

JAK REAGOVAT, KDYŽ JSOU DĚTI SMUTNÉ?

Smutek je normální pocit stejně jako radost.

Pocity a emoce mohou být nepříjemné, ale není jejich cílem ti ublížit.

Chceš zkusit vymyslet, co můžeme společně dělat, když je ti smutno?

Smutek se nám snaží ukázat hodně věcí o nás samotných, třeba že se nám něco nelíbí nebo nám něco není příjemné.

Můžeme si zkusit pojmenovat, z čeho je ti smutno a třeba si i zkusit nakreslit, jakou má tvůj smutek podobu.

Nemusíš se cítit špatně za to, že jsi smutná/ý.

Je v pořádku být smutná/ý a dávat to najevo.

