



Rodičovská
Akadémia



Pracovný zošit

Lebo vedomosť bez praxe ostáva len teóriou

MODUL 3

Tento modul bol pre všetkých, ktorí **nehcú kričať**, ale nevedia, ako inak si udržať rešpekt. Ukázali sme si konkrétne slová a prístupy, ktoré pomáhajú deťom otvoriť sa, spolupracovať a cítiť sa prijaté. Zistili sme tiež, že „**rešpekt**“ **neznamená „počúvať na slovo“, ale budovať vzťah.**

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

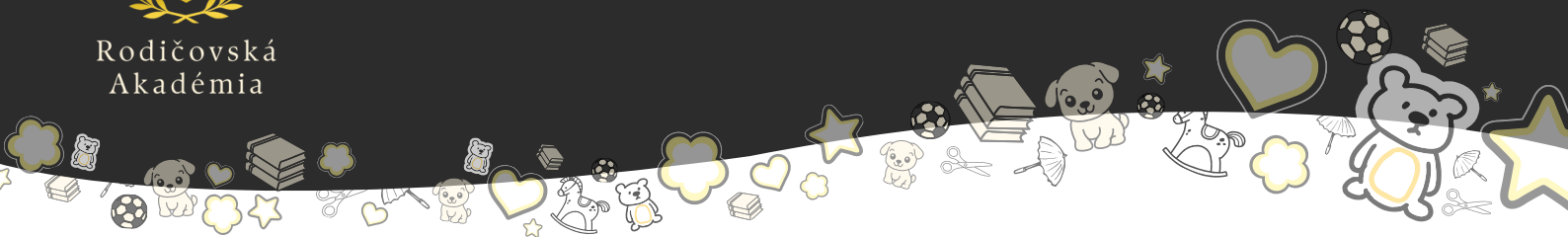


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 1



Prečo sa deti uzavrú a prestanú počúvať

Hlavné myšlienky videa

- 1 Uzavretie ako obranný mechanizmus:** Dieťa sa neuzavrie primárne z neposlušnosti, ale preto, že sa cíti nepochopené alebo ohrozené. Ticho a nepočúvanie sa stáva jeho ochranou.
- 2 Počúvanie na základe bezpečia:** Na to, aby nás dieťa vôbec počulo, musí sa najprv cítiť v bezpečí, byť pripravené na kontakt a necítiť tlak.

Otázky na zamyslenie

- 1** Kedy ste naposledy mali pocit, že hovoríte "do steny"? Ktorá základná potreba (hlad, únava, zahltenie, vlastná hra) nebola vtedy u dieťaťa pravdepodobne naplnená?

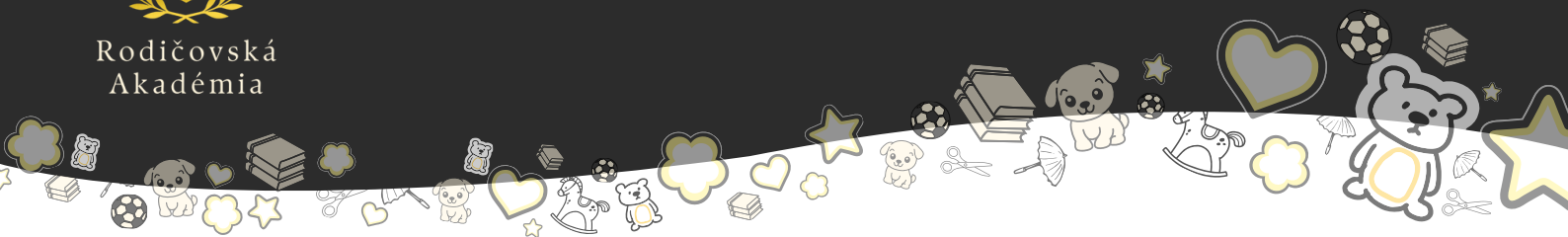


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 1



2 V lekcií ste sa dozvedeli, že dieťa sa uzatvára, keď sa cíti nepochopené. Aká vaša reakcia (napr. krik, podráždenosť) mohla naposledy dieťaťu signalizovať, že nie je bezpečné hovoriť nahlas?

3 Aké pocity vo vás vyvolávajú neochotu dieťaťa počúvať? Aký vnútorný sľub si môžete dať, aby ste najprv upokojili seba a vytvorili priestor pre spoluprácu?



Neposlušníci



A decorative banner at the bottom of the page featuring a variety of children's items: books, teddy bears, rocking horses, soccer balls, stars, hearts, clouds, and small dogs, all arranged along a wavy line.

Aké sú vaše najčastejšie "zatvárače dverí" v komunikácii (slová, tón), ktoré bránia spojeniu? Akú jednu liečivú vetu uznania pocitov dieťaťa by ste použili namiesto nich?

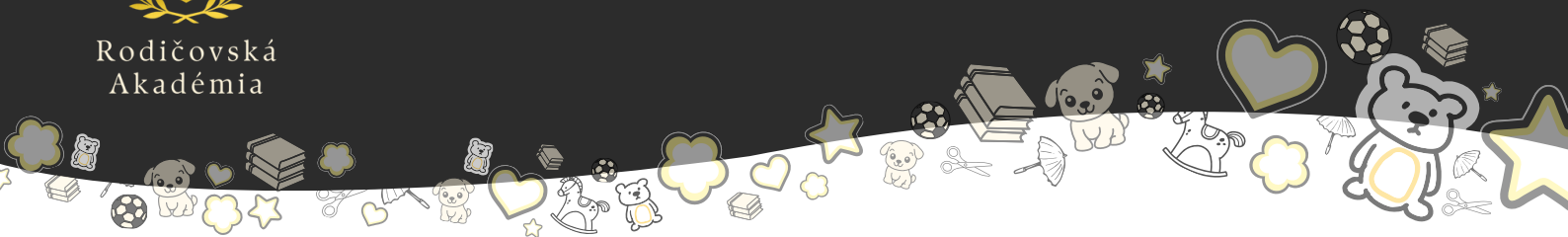
Ak by ste sa v nasledujúcom konflikte sústredili len na upevnenie vzťahu a ignorovali "neposlušné správanie", aký by bol váš prvý krok?





Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 1



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](#)**

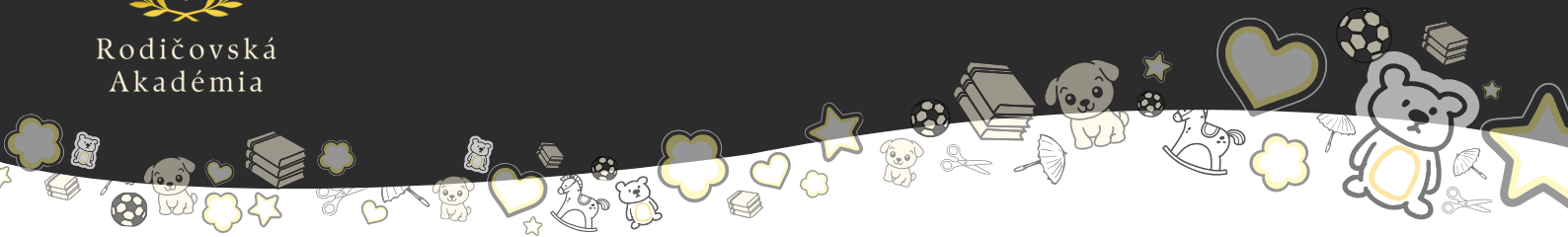


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 2



Zabijaci porozumenia: čo vzdáľuje rodiča od dieťaťa

Hlavné myšlienky videa

1 "Zabijaci porozumenia" ničia spojenie: Porovnávanie, uponáhľanosť, nervozita, zveličovanie a pochybnosti sú bežné rodičovské návyky, ktoré narúšajú spojenie s dieťaťom.

2 Porozumenie vyžaduje prítomnosť a konkrétnosť: Kľúčom k funkčnej komunikácii je spomalenie, prítomnosť v momente a konkrétne vyjadrovanie.

Misia „Zastav a spomal“

Počas nasledujúceho dňa si vyberte moment, kedy sa bežne ponáhľate alebo cítite tlak na dieťa. Teraz v ňom ale vedome spomalte a dajte dieťaťu desať sekúnd navyše bez slovného nátlaku.

Zapíšte si:

- Situácia, kedy som spomalil/a:

- Čo som urobil/a inak (konkrétne spomalenie):

- Aký bol výsledok:

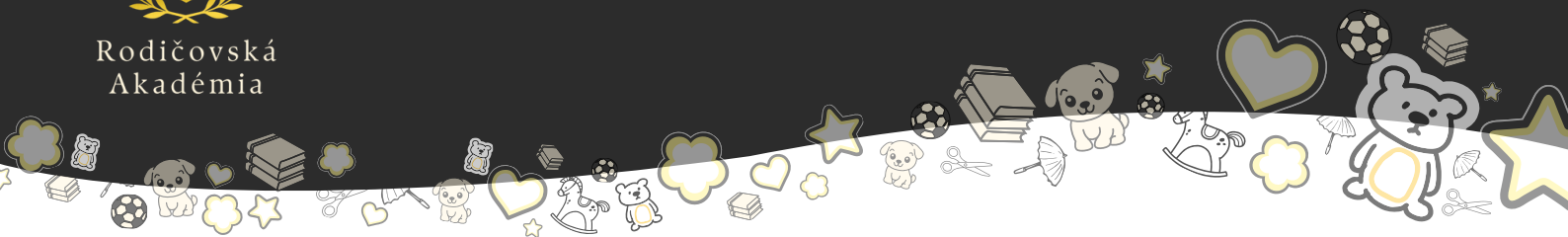


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 2



Otázky na zamyslenie

1 S akým konkrétnym správaním/výsledkom vaše dieťa najčastejšie porovnávate?

2 Nervozita rodiča vytvára nervózne dieťa. Aké sú vaše tri najčastejšie vnútorné spúšťače nervozity (napr. meškanie, neporiadok, hlasný hluk), ktoré prenesiete na dieťa?

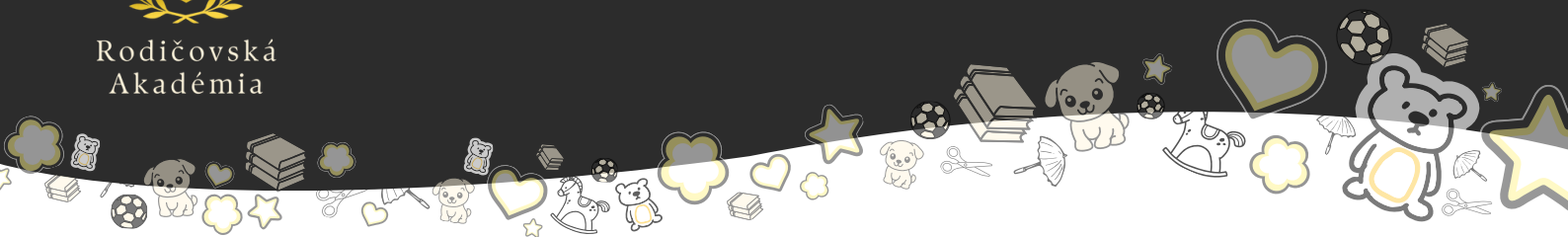


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 2



3

Vypytyvanie sa na to, čo dieťa robilo, môže pôsobiť ako výsluch. Akú jednu alternatívnu vetu by ste použili namiesto otázky "Čo si robil/a v škôlke?" – tak, aby dieťa cítilo vašu zvedavosť, nie kontrolu?

4

V akej jednej bežnej situácii robíte veci za dieťa, hoci by to zvládlo samo? Akú jednu chybu ste ochotný/á mu dovoliť, aby si vďaka nej vybudovalo sebadôveru?

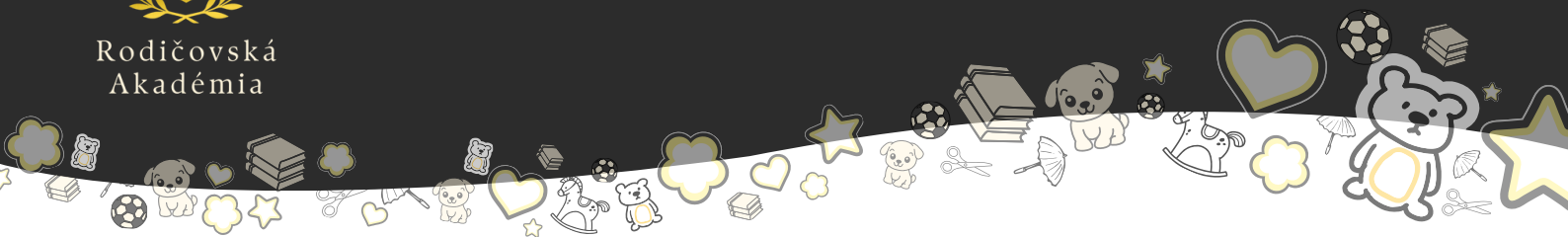


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 2



5

Aký jeden zo "zabijakov porozumenia" (napr. porovnávanie, uponáhľanosť, všeobecnosť) sa u vás objavuje najčastejšie? Akú malú, konkrétnu zmenu urobíte, aby ste ho vedome zmenili?

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](#)**

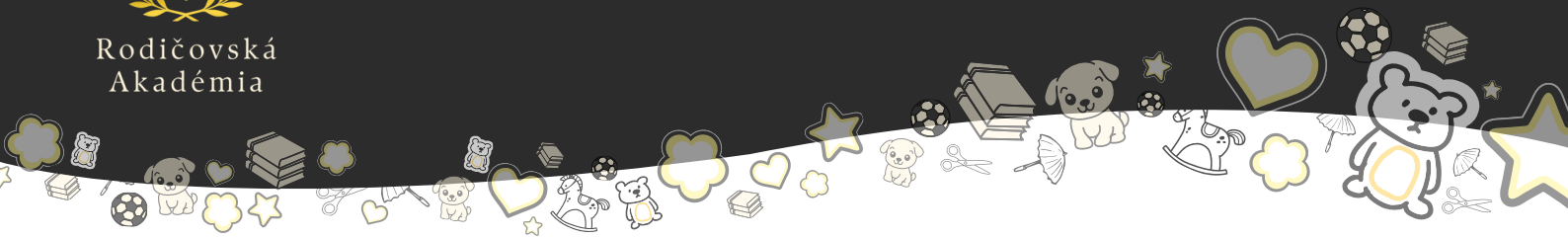


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 3



Základný rodičovský komunikačný vzorec

Hlavné myšlienky videa

1 Reagovať z pokoja, nie z afektu: Rodičovská zrelosť spočíva v tom, že necháme odznieť emóciu (hnev, frustráciu) a konáme až potom. Komunikujeme vecne, bez obviňovania a moralizovania.

2 Komunikačný vzorec VIDÍM – POTREBUJEM – POMÔŽEM: Tento vzorec umožňuje jasne a s rešpektom pomenovať fakt, vyjadriť vlastnú potrebu namiesto rozkazu, a ponúknuť pomoc namiesto kontroly, čím otvára dvere k spolupráci.

Tréning vzorca: VIDÍM – POTREBUJEM – POMÔŽEM

Ciel: Nahradiť príkaz a obviňovanie rešpektujúcou a vecnou komunikáciou. Vyberte si bežnú situáciu, v ktorej dieťa nepočúva, vzdoruje alebo nereaguje. Zaznamenajte si ako použijete nový trojkrokový vzorec.

Situácia (napr. nezhasína svetlo/hračky na zemi...)

- VIDÍM (pomenujte stav):

- POTREBUJEM (vyjadrenie zámeru):

- POMÔŽEM (ponuka spolupráce):

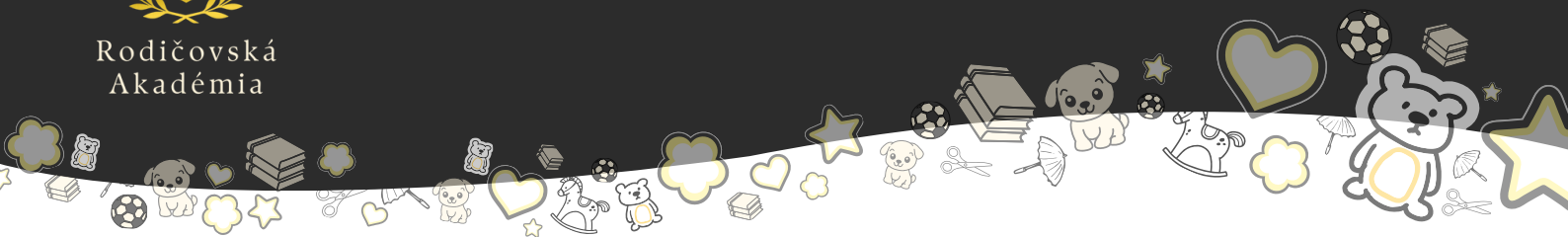


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 3



Otázky na zamyslenie

1 Kedy ste naposledy reagovali na dieťa z afektu (hnev, frustrácia)? Ako by znelo vaše nové vyjadrenie, keby ste počkali a reagovali až vecne a bez emócií?

2 Čo je pre vás najťažšie: pomenovať fakt bez hodnotenia (VIDÍM) alebo vyjadriť potrebu namiesto rozkazu (POTREBUJEM)? Prečo?

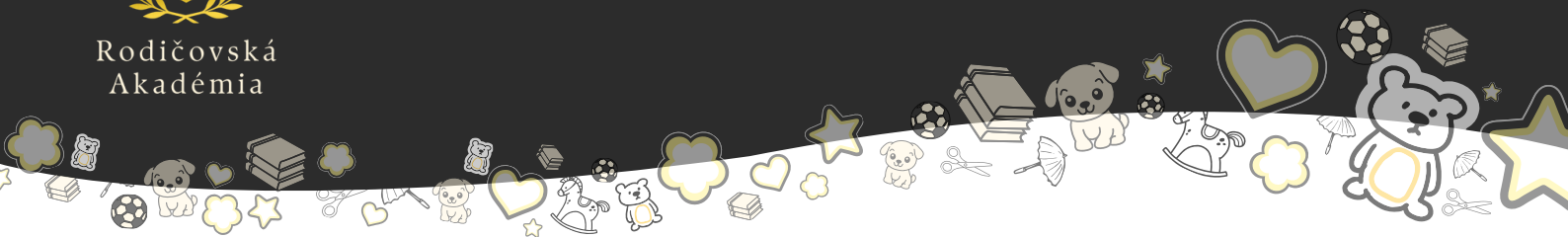


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 3



3 Váš bežný príkaz (rozkaz) vytvára odpor. Ako by ste preformulovali váš najčastejší príkaz na vyjadrenie vašej potreby s rešpektom a dôverou?

4 Čo cítite, keď namiesto riešenia ponúknete dieťaťu len pomoc ("Chceš, aby sme to urobili spolu?")? Ako tým dieťaťu zachováte dôstojnosť?

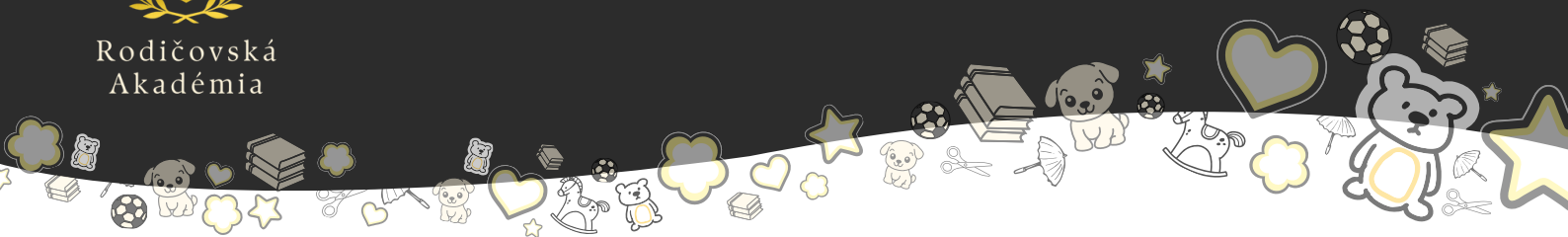


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 3



5

Vo vzorci je kľúčový pokoj namiesto kriku. Aký je váš obľúbený spôsob, ako v náročnej situácii rýchlo získať späť pokoj (napr. 3 hlboké nádychy, odísť na 10 sekúnd)?

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 Rešpekt namiesto rozkazovania: Prechod od jednostrannej komunikácie (rozkazovanie = poslušnosť) k dialógu (rešpekt = spolupráca) učí dieťa vnímať dôsledky, vyjadriť svoje potreby a spolu s rodičom hľadať riešenia.

Aj poslušnosť má svoje negatívne následky:

Tabuľka 1: Následky poslušnosti

Negatívny následok poslušnosti	Čo si povie dieťa	Správanie
Nerozmýšľa o čine	„Ok, urobím, čo hovoríte.“	Urobí, čo treba, aby malo pokoj
Nerieši následky	„Vy ste mi povedali, že to mám urobiť.“	Vyhýbanie sa zodpovednosti
Stáva sa menej samostatné	„Čo treba urobiť?“	Očakáva pokyny
Nemá tendenciu hľadať riešenia	„Keď to vymyslíte, povedzte.“	Nezapája sa do hľadania riešenia problému
Je ľahko manipulovateľné	„Ak chcem byť v partii, musím to urobiť.“	Zapája sa aj do nebezpečných aktivít v partii rovesníkov

ZDROJ: Záznamy z pozorovaní realizovaných v rámci vlastných štúdií uskutočnených v Slovenskej republike a v Českej republike.



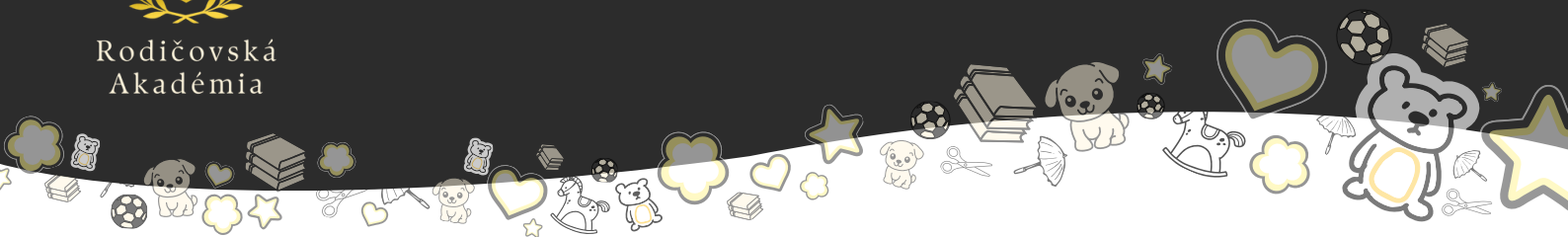
Neposlušníci





Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 4



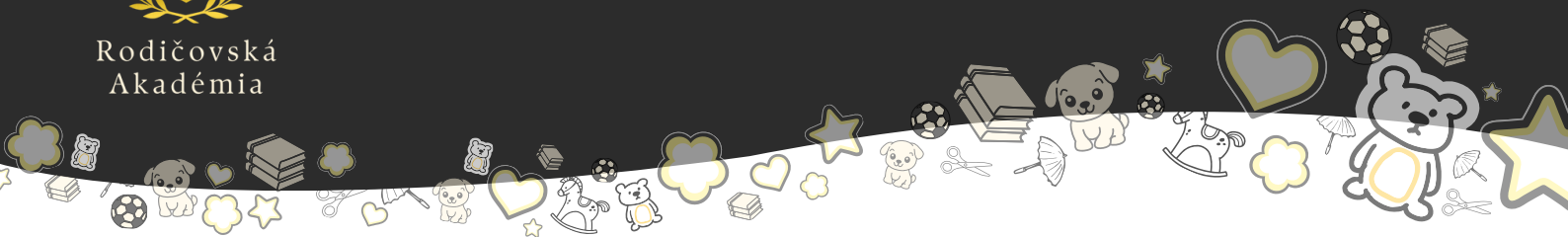
2 Čoho sa najviac obávate, ak prestanete vyžadovať slepú poslušnosť?
(Např. že sa to vymkne kontrole / že vás nebudú rešpektovať druhí).

3 Zamyslite sa nad tým: Kedy je pre vás jednoduchšie len rozkázať
(jednosmerná komunikácia) a kedy ste ochotný/á otvoriť dialóg
(spolupráca)?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 4



4

Uvedte jeden konkrétny príklad, ako môžete dieťaťu v bežnej situácii (napr. pri neporiadku alebo meškaní) odovzdať zodpovednosť namiesto toho, aby ste mu prikázali, čo má urobiť.

5

Máte pocit, že na dieťa "platí len krik" alebo že sa musíte neustále opakovať? Aký je váš najväčší strach spojený s tým, že by vaše dieťa "neposlúchalo", ktorý vás vedie ku kriku alebo opakovaniu sa?

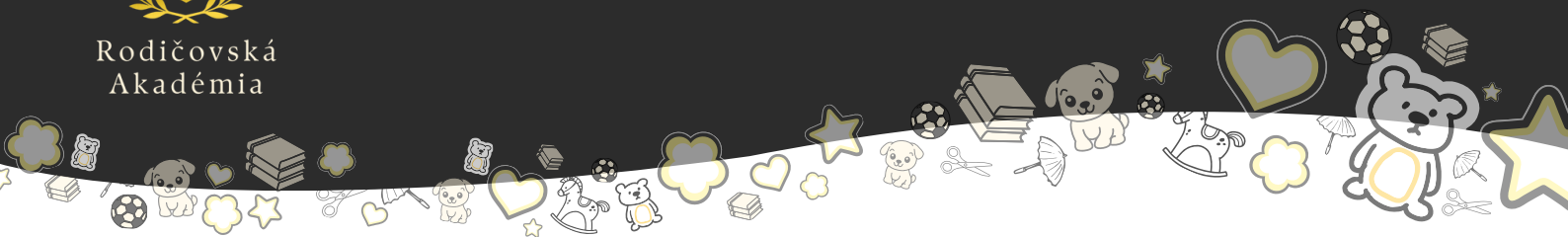


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 4



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](#)**

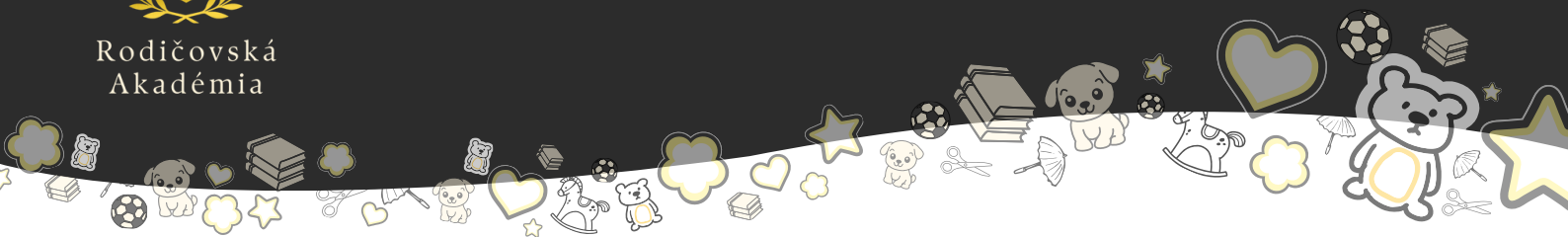


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 5



Rešpektujúca komunikácia v praxi

Hlavné myšlienky videa

- 1 Rodič je oporou, nie zdrojom napätia:** V momentoch detského hnevu, vzdoru a chaosu dieťa potrebuje, aby rodič nestratil kontrolu, zostal pokojný a bol oporou.
- 2 Spolupráca namiesto poslušnosti:** Cieľom nie je slepá poslušnosť, ale spolupráca, dôvera a porozumenie. Dávaním možnosti spolurozhodovať a uznaním pocitov dieťaťa aktivujeme jeho zodpovednosť namiesto strachu.

Vecnosť namiesto emócií

Treba sa naučiť nahradiť obviňovanie vecným opisom situácie, ktorý nevytvára odpor. Vyberte si dve bežné situácie (napr. ranný zhon, neporiadok, domáca úloha), kde inštinktívne reagujete krikom alebo výčitkou (pridávaním emócií).

Zapíšte si:

- Situácia, ktorá ma vyvádza z miery:

- Moja bežná reakcia/obvinenie:

- Nový, vecný opis (začiatok vzorca VIDÍM): (Např. "Svetlo zostalo zapnuté." / "Vidím, že úlohy nie sú hotové.")

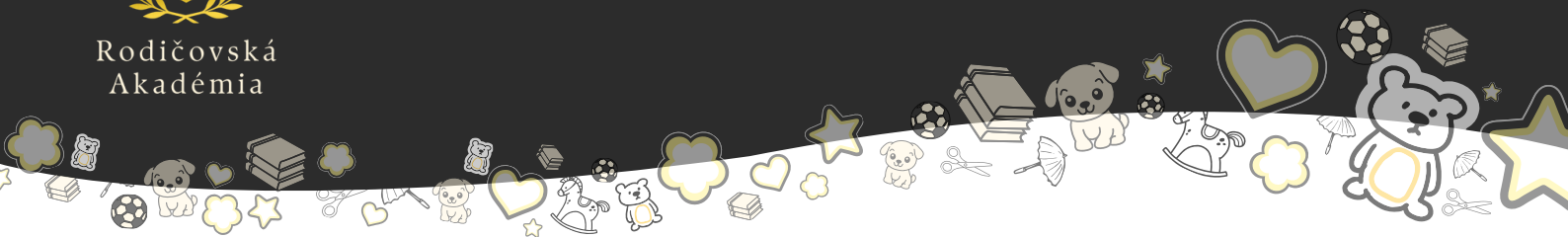


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 5



Otázky na zamyslenie

1 Aká je vaša najčastejšia reakcia (krik, frustrácia, stiahnutie sa), ktorou práve vy stratíte kontrolu?

2 Akým konkrétnym slovom alebo frázou by ste mohli v bežnej situácii (napr. hádka, ranný zhon) nahradiť vetu: "Vidím, že...", aby to pre vás znelo prirodzenejšie?

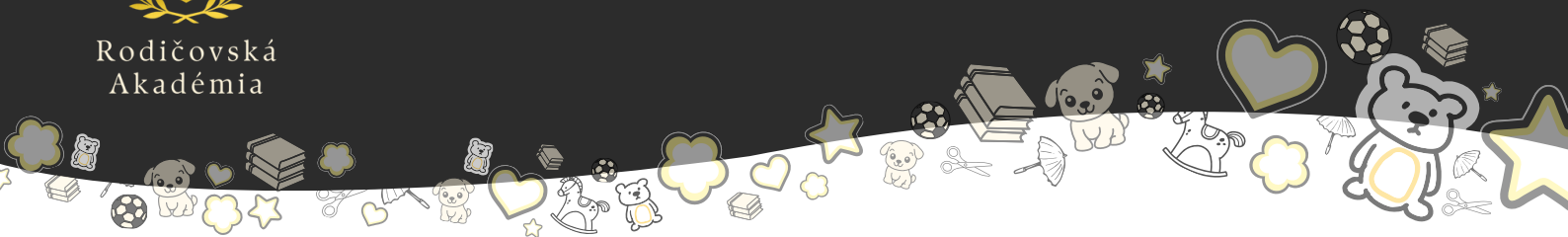


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 5



3

Cieľom nie je opraviť emóciu dieťaťa, ale prijať ju. Akú jednu vetu použijete nabudúce pri detskom hneve/plači, aby dieťaťu ukázala, že jeho pociť uznávate, ale zároveň mu nedovolíte ublížiť (sebe/iným)?

4

Rodič by mal určovať hranicu, no nechať dieťa hľadať cestu. Ako by ste vyzvali dieťa k spolurozhodovaniu pri domácej úlohe alebo povinnosti? (Formulujte otázku, ktorá mu dáva pociť voľby.)

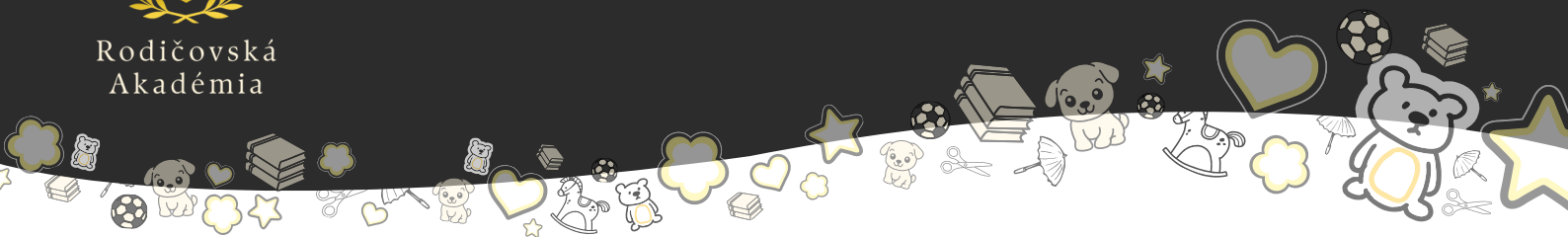


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 5



5

Kedy naposledy dieťa nereagovalo ani na vašu rešpektujúcu komunikáciu? Čo ste urobili, aby ste nestratili spojenie so sebou ani 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



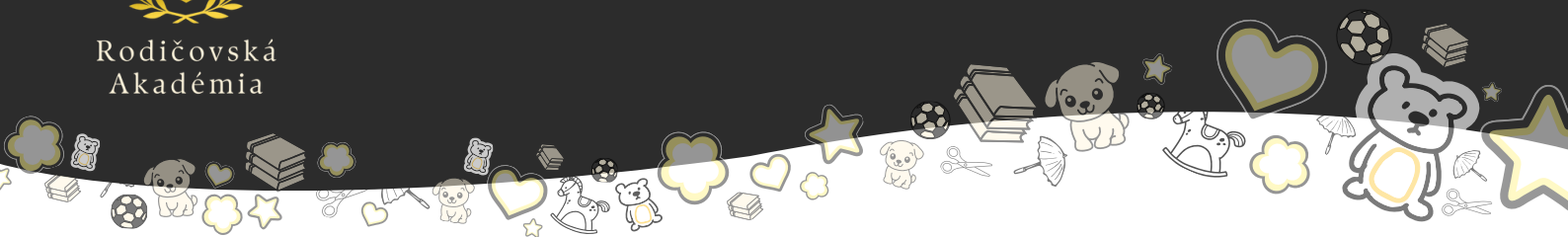
Neposlušníci





Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 6



Otázky na zamyslenie

1 Cítite, že potrebujete mať veci pod kontrolou? Ako sa táto vaša potreba prejaví (v tóne, v slovách), keď narazí na slobodnú vôľu dieťaťa?

2 Vo videu sme si povedali, že pri príkaze dieťa nereaguje na obsah, ale na tón. Aký je váš najčastejší tón (napr. autoritatívny, unavený, zúfalý), ktorý spúšťa v dieťati odpor?

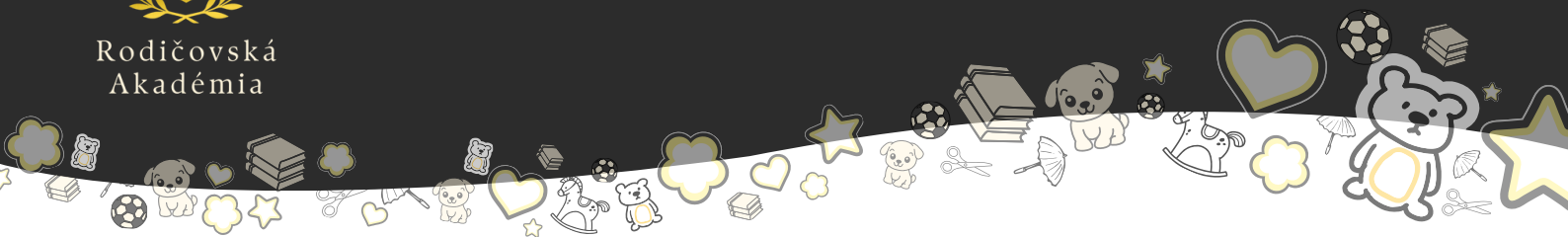


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 6



3

V akej jednej situácii najčastejšie namiesto príkazu použijete opis a potrebu (napr. "Vidím špinavé ruky, potrebujeme jesť"), čím otvoríte dvere k spolupráci? Máte takú situáciu?

4

Kedy naposledy dieťa samo prispelo riešením do konfliktu? Ako ste ho k tomu vyzvali?

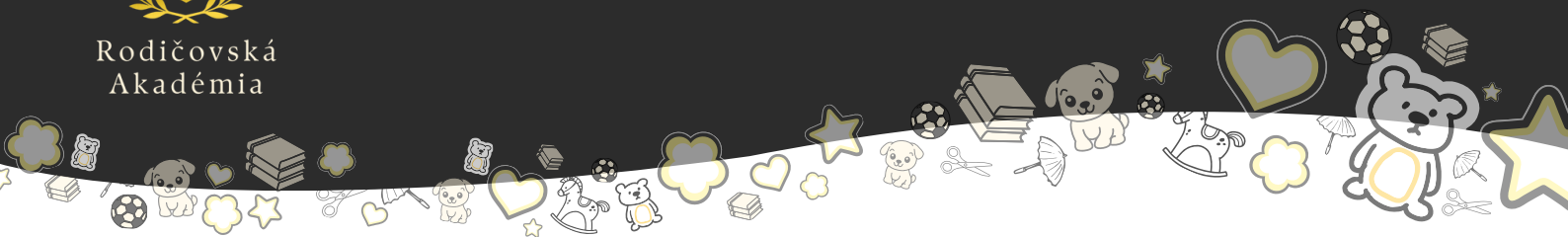


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 6



5

Ako by ste mohli v bežnej domácej situácii (napr. pri nezhode o čase spánku alebo hrania) vytvoriť rámec (jasnú hranicu) a zároveň dať dieťaťu možnosť rozhodnúť sa a niesť dôsledok?

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

1 Vzťah sa neláme v konflikte, ale v oprave: Rešpektujúce rodičovstvo nie je o dokonalosti, ale o schopnosti vrátiť sa k dieťaťu po konflikte (kriku, zlyhaní) a obnoviť spojenie.

2 **Reparačný dialóg ako model zodpovednosti:** Ospravedlnenie slúži na obnovenie kontaktu, nie na hľadanie viny. Učí dieťa, že vzťah vydrží aj chyby a že aj dospelý nesie zodpovednosť za svoje emócie a konanie.

Okamžitý naprávač vzťahov

Vyberte si jednu situáciu za posledný týždeň, kedy ste na diéta kričali, zvýšili hlas, alebo niečo ľutovali. Pripravte si, ako by ste použili reparačný dialóg.

Zapíšte si:

- čo sa stalo: (Vecne, bez sebaobviňovania. Napr. „Kričala som na teba.“)

- čo som cítil/a: (Vaša emócia a príčina. Napr. „Bola som unavená a frustrovaná.“)

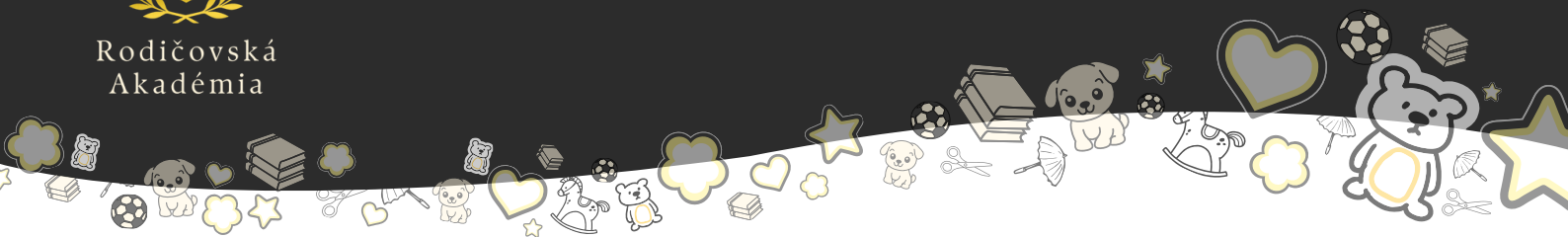
- aký bude budúci zámer: (Čo chcete urobiť nabudúce. Napr. „Nabudúce chcem ostať pokojná a skúsiť to inak. Mrzí ma to.“)





Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 7



Otázky na zamyslenie

1 Ako sa cítite, keď si uvedomíte, že ste na dieťa kričali? Čo vám bráni ísť za ním hneď a obnoviť spojenie?

2 Čo si myslíte, že dieťa skutočne cíti, keď mu povie, že vás mrzí, že ste stratili trpezlivosť? (Ide o oslabenie authority, alebo o model zodpovednosti?)

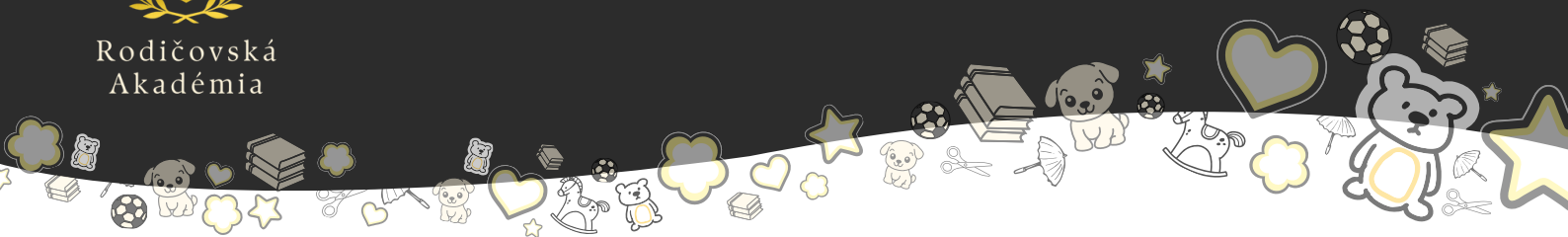


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 7



3

Predstavte si, že sa idete ospravedlniť, ale dieťa povie: "Nechcem sa rozprávať." Aká je jedna veta, ktorou mu dáte priestor, no zároveň potvrdíte, že láska trvá aj v tichu?

4

Reparačný dialóg má uzatvárať kruh a učiť, že vzťah je bezpečný. Aký je najväčší prínos tohto dialógu pre dlhodobú dôveru dieťaťa k vám?

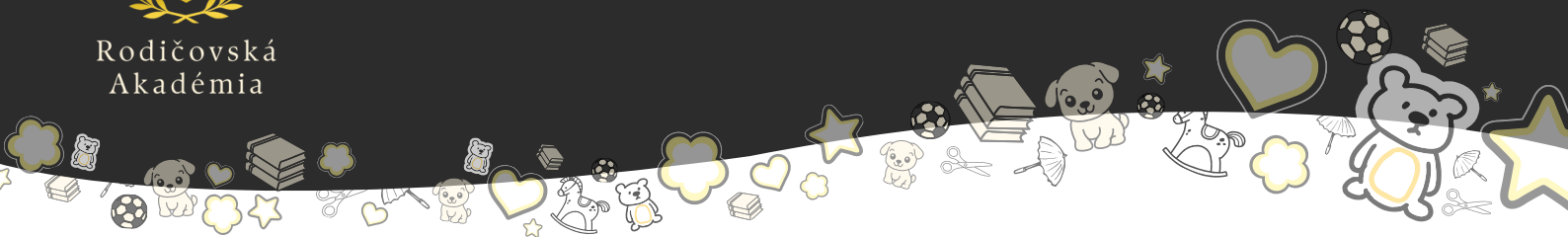


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 7



5

Akú najdôležitejšiu lekciu o spracovaní emócií a chybách dáva dieťaťu to, že dospelý pomenúva svoju emóciu ("Bola som unavená") a berie za ňu zodpovednosť?

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

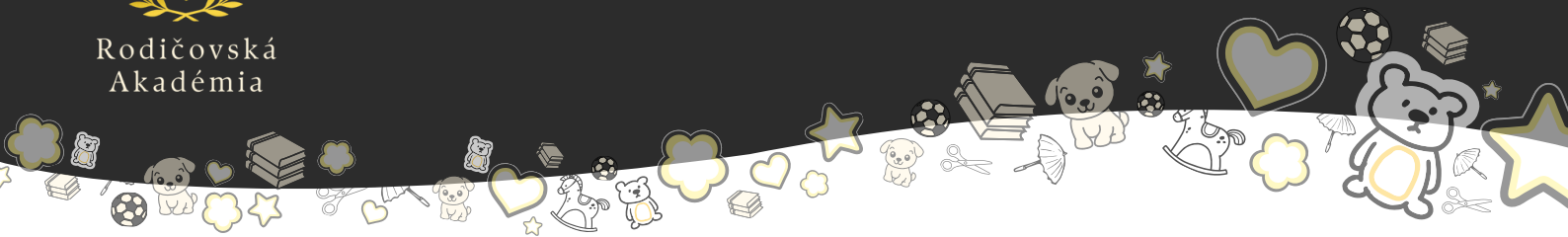


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 8



Keď rodič počúva, dieťa sa učí spolupráci

Hlavné myšlienky videa

1 Počúvanie ako základ spolupráce a dôvery: Spolupráca vzniká tam, kde dieťa cíti, že jeho hlas má váhu a že je pochopené. Aktívne počúvanie (prítomnosť bez opráv a hodnotenia) je signálom dôvery, ktorý otvára v dieťati ochotu spolupracovať s porozumením.

2 Spolupráca = My dvaja proti problému: Skutočná spolupráca mení rodinné prostredie z "bojiska" na vzťah, kde rodič a dieťa nie sú proti sebe, ale spolu proti problému. Keď dieťa cíti, že jeho vnútorný svet je dôležitý, učí sa empatii, zodpovednosti a začína chápať potreby druhých.

Počúvanie namiesto opravovania

Svoju tendenciu hľadať rýchle riešenia skúste nahradiť aktívnym počúvaním. Vyberte si jednu situáciu, v ktorej by ste dieťaťu inštinktívne dávali hneď hotovú radu, vysvetľovali mu, prečo sa mýli, alebo ho opravovali.

Situácia, v ktorej by som hneď reagoval/a:

-
- Moja inštinktívna reakcia/oprava: (Čo by som mu hneď vysvetlil/a alebo poradil/a)
-
- Čo urobím inak? Čo poviem, aby som mu dal/a priestor? (Např. "Aha." / "Rozumiem." / Mlčím a čakám.)
-
-

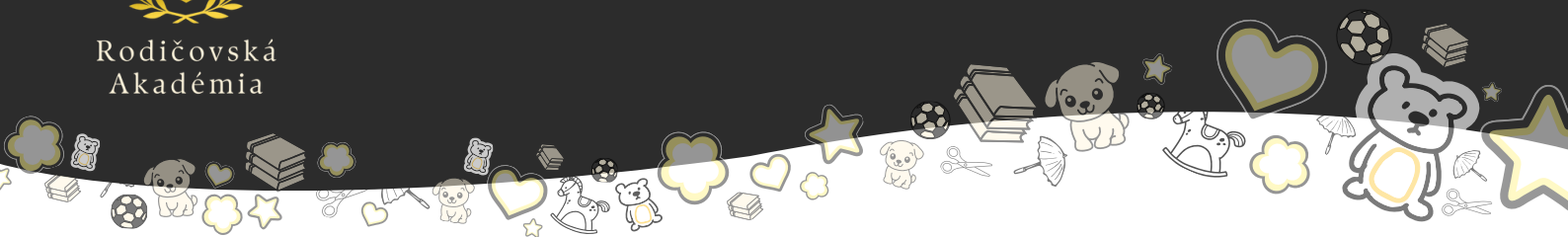


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 8



Otázky na zamyslenie

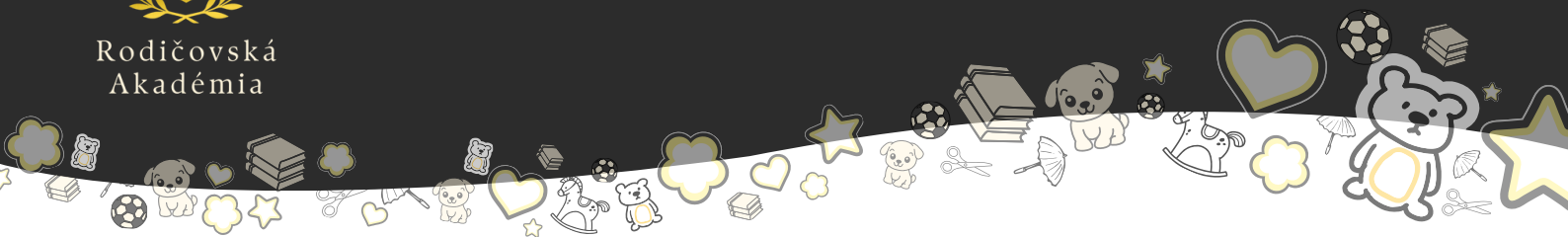
1 Počúvanie je prítomnosť bez opráv. Kedy máte najväčšiu tendenciu dieťa opravovať alebo mu vysvetľovať, prečo sa nemá hnevať/sťažovať?

2 Čo je pre vás ťažšie: mlčať, keď dieťa hovorí, alebo vzdať sa riešenia/poučovania a len počúvať? Prečo?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 8



3

Vysvetlili sme si, že dieťa neodmieta úlohu, ale tlak. Kedy ste naposledy mali pocit, že dieťa odmieta vašu úlohu (napr. upratovanie, domáca úloha), a aký tlak (časový, emočný) za tým mohlo cítiť?

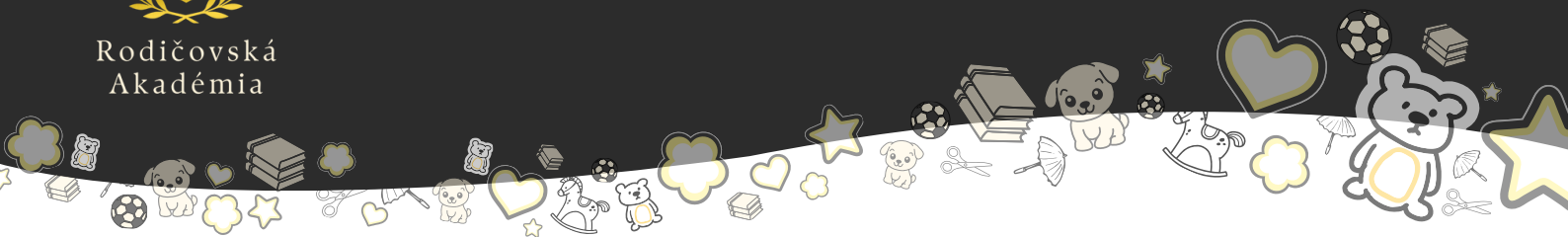
4

Ako by ste mohli v bežnom rodinnom probléme sformulovať situáciu tak, aby to znelo: "My dvaja – spolu proti problému" namiesto "Rodič verzus dieťa verzus problém"?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 3 - VIDEO 8



5

Ak dieťa pravidelne cíti, že jeho hlas má váhu, nepotrebuje odporovať, aby bolo videné. Akú jednu drobnú zmenu urobíte v komunikácii, aby dieťa cítilo, že jeho názor má váhu, aj keď s ním nesúhlasíte?

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