

UKLIĎ SI V DUŠI



INFO

Rozchod rodičů je **velká změna**, hodně věcí může být najednou jinak. A protože změny bývají pro lidi těžké, může to někdy působit jako **malé zemětřesení** – chvíli trvá, než se věci zase uklidní. Je v pořádku, že na to potřebuješ **čas**. A taky pomoc druhých.

ROZCHOD RODIČŮ
NENÍ TVOJE VINA!
NEMŮŽEŠ ZA TO, ŽE SE
TO DĚJE.

ZAŽIJ ♥

KAMARÁD/KA DO NEPOHODY

Když je něco těžké, pomáhá o tom mluvit s těmi, komu důvěřujeme. Najdi si ve svém okolí někoho, s kým je ti dobře, a naplánuj si s ním hezkou chvíli. Napiš si: Kdo to bude? Co spolu budeme dělat? Co bych mu rád řekl/a?

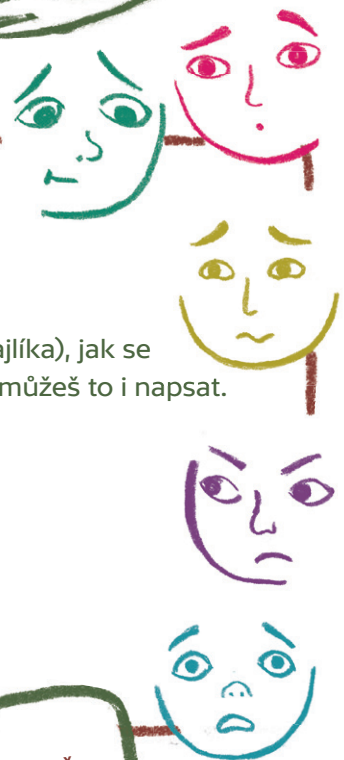
KDO: _____

CO: _____

VYTVOŘ *

JAK SE Z TOHO VŠEHO CÍTÍM?

Nakresli (třeba jenom smajlíka), jak se cítíš. Jestli ti nejde kreslit, můžeš to i napsat.



VYTVOŘ *

OCHRANNÝ AMULET

Když se v životě něco velkého mění, pomáhá mít u sebe nějakou věc, která zůstává stejná a bezpečná. Vytvoř si svůj ochranný předmět, který se dá brát všude s sebou. Může to být něco z papíru, malá hračka, obrázek nebo třeba kamínek zvenku, který si pokreslíš. Nos ho u sebe, a vždycky když ho budeš potřebovat, pevně ho stiskni.



Když se rodiče rozejdou, můžeš mít dva domovy, dva různé světy. To může být někdy fajn, ale taky náročné. Nakresli nebo napiš do kufříku jednu věc, která ti pomůže cítit se dobře, když jsi na jiném místě.

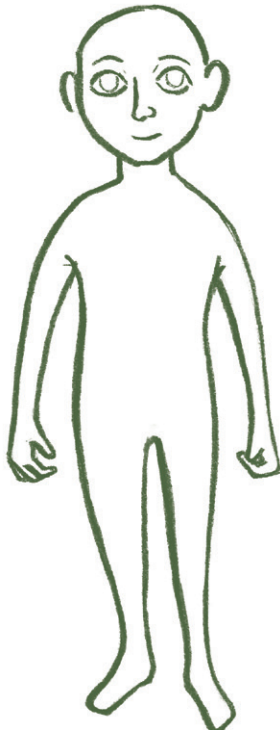


VYTVOŘ *

BÁDEJ ?

MAPA POCITŮ

To, jaké máme pocity, je často vidět na těle. Třeba smutek spouští pláč. Vztek napne tělo a zatne ruce v pěst. Strach tělo roztřese nebo dělá takový nepříjemný pocit v břiše nebo na hrudníku. Zkus probádat svoje tělo. Co a kde nejvíc cítíš? Zakresli to a vyber barvu, která ten pocit vystihuje.

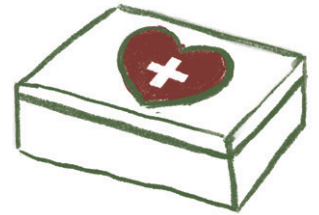


VYTVOŘ *

PRVNÍ POMOC PRO DUŠI

Když se zraní tělo, ošetříme ho. Když bolí duše, je to složitější, ale i o ni se dá postarat. Vytvoř si balíček první pomoci na duši. Můžeš do něj dát cokoli, co máš rád/a a co ti pomůže. Třeba jako:

- * oblíbený předmět
- * fotku někoho, koho máš rád(a) / něčeho, co máš ráda(a)
- * papír, na který napíšeš těžké pocity, a pak ho roztrháš
- * něco na mačkání (třeba bublinkovou fólii)
- * nebo vzkaz pro sebe (například: Zvládnou to. Nebude to takhle napořád.)



ZAŽIJ ♥

BEZPEČNÉ MÍSTO

Když nám něco ubližuje nebo je nám těžko, může pomoci přenést se v myšlenkách na svoje oblíbené místo, kde se cítíme v bezpečí. Zavři na chvíli oči a zamysli se, jak vypadá tvoje bezpečné místo. Kde to je? Co tam vidíš? Co slyšíš? Je tam někdo s tebou? Můžeš si to místo nakreslit a přidat do svého balíčku první pomoci.



DOPLŇ !

DOPLŇ NÁSLEDUJÍCÍ VĚTY

Bojím se, že... _____

Nejvíc mě štve... _____

Přál/a bych si... _____

Pomáhá, když... _____

INFO

Rozchod rodičů často přináší **různé pocity**. Můžeš cítit smutek, vztek, strach, ale někdy taky úlevu. Je to úplně normální a **všechny pocity jsou v pořádku**.

Jestli ti není dobře a nemáš se komu svěřit, můžeš zavolat na **Linku bezpečí** (tel.: **116 111**, volání je zdarma a nemusíš uvádět své jméno). Nebo můžeš napsat na chat www.linkabezpeci.cz/chat.

Rádi ti pomůžou taky v poradně **Centra LOCIKA**, zkus chat na stránce detstvibeznasili.cz.