



# 5 důvodů, proč rodiče ztrácejí důvěru u teenagerů

**Jsem netypická koučka a trenérka osobního rozvoje dětí, mládeže a jejich rodičů.** Baví mě věnovat se teenagerům, rozumím jim.

**Umím je otevřít** pravdivému pohledu na sebe, svou rodinu, své vzdělání i na život.

S teenagery nejčastěji řeším **problémy se školou, se vztahy, strachy a fobie, nízké sebevědomí. Pomáhám dětem s problémy, se kterými si neumí poradit.**

[Více o mně a můj příběh najdete zde](#)



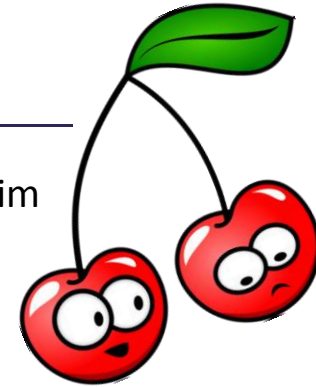
Teď už ale dost o mně a mé práci, proto jste si přeci ebook nestáhli :-). Pojdme se společně rovnou **podívat na důvody, proč rodiče ztrácejí důvěru u teenagerů** a co s tím můžete jako rodiče dělat. Ke každému důvodu je napsaná rada, která může zlepšit vztah s Vaším dítětem.

Věřím, že se Vám ebook bude líbit a najdete v něm tipy, které Vám pomohou ke zlepšení vzájemné důvěry mezi Vámi a dcerou nebo synem.

*Hana Mikešová*

# 1. NEPOSLOUCHAJÍ

Rodiče **opravdově neposlouchají** to, co jim děti sdělují. Děti Vám vyprávějí, co se jim přihodilo, ale **Vy jste myšlenkami u své práce** nebo u včerejší hádky s manželem. Občas jen přikývnete a řeknete hmmm, aby to vypadalo, že posloucháte.



Vaše děti to poznají. My dospělí máme tendenci neustále se zaobírat svými myšlenkami. Ale **Vaše děti Vás potřebují. Celé a naslouchající.** Pamatujete se na návštěvu u babičky, když jste byli dětmi?

Já jsem chodila k prababičce, měla nádherné barevné hrníčky s podšálky. Uvařila nám oběma čaj, sedla si ke mně a opravdově mě poslouchala. Byly to kouzelné chvíle a já si je dodnes pamatuji.

Dřív jsem také neuměla naslouchat. Dcerky byly zvyklé na mě mluvit všechny najednou a případně do toho i manžel. Občas jsem v žertu řekla: „**Mám sice dvě uši, ale jen jednu hlavu! Tak prosím jeden po druhém.**“

**První rada: NASLOUCHEJTE**

***Naučte své děti, ať mluví vždy jen jeden. Zároveň odložte utěrku či žehličku a otočte se k tomu, kdo mluví. S opravdovým zájmem naslouchajte tomu, co říká. Je lepší 10 minut opravdové komunikace než hodina hraného zájmu. Vaše tělo musí říkat: Mluv, zajímáš mě. Váš syn či dcera si toho všimnou a začnou být otevřenější.***



## 2. ZLEHČUJÍ

Vaše dítě Vám volá cestou ze školy, skoro pláče a vypráví, jak na něj byla paní učitelka zlá a děti se mu smály. A Vy mu na to rovnou odpovíte, že to nic není, ať si z toho nic nedělá.

Případně **přihodíte poznámku, že v životě budou horší věci**, než jen tohle.

Představte si nyní jinou situaci. Jste ve své kanceláři, práce máte nad hlavu, najednou tam vlítne šéf a jen proto, že má blbou náladu, na Vás začne řvát.

Vy to večer vyprávíte manželovi a on Vám řekne, že to přece nic není, ať nepřeháníte. **Nečekala a nepotřebovala jste jinou reakci? Třeba pochopení.**

[Článek o důvěře: Proč chodí Petr za školu, si přečtete zde](#)

***Berte vážně to, co Vám děti říkají. Uvědomte si, že to, co je Vám k smíchu, je pro ně neřešitelná věc. A je jedno, zda jim je 7 nebo 17 let. Můžete např. odpovědět: „To tě určitě naštvalo, taková nespravedlnost.“***

*Uvidíte, jak se mu uleví.*

**Rada druhá: BERTE JE VÁŽNĚ A DÁVEJTE JIM POCHOPENÍ**

### 3. VRACEJÍ

---

Také se Vám občas to, **co řeknete, vrátí jako bumerang?**  
A víte, že to často děláte svým dětem?

Vaše dítě Vám v určité chvíli něco řekne, a **Vy jim to časem vyčtete či nevhodně vrátíte?**

Např.: Je sobota, svítí sluníčko, jedete na nějakou akci. Všude plno lidí, přehlídky, stánky, odpolední program. Váš teenager se začne chovat nevhodně. Nudí se, nebaví ho to, nasadí svůj otrávený obličej náctiletého. Vy se zbytkem rodiny si akci užijete. Doma večer za Vámi Váš teenager přijde a řekne, **že ho mrzí, že se tak choval.** Že to bylo hezké.

Druhý den spolu máte někam jít a opět se Vašemu teenagerovi nechce. Nehledíte na to, že nejste sami a **klidně mu před dalšími lidmi vpálíte:**  
„Včera si se choval hrozně, večer ses mi omluvil a říkal, že tě to mrzí.  
Tak toho dneska nech!!!“



**Rada třetí:**

**NEVRACEJTE JIM TO, CO ŘEKNOU.**

***Více přemýšlejte, méně mluvte.***

*Už když jsme byli malí, nám doma říkali:*

*„Mluviti stříbro, mlčeti zlato.“*

***Občas se tím řídme.***

## 4. VYŽVANÍ TO

Nejvíce si u mě teenageři stěžují na to, že **matky neumí udržet tajemství**. Oni jim něco řeknou a požádají je, aby to nikomu neříkaly.

### **Rada čtvrtá:**

**Požádají-li Vás Vaše děti o to,  
ať to nikomu neříkáte,  
neříkejte to.  
RESPEKTUJTE JEJICH PŘÁNÍ**

Jenže **matky na to zapomenou**, a jelikož se jim to zdá humorné či zajímavé, řeknou to u kávy své matce, sestře nebo kamarádce. V nejhorším to použijí na rodinné oslavě pro pobavení všech jejich členů...



Teenager se o několik dnů později staví u babičky nebo potká tetu a ta se jich na danou věc zeptá.

**Věřte mi, že takové dítě se na rodiče v tu chvíli pořádně naštvě.**

***Pokud budete mít respekt  
Vy vůči svým  
teenagerům, naučí se ho  
mít i oni vůči vám.***

## 5. ŠPATNÝ PŘÍKLAD

Většina rodičů samozřejmě není úplně vzorným a dokonalým příkladem pro své děti. Když si koupíme lednici, mobil nebo vysavač, vždy je přiložen návod k použití.

Když jsme porodily naše děti, **návod k použití jsme nedostali**, a tudíž se **řídíme tím, co jsme se naučili od rodičů či z knih**. Někdy s větším a někdy s menším úspěchem.

Co děláme:

- Jsme tvrdí a přísní
- Řveme na ně
- Vyčítáme
- Máme dlouhé proslovy

[Můj manuál na dítě do porodnice aneb „desatero“ pro matky, které chtějí v rámci možností usnadnit životní cestu svému dítěti, najdete zde](#)

**Rada pátá:**

**STANOVTE PRAVIDLA  
a hranice, BUĎTE DŮSLEDNÍ.  
Dodržujte pravidla i Vy.  
S láskou a úsměvem.**

*Doma zmizí napětí  
a děti budou příjemnější.*



## Závěrečné rady pro hezké vztahy s Vašimi dětmi

👩 Nestavte zbytečně mezi Vás a Vašeho teenagera překážky.

👩 ~~Neříkejte nic, co nemyslíte vážně~~ -> **Říkejte jen to, co myslíte vážně.**

👩 ~~Nedělejte jim nic, co nemáte sami rádi~~ -> **Dělejte jim jen to, co sami máte rádi.**

👩 Ptejte se sami sebe: „To, co právě teď říkám, **zvyšuje mou hodnotu v očích mého teenagera?**“

👩 Dále se ptejte: „To, co právě teď dělám, **zvyšuje mou hodnotu v očích mého dítěte?**“



***A TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ NA ZÁVĚR:  
Dělejte jen to, co zvyšuje Vaši hodnotu.  
Ve Vašich očích i v očích Vašeho teenagera.***



## Ještě pár slov na závěr

---

Tím, že jste si přečetli důvody a moje rady, se nic ve Vašem vztahu s dětmi nezmění. Musíte začít o Vašem vztahu s teenagerem **přemýšlet jinak**, a hlavně začít uvedené věci dělat. **Změnit přístup**. Ráda Vám budu i nadále průvodcem. Pusťte se do toho. Za pár měsíců, až uvidíte Váš nový vztah s dětmi, budete rádi, že jste šli do akce.

[Pohled na svět očima teenagera najdete v tomto článku:](#)

[...jako bych to nebyla já. Cestou jsem se někde ztratila](#)

**Věřím, že Vám tento ebook přinesl nové tipy a nápady,  
jak zlepšit vztah s Vaším teenagerem.**

Budu ráda, když mi napíšete, jak se Vám líbil a co Vám přinesl nového. Můžete mi samozřejmě napsat i v případě, že Vám z ebooku není něco jasné.

**Můj e-mail je: [hana@hanamikesova.cz](mailto:hana@hanamikesova.cz)**



### Jste připraveni na první krok?

Jako **bonus** jsem pro Vás připravila akční úkoly, které Vám pomohou ujasnit mnohé a díky kterým se pustíte do akce a do zlepšení Vašeho vztahu s teenagerem.

## Bonus - zamyšlení se a akce

---

**1. Jak vypadá Váš vztah s Vaším dítětem? Vhodný obrázek zakroužkujte.**



**2. Napište 3 věci, které u svého dítěte milujete.**

.....

**3. Napište 3 věci, které u svého dítěte nenávidíte.**

.....

**4. Napište 3 věci, proč chcete váš vztah či komunikaci zlepšit.**

.....

**5. Třetí bod z ebooku v akci.****PŘEMÝŠLÍM O TOM, JAK SE SVOU DCEROU či SYNEM MLUVÍM**

**Akční bod:** Po dobu 1 týdne si hlídám, jak se svým dítětem mluvím. Hlídám si, abych zbytečně nic nevyčítala a nevracela jeho slova. Na konci každého dne si na chvíli sednu a zhodnotím, jak se mi to dnes dařilo ;-)

**Moje poznámky:** .....

.....

Den 1 – splněno

Den 2 – splněno

Den 3 – splněno

Den 4 – splněno

Den 5 – splněno

Den 6 – splněno

Den 7 – splněno a zasloužím si odměnu

**Můj Výsledek:** Naučila jsem se více přemýšlet, méně mluvit. Míň se hádáme. Doma je příjemnější ovzduší.

... tak co jdete do toho? Ano, hned teď 😊

A co dál?

*Zvu Vás na svůj osobní blog [www.hanamikesova.cz](http://www.hanamikesova.cz) pro další čtení nejen o dětech 😊*