

- 1 Naslouchejte / 11
- 2 Naslouchejte dál / 13
- 3 Budte upřímní. Nikdy dítěti nelžete / 14
- 4 Odpovídejte na otázky, které klade. I na ty těžké. / 16
- 5 Kdykoli je to možné, dejte dítěti možnost výběru / 18
- 6 Podporujte soustavnost a pravidelné činnosti / 19
- 7 Mluvte o člověku, který zemřel, a vzpomínejte na něj / 21
- 8 Dopřejte dítěti bezpečné místo pro truchlení / 23
- 9 Očekávejte a umožněte všechny možné emoce / 25
- 10 Zapomeňte na „stádia smutku“ / 26
- 11 Respektujte rozdílné způsoby truchlení / 27
- 12 Připravte pastelky, pera, tužky, barvy a křídly / 28
- 13 Běhejte! Skákejte! Hrajte si!
(Nebo objevte další způsoby, jak uvolnit energii a emoce) / 30
- 14 Dejte dítěti příklad dobrého truchlení / 31
- 15 Obejměte je, když vám to dovolí / 32
- 16 Budte trpěliví / 33
- 17 Budte dítěti oporou, i když má špatnou náladu / 34
- 18 Počítejte s tím, že některé dítě se bude chovat, jako by bylo mladší / 35
- 19 Počítejte s tím, že z některého dítěte se stane malý dospělý / 36
- 20 Dbejte, aby dítě dobře jedlo a pilo hodně vody / 38
- 21 Pomáhejte dítěti, když jde spát. Truchlící dítě může mít potíže s usínáním / 39
- 22 Řekněte o úmrtí blízkého člověka učitelu dítěte / 40
- 23 Snažte se nebyť příliš ochranní / 43
- 24 Nenuťte dítě, aby mluvilo / 44

- 25** Dopřejte si oddech / 45
 - 26** Pamatujte si: „hraní“ je „truchlení“ / 46
 - 27** Vyhledejte pro dítě odbornou pomoc, pokud je to potřeba / 48
 - 28** Pečujte o tělesné aspekty truchlení / 50
 - 29** Pomozte dítěti pochopit, že ve svém smutku není samo / 51
 - 30** Mějte pochopení pro to, že smutek má v různém věku různou podobu / 54
 - 31** Stanovte hranice a pravidla a trvejte na nich / 57
 - 32** Nezapomínejte na zvláštní dny, které na dítě působí / 58
 - 33** Plánujte společné rodinné chvíle / 61
 - 34** Budte dítěti k dispozici, když vás potřebuje / 62
 - 35** Pečujte o sebe a nezapomínejte sami truchlit / 65
- Doporučená literatura / 66