

ČEHO SI U DĚTÍ VŠÍMAT

- 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

Text letáku: kolektiv Cesty domů.
Vydala Cesta domů, Praha, 2024.
www.cestadomu.cz

Cesta domů

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

**Přece jim to nemůžu říct.
Bojím se, že se zhroutí.
Budou hrozně plakat.
Budu bezmocný.**

