**Kondolence**

**Jak adekvátně vyjádřit soustrast**

**Kondolence neboli sou-strast znamená spolu-trpění, spolu-truchlení (lat. con-dolere). Umíme soustrast vyjadřovat? Je možné se na to připravit?**

**Věk žáků:**12–19 let

**Rozsah:**45 minut

**Situace:** preventivní

**Pomůcky:**Flipchart, 2 kartičky A6 (čtvrtka) pro každého studenta, psací potřeby

**Cíl hodiny:** Připravit studenty na to, že v životě budou potřebovat kondolovat, pomoci jim vyjasnit si specifika této komunikace, předejít nepříjemným obavám a nejistotě.

Vyjádřit soustrast truchlícímu člověku není pro mnoho lidí snadné. Pro to, aby nejistoty a nešikovnosti ubylo, můžete ve škole mnoho udělat. Můžete to se studenty vyzkoušet „nanečisto“, diskutovat o blízkosti, soucitu, pochopení, úctě, něze… Je to téma, které může pomoci studentům otevřít i další otázky kolem vyjadřování emocí lidem okolo nich. Důležité je jim dát dost prostoru, v němž mohou vyjádřit své názory, obavy a nejistoty, pocit trapnosti nebo další zábrany a často zbytečné, leč velké starosti.

**Kondolence musí být osobní, což je v kolektivu těžké realizovat. Je ale možné zkusit o jednotlivých aspektech kondolování diskutovat.**

**Úvod**

Hodinu začnete tím, že vysvětlíte základní situace, v nichž se vyjadřuje soustrast.  
Dále pohovoříte o tom, že soustrast se dá vyjádřit různými způsoby: písemně, osobně, telefonicky, elektronicky, symbolicky (květinou, obrazem, fotografií atp). Lidé to nedělají moc často, a proto si potom v situacích, které to vyžadují, nevědí rady: jsou nejistí, rozpačití, bojí se, že „neuspějí“ tak, jak by si přáli, zvláště když jde o člověka, který je pro ně vzácný nebo nějak důležitý, blízký… Ve výsledku pak mnoho z nás často raději neudělá nic, z obavy, abychom třeba ještě více neublížili.

**Postup**

Vyzvěte studenty, aby každý zkusil napsat krátkou písemnou kondolenci kamarádovi, jemuž zemřela babička. Je možné, podle věku a třídy, zadat i libovolnou kondolenci, ale vyžaduje to asi už větší samostatnost. Text omezte rozsahem (do pěti vět). Poté nechte studenty, ať své dopisy prodiskutují v malých, nejlépe čtyřčlenných skupinkách. Nechť společně odpovědí na tyto otázky:

Byly dopisy podobné, nebo hodně rozdílné?

Pokud rozdílné, v čem?

Pokud podobné, v čem?

Jaké základní části by měl dopis obsahovat?

Připadá vám dobré mít jeho kostru připravenou, až bude potřeba, a pak si ji jen dotvořit?

Pokud ano, vytvoříme na flipchartu se studenty společně základní formu kondolence.

Zformulujte spolu se studenty také to, co by kondolence obsahovat neměla, např.:

Zmínky o pozitivních aspektech úmrtí.

Výzvy k tomu, aby truchlící byl statečný, neplakal.

Zmínky o tom, že úmrtí mohlo proběhnout jinak, jinde, že pozůstalý měl něco udělat jinak.

„Přání“ upřímné soustrasti (soustrast se vyjadřuje, nepřeje – to je jedno z běžných faux pas).

…další?

**Varianty**

Podobně lze se studenty pracovat na přípravě telefonického hovoru, sms, e-mailu. Telefonický hovor je také dobré připravit dopředu, vědět, o čem nemluvit. Důležité je ptát se na to, je-li vhodná doba k hovoru, nebo jestli nemáme zavolat jindy. Je také možné probírat kondolenci v hodině výtvarné výchovy a pokusit se vytvořit kondolence.

**Závěr**

Shrňte spolu se studenty to, co bylo pro ně nové, jestli jim hodina pomohla, aby se cítili více jistí, aby se nebáli trapných situací. Vyhodnoťte to, co vám jako podklad/zásady pro případnou osobní kondolenci vyplynulo. Připomeňte, že je možné, že přes všechnu přípravu a dobrou vůli mohou být odmítnuti nebo zaskočeni reakcí: neadekvátní, odmítavou nebo žádnou. Zdůrazněte, že přesto má smysl to zkoušet, mladí lidé to většinou umějí autenticky a neotřele.

**Doporučená literatura**

Pro odlehčení lze doporučit humornou knížku Ladislava Mušky: *Vážení truchlící a ostatní hosté* jako příklad, kdy měl sice kondolující řečník dobré úmysly, ale „něco nevyšlo“. Uvažte ale, zda je to pro konkrétní situaci vhodné, abyste se nedotkli například akutně truchlícího žáka.