



Obnovenie dôvery

Už vieš, že pre akýkoľvek vzťah je dôvera esenciálna, pretože len vtedy je možné, aby sa človek cítil v bezpečí vo vzťahu. Už vieš aj ako ju možno strácaš. Máme to tak viacerí. Cesta k obnove a posilneniu dôvery existuje. Nie je to zo začiatku žiadna prechádzka ružovou záhradou, pretože ak si roky dôveru strácal, tak pravdepodobne to pár týždňov bude trvať, ale stojí to za to. **Výsledkom môže byť, že dôvera medzi tebou a dcérou bude nielen že obnovená ale bude aj silnieť a silnieť.**

Prezradíme ti tajomstvo. Tento návod na nasledujúcich riadkoch funguje aj pre iné vzťahy, nielen pre vzťah otca a dcéry, stačí to len vyskúšať. Samozrejme funguje aj ako recept k vreľému vzťahu s nevlastnou dcérou.

Ako obnoviť dôveru medzi tebou a tvojou dcérou?

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

Pozývame ťa k malej výzve. **Vyber si minimálne dve tri pre teba najjednoduchšie, najrýchlejšie aplikovateľné aktivity a začni ich hneď so svojou dcérou žiť.** Môžeš iste začať žiť aj všetky naraz, no zo skúseností vieme, že lepšie je začať zo začiatku pomaly ako sa zahltiť a potom sa v tom stratiť.

Zazdieľaj ako sa ti v tom darí alebo nedarí 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 ty ako otec dôveru dcéry strácaš, možno aj rovnako dlhý čas ju budeš získavať späť. Napríklad u 6-7 ročných dievčat je to relatívne rýchle dôveru obnoviť, u 13 ročných a starších dcér to môže trvať aj niekoľko mesiacov. Každopádne je to odskúšané a funguje to. Je dobré si pozrieť aj sériu videí „**Piliere Otcovstva**“, kde je ešte viac „návodov“.

Tak poďme na to....

Buď prítomný v jej živote

- ❖ V práci tráviš pravdepodobne viac hodín ako s rodinou. A je to v poriadku. Pozývame ťa, nájdi si vo svojom kalendári pevný čas pre svoju dcéru, tak ako si ho nachádzaš pre pracovné schôdzky alebo pre prácu okolo domu. A keď si s ňou, buď naplno s ňou, odlož mobil, vypni telku, venuj jej stopercentnú pozornosť a buď plne prítomný. Možno zistíš, že to vlastne vôbec nie je tak jednoduché, napriek tomu to urob. A ak máš viac detí, nájdi si takto čas v rozličné dni pre každé dieťa zvlášť. Aspoň raz za čas, ak nie už každý deň.



Ospravedlň sa jej za svoje zlyhania voči nej

- ❖ Ak si ju vedome alebo nevedome urazil, dotkol sa jej, ponížil, zosmiešnil, a aj keď ti to nedáva zmysel, veď si vravíš, že nič zlé si v podstate nepovedal, neurobil. Tak urob nasledujúce kroky.
- ❖ Môžeš sa opýtať tvojej dcéry priamo, kedy a čím si sa jej dotkol, urazil si ju. Kedy sa cítila zranená tebou. Možno ti nepovie nič a len odvrkne, možno sa ale dozvieš aj to, čo si vôbec netušil.
- ❖ Môžeš si sadnúť osamote a rozpamätaj sa na tie rôzne situácie, kde si dcéru udrel, nakričal na ňu, urazil si ju, kde si sa jej vysmial, hanlivo hodnotil jej vzhľad a oblečenie, kde si jej dával povely, príkazy a zákazy, kde si porušil voči nej tvoj sľub, ktorý si jej dal, kedy si jej klamal, kedy si ju zahanbil atď. **Vypíš si to na papier (alebo vytlač túto stránku).**
- ❖ Môže sa udiat' to, že nájdeš tých situácií mnoho a povieš si, veď to sa nedá už napraviť. Sme ale ľudia a všetci robíme chyby, aj keď sa snažíme robiť najlepšie ako vieme. A práve to, keď otec ukáže, že tiež je človekom a robí chyby, ukáže svoju zraniteľnosť, často práve vyrastie v očiach svojich najbližších, aj keď si na začiatku myslel, že práve ho to v ich očiach zhodí.
- ❖ Keď máš tie situácie a nájdeš odvahu, sadni si večer k posteli svojej dcéry, keď zaspáva, alebo si nájdite spoločnú chvíľu na prechádzku v dvojici a zo srdca sa jej ospravedlň za tieto veci, na ktoré si si spomenul. Pokojne môžeš byť konkrétny a vymenovať tie situácie, aj kedy sa stali. Nie je výnimkou, že rodičovi pri tom tečú slzy.
- ❖ Veľmi odporúčame, aby ospravedlnenie nebolo vo forme „prepáč mi to“ ale aby bolo vo forme napr. ospravedlňujem sa ti, omlouvám sa ti, prosím odpusť mi, že ... A prečo radšej menej prepáč alebo promiň? Tieto dve slová sú vo svojej podstate znova len príkazy. Chceme po tom druhom, aby niečo urobil, doslova, aby nám prepáčil. A prevzatie zodpovednosti je jednoznačné, ak je to cez JA. Ako napr. ja sa ti ospravedlňujem, ja sa ti omlouvam, lebo ja preberám za svoje slová a činy zodpovednosť. O prepáčenie, odpustenie môžem požiadať.
- ❖ Neočakávaj, že sa to hneď zmení, keď to urobíš. Dokonca ťa môže tvoja dcéra vysmiať, alebo môže mlčať, sucho odvrknúť alebo dokonca nepovedať nič. Alebo práve naopak povie „oco, nebuď trápny“. **Je to ale zásadný krok aj keď možno výsledok neuvidíš ihneď po tvojom ospravedlnení. Ver, že si zasadil silné semienko dôvery.**

Zaujímaj sa o jej svet

- ❖ Ak tvoja dcéra sleduje youtuberov, influencerov, hraje možno počítačové hry, sleduje seriály, číta knihy sadni si k nej a zaujímaj sa to. Prejav úprimný záujem spoznať jej svet, aj keď možno vo vnútri ti to nedáva zmysel, čo číta alebo sleduje. Práve najdôležitejšie je to nehodnotiť, nesúdiť. Jednoducho sa zaujímaj o svet svojej dcéry. Ako sa hrá na počítači tá alebo iná hra.



- ❖ Môžeš ju požiadať o mená youtuberov a cestou do práce si ich vypočúť. A potom môžete doma o tom hovoriť. Môžete si na mobile zahrať obaja tú istú hru po sieti. Tajomstvo za tým celým je jednoduché. Ak chceš, aby sa tvoja dcéra zaujímala o tvoj, o váš svet, o dianie v rodine, jednoducho prestaň neustále hodnotiť, zakazovať, prikazovať a začni sa zaujímať najprv o jej svet.

Rešpektuj ju, jej hranice a nastavte si dohody

- ❖ Opýtaj sa svojej dcéry, kedy jej to je nepríjemné, ak niečo robíš alebo hovoríš. Možno jej skáčeš do reči, možno neustále jej dávaš príkazy, možno ju stále kontroluješ, možno ju nútiš robiť niečo, čo neznáša, možno vstupuješ do kúpelne bez klopania. Môže to byť čokoľvek, len jej načúvaj. Samozrejme si zodpovedný ešte za jej život, no namiesto príkazov a zákazov, a neustáleho poučovania, sa nauč s ňou nastavovať dohody, láskavo no dôsledne. Ukazuj aj ty jej, že aj ty máš svoje hranice a láskavo jej povedz, kedy ich ona teba prekračuje.

Plň svoje sľuby

- ❖ Ak niečo povieš, že urobíš, alebo jej dáš, je dôležité aby si to splnil. A je jedno, či je to v pozitívnom alebo v negatívnom zmysle. Opakuj to len raz, a potom s plnou láskavosťou a dôslednosťou to splň. Ak to splniť z nejakého dôvodu nemôžeš, môžeš za to prevziať zodpovednosť a ospravedlniť sa. A na budúce to urobiť tak, aby sa to stalo, čo si sľúbil.

Vypýtaj si jej povolenie, povedať jej príhodu

- ❖ Ak budete na návšteve alebo v rodinnom rozhovore a ona bude tomu prítomná, miesto toho, aby si vytiahol nejakú vtipnú príhodu z jej života len tak, opýtaj sa jej radšej predtým ako povieš jej príbeh alebo niečo o nej, či je to pre ňu v poriadku a akceptuj aj keď povie možno, že si to neželá. Podobne ak vidíš v nejakej situácii ihneď riešenie (napr. máš chuť ísť hneď do školy riešiť nejakú situáciu), opýtaj sa najprv jej, či si to želá, aby si to riešil alebo či to zvládne sama.

Dávaj jej menej príkazov a zákazov.

- ❖ Hovor dcére menej príkazov a zákazov. Nastavuj miesto toho dohody na rodinných poradách napríklad. Alebo môže dohoda vzniknúť len medzi štyrmi očami. Nastavte si fungovanie spoločné, možno to hneď nebude fungovať, to ale nevádi, sadnite si a skúste to znova. Občas otec nepotrebuje povedať ani slovo, len vojde do miestnosti a veci sa začnú diať. Cieľom nieje, aby otec sa stal postrachom, hovorte aj so svojou ženou o tom, aby vás nepoužívala ako postrach „počkaj, keď príde otec domov z práce“.



Prejav jej vďačnosť, obdiv, uznanie

- ❖ Viac jej vyslovuj vďačnosť, hovor jej, čo si na nej vážiš a čo na nej obdivuješ. Oceňuj ju nie za výkon a súťaženie, ale už len za to, že je, hlavne, že má z toho radosť, čo robí, aj keď v tom nieje na prvom mieste. Vyvaruj sa toho, čo všetci poznáme: „Ty si ale šikovné dievča“. Veta by mohla začať napr. Vážim si na tebe... obdivujem na tebe... mám na tebe rád... Oceňujem, že... Môžete si 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.

Nezmier sa s jej nevhodným správaním no hranice nastavuj láskavo ale dôsledne

- ❖ Každá dcéra potrebuje zažiť, aké to je môcť sa oprieť o muža, o otca. Potrebuje zažiť, že slovo otca platí, že je otcom prijatá taká aká je, potrebuje zažiť, že otec vie nastaviť hranice múdro, láskavo no dôsledne. Sprvu to vo výsledku môže vyzeráť tak, že sa na otca možno hnevá, no časom budeš sám pozorovať po tom, čo si jej láskavo povedal „nie“, že má k tebe paradoxne bližšie. Buď ty tou hlavnou osobou, ktorá doma bude vstupovať do konfliktov a bude držať priestor pre to, aby sa mohli vyriešiť. Ak počuješ z vedľajšej miestnosti krik, vstaň a choď sa na to pozrieť. Tvoja žena to iste tiež dokáže vyriešiť, no láskavo jej povedz, „miláčik, nechaj, ja to vyriešim, ty si choď dať kávu“. Nemusí to tak byť vždy, no skús do toho vstupovať aj sám z vlastnej iniciatívy, nie až po tom, keď už je tvoja žena v koncoch a v emóciach. Takto dáš svojej žene možnosť nebyť tou, ktorá nastavuje hranice a je autoritou. 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. Len dodám, nastavovať hranice neznamená, dávať príkazy, zákazy a povelý. K tomu v jednom z ďalších modulov.
- ❖ Odporúčame vám, aby ste si muž a žena sadli a dohodli si kto bude akú úlohu vo výchove zastávať. A hlavne, aby ste hlavné piliere vo vašej výchove, čo áno a čo nie, mali obidvaja rovnaké po vzájomnej dohode. 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 dcéra odmieta niečo urobiť, o čo ju mama požiadala, tak s láskou prístup k žene a popros ju napr. Miláčik, postarám sa o to. Ďakujem. A často stačí, ak otec len zdvihne obočie a veci sa dejú.

Oddel' nevhodné správanie dcéry od nej ako človeka

- ❖ Rozlišuj pri neprimeranom chovaní dcéry medzi ňou a jej správaním. To znamená, že nesúdiš ju ako človeka, pretože niečo zle urobila. Môže to vyzeráť napr. takto. Milujem ťa, ale chcem, aby si vedela, že to, čo si urobila (povedala, spravila...) bolo cez čiaru, nesúhlasím s tým, považujem to za nevhodné a hnevá ma to, zranilo ma to, nepáči sa mi to. Je to úplne iné, ako keď povieš „ty si ale nešikovná“ alebo „jééžiš, ty si to teda riadne spackala!“



ONLINE KURZ OTEC A DCERA

A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.