



Centrum sociálních služeb
Ostrava, o.p.s.

Pomocník pro děti

CO SE DOMA MŮŽE DÍT...?



RODINNÁ PORADNA

Centrum sociálních služeb Ostrava, o. p. s.



CO SE DOMA V RODINĚ MŮŽE DÍT?

Rodinu tvoří její členové a mezi nimi vytvořené vzájemné vztahy a komunikace. Je to místo, kde získáváš první a také nejdůležitější zkušenosti s tím, jací lidé jsou, jak se k sobě chovají, a jak se řeší náročné situace.

„AHOJ, JMENUJU SE RÁĎA,
JSEM SKŘÍTEK Z RODINNÉ
PORADNY.
A POKUD BUDEŠ CHTÍT,
BUDEME SI SPOLU O
NĚKOLIKA TĚCHTO
SITUACÍCH POVÍDAT.“



RODIČE SE HÁDAJÍ...

Rodiče na sebe zvyšují hlas, pokřikují, snaží se překřičet jeden druhého, nadávají si... Není ti to příjemné a přemýšlíš, co s tím... Je v pořádku, že ti není uprostřed hádky rodičů dobře, to by nebylo asi nikomu.... Když se dospělí občas pohádají, je to normální a patří to k životu. Je však důležité, aby se to nedělo často a nikomu v rodině se neublížovalo, například urážkami, ponižováním, atd.

„POKUD SE RODIČE HÁDAJÍ ČASTO A TEBE TO TRÁPÍ, PROMLUV SI ALESPŇ S JEDNÍM Z NICH. ŘEKNI MU, CO TI BĚŽÍ HLAVOU, KDYŽ SE PŘED TEBOU HÁDAJÍ, JAKÉ MÁŠ POCITY I OBAVY.“

NĚKDY POMŮŽE, KDYŽ SE NAUČÍŠ V NEPŘÍJEMNÝCH CHVÍLÍCH DĚLAT NĚCO, CO TI ZARUČENĚ POMÁHÁ. TŘEBA POSLOUCHAT HUDBU, HRÁT SI, STAVĚT, TVOŘIT, SETKAT SE S NĚKÝM BLÍZKÝM NEBO SE PROSTĚ HÝBAT (TANČIT, BĚHAT, SKÁKAT...) A HLAVNĚ, NEZAPOMEŇ DÝCHAT :-).“



DOMA JE NÁSILÍ...

Táta někdy uhodí mámu. Vidíš, že se máma tátovy reakce bojí. Možná se tě snaží chránit, nebo se tak bojí, že ani neví, co dělat... Někdy to může být i naopak a máma napadá tátu. Není v pořádku, když muž bije ženu, nebo žena muže, stejně tak není v pořádku, když je bito dítě. Nemusí dojít přímo k fyzickému násilí, ale někdy stačí, když se říkají ošklivá, zraňující slova, nebo výhrůžky. Takovéto chování je špatné.

"POKUD SE NĚCO TAKOVÉHO U TEBE DOMA DĚJE, JE ÚPLNĚ V POŘÁDKU SI O SITUACI S NĚKÝM PROMLUVIT, NAPŘ. S NĚKÝM, KOMU VĚŘÍŠ (S BABIČKOU, STREJDOU, TETOU, UČITELEM, TRENÉREM NEBO NĚKÝM JINÝM)."

"NĚKDY SE MŮŽEŠ CÍTIT JAKO TEN, KDO HÁDKY ČI NÁSILÍ ZAVINIL, ZEJMÉNA KDYŽ JSOU KVŮLI NĚČEMU, CO SE TĚ TÝKÁ."

"HÁDKY RODIČŮ ANI NÁSILÍ MEZI NIMI NEJSOU TVOJE VINA!!!

KAŽDÝ JE ZODPOVĚDNÝ ZA SVÉ CHOVÁNÍ (RODIČE I TY) A RODIČE JSOU POVINNI TĚ CHRÁNIT."

NEZAJÍMAJÍ SE O MĚ...

Rodiče na tebe nemají čas? Když jim říkáš své zážitky, nebo se jim svěruješ se svým trápením, máš pocit, že tě moc nevnímají? Slýcháš od nich často věty „dej mi pokoj“, „ted' nemám čas“ apod. Někdy se ti může zdát, že pro rodiče je důležitější práce nebo jiné aktivity. Ať to tak je, nebo ne, stejně důležité je i to, jak se cítíš ty.

"JAK JSEM ŘÍKAL, ZA CHOVÁNÍ JSI ZODPOVĚDNÝ, ALE ZA SVÉ POCITY NEMŮŽEŠ, TAKŽE SE NEMUSÍŠ STYDĚT, KDYŽ SE CÍTIŠ NAŠTVANÝ, NEBO SMUTNÝ... POCITY JSOU NORMÁLNÍ ZÁLEŽITOST, MÁME JE VŠICHNI A JE NA KAŽDÉM Z NÁS, JAK S NIMI NALOŽÍME."

"POKUD MÁŠ POCIT, ŽE SE O TEBE RODIČE NEZAJÍMAJÍ, JE DOBRÉ JIM O TOM ŘÍCT, NEBO SI PROMLUVIT S NĚKÝM JINÝM. VÍM, ŽE PODĚLIT SE O TRÁPENÍ MŮŽE POMOCI NAJÍT ŘEŠENÍ (VÍC HLAV, VÍC VYMYSLÍ) A NEBO SE TI ASPOŇ TROCHU ULEVÍ."



RODIČE SE ROZVÁDÍ...

Určitě máš kamarády, kterým se také rozvedli rodiče. Podle statistik by to mohla být až půlka z nich. Jasně, tady jde ale o TVOJE RODIČE, VAŠI RODINU! Když se rodiče rozejdou, nemusí to znamenat, že rodině bude hůř... Někdy to může být i naopak, zvláště když se rodiče před rozchodem hodně hádali, nebo si jinak ubližovali.

Lepší by samozřejmě bylo, kdybyste byli všichni pohromadě a šťastní, ale nakonec je důležitější, ne to, jak rodina vypadá, ale jak funguje. Když dojde v rodině k tak velké změně, jako je rozvod nebo rozchod rodičů, měli by všichni napnout své síly, aby dokázali dál fungovat a spolupracovat. Je třeba se domluvit, a to by měli udělat hlavně rodiče.

"NENÍ TAK DŮLEŽITÉ, JAK RODINA VYPADÁ, DŮLEŽITĚJŠÍ JE, JAK FUNGUJE, JAK SPOLU ČLENOVÉ RODINY VYCHÁZEJÍ A VZÁJEMNĚ SE RESPEKTUJÍ."



MUSÍM SI VYBRAT?

Rodiče se rozešli a ty nevíš, u kterého z nich budeš? Chtěl bys zůstat s oběma? Nebo se s jedním z nich cítíš lépe než s tím druhým? Možná to u jednoho rodiče funguje jinak než u druhého, což pro tebe může být nesrozumitelné, nebo náročné...

I když spolu rodiče již nechtějí žít, tebe mají pořád stejně rádi a je také v pořádku, že ty je máš oba také rád(a). Co se rodičům někdy může stát je to, že zapomenou, že jsi pořád dítě a nemůžeš s nimi řešit problémy dospělých.

"MŮŽE SE STÁT, ŽE SE TI OD JEDNOHO RODIČE K DRUHÉMU NEBUDE CHTÍT. PAK JE MOC DOBRĚ TO ŘÍCT, I KDYŽ TO MŮŽE BÝT TĚŽKÉ. JEN, KDYŽ SE O VĚCECH MLUVÍ, MOHOU SE MĚNIT A VYLEPŠOVAT.

JE DOBRÉ VĚDĚT, ŽE STEJNĚ JAKO TY MÁŠ OBA RODIČE RÁD(A), I ONI MAJÍ RÁDI TEBE A CHTĚJÍ S TEBOU TRÁVIT ČAS, MÍT MOŽNOST TĚ VYCHOVÁVAT A STARAT SE O TEBE."

"ROZHODNĚ BY TĚ NIKDO NEMĚL NUTIT MEZI RODIČI VYBÍRAT, ANI ŘÍKAT, KTERÉHO MÁŠ RADĚJI. TAKY MŮŽEŠ RODIČŮM NEBO NĚKOMU, KOMU VĚŘÍŠ, PŘIPOMENOUT, ŽE JSI DÍTĚ A NECHCEŠ MÍT DOSPĚLÁCKÉ STAROSTI."





Centrum sociálních služeb
Ostrava, o.p.s.

"KDYŽ TI NENÍ DOBŘE NEBO SE TI NĚCO
NELÍBÍ, MÁŠ PRÁVO, ABY SE TĚ NĚKDO
ZASTAL A POMOHL TI.
NENÍ NIC ŠPATNÉHO NEBO DIVNÉHO NA
TOM, ŘÍCT SI O POMOC, A TO KLIDNĚ
I NĚJAKÉMU ODBORNÍKOVÍ, KTERÝM
MŮŽE BÝT PSYCHOLOG, TERAPEUT,
SOCIÁLNÍ PRACOVNÍK...

POMOC VYHLEDÁVAJÍ RŮZNÍ LIDÉ,
DOSPĚLÍ I DĚTI, PROTO MAJÍ TITO
ODBORNÍCI HODNĚ ZKUŠENOSTÍ A
MOHOU TI DOBŘE PORADIT,
VYSLECHNOUT A PODPOŘIT.

**NEMUSÍŠ
NA TO BÝT SÁM..."**

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB OSTRAVA, O. P. S.

www.css-ostrava.cz

Rodinná poradna, Nechme dětem dětství

Jahnova 867/12, Ostrava

605 292 252, 774 789 810

Najdeš nás i na Facebooku a Instagramu.

Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19, Ostrava

778 111 281

Linka bezpečí

116 111

Děkujeme, že můžeme pomáhat rodinám:

OSTRAVA!!!

