



Tvorím bezpečný priestor pre svoju dcéru?

Anebo Prikazujem, zakazujem, trestám?

Pozrime sa na jeden z dôvodov, kedy otec (ale aj mama) strácajú dôveru svojich dcér (ale aj synov). Sú to časté príkazy, zákazy, povely a tresty zo strany rodičov.

Čo je u otca smerom k dcére obzvlášť zraňujúce je: *posmievanie, dráždenie, kritika, hodnotenie vzhľadu dcéry vrátane postavy, podpora súťaživosti, porovnávanie ju s druhými a "úspešnejšími, krajšími, šikovnejšími..."*

Môžeš sa nad tým zamyslieť a dať pozornosť tomu, ako to máte počas jedného štandardného dňa spolu v domácnosti s dcérou.

Priprav si papier a ceruzku (alebo si vytlač túto stránku) a zaznamenaj si čiarku za každý príkaz, povel, zákaz, trest, ale aj kritiku či dráždenie, posmievanie, hodnotenie, súťaživosť, ktoré počas dňa dcére dáš. Môžeš si napríklad aj zaznamenať aké príkazy, povely, tresty a kritiku dcére dávaš najčastejšie a s akým výsledkom, akou reakciou zo strany dcéry.

Pre názornosť uvádzame pár možných povelov, príkazov, trestov a hlášok:

Chod' do svojej izby, uprac si, vypni počítač, chod' spať, pohni sa, pridaj, daj pozor na druhého (sestru brata), pomôž mladšiemu súrodencovi, umy si si zuby, všetko pokazíš, nič nevieš urobiť poriadne, urob si úlohy, vylož/nalož umývačku, odlož mobil, máš zákaz hrať hry, týždeň máš zákaz, zakazujem mobil, si hrozná, len hneváš, obleč sa poriadne, v tomto vyzeráš strašne a tak podobne.

Keď budeš mať zapísaných koľko príkazov, otázok, zákazov, trestov a hodnotení denne dcére dávaš, vynásob si to x 365 dní a budeš mať orientačný počet príkazov, povelov, ktoré jej dáš za rok. A k tomu môžeš ešte pripočítať počet povelov a zákazov, ktoré dcéra dostane od mamy. A to číslo vynásob zase počtom rokov od jej približne druhého – tretieho roku života, kedy ako rodičia začíname s príkazmi, zákazmi, otázkami, trestami, hodnotením.

Zo skúseností vieme, že **denne to môže byť aj 30 a viac takých povelov a príkazov.** Za rok to môžu byť stovky až tisíce povelov, príkazov a zákazov. A dnes už vieme, že pri takom množstve povelov napríklad **za desať rokov života, deti prestávajú vnímať, pretože to fyzicky nie je možné inak zvládnuť.** Možno sa už ani nedivíš, prečo naše deti majú tendenciu sa vypínať, keď na ne hovoríme, odchádza sa schovať do izby, sú podráždené, len čo nás uvidia.

Je na čase to zmeniť...



ONLINE KURZ OTEC A DCERA

A series of horizontal dashed lines for writing.