkrétním případě pozorujeme důležitou linii blízkosti vztahu, která sehrává v truchlení dětí obrovskou roli.

g) Fotografie a dopisy

Děti si hledají různé způsoby truchlení. Jeden, který vychází přímo z nich samotných, je potřeba „vidět“ zesnulého, potřeba se s ním „opět setkat.“ To uskutečňují skrze vyhledání fotografií. Děti tří KP z pěti tuto potřebu měly. **Karolína:** *„Hned chtěl Jaromírův obrázek, alespoň prmiční obrázek, a tak si to tak pověsil nad postel a dodnes ho tam má pověšený.“* **Michaela:** *„Ta Terezka má nějaký způsob, kterým si to filtruje, a to je důležité, že vlastně když můj tatínek zemřel, tak ona chtěla fotky. Že by si je chtěla pohlédnout, tak si vybrala fotky z různých alb a založila si takové fotoalbum. a říká mami, co kdybych si něco napsala?... Já myslím, že tohle je její způsob truchlení, nějak jí to pomáhá.“* **Nina:** *„Má vyvěšenou fotku jak křečka, kočky i babičky.“* u dítěte **Michaely** je navíc potřeba psaní, což už dle mnoha výzkumů podobá truchlení starších dětí. Také je z výpovědi patrné, že nejenže to bylo důležité pro dítě, ale sama **Michaela** tuto skutečnost považovala za důležitou.

h) Chození ke hrobu

Iniciace rodičů může spočívat například v tom, že rodina navštěvuje hrob zesnulého. To pro truchlení dítěte může znamenat postupnou pomoc při vyrovnávání se se ztrátou. **Barbora:** *„...šli jsme ke hrobu a tam jsme za něj zapálili svíčku.“* **Karolína:** *„Nebo třeba jedeme občas do Oder na ten jeho oficiální hrob“ ... „Nám třeba hodně pomohlo, že když tu Jaromír ještě byl, tak jsme často společně chodili k hrobu jeho*

prarodičů. *To nám pomohlo, protože Jaromír je pohřbený v Odrách, takže my s klukama chodíme za ním tam, i když tam Jaromír není. Nám totiž pořád pomáhá ten kontakt, protože kluci se k tomu často vrací.*“ **Karolína** potvrzuje, že to jí i dětem pomáhá se se ztrátou smířit.

i) Pohřeb/pokládání urny

Pohřeb znamená pro mnohé jakousi dělicí čáru. Je to moment, kdy mají pozůstali možnost se ze zesnulým řádně rozloučit a dát najevo, že byl pro ně blízký důležitý. Všichni KP v rozhovoru uvedli, že oni i jejich děti se pohřbu nějakým způsobem účastnili, i když třeba ne přímo. **Karolína:** *„Na pohřbu kluci nebyli. Mrzelo je to, ale oni si vybojovali to, že jdou k babičce, o které věděly, že se na to bude dívat na televizi Noe. Takže načerno sledovali pohřeb Jaromíra.*“ z výpovědi je viditelné, že děti měly zájem se pohřbu Jaromíra zúčastnit a vnímali to jako důležitý moment. Samy se totiž zasadili o alespoň „částečnou účast.“ Chvilé pohřbu neuzavírá kapitolu truchlení, nicméně je to okamžik zakončení jedné části. Rodina **Barbory** neměla půl roku možnost tuto kapitolu uzavřít, čímž nějak strádali. *„...do té doby to nebylo uzavřené, že tam prostě to rozloučení nebylo, chybělo to.*“ Nicméně se **Barbora** konkrétně k pohřbu, dále vyjadřovala ve smyslu, že to na dceru osobně nemělo takový dopad. *„...že mi přišlo, že ta to tak neprožívala.*“ Naopak **Michaela** vnímala pohřeb s ohledem na dceru za silný okamžik. Ve výpovědi srovnává pohřeb obou dědečků, kdy Terežka na pohřeb prvního dědečka v podstatě až nechtěla jít. *„...ona prostě zůstala stát v tom kostele u toho mého tatky. Ted' uviděla tu fotku, tu rakev a normálně měla jako ne, já tam nejdu. Začala plakat, že tam nejde. Tak jsme jí s manželem řekli ‚Dobře, půjdeme ven a budeme to poslouchat z venku‘, protože jsme měli pocit, že najednou ztuhla. A ona říká ale maminko já chci být s tebou. Tak jsem jí řekla ‚Jestli chceš být semnou, já ted' musím být s babičkou, ted' ji musíme podpořit‘. Ted' je to rozloučení. A ona teda jakože půjde.*“ V tomto rozhovoru hráli důležitou roli rodiče, kteří měli pro dceru pochopení, do ničeho ji netlačili a zároveň by ji nenechali venku stát samotnou. po rozmluvě s rodiči nakonec Terežka na pohřeb šla. Také Terežce záleželo na tom, aby byla v rodinném kruhu, kdy je tedy patrná rovina sounáležitosti, o které mluví také (Michňová, 2012, s. 21). To vše potom mohlo mít vliv situaci druhého pohřbu, kam již Terežka šla. *„A ted' mi při tom pohřbu přišlo, jako by si to vybavila, mami já tam nechci, ano vím že tam nechceš jít, ale víš že je ted' to rozloučení, takže tam prostě šla. Tam ještě cítila větší potřebu, protože tam nebylo to, že bychom měli možnost, že bychom viděli, že tak strašně chřadne.*“ **Michaela** také reflektuje, že nejenom dřívější zkušenost pohřbu

tentokrát měla na Terezku vliv, ale také fakt, že druhého dědečka neměla možnost tolik vidět, tolik ho doprovázet a tím pádem nemohlo dojít k plnému rozloučení. Když jsem se **Michaely** ptala, jestli od Terezky padla možnost, že by na některý pohřeb nešla, odpověď zněla: „*Myslím, že cítila, že se chce s těma dědečky rozloučit. Ale samozřejmě to bylo tak těžké, že tam bylo to, co jsem říkala. Ale asi varianta že by nešla, to od ní vůbec nepadlo.*“ Nakonec se **Michaela** celkově k dceřině reakce vyjadřuje, a to opět s pochopením. „*Takže se nějakým způsobem zalekla, ale přijde mi to přirozené, protože tam poprvé viděla tu fotku a tak.*“ Pro dítě **Adama** byla událost pohřbu důležitá ve smyslu něčeho nového. „*Pro ni to byla velká zvědavost, protože to byla vlastně její první zkušenost, nikdy předtím na pohřbu nebyla.*“ Nicméně dále uvádí, že dceřina zvědavost sahala tak hluboko, že měla touhu si na dědečka sáhnout. „*To vím, že na tom pohřbu vzala dědu za ruku a neměla s tím problém.*“ Autoři (Elliott, Place, 2002, s. 94) však tuto touhu spíš než zvědavosti, připisují vlastnímu způsobu, kterým se děti se zesnulým loučí. Je to pro ně akt, jak zesnulému vyjádřit, že ho měly rádi. Můžeme tak chápat, že pro dceru bylo rozloučení s dědečkem důležité, což potvrzuje také pokračování výpovědi. „*A ještě si vzpomínám, že jak jsme pak byli na obědě, tak mi řekla: „A tati, půjdeme ještě za dědou?“*“ Již u **Michaely** jsem zmínila rovinu sounáležitosti, kterou s sebou pohřeb přináší. S tou se setkáváme právě také u **Adama a Niny**: „*...bylo to i o tom, že jsme se tam sešli s širší rodinou, kterou obvykle nevidáme.*“ ... „*Obě moje holky se účastnily pohřbu, starší jsme i vysvětlili, že to je rozloučení pro všechny, že tam budou i ty tety a celá rodina a že se tímhle způsobem loučíme, když někdo umře. Dcera projevila zájem jít na pohřeb a myslím si, že to bylo důležité v tom smyslu, že si tím prošla s tou rodinou. Myslím si, že ten rodinný kruh je důležitý.*“

6.4 Pomoc truchlícímu dítěti

Stejně jako se liší truchlení dospělých, liší se také truchlení dětí. Období zármutku je navíc ovlivňováno mnoha faktory, jež jsem popisovala výše. Dítě je tak obklopeno mnoha vlivy a nelze proto obecně říci, co přesně mu v dané situaci může pomoci – je třeba se řídit konkrétní situací a konkrétním dítětem tak, jak jej známe. Uvádím však souhrn postupů, kterými se snažili ulehčit situaci dětem mí KP. V závěru se vyjadřovali k tomu, co neaplikovali přímo, ale co považují za dobré, potřebné nebo co jim naopak vadí.

Kategorie: *Téma smrti před ztrátou, Otevřenost tématu, Porozumění, Rozptýlení, Informování okolí, Pomoc nemocného, Pohřeb/ukládání urny, Rituály, Modlitba, Rady rodičů, Pomoc zvenčí*

a) Téma smrti před ztrátou

Mluvit s dítětem o smrti může být pro některé rodiče nepřírozené a náročné. Nicméně je to dobrá prevence a příprava na skutečnou ztrátu. Pomocné však jsou v tomto ohledu samy děti, které cyklus života zajímá, což můžeme vidět i v odpovědi **Barbory**: „*Ano, ty děti to zajímá, takže já to řeším otázkou, co si o tom myslí oni a pak se o tom bavíme.*“ V rodině **Karolíny** se téma smrti otevřelo poměrně záhy. Iniciátorem byly děti, které se samy od sebe, podvědomě zeptaly, zdali mají ještě nějakého sourozence. „*Poprvé jsme o tom mluvili, když nejstarší byl v předškolním věku (5,3,1) a já jsem přišla o miminko ještě v prenatalním věku. To se mě tehdy ptali, jestli mají nějakou sestru. Tak to byl takový první kontakt se smrtí. A na to tenkrát reagovali strašně hezky, protože říkali, že je to super – že mají svého osobního anděla v nebi a že se tam mají na koho těšit, takže to mě pak povzbudilo v dalších otázkách, když jsme řešili smrt, třeba v době Velikonoc.*“ z reakce dětí můžeme vyčíst, že děti nevnímají smrt jako něco negativního, ba naopak, že konkrétně v tomto případě ji vnímají jako jakýsi bonus. Pozitivní reakce se pak odrazila na **Karolíně**, které to otevřelo cestu k dalším rozhovorům na toto téma. Je důležité neopomenout, že i přesto, že první iniciativa vzešla z dětí, rodiče je ten, který musí zaznamenat příležitost a následně s ní pracovat. Což se **Karolíně** i přes její strach podařilo: „*...já jsem věděla, že buď odpovím teď nebo že už ta situace mi uteče, takže jsem se snažila ji chytit, i když to pro mě bylo strašně náročné, protože jsem se s tím ještě v té době natolik nesmířila.*“ z výše uvedeného tedy plyne, že je to právě rodič, který drží některé situace pevně ve svých rukou a záleží na něm, jak s nimi naloží. U dvou KP, **Michaely** a **Adama**, je z odpovědí patrné, že iniciátorem prvního rozhovoru byla návštěva hřbitova a celkově to, že se rodina bavila o různých ztrátách, byť se netýkaly přímo dětí ve smyslu jejich blízkých. **Michaela** navíc zmiňuje přímou snahu dítěti odpovídat na jeho zájem v této oblasti: „*Je pravda, že jsme s manželem mluvili o tom, že nám někdo zemřel, takže jsme o tom mluvili. A oni toho byly účastny. Ale bylo tam to, že jsme třeba jezdili na hřbitov za strejdou mým. Ptaly se třeba co tam je v tom hrobě, takže jsme o tom mluvili, kde ten strejda je a proč se za něj modlíme. Takže to téma tam bylo, asi přirozeně věku a potřebě, tak jsme to tak jako podle našich schopností jim předávali.*“ **Adam**: „*Byly tam otázky, hlavně když chodíme na hřbitov.*“ Můžeme tedy vyvozovat, že pokud rodič chce s dítětem na téma začít mluvit, ale neví jak

a kdy, aby to pro něj i pro dítě bylo přirozené, vhodným východiskem může být právě procházka na hřbitov.

b) Otevřenost tématu

O otevřenosti rodičů jsem se již zmiňovala, avšak v jiném smyslu. Tentokrát na ni nahlížím spíše obecně – jestli rodiče o smrti jako takové s dětmi mluví, téma vnímají jako důležité a jestli to není v rodině tabu. **Barbora:** „*Myslím si, že je zásadní otevřenost k těm dětem. Já jsem schopná se o tom s dětmi jako bavít, takže myslím si, že my se na to vlastně připravujeme pořád. Že to tam vlastně vůbec není tabu, že děcka třeba ví, že ta mamka zemřela na gauči, který máme v obyvákku. Takže u nás se to vždycky probíralo.*“ **Barbora** se vyjadřuje jasně – téma pro ni je důležité a v rodině se o něm s dětmi normálně baví. Lze pozorovat i náznak jakéhosi černého humoru, který děti očividně přijímají. **Karolína:** „*...rozhodně to není tabu téma, to téma smrti tam je. Já třeba když jsem učila náboženství tak jsme se smrti vědomě dotýkala. Protože mi připadá, že v tomhle světě se o smrti nemluví, zvláště s dětma ne. Pro mě bylo vždycky jednodušší se bavit s téma dětma než s rodičem. ‚Jak vzpomínáš na tu babičku a tak.‘ a ty děti zjistily, že o tom najednou můžou mluvit, protože hlavně se o tom s téma dětma nemluví, vůbec Mluví se třeba před dětma, když už. Ale oni prostě znají smrt jen ze seriálu a z pohádek. Někdy až se ty děti prostě zeptají samy natolik urputně, že už nejde uhnout, prostě jinak to je: ‚Ty si ještě malý, až budeš větší.‘ Snažíme se je asi zbytečně chránit.*“ u této výpovědi je třeba se rozlišit dvě roviny – rovina rodiny, kde je **Karolína** v roli rodiče a rovina obecná, kdy se vyjadřuje k otevřenosti k tématu z pohledu svých zkušeností z výuky náboženství. Co je však společné, že o tom **Karolína** s dětmi mluví a považuje otevřenost za zásadní. Zmiňuje totiž, že se ve svém profesním životě setkala s rodiči, kteří nedokázali překonat své ochranné pudy, což jak dále uvádí, mělo své následky. „*Pak těm děckám je 14, 15, 16 začnou jim umírat babičky a ty děcka si s tím prostě neví rady.*“ Důležitost komunikace rodič – dítě také zmiňuje s ohledem na média, kde je smrt vyobrazována jinak a v jiných významech. Také v rodině **Michaely** není a nebylo téma pasé, rodiče se snaží dětem předat svůj pohled na věc, i přesto, že jak zmiňuje, jej v podstatě sami popsat nedokáží. U této rodiny nutno říct, že si dcera průběžně procházela několika ztrátami, což v konečném důsledku znamenalo stálou přítomnost tématu v rodině. „*Mluvíme o tom. Jsou to věci, které člověk nedokáže rozumem vysvětlit, ale mluvíme o těchto věcech otevřeně, mluvíme o tom, že je to neuchopitelné, že to nikdo nemůže popsat.*“ Tématu se nebrání ani **Adam**, který ho však ani nijak nevyhledává. Podstatné pro něj je, aby jeho děti braly věci

přirozeně tak, jak přichází. „...*téma je otevřené, rozhodně to není tabu. My se hlavně snažíme, ať se na svět dívají realisticky a ony to pak berou tak, jak to je a vysvětlit co je přirozené věku.*“ **Nina** naopak mluví nejen o přímé potřebě s dítětem o tématu mluvit, ale rovněž o něm za určitých okolností nemluvit, což může znít na první pohled zvláštně, nicméně tomu **Nina** připisuje svou důležitost a udává důvody proč. „*Připadá mi důležité nemluvit o tom s dítětem, když o to mluvit nechce, ale vyhradit si čas ihned, když o tom mluvit chce. Ne mu podsouvat to téma, když já mám náladu, ale když přijde a má ty otázky, protože to dítě to v sobě musí vstřebat.*“

c) Porozumění

Porozumění se člověk musí učit, s čímž se utkává i sama **Karolína**: „*Já jsem se ale musela hodně učit, že každý to může prožívat jinak a je to v pořádku. Tehdy jsem za sebou měla kurz krizové intervence a věděla jsem teoreticky, že se to děje, že to každý prožívá po svém, ale když tam člověk vidí ty své děti, které má potřebu nějak chránit a zachránit od všeho negativního a chce to s nimi všechno prožít tak si uvědomuje, že ty děti si to potřebují prožít samy. Pro mě to byla zkouška pustit ty děti v těch nepříjemných okamžicích. Nezasahovat jim do toho, do toho jejich vnímání, protože ne všemu jsem třeba rozuměla a bylo to pro mě těžké nechtít tomu rozumět a nechtít vědět co se děje.*“ Je očividné, že **Karolína** považuje tento faktor za důležitý. Zároveň ve výpovědi hezky reflektuje, s čím vším se rodič může utkávat, avšak pokud chce, tak s tím také může nějak pracovat, viz kurz krizové intervence. K porozumění **Michaely** jsem se již ve výzkumu vyjadřovala mnohokrát, a proto se nebudu opakovat. Jenom pro připomenutí zmíním například situaci pohřbu nebo fotoalba, která od rodičů vyžadovala nejen pasivní pochopení, ale také vhodnou volbu slova a skutků. Snad jen krátce zmíním, co ještě zmíněno nebylo. „*Mi přijde, že v těchhle chvílích a pro mě je to jakoby těžké, protože já mám ráda, když věci mají svůj řád a takhle, to všechno nechat a vnímat ty potřeby.*“ Tento fakt totiž dokládá, že se o porozumění rodiče opravdu aktivně snaží, že to není jenom o jejich přirozené intuici, že to od nic také něco vyžaduje. Aktivní snahu naslouchat a vnímat pozorujeme také u **Niny**: „*Připadá mi důležité nemluvit o tom s dítětem, když o to mluvit nechce, ale vyhradit si čas ihned, když o tom mluvit chce. Ne mu podsouvat to téma, když já mám náladu, ale když přijde a má ty otázky, protože to dítě to v sobě musí vstřebat.*“

d) Rozptýlení

Rozptýlení hodně souvisí s porozuměním. Syn **Karolíny** vykazoval známky agresivního chování. **Karolína** to však mohla nechat být, nicméně se snažila synovi nějak pomoci, vnímala jeho emoce a jednala, což jak dál hodnotila, synovi pomohlo. „...*tehdy pomohl boxovací pytel k narozeninám, protože on se z toho vymlátíl nebo začal sportovat.*“

e) Informování okolí

O tom, že by rodič měl informovat školu nebo další instituce, které dítě navštěvuje, se v knihách nemluví. **Barbora** a **Michaela** však vnímají tuto možnost za důležitou, až nutnou. A nemusí to být až v důsledku, kdy zpozorujeme nějaké problémové chování. Informovat školu může být dobrou prevencí, kdy učitelé budou zohledňovat náročnost situace a mohou lépe porozumět skutečnosti, kdy dítě například nebude tolik aktivní. **Barbora:** „*Vím, že jsem se bavila i s třídní učitelkou, že ten děda zemřel, že to pro ni bylo asi náročné. Takže jsem informovala školu, přišlo mi to důležité.*“ **Michaela:** „*Paní učitelka o tom věděla, na vysvědčení šla na pohřeb. Snažili jsme se nějakým způsobem informovat všechny, volali jsme paní učitelce hned. Taky u toho prvního dědečka jsme první byli za učitelkou. Nebo měli výpravu ve skautu bezprostředně po tom, takže jsme jim taky tu informaci podali, aby věděli, ať je to čitelné. Takže to považuju za nutné. Vidím v tom jakoby plus, že u té první situace bylo hrozně těžké, ale teď už to třeba řeknou ve škole.*“ u **Michaely** vidíme i jakýsi důsledek, kdy děti už to po dřívějších zkušenostech v kroužcích řekly samy od sebe.

f) Pomoc od umírajícího

Jestliže se jedná o dlouhodobou nemoc s očekávaným koncem, nejlepší pomocí může být právě sám umírající. To je případ **Karolíny**, která nad touto formou pomoci vyjádřila vděčnost a označuje ji s ohledem na děti jako tu nejlepší možnou podporu. „*Před samotnou smrtí ještě strašně pomáhal Jaromír, který se nebál o tom mluvit. Například vlezl k synovi do postele a povídali si, řešili jeho diagnózu, kdy mu Jaromír vysvětloval jeho nemoc. Nebál se o tom mluvit. On jim to vždycky řekl tak jak to je, čehož já jsem se často bála. On jim to prostě chlapsky vysvětlil a oni to chlapsky vzali.*“ Pozorujeme zde více rozměrů. Například rozměr strachu – Jaromír se nebál, **Karolína** se bála. Dále rozměr upřímnosti – Jaromír věci pojmenoval a děti to vzaly. A v neposlední řadě hrál roli vztah, kde děti to o Jaromíra byly ochotny přijmout.

g) Pohřeb/ukládání urny

Panuje shoda na tom, že pohřeb je důležitý a rodiče by na něj své dítě vzít měli, pokud ovšem dítě nevyjádří přímý nesouhlas, což jak tvrdí Elliot a Place (2002, s. 94) nebývá časté. V mém případě šlo o jeden případ z pěti, případy **Michaely**, ale i ten byl diskutabilní. V ostatních případech se děti pohřbu účastnit chtěly, což je ale pro tento účel podstatné, měli podporu ve svých rodičích, kteří bez výjimky vnímají událost pohřbu s ohledem na truchlení za podstatnou. V případě **Barbory** nešlo přímo o pohřeb, ale o ukládání urny, v čemž KP sice vidí rozdíl, ale přesto to pro ni je forma rozloučení. Jak však v rozhovoru vádí, k ukládání došlo až po půl roce, to ovšem ona ovlivnit nemohla. To, co ovlivnit mohla a pro své dítě udělala, byla možnost, aby se její děti pohřbu zúčastnily. *„My jsme vlastně pak udělali u nás v Třebovicích to, že jsme se sešli celá rodina a uložili jsme urnu, ale to bylo o půl roku později. Myslím, že to uložení do hrobu všem pomohlo, protože do té doby v té rodině bylo obrovské napětí.“* z výpovědi se rozumí, že byl pro rodinu půl rok do uložení urny v určité míře nepříjemný. **Barbora** se však vyjadřovala k důležitosti rozloučení v rozhovoru několikrát: *„...tam prostě to rozloučení nebylo, chybělo to.“... „...děčkám zemřely morčata. Takže jsme je vždycky pohřbili a vlastně nabídla jsem jim to já, protože to rozloučení vím, že je důležité.“* z poslední výpovědi vidíme přímou iniciaci **Barbory** k uspořádání pohřbu, byť šlo o domácího mazlíčka. **Karolína** své děti na pohřeb vzít z rodinných důvodů nemohla, což jak dále uvádí, je mrzelo. Nicméně se k jeho důležitosti dlouze vyjadřuje: *„Vnímám to jako důležité, že ty děti tam jsou. Ale ne vždycky je to pro mě jednoduché je tam vzít. Ale vždycky s tou mou potřebou ty děti chránit si to musím vybojovat já sama v sobě. Jakože jim dovolím prožívat zármutek a nějakou bolest a vidět jejich milované lidi, všechny tyto jejich známe blízké lidi prožívat bolest. Je to pro mě strašně těžké, ale myslím si, že je to strašně důležité, umět si to dotruchlit. Vidět, že smrt není jenom nějaký pojem, ale že opravdu teďka ten člověk odchází, všichni jsou smutní, pláčou, ale zároveň to má to pokračování do věčného života. Ale i tu definitivnost vnímám jako důležitou, aby si to ty děcka prožily. Možná i kvůli jejich budoucnosti, protože když si to ty děcka nezažijí, právě některé maminky říkaly: ‚Nenene, dokud to děcko není ve škole tak ne.‘ a pak to děcko je ve škole a ony řeknou: ‚Ne, ještě je čas.‘ Pak těm děčkám je 14, 15, 16 začnou jim umírat babičky a ty děcka si s tím prostě neví rady a zároveň mají tu šílenou pubertu se všemi těma emocemi a svými názory, které prostě vůbec nejsou ukotvené nějak. Prostě si myslím, že když to dítě to zažívá jako přirozenou součást života tak že to potom i v tom životě může*

líp zpracovat a předat i těm dalším generacím.“ V tomto výseku **Karolína** řekla mnoho podstatného. Především přiznala emoce z pohledu rodiče. I přesto, že vnímá pohřeb za důležitý, není pro ni snadné vidět zármutek jejich dětí. Zároveň právě tento zármutek chápe za nutný k plnému průchodu celou situací a také proto, aby se děti naučili přijímat věci tak, jak jsou s tím faktorem, že jsou přímými pozorovateli. Chápeme tedy, že **Karolína** klade na srdce, aby rodiče, pokud se naskytne možnost, brali své děti na pohřeb a překonali třeba i své emoce a ochranářské pudy, s nimiž se potýkala i ona sama. Podobně to vnímá také **Barbora**: *„...mě přijde, že ty děti to zvládnou daleko líp. A pak jim to poslouží v jejich životě, když se třeba setkají z daleko většími ztrátami. Že ti prarodiče, když zemřou, tak je to starý člověk, který měl už čas a je to přirozená součást života. Je přirozené, že dítěti zemře prarodič a je to teda šance si to prožít v normálním přirozeném rámci. A pak to člověka připraví na i na mnohem těžší nečekanou ztrátu, na kterou se normálně v životě připravit nemůžeš.*“ **Barbora** a **Karolína** se shodují v tom, že pokud se děti budou pohřbů účastnit už jako malí, budou lépe rozumět koloběhu života a snadněji jej přijmou – i s tím nepříjemným čili se ztrátami blízkých. V konečném důsledku je to totiž posílí a bude to pro ně znamenat určitý bonus v jejich budoucím životě, který mnohdy přináší daleko náročnější situace. Jedná se tedy spíše o překonání strachu rodičů, kteří jsou mnohdy uzavření tomu, aby jejich dítě bylo přítomné těžkým okamžikům. Co k tématu řekla **Michaela**, jsem již rozebírala vícekrát, každopádně i ona pohřbu připisuje důležitost: *„...pohřeb mi připadá důležitý“* Stejně tak jako **Adam**: *„Pohřeb vnímám jako důležitý. Už jen proto, že je to nějaké důstojné rozloučení s tím člověkem. A je to určitá katarze, má to mnoho aspektů.*“ a **Nina**: *„Obě moje holky se účastnily pohřbu, starší jsme i vysvětlili, že to je rozloučení pro všechny, že tam budou i ty tety a celá rodina a že se tímhle způsobem loučíme, když někdo umře.*“ u **Niny** je také důležitý aspekt dovysvětlení dítěti, co pohřeb znamená, mnohé děti mladšího věku totiž nemají s pohřbem ještě žádnou zkušenost.

h) Rituály

Pomoc formou rituálů zmiňují čtyři ze čtyř KP. Někteří mluví o rituálech dotýkajících se dětí samotných, někteří pouze o jejich důležitosti, jak je tomu také u **Barbory**: *„Já myslím, že u toho dědečka to nebylo tak intenzivní, třeba vím, že u mojí mamky rituály máme, které jsou pro nás důležité.*“ **Karolína** vidí sílu pomoci v návštěvě hrobu Jaromíra, kam se svými dětmi doposud pravidelně chodí. Zde však ještě hraje roli skutečnost, že rodina má místo spojené přímo s Jaromírem, s nímž tam společně chodili, když ještě žil. *„Nám třeba hodně pomohlo, že když tu Jaromír ještě byl, tak jsme často*

společně chodili k hrobu jeho prarodičů. To nám pomohlo, protože Jaromír je pohřbený v Odrách, takže my s klukama chodíme za ním tam, i když tam Jaromír není. Nám totiž pořád pomáhá ten kontakt, protože kluci se k tomu často vrací. "... „Nebo třeba jedeme občas do Oder na ten jeho oficiální hrob.“ Určitou podobnost s **Karolínou** spatřujeme u **Adama**. Podobnost v tom smyslu, že rodiče i děti přejímají něco, co mají spojené se zesnulým. V tomto konkrétním případě jde o gesto zamávání u trafiky. „Vždycky když jedem za babičkou a jedem kolem jedné trafiky, tak tam vždycky tak máváme, jak to dělával děda.“ Nakonec důležitost rituálu spatřuje také **Michaela**, která svůj osobní rituál předala svým dětem. Od předchozích se liší tím, že byl uskutečňován ještě před smrtí blízkého. Jde o rituál postupného loučení. „...mluvily jsme o tom, že vlastně nikdy nevíme, kdy ta smrt přijde. Že se holky ptaly: ‚A mami, může děda umřít třeba teď?‘ ‚Může.‘ ‚A může třeba umřít za dva roky?‘ ‚Může.‘ a teď jak to uchopit. Tak jsem jim říkala, jak to mám já. Že vždycky když se sním loučím, tak se s ním chci obejmout a dávám mu tím požehnání na záda, a tak jakoby se s ním loučím, protože vím, že to může být naposledy. a vím, že to může znít strašně, ale mi přijde, že tohle nám jakoby... že ty holky to vzaly tak za své, že vlastně tam byla ta důležitost toho rituálu, že jim to pomáhalo se s tím tak smířit.“

i) Modlitba

V některých rodinách hraje důležitý aspekt víra. To může znamenat pro rodiče s ohledem na smrt jak pomoc a naději, tak nejistotu a strach. Nejistotu z toho důvodu, že otázka Ježíše, jeho smrti a z mrtvých vstání je velké tajemství, které je náročné na pochopení pro dospělého člověka, natožpak pro dítě. **Karolína**: „Akorát u Ježíše je to tak, že vstal z mrtvých, což u našich blízkých není a pak děti říkají, že to není fér.“ Když se však s tímto rodiče dokáží poprat, víra může znamenat v období skutku velký zdroj podpory. Minimálně ji tak chápe **Michaela**: „A modlit se, to mi připadá jako důležitý aspekt, že ani já to nevím, byť jsem jejich maminka nebo tatínek, ale že je někdo, kdo to ví, někdo, kdo ví všechno. A vlastně to tak předat. My jsme o tom i mluvili, že ony se ptaly mami a co teď Pánu Bohu říkáš, jako teď? Říkám mu to, co prožívám. Že mám spoustu otázek proč, proč teď, jak je to možné?“ ... „...žijeme v naději s Pánem Ježíšem, takže křesťanský rozměr tam hraje důležitou roli.“ ve výpovědích **Karolíny a Barbory** není jasně řečeno, že víra = pomoc. Minimálně u **Karolíny** to však vyčítáme mezi řádky, protože se o modlitbě zmiňuje hned několikrát, a to v důležitých momentech. „Takže jsem začala mluvit o tom, že je vážně nemocný, a to bylo hodně emoční, protože to bylo během večerní modlitby, takže jsme se za něj modlili.“... „Měla jsem to naplánované úplně jinak

– *chtěla jsem, ať jsme u toho všichni, ať je to u modlitby.*“ **Barbora:** „... pomodlili jsme se za dědu.“ Víra v rodině **Karolíny** má dokonce takovou pozici, že se o ni zmiňuje i jeden ze synů, když mluví o nepřijetí Jaromírově nemoci. „...*to není možné, když se budeme modlit, Jaromír se uzdraví a tečka.*“ Otázkou zůstává, jestli je modlitba v tomto případě pochopena správně a nepřináší spíše opačný účinek.

j) Rady rodičů

Jednu specifickou metodu aplikuje **Barbora**. Jak se dočítáme, je použitelná poměrně v mnoha situacích a **Barbora** je s ní plně spokojena. „*Já mám na děti v těchhle věcech takovou taktiku, že když oni se mě na něco ptají, tak já se jich vždycky zeptám zpátky, co si o tom myslí oni. Že jim na to přímo neodpovídám. Oni mi řeknou: ‚No já si to představuju takto‘ a já jim pak řeknu: ‚A já si to představuju takhle‘ a mi přijde, že vlastně oni tu odpověď nepotřebují slyšet, že to není cíl. Oni jsou spokojení, my si o tom popovídáme a já si nemusím nic vymýšlet, když si nejsem jistá. Že nemusím vymýšlet nějaký koncept, který by jim byl pochopitelný, protože oni mi ho v tu chvíli řeknou. Já to používám na všechno – na Ježíška, na Mikuláše a stoprocentně se mi to osvědčilo.*“ Dále se vyjadřuje k úskalím použití jejího postupu. „*Lidi se to asi bojí použít. Protože člověk, než to udělá poprvé, tak si myslí, že to dítě bude na té dopovědi trvat. Ale moje zkušenost je, že oni na tom netrvají. Jako možná každý není schopný tu diskuzi vést dál. Že někdo pro sebe hledá ty dopovědi a je pro něj těžké to nechat otevřené, že se bavíme o tom, co si myslíš ty, co si myslím já a odpověď vlastně nepadne.*“ z výseku plyne, že pokud je rodič ochoten překonat prvotní strach, je otevřený diskuzi, pokud on má vlastní představy, které se nebojí s dítětem sdílet a pokud nečeká, že skrze diskuzi nalezne odpovědi na své vnitřní nedořešené otázky, je to metoda praktická. Když jsem se ptala **Karolíny**, jak pracuje s mnohdy nevěřícími rodiči dětí, které k ní chodí do náboženství a které za ní chodí pro rady, jak s dětmi o ztrátě mluvit, odpověděla: „*Tak já jsem jim říkala, ať těm dětem řeknou to, že všechno, co jsme s tím člověkem prožili, to že nás ta babička naučila háčkovat, a to že jsme jedli tady ty výborné vanilkové rohlíčky naší tety, které už tady s námi nejsou, že tady dál zůstávají. Že všechno to dobré, co ten člověk udělal je tady dál je v nás, je v těch okamžicích, je v té chuti vanilkových rohlíčků, prostě to tady dál je. A ty maminky říkaly, že jim to strašně pomohlo v tom, že ty děti mají otevřenou cestu v tom, že ten člověka tady dál zůstává, ale že je teďka na těch dětech i na té rodině, jestli to posunou dál, že ten člověk zůstává v tom, že někde dál žije, nebo jenom v těch věcech, které tady žil.*“ Dále **Karolína** mluví o tom, že pro děti je důležité vědomí možnosti vyjádřit své pocity a skutečný prostor

a čas pro to, aby je vyjádřit mohly. Že si chtějí zavzpomínat na toho mrtvého křečka, namísto toho, aby jim rodiče jako náplast koupili nového a šly dál bez většího komentáře a opravdového zájmu o emoce dítěte. **Michaela** ve své odpovědi mluví o potřebě prožívat náročné chvíle s dítětem, být mu na blízku, otevřeně před nimi emoce prožívat, a především dát dětem prostor. „*Byt s ním, mluvit s ním a prožívat s ním ty každodenní chvíle. I jakoby těm děckám ty věci nezatajovat – že je smutné, že je zlomený, prostě to tak je. Otevřeně před nimi ty emoce prožívat. Jako hodně důležité mi přijde dát si čas, to vidím jako podstatu. I pro sebe, i pro ty děti. Protože když jim to budeme říkat a oni to u nás neuvidí tak je to sice pěkné, ale nezabírá to. Zohlednit dítě, věk. Dopřát si čas i v tom vztahu, na to povídání, jenom být. Nechat to dečko breč, plač. Tohle mi přijde podstatné. Uchopit to, jestli jet do přírody, do lesa, vyvětrat se, lyže. Nechat to, ať to má prostor. Protože když to tam není, tak si myslím, že se to udusá a pak to vyleze jinde. Dále taky vnímat ty potřeby. I tu potřebu říct si že potřebuju být sama, dát to ven, pojmenovat co fakt škodí, co není dobré v téhle situaci. Přijde mi hrozně důležité to vnímání, vnímat se, což je náročné. Ale je fajn přizpůsobit to té situaci nějak se omezit. Ne že by se do toho člověk ponořil, ale ať fakt trochu nabere, protože ta situace se v té rodině obrovským způsobem mění. a to strašně pomáhá, že člověk zpevní sebe a může pak dál fungovat.*“ Pro **Ninu** je zásadní pravdivost: „*...jediné, čeho jsem se prakticky řídila, byla pravda.*“

k) Pomoc zvenčí

Existuje mnoho knih pro děti s tematikou smrti, které mají dítěti pomoci lépe porozumět oblasti smrtelnosti. V případě **Karolíny** však kniha pomohla paradoxně rodiči: „*Vím, že jsem koupila knížku, ještě před smrtí, protože jsem si říkala, že je to dobrý čas, kdyby se do ní kluci chtěli podívat – Dinosauri. Kluci se do ní v životě nepodívali, ale mně hrozně pomohla, právě v tom, že se nemusíme bát pojmenovávat ty věci tak, jak jsou. Že mu hadička vede z břicha. Toho jsem se strašně bála.*“ Dále uvádí, co v období truchlení ocenila s ohledem na své děti od širšího okolí: „*Já jsem pokaždé ocenila, když o tom s klukama někdo chtěl mluvit. Já jsem vždycky vděčná, když se o smrti i ostatních tématech chce mluvit, když se někdo nebojí.*“ K okolí se vyjadřuje také **Michaela**, která tvrdí, že právě ono okolí bývá mnohdy strůjce problémů. „*Mě spíš děsí ty řeči o tom. Tím mi přijde, že si pomoc nepomáháme, takové ty řeči jako tohle bych nezvládl. To člověk přece nikdy nemůže říct, když v té situaci není. Dokud to ten člověk nezažije, dokud nebude mít ten vymezený čas, tak nemůže říct, jak bude reagovat.*“ Co naopak považovala v minulosti za velmi dobré byla pomoc ze strany školy, kdy došlo k úmrtí jedné z maminek. „*...vím, že*

k nim do třídy přišla sociální pracovnice nebo psycholožka, teď nevím a pracovala s tou skupinou. To se mi zdálo jako výborný krok. Že ona jim řekla, jak se ta holčička cítí, co teď prožívá. A pracovala s ní s tou holkou, s celou skupinou. To si myslím, že bylo výborné.“

Nina přiznala, že na některé otázky dítěti neuměla zodpovědět, konkrétně, co se stane s mrtvým tělem. *„Dělalo mi problém zodpovědět, co se stane s tělem, to je pro mě dost složitý. Ještě s tím, že ona viděla popel, urnu a nechápala, jak se z babičky stal popel a jak se babička vešla do urny. Nechci ji úplně vysvětlovat, jak probíhá kremace. Nebo co se stane s tělem, když se zakope, kde je ta duše a tak. To jsou otázky, na které sama nevím odpověd.“*

Vděk pak vyjadřuje směrem k hospicové péči, která celé rodině nabídla terapeutickou pomoc, ale také možnost podpory s ohledem na dítě. *„...že kdyby bylo třeba, ať už pro nás nebo s ohledem na malou, tak že tu jsou. A to vědomí bylo pro mě hrozně důležité, že jsme věděli, že jim můžeme volat 24 hodin denně, mít takovou jistotu, že máme někoho za sebou.“*

Závěr

Cílem mé práce bylo popsat a analyzovat, jak rodiče provázejí své děti v období vyrovnávání se s úmrtím blízkého člověka. Tedy zmapování, jak rodiče přistupují k truchlení svého dítěte – jestli dbají na prevenci, co je pro ně v tomto ohledu důležité a jestli se nebojí s dítětem o smrti a ztrátě otevřeně komunikovat. K tomuto cíli směřuje metoda, jež je kvalitativní výzkum provedený formou rozhovorů s rodiči, kteří touto zkušeností prošli. Rodiče však nejsou odborníci, mým posláním tedy byla právě orientace na onu rodičovskou roli a intuici, která může mnohdy předčit veškerou profesionální pomoc.

Výchozím bodem pro samotný výzkum byla teoretická část. Zde jsem sumarizovala základní poznatky o dítěti a jeho vývoji, díky nimž je možné lépe porozumět jednání a prožívání dítěte. Na tyto skutečnosti má také vliv především rodina a škola, kde dítě zaujímá mnoho rolí a dochází zde k jeho postupné formaci. Od zmíněných faktů se následně odvíjí truchlení dítěte a jeho potřeby v období ztráty, které jsem rovněž shrnula v teoretické části, a následně jsou patrné také v části praktické.

Při výzkumném šetření pro mě bylo důležité nezůstat pouze na povrchu, ale odhalit možné souvislosti, od nichž se přístup rodičů odvíjí. Protože i přesto, že rodič zaujímá k truchlení dítěte nějaký postoj, je dítě ovlivňováno mnoho dalšími faktory, na něž rodič nemá vliv a které se následně na truchlení podepíší. Výsledky by tedy nemohly být komplexní, pokud bych nebrala v potaz i výskyt a četnost těchto vlivů. Možnost jít do hloubky mi poskytla metoda kvalitativního výzkumu, kdy jsem díky technice polostrukturovaného rozhovoru měla šanci lépe porozumět širšímu kontextu, který má v přístupu rodiče k dítěti své místo.

Výsledky výzkumu odpovídají na výzkumnou otázku, kterou jsem si stanovila na základě svého cíle. Hlavní výzkumná otázka zní: *Jak rodiče přistupují k provázení dítěte situací úmrtí blízké osoby?* Odpověď nelze shrnout v jedné větě. K podrobnější analýze jsem si proto stanovila čtyři základní okruhy, díky nimž se mi podařilo dopracovat k jasnějším a popisnějším odpovědím. Zjistila jsem, že pro rodiče je důležité říct zprávu o smrti blízkého co nejdříve a pravdivě. Poskytnout dítěti tělesnou a emoční podporu a v neposlední řadě mu dát dostatek prostoru na vstřebání prvotních emocí. Výsledky také ukázaly, že rodiče disponují mnoha strategiemi a přístupy, jak dítě na smrt připravit

a následně mu v jeho truchlení pomoci. Jako jedna z hlavních strategií se ukázala otevřenost jak k tématu obecně, tak otevřenost ve smyslu upřímnosti, kdy rodiče před dětmi netají závažné diagnózy týkající se jejich blízkých. Ve smyslu prvním se rozumí ochota a schopnost rodiče odpovídat na otázky v oblasti smrtelnosti, protože výzkum také dokládá, že děti naráží na otázku smrtelnosti ještě dříve, než dojde k úmrtí blízké osoby. Otevřenost a snaha o porozumění je tedy základním předpokladem, aby se mohl přístup rodiče směrem k dítěti dál rozvinout. A to například podat informaci škole, nebo zakoupit dítěti boxovací pytel, který mu může pomoci se vypořádat s náročnými emocemi. Porozumění v souvislosti s emocemi a truchlením, KP zmiňovali mnohokrát a ukázalo se, že rodič má v tomto ohledu důležitou pozici, protože dochází k mnoha situacím, kdy právě porozumění dítě u rodiče hledá. Jako jeden z důležitých rituálů je pro rodiče pohřeb, a to z důvodu možnosti rozloučení. Je také zásadní říci, a to s ohledem na celkové výsledky výzkumu, že téměř ve všech případech hrála roli víra – ať už se jednalo o celkový přístup rodičů k výchově nebo šlo konkrétní pomoc v momentech umírání blízkého, kde své významné místo měla modlitba. Pro lepší porozumění souvislostí je také dobré zohlednit veškeré další faktory, které na dítě v období truchlení mají vliv. Výzkum ukázal, že mezi nejdůležitější patří blízkost vztahu a forma úmrtí. Faktory se totiž neodrážejí pouze na truchlení dítěte, ale jsou také výchozím bodem právě pro přístup rodičů, protože pokud se například jednalo o smrt očekávanou a vztah dítěte se zesnulým byl blízký, otevřenost a možnost postupného loučení mohly být přítomny již v době umírání a úloha rodiče tak má jiný charakter.

Poznatky získané z mé bakalářské práce mohou sociálního pracovníka inspirovat v práci s dětmi, které si procházejí obdobím ztráty a v konečném důsledku také při práci s jejich rodiči. Sociální pracovník se s těmito dětmi může setkat v různých organizacích, např.: v nízkoprahových denních centrech, dětských domovech nebo při práci na OSPODU. Dále může být má bakalářská práce nápomocná sociálním pracovníkům v hospicích, kde se setkávají s rodinami, kterým poskytují pomocnou ruku a podporu. V rodinách mnohdy bývají malé děti, a proto by sociální pracovník měl mít základní přehled o možnostech pomoci, které se nabízejí. To platí rovněž pro matky samoživitelky, které se se sociálními pracovníky běžně setkávají v různých programech či organizacích a které mnohdy nedisponují potřebnými znalostmi, aby mohli své dítě situaci bezproblémově provést.

Odborná literatura

DUDOVÁ, Iva. 2013. Smutek a truchlení dítěte. *Pediatric pro praxi*. 14(4): 248-251. ISSN 1803-5264

ELLIOTT, Julian a Maurice PLACE. 2002. *Dítě v nesnázích*. Praha – Grada Publishing, spol. s. r.o. ISBN: 80-247-0182-0

FOLTÝNOVÁ, Eliška. 2015. *Možnosti pomoci dítěti při ztrátě jednoho z rodičů*. Olomouc (Absolventská práce). CARITAS – Vyšší odborná škola sociální Olomouc.

GELDARD, David a Katherine GELDARD. 2008. *Dětská psychoterapie a poradenství*. Praha – Portál. ISBN 978-80-7367-476-2

HENDL, Jan. 2005. *Kvalitativní výzkum*. Praha – Portál. ISBN: 80-7367-040-2

JANSA, Jakub. 2009. *Když mají děti smutek“ – truchlení dětí a dospívajících*. Olomouc (Diplomová práce), Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Katedra sociologie a andragogiky.

KOVÁŘOVÁ, Kateřina. 2016. *Ztráta blízké osoby a truchlení v období dětství a dospívání*. České Budějovice (bakalářská práce) Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie.

KREJČÍŘOVÁ, Dana a Josef LANGMEIER. 2006. *Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání*. Praha – Grada Publishing, a.s. ISBN: 80-247-1284-9

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. 2003. *o dětech a smrti*. Praha – ERMAT. ISBN: 80-903086-1-9

LEVINE, Peter A. a Maggie KLINE. 2012. *Traumata očima dítěte*. Praha – Maitrea a.s. ISBN: 978-80-87249-27-7

LOUČKA, Martin. 2009. *Koncept smrti u dětí – souvislosti vývoje*. Brno (diplomová práce). Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie.

LOVASOVÁ, Lenka. 2006. *Rodinné vztahy*. Praha – Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN: 80-86991-66-0 +BAA

MALÁ, Eva. 2007. *Dítě a stres*. Praha – TIGIS. ISBN: 978-80-903750-1-7

- MATĚJČEK, Zdeněk a Zdeněk DYTRYCH. 2002. Krizové situace v rodině očima dítěte. Praha – Grada Publishing, a.s. ISBN: 80-247-0332-7
- MATOUŠEK, Oldřich a kol. 2007. Základy sociální práce. Praha – Portál. ISBN: 978-80-7367-331-4
- MICHŇOVÁ, Zlata. 2012. Psychoterapeutická práce s dětmi, které se vyrovnávají se ztrátou blízké osoby. Brno (Diplomová práce) Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie.
- MIOVSKÝ, Michal. 2006. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha – Grada. ISBN: 80-247-1362-4
- MOODY, Raymond A. a Dianne ARCANGEL. 2005. Život po ztrátě. Praha – Euromedia Group, k.s. – Knižní klub. ISBN: 80-242-1363-X.
- PARKES, C., M. RELF a A. COULDRICK. 2007. Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé. Brno - Společnost pro odbornou literaturu. ISBN: 978-80-87029-23-7
- ROGGE, Jan-Uwe. 2007. Výchova dětí rok za krokem. Praha – Portál. ISBN: 978-80-7367-249-2
- RONEN, Tammie. 2000. Psychologická pomoc dětem v nesnázích: kognitivně-behaviorální přístupy při práci s dětmi. Praha – Portál. ISBN: 80-7178-370-6
- ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ. 2006. Dětská klinická psychologie 4., přepracované a doplněné vydání. Praha – Grada Publishing, a.s. ISBN: 80-247-1049-8
- ŠIKOVÁ, Marcela. 2009. Smrt v literatuře pro děti a mládež problematika prostoru. Praha (Diplomová práce). Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta Katedra českého jazyka a literatury.
- ŠLECHTOVÁ, Hana. 2007. Pozice a role dítěte v rodinné socializaci. Brno – Paris (dizertační práce) Masarykova univerzita, Katedra sociálních studií, Fakulta sociologie. Université Paris Descartes Faculté des sciences humaines et sociales de la Sorbonne.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. 2007. Poradenství pro pozůstalé. Praha – Grada Publishing, a.s. ISBN: 978-80-247-1740-1

ŠUBRTOVÁ, Milena. 2012. Tématika smrti v České světové próze pro děti a mládež. Brno (Habilitační práce). Masarykova univerzita, Filozofická fakulta.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ a kol. 2017. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha – Portál. ISBN: 978-80-2627367-0644313-06

ŠVECOVÁ, Aneta. 2014. Změny v rodinných vztazích po úmrtí dítěte očima pozůstalých matek. Brno (Diplomová práce). Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.

ULRICHOVÁ, Eva. 2017. Koncept dětství a sociální role dítěte v moderní společnosti. Liberec (Bakalářská práce). Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická.

VÁGNEROVÁ, Marie. 2000. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha – Portál. ISBN: 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. 2005. Vývojová psychologie. I., Dětství a dospívání. Praha – Karolinum. ISBN: 80-246-0956-8.

VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. 1998. Aplikovaná sociální psychologie I. Praha – Portál. ISBN: 80-7178-269-6

WORDEN, J. William. 1996. Children and grief: when a parent dies. New York – Guilford Press. ISBN: 1-57230-746-3

Vědecké články

NASP: National Association of School Psychologists. Helping Children Cope With Loss, Death, and Grief: Tips for Teachers and Parents. [online]. © 2003 [citováno 2019-03-01]. Dostupné z: www.nasponline.org

DOHNALOVÁ, Zdenka. 2011. „Výzkumníkovo desatero etického chování“. *Sociální práce/Sociálna práca*. č.1. ISSN: 1805-885X.

Prameny

BROWN, Laurie Krasny, Marc BROWN. 2010. Když Dinosaurům někdo umře. Praha – Cesta domů. ISBN: 978-80-904516-0-5

COLOROS, Barbara. 2008. Krizové situace v rodině. Praha – Euromedia Group, k.s. – Ikar. ISBN: 978-80-249-1027-7

LLINDGREN, Astrid. 2008. Bratři lví srdce. Praha – Albatros. ISBN: 13-707-008

STALFELT, Pernilla. 2016. o smrti smrt'oucí. Praha – Cesta domů. ISBN: 978-80-88126-10-2

ŠPINKOVÁ, Martina. 2015. Anna a Anička. Praha – Cesta domů. ISBN: 978-80-905809-8-5

Přílohy

A smutek utek (Marka Míková)

Anton a Jonatán; Dívka s pomeranči (Jostein Gaarder)

Myši patří do nebe (Iva Procházková)

Počkej, milá smrti (Kateřina Sušková)

Návštěva malé smrti (Kitty Crowther)

Princezna z třešňového království (Markét Zinnerová)

Kamzíkův velký skok (Daniel Rušar)

Děvčátko s kosou (Michael Stavarič)

Naplač, muchomůrko (Daisy Mrázková)

Sešit pro děti, kterým někdo zemřel (Martin Loučka, Jindřiška Prokopová, Petra Stibitzová)

Je smrt jako duha? (Jeanette Bresson Ladegaard Knox)

Seznam 1: Příklady dalších knih s tematikou smrti věnovány dětem