

Dvacatero vzkazů rodičům od jejich dětí:

1. Nerozmazlujte mě. Vím dobře, že bych neměl/a dostat všechno, oč si řeknu - já vás jen zkouším.
2. Nebojte se být přísní a pevní. Mám to raději - cítím se pak bezpečněji.
3. Nedovolte, abych si vytvořil/a špatné návyky. Musím spoléhat na vás, že je včas odhalíte.
4. Nedělejte ze mě menšího, než jsem. Nutí mě to, abych se choval/a nesmyslně jako „velký/á“.
5. Nehubujte, nenadávejte a nedomlouvejte mi na veřejnosti.
6. Daleko víc na mě zapůsobí, když se mnou promluvíte v klidu a v soukromí. Nevnučujte mi, že mé chyby jsou těžké hříchy. Nabourává to můj smysl pro hodnoty.
7. Nenechte se příliš vyvést z míry, když řeknu, že vás nemám rád/a. Nejste to vy, koho nenávidím, ale vaše moc, která mě ohrožuje.
8. Nechraňte mě před všemi následky mého jednání. Potřebuji se někdy naučit snášet obtíže a bolest.
9. Nevěnujte přehnanou pozornost mým drobným poraněním a bolístkám. Dokážu se s nimi vyrovnat.
10. Nesekýrujte mě. Musel/a bych se bránit tím, že budu „hluchý/á“ a budu dělat mrtvého brouka.
11. Nedávejte ukvapené sliby. Pamatujte si, že se cítím mizerně, když se sliby nedodrží.
12. Nezapomínejte, že se nedokážu vždycky vyjádřit tak, jak bych chtěl/a. Nejsem proto někdy zcela přesný/á a nebývá mi rozumět.
13. Nepokoušejte nadměrně mou poctivost. Dostanu strach a pak lžu.
14. Nebuďte nedůslední. To mě úplně mate.
15. Neříkejte mi, že mě nemáte rádi, i když někdy dělám příšerné věci.
16. Neříkejte, že mé obavy a strach jsou hlouposti. Pro mě jsou hrozivě skutečné a hodně pro mě znamená, když se mi snažíte pomoci.
17. Nesnažte se mi namluvit, že jste dokonalí a bezchybní. Šokuje mě, když zjistím, že to tak není.
18. Nikdy si nemyslete, že je pod vaši důstojnost se mi omluvit. Po upřímné omluvě se můj vztah k vám stává ještě vřelejším.
19. Nezapomínejte, jak rychle dospívám. Je to určitě těžké, držet se mnou krok, ale prosím - snažte se.
- 20. NEZAPOMEŇTE, ŽE NEMOHU DOBŘE VYRŮST BEZ SPOUSTY LÁSKY A LASKAVÉHO POROZUMĚNÍ.**
21. Použitá a doporučená literatura:

STUHLÍKOVÁ, I. a kol. Zvládání emočních problémů školáků Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-534-2.