

Rozvod/rozchod rodičů

Čeho se bojíš, že se po rozvodu/rozchodu rodičů stane?

Popiš jak se dnes cítíš.

Pojmenuj si nahlas emoci, co v tobě v tu chvíli je, dej si čas a prožij ji

Tvoje emoce

Tvůj prožitek

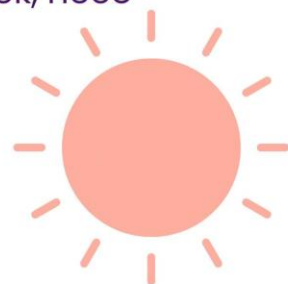
Napiš dopis rodičům.

Můžeš v něm vyjádřit smutek, vztek, nebo jiné emoce, které právě teď prožíváš.



Co bys od rodičů potřeboval/a, aby ses cítil/a lépe?

Zhluboka se nadechni a zkus is vzpomenout na nějaký hezký zážitek, něco co se ti v poslední době povedlo.



Jaké to v tobě vyvolává pocity?

Jaké to v tobě vyvolává pocity? Co bys jim chtěl/a říct?

Popiš své pocity, popiš co cítíš ke každému ze svých rodičů a napiš jak si myslíš, že se za rok budeš cítit.