DESATERO

Můžeš si dovolit být smutný/á

Když nám někdo blízký umře, každý z nás se cítí jinak. Je normální, že jsi smutný/á. Každý z nás dává svoje pocity najevo jinak. Někdo brečí a chce být sám a jiný zase potřebuje být se svými kamarády a chvíli nemyslet na to, co se stalo. Nic není špatně.

Neboj se zeptat

Je možné, že tě napadá spousta otázek. Neboj se promluvit si o tom, co tě trápí nebo zajímá, s někým, komu důvěřuješ, protože v tom nejsi sám/sama.

Řekni, co si myslíš

Může se ti zdát, že na tebe dospělí neberou ohled. Je možné, že se i oni teprve snaží situaci pochopit a nejsou si jistí, co mají dělat. Neboj se říct, co by sis přál/a nebo co potřebuješ.

Nejsi sám/sama

S tvým trápením ti mohou pomoci i lidé z tvého okolí – rodina, kamarádi nebo třeba paní učitelka. Pokud chceš, svěř se jim.

Můžeš se svěřit

Svěřit se můžeš i nám, když si vytvoříš účet nebo nám napíšeš mail nebo zavoláš. Když se podělíš o svůj smutek, může se ti ulevit. Někdo potřebuje delší dobu na to, aby o smrti dokázal mluvit. Když se na to ještě necítíš, tak vyčkej, až přijde ten správný čas. Lidem se často uleví, když můžou mluvit o tom, co cítí a co je trápí.

Vyjádři, co cítíš

Po ztrátě blízkého člověka můžeš zažívat spoustu různých pocitů. Třeba smutek, strach, zlost, úzkost, vinu, zmatek a mnoho dalších. Může se také stát, že necítíš nic. Neboj se, i to je normální. Je dobré své pocity nějakým způsobem vyjádřit a nemusí to vždy být jen slovy. Někomu pomůže se vyplakat nebo si s někým popovídat, ale můžeš zkusit i psát, kreslit, tančit, křičet, sportovat, zkrátka dělat věci, při kterých se cítíš líp.

Dělej, co cítíš

Takže se neboj dělat věci, které ti pomáhají překonávat smutek. Můžeš malovat, sportovat, hrát si s kamarády, prostě dělat, co tě baví. Možná to nepůjde hned, ale časem se třeba vrátíš k věcem, které jste dělali rádi společně, anebo si najdeš něco nového, co tě bude bavit.

Dělej, co tě baví

Smrt blízkého člověka je velmi smutná. Neznamená to ale, že už nikdy nemůžeš být šťastný/á. Nemusíš se cítit špatně za to, že se znovu směješ, hraješ si a děláš věci, při kterých jsi spokojený/á a veselý/á. Zesnulý by se za to na tebe určitě nezlobil – naopak.

Vzpomínej

Pokud ti zemřelý člověk chybí nebo máš strach, že zapomínáš, jak vypadal a jiné důležité věci o něm, můžeš si ho různými způsoby připomínat. Třeba tím, že vytvoříš vzpomínkové album, kam si nalepíš jeho fotku a všechno ostatní, co ti ho připomíná. Taky můžeš navštěvovat jeho hrob a zapálit svíčku nebo si o něm povídat s někým, kdo ho taky znal.

Rozluč se

Je důležité se se zemřelým člověkem rozloučit. Způsobů, jak se rozloučit, je mnoho. Jeden z nejčastějších je pohřeb nebo smuteční rozloučení s rodinou. Ale pokud se ho nemůžeš a/nebo nechceš zúčastnit, nevadí. Můžeš si vytvořit i svůj vlastní rituál (obřad), jak se rozloučit se zemřelým. Třeba zapálit svíčku, složit básničku nebo písničku, nakreslit obrázek, nebo se někde posadit a jen tak vzpomínat.