



Ako viest' rozhovor s dcérou

Jedným z dôležitých oporných bodov pri nastavovaní hraníc a dohôd v rodine sú **rodinné rituály**.

Pozývame vás zaviesť do vašich životov určité rodinné rituály, **rodinné stretnutia**, ktoré vás budú členov rodiny zblížovať, môžu slúžiť napríklad ako oddelenie času dňa od času prípravy odchodu do postele alebo to môže byť spoločné trávenie času pri večeri.

Tu je jedna pozvánka k takému **rozhovoru, ktorý sa môže stať rodinným rituálom a časom aj bežným rozhovorom dvoch osôb ale aj viacerých osôb v rodine**.

Zároveň sa jedná o novú možnosť, ako hovoriť a pýtať sa našich detí, aký mali deň alebo ako sa dnes majú, čo bolo v škole, čo mali na obed.

Postup:

- ❖ Vytvor a nájdí si priestor a čas, kde môže rozhovor prebehnúť. To isté môžeš urobiť len ty so ženou, ty s celou rodinou alebo **ty s dcérou**.
- ❖ Pokiaľ je medzi tebou a dcérou dôvera, tak ona zvyčajne bude súhlasiť. Ak dôvera nieje na vysokej úrovni, tak to na začiatku bude pravdepodobne odmietajú, tak pozývame k tomu, aby ste obnovili dôveru a buďte jej pri takom rozhovore inšpiráciou vy s niekým iným s rodiny alebo blízkych priateľov.
- ❖ Ideálne si sadnite na zem, na koberec, môžete zapáliť aj sviečku medzi vami a ideálne je položiť na zem medzi vás aj tzv. **hovoriaci predmet**. Obzvlášť deťom to pomáha udržať pozornosť pri človeku, ktorý práve hovorí a tiež to celé vnímajú ako hru a zábavu. A to pozývame aj vás, aby ste v tom videli zábavu a nie vážnu záležitosť.
- ❖ Môže sa naozaj stať, že tento „rodinný kruh“ alebo rozhovor môžeš najprv robiť niekoľko dní len so ženou, pokiaľ ženu po svojom boku máš, aby ste inšpirovali aj vaše deti. **Deti nie je nutné do toho nútiť**, stačí, keď vás na začiatku len vidia, pozorujú a hrajú sa vo vašej blízkosti.
- ❖ Je to vhodné **aj pre úplne malé deti**, pre ktoré sa to stane časom úplnou samozrejmosťou takto reflektovať svoj život a úplne slobodne v bezpečí rodiny zdieľať svoje pocity, vnemy a prežívanie.

Táto metóda sa nazýva „**Cyril Proší Tamaru, Nájdí Rajskú ZahraDu**.“

Začiatkové písmená týchto slov majú hlbší zmysel ako samotný citát.

To celé pomáha nastaviť témy a štruktúru otázok, ktoré môžeš priniesť do tohto rozhovoru.



Prvá osoba si vezme hovoriaci predmet a odpovie na nasledujúce otázky:

C - ako sa cítim práve teraz, počas dňa, v rodine, v škole, na tréningu?

P – kde alebo v čom Potrebujem Podporu, Pomoc?

T – z čoho sa Teším, kedy cítim vzrušenie, radosť, z čoho som naopak v posledných dňoch nervózny?

N – čo som Nemal rád/a dnes alebo v posledných dňoch, čo bolo ťažké?

R - čo som mal/a Rád v posledných dňoch, čo ma potešilo?

Z – čím som sa zaoberal/a v posledných dňoch, čo ma zamestnávalo najviac?

D - ako sa mi darí v posledných dňoch, ako sa mi darí dnes?

D – za čo som vďačný?

Pravidlá, ktoré si môžete pri tomto rozhovore dohodnúť:

- ❖ Hovorí vždy len jedna osoba, tá ktorá má v ruke hovoriaci predmet
- ❖ Ostatné osoby počúvajú, vnímajú, čo druhý hovorí a chcú tej osobe porozumieť
- ❖ Ten kto hovorí, hovorí len o sebe, v jednotnom čísle
- ❖ Čo je povedané v tomto rozhovore je dôverné a zostáva len medzi vami
- ❖ Nie je nutné posudzovať, hodnotiť ani opravovať, čo a ako vaše dieťa - partnerka bude s vami zdieľať.

Je dobré vedieť, že na začiatku obzvlášť u detí sa deje to, že ich odpovede môžu byť krátke a z nášho dospeláckeho pohľadu sa javiť ako povrchné.

Veľa radosti pri tom prajeme ☺