



CPPPAP HUMENNÉ

SPRACOVALA: MGR. J. MERVOVÁ, PSYCHOLÓG
ZDROJ: P. HAMPL – RODINNYCOACHING.SK



Viete, čo Vaša dcéra chce, aby ste vedeli, ale pravdepodobne Vám to nikdy nepovie?

Milá mamina,

1. Dopraj mi priestor

Vstupom do tínedžerských rokov otvárať novú kapitolu svojho života. Chcem viac slobody a nezávislosti.

Viem, že ti na mne záleží a chceš, aby sa mi v živote darilo, ale nemám rada, keď na všetko príliš dohliadaš, kritizuješ ma za to, čo som neurobila, a každá debata smeruje k tomu, čo bolo v škole. Keď to robíš, chcem rýchlo utiecť a vyhnúť sa ďalšej konverzácii.

2. Skutočne ma počúvaj

Viem, že sa o mňa bojíš a chceš mi poradiť. Niekedy však iba chcem, aby si ma počúvala a porozumela tomu, ako mi je.

3. Chcem, aby si sa zaujímala viac o mňa ako o neporiadok v detskej izbe

Viem, že neznášaš neporiadok v mojej detskej izbe. Mať upratanú izbu pre mňa nie je prioritou. Neznamená to však, že to, čo vidíš, je štandard mojej budúcej domácnosti.

4. Tvoje ocenenie je pre mňa dôležité

Moje správanie ti občas dáva priestor na kritiku. Pre mňa je však dôležité, aby si si všimla to, čo už robím, a ocenila ma.

5. Preber to so mnou pred tým, ako spravíš rozhodnutie

Viem, že občas nerobím to, čo mám, a hnevá ťa to. Pred tým, ako spravíš rozhodnutie, najskôr sa o tom so mnou porozprávaj. Keď to spravíš, budem sa cítiť ako rovnocenný partner.

Vaša dcéra vyrástla a už nie je to malé rozkošné dievčatko, ktoré bralo vážne Vaše dobre mienené slová a rady. Presadzuje si svoje názory a Vy sa občas pristihnete pri tom, že sa hádate o niečom, o čom ste ešte pred chvíľou neverili, že by mohol byť problém... Vezte však, že Vás stále veľmi ľúbi. Budte tu pre ňu, pretože Vás stále potrebuje...