

TŘI DŮLEŽITÉ VĚCI, KTERÉ SI JAKO DOSPĚLÍ POTŘEBUJEME PŘIPOMENOUT

LÉTO DŮVĚRY

Vytvořte si společný čas

Dětem se někdy lépe mluví při společných aktivitách, když na ně není mířena přímá pozornost. Zkuste si třeba vyjít na večerní procházku.

Děti jsou citlivé

Často intenzivně vnímají, jestli se doopravdy věnujeme jim nebo například obrazovce mobilního telefonu. Čas na rozhovor by jim měl patřit se vším všudy.

Ticho nemusí být špatně

Děti se někdy hodně chtějí svěřit, ale můžou z toho mít strach. Snaží se nás chránit, mají nás rády a nechtějí, abychom si o ně dělali starosti. Dejme jim prostor.

Prostor pro citlivý rozhovor nemusí mít podobu dokonale naplánovaných aktivit. Zkuste povídání zahrnout do vašich každodenních rituálů a chvil, které trávíte společně.

Předejte dětem kontakt na Linku bezpečí 116 111. Pokud sami cítíte, že je toho na vás moc, obraťte se na Linku první psychické pomoci 116 123.