



## Príbeh syna

Urob si priestor pre **retrospekciu vo svojom živote a pozri sa na príbeh svojho syna**. Zdieľanie tohoto príbehu so svojim synom môže mať až terapeutické a liečivé účinky. Často nám v živote chýbajú čriepky z nášho života.

Nevieme, či rodičia plánovali naše počatie, ako prebiehala príprava na naše zrodenie, často ani nevieme, ako sme sa narodili alebo ako sme prežívali prvé roky nášho života. **Doprajme našim synom, aby poznali celý svoj príbeh.**

**Odpovedz na otázky**, ktoré sú nižšie a nájdi vhodný čas, napríklad pred spaním, kedy **svojmu synovi vyrozprávaš jeho príbeh**. Buď v tom kreatívna. Pokiaľ je syn mladší, môžeš príbeh prerozprávať ako rozprávku: Bol raz jeden...

Pokiaľ bude mať otázky, **buď pravdivá sama k seba i k nemu**. Môžu prísť slzy, dojatie i smiech. Všetko je v poriadku, dovoľ si tým prejsť. Uvoľnia sa tak emócie, ktoré mohli byť roky zadržované v tele.

Tešíme sa na zdieľanie príbehov „aké to bolo prerozprávať príbeh synovi“ v uzatvorenej skupine na FB alebo pri našom živom online zoom stretnutí, pokiaľ sa nachádzaš v programe so živými stretnutiami.

### Otázky syna pre teba:

Aký bol tvoj život mama, než som k tebe prišiel?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Povedz mi o tom, aké to bolo, keď si zistila, že si so mnou tehotná.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Aké boli dni, kedy si ma čakala?



# ONLINE KURZ MAMA A SYN

---

Porozprávaj mi o dni, kedy som sa narodil.

Aké to pre teba bolo starať sa o mňa a byť na materskej?

Aký som bol ako malé dieťa?

Povedz mi o tom, aké to bolo a čo si prežívala, keď som bol chorý, alebo som sa zranil a ty si sa o mňa musela starať.



# ONLINE KURZ MAMA A SYN

---

Co si na mne mala najradšej, keď som bol malý chlapec?

Aké to pro teba bolo, keď som začal chodiť do škôlky, školy?

Čím som chcel byť, keď som bol malý?



# ONLINE KURZ MAMA A SYN

---

Na čo si najradšej spomínaš, keď som bol malý?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Čo bolo pro teba najnáročnejšie?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Aké vylomeniny som robil, ktoré ťa hnevali alebo i rozosmiali?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Čo sme spolu robili najradšej?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ONLINE KURZ MAMA A SYN

---

Čo by si so mnou ešte rada zažila, ale zatiaľ na to nebola odvaha, čas, priestor ale dúfaš, že sa to raz stane?

---

---

---

---

---

---

---

---

Aký bol z tvojho uhla pohľadu vzťah s mojím otcom, keď som bol malý?

---

---

---

---

---

---

---

---

Môžeš nalepiť nejakú spomienkovú fotku? ☺

**Ďakujeme za odvahu pustiť sa do tejto úlohy.**