

NAŠI SE ROZCHÁZEJÍ, JSME POŘÁD RODINA?



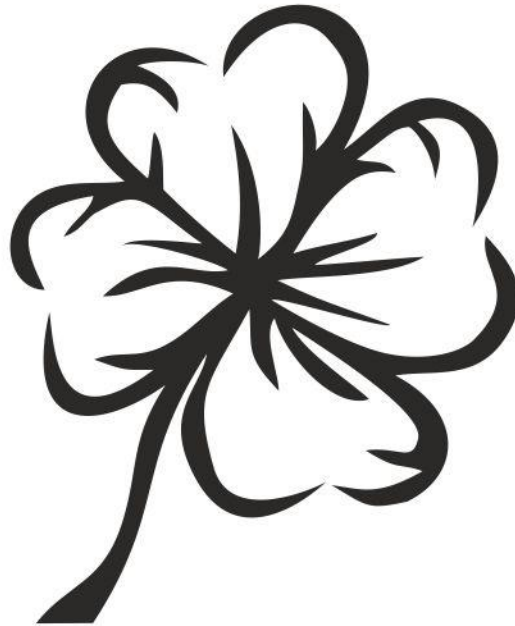
Ahoj,

Jmenuji se Martina a vytvořila jsem pro Tebe svazek listů, které by Ti mohly pomoci překonat těžké období, které zrovna Ty a Tvoje rodina prožíváte.

Rozchod rodičů je vždy těžký, věř, že i pro ně, neexistuje žádná univerzální rada, jak to vše zvládnout s noblesou. Ale jak bývá vše v životě- jednou jsi dole, jednou nahoře. Víím, že to může znít jako prázdná slova, ale sama musím potvrdit, že čas vše pomůže zhojit.

Teď si zkus projít tyto listy a zkus popřemýšlet nad tím, jestli by Ti v něčem mohly pomoci, aby ses cítil(a) lépe.

Držím Ti moc palce!



Co může pomoci?

Čas jen ve dvou

Denní řád a předvídatelnost

Jistoty (stále stejné kroužky, škola, kamarádi, prarodiče)

Zkus se sám zamyslet nad tím, co by mohlo pomoci právě Tobě

Doplň:

Co mám rád(a) a mohu mít stále u

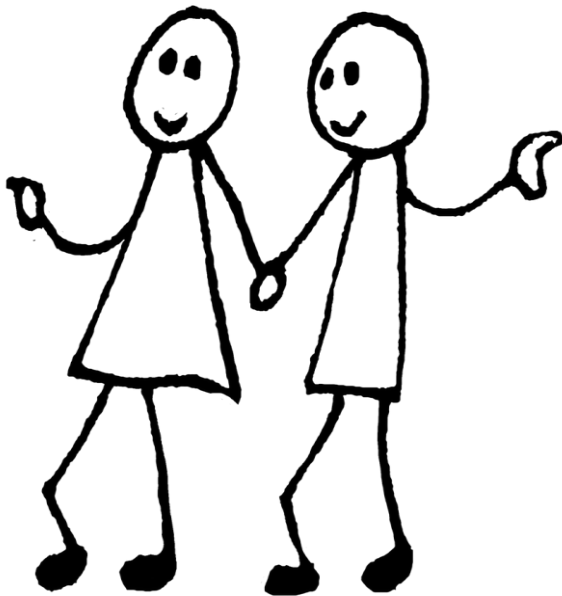
sebe.....

.....
.....

Rodinné zvyky, které se
nemění.....
.....

Lidi, o které se můžeš
opřít.....
.....
.....

Moje tipy:



- Odpočiň si
- Pusť si hudbu
- Vykřič se
- Jdi na procházku
- Kontaktuj kamarády
- Upevni vztah s prarodiči
- Udělej dobrý skutek
- Promluv si s kamarádem, který si prošel podobnou situací
- Udělej si radost, kup si třeba něco dobrého nebo něco hezkého
- Pusť si hezkou pohádku

Vytvoř si koláž, kde znázorníš, na co se těšíš

Jdi si zasportovat

Zhluboka dýchej a počítej od 20- 0

Namaluj, jak se cítíš. Všechny emoce jsou ok...

(můj tip- pokud se cítíš „na prd“, tak namaluj bobek 😊)

Vina

Často se dítě cítí být zodpovědné za rozchod rodičů.

NENÍ TO TVOJE VINA!!!!!!

Jen teď situaci nechápeš a tápeš. Rodiče možná také cítí vinu, možná proto se chovají jinak, než jak je znáš. Zkuste si spolu popovídat. Popros je, ať Ti to zkusí vysvětlit.

Také se může zdát, že se časem bolest a smutek zmenšuje. Je to ale spíš tak, že se s ní člověk snaží poprat a naučí se s ní žít.

Stalo se Ti někdy, že Ti bylo moc smutno, ale časem se to zlepšilo? Co tehdy pomohlo?

Napiš to nebo namaluj:



1. základní škola, Rakovník, Martinovského 153

Martinovského 153, 269 01 Rakovník, IČ 47016973, tel./fax: +420 313 512 397

E-mail: 1zsrako@1zsrako.cz, reditel@1zsrako.cz, www.1zsrako.cz

Cítíš hněv? Jsi naštvaný? Na koho? Na co?

Co může pomoci?

Roztrhej papír

Rozlámej klacek

Boxuj do pytle nebo polštáře

Bouchej polštářem do postele

Vykřič se



Je Ti **smutno**? Dokážeš pojmenovat proč? Nebo nemáš úplně proč? Pokud Tě něco bolí, namaluj nebo napiš vše, co Tě k tomu napadne.

Tip:

Můžeš si vytvořit i tajný deníček, do kterého si můžeš zapisovat všechny své myšlenky a pocity. Nebo si můžeš vytvořit kalendář příjemných aktivit, na které se budeš těšit.

Přechod mezi dvěma domovy

Tipy, které je nejlepší si přečíst společně s mamkou nebo tatškou:

Mít stejné věci na obou místech

Moci zavolat druhému rodiči bez pocitů viny

Nebýt součástí hádek rodičů

Vidět, že se rodiče respektují

Říct rodičům, co Ti nevyhovuje, aniž by to hodnotili nebo se zlobili

Být kompetentní změnit rozvrh, když Ti nevyhovuje

Neřešit problémy rodičů

Zájem dítěte by měl být vždy na 1. místě



1. základní škola, Rakovník, Martinovského 153

Martinovského 153, 269 01 Rakovník, IČ 47016973, tel./fax: +420 313 512 397

E-mail: 1zsrako@1zsrako.cz, reditel@1zsrako.cz, www.1zsrako.cz

Co je možné říct rodičům?

Prosím, nehádejte se přede mnou.

Co řešíte, je jen mezi vámi.

Mám v tom zmatek.

Prosím, domluvte se spolu.

Vzkaz od Tvého budoucího JÁ

Jsi to Ty, ale v budoucnosti, kdy už máš vše zlé za sebou a je Ti dobře.

Co by Ti tvé budoucí JÁ vzkázalo? Co mu tehdy pomohlo, že se teď c