



TIPY, JAK ŘÍCT RODIČŮM

JAK SE CÍTÍŠ



Vyber si, jestli oslovíš oba rodiče nebo **jen jednoho**.

Napiš rodiči **sms**, že chceš o něčem důležitém mluvit. Bude snazší téma později otevřít.

Jestli o potížích nejde mluvit, můžeš vše sepsat do **dopisu** a předat ho vašim.

Někdy pomáhá mít jako **podporu někoho** u sebe, třeba někoho z příbuzných, kamarádů, učitelů. Mohou podpořit tvá slova, pomoci, aby ti rodiče naslouchali.

1

2

3

4

5

6

7

8

Najdi chvíli, kdy rodiče nejsou ve shonu nebo na odchodu ven.

Připrav si to předem a třeba si to napiš i na lísteček nebo do telefonu.

Můžeš jim **ukázat i naši stránku** a navázat na ni.

Může se stát, že rodiče zareagují jinak než čekáš nebo potřebuješ. Nenech se odradit, zkoušej to znovu. Dej jim čas srovnat si, co od tebe slyšeli, a promyslet, jak ti pomoci.