



DĚKUJEME ZA TVŮJ EMAIL A STÁHNUTÍ PILÍŘŮ DŮVĚRY

PILÍŘE DŮVĚRY

mezi rodičem a dítětem

Jak ztrácím jako rodič důvěru a jak je možné ji získat zpět?

Důvěra je důležitá v každém vztahu. Víš, jak často ji ve vztazích s našimi dětmi ztrácíme? Zveme tě k několika krokům, díky kterým se začne důvěra mezi tebou a dítětem buď obnovovat a nebo, pokud mezi vámi důvěra je, tak se tímto může krásně ještě víc posílit a růst.

Přikazuji, zakazuji, trestám?



Podívejme se na jeden z důvodů, proč mámy nebo tátové ztrácejí důvěru svých dětí.

A to jsou příkazy, zákazy, povely a tresty ze strany rodiče.

Může to mít mimo jiné za následek i to, že dítě časem mámu přestává vnímat, dokonce může rodiče ignorovat, začne se před ním uzavírat do svého světa a rodič je nucený i desetkrát opakovat směrem k němu, co od něj chce a potřebuje. A i tak to nemusí být vyslyšeno. Můžeš se nad tím zamyslet a dát pozornost tomu, jak to máš spolu se synem nebo dcerou v rámci jednoho standardního dne.

Připrav si papír a tužku (nebo si vytiskni tuto stránku) a **zaznamenej si čárku za každý příkaz, povel, zákaz nebo trest, který během dne synovi nebo dceři dáš.** Můžeš si například také zaznamenat, jaké příkazy, povely a tresty dáváš a s jakým výsledkem.

Jako názornou ukázkou uvádíme pár možných povelů, příkazů, trestů:

Obleč se, dojez to, neper se, umyj se, pojd sem, vyluxuj, vynes koš, buď potichu, vypni tu hudbu, ztiš tu hudbu, svlékni se, vezmi si čisté tričko, neběhej, nekřič, běž do svého pokoje, uklid si, vypni počítač, běž spát, pohni sebou, přidej, dej pozor na sestru, pomoz mladšímu bratrovi, vyčisti si zuby, všechno pokazíš, neumíš nic udělat pořádně, udělej si své úkoly, odlož mobil, máš zákaz hrát hry, máš týden zakázáno ... apod.

Když budeš mít zapsáno kolik příkazů, otázek, zákazů nebo trestů denně dítěti dáš, vynásob si to x 365 dní a budeš mít orientační počet za rok. A to číslo si **vynásob zase počtem let přibližně od druhého až třetího roku jeho života**, kdy obvykle s tímto začínáme.

Ze zkušeností víme, že to **denně může být i 30 a víc takových povelů a příkazů.** Za rok to tedy mohou být tisíce zákazů, příkazů či povelů. A dnes už víme, že při takovém množství **například za deset let života dítěte, dítě přestává vnímat, protože to ani fyzicky není jinak možné.**

A ukazuje se také, že když takový chlapec nebo dívka vyroste a najde si partnera, tak i obyčejná prosba může být z jeho strany vnímaná jako povel nebo příkaz a jeho partner si pak stěžuje, že ji vůbec, ale vůbec nevnímá ...

Jak jinak ztrácím důvěru svého dítěte?



Níže uvádíme pár dalších příčin, které nás rodiče obírají o důvěru našich dětí. Můžeš se nad tím zamyslet a možná uvidíš pár z nich i u sebe ...

Nedostatečná pozornost a nedostatečný tělesný kontakt

- Obzvláště pokud máme více dětí, může se snadno stát, že pozornost či tělesný kontakt dáváme jednotlivým dětem v menším množství.

Napětí a hádky mezi rodiči

- Děti jsou velmi vnímavé, často, když vidí hádky a neshody mezi rodiči, vztahují si to na sebe a kumuluje se v nich napětí. Problém není ani tak to, že vidí rodiče, jak se hádají, ale především to, že ne vždy vidí, jak se rodiče umí následně udobřit, omluvit, odpustit si a obejmout se.

Neodpovídáme na jeho otázky

- *Na tohle jsi ještě malý, teď nemám čas, teď mě neruš, zeptej se táty/mámy, neotravuj mě s takovými hloupostmi, to bys ještě nepochopil, zavři pusu a jez.....*
- Co takhle zavést jednoduché pravidlo, že když se dítě ptá, tak je připravené i na odpověď v kontextu jeho věku? Jinak se nás naše děti jednou ptát přestanou.

Zahanbování dítěte

- Pokud vyprávíme před jinými vtipné historky o dítěti, dokonce před cizími lidmi a ono je přítomné a slyší to, může to být pro něj velmi zraňující a zahanbující, přestože to myslíme jako vtip.

Nedodržení slibů

- Dítě obecně bezmezně věří svým rodičům, ale když zažívá, že rodič nesplní slovo, nedodrží, co slíbil a nevysvětlí to, ani se neomluví, dítě postupně podvědomě takovému rodiči důvěřovat přestává.

Lhaní dětem

- Když dítě vnímá, že jsme smutní, unavení a zeptá se nás, jak se máme a my, abychom ukázali, že jsme v pohodě, povíme: "Nic mi není." a tváříme se, jak jsme veselí, dítě vnímá ten rozpor a to že mu lžeme. Je také dobré najít moudré vysvětlení pro zažitá větná spojení typu: dárky nosí Ježíšek, vypadnutý zub odnesla Zoubková víla a podobně.

Nevnímání potřeby rozdílného přístupu k dívkám a chlapcům

- Pokud se pokoušíme chlapce od přibližně třetího roku jejich života vychovávat stejně jako dívky a obráceně, zákonitě to může přinést svoje následky a často i zranění v duši dítěte.

Nejsi pro něj vzorem

- Když chceš něco po svém dítěti, ale ty sám to neděláš, ono to vidí. Když mu říkáš: "Přestaň si hrát s mobilem.", sám/sama odlož telefon z ruky. Když po něm chceš, aby šlo včas do postele, i ty chod' do postele včas. Pokud po něm chceš, aby jedlo zdravě, dělej to tak i ty. Chceš-li, aby si uklidilo v pokoji, ty sám/sama si uklid' svoje věci atd. Staň se pro něj vzorem a týká se to i zodpovědnosti, privilegií a plnění povinností.

Překračování hranic

- Pokud neznáš své hranice a dítě ti je překračuje, nebo neznáš ty jeho a překračuješ je vědomě nebo nevědomě, důvěra mezi vámi se automaticky vytrácí.

Neschopnost převzít zodpovědnost za své chování a omluvit se

- Když křičíme na dítě a dáváme mu x povelů, kritizujeme ho, ublížíme mu svými slovy, neprávem mu ukřivdíme nebo to jednoduše přeženeme a neumíme za to převzít zodpovědnost, omluvit se a napravit to, důvěru opět automaticky ztrácíme.

A takto bychom jistě mohli pokračovat a najít další věci, které nám důvěru našich dětí berou ...

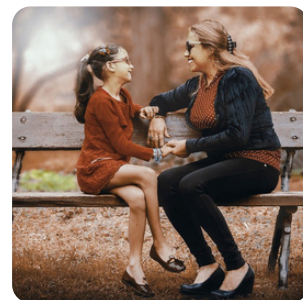
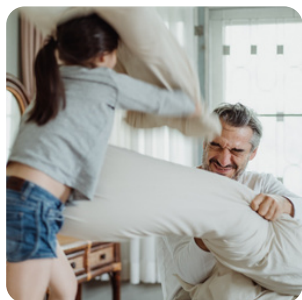
Jak obnovit a posílit důvěru?



Ale jak z toho ven? Jak obnovit a posílit důvěru mezi dítětem a rodičem?

Zde je uvedených pár možností, jak se důvěra obnovuje a posiluje. Nejen mezi dětmi a rodiči, ale v podstatě mezi kýmkoli. Zveme tě, vyber si pro sebe tři nejjednodušší aktivity a začni je hned žít ... Ostatní si naplánuj a postupně zaváděj do života. To, jaký máme vztah se svým dítětem v pubertě, bude výsledkem našeho vztahu během předcházejících let. A čím déle důvěru ztrácíme, tím delší dobu ji získáváme zpět.

- **Buď přítomný v životě svých dětí.**
- **Omluv se za svoje pochybení.**
- **Zajímej se o svět dítěte.**
- **Dodržuj nastavené hranice a dohody s dětmi.**
- **Místo obviňování říkej, jak se cítíš.**
- **Plň své sliby.**
- **Zeptej se dítěte, jestli můžeš před jiným vyprávět jeho zážitek.**
- **Dávej méně příkazů a zákazů. Projevuj vděčnost, obdiv, uznání.**
- **Nesmiřuj se s nevhodným chováním, ale hranice nastavuj laskavě a důsledně.**
- **Odděluj chování syna/dcery od syna/dcery jako člověka.**



Chceš proniknout do tajů vztahů mezi rodiči a dětmi hlouběji?

ONLINE KURZY PRO RODIČE

» PLNÉ PRAKTICKÝCH RAD «

aktivity obsahující funkční rady na převedení teorie do praxe
rozhovory | instruktážní videa | podpurná fb skupina a mnoho dalšího

TĚŠÍ SE NA TEBE KATY A JOZEF

rodiče dohromady čtyř dětí, lektori workshopů
a pobytů pro rodiny, děti i dospělé



WWW.CESTARODINY.EU

