

Desatero

KDYŽ SE RODIČE ROZEJDOU

NĚKDY SE STANE, ŽE SE RODINA ROZPADNE. AŽ UŽ SE TO PŘIHDŮJE TOBĚ NEBO KAMARÁDOVI, TADY JE PÁR PRAVIDEL, KTERÁ MOHOU POMOCI.



NEMŮŽEŠ ZA TO

Žádné dítě nikdy nenese vinu za rozchod svých rodičů. Nemůžeš zabránit jejich rozhodnutí, ani když budeš méně zlobit, víc pomáhat, lépe se učit...



NEJSI NA TO SÁM/SAMA

Hodně dětí prožívá právě teď to co ty, možná někdo z tvých spolužáků, příbuzných nebo tvoji kamarádi. Je dobré o tom mluvit, zjistit, jak to prožívají oni. Neboj se zeptat.



SMÍŠ MÍT RÁD OBA STEJNĚ

Máš právo mít rád oba rodiče, přestože oni už se rádi nemají. A i když se jeden na druhého třeba zlobí.



MŮŽEŠ ZTRATIT, ALE I ZÍSKAT

I když by si to každé dítě přálo a mnozí potají doufají, rodiče se už k sobě zřejmě nikdy nevrátí. O některé věci ve svém životě kvůli tomu přijdeš. Ale můžeš i něco získat – nové sourozence, nové příbuzné, čas s každým z rodičů jen pro sebe, dvoje oslavy narozenin...

TVÉ POCITY JSOU V POŘÁDKU

... ať jsou jakékoliv. Pocity jsou důležité, umožňují nám prožívat všechno, co se děje. Můžeš být smutný nebo naštvaný, že se rodiče rozešli. Můžeš se bát, co bude dál, nebo cítit úlevu, když se rodiče nehádají. A třeba i radost, když na chvíli na všechno zapomeš a jenom si hraješ s kamarádem. Můžeš mít i hodně pocitů najednou, to se stává.



MÁŠ PRÁVO...

... ZŮSTAT DÍTĚTEM

Jsi dítě, ne malý dospělý. Máš zodpovědnost jen sám/sama za sebe. Nemusíš být silný a statečný, nemusíš všechno zvládnout, nemusíš se postarat o rodiče. Zůstaň dítětem a dospělácké starosti nech na dospělých – oni to nějak zvládnou.



... NA BEZPEČÍ

Úkolem tvých rodičů je, aby ti ho zajistili. Mnohé pro sebe můžeš udělat i ty sám/sama: Hraj si, čti si, hýbej se, odpočívej, dělej, co tě baví, buď s kamarády, babičkou, tetou, sestřenicí – buď s lidmi, se kterými se cítíš dobře a v bezpečí.



... NA SVŮJ ČAS

Čas na to, být dítětem, na hraní, na učení, na snění, lenošení či sport. Je tvůj, nemusíš ho věnovat rodičovi, který se cítí opuštěný. Když jsi s mámou, nemusíš myslet na tátou – užij si čas s ní. A když jsi s tátou, nemusíš myslet na mámou – užij si čas s ním.

... VĚDĚT, CO BUDE DÁL

Možná máš strach a potřebuješ vědět, co se bude dít dál. S kým budeš zítra, co budete dělat za týden, na co se máš připravit, na co se můžeš těšit. Ve tvém životě se možná v poslední době stalo tolik změn, že je někdy fajn mít také něco, co je pravidelné a jasné a co se nemění. Neboj se to chtít.



... ŘÍKAT, CO SI PŘEJEŠ

Říkej rodičům, co chceš a co ne, nemusíš vědět, proč to tak chceš nebo ne, prostě to tak cítíš a neboj se to říct. I kdyby to možná nešlo zařídit tak, jak ty si přeješ, je důležité si o všem s rodiči popovídat a zkusit najít co nejlepší řešení.



ÚKOL: Zkus své pocity namalovat, vymodelovat, vyLEGOvat, vykřičet je, vyskákat, vyběhat, napsat, svěřit se o nich někomu. Na stupnici s kolečky od 1 do 5 vybarvi, co cítíš.



zlost



smutek



radost



strach



stud



zmatek



úleva