

JAK MÍT ZDRAVÉ VZTAHY

To, jak vycházíme s ostatními – s kamarády, sourozenci, rodiči nebo spolužáky – hodně ovlivňuje, jak se cítíme. Když máme kolem sebe fajn lidi, kteří nám rozumí a jsou na nás hodní, jsme většinou šťastnější. Někdy ale můžeme být ve vztazích, které nám nejsou příjemné – a to není v pořádku. Je důležité starat se o vztahy, které nám dělají dobře, a nebýt v těch, kde se cítíme nebezpečně nebo nešťastně.

CO JE ZDRAVÝ VZTAH?

Zdravý vztah je takový, kde si navzájem věříme, mluvíme spolu, posloucháme se, podporujeme se a zároveň můžeme být sami sebou.



☒ JAK POZNÁM ZDRAVÝ VZTAH?

☐ Naslouchání

- Posloucháme se navzájem a bereme jeden druhého vážně.
- Neposmíváme se, nezesměšňujeme ani se neurážíme.

☐ Důvěra

- Nechceme si ublížit a záleží nám na sobě.
- Můžeme si říct něco tajného a víme, že to zůstane mezi námi.

☐ Otevřenost

- Mluvíme spolu upřímně o svých pocitech – třeba o radosti, nervozitě nebo smutku.
- Nebojíme se říct: „Nevím.“ „Potřebuju prostor.“ nebo „Chápu, že jsi naštvaný/á.“

☐ Podpora

- Povzbuzujeme se, když se něco nedaří – třeba ve škole nebo ve sportu.
- Když je někomu z nás smutno, jsme tam pro sebe.

☐ Společný i vlastní čas

- Děláme spolu fajn věci – třeba jedeme na výlet nebo hrajeme hru.
- Každý máme ale taky čas jen pro sebe nebo pro jiné kamarády.

☐ Klidné řešení hádek

- Když se pohádáme, nekřičíme a neubližujeme si.
- Snažíme se najít dohodu.

☐ Hranice

- Každý má právo říct: „Teď o tom nechci mluvit.“
- Když někdo potřebuje pauzu nebo klid, respektujeme to.



JAK PODPOŘIT ZDRAVÉ VZTAHY?

- Mluvte spolu otevřeně a naslouchejte si.
- Buďte k sobě upřímní a chovejte se fér.
- Respektujte jeden druhého a dopřejte si prostor.
- Podporujte se a buďte k sobě laskaví – i když se zrovna neshodnete.
- Říkejte „promiň“ a „děkuju“ – dává to vztahům sílu.

Nikdy nejste na problém sami – požádat o pomoc je známka síly, ne slabosti.

CO DĚLAT, KDYŽ SE VE VZTAHU NECÍTÍTE DOBŘE?

- **Zastavte se a vnímejte, co přesně vám vadí** – je to strach, tlak, smutek nebo něco jiného?
- **Zkuste si o tom s druhým promluvit – klidně a bez obviňování** („Cítím se... když...“).
- **Svěřte se někomu, komu důvěřujete** – kamarádovi, rodiči, učiteli, školnímu psychologovi nebo můžete zavolat na anonymní Linku bezpečí (116 111)
- **Pamatujte, že na vztah musí být dva** – pokud se nic nemění a pořád se cítíte špatně, je v pořádku ze vztahu odejít.

