



Rodičovská
Akadémia



Pracovný zošit

Lebo vedomosť bez praxe ostáva len teóriou

MODUL 2

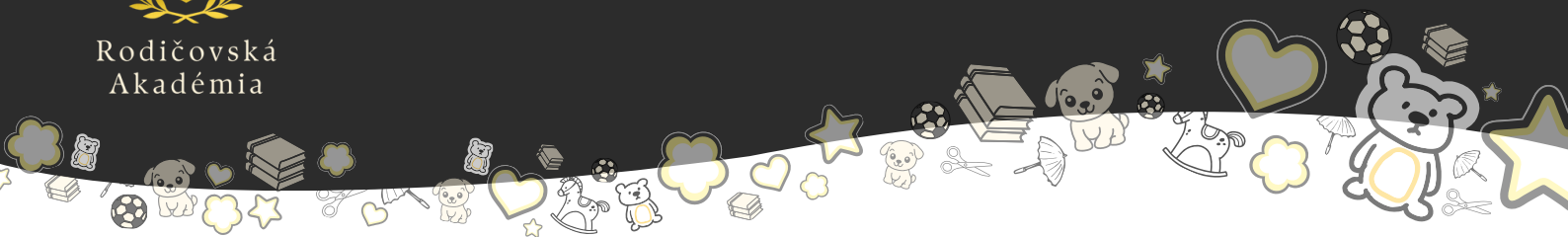
V tomto module sme sa začali pozeráť za správanie. Už vieme, že dieťa neodvráva preto, že je zlé. Nehádže veci preto, že vás chce naštváť. Že sa za tým naozaj skrýva – hlad, únava, potreba pozornosti, potreba rozhodovať, vývin mozgu... **Podme si tieto vedomosti peniesť do praxe.**

Nezabudnite tiež zdieľať svoje postrehy, myšlienky či otázky v našej uzavretej členskej skupine **Rodičovská Akadémia - 1. A** na facebooku.



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 1



Dieťa svojím správaním komunikuje svoje potreby

Hlavné myšlienky videa

1 Správanie dieťaťa nie je náhoda: Je to spôsob, akým dieťa komunikuje svoje potreby, ktoré ešte nedokáže vyjadriť slovami.

2 Keď začneme za správaním vidieť potrebu, nie provokáciu, prestaneme s deťmi bojovať a začneme im rozumieť.

Pozorujte nezaujato:

Počas nasledujúcich pár dní si vyberte tri situácie, kde by ste bežne dieťa napomenuli.

Zapíšte si:

- čo urobilo

- čo si myslíte, že tým chcelo vyjadriť (akú potrebu)

- ako ste reagovali

- čo by ste nabudúce mohli urobiť inak

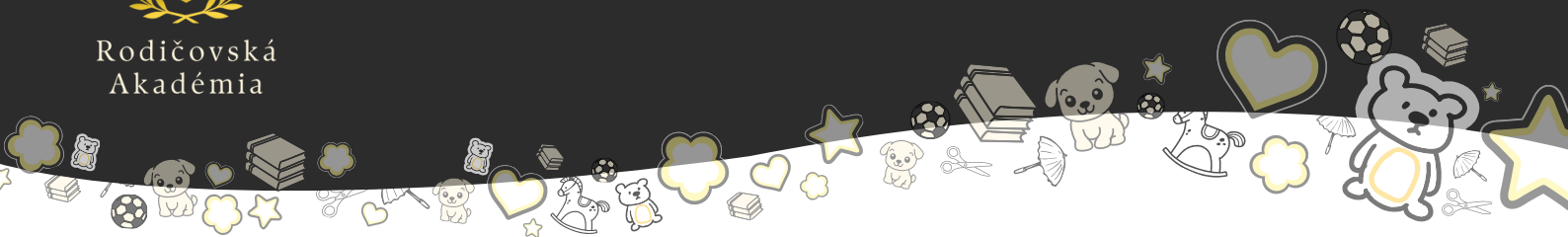


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 1



Otázky na zamyslenie

1 Spomeňte si na situáciu, keď vaše dieťa neposlúchalo alebo vás nahnevalo. Akú potrebu za jeho správaním by ste dnes vedeli rozpoznať?

2 Ako zvyčajne reagujete, keď dieťa prejaví hnev, vzdor alebo neposlušnosť? Čo by ste mohli skúsiť nabudúce, keby ste sa pozreli na správanie ako na správu o potrebe?

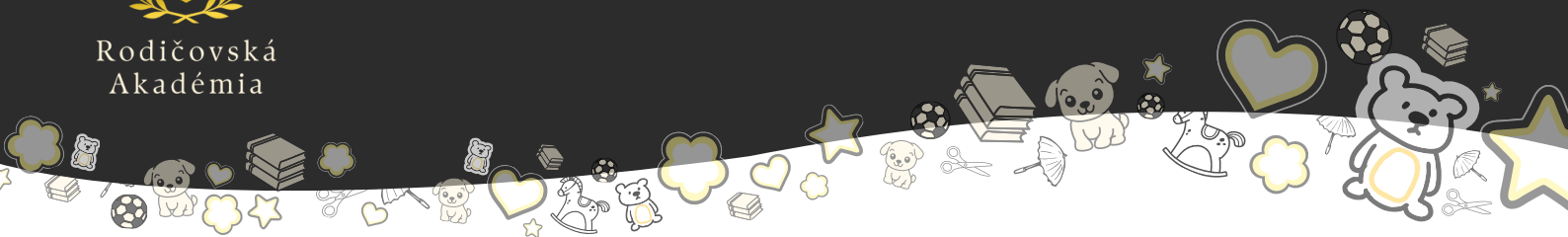


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 1



3 V ktorých chvíľach sa vám darí vidieť „dobré dieťa aj za nevhodným správaním“? Čo vám vtedy pomáha zachovať pokoj a láskavosť?

4 Skúste si vybaviť situáciu, keď dieťa od vás vyžadovalo pozornosť (napr. skákaním do reči, búchaním, ťahaním). Ako by ste mohli túto potrebu naplniť inak – tak, aby zároveň cítilo rešpekt k druhým?

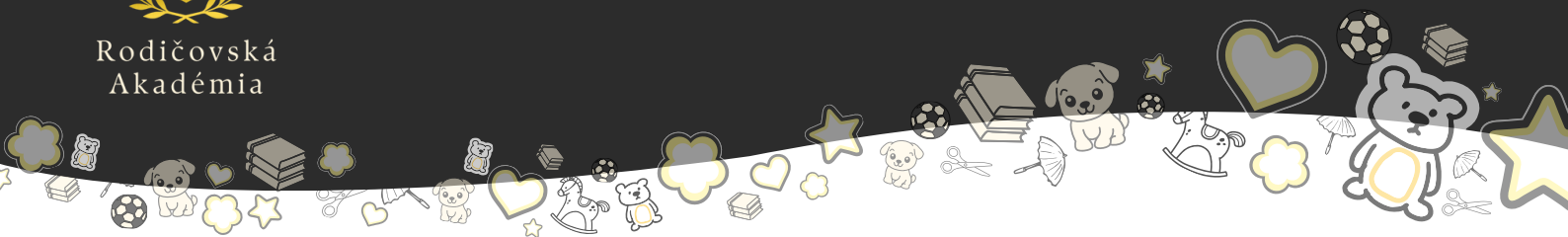


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 1



5

Čo vo vás mení uvedomenie, že aj nevhodné správanie je komunikácia, nie neposlušnosť? Ako by sa tým mohol zmeniť váš každodenný kontakt s dieťaťom?

Priestor pre Vaše poznámky:

Nezabudnite zdieľať svoje postrehy v skupine Rodičovskej Akadémie

Podporte vzájomnú diskusiu v skupine Rodičovskej Akadémie a zozdieľajte s ostatnými svoje postrehy, AHA momenty, dojmy a čokoľvek, čo by ste radi riešili hlbšie. **Získate tak ešte viac podnetnej spätnej väzby.**

Prejsť do skupiny
Rodičovskej Akadémie

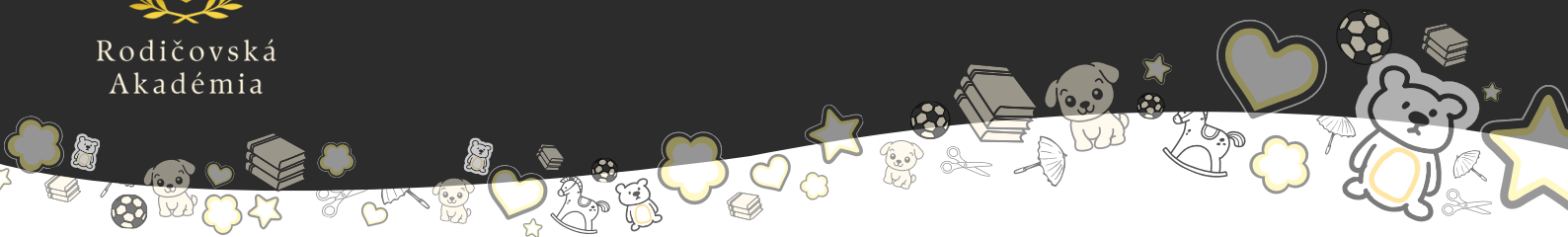


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 2



Dieťa ako zrkadlo rodiča?

Hlavné myšlienky videa

1 **Deti sa neučia podľa toho, čo im hovoríme, ale podľa toho, čo vidia:** Pozorujú nás a kopírujú naše správanie prostredníctvom tzv. zrkadlových neurónov.

2 **To, ako konáme, sa priamo odráža v našich deťoch:** Sme ich najživším zrkadlom aj najdôležitejším vzorom.

Zrkadlo každodennosti

Počas nasledujúcich dní si všímajte situácie, kde dieťa kopíruje vaše správanie (reč, tón hlasu, gestá, reakcie).

Zapíšte si:

- čo presne napodobnilo:

- čo to vo vás vyvolalo:

- čo by ste chceli ukazovať vedomejšie:

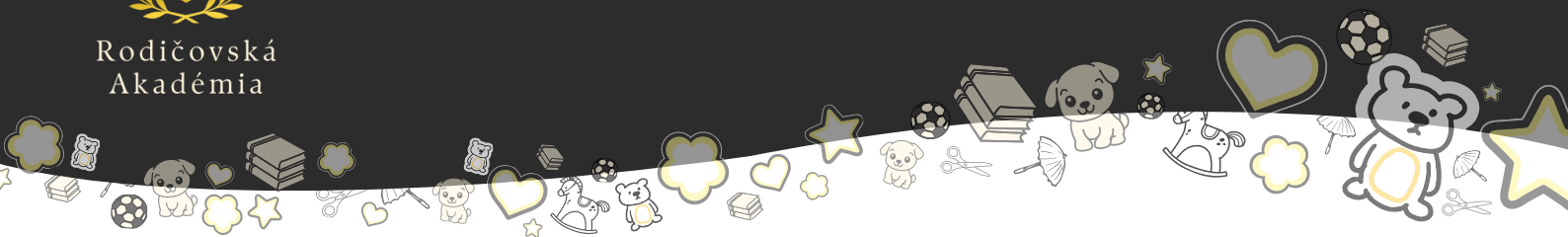


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 2



Malá zmena, veľký rozdiel

Vyberte si jednu drobnú vec, ktorú chcete tento týždeň vedome zmeniť vo svojom správaní (napr. hovoriť pokojnejšie, viac sa usmievať, prestať sa sťažovať). Čo ste si vybrali? Ako sa vám darí to aplikovať? Ako sa zmenilo správanie dieťaťa?

Otázky na zamyslenie

1 Spomeňte si na situáciu, keď vaše dieťa správalo podobne ako vy (napr. zvýšilo hlas, sťažovalo sa, povzbudzovalo iných). Čo ste si vtedy uvedomili o sebe?

2 Ako sa zvyčajne správate, keď ste v strese alebo v zhone? Ako si myslíte, že tieto vaše reakcie vplývajú na náladu a správanie vášho dieťaťa?

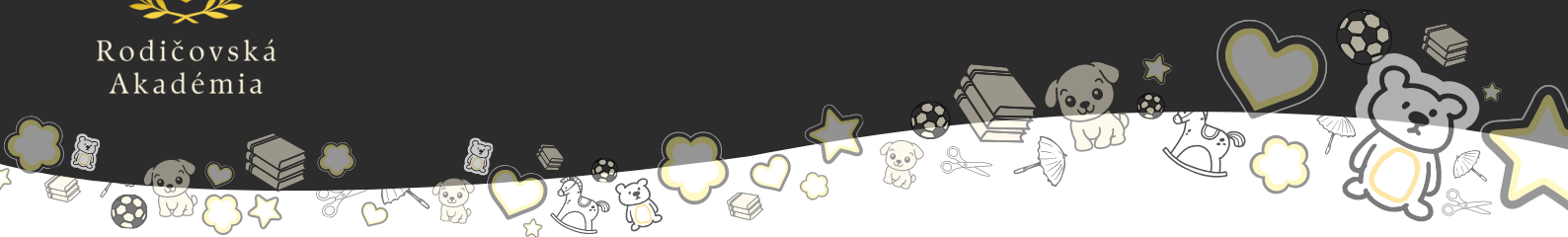


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 2



3 Keď dieťa robí niečo, čo vás hnevá, skúste sa sami seba spýtať: „Čo z môjho správania mi týmto zrkadlí?“ Aký nový pohľad vám to prináša?

4 V akých chvíľach vaše dieťa najviac potrebuje vidieť vašu radosť, pokoj alebo láskavosť? Ako by ste mu ich mohli vedome ukázať v bežný deň?

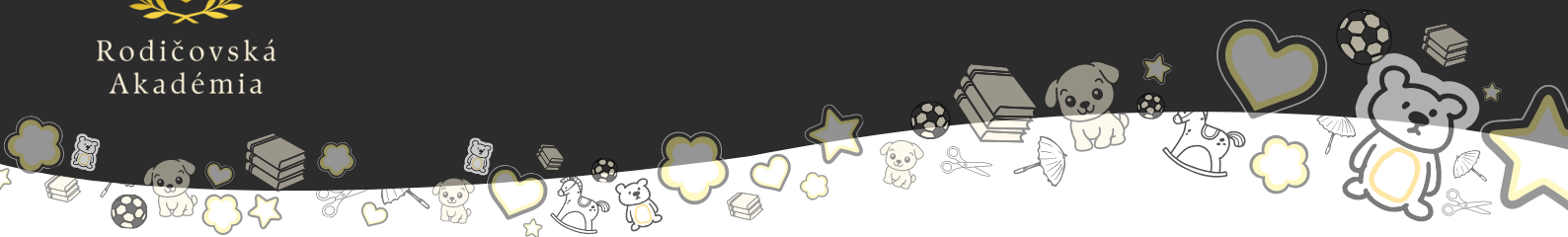


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 2



5 Predstavte si, že by vás dieťa celý deň „nahrávalo“. Aký odkaz o živote, emóciách a medziludských vzťahoch by z toho podľa vás vznikol?

Priestor pre Vaše poznámky:

Nezabudnite zdieľať svoje postrehy v skupine Rodičovskej Akadémie

Podporte vzájomnú diskusiu v skupine Rodičovskej Akadémie a zozdieľajte s ostatnými svoje postrehy, AHA momenty, dojmy a čokoľvek, čo by ste radi riešili hlbšie. **Získate tak ešte viac podnetnej spätnej väzby.**

**[Prejsť do skupiny
Rodičovskej Akadémie](#)**



Neposlušníci



Hlavné myšlienky videa

Ked' opustíme predstavu o tom, ako by sa diéta malo správať, dokážeme reagovať pokojnejšie a s väčším porozumením.

2 Úlohou rodiča nie je mať „dokonalé“ dieťa, ale zostať v pokoji a dôsledne udržiavať hranice

Zastavte sa pri očakávaníach

Počas najbližšieho týždňa si všímajte, kedy sa vo vás objaví frustrácia alebo sklamanie.

Zapíšte si:

- čo ste očakávali:

- ako reagovalo diēta:

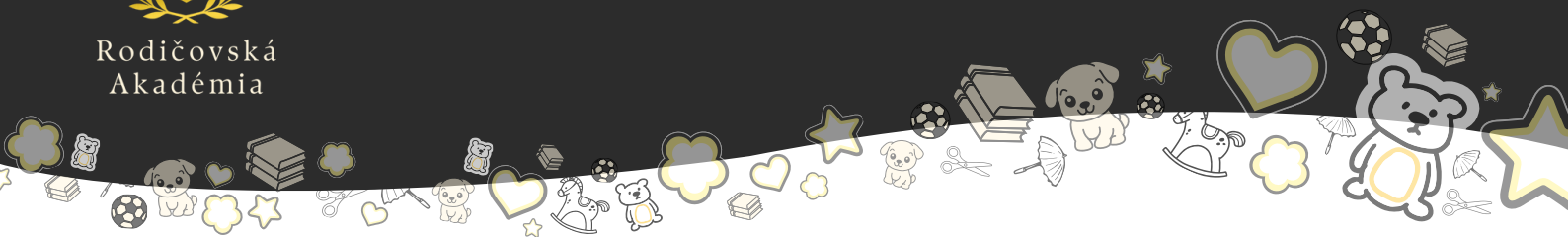
- čo by ste mohli nabudúce urobiť inak:





Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 3



Otázky na zamyslenie

1 Spomeňte si na poslednú situáciu, keď ste boli sklamaní z reakcie alebo správania dieťaťa. Aké očakávanie ste vtedy mali? Boli realistické vzhľadom na jeho vek a schopnosti?

2 Ako zvyčajne reagujete, keď dieťa „nedodrží dohodu“ alebo nereaguje podľa plánu? Čo by sa zmenilo, keby ste namiesto hnevu zvolili postoj: „To je len príležitosť ukázať, že hranica platí“?



Neposlušníci



V ktorých denných situáciách (napr. ráno, pri úlohách, pri uspávaní) cítite najväčší tlak z nesplnených očakávaní? Ako by ste tieto momenty mohli zjednodušiť?

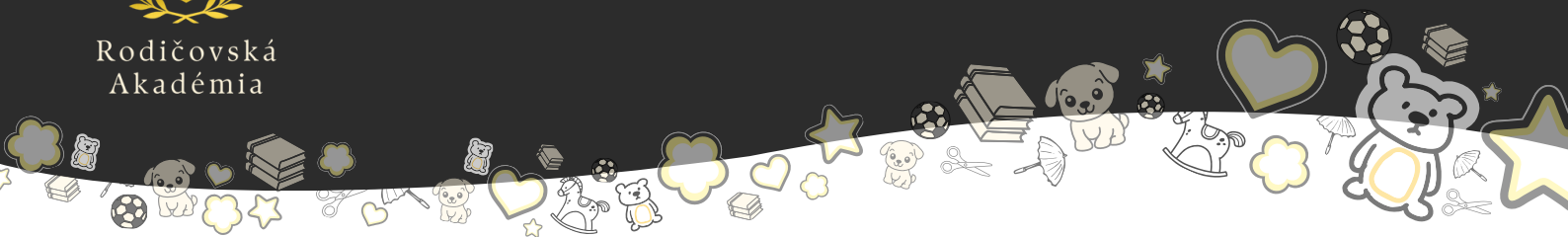
Ako reagujete, keď dieťa prejaví sklamanie alebo hnev, pretože ste trvali na dohode? Ako mu môžete vtedy pomôcť pomenovať jeho emócie namiesto trestania?





Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 3



5

Predstavte si deň bez očakávaní. Ako by ste sa cítili, keby ste si len pripomenuli: „Nech sa deje čokoľvek, zostávam v pokoji.“ Čo by sa tým mohlo zmeniť vo vašom vzťahu s dieťaťom?

Priestor pre Vaše poznámky:

Nezabudnite zdieľať svoje postrehy v skupine Rodičovskej Akadémie

Podporte vzájomnú diskusiu v skupine Rodičovskej Akadémie a zozdieľajte s ostatnými svoje postrehy, AHA momenty, dojmy a čokoľvek, čo by ste radi riešili hlbšie. **Získate tak ešte viac podnetnej spätnej väzby.**

**[Prejsť do skupiny
Rodičovskej Akadémie](#)**

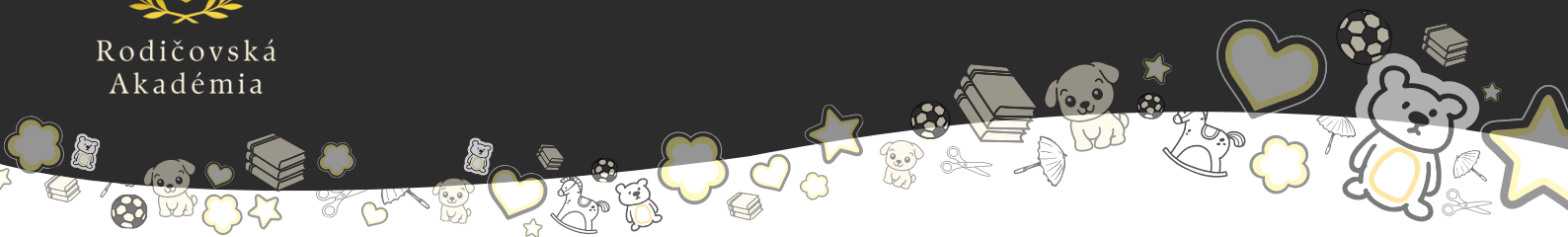


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 4



Aj dieťa je len človek

Hlavné myšlienky videa

- 1** Rovnako ako dospelí, aj deti majú svoje potreby – fyzické, emočné aj psychické. Ak tieto potreby nie sú naplnené, nemôžu reagovať pokojne ani spolupracovať.
- 2** Predtým, než od dieťaťa niečo chceme, **je dôležité zistiť, či má „z čoho dať“** – či má doplnenú energiu, bezpečie a prijatie.

Vedomé víťanie

Každý deň napr. po príchode dieťaťa domov mu povedzte len jednu vetu bez otázok (napr. „Rád ťa vidím“, „Tešila som sa na teba“). Po pár dňoch si zapíšte, či ste spozorovali zmenu v jeho správaní alebo nálade.

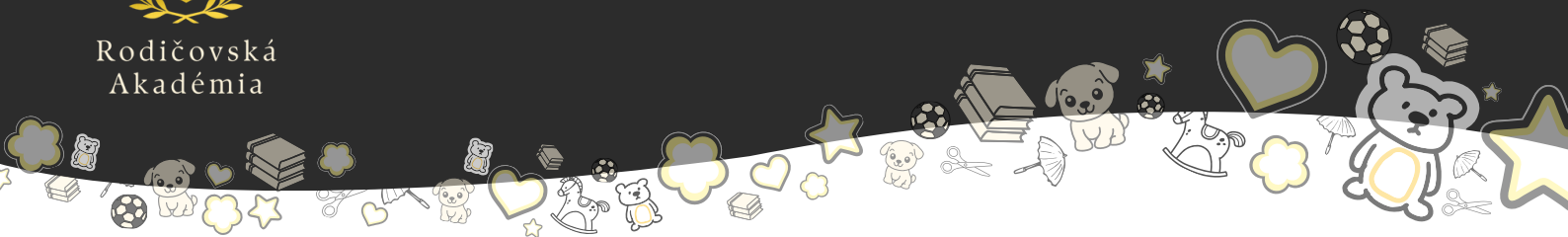


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 4



Otázky na zamyslenie

1 Spomeňte si na situáciu, keď vaše dieťa reagovalo podráždene alebo odmietavo. Mohlo to byť preto, že bolo len unavené, hladné alebo preťažené?

2 Ako sa správate vy, keď máte vybitú energiu alebo zlý deň? Ako vám vtedy pomáha, keď vás niekto nechá len „byť“ – bez otázok a očakávaní?

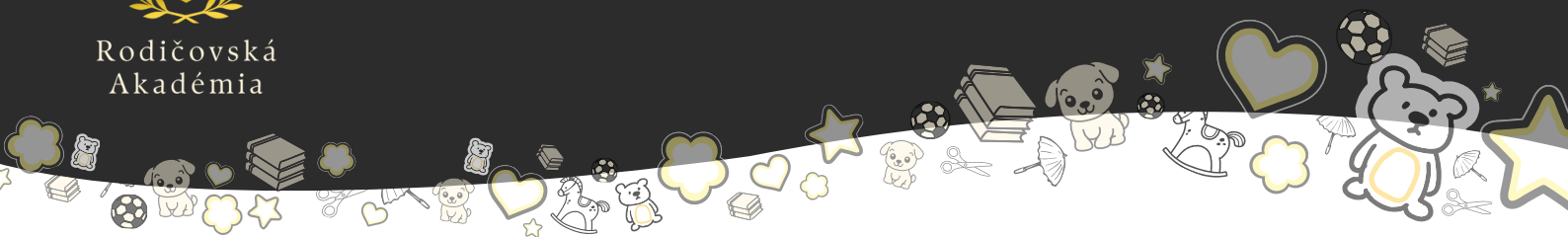


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 4



3 Kedy má vaše dieťa po návrate domov najväčšiu potrebu ticha, oddychu alebo objatia? Ako mu môžete pomôcť dobiť jeho „baterky“ skôr, než od neho niečo chcete?

4 Aké vety by ste mohli používať namiesto klasických otázok typu: „Čo bolo v škole?“ alebo „Ako bolo?“ Skúste si zapísať 2–3 jednoduché, láskavé vety, ktoré by dieťaťu ukázali, že je vítané doma.

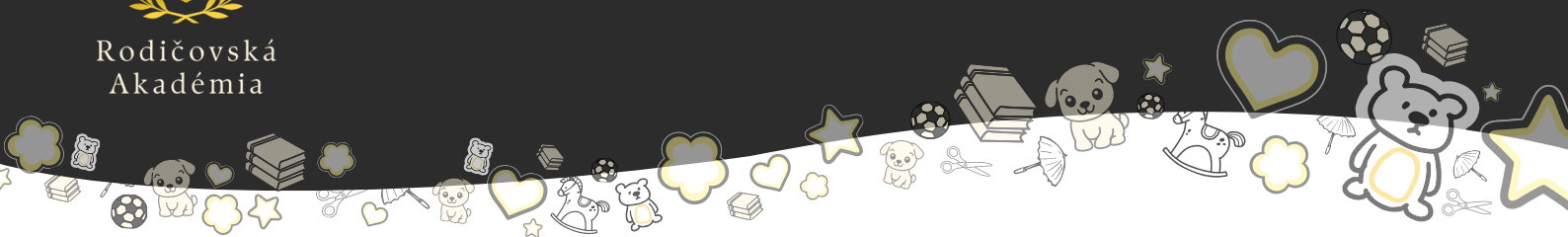


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 4



5 Ako by sa zmenila atmosféra u vás doma, keby ste pred každou reakciou na správanie dieťaťa najprv položili otázku: „Má teraz z čoho reagovať lepšie?“

Priestor pre Vaše poznámky:

Nezabudnite zdieľať svoje postrehy v skupine Rodičovskej Akadémie

Podporte vzájomnú diskusiu v skupine Rodičovskej Akadémie a zozdieľajte s ostatnými svoje postrehy, AHA momenty, dojmy a čokoľvek, čo by ste radi riešili hlbšie. **Získate tak ešte viac podnetnej spätnej väzby.**

**[Prejsť do skupiny
Rodičovskej Akadémie](#)**



Neposlušníci



Hlavné myšlienky videa

2 Úlohou rodiča nie je správanie zastaviť, **ale pomôcť dieťaťu naplniť túto potrebu bezpečným spôsobom** – a pritom zachovať pokoj a porozumenie.

Vedomé preladenie reakcie

Vyberte si jednu činnosť, ktorá vás bežne dráždi (napr. dieťa hádže veci, lezie na gauč, búcha do stola).

Namiesto zákazov skúste:

- pomenovať, čo práve robí („Skúšaš, ako ďaleko doletí loptička?“),
- ponúknuť vhodnejší priestor („Pod', hádžme spolu do koša“).

Na konci dňa si zapíšte, ako to zmenilo vašu náladu aj správanie dieťaťa.

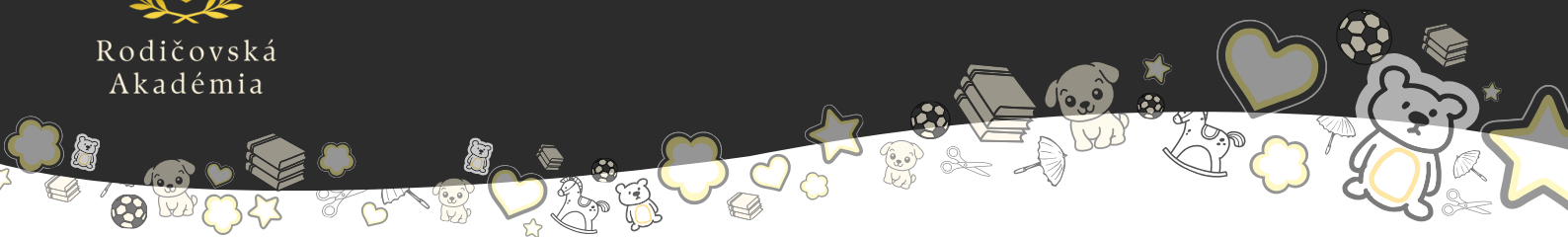


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 5



Otázky na zamyslenie

1 Spomeňte si na situáciu, keď vaše dieťa opakovane robilo niečo, čo vás rozčuľovalo. Mohlo ísť o vývinovú potrebu, nie o neposlušnosť? Ako sa na to po tomto videu pozeráte?

2 Kedy naposledy ste si povedali „robí to naschvál“ – a pritom to možno bolo len skúmanie alebo tréning novej zručnosti?



Neposlušníci

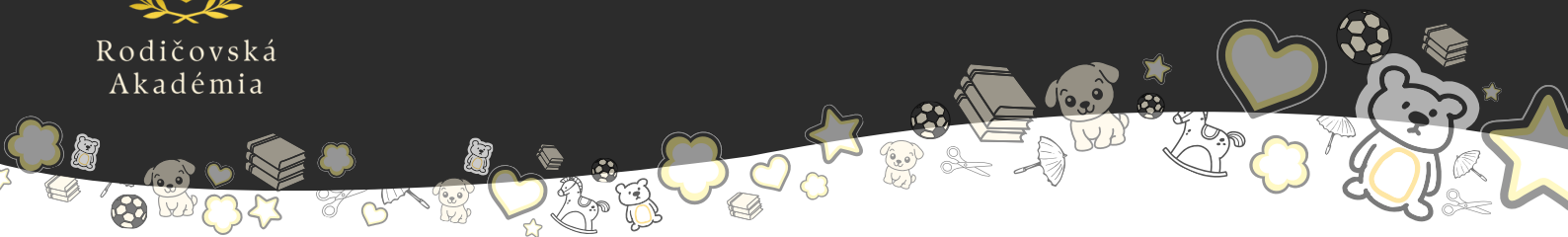






Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 5



5 Čo sa vo vás mení, keď sa namiesto „neposlušného dieťaťa“ pozeráte na malého výskumníka? Ako tento pohľad ovplyvňuje váš vzťah s ním?

Priestor pre Vaše poznámky:

Nezabudnite zdieľať svoje postrehy v skupine Rodičovskej Akadémie

Podporte vzájomnú diskusiu v skupine Rodičovskej Akadémie a zozdieľajte s ostatnými svoje postrehy, AHA momenty, dojmy a čokoľvek, čo by ste radi riešili hlbšie. **Získate tak ešte viac podnetnej spätnej väzby.**

Prejsť do skupiny
Rodičovskej Akadémie



Neposlušníci



Hlavné myšlienky videa

2 Našou úlohou nie je hnev dieťaťa potlačiť, ale pomôcť mu vrátiť sa z dolného mozgu do horného – teda z emócie späť do rovnováhy cez pokoj, kontakt a empatiu.

Moja pokojná reakcia

Vyberte si jednu typickú situáciu, ktorá vo vás bežne vyvoláva napätie (napr. hnev v obchode, vzdor pri obliekaní). Vopred si napíšte:

- Aký postoj chcete zaujať („Zostávam pokojný, dýcham, som tu pre teba“)

- Čo poviete namiesto hnevu?

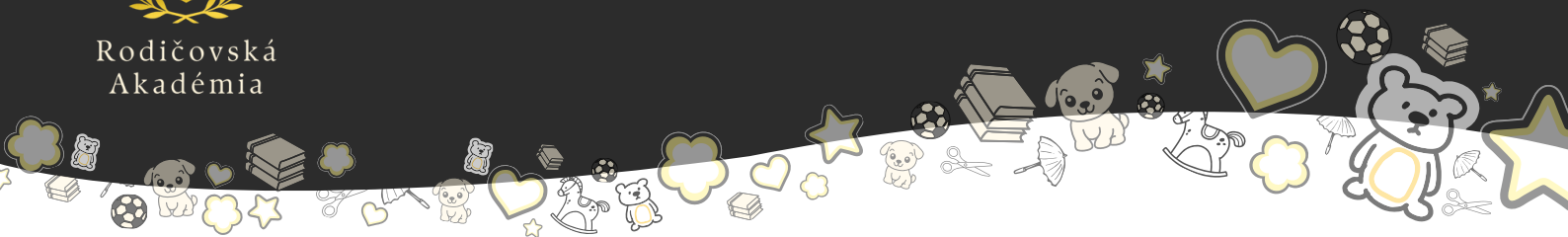
- Ako sa cítite po tom, čo sa vám podarí zachovať pokoj.





Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 6



Otázky na zamyslenie

1 Spomeňte si na situáciu, keď vaše dieťa dostalo záchvat hnevu (doma alebo na verejnosti). Ako ste reagovali? Bolo vašou reakciou viac „boj“ alebo „pokoj“?

2 Ako vnímate fakt, že dieťa počas záchvatu nemá prístup k logickému rozmýšľaniu – lebo jeho horný mozog sa jednoducho „vypne“? Ako vám táto vedomosť môže pomôcť zostať pokojnejší?

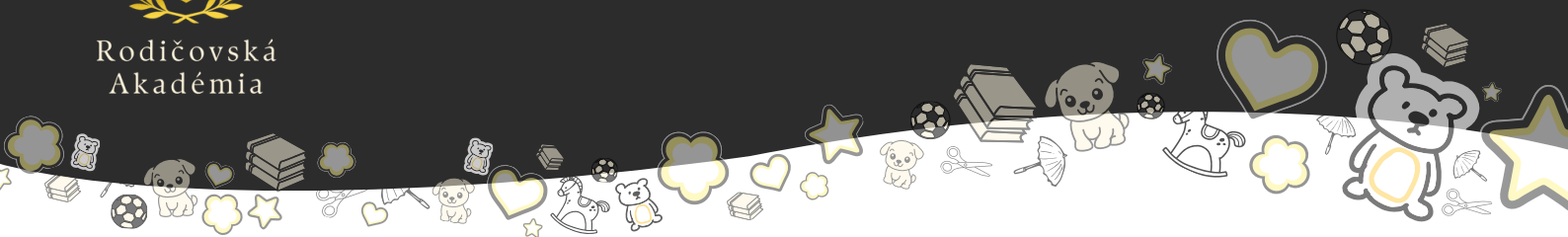


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 6



3 Čo by ste nabudúce mohli urobiť inak, aby ste dieťaťu pomohli rýchlejšie sa upokojiť – bez kriku, hrozieb alebo hanby?

4 Ako reagujete, keď sa hnev dieťaťa objaví na verejnosti? Aké myšlienky alebo obavy vo vás vtedy vznikajú – a ako by ste ich mohli vedome uvoľniť?

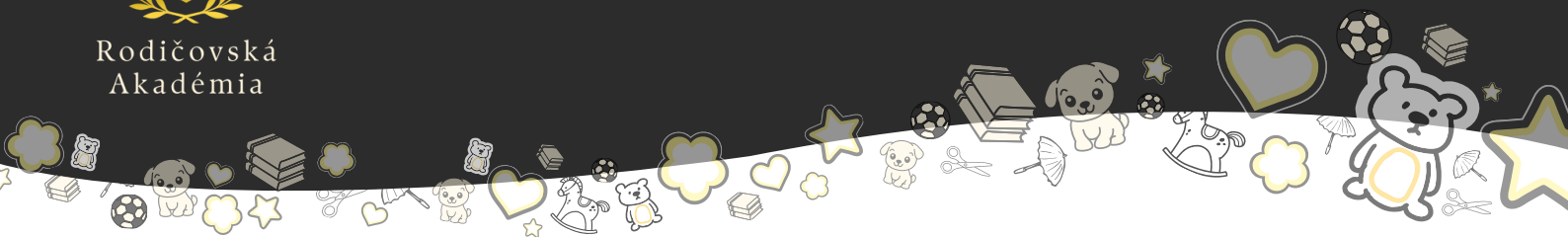


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 6



5 Ako by ste vysvetlili svojmu partnerovi alebo starým rodičom, prečo hnev dieťaťa nie je rozmazanosť, ale vývinová reakcia? Čo by ste im o tom chceli povedať, aby vám lepšie rozumeli?

Priestor pre Vaše poznámky:

Nezabudnite zdieľať svoje postrehy v skupine Rodičovskej Akadémie

Podporte vzájomnú diskusiu v skupine Rodičovskej Akadémie a zozdieľajte s ostatnými svoje postrehy, AHA momenty, dojmy a čokoľvek, čo by ste radi riešili hlbšie. **Získate tak ešte viac podnetnej spätnej väzby.**

Prejsť do skupiny
Rodičovskej Akadémie

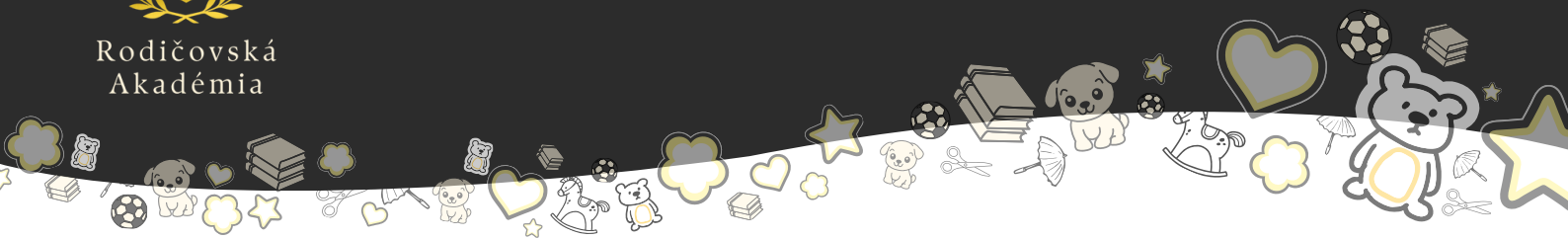


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 7



Keď to dieťa na nás hrá

Hlavné myšlienky videa

- 1** Ak má dieťa počas záchvatu hnevu aktívny horný mozog, znamená to, že svoje správanie ovláda – používa ho ako stratégiu, ako niečo získať alebo si vynútiť pozornosť.
- 2** V týchto situáciách pomáha jasná hranica, logický následok a dôslednosť – nie krik, vysvetľovanie ani vyjednávanie. Deti sa tak učia, že nevhodné správanie nevedie k cieľu.

Trénujem dôslednosť

Vyberte si jednu častú situáciu, kde dieťa testuje hranice (napr. hnevom prosí o „ešte jednu rozprávku“, hračku, sladkosť). Zapíšte si:

- Ako zvyčajne reagujete:

- Čo by bol v tejto situácii logický následok?

- Ako to chcete skúsiť nabudúce:

- Ako reagovalo dieťa, keď ste zostali pokojní a dôslední

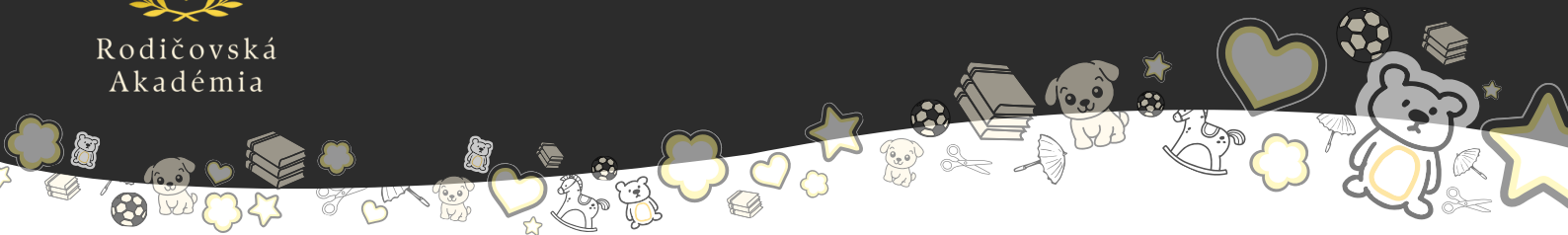


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 7



Otázky na zamyslenie

1

Spomeňte si na situáciu, keď dieťa „vyrábalo scénu“ (napr. v obchode, pri odchode z ihriska, pri odmietnutí sladkosti). Ako ste reagovali? Boli ste dôslední v tom, čo ste povedali, že sa stane?

2

Ako vnímate rozdiel medzi logickým následkom (napr. „Odídeme z obchodu, ak budeš kričať“) a nelogickým trestom (napr. „Zajtra nedostaneš zmrzlinu“)? Ktorý prístup by ste chceli vedome viac používať?



Neposlušníci



Čo vám bráni byť dôsledný – obava z reakcie dieťaťa, únava, tlak okolia, pocit viny? Ako by ste si mohli tieto momenty uľahčiť?

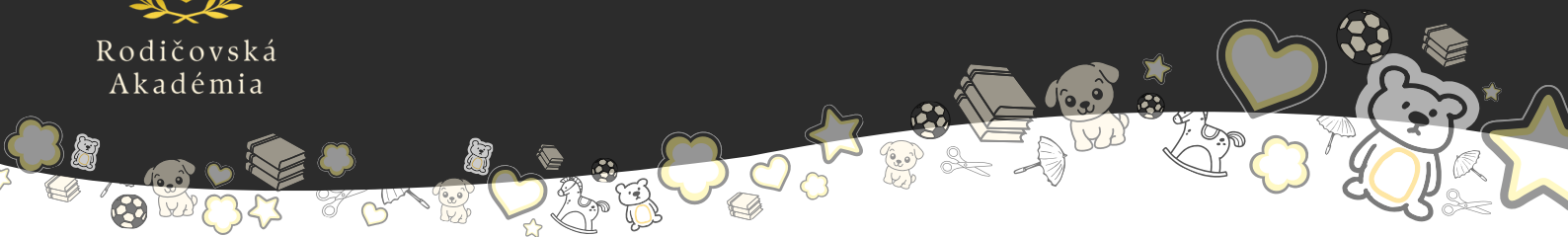
Ako by ste vysvetlili dieťaťu po skončení záchvatu, prečo bolo jeho správanie nevhodné a čo môže nabudúce skúsiť inak? Skúste si zapísať vetu, ktorou by ste to povedali láskavo, ale jasne.





Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 7



5

Aké pravidlo alebo hranicu by ste chceli v najbližších dňoch držať pevne a pokojne – bez vyjednávania, bez hnevu? Ako si pripomeniete, že dôslednosť nie je tvrdosť, ale opora?

Priestor pre Vaše poznámky:

Nezabudnite zdieľať svoje postrehy v skupine Rodičovskej Akadémie

Podporte vzájomnú diskusiu v skupine Rodičovskej Akadémie a zozdieľajte s ostatnými svoje postrehy, AHA momenty, dojmy a čokoľvek, čo by ste radi riešili hlbšie. **Získate tak ešte viac podnetnej spätnej väzby.**

Prejsť do skupiny
Rodičovskej Akadémie



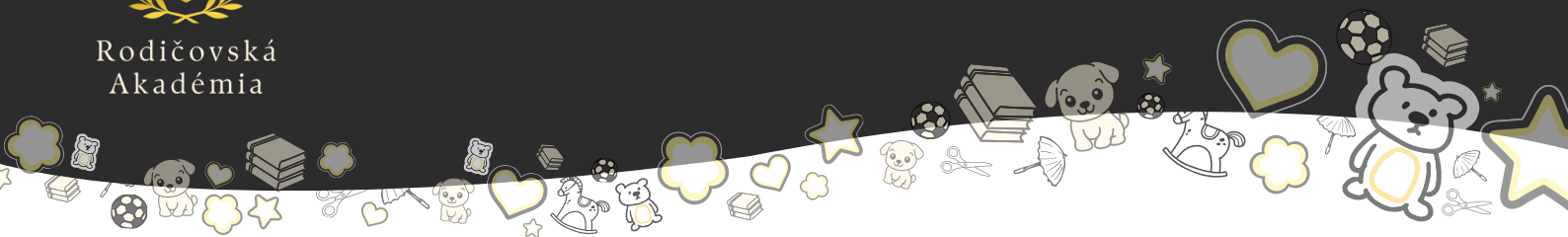
Neposlušníci





Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 8



Trénujem pokojný prístup

Počas nasledujúcich dní si všímajte situácie, keď dieťa prežíva silné emócie. Zapište si:

- Čo sa stalo:

- Čo ste skúsili na upokojenie (dotyk, ticho, objatie, odstup):

- Čo pomohlo, aby sa dieťa rýchlejšie vrátilo do pokoja:

Otázky na zamyslenie

1

Spomeňte si na situáciu, keď dieťa úplne stratilo kontrolu. Ako ste reagovali? Pomohol váš prístup dieťaťu upokojiť sa, alebo skôr situáciu zhoršil?

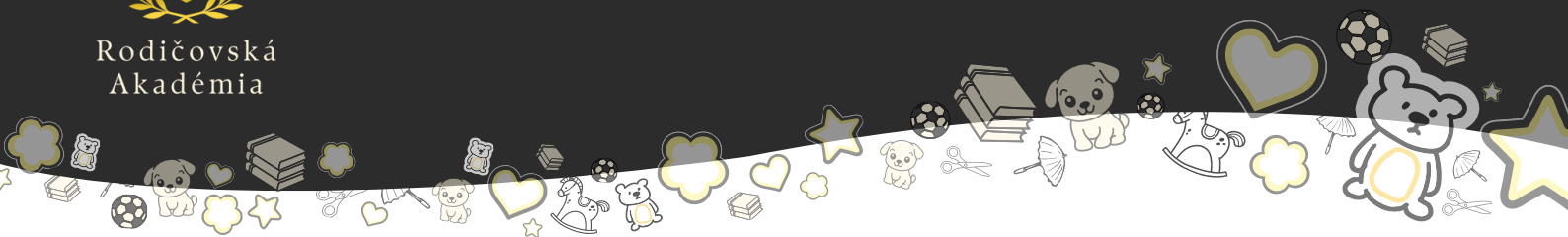


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 8



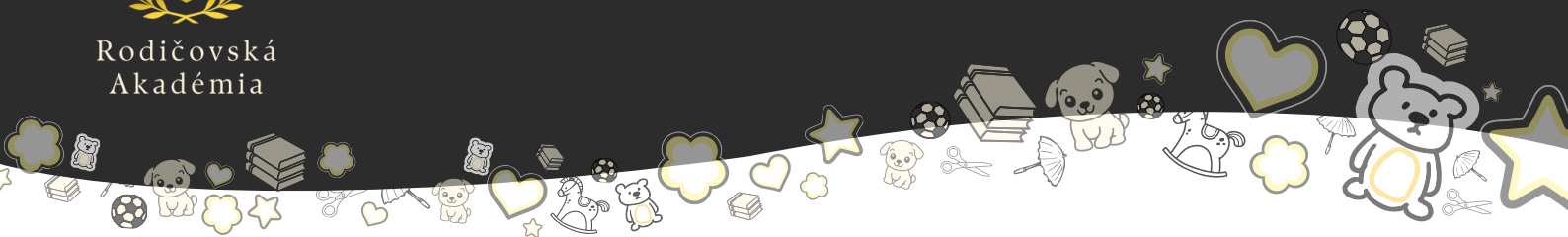
2 Ako vnímate fakt, že dieťa v takomto stave nedokáže vnímať vaše slová?
Čo by ste mohli nabudúce urobiť inak – menej hovoriť, viac byť prítomní?

3 Ktoré konkrétne prejavy (jemný dotyk, pokojný hlas, objatie, ticho) by ste chceli trénovať ako svoju upokojujúcu reakciu?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 8



4 Ako sa vám darí zvládať vlastné emócie, keď dieťa „vybuchne“? Čo vám pomáha zachovať pokoj a neprebrať jeho hnev?

5 Ako by ste chceli, aby reagoval niekto na vašu vlastnú silnú emóciu – keď ste nahnevaný, smutný alebo frustrovaný? Čo z tohto prístupu môžete ponúknuť aj svojmu dieťaťu, keď prežíva niečo podobné?

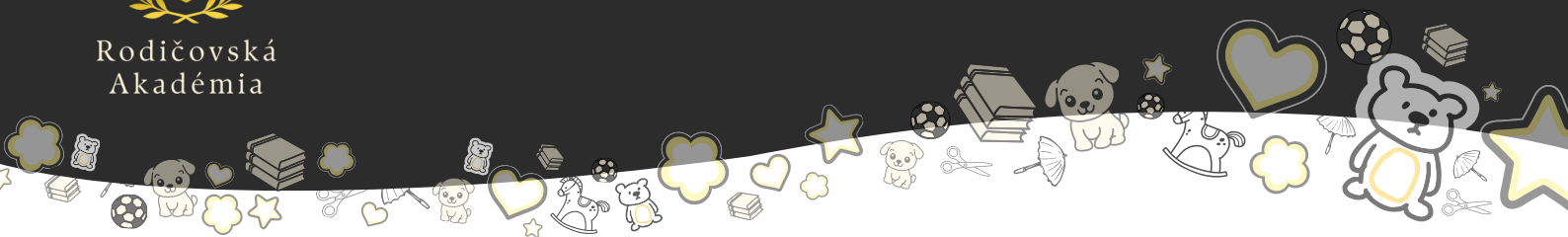


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 2 - VIDEO 8



Priestor pre Vaše poznámky:

Nezabudnite zdieľať svoje postrehy v skupine Rodičovskej Akadémie

Podporte vzájomnú diskusiu v skupine Rodičovskej Akadémie a zozdieľajte s ostatnými svoje postrehy, AHA momenty, dojmy a čokoľvek, čo by ste radi riešili hlbšie. **Získate tak ešte viac podnetnej spätnej väzby.**

**[Prejsť do skupiny
Rodičovskej Akadémie](#)**



Neposlušníci