



JAK PEČOVAT O SVÉHO GRINCHE?

JAK ZPŘÍJEMNIT SVÁTKY VAŠIM MILOVANÝM GRINCĚM?

NASLOUCHEJTE.

Zeptejte se svého Grince, jak se cítí, a dejte mu prostor se vám svěřit. Někdy je prostě potřeba, aby si mohl otevřeně postěžovat.

POHLAĎTE GRINCHE PO SRSTI

Vyhňte se frázím jako ‚Vánoce jsou přece super!‘ nebo ‚Jen si to užij!‘. Raději respektujte Grinchovu náladu a nabídněte pochopení.

Můžete třeba říct: „Rozumím, že je to teď pro tebe fakt těžké. Jak ti můžu pomoci?“

VÁNOCE JINAK? PROČ NE.

Možná, že váš Grinch nechce zdobit stromek nebo vyrážet na vánoční party. To nevádí – najděte si spolu něco, co vám společně sedne. Třeba klidné posezení, filmový večer nebo, co vůbec neodpovídá konvencím.

Je v pořádku, že ne všichni mají svátky rádi. Nezoufejte, pokud Grinchovo srdce neroztaje, i když byste si to možná přáli.



Pokud se vy nebo váš milovaný Grinch nacházíte v těžké situaci, neváhejte se obrátit na Linku pro rodinu a školu: 116 000 nebo Modrou linku: 608 902 410

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



NEVYPUSŤ
DUŠI