



## Divokosť a vašeň dcéra

Najprv sa zamysli, **ako vnímaš svoju dcéru a jej divokosť a vašeň.**

- ❖ Ako reaguješ na to, keď sa dcéra chová nespútane, vášnivo, divoko?
- ❖ Čo sa v tebe deje, keď kričí, je emočná, prekračuje hranice?
- ❖ Čo sa deje v tvojom tele?
- ❖ Aké máš pri tom emócie, pocity?
- ❖ Čo chceš vtedy urobiť? Si pokojný alebo to s tebou hrá?

Ak sú emócie negatívne, zamysli sa nad tým, **či začiatok nemôže byť aj v tom, že ty si si nemohol dovoliť sa takto správať ako dieťa a bolo ti často divoké správanie zakazované. Alebo si zažíval niekoho zo svojich blízkych, ktorí boli divokí v chovaní a ty si si povedal, že budeš to robiť inak a zakázal si sám sebe svoju vlastnú divokosť, vašeň v živote?**

**A ako iné by to bolo, ak by si mal v detstve bezpečný a láskavý priestor sa prejaviť tak, ako si potreboval?**

**Dovoľ si pozorovať dcéru vo chvíli, keď je divoká, vášnivá, nespútaná a skús nezasahovať,** len dýchať zhlboka a pozorovať seba, ju, emócie, atmosféru, negatívny dopad celej tej situácie a aký je v tom dar-pozitívny dopad.

- ❖ Môže jej divokosť – rebelstvo do vašej rodiny priniesť nejaké dary?
- ❖ Čo robiť ale, keď je to naopak a dcéra sa neprejavuje vášnivo, divoko?
- ❖ Čo to s tebou robí? Čo si o tom myslíš?
- ❖ Bolo to tak vždy?
- ❖ Má aj napriek tomu svoje prejavy emócií, ktoré by sa dali nazvať prejavmi divokosti a rebelstva, drzosť, potreba presadiť si svoju?

**Je niečo, čo by si s dcérou rád vyskúšal, zažil, alebo ona s tebou, ale nebol na to čas?**

Nápady: noc v lese, prechádzka v daždi, skákať po mláke, pripojiť sa k jej hrám a skúsiť sa uvoľniť do kriku, skákať divoko na trampolíne, uvoľniť sa do behania a smiechu, správať sa chvíľu ako dcéra alebo si navzájom vymeniť role, dať si spolu atrakciu na púti, vyraziť na výlet plný prekvapení bez plánovania a treba aj peňazí, dovoliť si rôzne dobrodružstvá v prírode, zajesť si spolu na únikovú hru, vankúšová bitka, tortová bitka, pyžamový deň, deň, kedy robíme všetko naopak, adrenalínové športy a atrakcie a mnoho ďalších možností.

**Pokiaľ vieš, čo by si s dcérou rád zažil, ak chceš vidieť iskrú v jej očiach a aj svojich, bude pre to treba niečo urobiť, naplánovať atď. Neodkladaj to a urob to teraz :-)**