

Co přijde příště?



Přečti si můj
příběh uvnitř



MOJE RODINA SE MĚNÍ



Mrkni dovnitř
na rady dalších
mladých lidí 😊



Proč se to děje?



Proč se to děje?

Existuje řada důvodů, proč se někteří rodiče rozejdou. Obvykle proto, že jeden z nich, nebo oba dva nejsou šťastní. Tvoji rodiče se můžou hádat a třeba na sebe i křičí, ale ty musíš vědět, že to není tvoje vina. Tahle brožura ti pomůže vyznat se v tom, co cítíš. Můžeš ji potom ukázat svým rodičům, nebo jinému dospělému. Nikdy se neobviňuj!

Rozchod rodičů může být velmi matoucí. O všem můžeš mluvit s nimi, nebo s jiným dospělým.



Co chceš, aby se stalo ve tvé budoucnosti?

Zde můžeš napsat, co chceš, aby se stalo. Pokud chceš, můžeš to ukázat svým rodičům. Možná se nestane vše, co si přeješ, ale to, že si to napíšeš, ti může pomoci.

Kde chceš bydlet?

.....
.....
.....
.....

Co chceš vidět nebo zažít?

.....
.....
.....
.....

Kam chceš chodit do školy?

.....
.....
.....

Co chceš podnikat ve volném čase?

.....
.....
.....

Příběhy ostatních dětí

Když se moji rodiče rozešli, přestěhovala jsem se s mámou pryč. Bála jsem se, že už nebudu vídat svoje kamarády, ale když jsem u tatínka, tak jsem i se svými kamarády. A k tomu mám nové kamarády tam, kde teď bydlím. Adéla



Když se moje rodina rozpadla, bál jsem se, že už nic nebude tak jako dřív. Ale vše jsem nakonec zvládnul – snaž se myslet pozitivně.

Adam



Bydlím dál se svojí sestrou a s mámou. Chodím dál do stejné školy. Nevěděla jsem, jak často budu vídat svého tátu, ale dopadlo to dobře, jsem s ním každý víkend.

Tereza



Myslel jsem, že když budu bydlet jenom s tátou, že nebudu vídat maminku. Ale vidím ji každý víkend a o prázdninách.

Pavel



Co bude dál?

Když se rodiče rozejdou, musí promyslet spoustu věcí. Například to, kde budou bydlet a jak budeš vídat rodiče, se kterým už nebydlíš. Někdy je pro ně složité shodnout se na tom, co je pro tebe nejlepší. Můžou mluvit s mediátorem (s lidmi, kteří mají speciální školení), nebo se poradit s právníkem. Když se nemohou shodnout, rozhodne soud. Je to úplně jiný soud, než ten, kde jsou souzeni zločinci, kteří udělali něco špatného. Soudce může požádat sociální pracovníci, aby s tebou, nebo s tvými rodiči promluvila. Pak informuje soud o tom, co si přeješ. Soudce všem pozorně naslouchá a rozhodne podle toho, co je pro tebe nejlepší.

Jak ti je?

Můžeš se cítit osamělý, naštvaný, smutný, nebo zmatený. To je úplně normální. Někdy cítíš najednou spoustu rozporuplných pocitů. Je úplně v pořádku cítit se smutný i veselý zároveň. Jak ti je? Tady můžeš popsat vše, co cítíš.

Někdy o svých pocitech mluvíme, někdy je skrýváme. Tady v té křížovce najdeš veselé i smutné pocity. Jaké se tam skrývají? Je zde více než deset pocitů, dokážeš je najít?

R	A	D	O	S	T	A	T	S	O	N	J	E	T	S	O	H	L
S	D	F	G	M	H	J	K	L	P	I	P	O	I	U	Z	T	R
É	Í	Ř	X	U	A	S	N	E	N	Á	V	I	S	T	E	W	Q
Y	B	X	C	T	V	B	N	M	Ř	Ě	M	N	B	V	C	X	Y
L	K	J	H	E	G	F	D	S	A	Q	W	E	R	T	Z	N	U
V	Z	T	E	K	Ů	Ú	P	O	L	Í	T	O	S	T	O	A	I
A	L	S	D	F	G	H	J	K	L	Ů	P	O	T	I	U	D	Z
V	O	B	N	M	B	E	Z	M	O	C	Q	W	R	E	R	Ě	T
C	S	X	Y	A	Q	W	E	R	L	Á	S	K	A	Š	Í	J	K
Ů	T	J	H	G	F	D	S	A	E	R	T	Z	CH	U	I	E	P

Pocity: neboj se je projevit 😊 ☹️

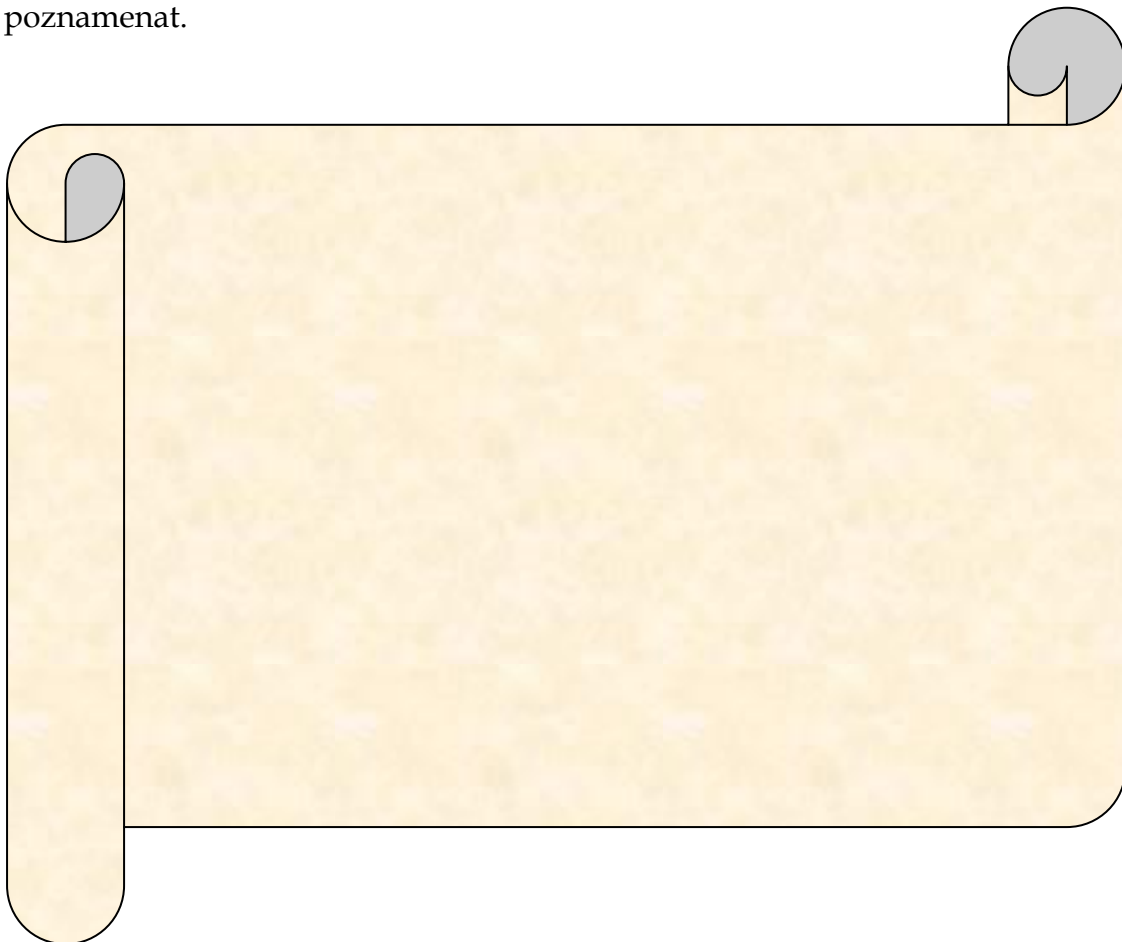
Když jsi smutný, naštvaný nebo se něčeho bojíš, často o tom nechceš mluvit.

Ale někdy to pomůže!

1. Promluv si se svými blízkými: se svými rodiči, se svými kamarády a s jejich rodiči, často mohli procházet něčím podobným, s učitelem, nebo se sociální pracovníci.
2. Pokud nechceš mluvit s nikým, koho znáš, můžeš zavolat na linku (bezpečí).
3. Neuzavři se do svých pocitů, sdílej je!

Řekni svým rodičům, jak se cítíš.

Mluv se svými rodiči o tom, jak ti je a co bys chtěl. Řekni to upřímně a neboj se ptát. Prostě řekni, co by si chtěl ty, ne to, co chtějí ostatní. Pokud chceš, můžeš si zde poznamenat.

A large, blank, yellow scroll-like form with rounded corners and a vertical strip on the left side, intended for writing notes.

Rychlé rady:

1. Poslechni si hudbu, navštiv své kamarády, nebo jim napiš či zavolej.
2. Pořid' si blok a kresli si, kdykoliv jsi našťvaný.
3. Dělej něco, co tě těší – pusť si oblíbený film, přečti si knížku.
4. Sportuj. Plavání, fotbal, nebo tanec ti udělá líp.
5. Když jsi opravdu hodně našťvaný, pořádně bouchni do polštáře.

Tohle sice nevrátí věci zpátky do normálu, ale pomůže ti to.

Jak se vyrovnat se změnou:

Změna není vždycky jednoduchá. Může chvílku trvat, než si zvykneš. Ale většinou se postupně všechno vyřeší. Někdo žije jen s mámou, nebo s tátou a navštěvuje druhého rodiče o víkendu a o prázdninách. Některé děti se u rodičů střídají, nebo tráví čas s babičkou a dědou. Některé děti mají nevlastní rodiče, kteří mohou mít také svoje děti.

Pamatuj si. Rodina má mnoho podob!

Když se můj táta znovu oženil, byl jsem dost smutný. Ale teď vím, že je to prima, mám dvě velké rodiny a trávím s nimi spoustu času.

Moje máma se s tátou rozvedla. A já musím říct, že je to dobře, protože si nerozuměli a pořád se hádali.

Rodiče mého kamaráda se rozvádí. Zkouší se tvářit, že se nic neděje, ale je jen našťvaný, že musí skrývat svoje pocity.

Moji rodiče se rozvedli, ale mě hodně pomáhá moje škola a celá moje rodina.

Důležité kontakty:

LINKA BEZPEČÍ: 116 111

LINKA DŮVĚRY: 241 484 149 nebo 777 715 215

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM: www.ditekrize.cz

Nezisková organizace Mosty - <http://www.osmosty.cz>

Okresní soud Most - www.justice.cz/web/okresni-soud-v-moste/