

# Při rozhovoru s dítětem nezapomeňte...

## **Reakce každého dítěte je odlišná a to je v pořádku.**

Reakce dítěte bude záležet na jeho osobnosti, aktuální životní situaci, vztahu se zesnulým a mnoho dalších věcech. Mohou přijít různé reakce - smutek, strach, vztek, popření, obviňování či pocity viny, opuštění... Každé dítě v takovou chvíli potřebuje místo, kde může o svých pocitech mluvit. Porozumění ze strany rodičů, jejich ujištění a pozornost je v těchto chvílích velmi důležitá. Dejte dětem vědět, že tu pro ně jste.

## **Mohou přijít otázky.**

Může se stát, že děti budou chtít vědět, co se přesně stalo a budou tomu chtít více porozumět. Je nesmírně důležité dát jim informace adekvátní jejich věku, mluvit s nimi otevřeně a upřímně, ale vyhnout se sdílení detailů o způsobu smrti či místu. Je potřeba diskuzi směřovat k tomu, jak se v takové chvíli dá požádat o pomoc a za kým je možné pro pomoc jít. Můžete dítě např. informovat o Lince bezpečí (116 111).

## **Některé děti mohou být situací ohroženy více.**

Pro děti může být nyní těžké se s událostí vyrovnat. Mohou být rozrušené a své obavy vyjadřovat více či méně. Je potřeba dítě sledovat, podpořit jej, mluvit s ním o tom, co se stalo, a příp. mu zajistit odbornou pomoc.

## **Řekni to dospělému.**

Tohle je důležitá zpráva, kterou by si děti měly odnést z rozhovoru o sebevraždě. Často se stává, že děti sdílí některé věci jen mezi sebou - pokud vaše dítě má o někoho obavy, mělo by být informováno o důležitosti sdílení této obavy s dospělou osobou, která může v situaci zachránit život.

## **Někteří dospívající mohou událost prožívat i měsíce poté.**

Pokud se obáváte o své dítě či na něm pozorujete jisté změny (např. v chování nebo prožívání), informujte o tom školu a nebojte se vyhledat odborníka.

## **Pozor na sociální sítě.**

Může se stát, že si děti o situaci budou psát nebo sdílet skrze sociální sítě. Je normální, že potřebují sdílet své prožitky, ale je vhodné mluvit s dítětem o tom, co vše je dobré na sociálních sítích sdílet a co už ne. Některé zprávy v online světě mohou ubližovat těm, kteří jsou sami ve vyšším riziku sebevražedného jednání a zároveň je to prostor, kde se snadno vytváří nedorozumění a polopravdy.