



ĎAKUJEME ZA TVOJ EMAIL A STIAHNUTIE PILIEROV DÔVERY

PILIERE DÔVERY

medzi rodičmi a deťmi

Ako strácam ako rodič dôveru a ako je možné ju získať späť?

Dôvera je dôležitá v každom vzťahu, vieš ako ju často vo vzťahoch s našimi deťmi strácame? Pozývame ťa urobiť pár krokov k tomu, aby sa dôvera medzi tebou a dieťaťom buď začala obnovovať alebo ak medzi vami dôvera je, tak sa krásne môže týmto ešte posilniť a vyrásť.

Prikazujem, zakazujem, trestám?



Pozrime sa na jeden z dôvodov, kedy mamy alebo otcovia strácajú dôveru svojich detí.

A to sú príkazy, zákazy, povely a tresty zo strany rodiča.

Môže to mať mimo iné aj za následok, že dieťa prestáva rodiča časom vnímať, dokonca ho bude ignorovať, začne sa pred ním zatvárať do svojho sveta a rodič je nútený aj desaťkrát opakovať smerom k dieťaťu, čo od neho chce. Môžeš sa nad tým zamyslieť a dať tomu pozornosť ako to máte počas jedného štandardného dňa spolu v domácnosti so synom alebo dcérou.

Priprav si papier a tužku (alebo vytlač túto stránku) a **zaznamenaj si čiarku za každý príkaz, povel, zákaz alebo trest, ktorý počas dňa synovi alebo dcére dáš**. Môžeš si napríklad aj zaznamenať aké príkazy, povely a tresty dávaš a s akým výsledkom.

Pre názornosť uvádzame pár možných povelov, príkazov, trestov:

Obleč sa, dojedz to, nebi sa, umy sa, pod' sem, povysávaj, vynes kôš, buď potichu, daj hudbu tichšie, vyzleč sa, vezmi si čisté tričko, nebehaj, nekrič, choď do svojej izby, uprac si, vypni počítač, choď spať, pohni sa, pridaj, daj pozor na sestru, pomôž mladšiemu bratovi, umýval si si zuby, všetko pokaziš, nič nevieš urobiť poriadne, urobil si si úlohy, vyložil si myčku, odlož mobil, máš zákaz hrať hry, týždeň máš zákaz, zakazujem mobil a tak podobne.

Keď budeš mať zapísané koľko príkazov, otázok, zákazov, trestov denne dieťaťu dávaš, vynásob si to x 365 dní a budeš mať orientačný počet za rok. A to číslo vynásob zase počtom rokov od jeho približne druhého tretieho roku života, kedy ako rodičia začíname s príkazmi, zákazmi, otázkami, trestami.

Zo skúseností vieme, že **denne to môže byť aj 30 a viac takýchto povelov a príkazov**. Za rok to môžu byť tisícky povelov, príkazov a zákazov. A dnes už vieme, že pri takomto množstve **napríklad za desať rokov života dieťa prestáva vnímať, lebo to fyzicky nie je možné inak.**

A ukazuje sa, že takýto chlapec či dievča, keď vyrastie a nájde si partnera, tak aj obyčajná prosba môže byť ním vnímaná ako povel, príkaz a jeho partner partnerka sa začne sťažovať, že ju vôbec nevníma ...

Ako inak strácam dôveru svojho dieťaťa?



Nižšie uvádzame pár príčin, ktoré nás rodičov oberajú o dôveru našich detí. Môžeš sa nad tým zamyslieť a možno uvidíš aj u seba pár z nich ...

Nedostatočná pozornosť a telesný kontakt

- Obzvlášť ak máme viacero detí, tak sa môže stať, že pozornosť a telesný kontakt dávame jednotlivým deťom v menšom množstve.

Napätie a hádky medzi rodičmi

- Deti sú veľmi vnímavé, často vidia hádky a nezhody medzi rodičmi, vzťahujú si to na seba, kumuluje sa v nich napätie. A problém nie je ani tak to, že vidia rodičov sa hádať, ale hlavne to, že nie vždy vidia ako sa rodičia vedia udobriť, ospravedlniť sa, odpustiť si a objasniť sa.

Neodpovedáme na jeho otázky

- Na toto si ešte malý, nemám čas, teraz ma neruš, opýtaj sa otca, neotravuj ma s takými hlúposťami, to by si ešte nepochopil, zatvor pusu a jedz, ...
- Čo zaviesť jednoduché pravidlo, že ak sa dieťa pýta, tak je aj pripravené na odpoveď v kontexte jeho veku, inak sa nás naše deti raz prestanú pýtať.

Zahanbovanie dieťaťa

- Ak rozprávame vtipné historky o dieťaťi pred inými, dokonca pred cudzími ľuďmi a ono je prítomné a počuje to, môže to byť pre neho zraňujúce a zahanbujúce, aj keď to často myslíme ako vtip.

Nedodržiavanie sľubov

- Dieťa v princípe verí bezhranične rodičovi a ak zažíva, že rodič nesplní svoje slovo, ak nedodrží čo sľúbil a nevysvetlí to, neospravedlní sa, tak dieťa prestáva rodičovi podvedome veriť.

Klamanie deťom

- Ak dieťa vníma, že sme smutní, unavení a opýta sa nás, ako sa máme a my, aby sme ukázali, že sme v pohode, tak povieme, nič mi nie je a nasilu sa tvárime, že sme veselí, dieťa vníma, že klameme. Tiež je dobré nájsť múdre vysvetlenie pre zaužívané vetné spojenia typu: darčeky nosí Ježiško, vypadnutý zub si vzala Zúbková víla a podobne

Nevnímanie rozdielnych prístupov k dievčatám a k chlapcom

- Ak sa pokúšame chlapcov od približne tretieho roku života vychovávať rovnako ako dievčatá a obrátene, zákonite to môže priniesť svoje následky a často zranenia na duši dieťaťa.

Nie si mu vzorom

- Ak chceš po dieťati niečo a ty sám/sama to nerobíš, ono to vidí. Ak mu hovoríš ... prestaň sa hrať s mobilom, sám/sama pusti mobil z ruky; chceš po ňom, aby išlo včas do postele, sám choď včas do postele, chceš po ňom, aby jedlo zdravo, sám jedz zdravo, chceš, aby si upratalo izbu, sám si uprac svoje miesto, apod. Staň sa mu vzorom a to sa týka aj zodpovednosti, privilégii a plnenia povinností.

Prekračovanie hraníc

- Ak nepoznáš svoje hranice a dieťa ti ich prekračuje alebo ty nepoznáš jeho hranice a prekračuješ ich vedome alebo nevedome, dôvera sa automaticky vytráca.

Neschopnosť prevziať zodpovednosť za svoje správanie a ospravedlniť sa

- Ak nakričíme na dieťa, dávame mu x povelov, kritizujeme ho, ublížime mu slovami alebo mu inak krivdíme, alebo to jednoducho preženieme, a nedokážeme za to prevziať zodpovednosť, ospravedlniť sa a napraviť to, strácame automaticky dôveru.

Iste by sme mohli nájsť ešte aj iné veci, čo nám berú dôveru našich detí ...

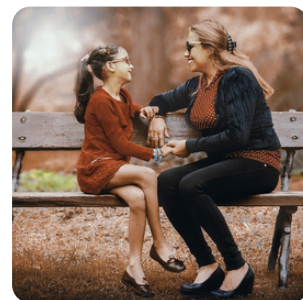
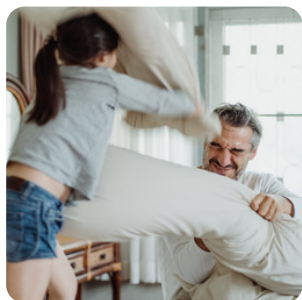
Ako obnoviť a posilniť dôveru?



Ale ako z toho von? Ako obnoviť či posilniť dôveru medzi dieťaťom a rodičom?

Ďalej je uvedených pár možností, ako sa obnovuje a posilňuje dôvera. Nielen medzi deťmi a rodičmi, ale medzi kýmkoľvek. Pozývame ťa, vyber tri pre teba najjednoduchšie aktivity a začni ich hneď žiť ... ostatné si naplánuj. To aký máme vzťah so svojim dieťaťom v puberte bude výsledkom nášho vzťahu počas predchádzajúcich let. A čím dlhšie dôveru našich detí strácame, tým dlhšie ju získavame aj späť.

- Buď prítomný v živote svojich detí.
- Ospravedlň sa za svoje pochybenia.
- Zaujímaj sa o svet svojich detí.
- Dodržuj nastavené hranice a dohody s deťmi.
- Hovor ako sa cítiš miesto obviňovania.
- Plň svoje sľuby.
- Opýtaj sa svojho dieťaťa, či môžeš pred inými povedať jeho príhodu.
- Dávaj menej príkazov a zákazov. Prejav vďačnosť, obdiv, uznanie.
- Nezmieruj sa s nevhodným správaním no hranice nastavuj láskavo ale dôsledne.
- Oddeluj správanie syna/dcéry od syna/dcéry ako človeka



Chceš preniknúť do tajov vzťahov medzi rodičmi a deťmi hlbšie?

ONLINE KURZY PRE RODIČOV

» PLNÉ PRAKTICKÝCH RÁD «

aktivity obsahujúce funkčné rady na prevedenie teórie do praxe
rozhovory | inštruktážne videá | podporná fb skupina a mnoho ďalšieho

TEŠÍ SA NA TEBA KATY A JOZEF

rodičia dohromady štyroch detí, lektori workshopov
a pobytov pre rodiny, deti i dospelých



WWW.CESTARODINY.EU

