

Прочетете
моята
история



Какво ще се
случи след това?



МОЕТО СЕМЕЙСТВО СЕ ПРОМЕНЯ¹



Защо се
случва това?



Прочети
съвети на други
деца на твоята
възраст



ЗАЩО СЕ СЛУЧВА ТОВА?

Има много причини, поради които някои родители се разделят.

Обикновено това се случва защото един от тях или и двамата са нещастни. Те си мислят, че трябва да се разведат, за да може животът им да бъде по-добър.

Родителите ти могат да се карат и крещят, но трябва да знаеш, че ти не си виновен за това, което се случва.

Тази книжка ще ти помогне да разбереш как се чувстваш. Може би ще искаш да я покажеш на майка си, на баща си или на други възрастни хора.



Никога не
се обвинявай



Може да бъде много объркващо, когато родителите се разделят. Но ти можеш да разговаряш за това с някой възрастен - родител или учител и да му зададеш всички въпроси, които имаш.

Какво ще стане с моето куче Бен?



Къде ще живея?



Обичат ли ме още?

Защо майка ми и баща ми са ядосани?

С кого мога да говоря?



КАКВО ИСКАШ В БЪДЕЩЕ?

Ако искаш, можеш да използваш тази страница, за да напишеш какво искаш да се случи. Можеш да покажеш написаното на твоите родители. Това, което искаш може и да не стане, но би могло да ти помогне, ако го напишеш.

Къде би искал да живееш?
Кого би искал да виждаш?
Къде би искал да ходиш на училище?
Какво би искал да правиш?



Когато родителите ми се разведоха, аз се преместих на ново място с майка ми. Бях притеснена, че няма да виждам повече приятелите си, но когато ходех при баща ми, се виждах и с тях. И още нещо, на новото място вече имам нови приятели.



Когато моето семейство се промени, аз си мислех, че животът ми е свършил. Но намерих много различни начини да се справя – опитай се да потърсиш положителните неща в промяната ...



Аз и сестра ми сме заедно с майка ни. Все още живеея в същата къща и ходя в същото училище. Не бях сигурен колко често ще мога да виждам баща ми, но всичко се подреди и сега се срещаме всяка събота и неделя.



Мислех си, че когато започна да живея с баща ми, няма да мога да ходя при баба и нейната котка Бети и това много ме притесняваше. Въпреки това обаче, аз все още им ходя на гости – в края на седмицата или по празниците.

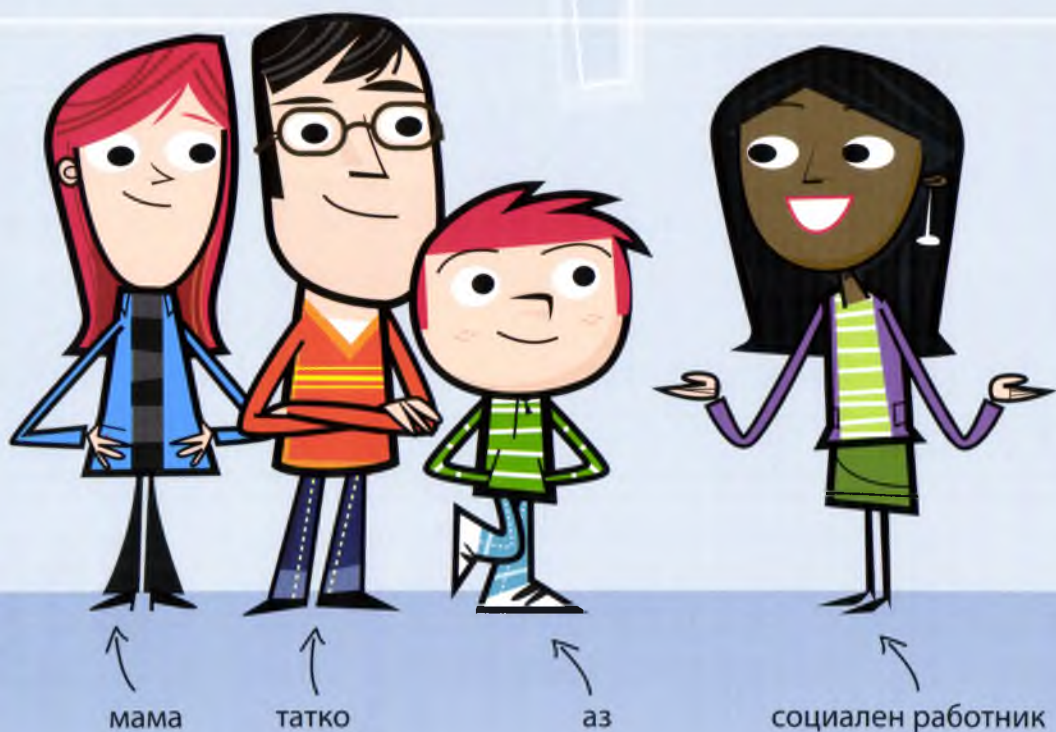


Какво се случва след това?

Когато родителите се развеждат, те трябва да мислят за много различни неща, като например: ти къде ще живееш и колко често ще виждаш другия си родител, с когото вече няма да живееш.

Понякога на родителите им е трудно да постигнат съгласие относно децата. Те могат да разговарят с медиатори (това са хора, които са обучени да помагат на родителите да постигнат съгласие за децата) или да получат съвети от адвокати.

Ако родителите не могат да се споразумеят, те могат да се обърнат към съдия от семейния съд, който да вземе решение вместо тях. Семейният съд се различава от криминалния съд, който наказва хората, които са направили нещо лошо.



Съдията може да помоли социален работник да разговаря с теб и с твоите родители. След това социалният работник ще каже на съдията това, което смята, че ще бъде най-добре за теб.

Съдията ще изслуша внимателно всички и ще се опита още веднъж да накара родителите ти да се споразумеят за това, какво ще се случи с теб след развода. Ако това не може да бъде постигнато, тогава той, вместо тях, ще вземе решение, което смята, че е най-добро за теб.



Как се чувстваш?

Може да се чувстваш тъжен, самотен, ядосан или объркан. Нормално е да изпитваш тези чувства. Понякога можеш да изпитваш едновременно различни чувства. Нормално е да имаш смесени чувства, например да се чувстваш щастлив и тъжен едновременно.

Как се чувстваш? Тук можеш да напишеш и другите чувства, които изпитваш.



Понякога говорим за своите чувства,
друг път ги крием.

Има много чувства, които могат да се
открият в играта за търсене на думи.
Кои от тези чувства криеш?

Има още десет чувства в играта за
търсене на думи – можеш ли да ги
откриеш?

о б н а д е ж д е н о
р я д о с а н й с д ф
е с а м о т е н у д о
в я а в й ъ д о п т б
н т д ъ о ж ю я л р ъ
и ц о я в е у л а у р
в ъ б л я н б з ш ц к
а п р и т е с н е н а
р п е л г к с д н а н
м о б ъ р к а н л к а
щ а с т л и в с щ с л

| | | |
|---------|------------|-------------|
| уплашен | обнадежден | тъжен |
| ядосан | ревнив | объркан |
| объркан | самотен | притеснен ✓ |
| щастлив | добре | |



Чувства: разкрий ги!

Ако си ядосан, тъжен или разтревожен, може да искаш да скриеш чувствата си. Но понякога помага да поговориш с някой. Можеш да разговаряш с хора, които са ти близки:

- твоето семейство
- приятелите и техните семейства. Някои от тях може да са преживели същото като теб
- учители и социални работници

Ако не желаеш да говориш с хората, които познаваш, можеш да се обадиш на номерата, които ще откриеш на последната страница.

Не подтискай
чувствата си
– разкрий ги!



Разкажи на родителите си как се чувстваш

Говори с родителите си за това как се чувстваш и какво би искал да се случи. Бъди честен относно чувствата си и не се страхувай да поставяш въпроси. Просто кажи това, което смяташ за правилно и какво искаш, а не това, което искат другите хора.

Ако желаеш, тук можеш да напишеш какво би искал да споделиш с родителите си.

Просто кажи какво смяташ
за правилно и какво
желаеш, а не това, което
смяташ, че другите хора
биха искали да чуят.



Бързи съвети

Купи си тефтер, за да можеш да пишеш на него, когато си ядосан.

Направи нещо, което те прави щастлив – гледай някой от любимите си филми или прочети любимата си книга.

Ако си много ядосан, удари една голяма и мека възглавница.

Това няма да върне нещата такива, каквито са били, но може да те накара да се почувстваш по-добре.



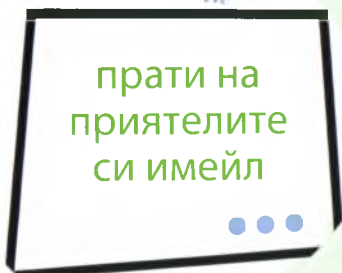
слушай
музика



виж се с
приятелите си



прати на
приятелите
си имейл



Справяне с промяната

Промяната не винаги е лесна. Може да отнеме време на всеки един да свикне с новите промени. Повечето деца казват, че нещата стават по-добри с времето.

Някои деца живеят с майка си или баща си през по-голямата част от времето и посещават другия си родител през съботите и неделите, по време на празниците или ваканциите.

Някои деца прекарват по равно времето си с всеки от родителите си.

Някои деца прекарват време и с други хора, като например баба и дядо.

Някои деца имат повече семейства. Другото семейство е, когато един или двамата от родителите ти живее с човек, който не е нито майка ти, нито баща ти. Те също могат да имат деца.

Не забравяй, че всяко семейство може да бъде различно!

Нещата стават по-добри с всеки изминал ден



Когато баща ми се ожени за втори път, аз бях много тъжен, но сега знам, че това е прекрасно, защото имам две семейства и мога да прекарвам времето си с тях.



Майка ми и баща ми се разведоха и въпреки, че със съжаление трябва да го кажа, мисля че така е по-добре. Те не можеха да се разбират и само се караха.



Родителите на моята приятелка се развеждат. Тя се опитваше да приеме този факт, но в действителност прикриваше чувствата си.



Майка ми и баща ми са разведени, но моето училище и останалите членове на семейството много ми помогнаха.



Помощ!

Безплатна национална
телефонна линия за деца

116 111

www.sacp.government.bg

Българска телефонна линия за
онлайн безопасност БЛОБ

124 123

www.helpline.bg

Безплатен телефон за деца по
въпроси за зависимост към
наркотици или алкохол.

0800 133 22