



Council so synom

Rozhovor so synom alebo rodinný rozhovor „Cyril Prosí Tamaru, Nájdi Rajskú Záhradu.“

Jedným z dôležitých oporných bodov pri hraniciach v rodine je rodinný rituál. **Pozývame vás zaviesť do vašich životov určité rituály, rodinné stretnutia, ktoré môžu napríklad oddeľovať čas dňa od času prípravy odchodu do postele alebo spoločné trávenie času pri večeri.**

Tu je jedna pozvánka k jednému takému rozhovoru, ktorý sa môže stať rodinným rituálom a časom aj bežným rozhovorom dvoch osôb v rodine.

Zároveň sa jedná o inú možnosť ako hovoriť a pýtať sa našich detí, aký mali deň alebo ako sa majú.

Postup:

- ❖ Nájdi si priestor so synom, s mužom, alebo aj s celou rodinou.
- ❖ Ideálne sadnite si na zem, na koberec, môžete zapáliť aj sviečku medzi vami a ideálne je položiť na zem medzi vás aj tzv. **hovoriaci predmet**. Obzvlášť deťom to pomáha udržať pozornosť tomu, kto hovorí a tiež to vnímajú ako hru.
- ❖ Tento „rodinný kruh“ alebo rozhovor môžete najprv robiť niekoľko dní len vy s mužom, ak po vašom boku muž je, aby ste inšpirovali vaše deti. Alebo môžete rovno prizvať aj deti k tomuto rozhovoru.
- ❖ Je to vhodné **aj pre úplne malé deti**, pre ktoré sa to stane časom úplnou samozrejmosťou takto reflektovať svoj život a úplne slobodne v bezpečí rodiny zdieľať svoje pocity, vnemy a prežívanie.
- ❖ Jednotlivé slová obsahujú písmená tém, otázok ktoré môžete priniesť do tohto rozhovoru.



Prvá osoba si vezme hovoriaci predmet a odpovie na nasledujúce otázky:

C – ako sa **Cítim** práve teraz, počas dňa, v rodine, v škole, na tréningu?

P – kde alebo v čom **Potrebujem Podporu, Pomoc**?

T – z čoho sa **Teším**, kedy **cítim vzrušenie, som nervózny** v posledných dňoch, včera, dnes?

N – čo som **Nemal rád** dnes alebo v posledných dňoch, **čo bolo ťažké**?

R – čo som mal **Rád** v posledných dňoch, **čo ma potešilo**?

Z – čím som sa **Zaoberal** v posledných dňoch, **čo ma zamestnávalo najviac**?

D – ako sa mi **Darí v posledných dňoch**, ako sa mi **Darí dnes**?

Ď – za čo som **vĎačný**?

Pravidlá, ktoré si môžete dohodnúť pri tomto rozhovore:

- ❖ Rozpráva len jedna osoba rozpráva, tá ktorá má v ruke hovoriaci predmet
- ❖ Ostatné osoby načúvajú, naslúchajú
- ❖ Ten kto hovorí, hovorí o sebe, v jednotnom čísle
- ❖ Čo je povedané v tomto rozhovore je dôverné a ostáva medzi vami
- ❖ Nieje nutné posudzovať, hodnotiť ani opravovať, čo a ako vaše dieťa bude s vami zdieľať.

Je dobré vedieť, že na začiatku obzvlášť u detí sa deje to, že ich odpovede môžu byť krátke a z nášho dospeláckeho pohľadu akoby povrchné. Dokonca sa deti tohto rituálu na začiatku nezúčastňujú. Dobré je začať aspoň s mužom alebo s kamarátkou, aby vás deti pri tom videli a vnímali. Príde čas, že sa pripoja bez tlaku, bez presviedčania.

☺ **Veľa radosti pri tom prajeme** ☺