



Kedy ako otec strácaš dôveru dcéry

To, čo tu nižšie uvádzame platí vo všeobecnosti pre akékoľvek vzťahy, nielen pre vzťah rodič dieťa.

Tu je pár príčin, ktoré Teba oberajú o dôveru tvojej dcéry. Pozorne si prečítaj tieto príčiny a možno ich uvidíš aj u seba. Skvelé na tom je, že sa to dá zmeniť a opraviť.

Nedostatočná pozornosť a telesný kontakt

- ❖ Obzvlášť ak máte viacero detí, tak sa môže stať, že pozornosť a telesný kontakt dávaš jednotlivým deťom v menšom množstve, obzvlášť ak je dcéra už staršia ako ostatné deti. Medzi telesný kontakt a pozornosť patria napríklad objatia, spoločné zaspávanie a spanie, milé a láskavé slovo, pohladenie telesné i slovné, zaujímanie sa o jeho svet a záujmy.

Hádky medzi rodičmi, napätie v rodine

- ❖ Ak je dcéra vystavená hádkam a nezhodám medzi rodičmi, bude si to vzťahovať na seba, kumuluje sa v nej napätie, zvyká si na to a uverí, že takto funguje zdravá rodina. A problém nie je ani tak to, že vidí rodičov sa hádať, ale hlavne to, že nie vždy vidí ako sa rodičia vedia udobriť, ospravedlniť sa jeden druhému, odpustiť si a objasniť sa. Cieľom nie je, aby sme sa ako rodičia nikdy nehádali a mali na všetko rovnaký názor, ale to, aby sme si vedeli načúvať, snažili sa jeden druhému porozumieť, umožnili deťom vidieť konflikt a hlavne to ako ho múdro riešime a ako ho vieme ukončiť vzájomným udobrením sa, ospravedlnením a odpustením.

Odmietáš jej dať odpoveď

- ❖ *„Na toto máš ešte čas, To nie je ešte pre tvoje uši, Na to si ešte malá, Teraz nemám čas, Neruš ma pracujem, Opýtaj sa matky, Neotravuj ma s takými hlúpostami, Čo to riešiš za hlúposti, To by si ešte nepochopila, Zatvor pusu a jedz a iné... „* To sú časté vyjadrenia rodičov v zhone života, práce a povinností na rôzne otázky detí. Čo tak zaviesť jednoduché pravidlo, že ak sa dcéra položí otázku, tak je aj pripravená na odpoveď v kontexte jej veku. Ak ju budeš odbíjať, tak sa ťa raz tvoja dcéra prestane pýtať.

Zahanbuješ dcéru

- ❖ Ak máš akože vtipné poznámky na jej výzor, postavu, oblečenie alebo rozprávaš vtipné historky o nej pred inými, dokonca pred cudzími ľuďmi a počuje to alebo sa to k nej donesie, môže to byť pre ňu veľmi zraňujúce. A môže si to pamätať až do dospelosti. Ak sa vyjadruješ o dcére hanlivo ako napríklad *“Nie si až taká pekná ako tvoja sestra. Trošku ti v tom vidieť väčšie bruško. Musíš sa viac snažiť, ak chceš uspieť. Trošku si nám pribrala, že? S tými bokmi by si mala niečo urobiť. atď“*



Nedodžiavaš sľuby

- ❖ Dcéra ti verí bezhranične a ak zažíva, že ako rodič nesplníš svoje slovo, ak nedodržíš to, čo si dcére povedal, nevysvetlíš to, neospravedlníš sa, tak dcéra ti prestáva podvedome veriť. Ak povieš, že o chvíľu prídeš k nej a ty neprídeš, ona si to pamätá a má v tom zmätok.

Klameš dcére

- ❖ Ak dcére vedome klameš, strácaš dôveru. Tak to je. Ak vníma, že na ňu nemáš čas a ty máš pre ňu x výhovoriek, prečo to tak je, strácaš dôveru. Ak si unavený, smutný alebo nie si v pohode, a povieš jej, že ti nič nie je a nasilu sa tváriš, že si radostný, dcéra to vníma, že jej nevravíš pravdu. Jednu vec vidí a vníma, druhú od teba počuje. Všetci to vieme rozpoznať, kedy je niekto pravdivý a kedy nie, deti nie sú výnimkou.

Nevnímaš rozdielne prístupy k dievčatám a k chlapcom

- ❖ Ak vychovávaš dcéru rovnako ako syna, alebo od nej vyžaduješ rovnaké veci ako od syna, zákonite to môže priniesť svoje následky a často zranenia na duši dcéry. V mnohom je prístup rovnaký, no sú zásadné veci, kde je prístup úplne odlišný.

Neustále príkazy, zákazy, povelý, tresty zo strany rodičov

- ❖ *Pre viac detailov pozri úlohu „BEZPEČNÝ PRIESTOR PRE DCÉRU“.*

Nie si jej vzorom

- ❖ Sám konáš inak ako chceš po nej. Ak chceš po dcére niečo a ty sám to nerobíš, ona to vidí. Ak hovoríš dcére:
 - odlož mobil, sám pusti mobil z ruky
 - chceš po nej, aby šla včas do postele, sám choď včas do postele
 - chceš po nej, aby nejedla sladkosti, sám odlož sladkosti
 - chceš, aby si upratala izbu, sám si uprac svoje miesto v garáži apod
- ❖ Staň sa jej vzorom v tom, čo po nej chceš a to sa týka aj zodpovednosti, privilégií a plnenia povinností.



Prekračuješ jej hranice

- ❖ Ak človek nepozná svoje hranice, ťažko bude vedieť zdravo rozpoznať a akceptovať hranice iného človeka. Ak ti dcéra prekračuje tvoje hranice alebo ty nepoznáš a neakceptuješ jej hranice a prekračuješ ich vedome alebo nevedome, dôvera sa automaticky vytráca. Tu hovoríme o hraniciach nielen osobných, ale aj o hraniciach *materiálnych* (napr. dávanie peňazí, zákaz mobilu,...), *fyzických* (telesný kontakt, facka,...), *psychických* (nútiť názor, presvedčenie,...), *emocionálnych* (výsmech pri plači dcéry, znižovanie jej pocitov,...), *spirituálnych* (presvedčovanie o viere, ...) atď.

Prezrádzaš dôverné vecí a príbehy dcéry iným ľuďom?

- ❖ Hovoríš o tvojej dcére pred inými ľuďmi bez toho, aby si od nej k tomu mal povolenie? Obzvlášť, ak je tomu dcéra prítomná? Myslíš si, že je to len obyčajná vtipná príhoda, a že je to v poriadku zdieľať vtipné príhody zo života dcéry pred inými ľuďmi? No často to môže byť pre ňu zraňujúce, zahanbujúce. A to sú svedectvá už malých dievčat. Aj keď my dospelí si myslíme opak. Toto môže viesť k strate dôvery.

Nie si schopný prevziať zodpovednosť za svoje správanie a ospravedlniť sa?

- ❖ Ak zvýšiš hlas na dcéru, dávaš jej mnoho povelov, kritizuješ ju, ubližuješ jej možno aj nevedome slovami, vyjadruješ sa zdanlivo posmešne o jej výzore, nejako jej krivdíš, alebo to jednoducho preženieš lebo si mal náročný deň, a nedokážeš za to prevziať zodpovednosť, ospravedlniť sa a napraviť to, strácaš automaticky pomaly ale isto dôveru.

To je pár príčin, ktoré zo skúseností môžu viesť k strate dôvery medzi rodičom a dieťaťom, otcom a jeho dcérou.