

# Úmrtí matky z pohledu dítěte

Bc. Ivana Jašková

---

Diplomová práce  
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2011/2012

# ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Ivana JAŠKOVÁ**  
Osobní číslo: **H10648**  
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Úmrtí matky z pohledu dítěte**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**  
**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti smrti, truchlení a vyrovnávání se s úmrtím rodiče.**  
**Příprava metodiky k výzkumné části.**  
**Realizace kvalitativního výzkumu za využití metody polostrukturovaného rozhovoru.**  
**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**  
**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí.**

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**COLOROSO, B. Krizové situace v rodině. Iz anglického originálu přeložila Hana Mayerová | Praha: Euromedia Group, 2008. ISBN 978-80-249-1027-7**

**EDELMAN, H. Dcery bez matek. Iz anglického originálu přeložila Lenka Ryšková | Praha: Equilibrium, 2010. ISBN 978-80-904294-3-7**

**KUBÍČKOVÁ, N. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: ISV nakladatelství, 2001. ISBN 80-85866-82-X**

**MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. Děti, rodina a stres. Praha: Galén, 1994. ISBN 80-85824-06-X**

**MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. Krizové situace v rodině očima dítěte. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0332-7**

**ŠPATENKOVÁ, N. Poradenství pro pozůstalé. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1740-1**

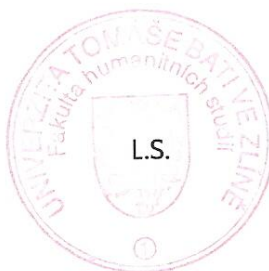
Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Radana Kroutilová Nováková, Ph.D.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce: **27. dubna 2012**

Ve Zlíně dne 17. ledna 2012

  
doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

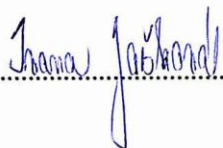
Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 24. 2. 2012

  
.....

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Abstrakt česky

Diplomová práce se zabývá problematikou úmrtí matky z pohledu dítěte s akcentem na způsoby efektivní pomoci. Práce je členěna do dvou částí – části teoretické a části praktické.

Teoretická část vymezuje základní pojmosloví, pojednává o pomoci pozůstalým dětem a vlivu úmrtí na dětskou osobnost. Hlouběji se věnuje vnímání smrti dětmi, jejich smutku a truchlení. Praktická část, na základě výsledků kvalitativního výzkumu, definuje zásady efektivní pomoci dětem, kterým zemřela matka.

Klíčová slova: rodina, dítě, úmrtí, ztráta, truchlení, pomoc

## **ABSTRACT**

Abstrakt in English

The thesis deals with the problem of the death of mother from the child's point of view, considering ways of effective help. The thesis consists of two parts – a theoretical part and a practical part.

The theoretical part defines basic terms, deals with helping bereaved children and the influence of death on child's personality. Children's perception of death, their mourning grieving are particularly discussed. The practical part defines principles of effective help to bereaved children on the basis of qualitative research.

Keywords: family, child, death, loss, mourning, help

Děkuji vedoucí mé diplomové práce Mgr. Radaně Novákové Kroutilové, Ph.D. za metodické vedení, cenné rady a připomínky, které přispěly ke vzniku této práce.

Upřímně také děkuji všem respondentům za jejich důvěru, otevřenost, upřímnost a ochotu se mnou spolupracovat.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

*„Z prvního náporu velkého žalu se nakonec stane jakýsi vždy přítomný smutek, o kterém jsme přesvědčeni, že nás už nikdy neopustí. Ale i ten se po čase změní v něco, s čím můžeme žít, i když víme, že nikdy nezapomeneme.“*

*Chuck Norris*

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>11</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>13</b>
<b>1 RODINA .....</b>	<b>14</b>
<b>1.1 RODIČOVSKÉ ROLE .....</b>	<b>14</b>
1.1.1 ROLE MATKY .....	15
1.1.2 ROLE OTCE .....	16
<b>2 ZTRÁTA ČLENA RODINY.....</b>	<b>17</b>
<b>2.1 SMRT .....</b>	<b>17</b>
2.1.1 DĚLENÍ SMRTI.....	18
2.1.2 OKOLNOSTI ÚMRTÍ.....	18
<b>3 ÚMRTÍ RODIČE.....</b>	<b>19</b>
<b>3.1 JAK A KDY DÍTĚ O ÚMRTÍ INFORMOVAT.....</b>	<b>19</b>
<b>3.2 JAK SMRT VNÍMAJÍ DĚTI.....</b>	<b>22</b>
<b>3.3 ÚČAST DĚTÍ NA POHŘBU .....</b>	<b>23</b>
<b>3.4 SMUTEK A TRUCHLENÍ DĚTÍ.....</b>	<b>25</b>
3.4.1 PRŮBĚH TRUCHLENÍ DLE VĚKOVÝCH KATEGORIÍ.....	28
3.4.2 FÁZE TRUCHLENÍ U DĚTÍ.....	29
<b>4 POMOC POZŮSTALÝM DĚTEM .....</b>	<b>31</b>
<b>4.1 KRIZOVÁ INTERVENCE.....</b>	<b>31</b>
<b>4.2 PSYCHOSOCIÁLNÍ SÍŤ KRIZOVÉHO PRACOVIŠTĚ.....</b>	<b>32</b>
<b>4.3 PORADENSTVÍ PRO POZŮSTALÉ DĚTI.....</b>	<b>32</b>
<b>4.4 PSYCHOTERAPIE PRO POZŮSTALÉ DĚTI.....</b>	<b>33</b>
<b>4.5 AKTIVITY VHODNÉ PRO TRUCHLÍCI DĚTI .....</b>	<b>35</b>
4.5.1 TERAPIE HROU.....	35
4.5.2 ARTETERAPEUTICKÉ NEBOLI VÝTVARNÉ AKTIVITY .....	36
4.5.3 DRAMATERAPEUTICKÉ AKTIVITY .....	36
4.5.4 TERAPIE PSANÍM.....	37



4.5.5	MUZIKOTERAPIE.....	37
<b>5</b>	<b>DŮSLEDKY ZTRÁTY RODIČE.....</b>	<b>38</b>
5.1	REAKCE NA ZTRÁTU.....	38
5.2	VLIV ÚMRTÍ NA OSOBNOST DÍTĚTE.....	39
5.3	ZMĚNA ROLÍ.....	39
5.4	ABSENCE EMOCÍ, VZORŮ A MODELŮ CHOVÁNÍ.....	40
5.5	NOVÝ PARTNER.....	41
<b>II.</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>42</b>
<b>6</b>	<b>CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU .....</b>	<b>43</b>
6.1	VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....	43
6.2	CÍL VÝZKUMU.....	44
6.3	VEDLEJŠÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	44
6.4	VÝZKUMNÁ METODA.....	44
6.5	POLOSTRUKTUROVANÉ ROZHOVORY .....	45
6.6	VÝZKUMNÝ VZOREK.....	46
6.7	ORGANIZACE VÝZKUMU.....	47
6.8	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	48
<b>7</b>	<b>INTERPRETACE DAT .....</b>	<b>49</b>
7.1	VZNIKLÉ KATEGORIE .....	49
7.2	JAKÉ SILNÉ STRÁNKY MŮŽEME NEJVÍCE VYUŽÍT? .....	49
7.2.1	RODINA.....	49
7.2.2	PŘÁTELÉ.....	50
7.2.3	OTEC.....	50
7.2.4	INSTITUCE.....	51
7.2.5	POSÍLENÍ .....	51
7.2.6	ŽIVOTEM DÁL .....	51
7.2.7	NIC .....	52
7.3	JAKÉ SLABÉ STRÁNKY MUSÍME NEJDŘÍVE ODSTRANIT NEBO POSÍLIT? .....	52
7.3.1	KOMUNIKACE .....	52

7.3.2	RODINA.....	53
7.3.3	OTEC.....	53
7.3.4	PŘÁTELÉ.....	54
7.3.5	INSTITUCE.....	54
7.3.6	CITOVÉ STRÁDÁNÍ.....	55
<b>7.4</b>	<b>JAKÉ PŘÍLEŽITOSTI MUSÍME VYUŽÍT?.....</b>	<b>55</b>
7.4.1	POSÍLENÍ .....	55
7.4.2	ŽIVOTEM DÁL .....	56
<b>7.5</b>	<b>JAKÝCH HROZEB SE MUSÍME VYVAROVAT?.....</b>	<b>56</b>
7.5.1	CITOVÉ STRÁDÁNÍ.....	56
7.5.2	OTEC.....	57
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>61</b>	
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>62</b>	
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>66</b>	
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>67</b>	
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>68</b>	

## ÚVOD

I když si uvědomujeme, že všechno má svůj konec, jen velmi těžko přijímáme konec něčeho, na čem nám záleželo, co se nám líbilo, co jsme měli rádi a bez čeho si svůj další život neumíme představit. Jedním z těchto případů je i smrt milovaného člověka. Hovoří se o tom, že nejbolestivější je, když rodiče přežijí své děti. Neskutečně bolestné však je i to, když děti ztratí toho, kdo jim daroval život, když ztratí svoji matku.

Mezi matkou a dítětem se vytváří silné pouto od momentu jeho zplození. Od chvíle, kdy žena ví, že ho nosí pod srdcem. Od okamžiku, kdy poprvé cítí jeho pohyb. Pro dítě se právě ona stává tou nejdůležitější osobou a to nejen ve věku, kdy je odkázáno pouze na ni. Nepřestává jí být ani v čase dospívání, při prožívání prvních lásek, zklamání i při zakládání vlastní rodiny.

Matka je jediná osoba, která vždy vycítí jak jejímu dítěti je. Pozná, jestli je smutné, spokojené, nešťastné, zklamané, unavené, zamilované... Právě její dotyky a objetí, ve kterém je tolik lásky, dítěti chybí, když ji ztratí.

Smrtí matky přichází dítě o člověka, kterému mohlo maximálně důvěřovat, na kterého se mohlo s čímkoliv obrátit. Byla člověkem, který ho neodsuzoval, ale vždy usměrnil. Nikdy nezáviděla, ale dopřála. Nepodrážela, ale podržela. Proto když odejde, má dítě najednou pocit, že je na tomto světě úplně samo, pocit, že jeho život už nemá smysl.

Pravda je však taková, že jeho život pokračuje dál. Matka daruje svému dítěti život zejména proto, aby ho co možná nešťastněji prožilo, aby si plnilo své sny, rozvíjelo svůj talent, uplatnilo své schopnosti, dalo život dalším dětem a odevzdalo jim i něco, co ho naučila právě ona. Na tento svět určitě nepřivedla své dítě proto, aby mu vzala smysl života, když se tu její poslání naplnilo.

Diplomová práce pojednává zejména o dětech, kterým zemřela matka a o možnostech, kterými jim při zpracovávání zármutku nad touto ztrátou můžeme pomoci.

Teoretická část práce se na základě odborné literatury i vlastních zkušeností snaží formulovat problematiku úmrtí rodiče z pohledu dítěte. Tato část je rozdělena do několika kapitol. První jsou věnované rodině a ztrátě rodiče (matky), poté následuje část zaměřená na pomoc pozůstalým dětem a na důsledky této ztráty.

Výzkumná část práce je prováděna kvalitativní formou a klade si za úkol zjistit zásady efektivní pomoci pro děti, kterým zemřela matka a dát relevantní výpověď o tom, co jim při zpracování zármutku nad úmrtím matky skutečně pomohlo a co jim naopak ublížilo.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 RODINA

Vliv rodiny je mimořádný. Vždyť v rodině se dítě poprvé pokouší uplatnit své postupně rozvíjející se schopnosti. Rodina dává dítěti první zkušenosti do života. Ukazuje mu, jak se lidé chovají jeden ke druhému. Zda spolupracují, pomáhají si nebo jsou naopak kritičtí a nepřátelští. Jak reagují, když se jim nedaří, když se dostanou do zátěžové situace. Právě v rodině se z reakcí svých rodičů dozvídá co je dobré a co špatné, i to, jak je ve svých činnostech úspěšné. Ale co je to vlastně rodina? Nalézt jednu univerzální definici je snad nemožné. V jednotlivých vědních obdobích se totiž pojetí rodiny liší v závislosti na oblasti výzkumu a pojmovém aparátu.

Kraus (2008) považuje za rodinu institucionalizovaný sociální útvar nejméně tří osob, mezi nimiž jsou rodičovské, příbuzenské nebo manželské vazby. Rodina je postavena na partnerství osob opačného pohlaví a výchozím znakem každé rodiny je alespoň jedno dítě.

Vágnerová (2000) uvádí, že rodina je nejvýznamnější sociální skupinou, fungující jako základní socializační činitel.

Brtníková (1991) definuje rodinu jako nejmenší sociální skupinu s určitou organizací, s příbuzenskými svazky, společenským životem, vzájemnou morální a ekonomickou odpovědností, mateřskými i otcovskými instinkty a s cílem uspokojení biologické reprodukce.

Rodina má pro dítě zcela nezastupitelný význam. Mít domov, spolehlivou a milující rodinu znamená pro dítě mít dobrý začátek do života.

### 1.1 Rodičovské role

Rodičovské role jsou důležitou součástí identity každého člověka. Každý člověk hraje ve společnosti určitou společenskou roli a chování dle dané role je od něj společností očekáváno. Tak tomu je i v rodině. Od dítěte se očekává, že bude do určitého věku na svých rodičích závislé, bude tedy přijímat jejich péči. Od rodičů se naopak očekává, že dítěti tuto péči poskytnou.

Pojem role v odborném jazyce se týká vztahu mezi jednotlivcem a společenským řádem, například společensky definovaných očekávání, která člověk plní v souvislosti s určitou společenskou pozicí (Gjuričová, Kubička, 2003).

Dítě potřebuje matku i otce, jejich společnou péči, která je pro ně nejjistějším zázemím. I přesto, že jsou role obou rodičů funkčně odlišné, nacházejí spojení v rodičovské lásce a péči, kde se vzájemně doplňují tak, aby dětem připravovali co nejhezčí život. Vztah mezi rodiči by měl být pro dítě prvním příkladem mezilidských vztahů a lásky. (Brtníková, 1991)

Již mezi druhým a třetím rokem dítě důkladněji poznává role všech členů rodiny. Rozpozná, že tatínek mluví jiným hlasem než maminka, jinak se mazlí, nad něčím jiným se zasměje a pro něco jiného se rozzlobí. Poznává, že jinou roli v rodině má matka a jinou otec. (Matějček 1989)

### 1.1.1 Role matky

*„Matka, která se raduje ze své mateřské role – a většina matek to činí po většinu času – zná hlubokou zkušenost sebe přesahující lásky“* (Vodáková a Vodáková, 2003, str. 101).

Sobotková (2001) uvádí, že základem lidské rodiny je vztah matka – dítě, dle Říčana (2007) matka zpočátku reprezentuje pro dítě celé lidské prostředí., Matějček (1986) tvrdí, že matka má nejvíce předpokladů k tomu, aby uspokojila duševní potřeby malého dítěte, Matoušek (1997) zastává názor, že pečující matka v dětství rozvíjí jen ty nejlepší kladné vlastnosti, schopnosti a dovednosti.

Ženské role jsou emocionální a expresivní. Jejich úkolem je zabezpečovat příznivé emoční klima a každodenní péči. Dávat dětem nepodmíněnou lásku. Mateřství je významnou součástí identity žen a žena je na jeho základě hodnocena, ať už se matkou stane, nebo ne. Kontext, v němž se ženy stávají matkami, se vzhledem ke zkušenosti minulých generací změnil, ale mnoho rysů zůstalo stejných. (Gjuričová, Kubička, 2003)

Matka je dítěti první učitelkou, vychovatelkou i přítelkyní. Úlohou ženy jako matky je pečovat o domácnost, o vztahy mezi rodinnými příslušníky, naplňovat je láskou, soucitem a vzájemností. Její péče, empatie, laskavost, ochrana, životní bezpečí a útočiště domova jsou životní potřebou každého dítěte.

### 1.1.2 Role otce

*„Muži byli určeni k tomu, aby se starali o lidi, které milují, a to i tehdy, kdy přináší osobní oběť. Pokud tento úkol plní, žijí jejich manželky i děti ve větší harmonii a spokojenosti“* (Sobotková, 2001, str. 90).

Otec ve výchově dítěte představuje a reprezentuje mužský prvek, který je pro vývoj dítěte velmi důležitý a nepostradatelný. Zejména pak v době dospívání. Otcovské vedení usměrňuje charakter dítěte, jeho jednání, je pro dítě ochranou, bezpečím i oporou. V předškolním věku bývá otec pro dítě představitelem světa mužů a seznamuje ho s mnoha jinými činnostmi než matka. Pro chlapce bývá vzorem, pro dívky nejdokonalejším představitelem muže. Dnešní děti hledají v otci především autoritu, ale i kamaráda, za kterým mohou kdykoliv přijít pro radu i pro pomoc (Brtníková, 1991).

Mužské role jsou racionální a instrumentální. Muži zabezpečují rodinu finančně a udržují vztah rodiny s širší společností (Gjuričová, Kubička, 2003).

Jak uvádí Matoušek (1997), aktivita otců má trochu jiný charakter než aktivita matek. Již od útlého věku předává dětem vzor mužského chování. Otec koupe dítě mužským způsobem, je možná i trochu neohrabaný, ale chová se jako muž. Jinak dítě hýčká, jinak ho krmí, jinak si s ním povídá.



## 2 ZTRÁTA ČLENA RODINY

„Ztráta je stav, kdy nás smrt připravila o někoho milovaného“ (Moody, 2005, str. 55).

Ztrátu můžeme vymezit jako náročnou životní situaci, která je charakterizována dlouhodobým, ale zejména nezvratným odloučením od signifikantního, tedy významného objektu či funkce. Rozhodující význam pro prožívání události jako životní ztráty má potom emocionální vazba jedince ke ztracenému člověku, předmětu nebo činnosti. Nejtěžší ztrátou, která nás může postihnout, je smrt blízkého člověka, ale i ta bohužel k životu patří. Lidský život je plný rozmanitých ztrát, nepřetržitého hledání, ztracení a nalézání (Špatenková, 2004).

Jak uvádí Křivohlavý (2003) ztráta milované osoby patří k nejtěžším ztrátám, přičemž platí, že čím více byla daná osoba milována, tím větší je i smutek a deprese po jejím odchodu. Psychologové tady hovoří o zármutku a duševním procesu truchlení.

### 2.1 Smrt

Smrt patří k člověku. Patří k životu a nelze ji od života oddělit.

Smrt milovaného člověka je jedna z nejbolestivějších zkušeností, která nás může potkat. Znamená extrémní zásah do života pozůstalých. V jediném okamžiku se mění celý jejich život. Doposud existující jistoty se z jejich života náhle vytratily, jejich svět je smrtí milovaného člověka navždy změněn. Když vám zemře někdo blízký, je to jako by se vám zhroutil celý svět. Jakoby váš život najednou ztratil smysl. Smrtí ztrácíte milovaného člověka navždy, definitivně. Už nikdy se s ním nesečkáte, už nikdy vás nepohladí, už nikdy nic nebude jako dřív. Máte pocit, že už nikdy nemůžete být šťastní. Vaše srdce bolí a hrozí, že pukne žalem, oči pálí od potoků slz. Jste hluboce zarmouceni, truchlíte (Špatenková, 2008).

Úmrtí blízké osoby je velmi tragickou událostí. Smrt člověka představuje vždy bolestivou záležitost pro všechny jeho blízké osoby. Nejbolestivější je však bezesporu pro rodinu, zejména pro děti a pozůstalého partnera. Jak uvádí Špatenková (2008) smrt významným způsobem zasahuje do struktury i fungování celé rodiny a rodinný systém pak může být smrtí natolik narušen, že se stává dysfunkčním.

### 2.1.1 Dělení smrti

Smrt znamená zánik jedince, zánik života. Je definována nezvratnou zástavou srdeční činnosti a dýchání, s následným nezvratným zánikem všech mozkových funkcí (Dorková, Kroutilová – Nováková, 2011).

Autorky uvádějí následující **dělení smrti**:

**Fyzická smrt** – jedná se o úplnou a trvalou ztrátu vědomí.

**Psychická smrt** – charakterizována jako rezignace, zoufalství, beznaděj, smutek, deprese.

**Sociální smrt** – je stav, kdy člověk žije, ale zcela izolovaně od ostatních lidí, mimo sociální vztahy.

### 2.1.2 Okolnosti úmrtí

Jak uvádí Colorosová (2008), každé úmrtí přináší trápení, ale mnohdy jsou okolnosti smrti tak bolestné, že vše ještě zkomplikují: příčina (sebevražda, vražda, nehoda), způsob (krutá smrt či taková, které šlo zabránit), pozůstalé osoby (rodiče, děti), když chybí tělo nebo je nalezeno mnohem později, když ji doprovázejí jiné katastrofy a tragédie. Taková úmrtí je nesmírně těžké přijmout, protože žal se mísí se spoustou dalších, protichůdných emocí. Vztek, smutek, úleva a bolest, zklamání a ztráta.

Kubíčková (2001) uvádí následující **okolnosti úmrtí**:

**Náhlá smrt** – označuje situaci, kdy došlo k úmrtí neočekávaně, bez předchozího varování. Náhlá smrt má na děti zvlášť nebezpečný dopad, neboť zraní jejich důvěru v okolní svět. Často mívají sny, z nichž se budí nejistí, zda rodič, který zemřel, není ještě stále naživu (Kyriacou, 2005).

**Násilná smrt** – jedná se o zvlášť tragickou smrt jako je sebevražda, vražda.

**Anticipované úmrtí** – smrt nepřichází náhle a nečekaně, ale je ohlašována řadou příznaků a postupným zhoršováním zdravotního stavu.

### 3 ÚMRTÍ RODIČE

Smrt rodiče je nejzávažnější ztrátou, která může dítě nebo dospívajícího postihnout a na kterou se nemohou vhodně připravit. Jedná se o nevratnou změnu v životě dítěte a celé rodiny. Nejenže musí zvládnout odchod nejbližšího člověka, ale musí se rovněž vyrovnat se všemi praktickými problémy, které s sebou jeho smrt přináší.

*„Úmrtí je ztráta definitivní a neodvolatelná. Mrtvý člověk se už nevrátí. Ze života dítěte mizí fyzicky navždy“* (Matějček, 2002, str. 90).

Děti a dospělý projevují zármutek nad smrtí blízké osoby velmi odlišně. Dospělý člověk může své bolestné pocity vyjádřit slovy, může hovořit o své bolesti s ostatními a uleví se mu. Má možnost mluvit o stesku a strachu, o zoufalství při pohledu do budoucna. Jsou schopni pochopit, že někdo blízký zahynul, i když pocitově to přijmout nedokážou. Naopak malé dítě, které ztratilo jednoho z rodičů, neumí slovy vyjádřit ani katastrofu, která je postihla, ani svůj stesk po zemřelém. Dítě neumí říct, jak se cítí, ani přemýšlet o budoucnosti. Malé děti žijí v přítomnosti a očekávají, že vše zůstane nezměněno. Jak uvádí Cleveová, (2004) pro malé děti je nemožné si představit, že jeden z rodičů zmizel navždy, protože fantazie a skutečnost existují v dětském světě současně. V dětských představách žijí mrtví jako jindy, ve skutečnosti jsou však pryč. Malé dítě je proto potřeba s pomocí jeho fantazie přimět, aby postupně skutečnost přijalo. Je třeba mu pomoci nalézt způsoby vyjádření zármutku.

Smrt rodiče je jednou z nejbolestivějších ztrát, kterou může dítě zažít. Pro většinu dětí jsou rodiče nejdůležitější lidé v jejich životě. Lidé, kteří je přivedli na svět, kteří jim dávají lásku, něhu a péči. Lidé, kteří je učí životním hodnotám a tradicím, lidé, kteří je bezmezně milují. Když tito lidé zemřou, život dítěte je narušen a nenávratně změněn. Přichází doba smutku, bolesti a utrpení.

#### 3.1 Jak a kdy dítě o úmrtí informovat

*„Dítě se dokáže vyrovnat s čímkoli, pakliže mu řeknete pravdu a ono se může se svými nejbližšími podělit o pocity, které jsou přirozené, když lidé trpí.“*

*Eda Leshanová*

*...rodiče zahynuli při autohavárii a prarodiče po několik měsíců udržují děti v představě, že otec a matka jsou v cizině na výletě. Matka se utopila a dítě řadu týdnů očekává, že mu napíše z léčení... (Matějček, 1994, str. 108).*

I do života malých dětí občas zasáhne smrt a navždy s sebou odvede někoho blízkého. Jak uvádí Parkes (2007) rodiče by měli dítě na ztrátu připravit, bohužel se tak děje jen zřídka. Toto opomíjení však nepramení z nějaké necitelnosti, ale z pocitu, že pro děti je nejlepší, když setrvávají v nevědomosti o smutných aspektech života tak dlouho, jak jen to bude možné. I rodiče, kteří chtějí být vůči svým dětem upřímní, to považují za velmi obtížné. Jejich vlastní smutek jim brání hovořit s dětmi otevřeně. Bojí se, že se mohou zhroutit přímo před očima svých dětí a celou situaci tak ještě zkomplikují.

Dospělí se zpravidla vyhýbají tomu, říci dítěti pravdu, a často upřímně věří, že ji před ním dokážou utajit, aniž by v něm vzbudili podezření či ještě silnější obavy. Zdůvodňují si to samozřejmě tím, že by takové zprávy dítě rozrušily nebo že jsou příliš malé na to, aby se s tímto vědomím dokázaly vyrovnat (Kübler – Rossová, 2003).

*„Často se spoléháme na to, že děti vědí jenom tolik, kolik jim sami řekneme, chováme se jako bychom mohli mít stav jejich poznání pod kontrolou. Trápíme se tím, co všechno bychom dětem měli, a co bychom jim naopak neměli říci, a přitom bychom se možná měli nejdříve zeptat sami sebe na to, co jsme od svých dětí připraveni a ochotni slyšet“ (Kübler – Rossová, 2003, str. 291).*

Můžeme se snažit před nimi ztrátu skrýt, domnívat se, že je chráníme od bolesti a přesvědčovat sami sebe, že jsou ještě moc malé na to, aby to chápaly. Přesto budou truchlit. Pokud je ale nikdo neutěší a nepodpoří, budou bez potřebných znalostí tápat. Jak uvádí Matějček (2002) v takových situacích platí být citlivý, ale říkat pravdu. Fakt, že někdo zemřel nelze před dítětem dlouhodobě utajit. Čím dříve se dítě o úmrtí dozví, tím lépe. Může pak truchlit s ostatními a neocitá se v silných emocích úplně samo.

Dospělí se často mylně domnívají, že dítě tak zdrcující zprávu neunes, proto se rozhodnou odsunout sdělení této informace na později. Avšak zatajování či odkládání pravdy v těchto případech situaci dítěti neulehčuje, lze dokonce říci, že naopak ztěžuje.

Dle Wordena (1996) potřebují děti informace, které jsou jasně formulované a pro ně srozumitelné. Je-li to možné, děti by měly být o realitě konečnosti (smrti) informovány. Děti totiž vycítí, že se něco děje, i když jim to není řečeno. Nedostatek informací v nich pak

může vyvolat úzkostné stavy, pocity méněcennosti, v nejhorších případech se může samo dítě cítit přímo odpovědné za to, že někdo zemřel.

Děti prožívají fázi otřesu, protestu a beznaděje mnohem lépe v blízkosti těch, kteří jsou stejně naladěni, těch, kteří jsou oporou. Svou empatií sdílí s dospělými jejich smutek a to zejména v ochranné atmosféře semknutého společenství. Jak jsem již uvedla, jestliže se dítě dovídá pravdu až později, ochranná atmosféra prvotní semknutosti ochabla a dítě je nuceno vyrovnat se se stávající situací samo, za méně příznivých emocionálních podmínek (Matějček, Dytrych 1994).

*„...dítě by mělo být o všech neblahých událostech v rodině informováno včas. Nic nezapírat a zbytečně neodkládat! Platí to o úmrtí někoho z rodičů stejně jako o jiných ztrátách a tragických událostech. Dítě lépe prožívá fázi otřesu, protestu i beznaděje v blízkosti těch, kdo jsou stejně naladěni, takže v danou chvíli jsou mu přirozenou oporou“* (Matějček, Dytrych, 2002, str. 94).

Jak uvádí Colorosová (2008), jakkoliv chceme své děti ochránit před ztrátou, když k úmrtí dojde, nemůžeme před nimi skutečnost skrývat. Děti vnímají svět kolem sebe, vnímají i naše pocity smutku, zloby a bolesti. Slyší naše tiché rozhovory, vidí nás plakat. Vědí, že se něco stalo a snaží se uhodnout co vlastně. Pokud jim neřekneme pravdu, zamotají se do falešných představ. Jestliže jim ale naopak umožníme truchlit a budeme jim v jejich zármutku oporou, naučíme je, že i ony jsou schopny projít žalem a zvládat silné emoce.

Dítě ví, co se kolem něho děje, byť tomu nemůže rozumět plně jako dospělý. Vždyť i dítě má své city, svůj svět a chce být součástí dění.

Pokud budeme plakat, všichni v rodině budou smutní, bez nálady a budou se chovat jinak než doposud, bude mít dítě v sobě zmatek. Nebude chápat příčinu našeho chování a bude se cítit smutné a osamocené. Dítě vidí, že jsou všichni kolem něj najednou jiní, ale nedovede si to vysvětlit. Velmi citlivě vnímá klima a celkovou atmosféru v rodině. Úplně malé děti nedovedou pochopit co přesně se děje, ale určitě cítí, že něco není, jak má být.

Ač to může být pro samotné dospělé mnohdy velmi těžké, měli by s dětmi pocity sdílet, mluvit s nimi, vyslechnout je a s jejich zármutkem je přijmout.

### 3.2 Jak smrt vnímají děti

Jak uvádí Peňasová (2011) dříve děti vyrůstaly ve světě, který přirozeně zahrnoval zdravé i nemocné, o umírající se starali příbuzní. Proto se už od nejútlejšího věku dětem stávalo, že prožívaly smrt svých blízkých. Mohly tak přirozeně vnímat a přijímat fakt, že smrt je neustále přítomná a přirozená součást života. Mohly vnímat chování dospělých v takových situacích i poznávat rituály, které kolem úmrtí v rodině byly běžné a potřebné, které dávaly lidem možnost ztrátu emočně prožít.

Dle Cleveové (2004) dnešní děti bezpochyby nejsou na smrt milovaného člověka dobře připravené. Západní společnosti bývají označovány jako kultury popírající smrt a o nevyhnutelnosti smrti či o zemřelých se v nich hovoří jen velmi zřídka.

*„Lidé, které úmrtí blízké osoby postihlo, o něm často mají problém mluvit a pro ostatní je hovor s nimi stejně tak těžký. Někteří dokonce považují smrt za poslední velké tabu a myslí si, že mluvit o smrti je nevhodné. Stává se pak, že dospělí mají značné potíže zvládnout při úmrtí vlastní reakci, natož podržet v podobné situaci své dítě“* (Kyriacou, 2003, str. 115).

Dnes se nejen děti, ale ani mnozí dospělí se smrtí někoho blízkého tolik nesetkávají. Většina umírajících je totiž v péči institucí a smrt se stala téměř tabuizovaným tématem, o kterém se velmi těžko mluví. Pro děti je potom velmi nesnadné situaci pochopit. Často se setkávají spíš se snahou nějak podstatu smrti popřít. Zejména její definitivnost a bolest, kterou ztráta blízkého člověka způsobuje. Je tedy zřejmé, že ve společnosti, která ignoruje či potlačuje realitu smrti, bývá zdánlivě nejsnadnější děti vést k tomu, aby i ony vlastní reakce na smrt potlačovaly či ignorovaly. Děti však potřebují vedení a férové odpovědi na jejich otázky.

S tématem smrti nejsou často vyrovnáni ani dospělí, nedokážou o ní tedy mluvit ani před dítětem. Pokud však dospělý skutečně vnímá smrt jako bolestnou, ale přirozenou součást života, je schopen toto srozumitelně předat také dítěti. I přesto, že nepopírá zármutek a projevy emocí. Rozhodně je lepší dítěti vysvětlit, že pláčete proto, že někdo zemřel a je vám z toho smutno než tuto skutečnost zapírat. Dítě tak bude vědět, že pocit smutku a pláče, když někdo zemře, jsou v pořádku.

Odborná literatura uvádí, že děti jsou schopné porozumět smrti už ve velmi časném věku. Vždyť smrt se v současné době objevuje v celé řadě pohádek i dětských seriálů. Úroveň, na

kteří jsou děti schopné pochopit smrt, závisí do jisté míry na stupni jejich vývoje a především na věku. Dvouleté dítě chápe smrt jinak než předškolák a zcela jinak než dospívající.

Jak uvádí Kyriacou (2005, str. 117): „*Způsoby reakcí se u jednotlivých dětí značně liší. Dítě reaguje v závislosti na svém věku, náhlosti úmrtí, typu vztahu se zemřelou osobou i s žijícími příbuznými. Typickou reakcí je počáteční směs šoku, zloby a nedůvěry, postupně následují pocity zármutku, lítosti, zoufalství.*“ Reakce dětí na ztrátu závisí do značné míry i na tom, jak jim ostatní členové rodiny pomáhají tuto ztrátu nést. Smrt je součástí života a děti jsou ji schopné takovou přijmout.

Mnohá pozorování ukazují, že vnímání ztráty osoby, k níž byl vytvořen specifický citový vztah lze běžně zaznamenat již u dětí na konci kojeneckého věku, ve stoupající míře potom u batolat a dětí předškolního věku. Nemusí se vztahovat pouze na rodičovské osoby, ale i na sourozence, prarodiče a ostatní lidi v blízkosti, které dítě přijímalo za své. „*Všechny děti, které zažijí smrt člena rodiny, se cítí bezmocné a ztracené. Bez ohledu na věk či stupeň vývoje se potýkají s pocitem ztráty. I když jsou moc malé na to, aby pochopily, co je to smrt, nebo popsaly, co cítí, přesto truchlí*“ (Coloroso, 2008, str. 23).

### 3.3 Účast dětí na pohřbu

„*Pohřeb nám umožňuje dát veřejně najevo, jak důležitý pro nás zesnulý člověk byl a jak moc svým životem obohatil naše životy. Pohřební rituál je poděkováním zemřelému, vyjádřením naší úcty k němu. Je veřejným sdílením žalu a bolesti, útěchy a naděje*“ (Kübler – Rossová, 2003, str. 210).

Jak uvádí Vávrová (2010), rituál pohřbu nám slouží jako prostředek vyrovnávání se s umíráním a smrtí. Je v podstatě nezpochybnitelným potvrzením nezvratného ukončení životní dráhy člověka.

Pohřby poskytují pozůstalým příležitost zamyslet se nad tím, jak se život zesnulého dotýkal jich samotných, poskytuje jim příležitost truchlit nad ztrátou, kterou utrpěli. Slouží jako obřady přechodu a jsou základními kameny truchlení, které nás ještě čeká. (Moody 2005)

Děti nesmíme nutit, aby se nočního bdění nad mrtvým či pohřbu účastnily, zároveň bychom je ale měli k takové účasti pobídnout, aby ji braly jako věcnou součást reality. Odmítnou-li, je to často způsobeno strachem, pocitem viny, studu nebo skrytým hněvem vůči zesnulému nebo ostatním členům rodiny. Ať je skutečnou příčinou cokoliv, někdo by si

o tom měl s dítětem promluvit, a to ve zcela láskyplném a nehodnotícím duchu. Je možné tak předejít řadě pozdějších psychických problémů (Kübler – Rossová, 2003).

Otázkou, zda by mělo dítě chodit na pohřby, se zabývá celá řada odborníků. Pokud však dítě není na pohřbu, rozhodně ho to neuchrání od konfrontace se smrtí. Vždyť pohřební rituály jsou jedním ze stěžejních pilířů každé kultury a děti chtějí mít příležitost rozloučit se s milovaným člověkem stejně jako dospělý.

Jak uvádí Matějček a Dytrych (1994, str. 56): „ *Pohřeb člena rodiny byl v dřívějších dobách rodinnou slavností, které se děti samozřejmě účastnily.* “

Je zajímavé, jak se v současné společnosti názory na přítomnost dětí na pohřbu mezi rodiči a odborníky liší. Ve většině případů je dětem bráněno v účasti na pohřbech či jiných rituálech, které však mohou hrát velmi podpůrnou roli. Mnohem větší strach mnohdy dopadá na osobní zkušenost a hlavně postoj dospělého rodiče k pohřbu a smrti obecně než často zmiňovaný "ohled na děti". Matějček a Dytrych (2002) k této problematice uvádí, že účast dítěte na pohřbu by měla být víceméně samozřejmostí, stejně jako návštěvy hrobu či fotografie zemřelého v domácnosti. Být účastněno takového společného rozloučení znamená pro dítě prožívat vše se svými nejbližšími a poznávat, co se při takovém rozloučení děje, neboť jinak je jeho fantazie může zavést k daleko drastičtějším představám, než si ti, co jej chtějí chránit, dovedou vůbec představit.

Rovněž Parkes (2007, str. 86) uvádí: „ *Strach rodičů, že dětem ublíží, když před nimi budou hovořit o smrti a dovolí účastnit se pohřbu anebo pohlédnout na mrtvého, se často nezakládá na pravdě. Pokud jsou děti dobře připraveny a dostane se jim náležitě podpory, mohou takovou situaci zvládnout a obvykle je to obohatí stejným způsobem jako dospělí.* “

Nenuťme děti, aby se těchto obřadů účastnily, ale zároveň jim tu možnost neodpírejme. Povzbudme je a rozhodnutí nechejme na nich.

I malé děti se mohou účastnit obřadů, mohou nakreslit obrázek pro zemřelého, napsat mu dopis nebo pomoci s výběrem květin na hrob. Je důležité s dětmi komunikovat, respektovat jejich myšlenky, pocity a názory. (Cleveová, 2004)

Rituály jsou důležité, vždyť proto jsme si je jako lidstvo vyvinuli. Pokud dítěti zemřel někdo blízký, mělo by mít možnost zúčastnit se pohřbu, mít příležitost si ztrátu odžít a alespoň symbolicky se rozloučit. Nebude si připadat odstrčené a truchlení bude prožívat spolu



s rodinou. Dítě ví, co se kolem něj děje, i přesto, že tomu nemůže rozumět plně jako dospělý.

### 3.4 Smutek a truchlení dětí

*„Jak si poradíme s vlastním smutkem je návodem pro naše děti, jak zvládat ten svůj. Když jim nabídneme soucit a pochopení, dáváme jim z naší vlastní tapiserie silná vlákna naděje a odhodlání, kterých se mohou chytit a nakonec utkat svůj bohatý obraz života.*

*Život není spravedlivý. Život je plný bolesti. Život je dobrý.*

*William Wordsworth*

Smutek je přirozenou a zcela normální reakcí na každou uvědomovanou ztrátu. Proces truchlení pak představuje určitý způsob zpracování této ztráty a vyrovnávání se s danou situací. Čím byla vazba jedince ke ztracenému objektu intenzivnější, tím intenzivnější, výraznější a delší jsou potom projevy smutku a truchlení (Špatenková a kol., 2004).

Vodáčková (2002) uvádí, že po smrti milované osoby čeká pozůstalé ještě významná etapa truchlení. Jedná se o proces, při němž se oddělujeme od zemřelého člověka.

Baštecká (2003) definuje truchlení jako přirozenou reakci na odchod blízkého člověka. Je to v podstatě samoléčivý proces, v jehož průběhu se pozůstalý odděluje od toho, koho ztratil. Po jeho skončení se vrací zpět do světa bez zesnulého.

Špatenková (2004) pojímá truchlení jako komplexní psychologickou, sociální a somatickou reakci na ztrátu.

*„Truchlit neznamená jen cítit smutek. Je to specifický psychologický proces, během něhož truchlící nabývají schopnosti oprostít se od některých citů, které vztahovali k člověku, jenž už neexistuje, a přenést svou lásku na živé lidi. Truchlení je náročná citová práce. Znamená to, že se soustředíme na své vzpomínky a necháme se dojímat pocity, které s sebou přinášejí. Je to boj s pocitem viny, že jsme toho mohli vykonat více, a se zlostí, že jsme zůstali sami. Znamená to, že uchopíme zpřetrhaná vlákna svého života a pokusíme se z nich utkat nový vzor. Znamená to, že se rozloučíme s člověkem, který už neexistuje“ (Kranzová 1997, str. 77-78)*

Odchod pro nás blízkého člověka je nesmírně bolestná zkušenost. Vůbec jedna z nejbolestivějších v našem životě. Najednou se nám rozbilo všechno, co jsme doposud

považovali za samozřejmé. Svět kolem nás jakoby přestal být bezpečný, spolehlivý a důvěryhodný. Cítíme úzkost, strach, smutek a bojíme se toho, co přijde. Často myslíme na zemřelého, prohlížíme si jeho fotografie a pláčeme. Je to zvláštní a těžká doba, doba truchlení. Bezprostředně po úmrtí blízkého člověka námi zmítá zmatek, chaos a šok. Jsme jakoby omámeni a ještě úplně nechápeme, že náš blízký už nežije. Ztrácíme schopnost reálně vnímat a prožívat (Pehalová, 2011).

Když jsme pohlceni zármutkem, je pro nás většinou velmi obtížné najít si čas na něco jiného než na vlastní truchlení. Doufáme, že děti uvidí náš smutek a že jej pochopí. Možná pochopí, ale nejspíš se s ním nesmíří. Musíme si na své děti najít čas. I kdyby to byl čas společného truchlení. Jinak děti ukrywají svůj smutek v sobě. Když s nimi trávíme čas, pomáháme jim zvládnout jejich trápení. Smutek se nedá uspěchat, zkrátit nebo vynechat. Musíme jim proto dát dostatek prostoru, aby svůj žal překonaly. Když jim ho totiž nedáme teď, budou ho potřebovat později. Zármutek nemizí jen tak, ale je potřeba ho prožít (Colorosová, 2008).

V dnešní společnosti, která se smrti vyhýbá, kde vše musí být rychle spraveno a vyléčeno a kde tolik rituálů a zvyků našich předků bylo zapomenuto je tento úkol ještě bolestnější, ale rovněž potřebnější (Colorosová, 2008).

Každý člověk vyjadřuje svoji bolest jinak. Kubíčková (2001) uvádí, že hloubka a intenzita truchlení je determinována řadou různých faktorů. Ve skutečnosti neexistuje žádný správný způsob jak truchlit. Je to vlastně spousta kroků, které musíme ujit, abychom ztrátu přijali a naučili se s ní žít. Úmrtí rodičů je v různých vývojových fázích prožíváno jinak. Jinak ho budou vnímat dospělé děti a jinak děti nezletilé nebo dospívající. Špatenková (2008, str. 31) uvádí: „*Truchlení je vysoce individuální záležitost – každý truchlí jinak, svým způsobem.*“

Jak uvádí Matějček a Dytrych (2002), v laické veřejnosti se setkáváme se dvěma protichůdným postoji. Jedni jsou přesvědčeni o tom, že děti, které ještě nedovedou rozumem posoudit dosah utrpené ztráty, nejsou schopny ani pocítit smutek a na všechno rychle zapomenou. Druzí naopak zastávají názor, že dítě je bytost nesmírně „křehká“, tudíž nesmí být vystavována žalu a bolesti, které s sebou ztráta milované osoby nese. Mnohá pozorování však ukazují, že truchlení nad ztrátou osoby, k níž si dítě vytvořilo citový vztah, se objevují již na konci prvního roku života a s postupující psychickou zralostí nabývá na intenzi-

tě. Z dlouhého výčtu příznaků, které jednotliví badatelé uvádějí, se nejčastěji vyskytují: uzavřenost, skleslost, apatie, vývojová regrese, nechutenství, lpění na někom z dospělých, různé neurotické potíže, ale rovněž provokativní chování a zlobení.

Dle Cleveové (2004), děti mají velkou fantazii a s tématem smrti mohou mít spojeny pohádkové bytosti, duchy, strašidla... Potřebují, aby jim někdo situaci jasně vysvětlil, a většinou o ní potřebují mluvit. Přítomnost laskavého dospělého člověka dětem hodně pomůže se se ztrátou lépe vyrovnat. Zároveň je však potřeba zmínit, že každé dítě má právo prožívat takovou situaci po svém. Některé děti nemusí plakat, nemusí se ptát, ale mohou mít vztek na toho, kdo odešel nebo na všechny ostatní. Může být podrážděné, zlobivé, může chtít třeba jen útěchu.

U některých dětí dochází k silným emocionálním poruchám. Ty zpravidla trvají jen krátce a uzdravení bývá úplné a trvalé. U jiných dětí naopak relativně slabší potíže přetrvávají měsíce i léta, až jsou nakonec trvalým rysem osobnosti člověka (Matějček, 1992).

Dle Kübler Rossové (2003) spousta již dospělých lidí trpí v důsledku nezhojených ran, které jejich duše utrpěla v dětství. Proto bychom měli dětem umožnit, aby svůj žal prožívaly otevřeně. Pokud jim totiž nedovolíme svobodné vyjadřování emocí, je pravděpodobné, že se v pozdějším životě budou potýkat s řadou problémů, které mohou nabývat podoby psychosomatických příznaků. Dáme-li naopak dětem možnost všechnen jejich žal a obavy otevřeně projevit a sdílet s blízkými, můžeme do budoucna předejít velkému trápení a ušetříme je mnoha šrámů na duši.

Dítě potřebuje nějakého přítele, někoho, kdo mu bude naslouchat, kdo si s ním bude povídat. Vyžaduje mimořádnou míru trpělivosti, potřebuje vedení, podporu a rozhodně ne nemístná očekávání a poznámky typu: „Už je na čase, aby ses s tím vyrovnal.“

Matějček a Dytrych (2002) tvrdí, že je důležité dopřát dítěti dostatek času, aby mohlo svůj smutek prožít. Na otázky odpovídat šetrně, ale pravdivě. Je důležité být dítěti nablízku, obejmout ho, projevit mu sympatie, respektovat ho. Rovněž je vhodné nenásilně dítě přimět k různorodým aktivitám, které mohou posloužit jako odreagování, uvolnění od situace a pomalé vymanění z bolestné uzavřenosti zpět do životní aktivity.

Vyrovnat se se smrtí milovaného člověka není nikdy snadné. Neskutečně to bolí, bez ohledu na to, kolik je vám let. I když první velké bolesti pominou, stále se vám vracejí návaly smutku, vzteku, zoufalství. Mnohdy přijdou zcela neočekávaně, a vy se sami sebe ptáte,

jestli je to normální a jestli to někdy skončí. Smrt rodiče vás provází po celý zbytek vašeho života. Když dospíváte, prožíváte maturitu, promoce, svatbu, narození dítěte... činíte tak bez rodiče. Tváří v tvář mateřské nepřítomnosti. Tyto životní situace, i když radostné, vás vrací zpátky k žalu. Je vám smutno a přesto, že víte, že je to zcela nemožné, přejete si mít rodiče zpátky. Přejete si ho chytit za ruku, obejmout ho a prožívat tyto životní události společně s ním.

### **3.4.1 Průběh truchlení dle věkových kategorií**

Intenzita a průběh truchlení úzce souvisí s věkem a chápáním pojmu smrt a s hloubkou uvědomění si důsledků, které ztráta osoby přináší. Při popisu jednotlivých věkových kategorií se budeme držet vymezení Colorosové (2008).

#### **Kojenec**

Smrt matky je pro kojence největší ztrátou, závisí na ní jeho útěcha, bezpečí a klid. Dítě reaguje podrážděně, pláčem, neklidným či naopak neustálým spánkem a výraznými změnami jídelních návyků.

#### **Batole**

Nemají ještě představu smrti, nechápu ji, ale cítí odloučení. Pokud jim zemře matka, pociťují silnou ztrátu. Batolata obvykle truchlí v pětiminutových až desetiminutových záchvatech, vztekají se, kolébají a často se vrací k dřívějšímu chování (př. cumlání palce). Potřebují uklidňovat a konejšit od důvěrně známých lidí.

#### **Předškolní děti**

Uvědomují si, že se stalo něco hrozného, ale samotnou smrt nechápu, zejména její nezvratnost a trvalost. Mají tendenci se dívat na smrt jako dočasnou situaci, jako cestu, ze které se mohou vrátit nebo jako dlouhý spánek, z něhož se můžeme probudit. Cítí ztrátu, zoufalství, beznaděj a spoustu dalších silně prožívaných emocí. Jsou smutní a zmatení, své pocity často vyjadřují hrou. Mnohdy se upnou na někoho, kdo zemřelého připomíná a bojí se, aby je také neopustil.

#### **Děti od pěti do devíti let**

Tyto děti už chápou, co je to smrt, vědí, že je nevratná, nevyhnutelná a že jednou čeká všechny. Umějí slovy vyjádřit strach ze samoty, přemýšlí, jak se úmrtí v rodině dotkne jejich vlastního života. Cítí se zranitelné, často si zemřelého idealizují a upínají se na jeho věci.

### **Děti od deseti do dvanácti let**

Děti v tomto věku si již správně uvědomují časovou posloupnost. Umí rozlišit fantazii od skutečné vzpomínky, umí odlišit odchod od umírání, nepřítomnost od smrti. Vědí, že smrt nelze zvrátit, zároveň však mohou popírat, že se jich smrt vůbec dotkla. Trucují, tvrdí, že nic necítí. Pokouší se tak pohrbit svůj vlastní žal a obavy. Často si přehrávají události předcházející úmrtí v marné snaze dát jim jiný konec.

### **Dospívající**

Jsou schopni pochopit realitu smrti a chtějí znát všechny možné důsledky. Pochopení ovšem neznamená smíření. Dospívající často neznají vlastní hranice, proto může docházet k velmi závažným krizím, které smrt blízké osoby může rozpoutat. Jejich emoce jsou rozbourené, nálada se prudce mění a neovladatelně přeskakuje mezi smutkem, zlostí a žalem. Své myšlenky a pocity často sdílejí s nejbližšími kamarády. Někteří se uzavírají do depresí, uchylují se k drogám, alkoholu či jídlu, jen aby utopili bolest. Bouří se a pochybují o cíli a smyslu života.

#### **3.4.2 Fáze truchlení u dětí**

Jak uvádí Matějček a Dytrych (2002, str. 92) *období truchlení bývá u různých dětí různě dlouhé a jeho projevy bývají různě silné. U většiny z nich se však dají rozlišit jeho čtyři klasické fáze:*

- 1. Šok, neboli ohromení, kdy si dítě uvědomí, že milovaná osoba se neobjevuje.*
- 2. Protest, který nastupuje jako obranná reakce a který by měl věci vrátit do dřívějších kolejí.*
- 3. Beznaděj či zoufalství, když protest nefunguje a ztráta se jeví jako definitivní.*
- 4. Proces vyrovnávání, uklidňování, smíření a hledání nových východisek.*

Je velmi těžké říct, kdy je truchlení u konce nebo dokonce hovořit o časových lhůtách. Přesto se většina odborníků shoduje na skutečnosti, že normální proces truchlení zakončený nalezením nové identity trvá zpravidla jeden rok. Někteří hovoří o tom, že proces zármutku nekončí nikdy. Zpravidla lze za jisté známky konce truchlení považovat fakt, že

vzpomínky na zemřelého již pozůstalým nepůsobí tak obrovskou bolest, nevyvolávají slzy či pocit tlaku na hrudi. (Pehalová, 2011)

## 4 POMOC POZŮSTALÝM DĚTEM

Pomoci dětem, které utrpěly tak velkou ztrátu jako je úmrtí matky je velký a citově náročný úkol. Jak bylo již výše zmíněno, i velmi malé děti dovedou truchlit a vycítit nepřítomnost důležité osoby. Dle Špatenkové (2008) by měla podpora pozůstalým dětem přicházet především od rodiny a blízkého okolí. Ovšem ne vždy tomu tak musí být. Rodina a příbuzní mohou také truchlit po zemřelém, navíc mnohdy neumí ani poradit a používají prázdné fráze, které neutěší.

V procesu truchlení je sociální opora velmi důležitá, neboť usnadňuje jedinci zvládání zátky. Sociální kontakty umožňují výměnu informací, redukují pocity samoty i izolace a poskytují prostor pro ventilaci emocí. (Kubíčková, 2001)

Křivohlavý (2010) vymezuje sociální oporu jako pomoc jednoho člověka druhému při zvládání stresových situací.

### 4.1 Krizová intervence

*„Krizová intervence je odborná metoda práce s klientem v situaci, kterou osobně prožívá jako zátěžovou, nepříznivou, ohrožující“* (Vodáčková a kol., 2002, str. 60).

Právě tam, kde končí možnosti běžné mezilidské pomoci, nastupuje pomoc profesionála, krizová intervence. Krizová intervence znamená „zásah v krizi“. Zaměřuje se jen na ty prvky klientovi minulosti či budoucnosti, které bezprostředně souvisejí s krizovou situací. Krizová intervence je zaměřena na řešení akutního problému. Vede k identifikaci problému, zklidnění, nalezení opor a stabilních prvků v krizové situaci. Krize má individuální charakter a pro každého znamená něco jiného. Člověk v krizi přichází celý, se svou duší, tělem, vztahy a s nadějí, že mu může někdo pomoci (Vodáčková a kol., 2002).

Špatenková (2004) vymezuje krizovou intervenci jako specializovanou pomoc osobám, které se ocitly v krizi. Tvoří ji různé druhy pomoci, které mají za úkol vrátit jedinci jeho psychickou rovnováhu, jež byla narušena kritickou životní událostí. Krizová intervence zahrnuje zejména pomoc psychologickou, lékařskou, sociální a právní.

Dle Špatenkové (2004) krizová intervence nepředstavuje stav, ale proces interakce pracovníka v krizové intervenci s klientem. Tento proces je směřován od výchozího do cílového bodu. Etapy mezi těmito krajními body popisují různí autoři různým způsobem.

Špatenková (2004) uvádí třífázový model krizové intervence, kdy základním prvkem je navázání kontaktu krizového intervenanta s klientem, zajištění bezpečí. Dále pak vzájemné budování emocionálního kontaktu, shromažďování informací, vytvoření plánu jak krizi řešit a samotná fáze realizace. Jakmile se ukáže, že je krize překonána, může být krizová intervence ukončena.

## 4.2 Psychosociální síť krizového pracoviště

*„Psychosociální síť obvykle nazýváme systém propojení nejrůznějších subjektů – institucí, které pomáhají řešit občanům obtížnou psychosociální situaci tím, že jsou k dispozici v dostatečné hustotě a variabilitě“ (Vodáčková, 2002, str. 500).*

Vodáčková (2002) rovněž uvádí zjednodušené dělení psychosociální sítě na tyto sektory:

**Státní, veřejný sektor** – zahrnuje veškeré úřady, státní správy, samosprávy a jimi zřizované subjekty poskytující státem zaručené sociální služby

**Soukromý, podnikatelský sektor** – poskytuje služby na komerční bázi

**Neziskový sektor** – tvoří nestátní neziskové organizace, které jsou právně nezávislé na státě a veškerý dosažený zisk vracejí zpět k dosažení svých cílů

## 4.3 Poradenství pro pozůstalé děti

Pokud budeme vycházet z širší definice, můžeme poradenství chápat jako jakoukoliv situaci, v níž jedna osoba pomáhá druhé (Parkes, 2007).

Kubíčková (2001) pojímá poradenství pro pozůstalé jako doprovázení. Poradce tady není rádcem jak urychleně truchlení ukončit, ale průvodcem pozůstalých v jejich procesu truchlení.

Špatenková (2008) považuje poradenství pro pozůstalé za vhodnou formu pomoci zejména pro truchlící, kteří prožili ztrátu blízkého člověka v nedávné době a kteří potřebují pomoc při adaptaci na tuto skutečnost.

Společné definicím poradenství je primární zaměření na pomoc. Jak uvádí Špatenková (2008) pomoc a podporu pozůstalým může poskytnout prakticky kdokoliv. Ať už se jedná o zdravotnický personál, duchovní, přátelé, příbuzné, zaměstnance pohřební služby či ostatní pozůstalé. Poradenství pro pozůstalé ale vyžaduje víc. Poradce musí splňovat jisté



nároky. Musí být dobře teoreticky i prakticky připraven, umí vybrat takovou formu intervence, která je pro klienta nejvhodnější.

Worden (1996) uvádí a vysvětluje **čtyři modely poradenství pro děti, a to individuální, skupinové, rodinné a kombinované.**

**Individuální poradenství** s truchlícími dětmi je vhodné zejména v případech komplikovaného truchlení, které vede k poruchám v chování a prožívání. Často jsou tady využívány herní aktivity bez jasně vymezených pravidel. Děti mají k dispozici různé hračky, komunikují s poradcem a učí se zpracovávat své emoce. Poradce díky těmto aktivitám zjišťuje, jak se dítě vyrovnává s truchlením a pomáhá mu ho ulehčit.

**Skupinové poradenství**, jak uvádí výše zmíněný autor, poskytuje řadu výhod. Děti se nemusí v takovém prostředí cítit zahanbeně a mohou projevit své pocity, aniž by se jim někdo smál. Jsou ujištěni, že nejsou jediní, kdo prožívají bolest ze ztráty. Dostává se jim podpory z více stran, a sice od vedoucího skupiny, tedy poradce a rovněž od ostatních členů. Skupinová intervence rovněž umožňuje dětem získat informace o smrti, mluví o ní spolu se svými vrstevníky.

**Rodinné poradenství** umožňuje dítěti vyrovnávat se se situací v kontextu a prostředí rodiny. Členové rodiny mezi sebou o smrti mluví a přizpůsobují si nově vzniklý rodinný systém. Některé typy intervence se soustředí zejména na komunikaci, jiné zase na změnu rolí v rodině a na ostatní řešení problémů, které v souvislosti se smrtí vznikly. Sdílení bolesti ze ztráty mezi pozůstalým rodičem a dítětem vede k tomu, že si aktéři uvědomují, že rodina ještě existuje.

**Kombinované poradenství** různými způsoby propojuje poradenství individuální, skupinové a rodinné.

#### **4.4 Psychoterapie pro pozůstalé děti**

*„Trvá to dlouho, často teprve až ke konci terapie můžeme s dítětem hovořit o tom, kdo zemřel, či o těch, kdo zemřeli, a použít slovo smrt“ (Cleveová, 2004, str. 134).*

Psychoterapie má za úkol hlouběji proniknout pod povrch viditelných problémů, zaměřit se na ně a pracovat s jejich příčinou. Dle Baštecké (2003) lze psychoterapii vymezit jako léčebné působení psychologickými prostředky, přičemž využívání těchto prostředků je cílené

a plánovité. Psychoterapii samozřejmě provádí školení odborníci, a sice psychologové a psychiatři.

Psychoterapie je metoda použitelná při psychických problémech dětí i dospělých. Provádí se různými způsoby a různou dobu. Děti, které po smrti jednoho z rodičů podstupují terapii, přilnou nejen k terapeutovi, ale i k chráněné oblasti, kterou pro ně terapie představuje. Účelem psychoterapie je zmírnit psychické utrpení dítěte a zpracování zážitků a reakcí vzniklých v souvislosti s traumatem. Terapie má rovněž napomoci přizpůsobit se nové skutečnosti. (Cleveová 2004)

Cleveová (2004, str. 134) **rozděluje psychoterapii do tří fází**, a sice **úvodní, prostřední a závěrečné**. Dále uvádí: *„že pro dosažení dobrého terapeutického výsledku musíme dítěti pomoci projít každou fází.“*

**Úvodní fáze** - zpočátku jde zejména o to, být dítěti nablízku, sledovat, jak dítě prezentuje samo sebe a své trauma. Je důležité položit základ dobré pracovní atmosféře a dát dítěti jasně najevo, že při terapii smí ukazovat všechny druhy svých citů.

**Prostřední fáze** - terapeut již zaujímá aktivnější postoj, začíná vést dítě k tématům souvisejícím s traumatem a pomáhá přiblížit se tomu, co se stalo. Což se daří pouze při hrách, které dítě přijímá a k nimž se rádo vrací. Jejich prostřednictvím dává dítě volný průchod pocitům a zážitkům pocházejícím z traumatu. *„Malé dítě zpracovává svůj zármutek pokaždé jen tak dlouhou, jak zvládne. Nedokáže se přiblížit obtížným tématům na příliš dlouhou dobu, ani si příliš dlouho klidně hrát. Proto je nezbytné, aby se bolestná práce a uvolňující hra vzájemně střídaly a vyvažovaly.“*

**Závěrečná fáze** - bývá pro dítě i terapeuta nejobtížnější částí terapie. Vzhledem k časovému ohraničení terapie se témata závěrečné fáze musí dotýkat definitivního rozloučení. Když se terapie chýlí k závěru, uchopí dítě často traumatické události novým způsobem.

*„Terapeut by se neměl stát pro dítě příliš důležitou osobou. Během celé terapie je třeba dávat jasně najevo, že spolupráce terapeuta a dítěte potrvá pouze určitou dobu. Pokud by vazba na terapeuta byla příliš silná, možná by se během závěrečné fáze neuvolnila. Pak by dítěti rozloučení uškodilo, protože by se znovu cítilo opuštěné. Tím by se posílil negativní dopad traumatu.“*

*Konečným cílem každého terapeuta je, aby jej dítě po terapii nepotřebovalo. Spoléháme se, že mu zkušenost z terapie pomůže překonat těžké chvíle. Krizová terapie snad přispěla k tomu, aby se zármutek z otevřené rány stal vyléčenou jizvou“ (Cleveová, 2004, str. 138).*

## 4.5 Aktivity vhodné pro truchlící děti

Jak uvádí Worden (1996), ať poradce či terapeut zvolí jakýkoliv model poradenského procesu, jde o to, aby uspokojoval dětské potřeby. V současné době je na výběr velké množství různých aktivit, které truchlícím dětem pomáhají několika způsoby. **Usnadňují naplnění úkolů truchlení, poskytují dětem vhodný způsob jak ventilovat svůj strach a obavy, pomáhají získat odpovědi na jejich otázky, umožňují vyvrátit mylné představy, které mají děti v souvislosti se smrtí a rozhovory o smrti se stávají součástí dětské zkušenosti.**

Dle Špatenkové (2008) je u každé metody a techniky pro pozůstalé podstatné její načasování. Je důležité, aby poradce použil správnou metodu či techniku ve správný čas, teprve pak má ten správný účinek.

V následující části budou uvedeny aktivity, které mohou být při práci s truchlícími dětmi použity.

### 4.5.1 Terapie hrou

Hru můžeme označit jako nejoblíbenější prostředek kontaktu dítěte se svým nitrem i s okolním světem. (Langmeier, Balzar, Špitz, 2000)

Špatenková (2008) pojímá hru jako nejpřirozenější aktivitu dítěte. Skrze ni poznává svět, experimentuje, komunikuje s okolím, vyjadřuje své pocity, obavy i strachy. Učí se ventilovat zármutek, chápat hněv a porozumět tomu, že smrt je konečná.

Worden (1996) uvádí, že hry mohou dát dětem nové podněty pro zvládnutí zármutku. Zformuloval dva cíle, ke kterým hra v terapii směřuje, a sice **usnadňuje dětem proces truchlení a pomáhá jim vysvětlit a zodpovědět otázky týkající se smrti.**

Dle Rezkové (2001) má dítě ve hře možnost prožít znovu své napětí, frustraci, strach, agresi i nejistotu. Emoce se dostávají na povrch a dítě se je tak v průběhu terapie učí ovládat a rozumět jim.

#### 4.5.2 Arteterapeutické neboli výtvarné aktivity

Výtvarné aktivity jsou neohrožující nástroje, které umožňují dítěti ventilovat své city. Jedná se o spontánní tvorbu, která nevyžaduje žádné nároky na naučení. Většina dětí v určité fázi procesu truchlení není schopna nalézt slova a ani se jinak verbálně vyjádřit. Zvláště když se jedná o vyjádření emocí a pocitů. Kreslení a malování nabízí velmi účinné prostředky nonverbální komunikace. Umělecká činnost pomáhá dětem vyjádřit řadu trápení a úzkostí, která se v jejich životě odehrávají. (Pennells, Smith, 2000)

Rovněž Worden(1996) zastává názor, že výtvarná aktivita má několik výhod. Dítě se jejím prostřednictvím může zaměřit na své trápení, promyslet si jej a věnovat se ztvárnění své bolesti. Konečná podoba díla pak může v dítěti vyvolat pocit jakéhosi zadostiučinění.

Kresba je jednou ze symbolických funkcí, v níž se projeví tendence zobrazit realitu tak, jak ji dítě chápe. Stává se tak jedním ze způsobů symbolického zobrazení skutečnosti. (Vágnerová, 2000)

#### 4.5.3 Dramaterapeutické aktivity

Dramaterapie je léčebně výchovná disciplína, která využívá divadelní a dramatické prostředky aby dosáhla takzvané symptomatické úlevy, zmírnila důsledky psychických i sociálních poruch, navodila osobnostně sociální růst a dosáhla integrace osobnosti. (Mareš, Průcha, Walterová, 2009)

V dramaterapii se používá spousta pomůcek a projektivních technik. Jedná se zejména o fotografie, video, loutky, maňásky, masky a podobně. (Valenta, 1999) Například s loutkami si rády hrají děti téměř v každém věku. Manipulování s loutkou jim dává možnost promítnout na ni své myšlenky a pocity, které je pro ně za normálních okolností velmi těžké vyjádřit. (Worden, 1996)

Prožívání signifikantní ztráty u dětí i dospívajících se hluboce zakoření do jejich životů. Zejména malé děti nemají pojmové vyjadřování prožitků plně osvojené, a tak další činností jak jim pomoci ulevit v tento bolestný čas je používání příběhů, ve kterých se jejich prožitky zrcadlí. V neposlední řadě také příběhy zvyšují znalost dětí témata smrti a následné prožívání. (Pennells, Smith, 2000)

#### 4.5.4 Terapie psaním

Špatenková (2008) se zmiňuje o usnadnění truchlení pozůstalým pomocí zapisování svých pocitů a myšlenek a to jakoukoliv formou.

Písemné aktivity jsou určeny zejména starším či dospívajícím dětem. Jak uvádí Worden (1996, str. 164) „*Dopisy napsané přímo zemřelému mohou být více efektivní v řešení těchto problémů než samotné mluvené o nich s poradcem.*“

#### 4.5.5 Muzikoterapie

Hudbu lze využít v terapii jako jeden z možných druhů pomoci. Obsahem hudebního výrazu je vyjadřování vlastních citů (Langmeier, Balcar, Špitz, 2000).

Dle autorů Pennells a Smith (2000) dokáže hudba jedinečným způsobem pomoci při rozvíjení představivosti. Pomáhá posluchači odkrývat a objevovat své nitro a je rovněž prostředkem emocionálního vybití. Její léčivá síla je uznávaná odborníky.

V kontextu s truchlícími je smyslem aktivity upozornit na některé nevyřešené otázky. Dát dětem šanci říct to, co nestačily povědět zesnulému. Pro některé děti může být toto cvičení velmi smutné, protože jim potvrzuje, že jejich blízký je skutečně definitivně pryč. Vedlejším cílem je proto vést děti k uvědomění si ztráty a tím učinění důležitého kroku v procesu truchlení. Hudba má v tomto procesu významnou úlohu jako doprovodná kulisa pro správné navození atmosféry. (Pennells, Smith, 2000)

## 5 DŮSLEDKY ZTRÁTY RODIČE

*„Důsledky ztráty rodinného prostředí jsou komplexní. Za nejvýznamnější považujeme ztrátu silných citových vazeb navázaných s blízkými, děti bez rodinného zázemí obvykle trpí silnou citovou deprivací. Interakce mezi rodiči a dětmi vytvářejí jednu z nejsilnějších společenských vazeb, jejichž charakter má mimořádný význam pro celkovou životní pohodu dětí. „ (Winkler, 2003, str. 55)*

Jak uvádí Matoušek (1997), ztráta rodiče je životní událostí, v jejímž důsledku dochází v životě dítěte k mnoha změnám, s nimiž se musí vypořádat nejen dítě jako individuum, ale celá rodina jako systém. Autor rovněž uvádí takzvané subsystemy rodinného systému, a sice **partnerský subsystem, subsystem rodič – dítě a subsystem sourozenecký**. Úmrtím jednoho z rodičů se pak všechny tři subsystemy narušují a mění. Partnerský zcela zanikne, sourozenecký se může narušit a v subsystemu rodič – dítě dochází rovněž k řadě změn. Vztah dítěte se zemřelým rodičem zanikne úplně a ten s žijícím se mění v důsledku přizpůsobování se nové situaci.

Jak je již uvedeno v úvodní kapitole, význam rodiny je pro dítě obrovský. V rodině se uskutečňuje společenská adaptace a socializace, dítě si dělá vlastní úsudek o světě i životě, rodina dítěti předává zkušenosti a slouží jako vzor pro budování nových vztahů v dalším životě. Pokud je tedy rodinný systém narušen, stejně tak může být narušen další vývoj dítěte.

V důsledku ztráty rodiče se dítě a vůbec celá rodina musí vyrovnat s mnoha novými situacemi, jako je například změna rolí, absence emocí, vzorů a modelů chování, či příchod nového partnera.

### 5.1 Reakce na ztrátu

*„Ztráta blízké osoby je problém velmi složitý a komplexní. Různí lidé reagují na ztrátu různým způsobem“ (Kubíčková, 2001, str. 13).*

Se smrtí toho nejbližšího se lidé vyrovnávají různými způsoby. To je ovlivněno tím, jak ke ztrátě blízké osoby došlo, za jakých okolností a také tím, zda byla možnost se na danou situaci připravit. Jinak bude působit smrt náhlá a zcela nečekaná a jinak bude působit úmrtí po dlouhé nemoci. Ovšem v obou případech budou blízké osoby prožívat neuvěřitelnou

bolest, ztrátu, smutek a zoufalství. Bohužel, v tomto případě, se jedná o ztrátu definitivní a neodvolatelnou, kdy ze života rodiny zemřelý člověk navždy fyzicky odchází.

Každý z nás prožívá události spojené s umíráním jinak. Někomu pomáhá zapojit se ihned do práce, vrhnout se do aktivity, jiný toho nebude schopen. Pokud prožíváme zármutek společně, mohou vznikat rozdíly, které nás často dráždí. Zejména u blízkých členů rodiny či u blízkých přátel. Často v nás pak narůstá pocit osamělosti, přestože právě teď bychom nutně potřebovali kontakt s druhými, jejich blízkost. Každý prožívá žal jinak, zejména v tom, zda si připouští emoce a dává jim průchod, zda pociťuje potřebu blízkých kontaktů, zda chce mluvit o zemřelém. Pochopíme-li, že různorodost projevů zármutku neznamena nedostatek lásky, že není projevem bezcitnosti nebo lhostejnosti, budeme si bližší. Každý člověk může mít jiný způsob truchlení. Čím více se naučíme toto přijímat, tím se stáváme schopnějšími být druhým nablízku (Pehalová, 2011).

## 5.2 Vliv úmrtí na osobnost dítěte

Dle (Kyriacou, 2005) existují tři oblasti, ve kterých žal ovlivňuje vývoj osobnosti dítěte a jeho psychologickou výbavu, kterou si nese do dospělosti.

**Ovlivnění emocí** – neschopnost dané osoby milovat a být milována. Dítě bude méně ochotné investovat lásku a upnout se na druhého, v důsledku strachu z bolesti, kterou zažilo při ztrátě milované osoby.

**Ovlivnění schopnosti poznání** – způsob, jímž dítě chápe žal, bude formovat jeho názor na svět. Utvoří si představu, že jsou lidé v zásadních životních situacích bezmocní a nemají naději. Nebudou se tedy snažit ovlivňovat a překonávat problémy, které je v životě potkají.

**Sociální dopady** – podvádění a soustředěnost výhradně na sebe a to v důsledku pocitu krutosti života.

## 5.3 Změna rolí

V důsledku úmrtí jednoho z rodičů dochází rovněž k zániku rolí, které dotyčný vykonával. Rodina se musí se ztrátou těchto rolí vypořádat a zároveň je nucena přestavět svůj rodinný systém tak, aby byl opět v rovnováze. V případě, že se tento proces nedaří, rodinný systém se stává dysfunkčním a symptomy této funkce se projevují i na dítěti.

Dle Kubíčkové (2001) je role matky a otce v rodinném systému důležitá a integrující. Zemře-li vykonavatel této role, je potom ohrožena celá rodinná stabilita. Členové rodiny si absenci tak důležité role hluboce uvědomují a v důsledku toho se co nejrychleji snaží najít náhradu.

Po úmrtí rodiče je rolová ztráta velmi znatelná a kompetence, které zastával zesnulý, se mohou přenášet na dítě či dospívajícího jedince. Dospívající se mohou cítit povinni pomáhat svému pozůstalému rodiči s rodinným rozpočtem, s řešením rodinných problémů a celkově se chovat spíše jako dospělý partner než jako dítě, které stále potřebuje péči. (Kranzová, 1997)

Pokud se role otce či matky deleguje na dospívající dítě a z holčičky se stane „malá maminka“ nebo z chlapce „mužský v domě“, hrozí, že dítě předčasně dopěje. Před tím však psychologové varují, neboť každé dítě by si mělo splnit všechny vývojové úkoly svého věku a jestliže se tak nestane, mohou se nezpracované krize projevit později, například v podobě psychických problémů. (Kubíčková, 2001)

Špatenková (2004) uvádí, že ztráta vykonavatele role silně naruší rodinnou rovnováhu, proto musí být místo obsazeno jiným, náhradním vykonavatelem. V této souvislosti velmi často hrozí riziko ztráty dětství. Pokud jsou totiž těmito náhradními vykonavateli ustanoveny děti, dochází k vývojové progresi a ignoraci či k potlačení vývojových úloh. Děti, které nesou břímě toho, že zastupují ve výkonu rolí svého rodiče, jsou pak připraveny o normální roli dítěte, o relativní bezstarostnost a jejich kreativita se může zablokovat v důsledku toho, že neměli příležitost si přiměřeně hrát.

#### **5.4 Absence emocí, vzorů a modelů chování**

Dítě se od svého rodiče učí a identifikuje se s ním. Proto když z jeho života tato důležitá osoba zmizí, chybí mu vzor a model chování. Jde o to, že matka nikdy nemůže plně nahradit otce a naopak otec nikdy plně nenahradí matku (Matoušek, 1997).

Jak uvádí Kubíčková (2001) velmi často se již dospělé děti zmiňují o tom, že jim chybí matčina empatie, její nezištná pomoc, rady a vedení.

Rovněž v období dospívání může být úmrtí rodiče zdrojem řady problémů. Puberta a dospívání jsou složitou životní etapou, která je typická emoční nestabilitou a celkovou nezralostí osobnosti a pokud je narušena takovou životní ztrátou, může člověka silně zasáhnout.



Je narušen proces budování vlastní identity, socializace a přechodu do nových pozic (Matoušek, 1997).

Pozůstalé děti se rovněž potýkají s vědomím stigmatizace. Jsou „jiní“ než jejich přátelé, jejichž rodiče žijí. Opakovaně si uvědomují svoji ztrátu a to zejména když jejich vrstevníci hovoří o svých rodičích (Kubíčková, 2001).

## 5.5 Nový partner

Příchod nového partnera a jeho přijetí dětmi vyžaduje čas, takt a respektování přání dětí. Jestliže si pozůstalý rodič přivede domů nového partnera, může to dítě chápat jako zradu.

Jak uvádí Kubíčková (2001, str. 57): „*Možnost, že by jejich pozůstalý rodič mohl znovu uzavřít manželství, může být pro děti a dospívající zdrojem úzkosti a strachu. Bojí se, že by snad chtěl někdo zaujmout místo jejich milovaného rodiče. Neubrání se srovnání a vzhledem k tomu, že u nich proběhl proces idealizace zemřelého rodiče, žádná jiná osoba v jejich očích nesnese porovnání s původním rodičem. Mohou se také na svého pozůstalého rodiče zlobit, že navazuje jiný vztah. Nejenže na něho přirozeně žárlí, cítí k němu i hněv, protože mají dojem, že nový partnerský vztah je zneuctěním památky mrtvého rodiče a devalvací lásky k němu.*“

Zemřelý otec nebo zemřelá matka sice nejsou nadále přítomni fyzicky, ale bývají velmi zřetelně přítomni „duchovně“. Dítě mívá na zesnulého rodiče zpravidla své vzpomínky. A poněvadž v tomto případě máme tendence vzpomínat spíše na to dobré než na cokoli špatného, nabývají tyto vzpomínky idealizované podoby (Matějček, Dytrych, 2002). Děti potom nového partnera vnímají spíše jako nepřítele, který má nahradit zemřelého rodiče. Ony však nepotřebují náhradu! Druhého rodiče totiž mají, přestože už nežije.

Z hlediska dítěte nejde o zaplnění prázdnoty, kterou pozůstalý rodič prožívá ani o milostný cit. Díváme-li se na věc očima dítěte, pak nám musí být jasné, že přijmout někoho do té doby cizího do intimity rodinného života neznamená jen přizpůsobit se nové situaci. Pro dítě je to nemalý zásah do jeho identity. Vše co je pro děti neznámé, nezvyklé a cizí v nich probouzí nejistotu, úzkost a napětí (Matějček, Dytrych, 2002).

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 6 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Praktická část diplomové práce navazuje na předešlou část teoretickou.

Hlavním cílem této práce je **zjistit zásady efektivní pomoci dětem, kterým zemřela matka a dát relevantní výpověď o tom, co jim při zpracování zármutku nad úmrtím matky skutečně pomohlo a co jim naopak ublížilo**. Vzhledem k závažnosti problematiky a výpovědi o tak intimních a emočně náročných životních situacích je nezbytný citlivý přístup k jednotlivým respondentům.

Ke zkoumání problematiky byla zvolena **metoda kvalitativního přístupu**, a to zejména z toho důvodu, že výzkumná strategie může proniknout do větší hloubky problému. Jak uvádí Hendl (2005) kvalitativní výzkum umožňuje **hlubším náhledem do případu** nezůstat na povrchu, zohledňuje souvislosti, místní podmínky a situaci. Dle Gavory (2000) kvalitativní výzkum umožňuje výstižný a podrobný popis s významem sdělovaným zkoumanou osobou. Pro lepší porozumění a popis je nezbytný užší kontakt s osobami, jež jsou zkoumány, spolu se snahou o reflexi situací, v nichž se nacházejí. Hlavním cílem je **porozumění člověku a jeho vlastnímu náhledu na situaci, respekt k jeho jedinečnosti**. Na rozdíl od výzkumu kvantitativního, výsledky kvalitativního výzkumu nelze zobecnit. Mišovský (2006, str. 18) upřesňuje, že kvalitativní přístup je „*přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání*.“

### 6.1 Výzkumný problém

Výzkumný problém je konkrétněji specifikované vybrané téma pro práci. Z formulace výzkumného problému se odvíjí všechny přípravné a rovněž i realizační etapy pedagogického výzkumu (Maňák, Švec, 2005).

**Výzkumný problém zní: Zásady efektivní pomoci dětem, kterým zemřela matka.**

Abychom však mohli efektivně pomáhat, musíme vědět, jaké faktory ovlivňují vyrovnávání se se ztrátou matky. Výzkumný problém proto budeme dále rozvádět ve výzkumných otázkách.

## 6.2 Cíl výzkumu

Cíl výzkumu se odvíjí od formulace výzkumného problému. Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, **co nejvíce pomohlo a naopak co nejvíce uškodilo dětem při vyrovnávání se se smrtí matky.**

V souvislosti s cílem práce hledáme odpověď na hlavní výzkumnou otázku.

**HVO: Jaké jsou zásady efektivní pomoci dětem, kterým zemřela matka?**

## 6.3 Vedlejší výzkumné otázky

Vedlejší výzkumné otázky vychází ze stanovených priorit a rozvíjí hlavní výzkumnou otázku. K jednotlivým otázkám jsme se nechali inspirovat principem, na kterém pracuje **SWOT analýza**. Jedná se o komplexní metodu kvalitativního hodnocení, kdy jádrem metody je klasifikace a hodnocení jednotlivých faktorů, které jsou rozděleny do čtyř základních skupin. A sice faktory vyjadřující **silné** nebo **slabé** stránky subjektu a faktory vyjadřující **příležitosti** a **hrozby**. Výstupem kompletní SWOT analýzy **by mělo být chování společnosti, která maximalizuje přednosti a příležitosti a minimalizuje své nedostatky a hrozby.** (Střelec, 2010)

**VVO1:** Jaké silné stránky bychom měli nejvíce využít?

**VVO2:** Jaké slabé stránky bychom měli nejdříve odstranit, nebo posílit?

**VVO3:** Jaké příležitosti bychom měli využít?

**VVO4:** Jakých hrozeb bychom se měli vyvarovat?

## 6.4 Výzkumná metoda

Výzkumná metoda se zaměřuje na získání a zpracování určitých dat, která mají objasnit sledovaný jev. Jedná se o speciální systematický postup k shromažďování jistých faktů, o systém záměrných poznávacích postupů, exploračních operací a myšlenkových úkonů, které vedou k objasnění sledované problematiky (Maňák, Švec, 2005).

Hendl (2005) uvádí, že předností kvalitativních dat je jejich přirozené uspořádání a popis každodenního života. Výběr metody pro získání dat se odvíjí od typu informace, od koho a za jakých okolností je získávána. Pro sběr dat byla zvolena metoda **polostrukurovaného**

**rozhovoru.** „...*polostrukturovaný rozhovor vychází z předem připraveného seznamu témat a otázek...*“ (Švaříček, Šedřová a kol., 2007, str. 160) „...*a z formulace určitého problému, ke kterému se stále znovu v příběhu dotazování vrací*“ (Maňák, Švec, 2005, str. 24). Jak uvádí Chráska (2007), polostrukturovaný rozhovor napomáhá k lepšímu navázání komunikace s respondenty výzkumu a k hlubšímu ponoření do problémů, motivů a postojů dotazovaných.

Rozhovor upřednostňujeme před dotazníkem, jestliže se chceme zaměřit na více osobní a důvěrné odpovědi dotazovaných. Jestliže provádíme rozhovor při osobním setkání, lze u respondentů předpokládat větší otevřenost a pravdivé odpovědi (Gavora, 2000).

Polostrukturovaný rozhovor je mezistupněm mezi rozhovorem strukturovaným a nestrukturovaným. Je nejrozšířenější metodou, považovanou za jeden z ideálních nástrojů kvalitativního výzkumu. Tazatel sice stanoví závazný seznam či tematické zaměření otázek, ale jejich pořadí a formulaci nemusí nezbytně dodržovat. Je možné přecházet i do volného rozhovoru. Může respondenta více motivovat a klást mu doplňující otázky. Výhodou je vyšší přesnost a snadnější srovnávání získávaných informací (Miovský, 2006).

## 6.5 Polostrukturované rozhovory

Polostrukturované rozhovory se 6 respondenty byly vedeny na základě vedlejších výzkumných otázek, které byly dle SWOT analýzy dále rozpracovány.

*VVO1: Jaké silné stránky bychom měli nejvíce využít?*

První okruh otázek je zaměřený zejména nato, **co respondentům pomohlo při vyrovnávání se se smrtí matky.** Výzkumná otázka byla dle SWOT analýzy rozčleněna do čtyř časových období, a to, co pomohlo dětem při zpracování zármutku nad úmrtím matky bezprostředně (to je v době, kdy se o smrti dověděly, období do pohřbu), střednědobě (přibližně doba několika týdnů až měsíců, než první, hlavní vlna zármutku odezněla) a dlouhodobě po jejím úmrtí (z dnešního pohledu). Dále se otázky ve stejném časovém rozdělení (tedy bezprostředně, střednědobě a dlouhodobě) soustředily na osoby a instituce, s jejichž pomocí byly děti spokojeny.

*VVO2: Jaké slabé stránky bychom měli nejdříve odstranit, nebo posílit?*

Tento okruh otázek je naopak zaměřený na to, **co respondentům ublížilo, uškodilo, co jim již tak tragickou situaci ještě znepříjemňovalo**. Opět se zaměřujeme na tři časová období (bezprostřední, střednědobé a dlouhodobé). Snažíme se zjistit, **na co se z pohledu respondentů po úmrtí matky zapomínalo, co jim nevyhovovalo a co by se podle nich mělo zlepšit**.

*VVO3: Jaké příležitosti bychom měli využít?*

S pomocí této dílčí otázky chceme zjistit tzv. „**příležitosti**“, což znamená, **zda tato tragická událost mohla do života respondentů přinést něco nového, pozitivního, co by za jiných okolností nepřišlo**. Zajímá nás, zda se „díky“ této situaci něco naučili a zda se mohou něco naučit ostatní. Na tomto místě je třeba dodat, že samozřejmě „příležitosti“ které v rámci tragédie respondenty mohly potkat, nevyváží tu obrovskou bolest, kterou událost přinesla.

*VVO4: Jakých hrozeb bychom se měli vyvarovat?*

Poslední okruh otázek popisuje **hrozby, či negativní důsledky tragédie**. Zajímají nás pocity respondentů po události, jejich vztahy s vrstevníky, s otcem a jeho případnou novou partnerkou.

## 6.6 Výzkumný vzorek

Na základě stanovených kritérií byli vybráni ti jedince, kteří danému kritériu vyhovují a současně projeví zájem se účastnit výzkumné studie (Miovský, 2006).

V této kvalitativní sondě bylo osloveno celkem 6 osob (5 žen a 1 muž), které splňovaly podmínky záměrného (účelového výběru), tedy v období dětství či dospívání jim zemřela matka.

Převážnou část respondentů tvoří rodinní příslušníky a přátelé. Při výběru zbývajících částí výzkumného vzorku byla použita tzv. **metoda sněhové koule**, kterou popisuje Miovský (2006), a sice respondenty, které jsme již získali, žádáme o kontakty na další lidi, které znají a mohli by odpovídat našim kritériím. Tito lidé nás potom odkazují na další respondenty.

Následující informace o jednotlivých respondentech nejsou uvedeny jako data k analýze, spíše dopomáhají k detailnější znalosti výzkumného vzorku a k získání informací k disku-

tovanému tématu. Jména respondentů jsou z důvodů zachování anonymity záměrně změněna.

**Respondentka č. 1 (Radana)**

Věk v době úmrtí matky: 17 let

Diagnóza úmrtí matky: po půlroční léčbě zemřela na rakovinu žaludku

**Respondentka č. 2 (Jitka)**

Věk v době úmrtí matky: 10 let

Diagnóza úmrtí matky: po roční léčbě zemřela na rakovinu prsu

**Respondent č. 3 (Mirek)**

Věk v době úmrtí matky: 9 let

Diagnóza úmrtí matky: po dvouleté léčbě zemřela v důsledku mozkového nádoru

**Respondentka č. 4 (Ilona)**

Věk v době úmrtí matky: 16 let

Diagnóza úmrtí matky: po měsíční léčbě zemřela na rakovinu slinivky

**Respondentka č. 5 (Sylva)**

Věk v době úmrtí matky: 14

Diagnóza úmrtí matky: po měsíční léčbě zemřela na rakovinu slinivky

**Respondentka č. 6 (Linda)**

Věk v době úmrtí matky: 12

Diagnóza úmrtí matky: po dvouleté léčbě zemřela na mozkový nádor

## **6.7 Organizace výzkumu**

Výzkum byl uskutečněn v průběhu měsíce února a března. Celkem se uskutečnilo 6 polostrukturovaných rozhovorů. Respondenti byli kontaktováni telefonicky, elektronicky i osobně. Byl jim sdělen cíl výzkumu i způsob vedení rozhovoru. Byli rovněž upozorněni na možnost odmítnutí rozhovoru, jeho ukončení během průběhu, nebo na možnost neodpovídat na otázku bez udání důvodu. Otázky nebyly respondentům dány předem. Před začátkem rozhovoru byli respondenti požádáni o souhlas nahrávání rozhovoru na diktafon.

Tři respondenti s nahrávkou souhlasili, u zbývajících respondentů byl rozhovor pregnantně zaznamenán písemnou formou. Rozhovory byly uskutečněny na vzájemně vyhovujícím místě a čase (5 x v domácím prostředí, 1 x v neformálním prostředí). Trvaly v rozmezí 20 – 50 minut. Otázky se týkaly již zmíněných zásad pomoci dětem po úmrtí matky. I přesto, že otázky k rozhovoru byly předem připraveny, bylo možné je v souladu se stanovenou metodou sběru dat je pokládat tak, jak se vyvíjel rozhovor. Některé otázky byly v průběhu rozhovoru obměněny, vynechány, doplněny či naopak. Získaná data byla následně přepsána, analyzována a interpretována.

## 6.8 Způsob zpracování dat

Jako způsob zpracování dat byla zvolena technika pro kvalitativní výzkum velmi obvyklá a osvědčená a to **otevřené kódování**.

Po převedení rozhovorů do psaného slova došlo následně **k otevřenému kódování**, tedy k hledání a pojmenování jednotek nesoucích důležité informace pro oblast zkoumaného zájmu. Dochází tak **k utváření kategorií**, pod nimiž jsou řazeny významově podobné kódy odpovídající zároveň stejnému jevu. Jednotlivé kódy byly napsány na kartičky a vloženy do obálky s názvem konkrétní kategorie, do které byly dle významu zařazeny (Přílohy P I, P II).

Pro analýzu textů je důležitý neustálý návrat k již zaznamenanému a změny v pojmenování kategorií, čímž hledáme nové a výstižnější názvy těchto kategorií, které přispívají k tvorbě teorie. Záměrem kvalitativního výzkumu je pomocí celé řady metod i postupů rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu (Švaříček, Šed'ová, 2007).

Kategorie kódů byly následně rozděleny dle již zmiňované SWOT analýzy do čtyř oblastí totožných s vedlejšími výzkumnými otázkami. To zejména proto, že při interpretaci výsledků se budeme těmito otázkami jednotlivě zabývat. Každá má své místo a svůj nezastupitelný význam, stejně jako jednotlivé nosné části hlavního výzkumného problému.



## 7 INTERPRETACE DAT

Informace o výsledcích výzkumného šetření vedoucí k jeho závěru budou prezentovány v následující kapitole. Výsledky budou interpretovány nejprve dle jednotlivých oblastí SWOT analýzy, tedy i vedlejších výzkumných otázek a to zejména proto, že mají svůj vlastní systematický rámec. Poté budou prezentovány výsledky výzkumu celkově, tedy v kontextu hlavní výzkumné otázky. Odpovědi v jednotlivých oblastech spolu dosti často souvisí, proto se stává, že se vzájemně prolínají a doplňují.

### 7.1 Vzniklé kategorie

Na základě transkripce a následným propojením vytvořených kódů vznikly kategorie:

- **rodina**
- **přátelé**
- **otec**
- **komunikace**
- **instituce**
- **citové strádání**
- **životem dál**
- **posílení**
- **nic**

### 7.2 Jaké silné stránky můžeme nejvíce využít?

Tato oblast je dle vzorce SWOT analýzy (která byla inspirací při vytváření vedlejších výzkumných otázek) charakterizována jako **něco pozitivního**, co by mohlo být vzhledem k základní výzkumné otázce vodítkem pro odpovědi. Odpovědi respondentů tedy mohou nastínit určitý **ideál či vzor, dle kterého bychom mohli přistupovat k dětem, které se vyrovnávají se smrtí své matky.**

#### 7.2.1 Rodina

Z analýzy jednotlivých rozhovorů jednoznačně vyplývá, že největší oporou a pomocí bylo pro děti to, co je zařazeno do kategorie **rodina**, tedy jejich nejbližší. Otec, sourozenci, tety, babičky... Co nebo kdo nejvíce pomohl při zpracování zármutku, uvádí respondenti násled-

dovně. (Radana): „*Pomohl mi strýc, který byl u nás....*“ (Ilona): „*Tak určitě sestra...*“ (Jitka): „*Babička s dědou, jednoznačně.*“ (Mirek): „*Pomohla mi hlavně blízká rodina, brácha s otcem, tety...*“ (Sylva): „*Tak asi ta soudržnost jako...se sestrou. Že jsme držely tak nějak při sobě.*“

### 7.2.2 Přátelé

Dalším důležitým, pozitivním aspektem při zpracování zármutku nad ztrátou matky byly dle respondentů **přátelé**, kteří se rovněž snažili pomáhat a to zejména v období několika týdnů, měsíců i let (střednědobě a dlouhodobě) po události. (Mirek): „*Spolužák ze třídy byl synem majitele pohřebního ústavu, takže všichni ve třídě se to dozvěděli v brzké době. Po několika letech jsem se dozvěděl, že se všichni tajně sešli a slíbili, že mi budou pomáhat. S vrstevníky žádný problém nebyl.*“ (Jitka) „*... mám přátele. Myslím si, že můžu říct, že mám přítelkyně. Saša je semnou od deseti let, takže ta to prožívala všechno semnou.*“ Setkání s přáteli představovalo alespoň na chvíli únik z truchlící rodiny plné smutku. Zapomenutí na pláč a bolest, kterou v tu dobu všichni doma cítili. (Sylva): „*...tak jsem se hodně upínala na...možná na kamarády. Jako na... vrstevníky. Myslím si, že v tu dobu mi pomohlo daleko víc stýkat se s vrstevníky, kteří vlastně nic neřešili, byli v pohodě, než se vracet domů a cítit tady to utrpení, tu bolest, tu ztrátu. Takže pro mě to bylo jako dobrý být s vrstevníky.*“ (Radana): „*...měla jsem tu kamarádku...*“

### 7.2.3 Otec

Následující kategorie, která je rovněž zařazena do silných stránek, tedy do určité pomoci je kategorie s názvem **otec**. Překvapením a rovněž velkým zklamáním však bylo zjištění, že při zpracovávání zármutku uvedl svého otce jako velkou oporu pouze jeden z respondentů. S velkou úctou a vděkem hovořil o svém otci (Mirek): „*Otec byl jedinečný. Žil našim životem, o všechno se staral. Nepoznal jsem žádné problémy, byl branou mezi starostmi a normálním dětstvím...platil všechny naše kroužky a tužby. Sám žil skromně. Osobní vztah byl blízký, přesto si udržoval odstup, aby komunikace byla v rovině otec-dítě... na všechno dohlížel a spoustu nás toho s bráchou naučil. Po letech jsem zjistil, že měl otec několik nabídek na známosti, které odmítal s tím, že já a bratr jsme na jeho prvním místě. Vztah s jeho nynější partnerkou je oboustranně výborný.*“ Podstatné bylo také hmotné, tedy materiální zabezpečení. (Ilona): „*...finančně nás zabezpečil...*“ A ztracená úcta k otci. (Sylva): „*Asi jsem si zase našla nějakou tu úctu k němu...*“

#### 7.2.4 Instituce

K pomoci **institucí** se převážná většina respondentů vyjádřila negativně, ovšem pro oblast pomoci dítěti při úmrtí matky uvádí jedna z respondentek jakési doporučení, které jistě stojí zato citovat. (Jitka): „*Hlavně by tam měla být nějaká okamžitá krizová intervence. Okamžitě, bezprostředně...myslím, že by měl nastoupit odborník a prostě tam být.*“

#### 7.2.5 Posílení

Kategorii s názvem **posílení** je dle SWOT analýzy zařazena zejména do oblasti příležitostí, ale je jistě důležité ji zmínit i v oblasti pomoci. Mnozí respondenti totiž uvádí, že při zpracování zármutku nad úmrtím matky pro ně byla velmi podstatná **svépomoc**. (Linda): „*Víceméně to člověk musel zvládnout sám.*“ (Sylva): „*...nejvíc s tím zármutkem si myslím, že jsem se stejně musela poprat sama.*“ (Ilona) : „*Mám pocit, že se s tím každý pral sám...*“

#### 7.2.6 Životem dál

V této oblasti odpovědí je dále zmíněna kategorii s názvem **životem dál**. Jedná se zčásti o střednědobou, zejména však o dlouhodobou **pomoc, která se stala součástí doprovázení pozůstalým dětem na cestě při zpracování zármutku**. Snaží se vystihnout, jaké měly děti v průběhu dozrávání pocity a jak se jim povedlo situaci zvládnout. **Pojednává o tom, jak se mnozí ještě teď vyrovnávají s návaly smutku, které mají ukryty stále v sobě a které se čas od času vyplaví na povrch.**

Postupem času se učí se situací vyrovnat, naučí se s ní žít. (Radana): „*...brala jsem to tak, jak to bylo...prostě jsem si myslela, že to tak musí být...a musím to brát tak, jak to je.*“ Vzápětí respondentka dodává: „*Dneska se úplně obdivuju...víš, to co jsem dokázala. Že jsem to tak zvládla všechno.*“ Ubírají se určitým směrem, přichází na to, co jim pomáhá, a hledají novou životní cestu. (Sylva): „*...co si tak vzpomínám, to bylo spíš takový hledání nějaké nové cesty. Někakého nového života, protože všechno bylo prostě jiný! Prostě kde začít, čeho se chytit.*“ Velkým pomocníkem při zpracování zármutku byl také čas. (Mirek): „*Pomohl čas, časový odstup spojený se zapomínáním.*“ (Ilona): „*...a hlavně čas. Čas, čas, čas, ten je strašně důležitý.*“ (Linda): „*Myslím, že v takové situaci pomáhá snad jen čas.*“ I po letech však přichází dny, kdy bývá vzpomínka na matku citlivá a bolestivá. (Linda): „*Když to na mě přijde a už je mi opravdu těžko, tak jdu na hřbitov. Tam se vybrečím...pak se mi uleví a je mi líp.*“ Pomocí se po letech může stát i uzavření manželství, naleznutí

jakési nové životní opory a založení nové rodiny. (Ilona): „...určitě mi pomáhá manželství... manžel je pro mě velkou oporou... hodně o mamce mluvíme...“

### 7.2.7 Nic

V závěru oblasti je uvedena kategorie s názvem **nic**, která je považována rovněž za velmi důležitou. Málokdo se dokáže vžít do situace těchto dětí, pokud si jí sám neprošel. Je tedy nezbytně důležité brát tyto děti vážně. Snažit se pochopit jejich pocity, které vypovídají o tom, že se jim právě zhroutil svět a **není nic, co by je uklidnilo nebo jim pomohlo**. Nyní budou citovány odpovědi respondentů. Jejich pocity byly tak bolestivé, že nepomáhalo skutečně nic. (Sylva): „*To bylo tak hrozný...nic mi nepomohlo.*“ (Linda): „...*mi ani nic nepomohlo.*“ (Ilona): „*Nic, vůbec nic. Byla to tak obrovská bolest...kdy ti opravdu nic nepomůže...*“ (Jitka): „*Co mi v tom pomohlo? Jako vůbec nic...*“ (Radana): „*Tak ani mi nic moc nepomohlo...*“

## 7.3 Jaké slabé stránky musíme nejdříve odstranit nebo posílit?

Tato oblast otázek a odpovědí je dle již zmíněné SWOT analýzy zahrnuta pod název **slabé stránky**, tedy věci negativní, které naopak vzhledem k výzkumné otázce byly těmi, které bezpečné a efektivní zpracování zármutku komplikovaly, znesnadňovaly nebo dokonce znemožňovaly. Z jednotlivých odpovědí pro nás tedy téměř jednoznačně vyplývá určitý vzorec chování vzhledem k pozůstalým dětem, kterého bychom se měli rozhodně vyvarovat.

### 7.3.1 Komunikace

Velmi podstatná oblast odpovědí je zařazena v kategorii s názvem **komunikace**. Překvapivý byl fakt, kdy se respondenti souhlasně shodují na nedostatku komunikace v době zpracovávání zármutku nad úmrtím matky. Dle jejich slov je nutné s dětmi na téma smrti mluvit citlivě, ale upřímně. Dovolit jim, aby své pocity vyjádřily. Cítit nejistotu, mlčení a nepřítomné pohledy je nejhorší co mohou příbuzní v takové situaci udělat. (Radana): „*Chybělo mi se někomu vyprávět. Alespoň s někým mluvit...nikomu jsem nic neříkala.*“ (Sylva): „...*asi jsem měla víc možná mluvit o svých pocitech s někým, komu bych věřila...*“ (Linda): „*Nikdo s náma nemluvil. Každý si udělal jen tu svoji práci, ale ta komunikace...minimální.*“ Nepochopitelné je pro děti mlčení a zapomnění, nerozumí tomu, proč

chtít zapomenout. (Mirek): „Řekl bych, že se zapomíná hlavně s téma dětma o všem mluvit. Jakoby všichni chtěli zapomenout, vymazat to...nikdo si s tebou o tom nevypráví... Tajemno a mlčenlivost v rodině, nikdo o tom úmrtí nemluvil a nikdy se nerozebíralo, jaké máme pocity či vzpomínky...“ Děti nejsou „připravené“ na smrt. Neznají její pojem, nerozumí jí, neberou ji jako součást života, protože se s nimi o ní tak strašně málo mluví. (Jitka): „Zapomněli mluvit. Nemluvílo se o rakovině, nemluvílo se o smrti, nemluvílo se o ničem. Prostě umřela, není, tečka! A to si myslím, že je chyba celé společnosti. Že se o smrti nemluví. Že smrt neexistuje. Ale prostě všichni umřeme...“ (Ilona): “Zapomíná se asi na to, s téma dětma mluvit...všichni už chtěli jakoby zapomenout.“

### 7.3.2 Rodina

Dalším důležitým faktorem je **rodina**. I přesto, že je uvedena při zpracovávání zármutku již v předchozí kapitole jako jednoznačná pomoc a podpora, je nezbytné zmínit i její negativní působení. V důsledku rozpadu rodiny dochází ke ztrátě modelu rodiny, k rozpadu rodinných rolí. (Linda): „Nemám z domu ten model rodiny. Na všechno si musím přicházet sama.“ Velmi ublížil i odjezd blízké rodiny, jejich nepřítomnost. (Radana): „...bratr i sestra měli svoji rodinu...jakoby se jich už to tolik netýkalo. Odjeli po pohřbu a tím to pro ně skončilo...“ Nezapomenutelné je selhání rodinných příslušníků, kdy nedostáli svým slibům. (Sylva): „...nebyli schopni nám pomoci... ze strany rodiny byly takový spíš jenom jako řeči, že nám budou všichni pomáhat, ale byly to prostě jenom planý řeči a stejně ta realita potom byla jiná...ta pomoc rodiny jako strašně selhala. Určitě by se mělo zlepšit to fungování v rodině. To je věc, která mě trápí ze všeho nejvíc.“ Nevyhovující rodinné prostředí pro vyrůstání dítěte, neohleduplná a sobecká rodina, zneuctění matčiny památky. (Jitka): „Ta naše rodina už neexistovala...teta, u které jsem byla vychovávána, tak to byla prostě zmije jedovatá...radši jsem chtěla do děčáku...rozdělovali si tam nějaký vázičky a skleničky a to jsem tam stála jako děčko a vůbec jsem nechápala co se děje...normálně rabovali...ty rodiny, každá si chtěla urvat pro sebe.“

### 7.3.3 Otec

I přesto, že by **otec** měl být pro své děti oporou, zvláště v tak obtížné životní situaci jako je úmrtí jejich matky, většina výpovědí se s tímto tvrzením rozchází. Odpovědi na otázky se vztahují do oblasti hrozby, ale je důležité je zmínit i na tomto místě. Podrobně je tato kategorie charakterizována v podkapitole 6.5.2.

### 7.3.4 Přátelé

Jako záporně vnímanou je třeba zmínit také kategorii **přátelé**. Stejně jako byla výše uvedena při pomoci pozůstalým dětem, může v této tragické situaci působit i negativně. Dítě je v důsledku události většinou nuceno dříve dospět, převzít nové povinnosti a svým vrstevníkům se tak vzdaluje. Jak uvádí (Ilona): „*Odcizili jsme se, nějak jsme si přestali rozumět. Mně přišly jejich starosti primitivní a oni zase nechápali mě.*“ Svoji zkušenost uvádí také (Sylva): „*Dokázala jsem se určitý způsobem přetvařovat, abych do toho kolektivu zapadla...nechtěla jsem vyčnívat.*“

### 7.3.5 Instituce

Jako velmi negativně vnímanou je nutné zmínit kategorii s názvem **instituce, tedy odbornou pomoc**. K těmto profesionálům patří zejména zaměstnanci v pomáhajících profesích, kteří přišli do kontaktu s pozůstalými dětmi. Jedná se zejména o lékaře a sociální pracovníky. K častým charakteristikám uvedeným respondenty patří zejména nezájem a absence podpory ze strany odborníků.

Žádná aktivní podpora ze strany psycholožky. (Ilona): „*Vzpomínám si, že ještě do pohřbu jsem byla u dětské psycholožky...hrozně jsem brečela a ona pořád říkala, že to bude dobré...úplně mě tím štvala. Víckrát už jsem tam nešla....*“ Negativní vzpomínky na lékařská vyšetření. (Linda): „*Institucí? Žádných! Vidím to jako dnes, že jsme se sestrou musely pořád chodit na nějaký odběry. Protože mamka byla nemocná, tak jako jestli asi nejsme taky. Bylo to děsný! Připadala jsem si prašivá, bezcenná.*“ Velmi špatná zkušenost s jednáním sociálních pracovníků a oddělením sourozenců. (Jitka): „*...bylo to to nejhnusnější jednání, nechtěli pomoci... nechtěli, vůbec... Sociální pracovníce si myslím, že selhaly na celý míře, protože nepřipustily, abychom se jako sourozenci viděli, takže děsný.*“ Na tomto místě nás může napadnout otázka, zda nemohou být tyto negativní pocity brány subjektivně, tedy pouze z pohledu respondentů, nikoliv z objektivního hlediska. Faktem však zůstává, že zejména o subjektivní pocity tady jde. Vždyť právě děti prožily traumatizující zážitek v důsledku úmrtí matky. Kdo jiný by tedy měl popsat, co je v takové situaci vhodné a co nikoliv? V neposlední řadě by také lidé pracující v pomáhajících profesích, zejména s dětmi měli být schopni jejich subjektivní potřeby chápat a respektovat.

Respondenti se rovněž shodují v celkové neinformovanosti o možnosti odbornou pomoc využít. (Radana): „*Ne, alespoň já nevím o ničem, že by něco bylo. Ne, ne, ne...*“ (Sylva):

„Mně to nikdy nikdo ani nenabídl, nebo prostě nějak jsem... o tom nepřemýšlela...žádné instituce.“ (Mirek): „Žádné instituce.“ (Ilona): „...ani jsem nevěděla, jestli nějaké instituce jsou. Ani mě to nenapadlo.“

### 7.3.6 Citové strádání

Jedná se o kategorii, která je dle SWOT analýzy zařazena do oblasti hrozby. Měla by však být uvedena i na tomto místě. **Jde o kategorii, kde dětem po úmrtí matky chybí láska, opora, pocit stálosti a bezpečí.** Podrobný popis je uveden v podkapitole 6.5.1.

## 7.4 Jaké příležitosti musíme využít?

Následující okruh otázek, spadající rovněž do oblasti inspirované SWOT analýzou s názvem **příležitosti** byl vkládán do dotazů s největší bází a určitými obavami, zda budou správně pochopeny. **Nalézt totiž nějaká pozitiva na tak negativní a tragické události jde velmi těžko.** Výsledky výzkumu však dokazují, že i tato těžká životní situace dokázala respondenty někam „posunout“ a pozitivně ovlivnit.

### 7.4.1 Posílení

Jednoznačně nejvíce zastoupenou skupinou odpovědí a to zejména z hlediska střednědobé a dlouhodobé pomoci zde byla kategorie s názvem **posílení**. Jedná se o kategorii velmi citlivou a nelehkou, ale jak plyne z výsledků výzkumného šetření, **dopomohla respondentům k určité schopnosti být odolnější a čelit dalším životním nástrahám.** (Radana): „...že jsem potom byla taková silnější, že jsem víc odolávala už tomu životu. Když mě pak potkaly další životní problémy tak už jsem to víc ustála... Jak se říká, co tě nezabije, to tě posílí.“ Shodně respondenti uvádí, že „díky“ této tragické události se naučily být samostatnější a spoléhat zejména sami na sebe. (Ilona): „Naučila jsem se spoléhat sama na sebe. Byla jsem zodpovědná.“ (Linda): „Na všechno si musím přicházet sama. Určitě mi to přineslo větší samostatnost“. (Sylva): „Určitě mi to strašně pomohlo se osamostatnit. Donutilo mě to prostě dřív dospět a uvědomit si věci, který si možná člověk uvědomí až v pozdějším věku.“ (Jitka): „Spoléhat sama na sebe.“ Jak uvádí jedna z respondentek, tragická událost kterou si prošla, byla spouštěcím impulsem pro výběr studia a povolání, kde se cítí být užitečná. (Ilona): „...práce u dětí... Vlastně to byl jeden z hlavních důvodů, proč

*jsem začala pomáhat opuštěným a zanedbávaným dětem. Věděla jsem, jaké je to být bez mámy, tak jsem jim chtěla být alespoň trošku nápomocná.“*

#### 7.4.2 Životem dál

Jak už bylo výše zmíněno, jedná se o kategorii, která dává nový směr a učí jít **životem dál. Dává nové příležitosti a ukazuje, co si respondenti i jejich okolí mohou z této tragické události odnést, co se mohou naučit.** Jako určitou příležitost lze vnímat i starost a péči o domácnost. Téměř ve všech případech respondenti shodně uvádí, že se dokázali velmi brzy postarat o chod domácnosti. (Sylva): *„Vaření a podobně, úklid, naučila jsem se tak jako víc zajímat o tu domácnost....holky v mém věku takový věci třeba vůbec neuměly.“* (Ilona): *„Naučila jsem se brzy uklízet, vařit, prát, žehlit. Starat se o zahradu...“* (Mirek): *„Jako desetiletý kluk jsem uměl vařit, prát, žehlit.“* (Radana): *„O domácnost jsem se musela starat.“* (Linda): *„...domácí práce. Vzpomínám si na ty koše prádla se žehlením, nesnášela jsem to. Ale pak člověk zjistí, že se mu to v životě sejde.“* Respondenti odpovídali rovněž na otázku, zda může být tato tragická situace kdy dítěti zemře matka nějakou příležitostí pro okolí. Zda si z toho lidé mohou něco vzít. Zda je to může v něčem ovlivnit, posunout nebo alespoň donutit zapřemýšlet. Jak uvádí (Ilona): *„Asi vážit si toho, co mají, vážit si úplné rodiny, vážit si zdraví...“* (Sylva): *„...pokud tomu člověku opravdu na tom dotyčným záleží, tak možná se naučí nějaké té empatii, naučí se vnímat pocity těch druhých...“* (Mirek): *„Kdo to nezažil, tak si z toho moc nevezme.“*

### 7.5 Jakých hrozeb se musíme vyvarovat?

Tento okruh odpovědí spadá dle SWOT analýzy do oblasti hrozby. V tomto případě se jedná o různá ohrožení, která mohou dětem stát v cestě při zpracovávání zármutku nad úmrtím matky.

#### 7.5.1 Citové strádání

Nejpočetnější množství odpovědí je zahrnuto do kategorie s názvem **citové strádání. Děti potřebují mít kolem sebe smysluplný svět, určitou stálost věcného a sociálního prostředí.** V důsledku úmrtí matky jsou traumatizovány a o svoji jistotu přichází a ztrácí doposud trvalý vztah k mateřské osobě. Potřebují vedle sebe mít někoho, s kým by mohly bezpečně truchlit, plakat, obejmout se a vyjadřovat své emoce. Nebát se nepochopení či



nepřijetí. (Sylva): „...ale myslím si, že to je prostě to nejdůležitější, fakt, aby to dítě vědělo, že prostě...že...ho někdo ochrání, že se nemusí bát.“ Mají potřebu s někým sdílet svoji budoucnost. Cítí se samotné a opuštěné. (Ilona): „...všechno se pokazilo, všechno bylo jinak...po emoční stránce to byla bída... prostě skončilo dětství a já musela být dospělá a zodpovědná... smutek, bolest, sevření, úzkost, samota.“ (Sylva): „Bezmoc, beznaděj, konec..., neviděla jsem žádnou cestu, žádný světlý bod...co mi chybělo a co vlastně dodneška pořád hledám jen ten pocit toho bezpečí, té jistoty, té opory.“ (Mirek): „...častý pláč...“ (Radana): „...zůstala jsem tady sama...člověk se cítil takový osamocený, prostě takový opuštěný...“ Děti trpěly nedostatkem lásky a objetí, chyběl jim ženský vzor. (Linda): „...po té citové stránce jsme strašně strádali. Nikdy mě nikdo neobjal, nepřitiskl k sobě..., všichni truchlili a na nás děti už pak neměli sílu...cítila jsem se tenkrát hrozně odstrčená....chyběla mi taková cesta od srdce, ten cit, to objetí... S mamkou jsme třeba nešly nakupovat, nepovídaly jsme si, neměla jsem ten ženský vzor.“

### 7.5.2 Otec

Mezi velmi podstatné skutečnosti, které znesnadňovaly dětem cestu k vyrovnávání se se ztrátou matky bylo **chování otce**. Jak v mnoha případech respondenti uvádí, jeho pomoc a podpora jim velmi chyběla. Vyhledával nejrůznější známosti, zatímco jejich vzájemný vztah byl dosti vzdálený. (Sylva): „Vyhledával různé známosti a v tu chvíli to pro mě bylo velký zklamání...to mě hodně zraňovalo. Chyběla důvěra v otce. (Radana): „Já jsem se mu nijak nesvěřovala s ničím a on se mě zas na nic tak jako neptal.“ (Ilona): „...chyběl tatka, vyrovnával se s tím sám a po svém...citově mi hrozně chyběl.“ Opustil děti a pracoval v zahraničí. (Linda): „Šel do světa, utíkal z toho problému. Vlastně mu doted' zazlívám, že odjel.“ Nové známosti otce byly dětmi vnímány rovněž negativně. Děti je nevnímaly jako pomoc, oporu či opět matčinu roli v rodině, ale právě naopak. (Sylva): „Přítež, prostě další zátěž pro mě, protože jsem se nechtěla s nikým seznamovat, nechtěla jsem žádnou novou maminku...ji stejně nikdo nenahradí.“ (Ilona): „Vadily mi přítelkyně tatky...hledal ženský a pil....měla jsem pocit, že mi berou tátu...šťvalo mě, že jezdil na noc pryč, že o nás spoustu věcí neví, že je snadné ho obejít.“ (Linda): „Ona si mě vlastně asi částečně koupila.“

## 8 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Jestliže máme shrnout výsledky výzkumného šetření a odpovědět na hlavní výzkumnou otázku, tedy **jaké jsou zásady efektivní pomoci dětem, kterým zemřela matka**, tak je to zejména dát jim **pocit bezpečí**. **Pocit, že stále někam patří, že je má někdo rád**, že někomu stále záleží na jejich přáních a potřebách. Je důležité vytvořit dítěti **atmosféru jistoty**. Ujistit dítě, že je i nadále milované a že se na nás může vždy spolehnout. Ztráta matky je pro dítě nesmírně bolestivá. Přináší smutek, utrpení, bol a zoufalství. Život dětí se nenávratně promění a ony hledají **útěchu a porozumění**. **Bojí se samoty, potřebují obejmout a pohladit, potřebují utěšit**. Dítě si přeje nové jistoty, byť stejně pevné a spolehlivé jako doposud v úplné rodině. Chtějí, abychom se jich nestranili ze strachu, že nevíme, jak se k nim zachovat, ale abychom k nim naopak přišli. Cítí i naši bolest a přejí si ji prožívat společně.

Dalším velmi podstatným faktorem pomoci při vyrovnávání se s úmrtím matky je **kommunikace**. Z výsledků výzkumu jednoznačně vyplývá, že **děti potřebují o této tragické události mluvit**. Jejich otázky jsou tázáním po smyslu, nicméně obsahují také tázání po spojení a opoře. Konfrontace se smrtí matky je pro ně neuvěřitelně silný emoční zážitek, přesto **chtějí děti slyšet pravdu a znát na své otázky odpověď**. Vyžadují **jasné a pravdivé odpovědi v atmosféře emocionální a tělesné důvěrnosti**. Přesto, že to i pro samotné dospělé bývá velmi těžké, děti si chtějí o svém zármutku znovu a znovu povídat, o našich slovech přemýšlet a doptávat se na věci, které ho napadnou. Děti si přejí o své matce mluvit a pochopit, že v jeho vzpomínkách žije dál. Nepřejí si, aby toto téma bylo tabu, ani abychom před nimi svůj smutek, strach a nejistotu skrývali, ale naopak s nimi **otevřeně sdíleli**.

Velkým pomocníkem pro pozůstalé děti je rovněž **rodina**. Silně na ně působí napětí, které smrt doprovází a mohou se cítit opuštěni i těmi, kteří zůstali. Pro dítě je důležité **sdílení a posílení citových vztahů v rodině**. Rozhodně jim neprospěje, když je od dění v rodině jakkoliv odstavíme, potřebují cítit, že jsou stále její součástí. Vždyť je to právě rodina, která je s pozůstalými dětmi nejvíce v kontaktu a proto má pro tyto děti zásadní vliv, jak se k nim chová. Nejlepší je chovat se přirozeně a dát jim to, co zrovna potřebují. **Děti rovněž touží po sdílení smutku se svým otcem. Potřebují vědět, že je tady pro ně, že je neopustí, že se o ně postará. Fungující rodina je prvním krokem k zvládnutí tak náročné životní situace**.

**K pomoci institucí** a odborných pracovníků uvádíme jedno **velké selhání**. Alespoň dle tvrzení jednotlivých respondentů a dle výsledků výzkumu. Od pomáhajících institucí se zpravidla očekává ochrana a zajištění odpovídajících podmínek, pomyslné nastavení pomocné ruky, což se v těchto případech nedělo. Výsledky výzkumu velmi jasně poukazují na selhání a rovněž neinformovanost společnosti o možnostech využití institucionální, tedy odborné pomoci a podpory. Přitom právě pro pozůstalé rodiče, příbuzné, partnery, přátele a zejména pro jejich děti kterým se nedaří situaci zvládnout, ani najít podporu ve svém okolí je velmi důležité se o možnostech takové pomoci dovědět.

**Profesionálové**, kteří s pozůstalými dětmi přicházejí do kontaktu, **do velké míry ovlivňují to, jak se s touto situací vyrovnají. Být profesionálem tedy neznamená zůstat imunní a čekat až si nás klient vyhledá, ale o své práci veřejně informovat. Přijímat emoce a reakce s obrovskou bolestí pozůstalých. Neutíkat před nimi, nabídnout jim pomoc a dát jim alespoň nějakou naději pro budoucí život.**

Tab. 1. Shrnutí výsledků výzkumného šetření

<p style="text-align: center;"><b>Co pomohlo (silné stránky)</b></p>	<p>Rodina</p> <p>Otec</p> <p>Přátelé</p> <p>Instituce</p> <p>Posílení</p> <p>Životem dál</p> <p>Nic</p>
<p style="text-align: center;"><b>Co uškodilo (slabé stránky)</b></p>	<p>Komunikace</p> <p>Rodina</p> <p>Otec</p> <p>Přátelé</p> <p>Instituce</p> <p>Citové strádání</p>
<p style="text-align: center;"><b>Příležitosti</b></p>	<p>Posílení</p> <p>Životem dál</p>
<p style="text-align: center;"><b>Hrozby</b></p>	<p>Citové strádání</p> <p>Otec</p>

## ZÁVĚR

V diplomové práci je pozornost věnována dětem, kterým zemřela matka, zejména pak způsobu, jak jim můžeme pomoci.

Dětství a dospívání jsou specifická období v životním cyklu jedince, ve kterém ztráta matky může zanechat trauma, jež si děti nesou po celý život s sebou. Smrt jako ztráta se odráží v prožívání dětí, ovlivňuje chod jejich života a je důležité, aby se s ní vyrovnaly nebo alespoň naučily žít.

Snahou práce je určitá sumarizace informací zabývajících se truchlením a pojetím významu smrti v období dětství a dospívání. Poskytnutím adekvátních forem pomoci, kterou mohou aplikovat nejen blízcí dospělí, ale rovněž odborníci, a sice prostřednictvím kreativních přístupů, které odpovídají věku pozůstalých dětí. Práce se pokouší vyvrátit stále vžitý názory o tom, že dítě je příliš malé na pochopení konečnosti života. Poukazuje na určité situace, ve kterých je důležité dítě v jeho období zármutku vést, naslouchat, a na jeho otázky týkající se smrti a smutku trpělivě odpovídat. Jak vyplynulo z výsledků, v tomto nelehkém období zpracování zármutku by měli být dětem i dospívajícím nápomocni jejich nejbližší. Zejména rodinní příslušníci nebo lidé z nejbližšího sociálního okolí.

V závěru této práce se ve mě mísí spousta pocitů. Strávila jsem čas společně s lidmi, kteří si v životě prošli bolestivou ztrátou. S lidmi, kteří byli už v dětství životem hluboce raněni. Otevřeně a citlivě dokázali mluvit o svých pocitech. Mnohdy se slzami v očích a ale o to upřímněji. Setkání s nimi pro mne bylo velmi náročné, ale rovněž posilující a obohacující. Jsem nesmírně vděčná všem, kteří ve mne našli tu důvěru a na diplomové práci semnou spolupracovali. Byla bych velmi ráda, kdyby moje práce byla přínosem nejen pro pochopení dětského truchlení, zpracování ztráty a způsobů pomoci ale stala přínosem pro všechny, kteří se snaží porozumět dětem i dospívajícím v těchto nelehkých chvílích jejich života, kdyby se stala inspirací k zamyšlení nad touto velmi citlivou a mnohdy často opomíjenou tematikou.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

Monografie:

- [1] ANNE-MEI THE, *Paliativní péče a komunikace*. [z anglického originálu přeložil Jiří Ogrocký] Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. ISBN 978-80-87029-24-4.
- [2] BAŠTECKÁ, B., A KOL. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-3.
- [3] BAŠTECKÁ, B., A KOL. *Terénní krizová práce*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0708-X.
- [4] BAŠTECKÁ, B., GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-550-4.
- [5] BRTNÍKOVÁ, M. *Jsem žena, kterou hledáš. Jsem muž, kterého potřebuješ*. Hradec Králové: Sivana, 1991. ISBN 80-900306-1-0.
- [6] CLEVEOVÁ, E. *Drž tátu za ruku*. [ze švédského originálu přeložila Marie Novotná] Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2004. ISBN 80-7106-804-7
- [7] COLOROSO, B. *Krizové situace v rodině*. [z anglického originálu přeložila Hana Mayerová] Praha: Euromedia Group, 2008. ISBN 978-80-249-1027-7.
- [8] DIGIULIO, R., KRANZOVÁ, R. *O smrti*. [z anglického originálu přeložila Eva Klimentová] Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997, ISBN 80-7106-210-3.
- [9] DORKOVÁ, Z., KROUTILOVÁ-NOVÁKOVÁ, R., A KOL. *Pečovatelsví II*. Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-531-2.
- [10] EDELMAN, H. *Dcery bez matek*. [z anglického originálu přeložila Lenka Ryšková] Praha: Equilibrium, 2010. ISBN 978-80-904294-3-7.
- [11] GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

- [12] GJURIČOVÁ, Š., KUBIČKA, J. *Rodinná terapie*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0415-3.
- [13] HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- [14] CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [15] KRAUS, B., *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.
- [16] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat depresi*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0575-3.
- [17] KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010. ISBN 978-80-7195-404-0.
- [18] KŘIVOHLAVÝ, J., *Vážně nemocný mezi námi*. Praha: Avicenum, 1989.
- [19] KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV nakladatelství, 2001. ISBN 80-85866-82-X.
- [20] KÚBLER – ROSSOVÁ, E. *O dětech a smrti*. [z anglického originálu přeložil Jiří Královec] Praha: Ermat, 2003. ISBN 80-903086.
- [21] KYRIACOU, CH. *Řešení výchovných problémů ve škole*. [z anglického originálu přeložila Dagmar Tomková] Praha:Portál, 2005. ISBN 80-7178-945-3.
- [22] LANGMEIER, J., BALZAR, K., ŠPITZ, J. *Dětská psychoterapie*. Praha: Portál, 2000, ISBN 978-80-7367-710-7.
- [23] MATĚJČEK, Z. *Dítě a rodina*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. ISBN 80-04-25236-2.
- [24] MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Děti, rodina a stres*. Praha: Galén, 1994. ISBN 80-85824-06-X.
- [25] MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0332-7.
- [26] MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 08-011-86.

- [27] MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- [28] MAŇÁK, J., ŠVEC, Š., ŠVEC, V. *Slovník pedagogické metodologie. Pedagogický výzkum v teorii a praxi*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-102-2.
- [29] MOODY, R., ARCANGEL, D. *Život po ztrátě*. [z anglického originálu přeložil Dušan Zbavitel] Praha: Euromedia Group, 2005. ISBN 80-242-1363.
- [30] MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997. ISBN 80-85850-24-9.
- [31] PARKES, C., REFLOVÁ, M., COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé*. [z anglického originálu přeložil Pavel Pšeja] Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. ISBN 978-80-87029-23-7.
- [32] PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009. ISBN 80-7178-579-2.
- [33] ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
- [34] SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*. [z anglického originálu přeložily Jindřiška Šolcová a Vlasta Lišková] Praha: P.O.Box, 2006. ISBN 80-7252-150-0 [2].
- [35] SMITH, S., PENNELS, M. *Interventions with bereaved children*. New York: Jessica Kingsley Publisher, 2000. ISBN 1853022853.
- [36] SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-559-8
- [37] ŠPATENKOVÁ, N., a kol. *Krizová intervence pro praxi*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0586-9.
- [38] ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1740-1.



- [39] ŠVARŘÍČEK, R., ŠEĎOVÁ, K., AKOL. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [40] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- [41] VALENTA, J. *Dramatická výchova a sociálně psychologický výcvik*. Praha: ISV nakladatelství, 1999. ISBN 80-85866-40-4
- [42] VODÁČKOVÁ, A., VODÁČKOVÁ, O. *Rod ženský*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. ISBN 80-86429-18-0.
- [43] VODÁČKOVÁ, D., A KOL. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.
- [44] WORDEN, J.,W. *Children and grief: when a parent dies*. New York: Guilford press, 1996. ISBN 1-57230-746-3.
- [45] YALOM, I. *Existenciální psychoterapie*. [z anglického originálu přeložil Ivo Muller] Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-147-6.

#### Internetové zdroje:

- [45] Děti. *Umirani.cz* [online]. [cit. 2011-11- 6]. Dostupné z: <http://www.umirani.cz/zarmutek-a-truchleni-u-deti.html>
- [46] Děti. *Umirani.cz* [online]. [cit. 2011-11- 6]. Dostupné z: <http://www.umirani.cz/umirani-a-deti.html>
- [47] Wikipedie. Otevřená encyklopedie. *Wikipedia.org* [online]. [cit. 2012 - 1- 12]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/SWOT>

#### Příspěvek v periodiku:

- [48] *Magazín Zlín*. Zlín, 2001, č. 4

#### Příspěvek ve sborníku:

- [49] NOVÁKOVÁ, R., A KOL. Víme o sobě. Děti a mimořádná událost: *sborník z konference*. Zlín, 2010. ISBN 978-80-7318-925-9

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

SWOT	zkratka složená z počátečních písmen anglických slov: Strengths (přednosti=silné stránky), weaknesses (nedostatky=slabé stránky), opportunities (příležitosti), threats (hrozby)
Str.	strana
Č.	číslo
Kol.	kolektiv
HVO	hlavní výzkumná otázka
VVO	vedlejší výzkumná otázka
P	příloha
Obr.	obrázek

## SEZNAM TABULEK

Tab. 1. Shrnutí výsledků výzkumného šetření.....	60
--	----

## SEZNAM PŘÍLOH

- P I Přepis rozhovoru s kódy
- P II Ukázka kódování a kategorizování
- P III CD s natočenými rozhovory respondentů, přepis všech rozhovorů s kódy

## Příloha P I: Přepis rozhovoru s kódy

**T – tazatel**

**S- Sylva (respondentka)**

Pohlaví: žena

Současný věk: 23

Věk v době úmrtí matky: 14

Diagnóza úmrtí matky: po měsíční léčbě zemřela na rakovinu slinivky

**T: Co ti pomohlo bezprostředně, tedy v době, kdy ses o smrti maminky dozvěděla, období do pohřbu, při zpracování zármutku?**

**S:** „*Hmm.. Nevím... To bylo tak hrozný, že nic. Nic mi nepomohlo.*“

(nepomohlo nic)

**T: Co ti pomohlo při zpracovávání zármutku nad ztrátou maminky střednědobě po jejím úmrtí, tedy v době přibližně několika týdnů až měsíců, než první, hlavní vlna zármutku odezněla?**

**S:** „*Tak asi ta soudržnost jako... se sestrou. Že jsme držely tak nějak jako při sobě. Protože jinak mám pocit, že ta rodina jako nějak nefungovala. Každý měl co dělat sám se sebou. A jinak co si tak vzpomínám, to bylo spíš takový hledání nějaké nové cesty. Nějakého Nového života, protože všechno bylo prostě jiný! Všechno úplně se změnilo, takže... Hledání možná sama sebe nebo něčeho takovýho. Prostě kde začít, čeho se chytit. A jediný koho jsem se chytla byla sestra. Všichni jinak dali ruce pryč.*“

(pomoc soudržností se sourozencem, selhání pomoci rodiny, hledání nové cesty)

**T: Co mi pomohlo při zpracovávání zármutku nad ztrátou mé matky dlouhodobě po jejím úmrtí, tedy třeba i z dnešního pohledu?**

**S:** „*Tak to vidím jako pořád stejně. Jako... nejvíc s tím zármutkem si myslím, že jsem se stejně musela poprat sama. Že mi nic jako nepomohlo. A myslím si, že se s tím peru dodneška, protože se to tenkrát nevím, jestli zanedbalo nebo jsem to nějak dostatečně neventilovala, ale mám pocit, že to ve mně pořád nějak koluje a že občas to prostě vypluje na povrch a nevím si s tím rady dodneška. Jako, že už jsme přemýšlela i že vyhledám nějakého*

*odborníka, protože mám pocit, že se to někdy tak nakupí a prostě jako nevím...nevím si s tím rady. Takže...asi tak.*“

(svépomoc, nepomohlo nic, vyrovnávání se situací dodnes)

**T: S pomocí jakých osob jsi byla spokojena bezprostředně po události (opět období do pohřbu)?**

*S: „Tak asi... matně co si vzpomínám, pořád tam figuruje sestra, možná teta Dáša. Teta mi tam hodně tak jako naskakuje, a...jinak tak jako kdo pomohl ne. Spíš jako kdo... od koho jsem čekala, že pomůže tak byla babička s dědou. Ale spíš tam... jako asi tím co se stalo, že pro ně to byla strašná rána a... nebyli schopni nám pomoci. Možná chtěli, ale fakt nebyli jako.“*

(pomoc rodiny, pomoc sourozence, absence pomoci rodiny)

**T: S pomocí jakých osob jsi byla spokojena ve střednědobém horizontu po události?**

*S: „Takže myslím, že v té době, co mi bylo nějakých patnáct, tak jsem se hodně upínala na... možná na kamarády. Jako na...vrstevníky. Spíš jako než v té rodině jsem se cítila venku.*

(pomoc vrstevníků)

**T: S pomocí jakých osob jsem byla spokojena v dlouhodobém horizontu po události, i z dnešního pohledu?**

*S: „Ne, nikdo mi tam nenaskakuje.“*

(žádná pomoc)

**T: S pomocí kterých institucí jsi byla spokojena bezprostředně po události?**

*S: Ne, já jsem ani nechtěla... ani... prostě byla jsem mladá holka, nic mě možná ani nenapadlo, takže jsem ani nevyužila. Mně to nikdy nikdo ani nenabídl, nebo prostě nějak jsem... o tom nepřemýšlela.“*

(absence pomoci ze strany institucí, neinformovanost o pomoci institucí)

**T: Takže ani tě nenapadlo, že by taková nějaká možnost vlastně byla?**

**S: „Ne.“**

(neinformovanost o pomoci institucí)

**T: S pomocí kterých institucí jsem byla spokojena v dlouhodobém horizontu po události?**

**S: „To je stejné, žádné instituce.“**

(absence pomoci ze strany institucí, neinformovanost o pomoci institucí)

**T: Na co se při pomoci bezprostředně po události zapomíná? Jestli je něco, co ti třeba chybělo, co jsi čekala, že přijde a nepřišlo, zkrátka na co se zapomnělo. Co jsi potřebovala a neměla?**

**S: „To nejde ani tak jako říct, co bych potřebovala. To co jsem potřebovala. Asi nic. To už tu prostě nebylo. Prostě jsem chtěla mamku a ta tam nebyla. A nic víc jsem jako nepotřebovala. Mně ani nenapadlo jako co jiného chtít, než ji zpátky.“**

(asi nic)

**T: Na co se při pomoci ve střednědobém horizontu po události zapomíná?**

**S: „Ta starostlivost jako ze strany rodiny. Že tam byly takový spíš jenom jako řeči, že nám budou všichni pomáhat, že to prostě všichni společně zvládneme, ale byly to prostě jenom planý řeči a stejně ta realita potom byla jiná. Museli jsme se postarat v podstatě sami o sebe. Za pomoci toho tatky jako spíš jeho finančních prostředků, který do nás vkládal a jinak a jinak jsme si tady prostě museli umět poradit sami. Nevím, když to mám možnost srovnat tak si myslím, že ta pomoc rodiny jako strašně selhala.“**

(selhání pomoci rodiny)

**T: Na co se při pomoci v dlouhodobém horizontu po události zapomíná?**

**S: „To bylo stejné, já to vidím asi zhruba tak nějak stejně.“**

(selhání pomoci rodiny)

**T: Co mi při řešení situace bezprostředně po události nevyhovovalo? Něco co bylo špatně, s čím jsi nebyla spokojená, co jsi chtěla jinak.**

**S:** „Nevím, to si nevzpomínám na nic. Toho bylo tolik...to bylo strašně moc emocí, že to ani nejde říct nic konkrétního. Strašná směsice pocitů naráz, takže jsem ani nestihla podle mě nic zpracovat, abych ti to mohla tak nějak říct. Nevím.“

(nevím)

**T: Co mi při řešení situace ve střednědobém horizontu po události nevyhovovalo?**

**S:** „Tak v tu dobu jsem třeba nechápala počínání tatky. To, že vlastně vyhledával různé známosti a v tu chvíli to pro mě bylo velký zklamání. A to jsem tedy nechápala, protože vlastně na jedné straně plakal nad fotkama a nad ztrátou a na druhé straně si vlastně vyhledával takový nějaký záležitosti, povyražení a podobně. Takže to jsem teda nechápala a to mě hodně zraňovalo.“

(nevyhovující chování otce)

**T: Co mi při řešení situace v dlouhodobém horizontu po události nevyhovovalo?**

**S:** „Tak asi jsem měla víc možná mluvit o svých pocitech s někým, komu bych věřila...prostě vyventilovat to asi víc ze sebe, mluvit o tom, protože teď s tím mám problém a myslím si, že se v této době, teď když o tom člověk mluví, neměl mít pocit té úzkosti a takovýho toho...že se mu chce strašně plakat. To si myslím, že jako určitě by si měl zastesknout, ale nemělo by to být taková bolest.“

(nedostatek komunikace)

**T: Takže jsi to jakoby uzavřela v sobě a nejednou to vyplouvá ven.**

**S:** „Jo. A myslím si, že mě to prostě ovlivňuje ve spoustě věcech takto v běžným životě. Že mě to prostě provází pořád. Pořád mě to pronásledovat bude, dokud se s tím nějak nevyrovnám, nebo to nevyřeším v sobě. Prostě to zasahuje do... prostě celkově do mojeho života. V řešení, hodně často i jako s partnerem se o tom pořád bavíme. Prostě zasahuje mi to do snů, budí mě to v noci. Je to vždycky určitý období. Není to pořád, ale vždycky to přijde v takový období... třeba když byly vánoce... nebo... ani to nemusí být nějaký specifický období, nějakých takových svátků a podobně, kdy vlastně se to většinou všechno vrací. Je to různý.“

(neventilování pocitů)



**T: Co by se mělo zlepšit?**

**S:** „Určitě by se mělo zlepšit to fungování v rodině. To je věc, která mě trápí ze všeho nejvíc. Která myslím, že asi už nikdy nebude stoprocentní, protože každý má na to jiný pohled, každý to cítí jinak a mám pocit, že prostě už ty vazby jsou natolik zpřetrhaný, že už to prostě fungovat nikdy nebude.“

(zlepšit rodinné vztahy)

**T: Co jsem se díky této situaci naučila (praktický i duchovní směr)?**

**S:** „Určitě mi to strašně moc pomohlo se osamostatnit. Protože do té doby jsem byla strašně závislá na prostě...ať už na rodičích nebo na sestře, prostě s jakýmkoliv vyřizováních nějakých věcí, že jsem byla taková jako nesoběstačná, takže... mi to pomohlo osamostatnit se. Samozřejmě taky naučila jsem se nějaký věci doma, že? Vaření a podobně, úklid, naučila jsem se tak jako víc zajímat o tu domácnost. Třeba holky v mojem věku takový věci třeba neuměly a já už jsem to jako ovládala.“

(osamostatnění se, naučení se péče o domácnost)

**T: Štvalo tě to, že to musíš dělat?**

**S:** „Jo, štvalo mě to. Ted' už mi to jako nevadí, ale dřív mě to jako štvalo. Prostě jsem to nechtěla dělat. A ségra byla starší, tak mi rozkazovala (úsměv). Ale já jsem si na to potom tak zvykla, že už mi to prostě nepřišlo. Ale celkově prostě jako... když poznám nějaký nový lidi, tak spousta lidí říká, že... jako na svůj věk mám trošku jako pounutý názory, myšlení i hodnoty. Jako, že jde cítit, že asi...něco jsme musela prožít, co mě ovlivnilo. Myslím si, že jako i k rodinným příslušníkům, kteří prostě říkají, že bych byla jiná, nebýt tady té věci, takže asi mě to prostě posunulo trochu dopředu. Donutilo mě to prostě dřív dospět a uvědomit si věci, který si možná člověk uvědomí až v pozdějším věku.“

(donucení dříve dospět)

**T: Co se díky této situaci mohou naučit ostatní (lidé, kteří mne obklopují, kteří jsou semnou v kontaktu)? Jestli to pro mě může být nějakým „přínosem“ jestli jim to může něco dát?**

**S:** „Nevím, jestli jim to může nějak prospět nebo se mohou něco naučit. Nevím, těžko říct. Já si myslím, že... pokud tomu člověku opravdu na tom dotyčným záleží, tak možná se naučí nějaké té empatii, naučí se vnímat pocity těch druhých, pokud fakt jako mu na tom člově-

*ku záleží, ale já si myslím že... nevím. Myslím si, že ne. Protože...člověk, který to neprožije, tak myslím, že se ho to nějak až tak nedotkne. “*

(kdo nezažil, nepochopí, ostatní se naučí empatii)

**T: Jak bys popsala tehdejší své pocity?**

**S:** *„Bezmoc, beznaděj, konec. Konec, prostě...neviděla jsem žádnou cestu, žádný světlý bod. Neuměla jsem si to absolutně představit jako, jak to bude fungovat. Měla jsem prostě pocit, že už všechno skončilo. Že už to nemůže nějak prostě jít. Nevím, jak to popsat, nevím. Strach zmatek. Všechno tady to negativní.“*

(negativní pocity, beznaděj)

**T: Jaký byl po této události vztah s vrstevníky?**

**S:** *„No, já jsem byla taková, že jsem se dokázala právě i přes to přes všechno přizpůsobit a možná i určitým způsobem přetvařovat abych do toho kolektivu zapadla. Já jsem byla hodně taková...jsem nechtěla vyčnívat. Já jsem prostě chtěla dělat legraci, protože prostě v té době jako... v těch patnácti, šestnácti člověk si začíná nějak jako...já nevím jak to říct. Prostě jako užívat, prostě neřešit věci, prostě chodilo se na diskotéky a nevím co všechno. Takže já jsem nedokázala nějakým způsobem k těm vrstevníkům nějak přiblížit. A jako nemůžu říct, že bych to hodila za hlavu, jako pořád jsem to měla na mysli, ale dokázala jsem se přes to přenést nějak.“*

(přizpůsobení se vrstevníkům)

**T: Myslíš si, že ti to nějak jakoby pomohlo?**

**S:** *„Jo, určitě. Určitě mi to pomohlo. Hodně. Myslím si, že v tu dobu mi pomohlo daleko víc stýkat se takto s vrstevníkama, kteří vlastně nic neřešili, byli v pohodě, než se vracet domů a cítit tady to utrpení, tu bolest, tu ztrátu. Takže pro mě to bylo jako dobrý být s vrstevníkama.“*

(pomoc vrstevníků)

**T: Jaký byl po této události vztah s otcem?**

**S:** „*Kamarádský. Takový, že jsme si nejdřív hledali tu cestu k sobě a potom asi on si uvědomil, že nemůže být jediné autorita, protože tady tím by možná o nás přišel, nebo že by to nezvládl. Takže obě strany vycítily nějak, že, pro obě strany bude lepší, když to pojmu cestou prostě...kamarádsky. Že já vlastně budu k němu otevřená, budu mít prostě říkat věci na rovinu no a tím zabráním já nevím, nějakému nedorozumění, třeba a zbytečným starostem, který by vlastně mohly přibývat. Nevím, tak jsem to cítila alespoň já. Já nevím.“*

(kamarádský vztah s otcem)

**T: A cítila jsi v něm oporu?**

**S:** „*Tehdy ne. Když jsem bydlela tady, tak moc ne. Když jsem bylo to dítě tak ne. Necítila jsem ani to bezpečí, ani tu jistotu, ani oporu, ne. Necítila.“*

(neexistující opora ze strany otce)

**T: Co pro mě představovala (případná) nová partnerka mého otce, jaký jsem s ní měla vztah?**

**S:** „*Co pro mě představovala? Přítěž! Přítěž, prostě další zátěž pro mě, protože jsem se nechtěla s nikým seznamovat, nechtěla jsem žádnou novou maminku... protože jsem věděla, že ji stejně nikdo nenahradí. Ale snažila jsem se to respektovat vlastně kvůli tatškovi, jako že někoho potřebuje, ale pro mě, pro moji osobu jsem to viděla jako další akorát problém, zátěž. Prostě nic pozitivního.“*

(partnerka je přítěž)

**T: A změnil se nějak vztah s otcem, potom, co někoho poznal? Nějakou ženu?**

**S:** „*Většinou se mi tím vzdálil, zprotivil, znechutil.“*

(vzdálení otce v důsledku známosti)

**T: A jak to vnímáš dneska?**

**S:** „*Dneska to vnímám tak, že jsme všichni udělali velký kus cesty. A... myslím si, že tatka taky si uvědomil určitý věci, protože ty jeho ztráty v životě byly ještě větší než ty naše, takže i přes to přes všechno co udělal, neudělal tak si myslím, že dospěl do fáze, kdy opravdu chce mít už ten svůj klid a... prostě ho mám ráda. Ted'ka už ho nevnímám tak jako jak dřív.*

*Vnímám ho jinak. Asi jsem si zase našla nějakou tu úctu k němu a už cítím i nějakou určitou oporu, i když ne úplně, tak z části ano, dřív tam nebyla vůbec.“*

(ušli jsme kus cesty)

**T: A co si myslíš ty, protože jsi tím prošla, tou ztrátou, co si myslíš, že v tu dobu je pro to dítě důležité?**

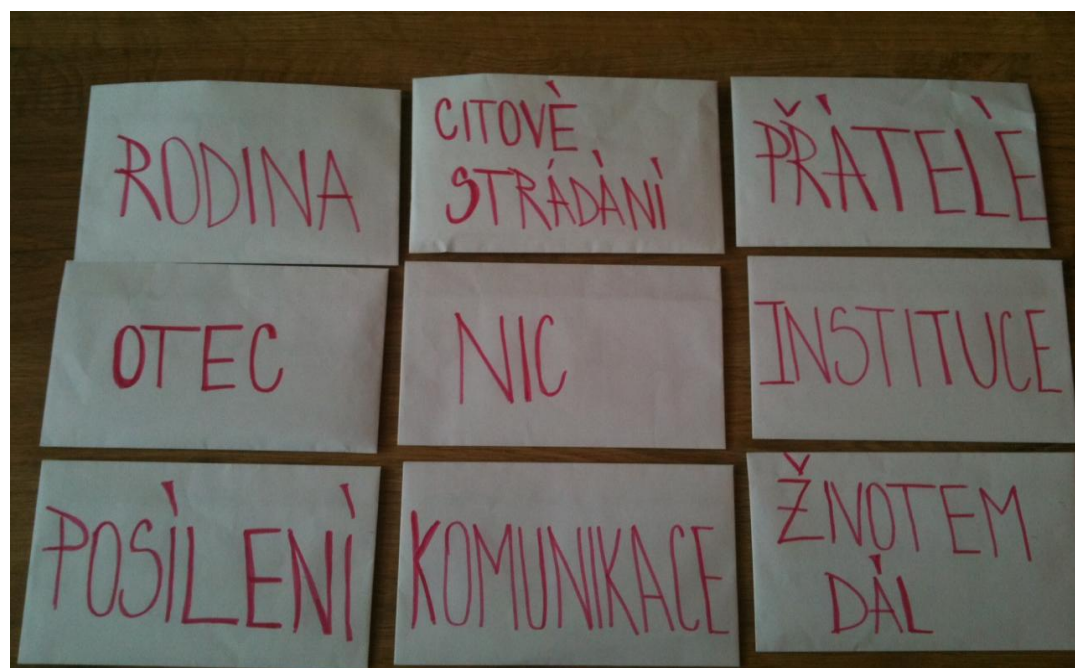
*S: „Tak určitě sto procentně co mi chybělo a co vlastně dodneška pořád hledám je ten pocit toho bezpečí. Té jistoty, té opory. To si myslím, že jsou pocity, který to dítě strašně moc potřebuje, na který se možná v tu chvíli zapomíná, protože dospělí řeší sebe, ale myslím si, že to je prostě to nejdůležitější, fakt aby to dítě vědělo, že prostě...že...ho někdo ochrání, že se nemusí bát.“*

(dítě potřebuje bezpečí)

## Příloha P II: Ukázka kódování a kategorizování



Obr. 1. Kódy v kategorii rodina



Obr. 2. Seznam kategorií