

Abyste doma bylo dobře všem

Ve šťastné rodině všichni vědí, co ostatním dělá dobře, proto:

1. Umožněte, aby každý měl doma místo, kde je mu dobře.
2. Darujte si vzájemně pozornost, lásku a vřelost.
3. Podporujte se a spolupracujte.
4. Ochraňujte se navzájem.
5. Vytvořte hranice, které zaručí bezpečí.

Jsme jedno a není nám to jedno

Jedna + jedna je JEDNA CELÁ, proto:

1. Společně sdílejte intimitu.
2. Mějte společné rituály.
3. Mějte společné aktivity.
4. Společně plánujte.
5. Překvapujte se v dobrém.

Být mámou a tátou dá zabrat, ale stojí to za to

5 tipů zdravého rodičovství:

1. Na své děti jste odborníci právě vy – jejich rodiče.
2. Ve výchově uplatňujte zájem, vřelost, pevnost a svobodu.
3. Podporujte u dětí odolnost i jemnost.
4. Pěstujte rodinné rituály, přispívají k sounáležitosti.
5. Učte své děti 3P: pozdrav, popros, poděkuj. To ostatní pak půjde snáze.

Prosím tě, mami... (a tati)

5 tipů pro zdravé mezigenerační vztahy:

1. Respektujte se navzájem a připusťte dobrý záměr.
2. Oceňujte se, hledejte to dobré a buďte tolerantní.
3. Řešte konflikty.
4. Nezasahujte bez vyžádání.
5. Nastavte si pevná pravidla a dodržujte je.

Prostě nám to nevyšlo

5 tipů pro zvládnutí rozvodu:

1. Postarejte se o sebe, dopřejte si čas na zvládnutí změny.
2. Oddělte partnerství od rodičovství (rozvod se týká partnerství).
3. Postarejte se o děti – prožívají ztrátu, zármutek, bolest i pocit viny.
4. Minimalizujte rozsah změn a zachovejte dítěti jeho „kotvy“.
5. Zajistěte dětem kontakt s druhým rodičem, prarodiči, s širší rodinou i přáteli.

Abych znovu bylo dobře

5 tipů, jak začít znovu:

1. Zastav se!
2. Ohlédni se!
3. Uklid' si!
4. Odvaž se!
5. Jednej!