



Sedm rad od dětí, jak být šťastný

Hledáte do nového roku recept na štěstí? Zeptejte se dětí! Mají totiž hned jasno. Linka bezpečí si nechala poradit od 500 malých hlaviček, jak být šťastný. Jednoduchost a hloubka jejich odpovědí vás překvapí.

1. rada: Buďte s rodinou

Díky rodině se děti cítí bezpečně, milovaně a jako nezaměnitelná součást celku. Rodina je proto u dětí na prvním místě. Společně strávené rodinné chvíle a zážitky utužují vzájemné vazby a sblíží. S rodinou také získáváte krásné vzpomínky, které vám pomohou bojovat v těžkých nebo smutných momentech života.

2. rada: Pečujte o zdraví

Zdraví se zrcadlí v pocitech štěstí stejně silně jako čas s rodinou. Ačkoliv děti marodí méně často než dospělí lidé, význam pevného zdraví si plně uvědomují. Jsou totiž schopné vycítit bolest či únavu druhého a tyto prožitky sdílet s přáním brzkého uzdravení.

3. rada: Hrajte si

Magický svět her dokáže děti plně pohltit. Hraní v nás totiž budí fantazii, zaměstnává smysly a vytváří zvláštní druh energie. S hračkami však svět her neskončil. Dětskou hravou duši v sobě stále máte, proč jste ji potlačili? Kupte si třeba barevné ponožky, vyhlaste partnerovi souboj v piškvorkách nebo vtipně ozdobte večeři.

4. rada: Přitulte se

Kontakt s druhým beze slov je jedním z nejhezčích momentů, které můžete sdílet a prožívat. Děti to vědí, a proto radí: Přitulte se! Pohláďte svého partnera, obejměte své děti, pomazlete se s domácím mazlíčkem, budete šťastnější. Odměnou získáte pocit většího porozumění a sounáležitosti.

5. rada: Podporujte se

Děti často slýchávají slova podpory, která se mohou v průběhu let neslyšně vytratit. Opak je pravdou, slova se nevytrácejí, zůstávají jen nevyřčená. Pochvalte druhé, pokud jsou šikovní. Nahlas oceňte vlastnosti, které se vám na dětech, přátelích nebo protějšku líbí. Zkusili jste někdy nezištně zalichotit cizímu člověku na ulici? Stojí to za to.

6. rada: Se svými problémy se svěřte

Děti moc dobře vědí, že sdílení je základ štěstí. Proto se rády svěřují i se svými problémy, které intenzivně prožívají, ačkoliv se vám mohou zdát malicherné. Jen díky přátelství a rodině jste přeci zvládli první platonickou lásku, hádky nebo strach. Svěřte se, naslouchejte druhým a nesudte, vytvoříte tím pouto důvěry a blízkosti.

7. rada: Pomozte druhému

Pomoc druhému je krásnou a čistou věcí, která zanechává v srdci pocity štěstí a naplnění. Pomáhejte v maličkostech. Pomozte partnerce do kabátu, uvolněte mamince s dítětem místo v tramvaji, zkuste druhého uklidnit. Zeptali jste se někdy někoho: „Jak ti mohu pomoci, aby ses cítil / cítila dobře?“

Více rad od dětí se dozvíte na www.cojestesti.cz

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:



Nadace O₂



O Linky bezpečí

Linka bezpečí je nejdéle fungující dětskou krizovou linkou, které denně využívá více než 500 dětí a mladých lidí. V loňském roce se Linka bezpečí stala Neziskovou roku 2015 a získala i Cenu veřejnosti. Mezi nejčastější témata, která děti a mladí lidé řeší, patří z 36 % vztahové problémy (v rodině, s vrstevníky, partnerské vztahy), z 18 % z osobní témata (úzkosti, strachy, deprese, sebevražedné myšlenky apod.) a z 18 % problémy sexuálního zranění. Služby jsou navíc dostupné nejen telefonicky, ale skrze chat a e-mail.

Kontakt pro média:

Michaela Pišiová, specialista PR a komunikace, t: 606 708 548, e-mail: m.pisiova@linkabezpeci.cz

Peter Porubský, vedoucí Linky bezpečí, t: 724 459 482, e-mail: p.porubsky@linkabezpeci.cz

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:



Nadace O₂