

TAHÁK DO KAPSY: Zvídalka a láska, která zůstává

🌿 TÝDEN 20: Ztráta, smutek, loučení, vzpomínky, láska, která zůstává

💛 **MOUDROST TETY SOVY:** „Vzpomínky jsou jako kouzelné hřejivé klubíčko. Můžeš si ho kdykoliv v srdci rozmotat a hrát se u něj, když ti bude smutno.“

Dítě si často myslí:

- ❌ „Když pláču, je se mnou něco špatně.“
- ❌ „Když někdo zemře, možná se zase vrátí.“
- ❌ „Když se směju, znamená to, že už mi nechybí.“

Pomozte mu pochopit:

- 💛 „Smutek je v pořádku a nemusím na něj být sám/sama.“
- 💛 „Když někdo zemře, jeho tělo už nežije a nevrátí se.“
- 💛 „To hezké, co jsme spolu prožili, ve mně zůstává.“

Naším cílem není dítě rychle rozveselit ani jeho smutek „spravit“. **Pomozme mu poznat, že smutek může přijít jako těžký kámen u srdíčka, slzy nebo ticho – a že postupně může vedle bolesti vyrůst i hřejivá vzpomínka.**

🟢 PRO MALÉ PRŮZKUMNÍKY (3–6 let)

Cíl: Dát dítěti jednoduchá a pravdivá slova pro ztrátu a ujistit ho, že ve smutku není samo.

Klíčová otázka: 💚 „Kde v těle ten smutek teď nejvíc cítíš?“

Místo: ❌ „Nebreč, vždyť se nic neděje!“ ❌ „On se třeba zase vrátí.“

Zkuste: 💛 „Vidím, že je ti moc smutno. Jsem tady s tebou.“

💛 „Jeho tělíčko už nežije a nic ho nebolí.“

💛 „Můžeš plakat. A až se budeš chtít zase smát, i to je v pořádku.“

💛 **NLP kotva:** Položit si ruku na srdíčko: „To hezké, co jsme spolu prožili, zůstává se mnou.“

🟡 PRO STARŠÍ DĚTI (7–10 let)

Cíl: Pomoci dítěti přijmout smutek, mluvit o těžkých otázkách a hledat, co si z blízkého vztahu nese dál.

Klíčová otázka: 💙 „Co zůstává v tvém hřejivém klubíčku vzpomínek?“

Místo: ❌ „Na to nemysli.“ ❌ „Musíš být silný/á.“

Zkuste: 💙 „Je v pořádku plakat.“ 💙 „Nemusíme znát odpověď na všechno.“

💙 „Co nejhezčího sis z toho vztahu odnesl/a?“

💛 **NLP kotva:** „Můžu být smutný/á a zároveň cítit lásku. To, co jsme spolu prožili, ve mně zůstává.“

🌙 VEČERNÍ RITUÁL: Hřejivé klubíčko vzpomínek

Před spaním si na 2–3 minuty položte ruku na srdce a připomeňte si někoho nebo něco, co vám chybí.

★ Jaká hezká vzpomínka se mi dnes vybavila? ★ Co jsem díky ní získal/a?

★ Co bych chtěl/a poslat jako tichý pozdrav?

Nakonec si řekněte: 💛 „To hezké, co jsme spolu prožili, nám nikdo nevezme.“

💛 PRO VÁS, MAMINKO

Když dítě pláče nad ztrátou, možná chcete jeho bolest rychle zastavit. Nemusíte mít dokonalou odpověď ani smutek zahánět. Často stačí zůstat nablízku a říct: 💛 „Vidím, jak moc ti chybí.“

💛 „Jsem tady s tebou.“ 💛 „Můžeš plakat.“

Nemusíte schovávat ani vlastní slzy. Dítě tak vidí, že i dospělý může být smutný a přitom zůstat v bezpečí. **Vaším úkolem není vzít dítěti všechnu bolest. Jste bezpečná náruč, ve které může zjistit, že i těžký kámen smutku se časem může proměnit v hřejivé klubíčko vzpomínek – a láska zůstává.**