



## Napiš honoráciu - list pre dcéru

**Potrebujeme poznať svoje talenty, ale taktiež potrebujeme, aby naše talenty boli videné, vnímané a pozitívne prijímané.** To isté potrebujú naše deti – dcéry. **Nájdí a uznaj dary svojej dcéry a napíš jej ich do listu.** Píš skutočne len to **pozitívne**, žiadne ale, možno, mohla by si byť lepšia.

- ❖ List môže byť koncipovaný ako vyznanie lásky alebo príbeh vášho spoločného života, kde oceňuješ a popisuješ, čo si na dcére vážiš, čo obdivuješ, aké vidíš v nej dary, potenciál, čo pozitívneho ti priniesla do života, v čom je pre teba dôležitá, výnimočná, čím ťa možno inšpiruje, čo si kvôli nej v živote zmenil k lepšiemu.
- ❖ Tento list jej môžeš dať na narodeniny alebo pri dôležitom životnom období – prechode (zmena školy, menarche, prvá vážna známosť, svadba a iné udalosti). Môže si list prečítať sama, alebo jej ho vo vašej spoločnej chvíli, keď budete spolu, môžeš prečítať ty sám.
- ❖ Pokiaľ s dcérou nežiješ, môžeš jej list prečítať a nahráť ako audio alebo video.
- ❖ Dĺžka listu nie je dôležitá, môže to byť pár viet, môže to byť niekoľko strán. Skôr ide o autenticnosť, otvorenosť a chuť dcéru vidieť v jej dobrom, v najlepšom svetle.

Nepočítaj s tým, že list bude na 100% pozitívne prijímaný, pokiaľ dcéra nie je zvyknutá dostávať od teba uznanie alebo je práve v období vzdoru, môže list odmietnuť, zareagovať plačom aj vrátením listu. Nemusíš sa však nechať odradiť a brať si to osobne. Aj to znamená, že sa jej to intenzívne dotýka, len nevie ako inak s emóciami naložiť. Skús to nabudúce znova v podobnom znení. Deti majú rady, pokiaľ je súčasťou listu aj nejaká pozornosť v podobe spoločne stráveného času. Napríklad na záver listu môžeš pripísať - pôjde s tebou vtedy a vtedy na púť, do kina, na večeru, na výlet atď.

**Časom si deti na prijímanie listov zvyknú a ver, že raz dostaneš list ty od nich.**