



Rodičovská
Akadémia



Pracovný zošit

Lebo vedomosť bez praxe ostáva len teóriou

MODUL 6

V tomto module **dostanete návrat k sebe, k vašim potrebám, emóciám**. Lebo ak ste na dne, ani najlepší výchovný návod nezaberie. Pomôže Vám **nájsť cestu späť k pokoju, stabilite a dôvere v seba** – aj keď je doma chaos.

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

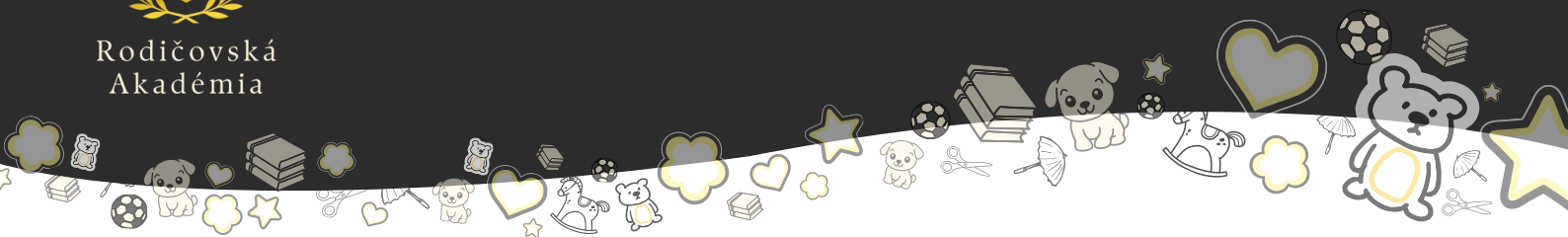


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 1



Ked' ste rodič, ktorý jednoducho nemá silu

Hlavné myšlienky videa

- 1** **Kľúčový posun je zmeniť všeobecnú sťažnosť:** napr. „Už ma nebaví sa opakovať.“ na jasne a pokojne vyjadrenú, konkrétnu potrebu - napr. „Potrebujem, aby si si upratal hračky.“
- 2** **Komunikácia pre bezpečie a mierové dohody:** Keď rodič potláča svoje potreby, celá rodina upadá do špirály únavy a rozkolísanosti detí. Z boja na obojstrannú dohodu sa dá dostať komunikáciou.

Zmena sťažnosti na potrebu

Vyberte si jednu vetu, ktorú poviete deťom alebo si ju poviete v hlave, keď ste vyčerpaný/á (napr. „To tu musíte stále behať hore-dole?“). A teraz ju rozoberte podľa vzorca Vidím - Potrebujem - Pomôžem.

- Vaša jedna veta/sťažnosť:

- Konštatovanie faktu (Čo vidím, že sa deje s dieťaťom/deťmi?):

- Potrebujem (Vyjadrenie svojej potreby):

- Pomôžem: Aké 2 možnosti im dám, aby sa vyriešila situácia?

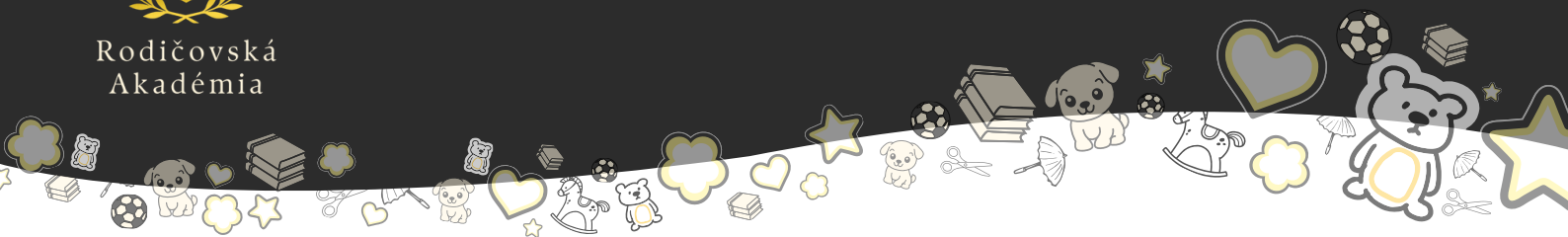


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 1



Otázky na zamyslenie

1 Ktorá jedna veta (napr. „Na toto ja nemám nervy“) u vás najčastejšie signalizuje, že máte dlho odkladanú nespĺnenú potrebu?

2 Ako rozumiete tomu, že potláčanie vašich potrieb a hranie sa na „hrdinu“ vedie k tomu, že sú deti rozkolísané a nevidia jasný smer? k akým prejavom detí to môže viesť?

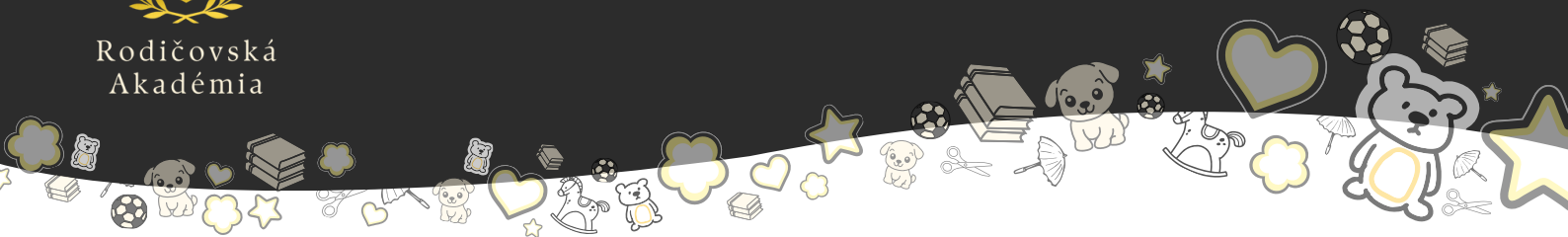


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 1



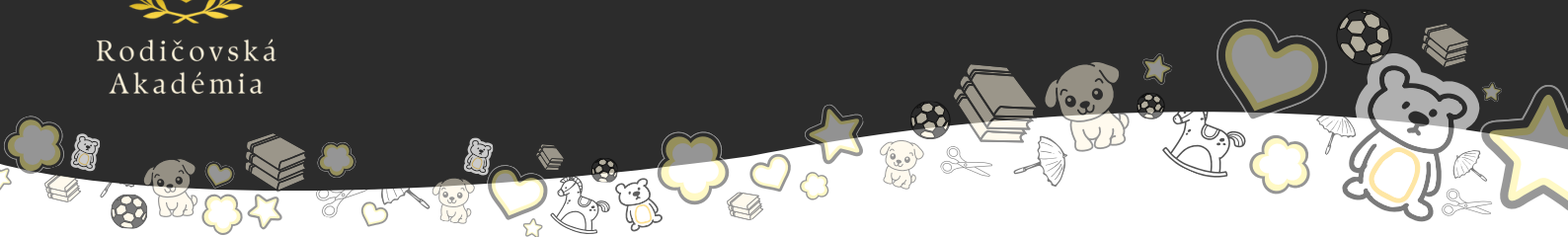
3 Aký rozdiel vnímate medzi sťažnosťou "Už ma nebaví sa opakovať" a konkrétnym vyjadrením "Potrebujem, aby si si upratil hračky"?

4 Aká jedna konkrétna "minútka pauzy" (napr. káva, gauč, kúpeľňa) by Vám stačila na to, aby ste sa k deťom vrátili s úplne inou energiou?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 1



5

Ako sa zmení vnútorná prežívanie dieťaťa (bezpečie a dôvera), keď počuje:
"Potrebujem minútku ticha," v porovnaní s tým, keď namiesto slov cíti
Vaše dusenie hnevu?

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

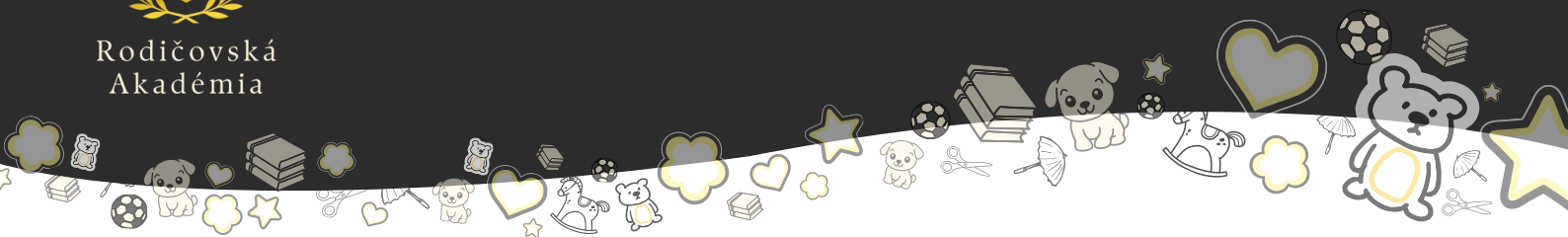


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 2



Minimalizmus v rodičovstve: menej slov, viac pokoja

Hlavné myšlienky videa

- 1 Minimalizmus úloh a chaosu:** Väčšina dennej rodičovskej únavy nepochádza z detí, ale z množstva vecí, ktoré ne/treba urobiť, a z preplneného prostredia.
- 2 Menej je viac v priestore aj komunikácii:** Platí vzorec: Menej úloh = viac pokoja. Aplikované na priestor: Menej hračiek = viac hry. Aplikované na komunikáciu: Menej slov = viac jasnosti a pokoja.

Môj NOT-TO-DO list

Skúste identifikovať činnosti, ktoré robíte len zo zvyku, nie z nutnosti, a nájsť jednu oblasť, kde môžete použiť minimalizmus.

Zapíšte si:

- Aká je jedna vec, ktorú robím len preto, že som si zvykol/a, ale v skutočnosti v našej rodine nemá zmysel a spôsobuje mi únavu?
-
- V ktorej jednej oblasti (ÚLOHY / HRAČKY / KOMUNIKÁCIA) použijem dnes princíp Menej je viac?
-
- Aký bude môj jeden konkrétny krok, ktorým znížim chaos a získam viac pokoja?
-
-

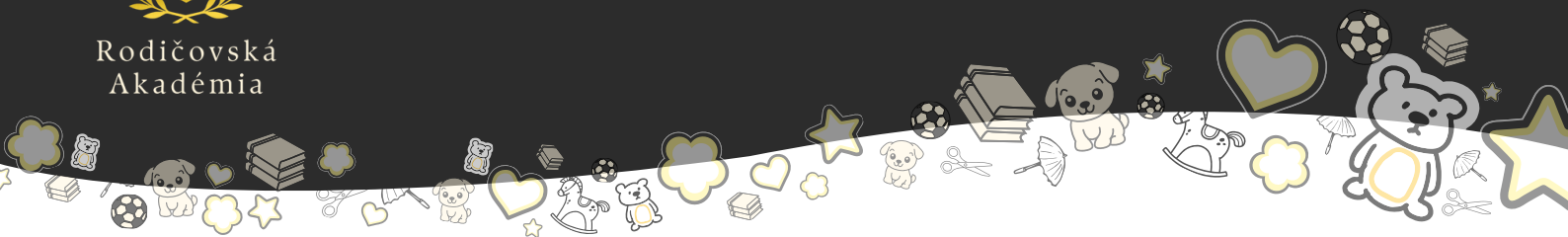


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 2



Otázky na zamyslenie

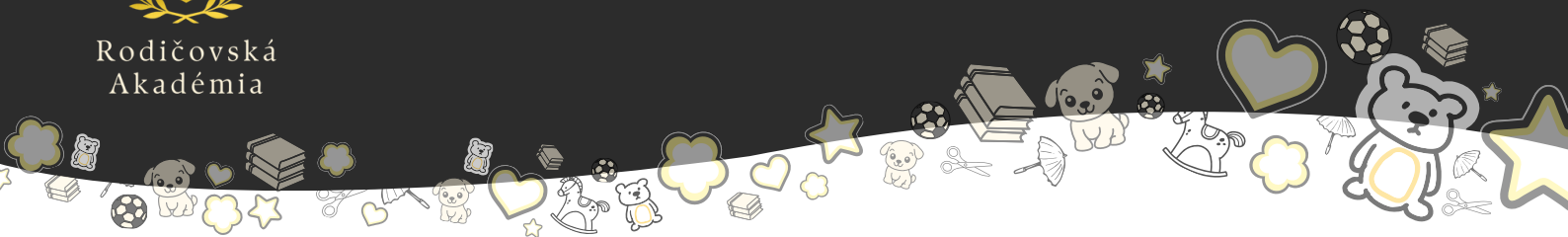
- 1** Aká je jedna vec z vášho denného zoznamu úloh, ktorá je dôležitá len vo vašej hlave, ale nie v živote rodiny? Skúste napísať aj viac ako jednu.

- 2** Aký je najčastejší konflikt vo Vašej domácnosti, ktorý vzniká kvôli prebytku vecí (hračiek, neporiadku, preplnenému programu)?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 2



3 Uved'te jednu situáciu, kedy ste namiesto jednej jasnej vety použili dlhé vysvetľovanie/analýzu – aký bol výsledok (u Vás a u dieťaťa)?

4 Ako môžete princíp „Menej slov = viac jasnosti“ použiť na to, aby ste lepšie formulovali svoje požiadavky na deti a predišli tak ich frustrácii?



Neposlušníci



Ako sa líši hra s pár obľúbenými hračkami od hrania sa, keď je detská izba preplnená (tj. vidíte v niečom zmysel preplnenej izby)?

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.**



Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 3



Dobíjanie bateriek, aj keď nemáte kedy

Hlavné myšlienky videa

1 Starostlivosti o seba ako stratégia prežitia: Riešením akútnej únavy, keď „nemáte ani päť minút“, nie je hľadanie hodín voľna, ale „Not-to-do“ list (napr. nemusím mať uprataný dom, variť zložité jedlá, byť stále dostupný).

2 Dobíjanie energie cez akciu a pomoc: Energia sa dobíja aj minútovým dobíjaním (napr. tri nádychy), znížením denného výkonu o 20 % a predovšetkým požiadanim o pomoc.

Minútový reštart

Dovoľte si urobiť menej. Vyberte si jednu vec, ktorú dnes urobiť nemusíte, a vyskúšajte si minútové dobíjanie.

Zapíšte si:

- Ktorú jednu vec si dnes dovoľím nerobiť/odložiť/zjednodušiť?

- Akú jednu aktivitu, ktorá trvá do 60 sekúnd, si dnes cielene doprajem, keď začnem padať na nos?

- O akú jednu konkrétnu pomoc dnes požiadam iného dospelého/dieťa?

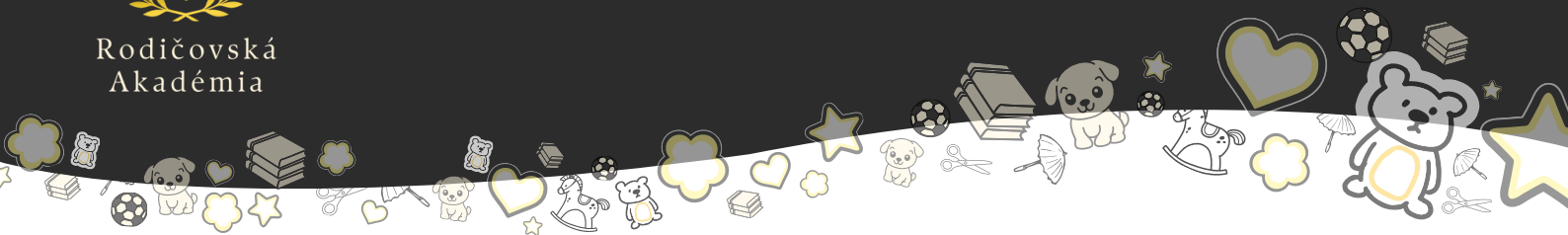


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 3



Otázky na zamyslenie

1 Napíšte si čo najviac činností, ktoré si môžete dovoliť nerobiť/robiť jednoduchšie.

2 Aký najjednoduchší spôsob, ako zapojiť dieťa do spoločnej činnosti, ktorá šetrí Vašu energiu a zároveň buduje jeho pocit užitočnosti, Vám napadne?

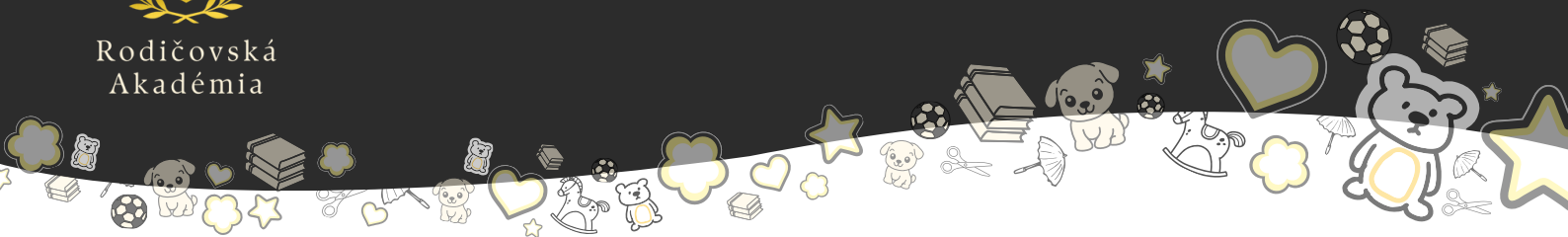


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 3



3 Aká je jedna pomoc, s ktorou ste doteraz čakali, kým „to bude neúnosné“, ale mohli by ste o ňu požiadať už dnes?

4 Čo podľa Vás budú vnímať deti, keď Vás uvidia, ako si aktívne dobíjate energiu (minútovou pauzou), namiesto toho, aby ste fungovali z posledných síl?

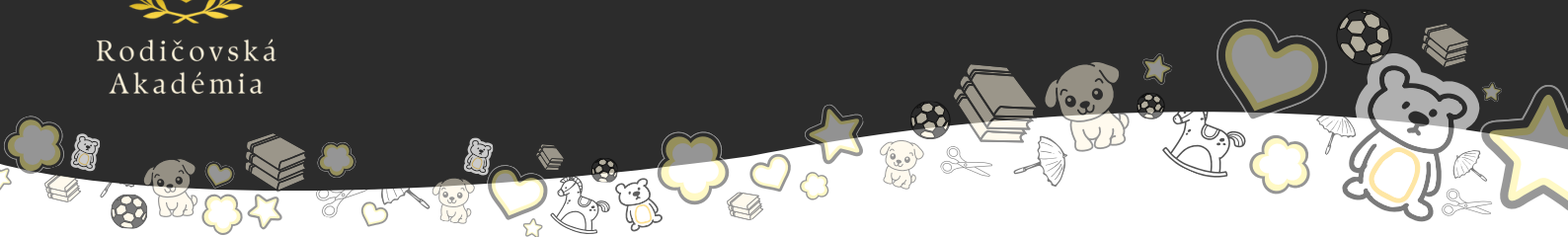


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 3



5

Aké činnosti by ste vedeli robiť tak, aby Vás nestáli tol'ko síl, no zároveň boli robené bez straty kvality, keď už viete, že mieru venovania sa povinnostiam môžete regulovať?

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 Ospravedlnenie je model pre dieťa: Ospravedlnením učíme dieťa najdôležitejšiu lekciu: autenticitu a úprimnosť.

Oprava chyby

Spomeňte si na jednu situáciu z posledného týždňa, keď ste zareagovali inak, ako ste chceli (napr. zvýšili hlas). Preformulujte reakciu na opravný vzorec.

Zapište si:

- Chyba (čo sa stalo):

- Ospravedlnenie BEZ výhovoriek: (napr. "Mrzí ma, že som zakričal/a.")

- Vysvetlenie zámeru/potreby: (napr. "Chcem reagovať pokojnejšie, potreboval/a som pauzu.")

- Návrat k vzťahu: (Např. Vrátil jsem se s úprimným "Som tu. Pod' sem.")

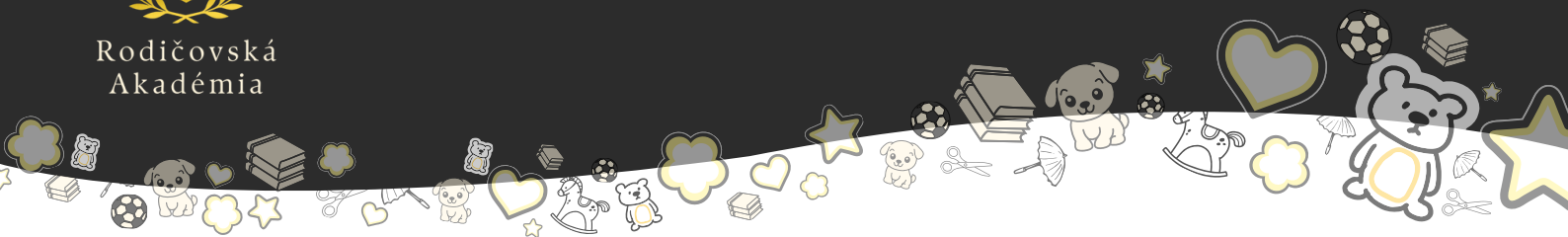


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 4



Otázky na zamyslenie

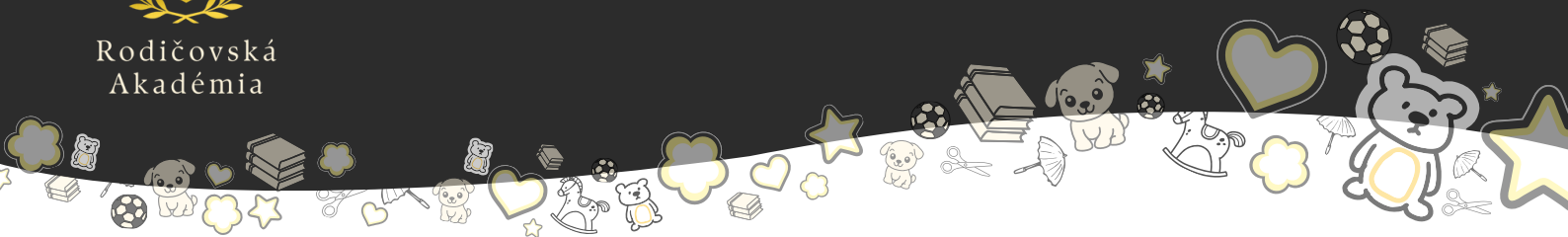
1 Akú jednu emóciu, v ktorej zostávate príliš dlho (napr. hanba, frustrácia, bezmocnosť), vo Vás vyvolá Vaša chybná reakcia?

2 Akým spôsobom posilňuje ospravedlnenie rodičovskú autoritu ju v očiach dieťaťa?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 4



3 Aká je najdôležitejšia lekcia o chybe a vzťahu, ktorú dieťa dostane, keď vidí, že sa rodič vie ospravedlniť?

4 Čo sa naučia deti, keď sa rodič po chybe príliš dlho trestá pocitom viny a nevie sa odosobniť?

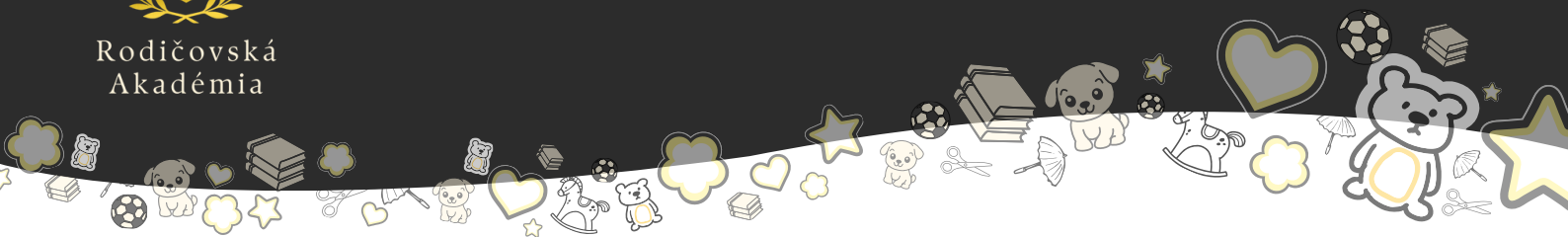


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 4



5 Ako môžete použiť túto zručnosť odpúšťania si na to, aby ste sa stali autentickejším a úprimnejším vzorom pre svoje dieťa?

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

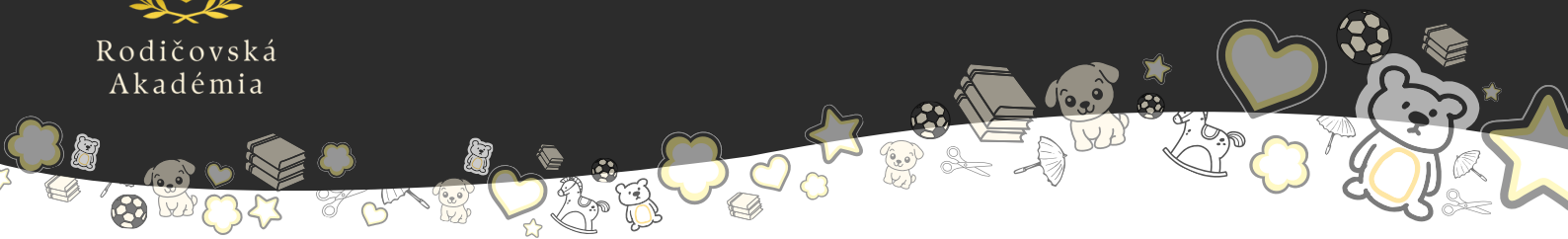


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 5



Rodičovská únava a hranice: keď už nevládzete vysvetľovať

Hlavné myšlienky videa

- 1 Chyba je v reči, nie v dieťati:** To, že dieťa ignoruje požiadavky alebo nereaguje, nie je znak, že „nefunguje výchova“, ale že rodič veľa hovorí a málo koná.
- 2 Lásková akcia namiesto hrozieb:** V dňoch únavy a bez sily na vysvetľovanie je riešením rešpektujúca akcia – láskavý zásah, ktorý dieťaťu pomôže hranicu dodržať.

Od reči ku konaniu

Vyberte si jednu situáciu, v ktorej bežne opakujete svoju požiadavku viac ako dvakrát, alebo používate hrozby, ktoré neviete splniť (napr. obliekanie, upratovanie, vypínanie hry).

Zapíšte si:

- Moja bežná chyba: (Čo opakujem/akú hrozbu používam?)

- Akú jednu pokojnú a jasnú vetu poviem dieťaťu, kým začnem konať?

- Aký bude môj konkrétny láskavý zásah, ktorý pomôže dieťaťu hranicu dodržať?



Neposlušníci



1 Uved'te jednu vašu požiadavku, ktorú diéta najčastejšie ignoruje a vy ju donekonečna opakujete – ako to môžete zmeniť?

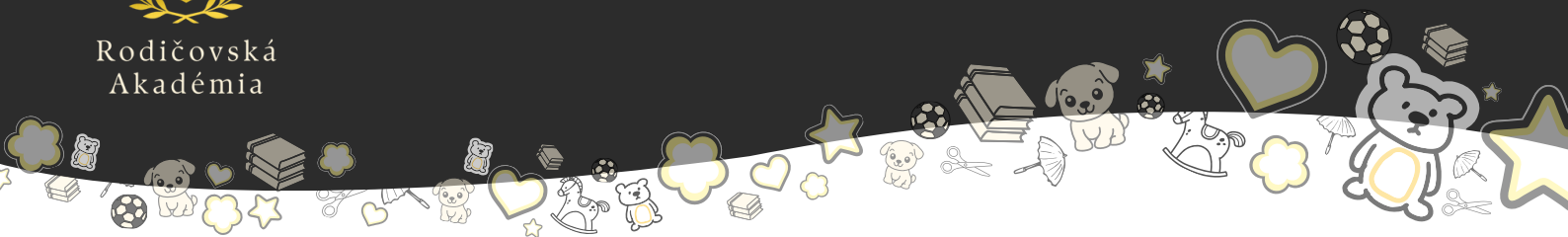
2 Aky bude konkrétny rozdiel v reakcii dieťaťa, keď povie: "Okamžite si uprac hračky!" vs. keď povie a konáte: "Je čas upratať, urobíme to spolu."?





Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 5



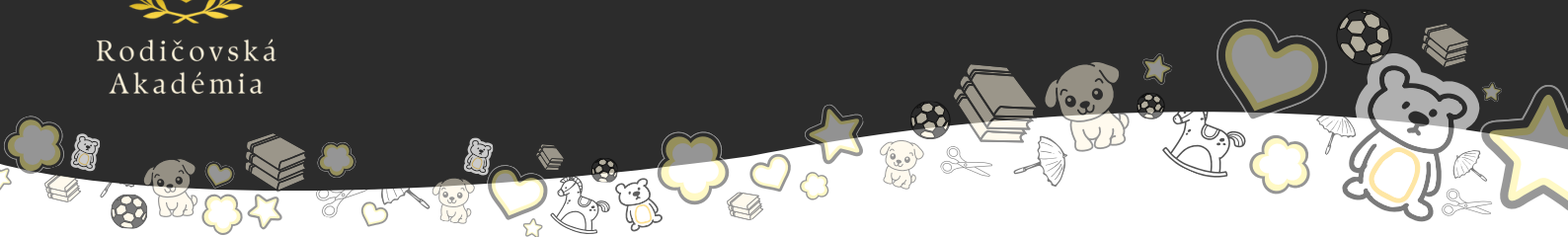
3 Ktorú jednu hrozbu, ktorú aj tak neviete splniť (napr. „Nechám ťa doma“), by ste dnes vymenili za láskavú akciu?

4 Ako sa cítite Vy (únava, frustrácia), keď veľa hovoríte a málo konáte, a ako to priamo ovplyvňuje Vašu pevnosť v komunikácii?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - 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](#)**

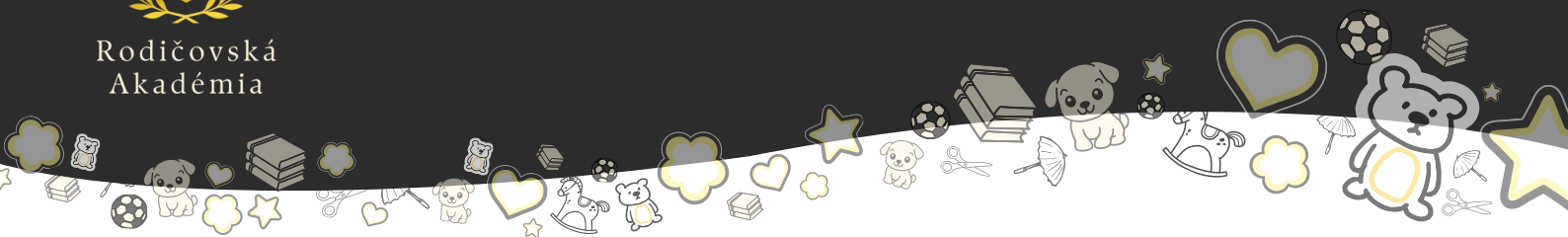


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 6



Ako sa nenechať vtiahnuť do detskej búrky

Hlavné myšlienky videa

1 Od nákazy k prijatiu: Detské emócie sú nakažlivé, a keď sa rodič nechá vtiahnuť do negatívnej špirály (podráždenie, krik), vzniká chaos. Kľúč je v úplnom prijatí nepríjemných pocitov dieťaťa bez snahy ich opraviť.

2 Rodičovský pokoj je kotva: Dieťa sa dokáže upokojiť len pri niekom, kto je pokojný. Úlohou rodiča nie je cítiť to isté, čo dieťa, ale byť pri ňom a chrániť si svoj pokoj.

Kotva v búrke

Spomeňte si na jednu situáciu (napr. pád na zem, plač, hnev), kedy ste sa nechali vtiahnuť do detskej emočnej búrky a reagovali ste podráždene.

Zapíšte si:

- Spúšťač: (Ktorá emócia/správanie dieťaťa Vás okamžite "nakazí")

-
- Kotva (Akcia): Aký bude môj jeden konkrétny čin/krok (napr. pomalý nádych, sadnutie si), ktorým si zachovám pokoj?
-
-

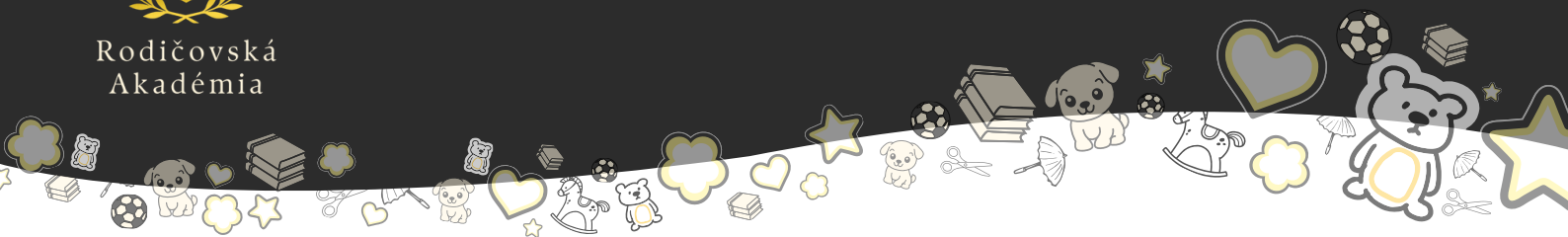


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 6



- Veta Prijatia: Akú jednu stručnú vetu (bez komentára a riešenia) poviem dieťaťu, aby som mu ukázal/a, že jeho pocit je prijatý? (Napr. "Vidím, že ťa to veľmi hnevá.")

Otázky na zamyslenie

- 1 Ako sa fyzicky prejaví na Vašom tele, keď sa necháte vtiahnuť do detskej búrky emócií (napr. tlak, dych, napätie)?

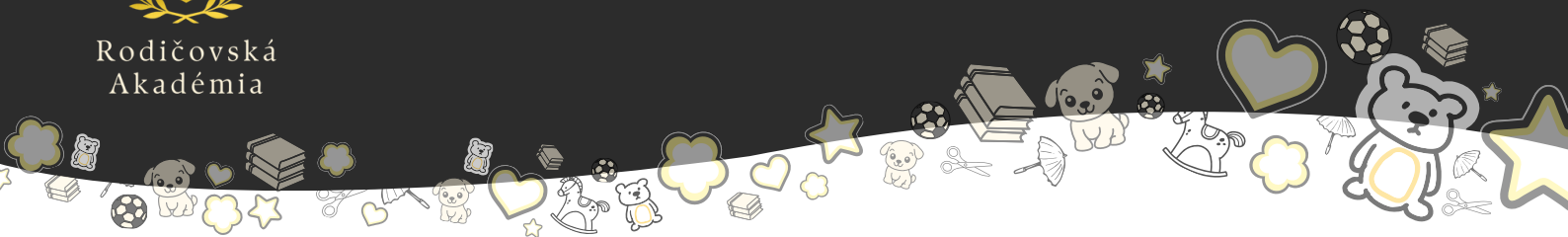


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 6



2

Uvedte jednu konkrétnu situáciu, kedy ste reagovali pokojne – ako rýchlo sa dieťa upokojilo v porovnaní so situáciou, kedy ste reagovali podráždene?

3

Ako sa zmení pohľad dieťaťa na jeho vlastné negatívne emócie, keď ich rodič prijme (neopravuje) a zostane pokojný?

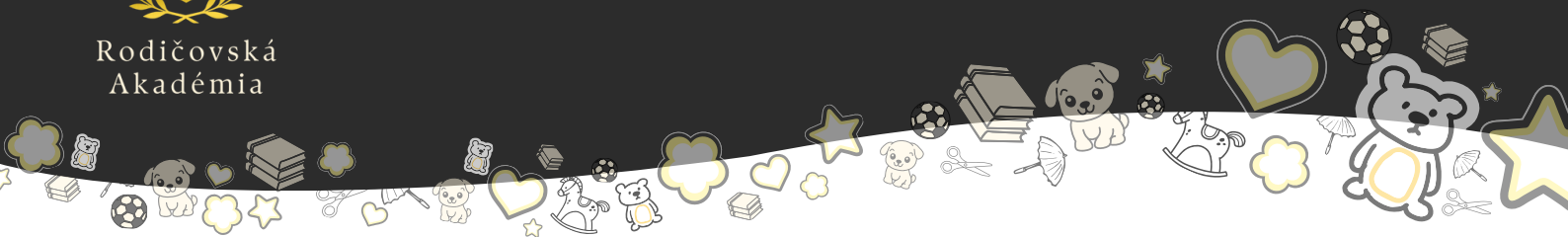


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 6



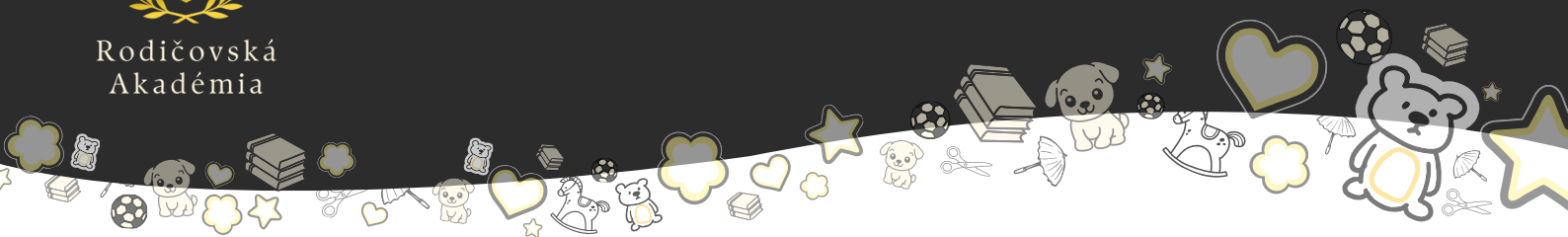
4 Čo je najväčší dar pre dieťa, keď sa učí regulovať svoje emócie pri rodičovi, ktorý nepreberá jeho pocity na seba?

5 Čo je zlé na snahe rýchlo „opraviť“ alebo utíšiť detskú emóciu?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - 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](#)**

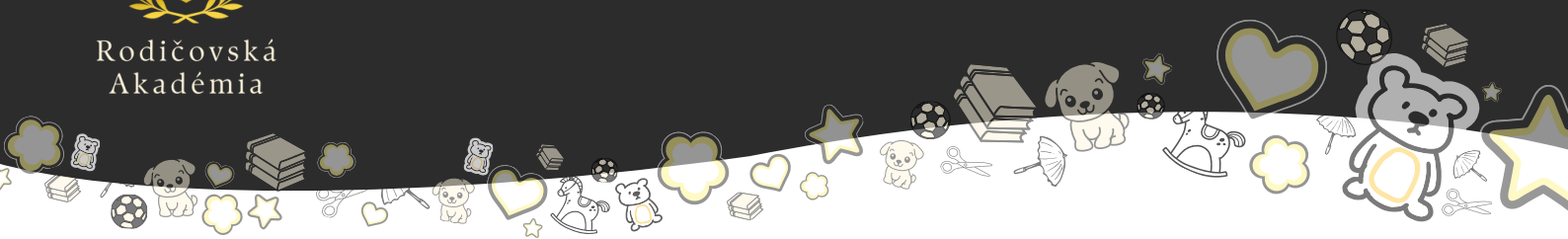


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 7



Kedy mám ubrať a kedy zostať pevný

Hlavné myšlienky videa

- 1** **Váš vnútorný kompas je najjednoduchšie pravidlo pre hranice.** Ak sa cítite nekomfortne alebo ide o vaše hodnoty/bezpečie, zostaňte pevní.
- 2** **Účinné hranice sú ako MÚR.** Stabilný, predvídateľný a nemenný. Pevnosť nie je tvrdosť ani krik, ale pokojné a jasné prevedenie dieťaťa hranicou.

Múr, Dvere alebo Pevnosť?

V tomto cvičení si môžete uvedomiť, akú energiu vysielate pri presadzovaní hraníc. Vyberte si jednu situáciu, v ktorej bežne pritvrdíte (napr. zvýšite hlas, hrozíte) kvôli strachu zo straty kontroly.

Zapíšte si:

- Situácia/Moja tvrdosť: (Kedy som naposledy pritvrdil/a a konal/a zo strachu/hnevu?)

- Moja pevnosť: Akým jedným konkrétnym krokom (nie krikom) prejavím, že unesiem nesúhlas dieťaťa, ale hranica platí?

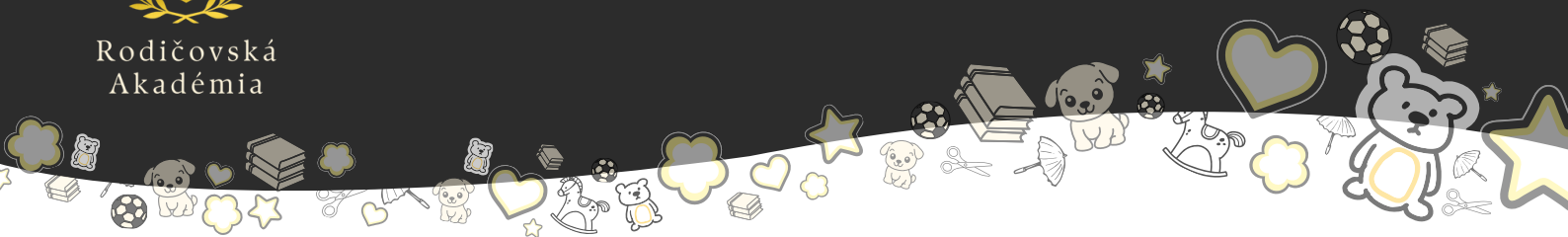


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 7



Otázky na zamyslenie

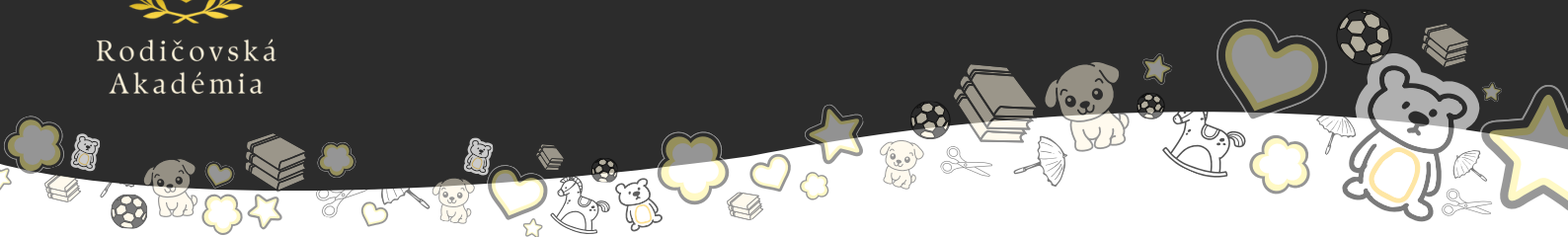
1 Aká je vaša definícia "maličkosti"? Uved'te 2-3 príklady, kde viete ubrať, pretože nejde o bezpečie ani hodnoty.

2 Prečo text videa zdôrazňuje, že rodič by nemal robiť rozhodnutia podľa nálady dieťaťa? (Aký je zámer tohto princípu?)



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 7



3 Aké situácie vo Vás vyvolávajú pocit, že by ste mali zostať pevný?

4 Aký rozdiel vnímate medzi Pevnosťou a Tvrdosťou/Krikom?



Čo sa dieťa učí, keď mu jasnou a stabilnou hranicou nedovoľíte pokračovať v nežiaducom správaní (napr. kričať, hádzať)?

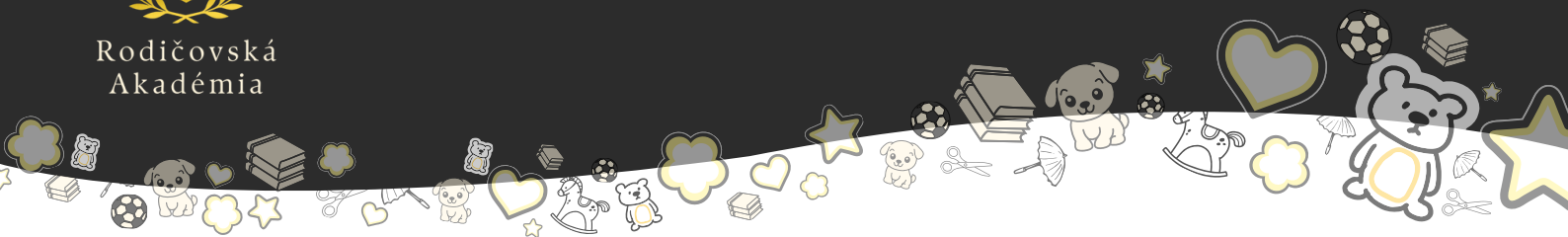
Podporte vzájomnú diskusiu v skupine Rodičovskej Akadémie a zozdieľajte s ostatnými svoje postrehy, AHA momenty, dojmy a čokoľvek, čo by ste radi riešili hlbšie. **Získate tak ešte viac podnetnej spätnej väzby.**

Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 8



Smer je dôležitejší než dokonalosť

Hlavné myšlienky videa

1 Smer (rodinné hodnoty) je dôležitejší než výkon/dokonalosť. Hodnoty sú maják, o ktorý sa môžeme oprieť aj v ťažkých dňoch. Nejde o to, či sme všetko zvládli perfektne, ale o to, akým smerom kráčame.

2 Deti nepotrebujú dokonalého, ale autentického rodiča, ktorý je väčšinu času v rovnováhe. Autentický rodič sa dokáže zastaviť, priznať chybu, opraviť ju a ponúknuť objatie. Keď je rodič v rovnováhe, vie odovzdať vedenie a pokoj.

Definujte si svoj maják

Identifikujte 3 hlavné hodnoty, ktoré chcete, aby definovali vašu rodinu a váš výchovný smer. Následne popíšte, ako túto hodnotu prakticky realizujete/alebo chcete realizovať v bežnom rodinnom živote:

Hodnota:

Jej uvedenie do praxe:

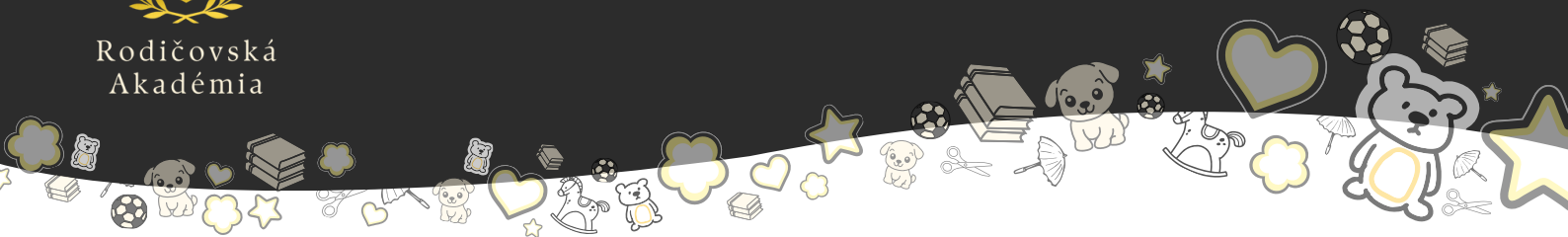


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 8



Otázky na zamyslenie

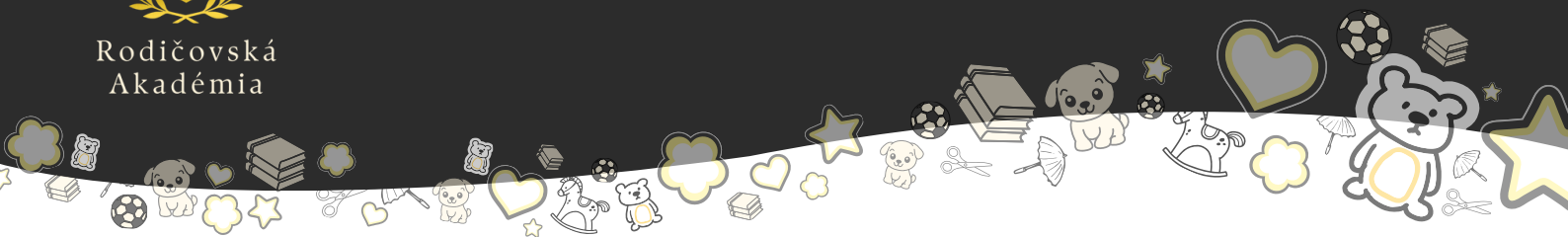
1 Ujasnite si, v čom spočíva hlavný rozdiel medzi smerom a výkonom/dokonalosťou vo výchove. Ako to cítite Vy?

2 Čo konkrétne pre Vás znamená byť "autentický rodič"? Uvedte 1-2 príklady autentického správania.



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - VIDEO 8



3 Akým spôsobom sa podľa Vás líši prirodzená autorita od rodiča, ktorý len kontroluje? Ktorý z nich ste Vy - autentický, či kontrolór?

4 Ako konkrétne pomôže Vaším deťom, keď sa sústreďíte na "smer" a nie na "dokonalosť"?

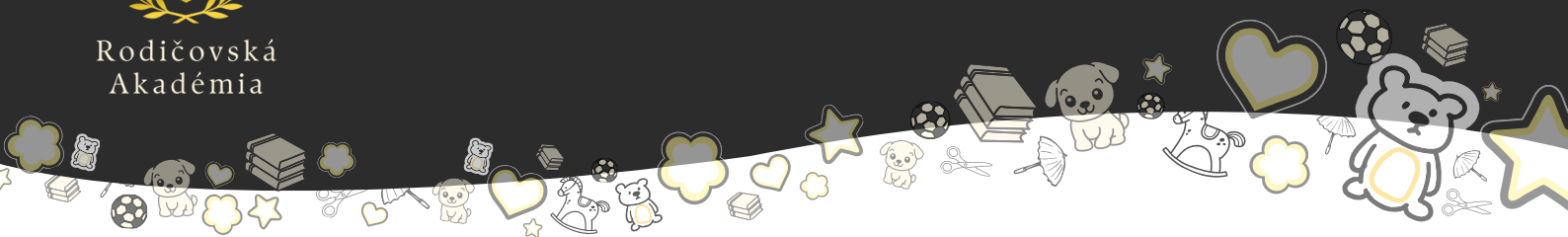


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 6 - 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