

Čeho si u dětí všimat

- Dítě nechce na kroužky.
- Nebaví je, co je dřív bavilo.
- Nestojí o kamarády.
- Jí moc, nebo jí málo.
- Špatně spí.
- Je nějaké jiné – nepoznáváte je.

O smrti a co je po ní?

- Vaše děti i vy si určitě něco myslíte nebo představujete.
- Je důležité si vzájemně naslouchat.
- Je dobré si o tom povídat.
- Má to smysl, i když nemáme jasné odpovědi.
- Neříkejte to, čemu sám nevěříte.
- Respektujte odlišné názory.

Čeho se neděsit u dětí

- Chtějí s vámi spát v posteli.
- Hůře se soustřeďují.
- Zapomínají a ztrácejí věci.
- Na mámu chtějí i nechtějí vzpomínat.
- Pláčou, a jindy se zase smějí.
- Jako by byly najednou mladší – nebo naopak starší.

Škola

Je potřeba informovat třídního učitele, aby věděl, co se vašemu dítěti stalo. Je možné požádat o podporu školního psychologa nebo výchovného poradce, aby bylo o dítě dobře postaráno. Lze očekávat výkyvy a zhoršení známek – není divu. Budete se muset naučit orientovat se ve školním informačním systému (Bakaláři apod.).

Máte-li pochybnosti nebo starosti, neváhejte a vyhledejte odborníka.

Můžete celou situaci konzultovat s pracovníky na níže uvedených kontaktech.

- Cesta domů: cestadomu.cz
- Poradna Vigvam: poradna-vigvam.cz
- Liga otevřených mužů: ilom.cz
- Nákel, psychoterapeutické centrum: nakel.cz
- Dlouhá cesta: dlouhacesta.cz

TAHÁKY PRO TÁTY



Jak dál, když dítěti zemře rodič

Zemřela vám životní partnerka. Maminka vašeho dítěte, vašich dětí.

Je to dost těžké už pro vás samotného. A ještě se musíte postarat o své děti.

Možná vás napadá: „Přece jim teď nemůžu říct, že jim umřela máma.“

Vaše děti potřebují, abyste jim nelhal a říkal jim pravdu.

**Není vaše chyba, že vašim dětem umřela maminka.
Je vaše zodpovědnost jim pomoci se s tím vyrovnat.
Jste táta – zvládnete to.**

Čím si asi projdete

- Nebudete chtít nic řešit.
- Budete plakat, nebo nebudete moct plakat.
- Můžete být naštvaný, zoufalý, bezmocný.
- I tak dokážete být statečný a podpořit své dítě.
- Když bude třeba, dokážete si říct o pomoc.
- Může vás překvapit, že nastanou i chvíle, kdy vám bude dobře.

Nezapomínejte u sebe ani u dětí

- na jídlo a spánek
- dodržovat povinnosti (škola, práce)
- věnovat se i nadále svým koníčkům
- užívat si radosti („Pomáhá, když se táta směje.“)
- setkávat se s přáteli, s dětmi i bez dětí
- žít dál

