



## Milý tatínku, milá maminko!

1. Nikdy nezapomeňte: jsem dítětem vás obou, ať už bydlím jen u jednoho z vás nebo se v péči o mě střídáte, potřebuji vás oba stejně.
2. Mám vás rád oba. Neočerňujete přede mnou toho druhého, protože mě to bolí.
3. Pomozte mi být v kontaktu s tím rodičem, se kterým právě netrávím čas- vytočte mi jeho telefonní číslo, umožněte mi poslat mu SMS nebo email, předepište mi jeho adresu na obálku, pomozte mi k Vánocům nebo narozeninám pro něj vyrobit nějaký malý dárek.
4. Mluvte spolu a hlavně mě nepoužívejte jako posílčka mezi vámi. Nechci nosit zprávy, které toho druhého zarmoutí nebo rozčílí.
5. Nebuďte smutní, když odcházím k druhému rodiči, nebudu se tam mít špatně. Nejraději bych byl pořád s vámi oběma.
6. Nikdy mi neplánujte nic na dobu, kdy mám být s druhým rodičem. Část mého času chci trávit s tatínkem a část s maminkou. Důsledně to dodržujte.
7. Nebuďte zklamaní ani se nezlobte, když se vám nehlásím v době, kdy jsem s druhým rodičem. Mám teď dva domovy.
8. Nepředávejte si mě u dveří jako balík. Pozvěte toho druhého na chvíli dál, jsou to pro mě kratičké chvílky, kdy vás mám oba. Neničte mi je tím, že se ignorujete nebo hádáte.
9. Když se doopravdy nemůžete ani vidět, předávejte si mě ve školce, škole, nebo u přátel.
10. Nehádejte se přede mnou - nedělá mi to dobře. Buďte ke mně alespoň tak zdvořilí, jako jste k ostatním lidem, a jak to vyžadujete také ode mne.



11. Dávejte mi dost informací, ale nevyprávějte mi věci, kterým ještě nemohu rozumět.
12. Dovolte mi přivést si svoje kamarády k vám oběma. Chci, aby poznali i moji maminku a mého tatínka a aby viděli, jak jste oba skvělí.
13. Dohodněte se férově o penězích.
14. Nesoutěžte o to, kdo mě víc rozmazlí.
15. Řekněte mi na rovinu, když někdy nevystačíte s penězi. Pro mě je stejně mnohem důležitější čas strávený s vámi než peníze. Ze společné hry se raduji mnohem víc, než z nové hračky.
16. Nemusíme mít pořád nějaké akce. Nemusí být pořád něco nového, když spolu něco podnikáme. Nejhezčí je pro mě, když jsme prostě veselí a v pohodě, hrajeme si a máme i trochu klidu.
17. Nechte v mém životě co nejvíc věcí tak, jak bývaly před vaším rozchodem.
18. Buďte hodní na babičku a dědečka z druhé strany, i když při rozvodu stáli víc u svého dítěte. Taky byste při mně stáli, kdyby se mi vedlo špatně. Nechci ztratit ještě své prarodiče.
19. Buďte tolerantní k novému partnerovi, kterého si ten druhý našel nebo najde, a hlavně ho přede mnou nepomlouvejte. S tímto člověkem musím také vycházet.
20. Buďte optimističtí. Svůj partnerský vztah jste nezvládli - ale zkuste alespoň dobře zvládat ten čas poté. Projděte si prosby, které vám píši. Třeba si o nich promluve, ale nehádejte se. Nepoužívejte tento dopis k vyčítání druhému. Když to uděláte, tak jste vůbec nepochopili, jak na tom teď jsem a co potřebuje, abych se cítil lépe.

Autorkou proseb je uznávaná dětská psycholožka a spisovatelka dětské literatury Dr. Karin Jäckel ([www.karin-jaeckel.de](http://www.karin-jaeckel.de))

