



Rodičovská
Akadémia



Pracovný zošit

Lebo vedomosť bez praxe ostáva len teóriou

MODUL 4

Tento modul bol pre všetkých, ktorí **sa chcú nastavovať hranice jasne, pokojne a dôsledne** – bez trestov a manipulácie. Vaše dieťa nebude rozmaznané. **Bude sa cítiť bezpečne.** A vy sa prestanete báť toho, že ste „príliš mäkkí“ alebo „príliš tvrdí“.

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

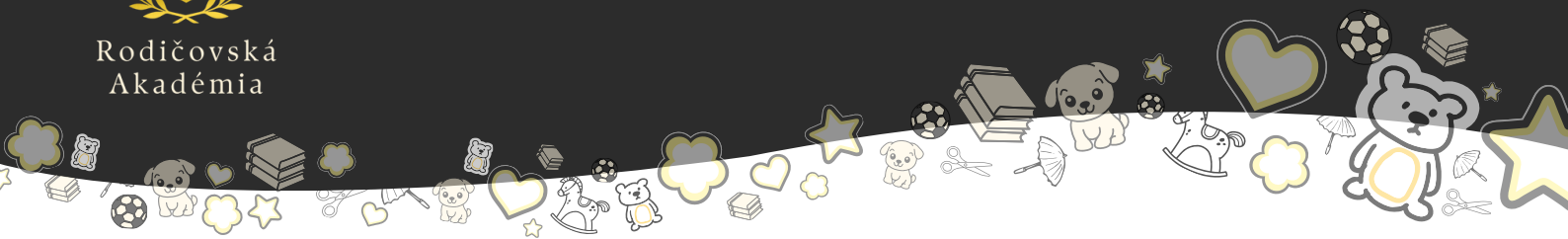


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 1



Prečo deti testujú hranice (a prečo je to vlastne dobre)

Hlavné myšlienky videa

1 Testovanie hraníc je volanie po istote, nie provokácia: Dieťa netestuje hranice zo zlej vôle alebo neúcty, ale preto, aby si overilo stabilitu sveta a rodičov. Ide o hľadanie pevného bodu, ktorý mu dáva pocit bezpečia.

2 Nekonzistentnosť je spúšťač testovania: Hlavnou príčinou opakovaného testovania je rodičovská nekonzistentnosť (raz "áno", inokedy "nie"). Ak rodič neprejavuje vnútornú istotu, dieťa ju cíti ako rozkol a nevie, čomu má veriť, preto neustále skúša.

Kedy sme my sami nekonzistentní?

Podte identifikovať svoju vlastnú nekonzistentnosť a preložiť správanie dieťaťa z jazyka odporu do jazyka potreby.

Zapíšte si:

- Situácia, kde ma dieťa "najviac testuje":

- Aké signály mu v tejto situácii vysielam? (Např. Raz poviem "Nie, zákaz" a inokedy mu povolím, len aby bol pokoj.)

- Čo mi chce dieťa povedať tým, že túto hranicu testuje? (Preložte to do vety: "Potrebujem sa uistiť, že...".)



Neposlušníci



1 Ako sa zvyčajne cítite (vyčerpanie, hnev, bezmocnosť), keď diéta opakovane testuje hranice, ktoré ste práve nastavili?

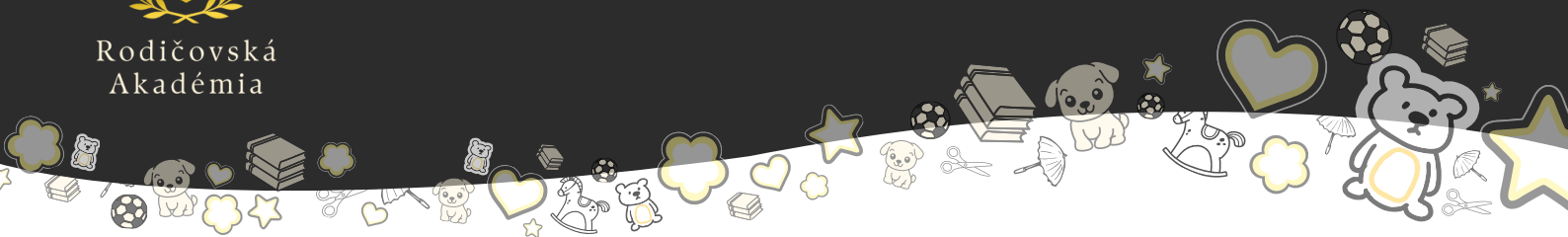
2 Aký je váš najčastejší "výnimočný" moment, kedy z únavy pustíte hranicu, ktorú by ste inak držali?





Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 1



3

Čo pre vás znamená veta: "Deti testujú hranice, pretože nám dôverujú natoľko, že skúšajú, ako veľmi sa na nás môžu spoľahnúť"? Mení to váš pohľad na "testovanie hraníc"?

4

Ako by ste mohli dieťaťu bez kriku a vysvetľovania preukázať svoju vnútornú istotu a stabilitu v momente, keď sa vás snaží vyviešť z miery (napr. silným plačom alebo krikom)?

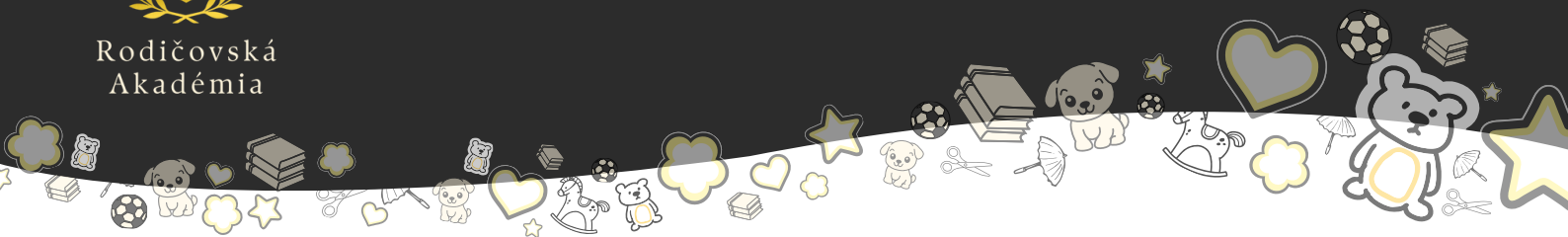


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 1



5

Aká jedna oblasť vo výchove (napr. hygiena, čas pri obrazovke, večerné rituály) je u vás najviac nekonzistentná a ako to asi ovplyvňuje pocit istoty u vášho dieťaťa?

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](#)**

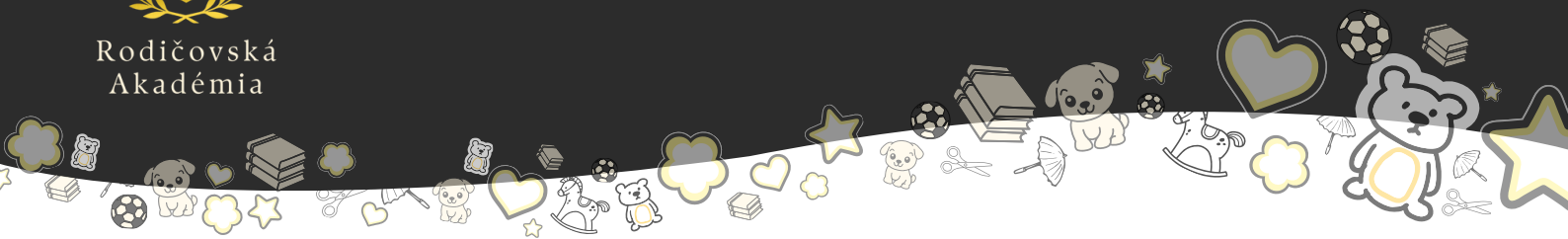


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 2



Vnútorne a vonkajšie hranice

Hlavné myšlienky videa

1 **Deti rešpektujú len tie hranice, ktoré drží rodič sám:** Deti sa neučia hranice z príkazov, ale z nápodoby. Ak rodič prekračuje svoje vlastné vnútorné hranice, vysiela dieťaťu signál vnútornej neistoty a rozkolu.

2 **Vnútorne hranice majú vplyv na vonkajšie pravidlá:** Keď začneme rešpektovať svoje vnútorné hranice (to, čo naozaj chceme), budeme aj navonok pôsobiť rozhodnejšie a budeme pre deti pevným vzorom.

Odhalenie vnútornej hranice

Pozrime sa na situáciu, kedy prekračujete svoju vnútornú hranicu a učíte tak dieťa, že vaše "nie" neplatí. Kedy naposledy ste povedali áno, hoci by ste najradšej povedali nie, len preto, aby bol pokoj, alebo aby ste sa vyhli konfliktu?

Zapíšte si:

- Situácia/Žiadosť dieťaťa, kedy hovoríte opak toho, čo chcete:

- Moja vnútorná hranica (Čo som naozaj cítil/a):

- Čo som urobil/a a aký signál som vyslal/a?

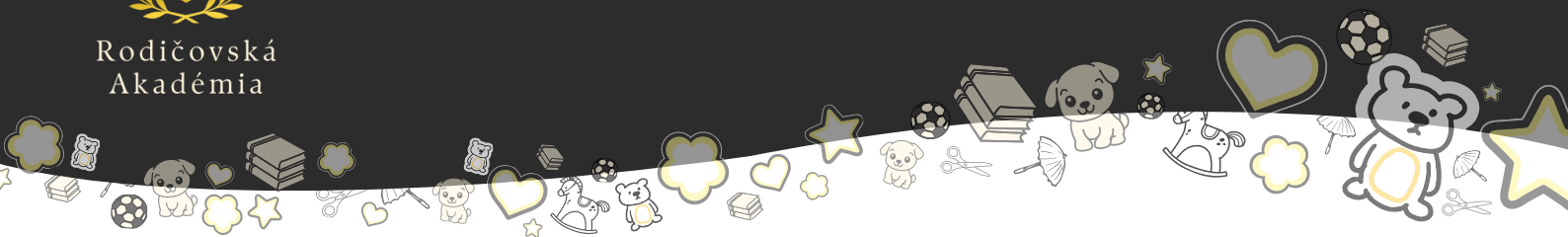


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 2



Otázky na zamyslenie

1 V ktorej oblasti vašej výchovy (napr. sladkosti, mobil, čas spánku) cítite najväčší nesúladi medzi tým, čo hovoríte, a tým, čo robíte?

2 Kedy naposledy ste povedali "áno" len preto, aby ste sa vyhli detskému plaču alebo prosíkaníu? A čo by sa stalo, keby ste vtedy zostali pevný/á a povedali rešpektujúce "nie"?

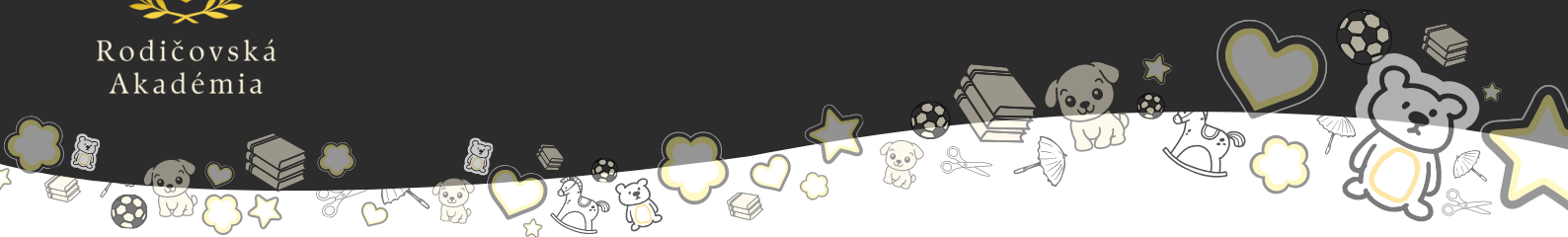


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 2



3 Ako by ste mohli dieťaťu ukázať, že rešpekt neznamená len poslúchať príkazy, ale aj vyjadrovať úctu k vlastným potrebám?

4 Aká je jedna drobná zmena, ktorú urobíte už dnes, aby ste začali rešpektovať svoju vnútornú hranicu? (Např. Už nezostanem na ihrisku, ak potrebujem pracovať doma.)

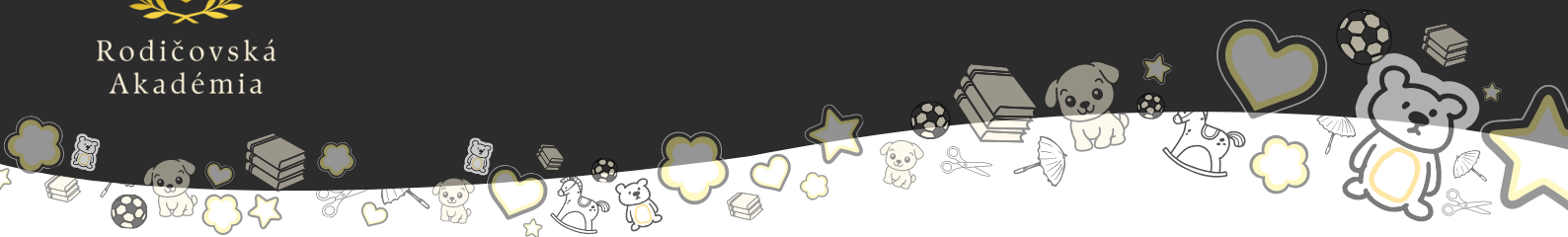


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 2



5

Akým konkrétnym správaním – akým tónom hlasu, postojom alebo jednou krátkou vetou – dáte dieťaťu najavo, že vaša vonkajšia hranica je v súlade s vašim vnútorným nastavením a že ju myslíte vážne?

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](#)**

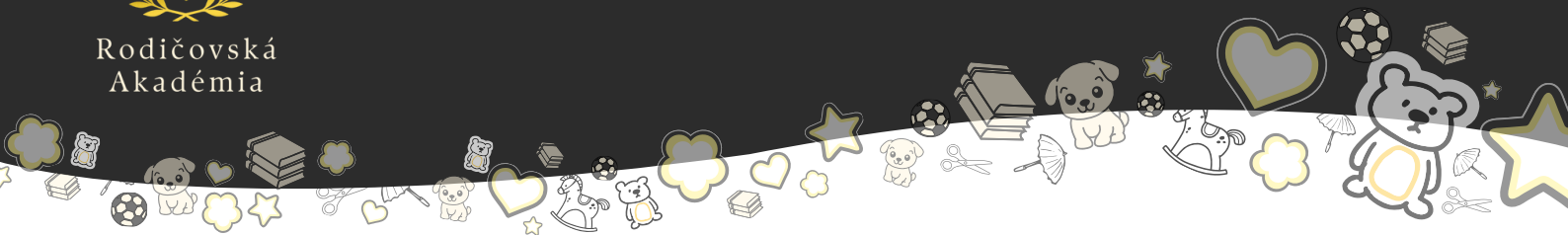


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 3



Okamžitý liek na rodičovské výčitky

Hlavné myšlienky videa

1 Dôslednosť je dar, nie zlyhanie: Keď rodič dôsledne drží hranice, býva rešpektovaný a vytvára bezpečný pocit opory. Hnev, vzdor či slzy dieťaťa nie sú známkou toho, že sa dieťa učí o stabilite sveta.

2 Okamžitý liek na výčitky: Rodič nemusí cítiť vinu ani výčitky, keď koná v súlade so svojimi hranicami. Konanie v súlade so sebou dáva dieťaťu dôveru v platnosť dohody a učí ho samostatnosti a sebavedomiu.

Od obviňovania k pevnosti

Je potrebné si uvedomiť, kedy sa objavujú výčitky a premeniť ich na vedomie o tom, že vaše trvanie na hraniciach bolo dôležité.

Zapíšte si:

- Hranica, ktorú som dodržiaval/a:

-
- Moje pocity viny/výčítiek: Aká konkrétna myšlienka vám vtedy prebehla hlavou (Např. "Neublížil/a som mu?" / "Mal/a som mu radšej ustúpiť.")

-
- Aký dlhodobý dar (samostatnosť, sebavedomie, rešpekt) ste dieťaťu v tom momente dali tým, že ste boli dôsledný/á?

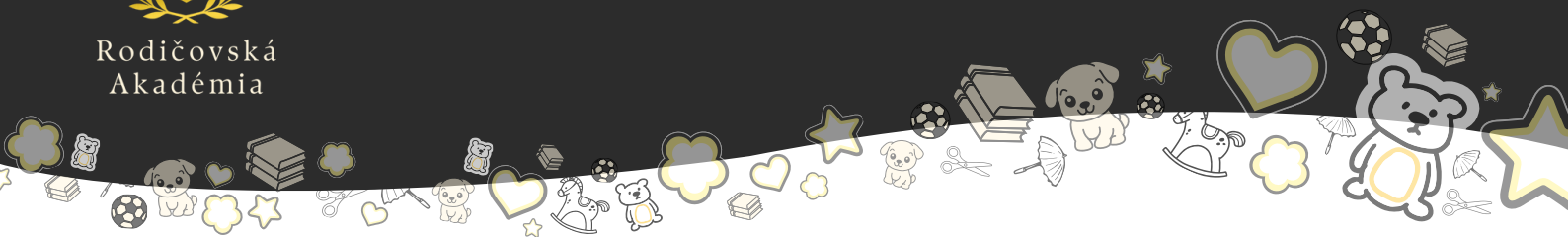


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 3



Otázky na zamyslenie

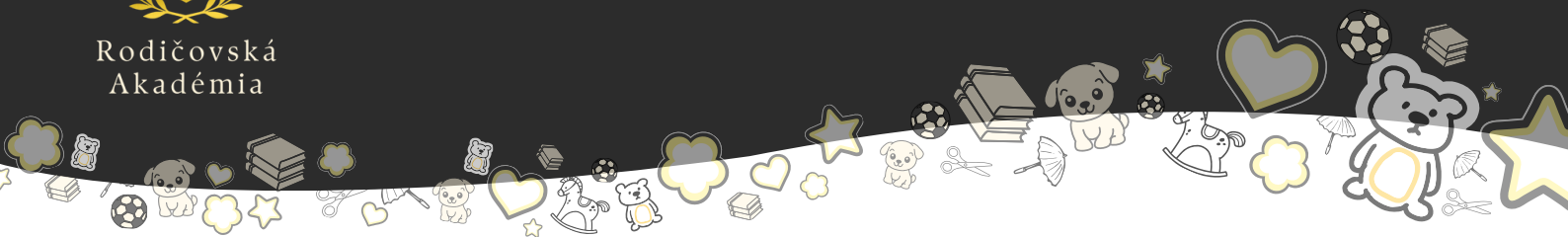
1 Čo je pre vás ťažšie prijať: neoblúbenosť dieťaťom v danom momente, alebo pocit, že musíte ostať pevný a trvať na dodržaní hranice?

2 Aký jeden konkrétny strach (napr. "nebála som sa, že je smädný, ale že ma bude nenávidieť") sa skrýva za vašimi najsilnejšími výčitkami svedomia?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 3



3

Čo si myslíte, prečo ospravedlnenie sa za dôslednosť (Např. „Prepáč, že som taká prísna...“) v skutočnosti oslabuje autoritu, hoci sa zdá, že obnovuje vzťah?

4

Akú jednu drobnú, každodennú hranicu (např. "Nebudem kontrolovať mobil každých 5 minút") si stanovíte, aby ste trénovali konanie v súlade so sebou a ukázali dieťaťu vašu vnútornú pevnosť?

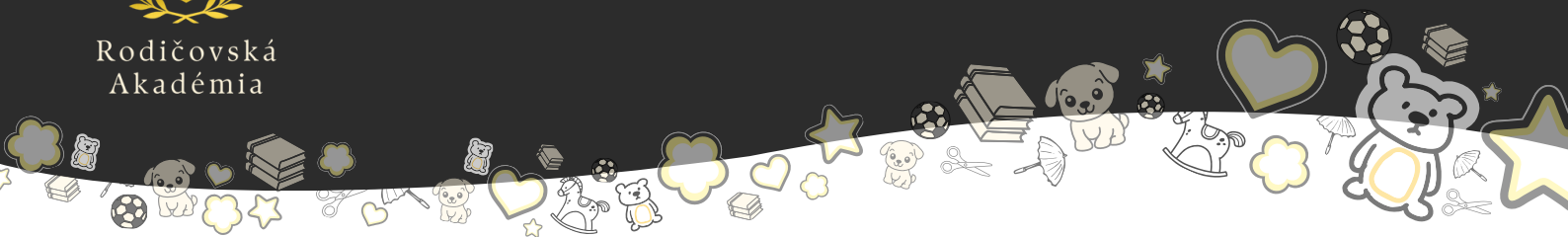


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 3



5 Čo naučíme svoje dieťa, keď odmietneme urobiť veci za neho a namiesto toho dôsledne dodržíme našu stanovenú hranicu?

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](#)**

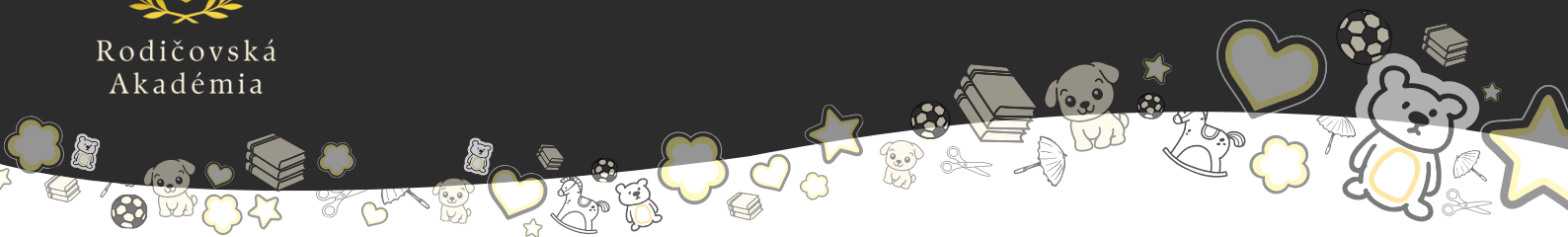


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 4



Efektívne nastavovanie hraníc – bez manipulácie, bez hnevu

Hlavné myšlienky videa

1 Hranice nie sú o treste, ale o istote a raste: Efektívne nastavená hranica nie je trest (ten prináša krátkodobú poslušnosť zo strachu). Je o konzistentnosti, ktorou dieťaťu dávame istotu, že sa na nás môže spoľahnúť.

2 Dôsledok spája, trest oddeľuje: Trest vychádza z moci a hnevu, dôsledok z rešpektu a spoločného učenia.

Od trestu k dôsledku

Skúste nahradiť bežný príkaz a hrozbu trestom (ktorý dieťa oddeľuje) rešpektujúcim dôsledkom (ktorý dieťa spája a učí). Vyberte si jednu bežnú situáciu z textu (umývanie zúbkov, obliekanie, upratovanie) alebo z vašej praxe.

Zapíšte si:

- Akú situáciu ste vybrali?

- Môj bežný trest/hrozba v tejto situácii:

- Ako použijem vzorec VIDÍM – POTREBUJEM – POMÔŽEM, aby som pevne držal/a hranicu?



Neposlušníci



Otázky na zamyslenie

1 Akú jednu drobnú vec, ktorú bežne robíte za dieťa, mu odteraz necháte robiť samému, aby ste ho viedli k samostatnosti?

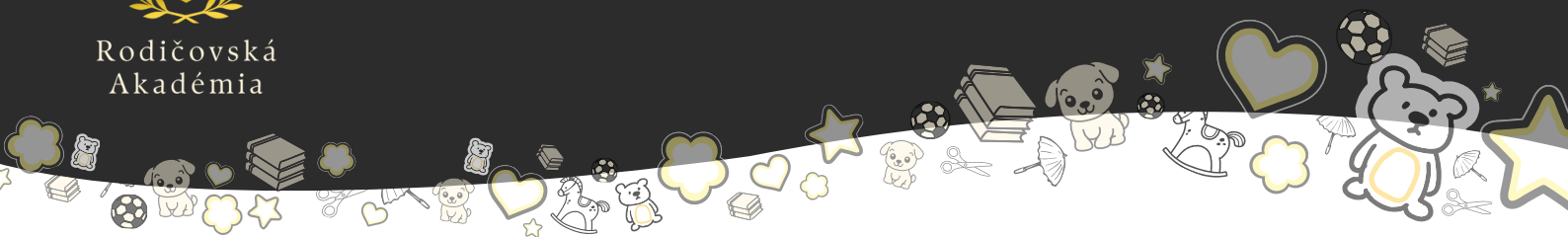
2 Kedy ste naposledy konali z pocitu viny alebo povinnosti namiesto toho, aby ste si chránili svoju energiu a hranice?





Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 4



3 Ako by ste dieťaťu rešpektujúco odkomunikovali prirodzený dôsledok toho, že si nechce obliecť bundu (bude mu zima)?

4 Zamyslite sa nad trestom: "Ak neprídeš hneď, zajtra sem nejdeme!" Akú jednu negatívnu emóciu (okrem poslušnosti) takýto trest v dieťati aktivuje?



Neposlušníci



Čo myslíte, akú najväčšiu zmenu pocítite vo vašej domácnosti (napr. úbytok kriku, viac pokoja), ak sa vami nastavené hranice stanú konzistentné (platné vždy a za každých okolností)?

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

Neposlušníci



Hlavné myšlienky videa

2 Hranica bez hnevu je pokojná autorita: Skutočná hranica nie je v kriku, ale v rytmickej pevnosti a spojení empatie s hranicou. Keď dieťa vidí, že rodič zvláda jeho búrku, učí sa, že emócie nie sú hrozba a že sa dajú prežiť v bezpečí.

Je dobré trénovať vnútorný pokoj aj v momente detského emočného výbuchu, bez toho, aby ste sa nechali nakaziť hnevom. Vyberte si jednu situáciu z najbližších dní, kedy očakávate, že dieťa bude emočné (hnev, krik, plač).

- Očakávaná ťažká situácia (kedy a prečo by mohol nastať výbuch?):

- Čo si budem v duchu opakovať namiesto reakcie hnevom?



[illegible]

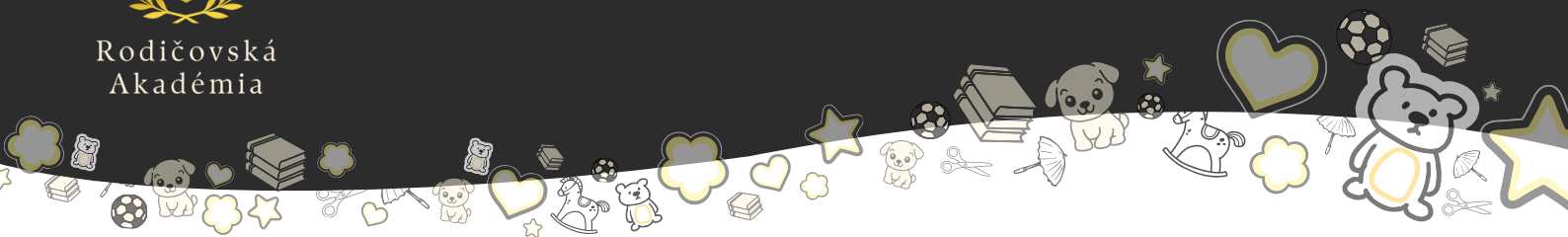
-
-
-
-





Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 5



2 Zopakujme si. Prečo v momente emočného výbuchu vysvetlenia a logika nefungujú? Čo dieťa v tej chvíli potrebuje od vás viac ako slová?

3 Empatia bez hraníc je chaos: Akú jednu krátku, pevnú, no láskavú vetu použijete v momente zúrenia dieťaťa, aby ste spojili uznanie emócií s držaním hranice? (Např. "Rozumiem, že sa hneváš, ale aj tak ti rozprávku nezapnem.")

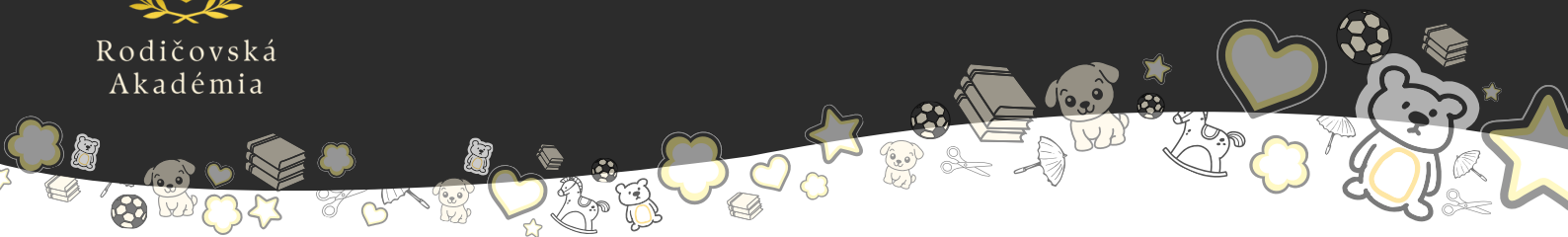


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 5



4 Ako sa zmení váš vzhľad a energia, keď namiesto hnevu prevezmete rolu "pokojnej authority"? (Čo na vás dieťa uvidí?)

5 Dieťa pozoruje, ako zvládate jeho výbuch, učí sa, že emócie nie sú hrozba. Aký najdôležitejší dar v oblasti zvládania emócií mu týmto pokojným prístupom dávate na celý život?

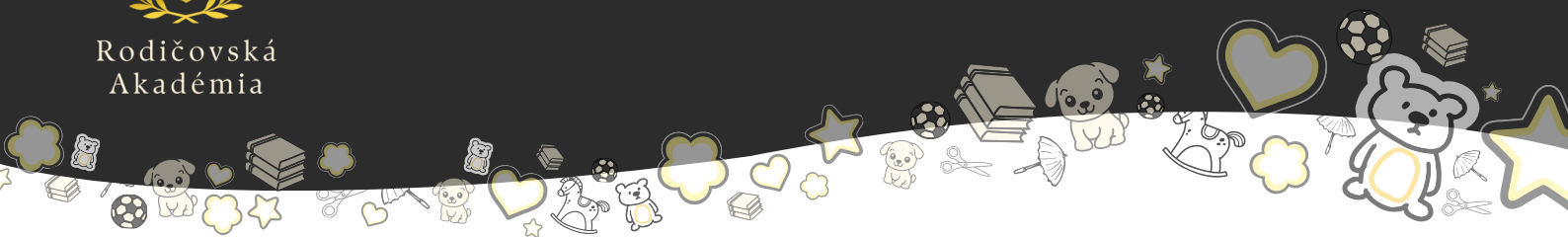


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 5



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](#)**



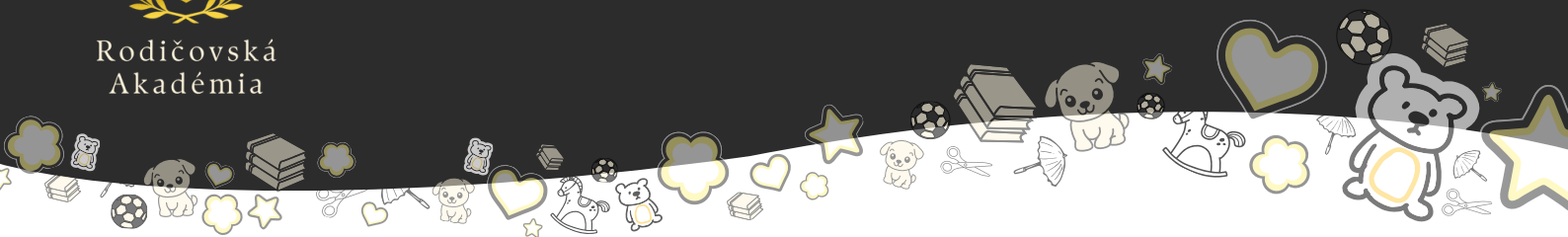
Neposlušníci





Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 6



- Svetielko nádeje (POMÔŽEM): Aké riešenie alebo časový horizont ponúknem, aby som mu pomohol/a zvládnuť sklamanie?

Otázky na zamyslenie

- 1 Ako alebo čím si môžete v duchu preložiť detský plač alebo hnev, aby ste ho vnímali ako frustráciu a nie ako vzdor?

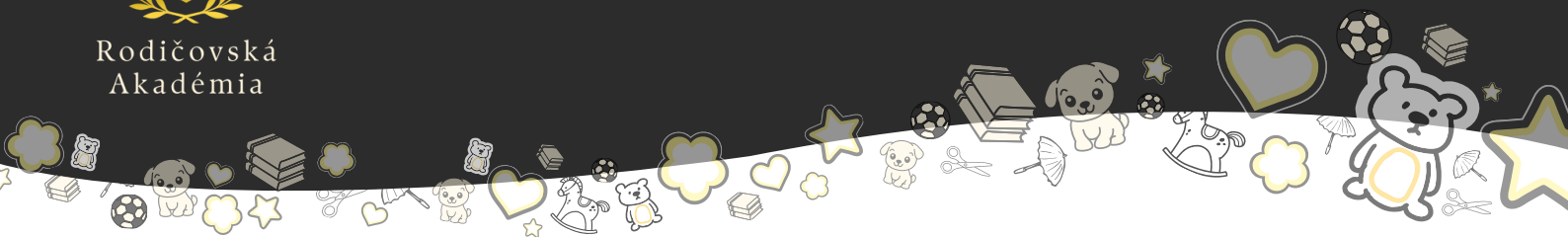


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 6



2 Prečo je dôležité šetriť slovom "nie" a hovoriť ho len vedome? Čo sa stane, ak ho dieťa počuje príliš často?

3 Kedy sa vám naposledy stalo, že ste povedali "áno", hoci ste vnútri cítili "nie"? Aký konflikt (rozkol) ste tým v sebe aj v dieťati vytvorili?

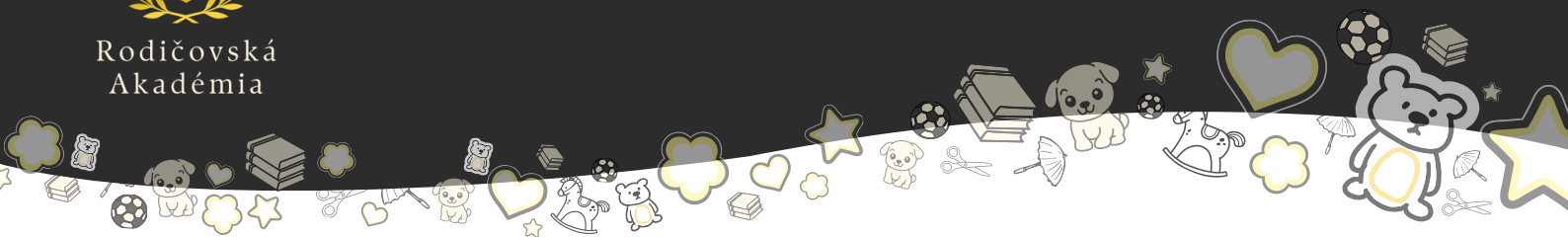


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 6



4 Technika odmietnutia "dáva predstavu, čo bude ďalej". Aké predstavy (svetielka nádeje) by ste vedeli dieťaťu ponúknuť?

5 Ako si myslíte, že sa správanie vášho dieťaťa zmení (napr. úroveň protestu, trvanie hnevu, rýchlosť upokojenia), keď povieť pevné "NIE" z miesta rodičovskej istoty (s pokojným telom), v porovnaní s reakciou, keď kričíte zo zúfalstva?

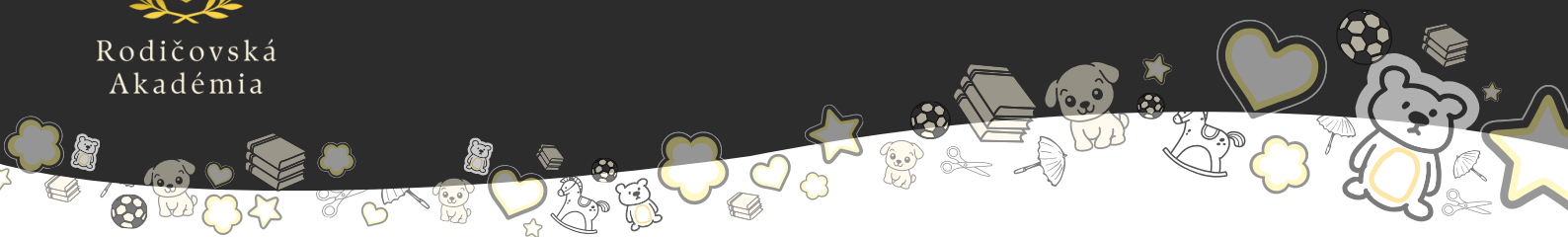


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 6



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](#)**

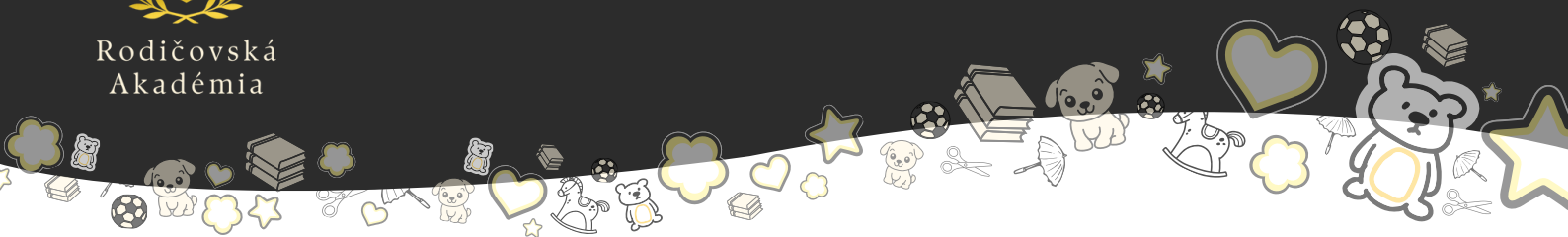


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 7



Originalita rodinných hraníc – žiadna univerzálna Biblia rodiča

Hlavné myšlienky videa

- 1 Neexistujú univerzálne hranice, len pravdivé:** Hranice nie sú test s jednou správnou odpoveďou ani zoznam pravidiel prevzatých zo sociálnych sietí. Sú originálne a musia byť v súlade s vnútornými hodnotami a rytmom konkrétnej rodiny.
- 2 Pravdivosť ako základ bezpečia:** Tlak na dokonalosť a strach z toho, "čo povedia iní" vedie k tomu, že rodičia idú proti sebe ("chcem" sa zmení na "musím"). Tomu treba zabrániť.

Skúška pravdivosti hraníc

Pozrime sa na hranice, ktoré vás vyčerpávajú, pretože nie sú vaše, a urobíte prvý krok k ich zmene. Zamyslite sa nad pravidlami a hranicami vo vašej rodine a vyberte si:

- Hranica, ktorá mi prináša pokoj. Pravidlo, ktoré je v súlade s vašimi hodnotami.

- Hranica, ktorá ma vyčerpáva. Pravidlo, ktoré držíte len preto, že sa "to tak má".

- Krok k zmene: Ako by ste túto prevzatú hranicu mohli zmeniť alebo uvoľniť?

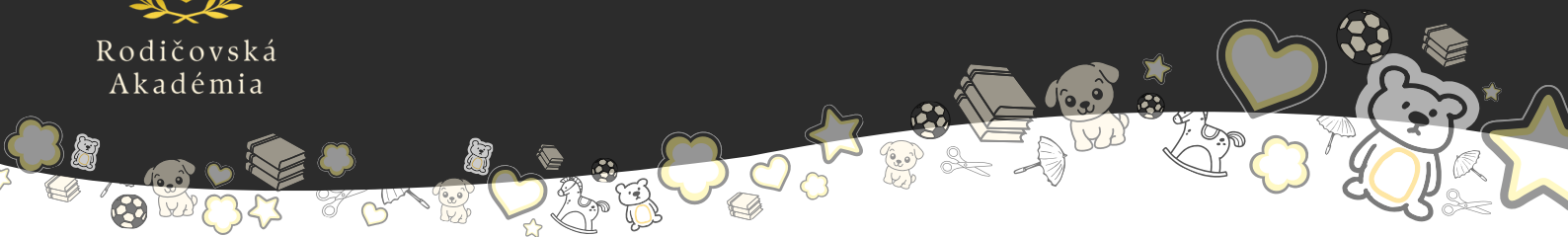


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 7



Otázky na zamyslenie

1 V akej jednej situácii ste v poslednej dobe išli proti sebe a konali podľa toho, čo si pomyslia iní rodičia/okolie? Ako to dopadlo?

2 Aké dve rôzne hodnoty (napr. disciplína vs. sloboda alebo poriadok vs. hra) sa vo vašej rodine najčastejšie stretávajú v boji o hranice?

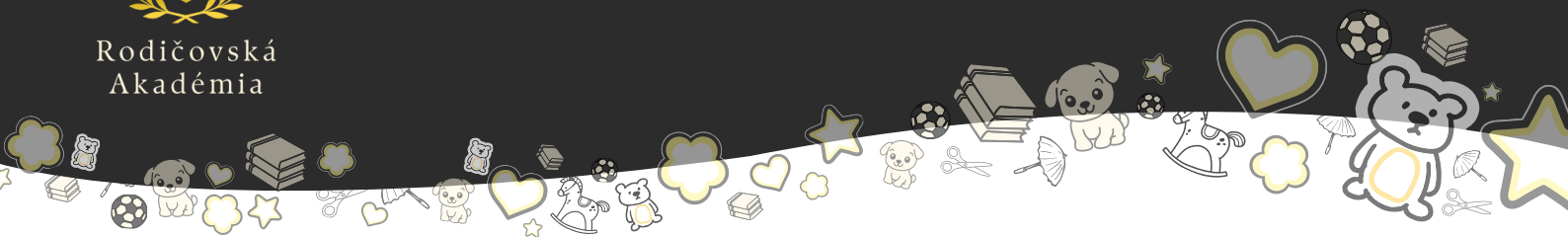


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 7



3

Ako by ste mohli dieťaťu verbálne odôvodniť zmenu pravidla/hranice (napr. piatková pizza v obývačke) tak, aby vedelo, že ide o výnimku a nie o zrušenie pravidiel?

4

Ktorá jedna prevzatá hranica vo vašej rodine vám berie najviac energie a bráni vám dýchať ľahšie?

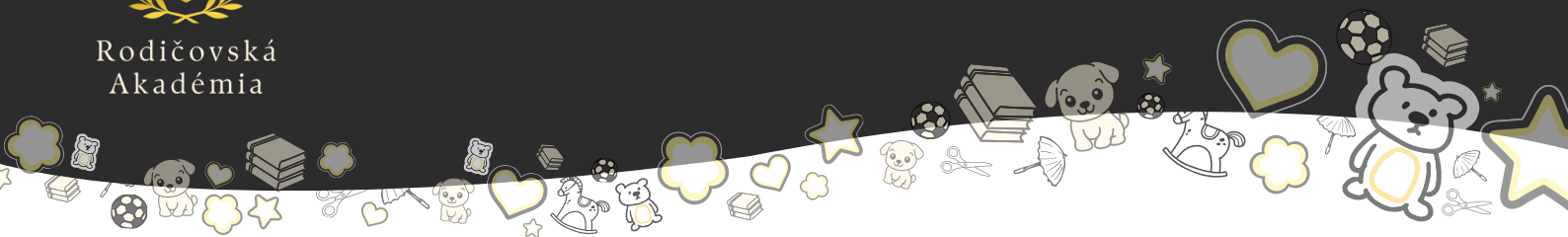


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 7



5

Akú jednu vec môžete urobiť, aby ste sa stali pravdivejším rodičom – teda ako sa môžete prestať báť názoru okolia a namiesto toho začať veriť svojej vnútornej istote?

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



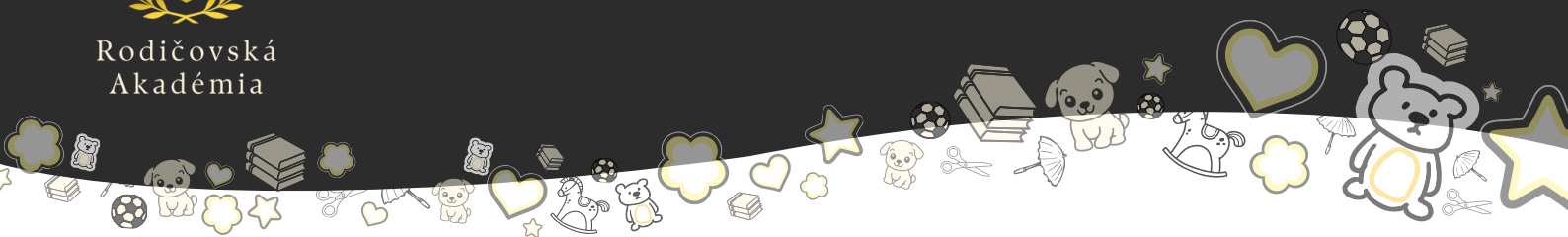
Neposlušníci





Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 8



- Akú jednu vec sa dieťa učí vďaka tomu, že túto hranicu opravím, a nie potrestám/ignorujem?

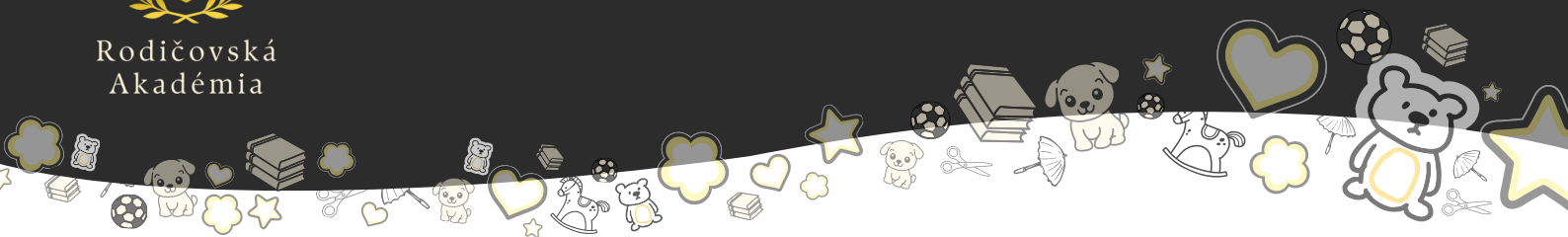
Otázky na zamyslenie

- 1 Akým jedným úprimným ospravedlnením môžete opraviť to, že ste porušili hranicu a posilniť tak dôveru?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 8



2 Prečo je pre dieťa dôležité, aby nepociťovalo hanbu, krik, či výčitky, keď poruší hranicu, ale len jej prirodzený dôsledok?

3 Akú jednu informáciu vám ukázal váš posledný omyl (porušenie hranice)? Ukázal, kde potrebujete byť jasnejší, pokojnejší alebo dôslednejší?

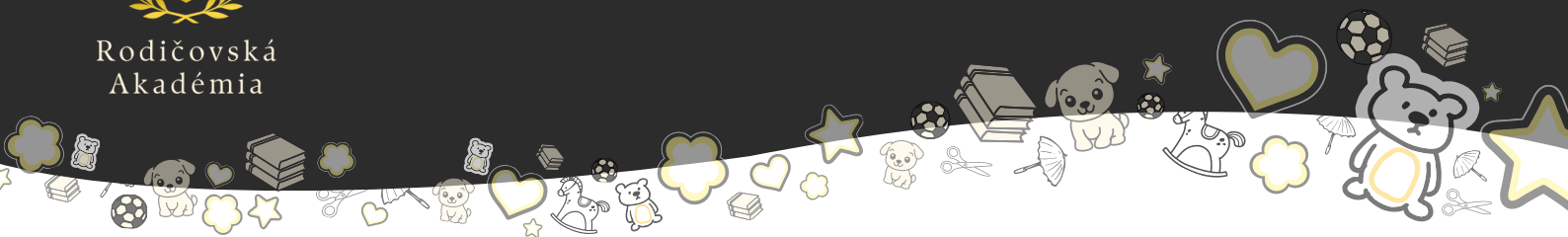


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - VIDEO 8



4

Akú konkrétnu zručnosť (ktorú si odnesie do dospelosti) učíte dieťa tým, že sa k porušenej hranici vrátite a opravíte ju, namiesto toho, aby ste ju nechali tak?

5

Ako ovplyvňuje váš vnútorný stav (hnev, únava, tlak iných povinností) schopnosť pokojne sa k hranici vrátiť a opraviť ju? A ako by ste to mohli eliminovať?

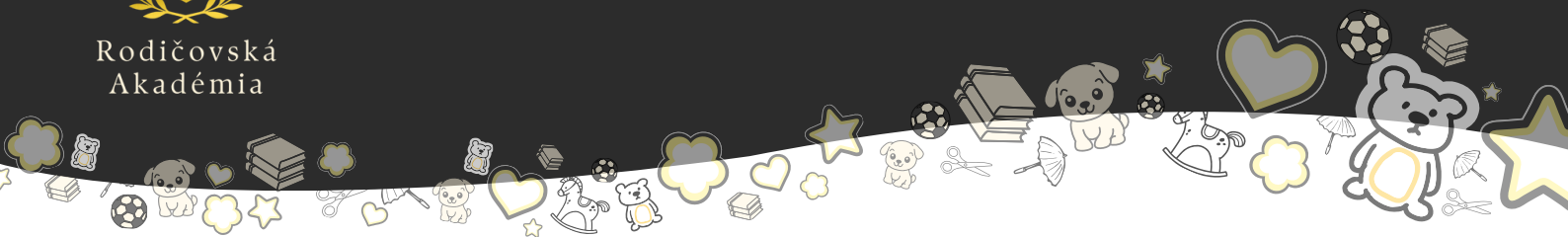


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 4 - 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