

ÚVOD

Tví rodiče si nejspíš už nějakou dobu nerozumí.
Možná toho zkusili spoustu, aby své problémy vyřešili
a byli spolu. Ale někdy jsou vztahy mezi dospělými
hodně složité a dost se zamotají.

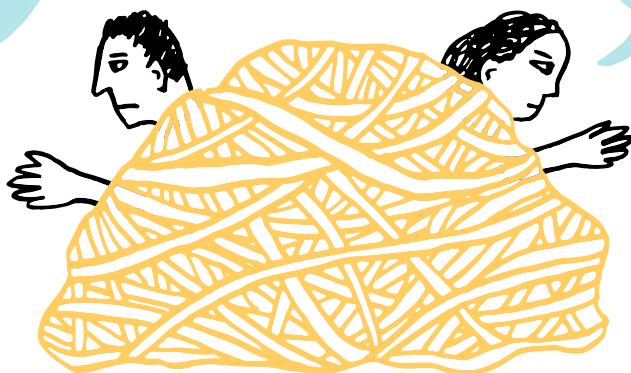
To, co se děje, je jen mezi mámou a tátou.
S jejich problémy bohužel nic nenaděláš.
Ale něco přece jen dělat **MŮŽEŠ**.
A v tom tě chce podpořit tehle sešit...



Asi máš v sobě zmatek a nevíš, co bude dál.
/ když ti to teď možná tak nepřipadá, máma s tátou tě pořád
mají rádi. Už nebudou partneři nebo manželé, ale tvými rodiči
zůstanou napořád.

Nějak jsme
se do toho
zamotali.

A jsme v tom
někdy až po
uši.



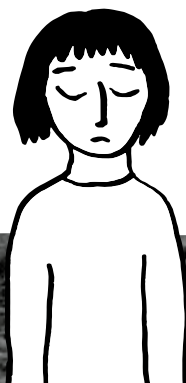
Tví rodiče se propadli na čas do svých problémů.
Je strašně těžké tomu rozumět a jen se na to dívat.
Většinou si to však časem sedne a uklidní se to.

Jak to ale zvládnout teď?

Mí rodiče se
rozvedli před lety.
Moc si z toho
nepamatuju.

Mí zas teprv
nedávno. Pořád se
háдали a teď spolu
nemluví.

A není to
ještě větší depka,
si o rozvodu navíc
číst? Už tak je to
na palici.



Možná rodiče neví, jak s tebou o tom,
čím procházíte, mluvit. Je to pro ně hodně těžké
a často nemají pro to, co prožívají, slova.
Ale to neznamená, že bys neměl/a právo na vysvětlení.

Asi máš hrozně moc otázek a nevíš, jak se zeptat.
A taky spoustu pocitů a možná nemáš tušení, co s nimi.
To je přirozené. Ale není v pořádku s nimi být
zbytečně dlouho sám.

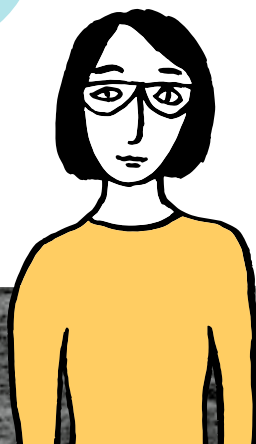
Tahle knížka může být tvým **PRŮVODCEM**.

Vznikla ve spolupráci s dětmi i rodiči.
Chtěla by pomoci hledat způsoby, jak tím vším lehčeji
a tvořivěji projít a jak o tom spolu komunikovat.

Chceš tuhle cestu vyzkoušet?

Jako dospělí si
bohužel někdy myslíme,
že naše problémy děti
vlastně nevnímají
a že je mlčením
chráníme.

Mimochodem...
Určitě máš fajn
rodiče, když ti tuhle
knížku pořídili.
Nepochybně jim
na tobě záleží.



OBSAH

TVOJE CESTA	8
TVOJE POCITY	20
PROJÍT TMOU	38
DALŠÍ VÝZVY A ZDROJE	68
DOMOV-Y	96
ŘEKNI SI	120
NADĚJE JE	142

V knížce používám
a volně střídám slova
ROZCHOD a ROZVOD.

Záleží na tom, jestli
tví rodiče byli manželé
a musí se rozvést u soudu,
pak je to rozvod.

V obou případech je
pro tebe situace ale
asi dost podobná.

JAK PRACOVAT SE SEŠITEM

- Pokud ti něco ze sešitu nesedne, klidně ho odlož.
- Jestli se tě něco netýká, přeskoč to.
- Když kus projdeš, odměň se.
- Stránky tohoto sešitu jsou jen nabídka.
Pokud ti nebudou stačit, založ si deník.



PRO RODIČE

- Modré stránky jsou tu pro vás.
Klidně si přečtete celou knížku,
pak ale dejte soukromí a prostor
dítěti. Knížku mu nenuťte.

- Knížka je určená hlavně
čtenářům zhruba od 10 let.
Respektujte prožívání dětí,
zároveň jim ale nabídněte
podporu. U mladších dětí je lepší
knížku procházet společně. Může
usnadnit společné rozhovory.

PIŠ, KRESLI, ČMÁREJ, PŘETAHUJ!

Když tě nějaká stránka osloví, zůstaň s ní.

Postupně nebo na přeskáčku.

Řid' se svým pocitem.

V knížce jsou i stránky pro rodiče.

Chtěla jsem, aby věděli, čím můžeš procházet.

Knížku si ale nech jen pro sebe.

Anebo si s nimi taky popovídej.

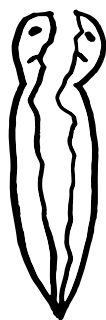
Jak ti to bude vyhovovat...

*Snažila jsem se
napsat a nakreslit to, co
bych tehdy, když se mí rodiče
rozváděli, chtěla slyšet,
přečíst si, zažít... Snad se
mi to povedlo a tobě to
něco přinese.*

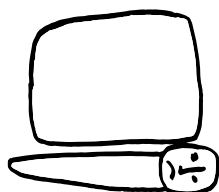


MŮŽEŠ SE CÍTIT RŮZNĚ I HROZNĚ...

Prohlédni si, jak se kdo cítí. Poznáváš se v něčem? Cítíš se někdy podobně? Jestli je ti nějaký pocit blízký, zaškrtni ho nebo vybarvi.



rozPOLCENĚ



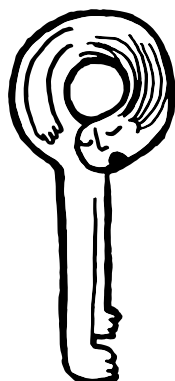
zaTÍŽENĚ



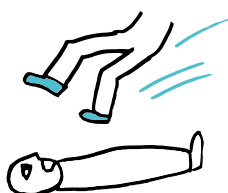
neČITELNĚ



neVIDitelně



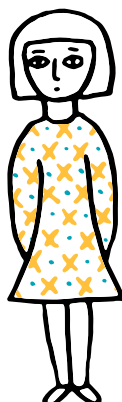
sKLÍČENĚ



zaSKOČENĚ



rozČAROVANĚ



VZORNĚ



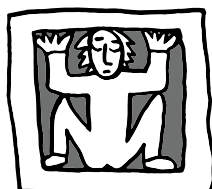
neNÁPADNĚ



oČERNĚNĚ



vzDÁLENĚ



uZAVŘENĚ



ŠVIHLE



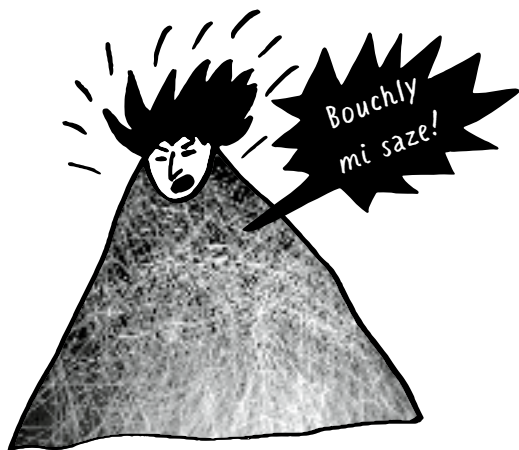
PRAŠTĚNĚ



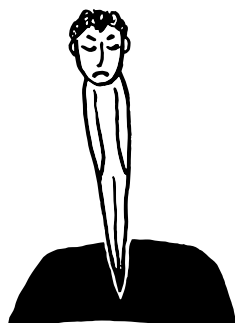
zODPOVĚDně



rozBITĚ



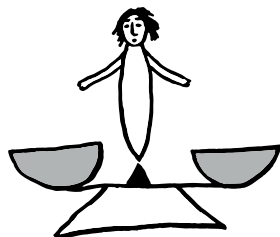
výBUŠně



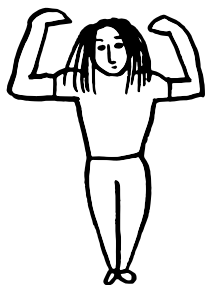
zaSEKle



naŠTVANĚ



VÁHavě



odVÁŽNĚ



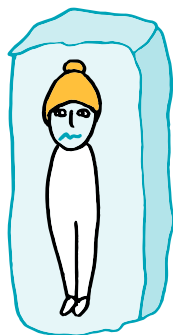
rozJETĚ



naFOUKaně



zVĚDAvě



zMRAŽeně



KLIDně



DÁŠ TO. ZVLÁDNEŠ TO.

Hluboko v nás je obrovská schopnost to zvládnout. Něco uvnitř to umí. Jsou tam ukryté vnitřní zdroje, kterými nás příroda vybavila.

OPŘI SE. UZEMNI SE.

Opři se o to, co tě těší, nebo o někoho blízkého. Představ si svoje kořeny, které vedou hluboko do země a z nichž můžeš čerpat výživu.



KDY CÍTÍŠ
SVOU SÍLU?