



CPPPAP HUMENNÉ



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

Čo Váš syn chce, aby ste vedeli, ale pravdepodobne Vám to nikdy nepovie?

Milá mamina,

1. Odstúp o krôčik

Viac ako čokoľvek iné, potrebujem vstupom do tínedžerských rokov viac priestoru a slobody. Prosím, nechaj ma robiť svoje vlastné rozhodnutia a snaž sa mi porozumieť.

2. Menej sa strachuj

Nemám rád, keď sa o mňa strachuješ a vyšetruješ ma. Viem, že ma ľúbiš a bojíš sa o mňa, ale oveľa radšej mám, keď si v pohode a smejeme sa spolu. Také chvíle sú pre mňa dôležité.

3. Nehovor mi, ako sa mám cítiť

Nezľahčuj to slovami: „Ale veď to nič nie je...“ Viem, že ty si to už prežila, ale ja to teraz vnímam inak. Chcem, aby si rozumela tomu, ako sa cítim. Nemusíš to za mňa vyriešiť ani odľahčiť tým, že to nič nie je. Rozumiem, že to robíš s najlepším úmyslom, pretože nechceš vidieť, že sa trápim. Pre mňa je ale dôležité, aby si prejavila svoje pochopenie.

4. Zaujímaj sa o to, čo zaujíma mňa

Videá na Youtube alebo môj čas za počítačom... Viem, že si myslíš, že sú to hlúposti, a chceš, aby som svoj čas trávil inak. Mňa to však baví a naplňa. Veľa by pre mňa znamenalo, keby si prejavila záujem o to, čo mám rád.

5. Všímaj si to, čo robím, nie to, čo nerobím

Viem, že veľa vecí nespravím tak, ako chceš. Všímaj si, prosím, ale aj to, čo spravím. Pre mňa to veľa znamená, a keď si v pohode a oceníš ma za to, čo som spravil, motivuje ma to „byť lepším“.

Váš syn vyrástol a už nie je malý chlapec. Aj keď to tak nevyzerá a snaží sa držať si od Vás odstup, stále Vás veľmi ľúbi. Pokúša sa prísť na to, ako sa naučiť byť bez mamy, pretože ju už nemôže potrebovať až tak veľmi, ako to bolo predtým. Budte tu pre neho, pretože aj napriek tomu, že z toho máte občas iný pocit, stále Vás potrebuje...