

PROCES TRUCHLENÍ V PROSTŘEDÍ ZŠ

THE MOURNING PROCESS ON ELEMENTARY SCHOOL

VERONIKA PLACHÁ

Katedra pedagogiky a psychologie Jihočeské univerzity v ČB, Dukelská 9, 370 01 České Budějovice, ČR,
vplacha@pf.jcu.cz

Abstrakt: Příspěvek se věnuje žákům základní školy, kterým zemřela blízká osoba (nejčastěji rodič či sourozenec). Prožitek ztráty blízké osoby v dětství může být traumatizující, pokud dítě nedostane od svého okolí potřebnou pomoc (Goldman, 2015; Bowlby, 2013; Dudová, 2013, Yalom, 2006). Školu vnímáme jako prostředí, které může v takové situaci být místem porozumění, podpory a jistoty, pokud jsou učitelé, výchovní poradci a školní psychologové osobnostně a profesně připraveni takovým situacím čelit. Cílem příspěvku je představit zkušenosti školní psychologů, dětské psychoterapeutky a několika učitelů ZŠ s doprovázením dětí školního věku těmito náročnými situacemi.

Klíčové slova: truchlení; pomoc, děti; učitel; školní psycholog;

Abstract: The contribution is devoted to the pupils of the elementary school, who died loved person (most often a parent or sibling). Experience the loss of a loved one in childhood can be traumatic if the child does not receive the necessary assistance from its surroundings (Goldman, 2015; Bowlby, 2013; Matt d, 2013, Yalom, 2006). The school is perceived as an environment that may be a place of understanding, support, and security if teachers, guidance counselors and school psychologists are personally and professionally prepared to face such situations. The aim of the paper is to present school psychologist, child psychoterapist and teachers experience with accompanying school-age children in these difficult situations.

Keywords: mourning, help, children, teacher, school psychologist;

1 Úvod

Smrt je skutečnost, která se dotýká každého z nás a je zdrojem našich hlubokých úzkostí (Kupka, 2014; Kast, 2012; Yalom, 2006). O to více se obvykle snažíme před tímto tématem uchránit děti. Přesto i do jejich životů smrt zasahuje, umírají jejich blízcí, jejich zvířecí mazlíčci, se smrtí se setkávají v pohádkách, dětských hrách, v médiích. Stále častěji se mluví o potřebě s dětmi o tomto tématu mluvit „preventivně“ (Goldman, 2015, Žaloudíková, 2015; Franclová, 2013, Preissova Krejčí, Špatenkova, 2013; Šubrtová, 2007; Yalom, 2006; Rogge, 1999, Matějček 1994). Pokud má dítě oporu v přemýšlení o smrti, aniž je současně vystaveno prožitkům ztráty, daří se mu smrtelnost přijmout snáze (Žaloudíková, 2015).

V těchto souvislostech se v angličtině užívá termín „death education“, který snad můžeme překládat jako „výchova o smrti“. Konkrétně Stevenson (in Balk, 2010) se zaměřuje na možnosti školy, jak výchovu o smrti (death education) realizovat. Vymezuje tři možnosti, prevenci – tedy kurzy, kde se žáci dozvídají fakta o fyzických aspektech smrti, o psychosociálních dopadech smrti na pozůstalé a cestách vyrovnávání se s umíráním, smrtí a truchlením. Dále intervenci, kdy škola poskytuje podporu v konkrétní krizové situaci. Poslední je následná podpora („postvention“) žáka komunitou školy po vlastní krizi či ztrátě.

Tento příspěvek se zaměřuje zejména na rovinu intervenční. Představuje zkušenosti dvou psychologek a několika učitelů s pomocí dětem, které se vyrovnávaly se smrtí svých blízkých. Cílem je představit některé strategie, které se těmito respondentům jeví jako účinné a posilující pro truchlící děti. Současně připomíná toto náročné téma a to, že bychom se mu měli věnovat i v rámci pregraduální přípravy učitelů.

2 Porozumění zákonitostem procesu truchlení

Pro porozumění prožitkům truchlících a následnou pomoc je důležité seznámení se zákonitostmi truchlení (Kast, 2015; Dudová, 2013; Kubíčková, 2001) a také se specifiky dětského porozumění smrti (Žaloudíková, 2015; Dudová, 2013; Loučka, 2011).

Základní popis fází, jimiž pozůstalí prochází po smrti blízké osoby, představila E. Kübler-Rossová (1993). Jde o fáze, které se mohou různě prolínat či vracet a jsou to: *šok-agrese-smlouvání-deprese-smíření*.

Toto schéma mírně upravuje Kastová (2015), která jako druhou uvádí *fázi, ve které propukají chaotické emoce*, (kromě hněvu i strach, pocity viny, úzkost, celkový neklid, ale i úleva či nečekaná radost). U dětí mohou být projevy těchto emocí výraznější, velkou pozornost bychom měli věnovat pocitům viny, s dětmi mluvit,

vysvětlovat skutečnost. Další je *fáze hledání, nalézání a odpoutávání se* (kdy pozůstalý vzpomíná, zesnulého hledá, očekává jeho návrat, případně zde dochází k poznání, co v nás ze zesnulého zůstává a žije dál). Poslední je *fáze nového vztahu k sobě a ke světu* (kdy podobně jako u E. Kübler-Rossovové dochází k přijetí ztráty, ale také nový pohled na svět, ke kterému patří vnímání pomíjivosti).

Odlíšnost dětských reakcí na smrt blízkých může být dána i tím, jak samy tomu, co je smrt rozumí. K plnému porozumění smrti (jako skutečnosti, která je nevratná; která je spojená s nefunkčností; která je univerzální) dochází ve středním školním věku (Vymětal, 2009). Mladší děti mohou více doufat, že se jejich blízký vrátí a potřebují trpělivou podporu a pravdivé informace (pozor na eufemismy typu odešel, *usnul*). Ovšem i u dospělých se vyskytují chvíle, kdy pozůstalí na okamžik uvěří, že jejich blízký žije (Bowlby, 2013).

U dětí a dospívajících se nedá dopředu odhadnout, jak budou reagovat. Často zprávu o úmrtí přijímají klidněji a teprve později ztrátu hořce oplakávají. Jsou popsány případy, kdy dítě střídalo rychle smutek i radost, chvílemi na ztrátu zcela zapomínalo (Bowlby, 2013). Jindy – zejména v dospívání – se může stát, že neprojevují navenek smutek, ale zcela se stahují do sebe a nenavazují s nikým kontakt (Matějček, Dytrych, 1997).

V první fázi truchlení je někdy zapotřebí krizová intervence (Špatenková, 2001; Kastová, 2010). Napomáhá, pokud se dítě více dozví o příčině smrti (což může napomoci, aby za ni necítilo vinu), úlohu pravdivých poctivých informací akcentuje Bowlby (2013). Přínosné je, i když se dozví více o procesu truchlení („je normální, i když má pocit, že se asi zblázní“).

Bowlby (2013) mapuje podmínky pro příznivý vývoj truchlení. Základní podmínkou je dostatečně jistý vztah k rodičům před ztrátou. Dále je důležité dostat pohotové a přesné informace; mít možnost klást další otázky a dostávat na ně upřímné odpovědi. Součástí toho je i spoluúčast na rodinném truchlení (přítomnost dítěte na pohřbu či jiném obřadu rozloučení). Dokazuje, že zamlčování a neinformování nepomáhá, ale komplikuje. Kromě obtížnějších podmínek pro zpracování ztráty v takové případě dochází k narušení důvěry vůči ostatním dospělým (Matějček, 1992) a dítě izolace zraňuje (Dudová, 2013).

V rozloučení, přijetí ztráty, napomůže i vzpomínání a rituál loučení, například se doporučuje napsat zemřelému dopis, uspořádat album či krabici vzpomínek, vytvořit „pomníček“. Je dobré mít někoho, s kým lze o zemřelém mluvit (Goldman, 2015; Látalová, Kamarádová, Praško, 2013).

V neposlední řadě dítě potřebuje vnímat uklidňující přítomnost přežívajícího rodiče nebo nějakého známého, důvěryhodného náhradníka (s ujištěním, že tento vztah bude trvat). Potřebují doprovázení, které jim napomůže nejen fakt smrti pochopit a prožít s ním spojenou úzkost a smutek, ale také „*přijmout a tvořivě ve vývoji své osobnosti zpracovat*“ (Matějček, 1992, s. 139)

Stává se, že v případě smrti rodiče přežívší rodič není schopen takovou podporu truchlícímu dítěti poskytnout. Dítě je potom nuceno být přehnaně statečné, může se snažit být oporou pro rodiče, potěšit ho či zaujmout místo zemřelého rodiče, což je úkol nad jeho síly a dítě poškozuje (Cleveová, 2004; Kubičková, 2001). V takovém případě je nezbytné, aby oporu dítěti poskytl někdo mimo rodinu. Tuto roli může a nemusí sehrát škola, konkrétně učitel nebo školní psycholog.

Úlohou doprovázejícího je podpořit dítě svou přítomností, sdílením a soucitem. Dovolit mu, aby vyjadřovalo a formulovalo své pocity a myšlenky, nechalo vynořovat vzpomínky na zemřelého a emoce s tím spojené. Doprovázející povzbuzuje pozůstalého k akceptování faktu, že cesta k přijetí ztráty je dlouhá. Uvádí se, že zdravé truchlení trvá rok (či 13 měsíců), protože v celém prvním roce se potýkáme s tím, že nám zemřelý chybí ve svátečních dnech, rodinných tradicích i při jiných situacích. Náročné bývá i první výročí úmrtí. Důležité je uvědomovat si, že život pozůstalého je touto ztrátou změněn navždy.

3 Dětské truchlení v kontextu školy

Škola je společenství, které může poskytnout truchlícím oporu, příležitost pro začlenění do běžného života. Dává pevný rámec a rozvrh, udržuje řád a pravidla. To vše je nesmírně přínosné ve chvíli, kdy se jedinec, či skupina potýká se smrtí blízké osoby nebo jinou krizí, neboť v takových situacích se postiženým zdá, že se jejich svět boří. Od učitele se v takových situacích očekává, že dokáže dítě a třídu podpořit a vést (Lazarová, 2008), ačkoli na to nejsou obvykle v rámci studia připravováni. Důležité je obnovení narušené komunikace, kdy truchlící dítě může být izolováno od ostatních a tato izolace prohlubuje jeho utrpení (Dudová, 2013). Tendenci vyhýbat se pozůstalým vysvětluje Kastová (2010) tím, že se sami obáváme, že by takováto ztráta mohla postihnout i nás, protože nás upomínají na realitu smrti. Současně cítíme bezmoc, protože máme pocit, že pro ně nemůžeme nic udělat (jako jedinou pomoc vidíme, spolu s pozůstalými, v návratu zemřelé osoby). Tíživost sdílení s truchlícím je i v tom, že on se soustředí sám na sebe.

Druhým extrémem oproti izolaci je, že pozůstalého příliš ochraňujeme, staráme se o něj a tím jej zbavujeme samostatnosti.

Protože se truchlící obvykle chová jinak, jeho nálady se střídají, či se odtahuje od ostatních lidí, je potřeba o tomto se spolužáky truchlícího otevřeně mluvit, aby jej nevyčleňovaly a současně aby lépe rozuměli svým i jeho pocitům.

Pro truchlící dítě může být obtížné do školy jít (zvláště pokud bylo delší dobu doma), může mít obavu z kontaktu se spolužáky, či učiteli.

„Balíček informací pro školy“ (Materiál Schools Information Pack nadace Winston's Wish) doporučuje učiteli žáka, kterému zemřel velmi blízký člověk a dozví se to dříve, nežli žák přijde do školy, kontaktovat rodinu dítěte. Dítěti (i rodiči) pomůže předběžná domluva, jak proběhne jeho návrat do školy; co by si přálo; jak budou informováni spolužáci; jestli chce na první den doprovod kamaráda....

Pro případy, kdy smrt zasáhla do života školy, a zemřel některý člen školní komunity, byla vytvořena příručka

„Když se stane neštěstí“, kterou některé školy vřazují do krizových plánů.

Vždy je důležité, aby děti věděly, že mohou o svých starostech a pocitech s někým mluvit, měly ve škole někoho, na koho se mohou obrátit o pomoc.

4 Porozumění dopadu truchlení na školní život žáka

Je zřejmé, že smrt blízkého člověka je pro dítě traumatizující a naruší i jeho vztah ke škole. Očekávali bychom, že dítě bude smutné, nešťastné, ale krize se může projevovat jinak. Špatenková (2004) upozorňuje, že krize, kterou dítě prožívá, se může manifestovat jen v určitém prostředí, zatímco jinde se dítě projevuje „normálně“. Školní prostředí klade na dítě specifické nároky a dítě v krizi pak vyrušuje, „zlobí“ oblíbenou učitelku či selhává při plnění zadaných úkolů.

Jak poukazuje Bowlby (2013), nezáměr o školu se je častou reakcí žáka na smrt rodiče. Tento nezáměr vydrží výrazně déle i po odeznění rozbouraných emocí.

Mezi další projevy zármutku patří únava a s ní spojená podrážděnost, častá je ospalost či potíže se spánkem, nechutenství, bolesti hlavy a pocity nevolnosti. Dále jsou běžné problémy se soustředěním, s pamětí (zapamatováním si i vybavováním), ztráta zájmu o svět a vyhýbání se kontaktu s lidmi. Někdy jsou truchlící děti natolik zaplaveny svými pocity, že se chovají nepříjemně k ostatním, což může vyústit v hádky a potyčky.

Z uvedeného je zřejmé, že učitel by měl být k těmto projevům citlivý. Neměl by nepřijatelné chování přehlížet, omlouvat. U kázeňských přestupků, kdy dítě ubližuje druhým, se doporučuje postupovat standardním způsobem (Materiál Schools Information Pack nadace Winston's Wish). Je však potřeba rozumět jim v kontextu ztráty.

5 Konkrétní zkušenosti s doprovázením truchlících žáků v kontextu školy

5.1. Stručný úvod do metodologie výzkumu

V následující části představuji výsledky kvalitativní sondy zaměřené na mapování intervence u žáků základní školy, kteří se vyrovnávají se smrtí blízkého člověka (rodiče či sourozence).

Vycházím z rozhovorů s dvěma psychologkami. První (49let) pracuje jako školní psychologka, (v textu šp) a popisuje konkrétní setkávání s žáky 4. třídy, které zemřel při autonehodě její plnoletý bratr. Druhá (31) pracuje jako psychoterapeutka v krizovém centru v Českých Budějovicích (v textu zkratka pst) a mluví obecně o svých zkušenostech s dětmi školního věku, které se vyrovnávaly se smrtí.

Dále čerpám ze svého zatím nedokončeného disertačního výzkumu, v němž mapuji pomocí hloubkových polostrukturovaných rozhovorů zkušenosti a postoje učitelů (momentálně N 9) spojené s otevřením tématu smrti ve škole. Pro účel příspěvku se soustředím pouze na pasáže, v kterých se vyslovují o své potřebě spolupráce se školním psychologem.

Cílem disertačního výzkumu je poukázat na potřebu věnovat tématu smrti a smrtelnosti ve škole pozornost a představit některé cesty, jak toto realizovat. Tento příspěvek se, jak je výše zmíněno, zaměřuje zejména na rovinu intervenční. Smyslem uvedených ukázek je poukázat na konkrétní strategie, které mohou být oporou nejen pro truchlící dítě, ale i jeho spolužáky, případně pro učitele.

5.2. Výzkumná zjištění

Jako zásadní je zmiňována potřeba jasně informovat všechny, kterých se v rámci školy zpráva o náročném životní situaci dítěte týká. Pro děti je náročné, pokud mají ostatní informovat o tom, že jim někdo zemřel samy, „neví, kdo to ví, kdo to neví a mají stres z toho, že na to budou furt tázaný od někoho“ (pst). Dítě tedy potřebuje v prostředí školy jistotu, že někdo (školní psycholog, či třídní učitel) tuto skutečnost „zaštítí“ a poskytne jasné informace učitelům, domluví s nimi případně úlevy a podobně.

Současně je nutné poskytnout informace a možnost komunikace třídě, do které truchlící dítě patří. Učitelé častěji volí možnost, aby úvodní diskuze proběhla bez účasti pozůstalého dítěte. *Mluvili jsme o tom hodně, když ještě byl v nemocnici a také jsme mu s dětmi napsali několik dopisů a poslali knížku Bratři Lví srdce* (paní učitelka Cecilie, 43 let, při autonehodě žákovi zemřela maminka, on sám byl zraněn).

Žáci také potřebují vědět, ke komu mohou směřovat své otázky a případné úzkosti. Je na psychologovi, či učitelu, „aby tomu dal ty hranice, aby vysvětlil těm druhým dětem, co je tomu dítěti příjemný a nepříjemný a na koho mají směřovat další dotazy, aby se v té situaci cítili bezpečně i ty ostatní. Měly by vědět, za kým můžou jít, promluvit si o tom, doptat se a taky by jim měl říct, co je dobrý a není dobrý tomu dítěti dělat a říkat“ (pst).

Jaké jsou dle psychoterapeutky potřeby truchlícího žáka? Školní psycholog, případně někdo z učitelů by mohl „promluvit i s tím dítětem, zeptat se ho, jestli je všechno v pořádku, jestli něco nepotřebuje, aby to dítě vědělo, že tam má osobu, která je cizí, ale je zároveň schopná se za něj nějak postavit.“ „Současně ale děti nechtějí moc vybočovat, takže ty věci - úlevy a tak se musejí dít spíš v tom zákulisí... nechce vybočovat, protože už takhle si připadá hodně jiný, má pocit že často řeší něco, čemu ostatní ani nerozumí.. že se mu začnou třeba vyhybat...“ (pst). Vhodné je tedy dítěti vysvětlit reakce ostatních, že i oni jsou zaskočeni.

V soukromí, na sezení u školního psychologa může dítě nalézt bezpečný prostor pro ventilaci svých emocí. Školní psycholožka popisuje první sezení s dívkou (4. třída), které zemřel bratr: „Popisovala mi, jak vypadal, co rád jedl, jak chodil oblečený, o čem si spolu povídali a jak se spolu provokovali, zlobili a nadávali si. Popisovala různé příhody a zážitky. Pak řekla: Strašně se mi stejská! A rozplakala se.“ Školní psycholožka mluvila nejprve s maminkou této holčičky, která jí celou situaci popsala a poprosila o pomoc pro svou dceru: „Na závěr rozhovoru vyslovila obavu o dceru, která se po smrti bratra změnila. Uzavřela se do sebe, ale když je se mnou tak se směje a je veselá. Ta veselost mě děsí. Vím, že jí Martin chybí, ale nedokážu s ní o tom mluvit.“

Škola, konkrétně školní psycholožka, tedy poskytuje důležitý prostor, který zasažená rodina nabídnout nemůže. V kontextu zpracování ztráty blízké osoby se otevírá i téma smrti jako takové. Pokud mají děti podporu, hledají si odpovědi na své otázky, vytvářejí si třeba teorie, co je po smrti. Například školní psycholožka uvádí: „Věnovaly jsme se spolu představám, jak to může po smrti být. Dívka aktivně vytvářela obraz ráje, o kterém jí vyprávěla babička. Pak jsem jí nabídla teorii znovuzrození, která jí uchvátla. Popisovala možnost, že se bratr narodí jí a jejímu manželovi nebo sestřenci, která teď čeká miminko ...“

Také psychoterapeutka truchlící děti vybízí k formulování otázek a vlastních teorií o smrti, „aby děti měly možnost se ptát, co je bezpečný a nebezpečný, aby věděly, co můžou ovlivnit...“ Vypráví si také o možnostech „života“ po smrti. „Když už jsou takový vyzrálejší – 12 a výš – tak je zajímavý, že děti potom vyvíjejí spoustu teorií, co je po smrti a jak si to představují a vždycky si najdou vlastní teorii a jsou s tím tak jako hodně spokojení a ty úzkosti a návaly strachu za nějaký čas úplně zmizí. A pak to vysvětlují, že to byl strach, kterému nerozuměly, že nevěděly, ale teď už si dovedou představit, co je po smrti, že tomu rozumí, takže se nemusí bát“.

Pokud necháváme na dítěti, aby se doptávalo, respektujeme tím tempo jeho přijímání a zpracovávání informací a nemělo by se stát, že bude informacemi zaplaveno.

Opatrnost v necitlivém uvedení přílišných podrobností ohledně konkrétního úmrtí doporučuje krizová terapeutka. „Oni pak když mají těch informací moc – a to mi přijde důležitý i bránit před tím kolektivem – aby učitel předal ty informace, ale ne populisticky, tak aby děti byly chladnokrevně fascinovaný“ ... „protože problém jsou ty média a filmy, jak tu smrt ukazují v takový až jako naturalistický podobě... že ty děti jsou znečitlivělý pro to utrpení a jsou fascinovaný tím procesem“. Je tedy na místě i kultivovat postoje ke smrti u žáků.

Postupně se v rámci doprovázení objevují i okamžiky, kdy děti potřebují chráněný prostor pro „netruchlení“, bez výčitek, že se jejich veselost nehodí. „Čas setkání jsme pak trávily povídáním o jejich hrách a radostech. Nacházela prostředí, kde byla svobodná v prožívání štěstí. Doma se truchlilo, a ona cítila jako špatnost hovořit o tom, že jí něco těší.“ (šp)

Jako důležitou roli školy vidí dětská terapeutka v tom, že si učitelé mohou všimnou proměny chování dítěte, které se vyrovnává s nějakou zátěží. „Ty děti mohou třeba být obsedantně kompulzivní – dělají nějaký rituály nebo jsou takový opařený, ztuhlý, takže tam mi přijde důležitý, když ta škola si všimne těchto symptomů a je schopná se s rodiči pobavit o tom, jestli není něco, co to asi spustilo, od kdy, aby pak mohli to dítě někam poslat protože, mnohem horší je, když se to přehlédne a teprve, když po letech symptomy přerostou snesitelnou mez, se hledá pomoc a pak se zjistí, že před pár lety zemřel dítěti blízký dědeček a ono ho našlo a nikdo tomu tenkrát nevěnoval pozornost.“

Někteří z učitelů zmiňovali svou potřebu podpory od školního psychologa v případech traumatické smrti. Konkrétně třídní učitelka chlapce (Ivana, 47 let), který zemřel s celou rodinou: „tenkrát jsem teda nevěděla co dělat, byly vánoční prázdniny a já celou dobu přemýšlela, kdo by mi mohl pomoci, jak to třídě říci. Psala jsem mail řediteli, ale ten vůbec nereagoval, i když bylo jasné, že z novin to museli vědět všichni, psalo se o tom...“. Tato paní učitelka by uvítala, kdyby k nim do třídy přišel psycholog, který by celou záležitost s dětmi probral a poskytnul jí radu, jak situaci víc ošetřit. Hledala například nějakou podobu rituálu, jak by se děti s mrtvým spolužákem rozloučily, hodně čerpala z rad na internetu.

Paní učitelka etické výchovy (Běla, 32 let) přemýšlí o intervenci v kontextu lidské a odborné reakce: „Krizová intervence, to je když dítěti umřou rodiče a v tu chvíli bych to konzultovala s odborníkem... Ale to mi přeci nebrání, za ním přijít a vyjádřit mu soustrast, to se přeci normálně dělá. A případně se domluvit, jestli chce, aby to děti věděly a případně jakou formou se to mají dozvědět, o tom se s ním musí domluvit...“

Učitelé z daného výzkumného souboru (7 z 9), kteří měli zkušenost s tím, že jejich žákovi zemřela blízká osoba, postupovali intuitivně. Některým z nich v dětství či dospívání zemřel rodič (Anna, 33 let; Eduard, 65 let; Hynek, 39let). Tito se ve svém jednání vůči pozůstalému žákovi vyhýbali jednání, které jim tehdy u druhých vadilo a snaží se poskytnout to, co jim poskytlo podporu. Ostatní se drželi „lidskosti“. Přesto pro ně tyto situace znamenají velkou zátěž, často si pak v rozhovoru kladli otázku, zda postupovali správně, zda bylo ještě něco, co mohli ošetřit. Přínos školního psychologa lze spatřovat i v tom že by s ním „pouze“ konzultovali a intervenci vedli sami.

6 Diskuze

Uvedené příklady ze zkušeností s doprovázením žáka procesem truchlení nastiňují pouze některé varianty, jak s danou situací pracovat.

Z rozhovoru s dětskou psychoterapeutkou vyplývají dva směry intervence, které by měly být sledovány: k pozůstalému dítěti a k jeho spolužákům.

Na příkladu práce školní psycholožky jsme viděli důležitost podpory dítěte někým, kdo stojí mimo žalem ochromenou rodinu.

V rozhovorech s učiteli nejsou zachyceny zkušenosti se školními psychology, učitelé situace kolem úmrtí ve třídě zvládali podle svých možností sami. Potřebu podpory odborníka vnímají zejména v situacích tragického úmrtí. Současně vysvítá potřeba s někým se poradit či svůj postup konzultovat, snad i potřeba supervize.

Žádný z těchto pedagogů nepracuje na škole, kde by školní psycholog působil. To je možná důvodem, proč se o nich příliš nezmiňují.

7 Závěr

- Základním kamenem všech strategií je otevření možnosti sdílení, nikoli vyhýbání se či tabuizace tématu smrti a umírání.
- Výchozím bodem je sdělení pravdivé, nikoli však detailní informace.
- Hledat možnosti, jak upravit situaci, aby byla pro všechny zúčastněné co nejpříjemnější. Dát dětem možnost volby – co chtějí udělat (např. jak zprávu sdělit, či jak vyjádřit účast), jak to realizovat.
- Nesoustředit pozornost pouze na truchlící dítě, ale i na jeho spolužáky, kamarády.
- Důležité je nabídnout všem dětem možnost dalšího doptávání, společného přemýšlení, hledání odpovědí.
- Vytvořit prostor, kde je možné dát průchod emocím, bez obav, že jimi někoho zraní, rozesmutní, zatíží...
- A dále také poskytnout možnost žít dál svůj vlastní život a nacházet nové radosti.

Vyrovňávání se se smrtelností a se smrtí blízkých je součástí našeho života. Měli bychom tomuto tématu věnovat pozornost, přestože nás zúzkostňuje či děsí. Je snazší učit se mu věnovat vědomou pozornost už v dětství, zejména dříve, nežli se nás osobně dotkne. Pokud totiž vědomí smrti a pomíjivosti zahrneme do svého postoje k druhým i ke světu, nabízí se nám možnost žít život plněji (Kast, 2015; Yalom, 2006). V situaci, kdy zasáhne smrt do života školy, je na místě věnovat této skutečnosti i následujícím intervencím citlivou pozornost. Školní psychologové a učitelé tak mohou být těmi, kdo děti setkáním se smrtí provedou, poskytnout podporu a bezpečí a tímto je vybaví do dalšího života. Příprava na život je přeci posláním školy.

Zoznam bibliografických odkazov

- Balk, D., Corr, Ch. A., (2009). *Adolescent Encounters with Death, Bereavement and Coping*. New York: Springer Publishing Company. Získáno 9. 9. 2015 z <https://books.google.cz/books?id=gYxScaGT3EAC&pg=PA284&dq=death+education+school&hl=cs&sa=X&ved=0CDMQ6AEwA2oVChMIxuy-99bpxwIVyM8UCh1RmgLJ#v=onepage&q=death%20education%20school&f=false>
- Bowlby, J. (2013). *Ztráta*. Praha: Portál.
- Cleveová, E. (2004). *Drž tátu za ruku; krizová terapie s dvouletým chlapcem*. Praha: NLN.
- Dudová, I. (2013). *Smutek a truchlení dítěte*. Získáno 10.10. 2016 z <http://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2013/04/10.pdf>
- Engarhos, P., Talwar, V., Schleifer, M., Renaud, S.-J., (2013). *Teacher's Attitudes and Experiences Regarding Death Education in the Classroom*. Alberta Journal of Educational Research, Vol. 59, 1. získáno 9. 9. 2015 z <http://ajer.synergiesprairies.ca/index.php/ajer/article/viewFile/1126/968>
- Franclová, M. (2013). *Zahájení školní docházky*. Praha: Grada.
- Goldman, Linda (2015). *Jak s dětmi mluvit o smrti*. Praha: Portál.

- Kast, V. (2015). *Truchlení*. Praha: Portál.
- Kastová, V. (2010). *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál.
- Kübler-Ross, E. (1993). *O smrti a umírání*. Turnov: Arika.
- Kubíčková, N. (2001). *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV.
- Kupka, M. (2014). *Psychosociální aspekty paliativní péče*. Praha: Grada.
- Látalová, K., Kamarádová, D., Praško, J. (2013). Komplikované truchlení a jeho léčba. *Psychiatrie*. 17, č.4. s. 181 – 187.
- Lazarová, B. (2008). *Netradiční role učitele*. Brno: Paido.
- Loučka, M., Vančura, J. (2011). Koncept smrti u dětí: komponenty a determinanty. *Československá psychologie*, Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2011, LV, č. 1, s. 38-48.
- Matějček, Z. (1992). *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: SPN.
- Matějček, Z., Dytrych, Z. (1997). *Radosti a strasti prarodičů, aneb, Když máme vnoučata*. Praha: Grada Publishing.
- Nelson, R. C. (1977). *Counselors, Teachers, and Death Education*. The School Counselor. Vol. 24, No. 5, s. 322-329.
- Papadatos, D., Papadatos, C. (1991) Children and death. Získáno 9. 9. 2015 z https://books.google.cz/books?id=Z8q0LrAGrQcC&printsec=frontcover&dq=children+and+death&hl=cs&sa=X&ved=0CCAQ6AEwAGoVChMlOce_sdXpxwIVSmkUCh1STA9u#v=onepage&q=children%20and%20death&f=false
- Preissová Krejčí, A., Špatenková, N. (2013). Detabuizace problematiky smrti v prostředí školy jako cesta k nové spiritualitě. *Paidagogos*. 2. Získáno 26. 6. 2015 z <http://www.paidagogos.net/issues/2013/2/article.php?id=15>
- Psychoterapeutický intervenční team a Pracovní skupina pro vytváření standardů psychosociální krizové pomoci a spolupráce při MV -generálním ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, (2011). *Když se stane neštěstí*. Dostupné z www.policie.cz/soubor/kdyz-se-stane-nestesti-pdf.aspx
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.[online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2014-02-02]. Dostupné z http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf.
- Rogge, J. U. (1999). *Dětské strachy a úzkosti*. Praha: Portál.
- Silverman, R. P. (2000). *Never Too Young to Know: Death in Children's Lives*. Oxford: Oxford University Press. Získáno 9. 9. 2015 z https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=LrrK23eBl8EC&oi=fnd&pg=PR9&dq=never+too+young+to+know&ots=DLp1bTeKxR&sig=CTVT0BlmYU9YRKzzTMNbrdiZs2Q&redir_esc=y#v=onepage&q=never%20too%20young%20to%20know&f=false
- Špatenková, N. (2004). *Krize psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada.
- Šubrtová, M. (2007). *Tematika smrti v české a světové próze pro děti a mládež*. Brno: Masarykova univerzita.
- Turner, M. (2006). *Talking with Children and Young People about Death and Dying*. London: Jessica Kingsley Publishers. Získáno 10. 9. 2015 z https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=qvwIznrltWQC&oi=fnd&pg=PR6&dq=Children%27s+understanding+of+death:+From+biological+to+religious+conceptions&ots=22glz7PjsT&sig=CNU_unKl3Pmxa8Kflccd1JZOPuE&redir_esc=y#v=onepage&q=Children%27s%20understanding%20of%20death%3A%20From%20biological%20to%20religious%20conceptions&f=false
- Vymětal, J. (2009). *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada.
- Winston's Wish. Shools Information Pack. Autoři a datum vydání neuvedeno. Získáno 31. 3. 2015 <https://winstons-wish.myshopify.com/collections/free-downloadable-resources>.
- Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
- Žaloudíková, I. (2015). *Dětské pojetí smrti*. Brno: Muni press.