



## Ako obnoviť a posilniť dôveru

### **Ale ako z toho von? Ako obnoviť dôveru medzi synom a rodičom? Ak dôveru máme, ako ju môžeš ešte posilniť?**

Nižšie je uvedených pár možností, ako sa obnovuje a posilňuje dôvera. Nielen medzi deťmi a rodičom, ale v podstate medzi kýmkoľvek.

Pozývame ťa, vyber **tri pre teba najjednoduchšie aktivity a začni ich hneď žiť...ostatné si naplánuj a prines do života ...** Zazdieľaj o tom aj v FB skupine.

Faktom je, že to **aký máme vzťah so svojim dieťaťom v puberte je alebo bude výsledkom nášho vzťahu počas predchádzajúcich rokov.** Čím dlhšie my rodičia dôveru našich detí strácame, tým dlhšie ju získavame aj späť. Napríklad u 6-7 ročných chlapcov je to relatívne rýchle dôveru obnoviť, u 13 ročných a starších to môže trvať aj niekoľko mesiacov.

Tak poďme na to....

### **Buď prítomná v jeho živote**

- ❖ Ak tráviš čas s inými deťmi alebo ho tráviš najmä v práci, v domácnosti, okolo domu alebo pri svojich koničkoch, je čas to zrevidovať a nastaviť si to tak, aby si bola v živote svojho syna viac prítomná.

### **Ospravedlň sa mu za svoje pochybenia smerom k nemu**

- ❖ Sadni si v tichu, rozpamätaj sa na situácie, kde si syna udrela, nakričala na neho, urazila ho, kde si mu dávala povely, príkazy a zákazy, kde si porušila sľub, ktorý si mu dala, kde si mu klamala, kde si ho zahanbila atď. **Vypíš si to na papier (alebo vytlač túto stránku).**
- ❖ Často sa ako rodičia môžeme až zdesiť koľko toho je. Sme ale ľudia a robíme chyby, aj keď robíme najlepšie ako vieme.
- ❖ Navnímaj si to, a keď nájdeš odvahu, sadni si k posteli svojho syna, keď zaspáva, alebo si nájdite chvíľu na prechádzku v dvojici a zo srdca sa mu ospravedlň za tieto veci. Pokojne môžeš byť konkrétna a vymenovať tie situácie. Nie je výnimkou, že rodičovi pri tom tečú slzy. A je pre syna veľmi zdravé vidieť svojho rodiča, že je tiež zraniteľný a dokáže prejavovať súcit a emócie.



- ❖ Veľmi odporúčam, aby ospravedlnenie bolo vo forme napr. ospravedlňujem sa ti, omlouvam sa ti, prosím odpusť mi, že ... Je to vždy lepšie ako slová prepáč alebo promiň. Tieto dve slová sú vo svojej podstate znova len príkazy. Chceme po tom druhom, aby niečo urobil, doslova, aby mi prepáčil. A prevzatie zodpovednosti je citel'né cez slová ako sú napr. ospravedlňujem sa ti, omlouvam sa ti, lebo ja ukazujem zodpovednosť. O prepáčenie, odpustenie môžem požiadať.
- ❖ Neočakávaj, že sa to hneď zmení, keď to urobíš. Dokonca ťa môže tvoj syn vysmiať, alebo môže mlčať a nepovedať nič. Alebo práve naopak povie mama, nebuď trápna.
- ❖ Je to ale zásadný krok i keď možno sa môže zdať, že zdanlivo malý krok k obnoveniu dôvery.

## Zaujímaj sa o jeho svet

- ❖ Ak tvoj syn sleduje youtuberov, influencerov, hraje počítačové hry, sleduje seriál, číta knihu sadni si k nemu a zaujímaj sa nesilene o to viac. Dôležité je to nehodnotiť, nesúdiť. Jednoducho sa zaujímaj o svet svojho syna. Ako sa hrá tá alebo iná hra. Ako sa vymieňajú autá, zbrane v počítačovej hre. Ktoré videá ti odporúča pozrieť od tohto alebo iného youtubera apod. Ak chceš, aby sa tvoj syn zaujímal o tvoj svet, o dianie v rodine, jednoducho prestaň hodnotiť, zakazovať, prikazovať a začni sa zaujímať najprv o jeho svet.

## Dodržiuj jeho hranice a nastavte dohody

- ❖ Opýtaj sa svojho syna, kedy sa necíti dobre, ak niečo robíš. Možno vstupuješ do kúpelne bez klopania alebo do jeho izby. Samozrejme si zodpovedná ešte za jeho život, no namiesto príkazov a zákazov, nastavujte dohody, láskavo no dôsledne.

## Hovor mu ako sa cítiš miesto obviňovania

- ❖ Namiesto neustáleho obviňovania syna, zameraj svoju pozornosť k sebe a hovor aj smerom k nemu hlavne o sebe ak sa niečo udeje, ak niečo nespravil, čo sľúbil, alebo o čo si ho požiadala. Povedz mu, ako si v tom cítiš, nerešpektovaná, nevidená.



## Plň svoje sľuby

- ❖ Ak niečo povieš, že urobíš, alebo mu dáš, je dôležité aby si to splnila. A je jedno, či je to pozitívne alebo v negatívnom zmysle. Opakuj to len raz, a potom s plnou láskavosťou a dôslednosťou to splň.

## Opýtaj sa ho, či môžeš pred inými povedať jeho príhodu

- ❖ Ak budete na návšteve a on bude prítomný, opýtaj sa ho predtým ako povieš jeho príbeh alebo niečo o ňom, či je to pre neho v poriadku a akceptuj aj keď povie možno, že si to neželá.

## Dávaj mu menej príkazov a zákazov. Prejav mu vďačnosť, obdiv, uznanie

- ❖ Hovor synovi menej príkazov a zákazov, viac mu vyslovuj vďačnosť aj za maličkosti, hovor mu, čo si na ňom vážiš a čo na ňom obdivuješ. Nie v zmysle toho, čo všetci poznáme: „Ty si ale šikovný“. Veta by mohla začať napr. Vážim si na tebe...obdivujem na tebe...mám na tebe rád...Môžete v rodine si vytvoriť napr. raz za týždeň kruh vďačnosti, kde každý z rodiny napíše alebo povie, za čo bol v posledných siedmych dňoch vďačný.

## Nezmieruj sa s nevhodným správaním no hranice nastavuj láskavo ale dôsledne

- ❖ Každý syn väčšinou chce vidieť vo svojej mame láskavú ženu. Nie autoritu, ktorá nastavuje hranice, kričí, dáva príkazy, zákazy a povely. Samozrejme nie vždy to je možné, ako sme písali sme ľudia, máme svoju prácu, povinnosti, starosti, nikto z nás nie je robot. Je žiadúce, aby otec bol ten, kto preberie úlohu toho, kto nastavuje a kontroluje hranice. Ak tam nieje, potrebuješ to urobiť ty. Len dodám, nastavovať hranice neznamená, dávať príkazy, zákazy a povely.
- ❖ Vám odporúčam, aby ste si muž a žena sadli a dohodli si kto bude akú úlohu vo výchove zastávať. Je fajn, ak žena sa môže uvoľniť a byť tá láskavejšia a popustí opraty vedenia domácnosti a rodinného života. Samozrejme sa to môže prelínať, nie vždy ste obaja doma. Ale odporúčame, ak vidíš, že syn odmieta niečo urobiť, o čo si ho požiadala, tak s láskou pristúp k mužovi a popros ho napr. Miláčik, postaraj sa prosím o to. Ďakujem. A často stačí, ak otec len zdvihne obočie a syn vie, čo je potrebné

