

# JAK MLUVIT S DĚTMI O SMRTI

## NASLOUCHEJTE S RESPEKTEM

Některé děti často potřebují po úmrtí blízkého člověka vyprávět svůj příběh – co se stalo, kde byly, když se dozvěděly o úmrtí, jaké to pro ně bylo. Naopak některé děti o události mluvit nechťejí či nemohou, věnujte pozornost i tomu, co neříkají.

## VZPOMÍNEJTE SPOLEČNĚ S DĚTMI NA ZEMŘELÉHO

Dejte možnost dětem se se zemřelým rozloučit formou vhodného rituálu. Vzpomínání na zemřelého je součástí procesu zpracovávání jeho ztráty. Děti se tak mohou naučit, že zemřelý člověk zůstává v životě těch, kteří žijí dál, a že hovořit o zemřelých není tabu. Zvláštní pozornost věnujte "výročí úmrtí", je to pro dítě speciální čas.

## ZACHOVEJTE OBVYKLÝ ŘÁD A ZVYKLOSTI

Obnovit pocit stability pomáhá zachovávání obvyklých rituálů, zvyků, denního řádu (čas ukládání ke spánku, čas společného jídla nebo rodinné tradice). Aktivita v podobě sportů a jiného vybití energií může být nápomocná.

## DOVOLTE DĚTEM VYJADŘOVAT VŠECHNY DRUHY EMOCÍ

Emoce spojené s truchlením mohou být různé. Od šoku, smutku přes vztek až třeba k úlevě. Chování dětí se v období truchlení může změnit a je to tak v pořádku.

## NECHÁVEJTE DĚTI POMÁHAT S ÚKOLY

Možnost pomáhat přispívá k obnově pocitu kontroly, který děti i dospělí po úmrtí blízkého člověka ztrácejí. Kdykoliv je to možné, děti zapojte např. při výběru květin nebo oblečení pro zemřelého.

## VYTVOŘTE PRO DĚTI BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ PRO TRUCHLENÍ

Umožněte jim, aby si našly alespoň jedno takové místo, kde by se cítily bezpečně se svým smutkem. Kdykoliv je to možné, dávejte dětem na výběr. Dejte jim vlastní dobrý příklad, jak mohou truchlit.

## DEJTE JIM VĚDĚT, ŽE V TOM NEJSOU SAMI

Dětem vůbec neprospěje, když je jakkoli odstavíme od dění, potřebují cítit, že nejsou opuštěné. Postarejte se i o sebe, at dětem můžete být dobrou oporou.

## NESNAŽTE SE JE NÁSILNĚ ROZPTYLOVAT

Ani je rozveselovat, vozit je někam za zábavou, sportem či dobrodružstvím. Dovolte jim ale volně vyjádřit své pocity ve hře, kresbě či psaním.

## ODPOVÍDEJTE I NA TĚŽKÉ OTÁZKY DĚTÍ

Ujistěte dítě, že je v pořádku, že se na takové věci ptá.

## ŘÍKEJTE PRAVDU

Pokud dítěti neřekneme pravdu, jen komplikujeme jeho truchlení. Nikdy dítěti nelžete, buďte upřímní a otevření.

## NEZAPOMEŇTE, ŽE KAŽDÝ TRUHLÍME JINAK A VŠECHNY ZPŮSOBY JSOU V POŘÁDKU.

