

Ako vychovať šťastné, sebavedomé a samostatné dieťa



Mgr. Simona Chicevič



Dobrý deň a ďakujem

Milí rodičia, veľmi sa teším, že ste si zakúpili tento eBook, znamená to, že výchova pre vás **znamená viac** ako len napĺňanie základných potrieb dieťaťa.

Už len tým, že čítate tieto riadky, sa odlišujete od 90 % ostatných rodičov, ktorí **vychovávajú tak, ako boli vychovaní oni**. Bez nejakých hlbších úvah o tom, či by sa to nedalo robiť efektívnejšie a s väčším ohľadom na dieťa.

Bez rodičov ako ste vy, by celá táto kniha nemala zmysel. **Ďakujem!**

Verím, že táto kniha bude pre vás inšpiráciou a uľahčí vám výchovu dieťaťa tak, aby bolo šťastnejšie, sebavedomejšie a samostatnejšie.



Simona
 **Neposlušníci**

Pre koho je táto kniha?

Táto kniha bola napísaná pre rodičov, ktorí chcú pomocou **piatich vnútorných a najzákladnejších potrieb dieťaťa** dosiahnuť, aby dieťa mohlo naplniť svoj potenciál a to je plnohodnotný a šťastný život so schopnosťou jednať samostatne.

Táto kniha je pre vás, ak túžite vychovávať svoje dieťa s úctou k jeho osobnosti a rešpektom k jeho špecifickým potrebám. Zároveň však chcete vedieť určiť hranice spôsobom, **ktorý bude efektívny**, ale nespôsobí dieťaťu traumy, poníženie, porovnávanie, strach...



Neviem presne, ako to máte doma vy, ale keďže ste tu, tak viem, že sa budete **cítiť výborne** aj v našej komunite rešpektujúcich rodičov na facebooku v skupine „[Ako na \(nepo\)slušníkov](#)“.

Srdečne vás tam pozývam.

Hneď pri vstupe na vás čaká **darček** v podobe **Komunikačného ťaháku** pre rodičov.



AKO NA (NEPO)SLUŠNÍKOV

„AKO SPOLU ŽIŤ, PREŽIŤ A UŽIŤ SI TO“



EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA

Návody pre rodičov, ktorí chcú komunikovať s deťmi tak, aby počúvali. Ktorým slovám sa radšej vyhnúť a ako byť rodičom pohodákom?



REŠPEKTUJÚCA VÝCHOVA

Presné kroky ako určovať hranice bez kriku, opakovania sa, bez boja a zbytočných zranení na detskej duši a výčítiek na strane dospelákov.



RODIČOVSKÁ PORADŇA

Odpovede na páliivé rodičovské otázky: Čo robiť, aby sa spolu súrodenci pekne hrali? Ako zariadiť, aby bola pri jedle pohoda? ...

Ešte pred tým, ako začneme

Dovoľte mi položiť **dve dôležité** otázky:

----- ➤ *Máte pocit, že sú vaše deti šťastné?*

----- ➤ *Ste šťastní vy?*

Prečo sa to pýtam? Pretože ak nie sme šťastní my rodičia, veľmi ťažko dosiahneme šťastie našich detí. Viete prečo? Pretože sme ich vzorom. Vedomým i podvedomým a **oni sú ako naše zrkadlo**.

Dám vám praktickú úlohu. Skúste ju ešte dnes. Sledujte vaše dieťa, ako reaguje v náročnejších situáciách. Mám tým na mysli také chvíle, kedy sa mu niečo nedarí alebo je sklamané.

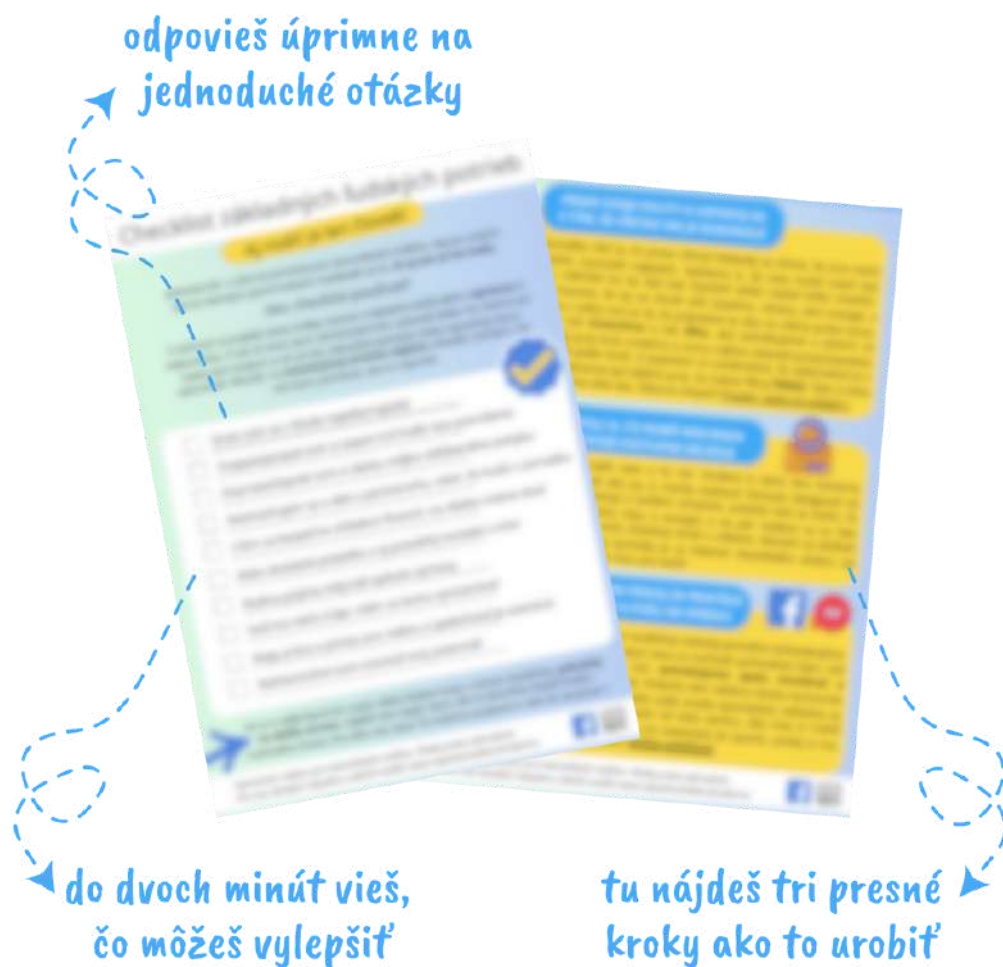


Častokrát rodičia v dietáti **uvidia seba a svoje reakcie**. To môže byť až strašidelné, ale teraz, keď už si to uvedomujeme, môžeme sa pustiť do premieňania týchto slov z knihy do praxe.

Ak sa náhodou potrebujete trošku viac dostať do polohy šťastného a vyrovnaného človeka, mám pre vás **darček**.

Je to Checklist základných ľudských potrieb, kde si podľa krátkeho 2-minutového testu určíte, či sú vaše najzákladnejšie potreby naplnené.

Ak nie, na druhej strane nájdete tri kroky ako to napraviť.



Prečo je pre vás dôležité, čo sa dozviete v tejto knihe

V dnešnej dobe, kedy tak veľa manželstiev končí rozvodom, tak veľa rodičov vychováva dieťa samostatne alebo ste ako my a žijete v zahraničí, ďaleko od blízkej rodiny, je potrebné **viac ako inokedy**, myslieť na šťastie našich detí.

Možno ste v pozícii macochy alebo ste sa presťahovali do odľahlej dediny a všetko je nové a neznáme.

Nielen pre vás, ale i pre deti.

Počas svojho života dieťa zažije mnoho náročnejších situácií, kedy to preň môže znamenať **výzvu**.



O to dôležitejšie je, aby malo od vás zdravé sebavedomie, cítilo šťastie čo najčastejšie a vedelo samostatne vyriešiť akýkoľvek problém.

Pretože nie vždy budeme na blízku, aby sme pomohli, však?

O čom táto kniha nie je!

Nie je o tom, **tváriť sa pred deťmi**, že všetko je ružové a každý deň je krásny.

Nie je to o tom, deťom **presmerovať pozornosť** a nejako ich zabaviť, keď je im ťažko.

Nie je ani o tom, aby si rodič na seba **vytváral ešte väčší tlak** a snažil sa byť super-rodičom na svoj úkor.

Nie je to o tom obetovať sa pre deti, len aby sme im v budúcnosti mohli povedať: *Vieš, ja som celý život obetoval/a tebe.*



Kto som a ako sa opovažujem takto tu mudrovať?

Ak čítate tieto riadky, **pravdepodobne** ste už zažili svoju dávku rodičovských záhad, polnočných zrútení (vašich aj tých detských) a občasných, zúfalých vyhľadávaní na Google "ako komunikovať s mojím mimozemšťanom" — prepáčte, chcela som povedať dieťaťom :)

Vitajte v klube! Volám sa Simona Chicevič a som nadšená pedagogička, ktorá cez deň transformuje chaos na harmóniu a v noci... nuž, snažím sa vyspať.

Moja cesta: Od zúfalej mamičky k expertke na výchovu

Kedysi som bola ako mnohí z vás: unavená, s kruhami pod očami, a s pocitom, **že som na všetko sama.**

Moja domácnosť bola čistý chaos, a moja rodina sa zdala byť viac roztrieštená, než posledné puzzle, ktoré sme skúsili poskladať.

Pamätám si aj tie dni, keď som bola na strednej a nemala som ani najmenšiu predstavu, **čo chcem robiť v živote.**

A potom som sa stala matkou. Ako sa hovorí, **deti vám neprídu s návodom na použitie**, a ja som sa zrazu ocitla v úlohe, na ktorú som sa necítila vôbec pripravená.

Ale po 17-tich rokoch materstva výskumu, štúdia a práce s deťmi (a rodičmi), som našla spôsob, **ako vytvoriť domov plný radosti, pochopenia a rešpektu**.

Dnes si s mojimi dvoma synmi — jeden teenager, s ktorým máme spoločný biznis, a druhý, štvorročný, ktorý miluje pomáhať v domácnosti — užívam (skoro) každú chvíľu.



Prečo mi máte veriť?



Pretože som bola tam, kde ste vy teraz.

Bojovala som, pátrala a **našla som cestu.**

Nechcem, aby ste si mysleli, že každý deň bude dokonalý.

To by som klamala.

Ale s prístupmi, ktoré som si osvojila, a stratégiami, ktoré som vyvinula, sa dajú premeniť aj tie najnáročnejšie rodičovské situácie na **príležitosti pre učenie a rast.**

Takže, ak ste pripravení prestať sa cítiť ako policajt alebo opakovací papagáj vo vlastnej domácnosti a chcete namiesto toho vybudovať vzťah plný lásky, pochopenia a rešpektu, ste na správnom mieste.

Vitajte na ceste k šťastným, sebavedomým a samostatným deťom.

Podme na to spolu! Na ďalšie strane nájdete prvú detskú potrebu.



Dieťa potrebuje vedieť, že je milované



Nielen, že mu povieme, že je milované slovami. Každé dieťa má iný jazyk lásky a my potrebujeme zistiť, aký to je a **týmto jazykom s ním komunikovať**.
Poznáme 5 jazykov lásky:



-slová uistenia: Momenty, kedy potvrdíte dieťaťu, že ho milujete alebo sa mu niečo podarilo, mu vyčaria úsmev na tvári a takto od vás prijíma lásku najintenzívnejšie.

Pozor na pochvaly (viac v tipe číslo 5).



-fyzický kontakt: dieťa najviac cíti, že je milované, keď ho objímate, pohladíte po vlasoch, chytíte za ruku alebo pred spaním škrabkáte po chrbte.





-skutky a služby: niektoré dieťa bude najviac vašu lásku cítiť vtedy, ak preň niečo urobíme.

„Však pre moje dieťa stále niečo robím!“, možno vám hneď napadlo.

Ak je toto primárny jazyk lásky vášho dieťaťa, pocit milovanosti a oceňovanosti najviac zažije, **keď preň niečo konkrétne urobíte.**

To môže byť niečo jednoduché, ako pripraviť jeho obľúbené jedlo, pomôcť mu s domácimi úlohami alebo pomôcť upratať jeho izbu.

Tieto skutky ukazujú vašu lásku cez činy, nie len slová, a pomáhajú dieťaťu cítiť sa cenným a dôležitým.

Dôležité je, že tieto skutky robíte s láskavým srdcom, radosťou a ochotou, nie ako povinnosť.





-darčeky: pre dieťa s týmto jazykom lásky, je darovať mu niečo, čo má rado a ešte k tomu pekne zabalené ako výkrik: *Tak veľmi ťa ľúbim!*

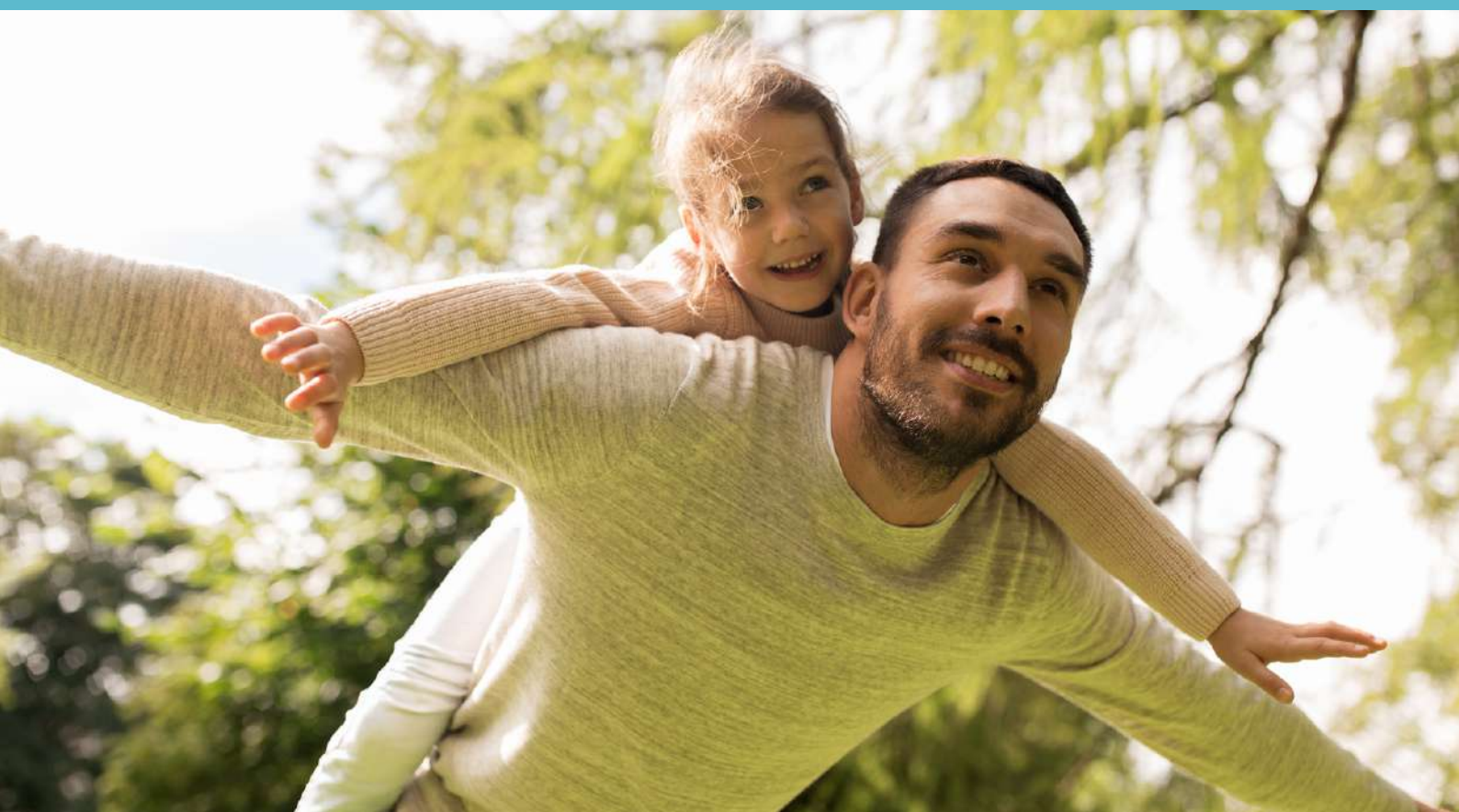


-pozornosť: spoločné trávenie času znamená pre niektoré deti celý svet, dokonca aj viac ako darčeky. Viac o pozornosti nájdete na ďalšej strane.

Rada by som dodala, že **milovať deti**, keď máme dobrú náladu a zrovna nerobia nič, čo by nemali, je celkom jednoduché.

Zariadiť, aby sa cítili milované a cítili, že stojíme pri nich aj vtedy, keď sa zrovna zmietajú v záchvate hnevu, môže **byť už výzvou**.

Vtedy je to ale pre deti obzvlášť dôležité.



2

Dieťa potrebuje našu pozornosť



Toto pre vás asi nebude žiadnou novinkou, ale dieťa potrebuje našu pozornosť (nielen tie deti, ktoré majú jazyk lásky pozornosť), aby sa vyvíjalo plnohodnotne a **bez zbytočných zranení** na duši, ako je napríklad pocit menejcennosti.

Predstavte si pozornosť ako vodu, ktorou naplníme detskú nádobu **sebavedomia a pocitu bezpečia**.

Naša pozornosť a aktívne počúvanie sú kľúčové nielen pre zdravý emocionálny vývin, ale aj pre budovanie silného vzťahu s rodičmi.



Silný vzťah s rodičmi poskytuje dieťaťu základný pocit bezpečia, z ktorého **môže čerpať** sebavedomie a odvahu preskúmavať svet okolo seba.

Keď dieťa vie, že má doma pevný základ lásky a podpory, cíti sa viac pripravené čeliť výzvam a učiť sa z nových situácií a premieňať ich na cenné skúsenosti.





Dieťa potrebuje robiť vlastné rozhodnutia



Možno ste si všimli, ako vaše dieťa občas vyhladáva spôsoby, ako si vyskúšať svoje malé, ale pre neho veľmi dôležité rozhodnutia.

Táto potreba **po moci a sebarozhodovaní** je úplne prirodzená a dôležitá pre jeho zdravý vývin.

Žijeme vo svete, kde dospelí často preberajú kontrolu nad mnohými aspektmi detského života – od toho, čo a kedy zjedia, až po čas spánku (čo je nevyhnutné).

Je dôležité si uvedomiť, že každý človek, či už malý alebo veľký, má **prirodzenú túžbu mať kontrolu** nad svojím životom.

Keď dieťaťu poskytneme priestor na vlastné rozhodnutia v bezpečnom rámci, pomáhame mu ukojiť túto potrebu po moci.

Takéto rozhodnutia môžu byť **jednoduché**, ako výber oblečenia na ďalší deň alebo výber ovocia, ktoré by chcelo na desiatu.



Týmto spôsobom dieťa učíme zodpovednosti, nezávislosti a zároveň mu ukazujeme, že **rešpektujeme jeho názory a potreby.**

Všimnite si, že keď dieťa rebeluje v oblastiach ako jedlo, spánok alebo osobná hygiena, často to robí, pretože cíti, že aspoň nad týmito aspektmi svojho života má určitú kontrolu.



Tento odpor nie je len o „neposlušnosti“; je to skôr vyjadrenie potreby po sebaurčení.

Akonáhle dieťa získa viac priestoru na vlastné rozhodovanie v bezpečných a primeraných situáciách, **jeho potreba rebelovať často klesá.**

Je teda dôležité, aby sme ako rodičia našli zlatú strednú cestu, ktorá deťom umožní, aby sa naučili rozhodovať sami, zatiaľ čo im stále poskytujeme potrebnú **podporu a vedenie.**

Týmto spôsobom im pomáhame rásť v sebavedomé a samostatné osoby, ktoré si vážia seba aj ostatných.





Dieťa potrebuje hranice



Dieťa potrebuje hranice, **aby sa cítilo bezpečne.**

Predstavte si hranice ako zábrany, ktoré deťom ukazujú, kde je ich bezpečný priestor, kde môžu rásť a učiť sa.

Keď stanovíme jasné hranice, dávame deťom vedieť, že sme tu pre ne, že ich ochránime a poskytneme im **presne toľko** zodpovednosti a priestoru, koľko potrebujú a zvládnu, primerane ich veku a vývinovej fáze, v ktorej sa práve nachádzajú.



Zároveň učíme deti o vlastných hraniciach a o tom, že **každý ich má iné.**

Ukážeme im, že rešpekt k osobným hraniciam je v medziľudských vzťahoch dôležitý.

Napríklad, keď klopeme na dvere ich izby pred vstupom, učíme ich **vzájomnému rešpektu** a súkromiu. O tejto téme nájdete viac vo Feng-šuej návode, ktorý máme ako **darček** ku kurzu o upratovaní detskej izby:

Detská izba podľa Feng-šuej - praktický návod

Ako jednoducho usporiadať detský nábytok tak, aby sme minimalizovali negatívne vplyvy na dieťa? Čomu sa vyhnúť, aby bola energia vyvážená a deti mali podporné prostredie pre rast? Odpovede nájdete v presnom návode a už za pár minút sa môžete tešiť z novonadobudnutého „Čí“ v priestore.



Podobne, keď rešpektujeme ich pocit sýtosti a **nenútime** ich zjesť ďalší kúsok jedla, ak už nie sú hladné.

Naučia sa tak počúvať svoj vnútorný hlas.

Hranice, aj keď sa to môže zdať na prvý pohľad paradoxné, ak sú správne nastavené a dodržiavané, tak **poskytujú deťom pocit slobody a zároveň bezpečia.**



Dieťa potrebuje byť ocenené



Denná dávka ocenenia je pre deti ako hnojivo pre kvety.

Ak im ho nedáme vôbec, **budú chradnúť**, ak im ho dáme priveľa, tak im tým tiež môžeme uškodiť.

Ak budeme deti pozorovať, zistíme, že častokrát nemusíme povedať vôbec nič.

Stačí deťom umožniť vykonávať činnosti, ktoré im robia radosť, ktoré ich naplňajú.

Už len samotná činnosť bude pre deti potešením a nepotrebujú žiadne naše vstupy.



Treba dať veľký pozor aj na pochvaly.

Tým je najlepšie sa **úplne vyhnúť**, pretože učia deti, aby cieľom bol iba výsledok a postupne zabudnú, že najväčšia radosť a naplnenie pramení z danej činnosti.

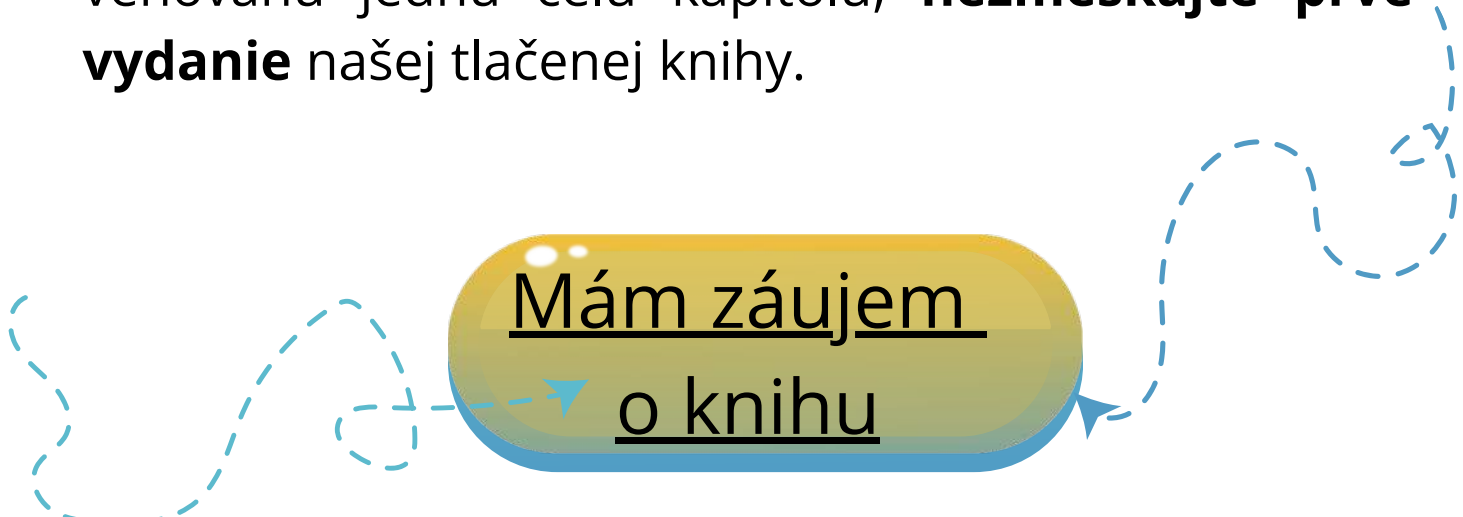
Navyše výskumy ukazujú, že pochvaly dokonca **znižujú celkový záujem o danú činnosť**.

Deti sa naučia očakávať pochvalu a ak ju nedostanú, sú sklamané a prestanú sa snažiť.

A to je škoda!

Potrebuje sa naučiť hovoriť tak, aby sme deti povzbudili a ocenili, nie znížili záujem o činnosť.

V našej knihe [Ako na \(nepo\)slušníkov](#) máme pochvalám (a tomu ako ich premeniť na ocenenie) venovanú jednu celú kapitolu, **nezmeškajte prvé vydanie** našej tlačenej knihy.



Mám záujem
o knihu

Kľúč k šťastnému, sebavedomému a samostatnému dieťaťu

Ako spolu prechádzame touto cestou v našom eBooku, dovoľm si vám pripomenúť **klúčové myšlienky**, ktoré sme si osvojili.

S láskavosťou a humorom, ale aj vážnosťou, sme spoznávali, čo naše deti naozaj potrebujú na to, aby vyrástli v **šťastné, sebavedomé a samostatné osobnosti**.

Tu je zhrnutie toho najdôležitejšieho:



*lásk*a

Láska je základ: Uvedomili sme si, že láska nie je len o slovách, ale o **pochopení jazyka lásky** nášho dieťaťa.

Či už ide o slová uistenia, fyzický kontakt, skutky a služby, darčeky, alebo pozornosť, dôležité je nájsť ten **správny spôsob**, ako vyjadriť našu lásku tak, aby ju dieťa cítilo najintenzívnejšie.



pozornosť

Pozornosť ako voda pre rast: Zdôraznili sme, že pozornosť a aktívne počúvanie, **sú ako voda pre sebavedomie a pocit bezpečia** našich detí.

Ukázali sme si, ako silný vzťah s rodičmi poskytuje pevný základ pre odvahu a sebavedomie skúmať svet.



rozhodnutia

Vlastné rozhodnutia pre sebaurčenie: Pochopili sme, že dávať deťom **priestor na vlastné rozhodnutia**, je kľúčové pre ich sebaurčenie a zdravý vývin.

Učíme ich tak zodpovednosti, nezávislosti a ukazujeme rešpekt k ich názorom.



hranice

Hranice pre pocit bezpečia: Ukázali sme si, že stanovenie jasných hraníc deťom **poskytuje pocit bezpečia a slobody naraz.**

Hranice sú ako zábrany, ktoré im ukazujú, kde môžu bezpečne rásť a učiť sa.



ocenenie

Ocenenie bez pochvál: Naučili sme sa, že pravé ocenenie detí nevyžaduje slová.

Skutočné potešenie a naplnenie **prichádza z činnosti, ktorú dieťa vykonáva.**

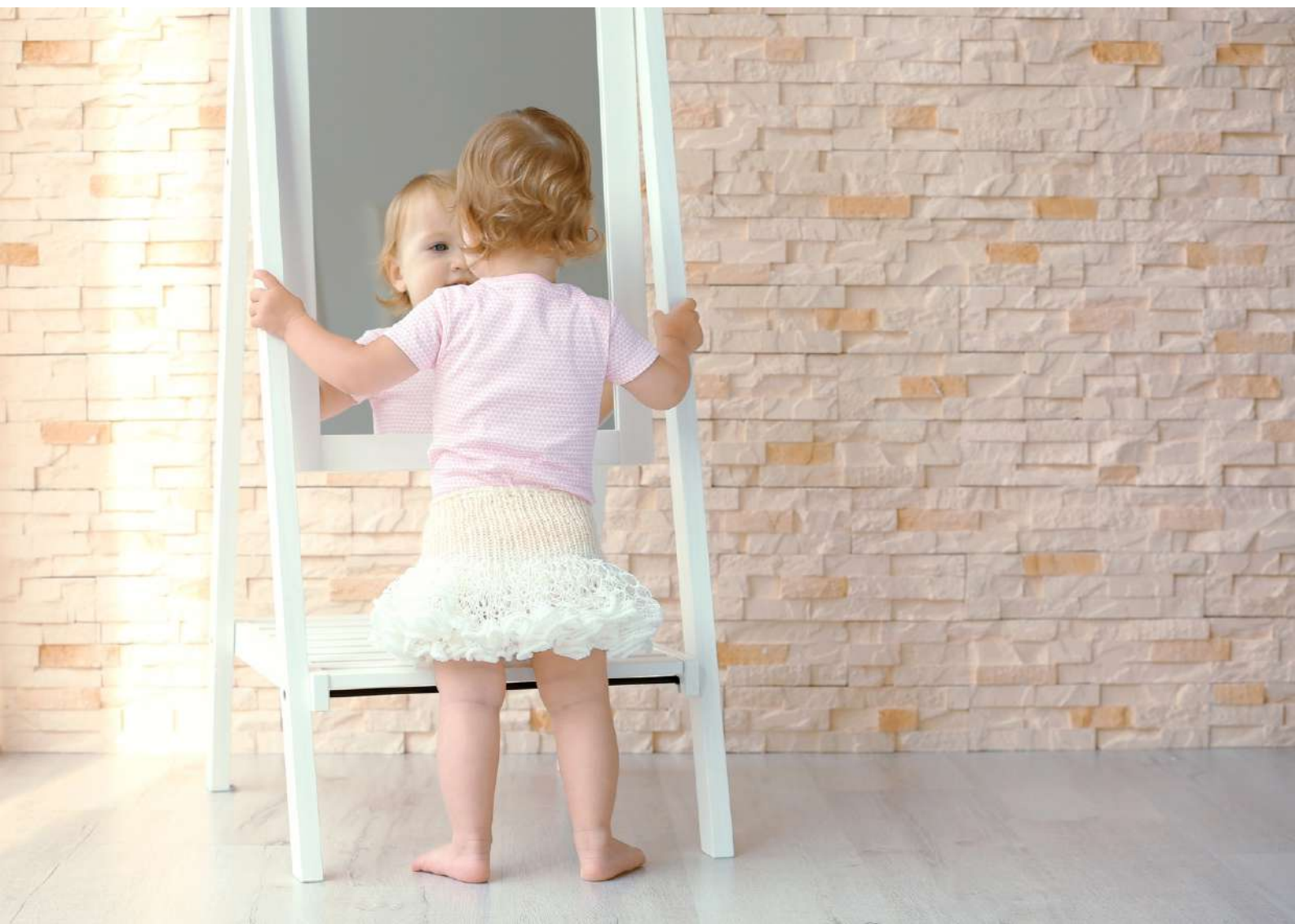
Uvedomili sme si, že je dôležité povzbudzovať a ocenovať bez toho, aby sme znížili záujem o danú činnosť.

Na záver, drahí rodičia, nezabúdajme, že **každý deň je príležitosťou** učiť sa a rásť spolu s našimi deťmi.

Aj keď cesta nie je vždy jednoduchá, s láskou, pozornosťou a správnymi nástrojmi môžeme prekonať **akúkoľvek výzvu**.

Naše deti sú naším zrkadlom a našou budúcnosťou.

Dajme im to najlepšie z nás, aby mohli **vyrásť v šťastné, sebavedomé a samostatné osobnosti**, aké si zaslúžia byť.



Váš ďalší krok na ceste k harmonickej výchove

Milí rodičia, prešli sme **spoločnú cestu**, kde sme sa naučili, ako vychovávať šťastné, sebavedomé a samostatné deti. Spoznali sme dôležitosť lásky, pozornosti, možnosti rozhodovať sa, potreby hraníc a ocenenia.

Ale čo ďalej?

Ako môžeme tieto princípy aplikovať v každodennej komunikácii s našimi deťmi **tak, aby nás počúvali** a spolupracovali bez zbytočných konfliktov a opakovania?

Je čas posunúť vaše rodičovské zručnosti na novú úroveň.

Presne pre vás je eBook [Ako vychovávať deti, ktoré počúvajú](#) - aktuálne dostupný v novom rozšírenom vydaní!

Tento eBook je prirodzeným pokračovaním cesty, ktorú sme začali. Ponúka praktické návody, ako hovoriť s deťmi, aby nás počúvali - to všetko bez potreby stále sa opakovať a ako **vychovávať v atmosfére vzájomnej úcty a porozumenia**.

Ako to súvisí s tým, čo sme sa naučili?

Práve ste získali fundamentálny pohľad na potreby vašich detí. Teraz je čas aplikovať tieto zásady v praktickom živote. EBook "Ako vychovávať deti, ktoré počúvajú" vám ukáže, **ako komunikovať efektívne, rešpektujúc individuálne potreby** každého dieťaťa a zároveň budovať prostredie, kde je spolupráca a pochopenie na prvom mieste.

Pre zaneprázdnených rodičov

Rozumieme vám. Každý deň je výzvou a čas je vzácny. Preto je tento eBook dostupný **aj v audio verzii**, aby ste ho mohli počúvať kedykoľvek a kdekoľvek, či už pri cestovaní, upratovaní alebo len tak pri relaxe.



Bonusy, ktoré zmenia váš rodičovský život

Ku kúpe eBooku "Ako vychovávať deti, ktoré počúvajú" dostanete ako darček nielen audio verziu, **ale aj ťahák so všetkými tipmi pokope.** To vám umožní mať tieto cenné informácie vždy poruke, keď ich najviac potrebujete.



Video tréning pre zvládanie hnevu

Ďalším mimoriadne užitočným bonusom je prístup k video tréningu *Ako zvládať záchvaty hnevu u detí?*, kde sa naučíte rozlišovať záchvaty hnevu a zistíte, čo robiť, keď sa dieťa dostane do amoku a pleskne sa o zem v najnevhodnejšom momente.

Extra bonus vyrieši vašu digitálnu dilemu - Odborné tipy, ako chrániť deti pred závislosťou

Exkluzívny rozhovor s doktorkou Kotesovou, odborníčkou na závislosti, kde sa okrem iného dozviete:

- Kedy a ako začať s technológiami u detí?
- Ako rozpoznať, či má vaše dieťa problém s technológiami?
- Ako stanoviť s deťmi hranice súvisiace s elektronikou spoločne.



Ako zvládať záchvaty hnevu u detí? VIDEO TRÉNING



Digitálna dilema: Odborné tipy, ako chrániť deti pred závislosťou

Rozhodnite sa pre zmenu

Nechajte za sebou dni plné opakovania, nedorozumení a frustrácie.

S týmito nástrojmi a vedomosťami, ktoré vám tento eBook poskytne, **otvoríte dvere k harmonickému rodinnému životu**, kde komunikácia a pochopenie kvitnú.

IDEME DO TOHO!

Ak ste už niekedy premýšľali, či vaše deti majú vypínač na "hluchý mód", máme pre vás riešenie.

"Ako vychovávať deti, ktoré počúvajú" je váš osobný ovládač na prelomenie ignorácie.

A nebojte, nebudete musieť predávať rodinné striebro, aby ste si ho mohli dovoliť.

Za cenu jednej rodinnej pizze získate poklady rodičovskej múdrosti.

Takže, ak ste pripravení na zmenu z "Prečo ma nikdy nepočúvaš?" na **"Wow, toto fakt funguje!"**, kliknite a získajte náš eBook.

Pripojte sa k nám a zabudnite na rodičovskú frustráciu.

Chcem vedieť
viac

