



TRUHLÍM. POMOZ MI, PROSÍM.

CO MI BĚŽÍ HLAVOU

I když jsem ještě malý/á, moc se mi stýská a je mi smutno.

Emoce se u mě často střídají. Někdy je mi smutno, jindy se směju.

Nerozumím tomu, že když někdo zemře, tak už se nikdy nevrátí.

Někdy mám strach, že zemřu já nebo moji blízcí. Občas tě kvůli tomu nechci pustit, třeba před spaním nebo při odchodu do školy.

Někdy mě může z toho všeho bolet břicho nebo hlava. Někdy se možná počůráám nebo si budu cucat prst.

JAK MI MŮŽEŠ POMOCI

Řekni mi, že je v pořádku být smutný/á. Že se to děje i tobě. Pomoz mi mluvit o emocích.

Podpoř mě v tom, že je to v pořádku, když cítím různé emoce.

Trpělivě mi připomínej, že ten, kdo zemřel, už se vrátit nemůže. Prosím, neříkej mi věci, které nejsou pravda, i když mě chceš utěšit.

Ujisti mě, že jsem v bezpečí. Pomáhá mi, když mi říkáš, že se vrátíš, když odcházíš. Můžu si s sebou do školy vzít naši fotku nebo malý vzkaz - připomíná mi, že jsi se mnou.

Pomáhá mi, když se můžu postupně vracet k běžným rutinám a činnostem, které znám. Dodají mi pocit jistoty a bezpečí. Pomoz mi objevovat chvíle radosti a zábavy, i když je to teď těžké.



Financováno
Evropskou unií

NU^DZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Duševní zdraví
dětí a adolescentů





CO MI BĚŽÍ HLAVOU

Někdy si prostřednictvím hraček přehrávám, jak můj blízký zemřel (třeba s autíčky hraji autonehodu), abych porozuměl/a tomu, co se stalo.

Nechci mluvit o tom, kdo zemřel, protože je mi při tom moc smutno nebo tě nechci rozesmutnit.

Možná teď nechci chodit na místa ani dělat věci, které jsme dřív dělali s tím, kdo mi zemřel.

Někdy si můžu myslet, že ten, kdo zemřel, se nevrátil, protože jsem něco udělal(a) špatně, nebo že se na mě zlobí. Můžu se i bát, že když udělám chybu, stane se něco zlého a někdo další umře.

Někdy se bojím, že na toho, kdo zemřel, zapomenu. Může to ve mně vzbuzovat velký strach a úzkost.

JAK MI MŮŽEŠ POMOCI

Pomáhá mi, když mi klidně a jednoduše vysvětlíš, co se stalo. Řekni mi pravdu, ale bez strašidelných nebo příliš těžkých detailů.

Nezlob se na mě, pokud o nich ještě nechci mluvit. Dej mi čas a buď se mnou trpělivý/á.

Řekni mi, že chápeš, že je to pro mě těžké. Nenuť mě dělat věci, na které se ještě necítím. Pomáhá mi slyšet, když říkáš a věříš, že časem bude líp.

Ujisti mě, že smrt mého blízkého není moje vina. Pomáhá mi slyšet, že mě ten, kdo zemřel, měl moc rád a kdyby mohl, určitě by se vrátil. Vysvětli mi, že když lidé zemřou, už se nemohou vrátit, i když bych si to moc přál(a).

Pomáhá mi, když si společně připomínáme toho, kdo zemřel, třeba když se díváme na fotky nebo si vyprávíme o tom, co jsme s ním zažili. Můžeme spolu vytvořit knihu vzpomínek, abychom na něj nezapomněli.



Financováno
Evropskou unií

NU^DZ NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Duševní zdraví
dětí a adolescentů

