



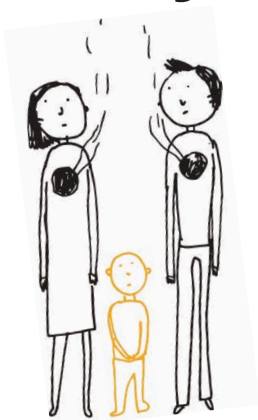
Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Aperio 



Moji blízcí se rozcházejí

I tak náročná situace, jako je rozpad rodiny, se dá řešit konstruktivně a šetrně k dětem. Zkuste svým blízkým nabídnout pomocnou ruku, třeba se o ni jen zdráhají požádat.



14 tipů, jak je můžete podpořit

- Stůjte při nich. Zeptejte se, jestli chtějí o rozchodu mluvit.
- Naslouchejte. Naslouchejte. Naslouchejte.
- Nechte je vyplakat.
- Když nepláčou, nedivte se. Ne každý pláče, když je smutný.
- Ujistěte je, že emoce jsou v pořádku.
- Nikoho nesuďte ani neočerňujte.
- Pokuste se nestránit ani jednomu z rodičů.
- Nerozdmýchávejte spor.
- Snažte se podpořit dohodu.
- Ptejte se, jak můžete pomoci – např. s hlídáním dětí, hledáním bydlení, radou...
- A co děti? Obracejte pozornost na jejich potřeby.
- Doporučte odbornou podporu, která touto náročnou fází pomůže projít jak rodičům, tak dětem.
- Poskytněte informace a kontakty – na mediátora, terapeuta, dětského psychologa, neziskovku, podpůrný program **Rozchodem rodina nekončí**.
- Odkáže na web zustavamerodici.cz, kde najdou užitečné tipy, jak na dohodu.



Máte potřebu svým blízkým poradit?
Někdy i dobře míněná poznámka může vyznít
a zapůsobit jinak, než jste zamýšleli.
Je lepší být opatrný.

10 vět, které raději rozcházejícímu se člověku **neříkejte:**



- Proboha, co teď budeš dělat?!
- Nenech se oškubat.
- Zkoušeli jste to nějak urovnat?
- Děti si určitě nenech vzít!
- Vždycky byl divnej, neschopnej...
Byla to hysterka, stíhačka...
- Já ti říkal/a, že se k tobě nehodí.
- Děti patří k mámě.
- Nedokáže se o děti postarat.
- Bez něj/ní ti bude líp.
- To je super, konečně budeš mít trochu času na sebe.

V náročné situaci, jakou je rozchod,
by nikdo neměl zůstat sám.
Je skvělé, že při svých blízkých stojíte.
Jejich rozchod však může být těžký i pro vás.
Také vy se v náročných chvílích můžete obrátit
na poradnu Aperio.