

Desatero pro pozůstalé rodiče - PhDr. Naděžda Špatenková, Ph.D

- 1. Zapojte se do přípravy pohřbu.**
- 2. Věnujte pozornost tomu, co jíte.**
- 3. Zachovejte, pokud možno, normální režim.**
- 4. Posuďte svůj zdravotní stav.**
- 5. Hovořte o zemřelém dítěti.**
- 6. Dovolte si truchlit.**
- 7. Udělejte si čas na truchlení.**
- 8. Dovolte si zlostné pocity.**
- 9. Dovolte druhým, aby vám pomáhali.**
- 10. Nebojte se vyhledat pomoc.**