

# SOS PRO ÚŽASNÉ MATKY

## UČIŇTE LÁSKU PRIORITY

### SDÍLEJTE SAMA SEBE

Sdílejte s ní každý den nějaké svoje **zážitky**. Z práce, z cesty do práce, z návštěvy knihkupectví... Cokoliv Vás ten den zaujme, nějak osloví, překvapí, dojme. Sdílejte s ní své **pocity**, když jste šťastná, nadšená i unavená nebo našťavaná. Dcera začne vaši **otevřenost** kopírovat. Pochopí, že mít různé pocity je v pořádku. Bude vás lépe znát a bude Vám **blíž**. Zároveň bude postupně lépe znát a přijímat samu sebe. PS: když bude chtít mluvit, udělejte si na ni čas. Když nebude, jděte za ní později.



### OMLOUVEJTE SE/OCEŇUJTE

Kdykoliv si vědomě přiznáte svůj omyl, nečekejte s omluvou. Naučte se **omlouvat pokaždé**, když budete vnímat, že je omluva na místě. Ego stranou. Každá omluva je jako živá voda pro blízký vztah. Každý den dceru nějak **oceňte**. Že máte radost, že vám zavolala, kde je a v kolik přijde, že jste **vděčná**, že vyklidila myčku. Že milujete vidět ji šťastnou a nadšenou... Řekněte jí každý den, co se vám na jejím chování líbí. Ne formou, že je úžasná, formou, že vy jste nadšená :).



### SMĚJTE SE

Každý den najděte příležitost se společně zasmát. Využijte jakoukoliv možnost k uvolněnému smíchu, vtipu, škádlení, sdílení vtipné vzpomínky nebo videa na instagramu. Jakýkoliv společný smích se počítá. Děti se tím učí, že vztahy - dokonce i s rodiči :) - jsou zábava a budou ochotné se více "spojovat" a trávit s vámi čas. Zkušenost, že vztahy jsou obohacující a zábavné spíše než boj a vyčerpání je otevře pozitivnímu rozvíjení dalších vztahů mimo rodinu.

