



Rodičovská
Akadémia



Pracovný zošit

Lebo vedomosť bez praxe ostáva len teóriou

MODUL 5

Deti sa neučia z toho, čo hovoríme, ale z toho, **ako sa správame, keď majú zlý deň. V tomto module si ukážeme, ako byť vzorom** – nie dokonalým, ale dôsledným a pravdivým. Takým, ktorého sa deti neboja, ale ku ktorému prídu, keď niečo zbabrú.

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



Neposlušníci



Hlavné myšlienky videa

2 Rodič ako bezpečný prístav a vzor nasledovania: Deti sú inštinktívne naprogramované nás nasledovať a učiť sa z toho, ako žijeme. Potrebujú vedieť, že nech sa stane čokoľvek, sme pre nich bezpečný prístav, kde nájdu porozumenie a oporu, namiesto strachu a odmietnutia.

Budovanie mosta dôvery

Skúste cielene investovať do "malých, obyčajných momentov" vášho spolužitia, ktoré budujú dôveru. Vyberte si jednu bežnú situáciu z dňa, v ktorej dieťa najmenej vnímate (napr. ranné chystanie, varenie večere, príchod domov).

Zapíšte si:

- Obyčajný moment, v ktorom nevenujem dieťaťu plnú pozornosť:
-
- Čo vtedy bežne robím/hovorím – opravujem, komentujem, ponáhlam sa?
-
- Čo urobím inak, aby som dieťaťu v tom momente ukázal/a úprimný záujem o jeho svet?

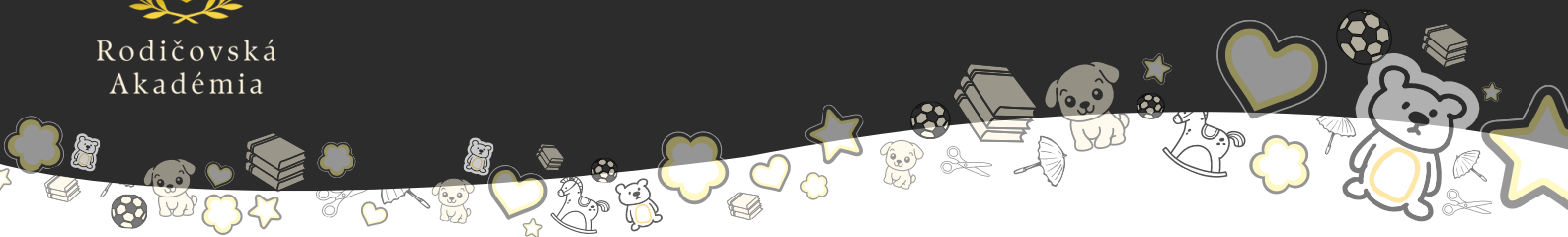


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 1



Otázky na zamyslenie

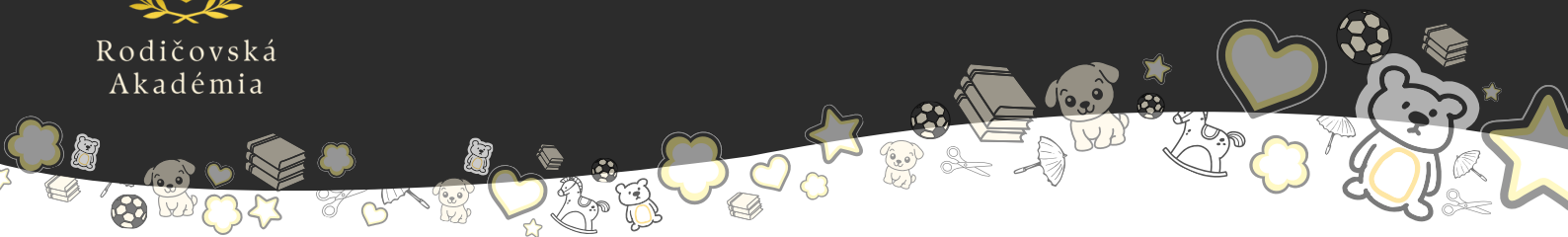
1 Zapište si jeden konkrétny problém, s ktorým by ste chceli, aby sa vám dieťa v budúcnosti zverilo, a ako k tomu môžete začať budovať dôveru už dnes?

2 Kedy naposledy ste mali pocit, že dieťa nasleduje vaše správanie (učí sa z toho, ako žijete) – bola to dôvera alebo strach?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 1



3

V akej jednej situácii najčastejšie namiesto opory a porozumenia ponúkate dieťaťu pocit, že sa ho snažíte len opraviť (napr. pri chybách, pri hneve)?

4

Čo pre vás osobne znamená byť pre dieťa "bezpečný prístav"? Aký jediný pocit by malo dieťa u vás nájsť, nech sa stane čokoľvek?

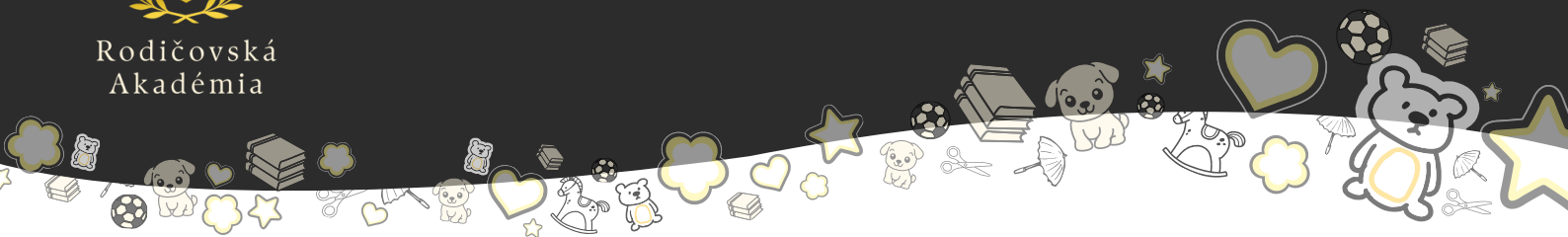


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 1



5

Autorita znamená mať dôveru. Akú jednu drobnú, opakujúcu sa vec môžete urobiť inak, aby ste dieťaťu namiesto pocitu moci nad ním dali pocit istoty, že ste mu nablízku?

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](#)**

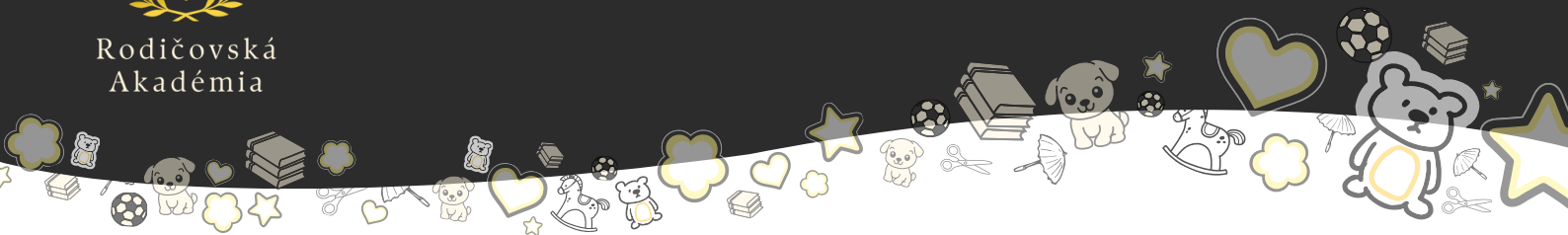


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 2



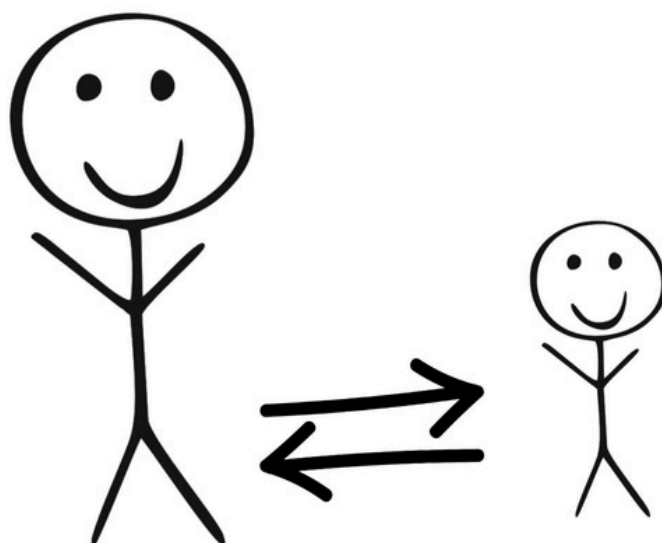
Prirodzená autorita – sila, ktorá neponižuje

Hlavné myšlienky videa

- 1 Prirodzená autorita ako sprievodca, nie rovnocenný partner:** Rodič a dieťa nemajú vo vzťahu rovnakú úlohu. Rodič je sprievodca, chráni a určuje smer vďaka svojim skúsenostiam.
- 2 Vedenie je úľava a bezpečie pre dieťa:** Pokojné a rozhodné prevzatie vedenia dáva dieťaťu pocit bezpečia a istoty. Dieťa musí cítiť, že rodič vie, čo robí.

DÔLEŽITÉ: Pamätajte, že tento vzťah je náš cieľ

Vy ste ten väčší panáčik, lebo máte viac skúseností a vedomostí. S dieťaťom sa ale nerozprávate z pozície nadradenosti, ale rovnocenne a s rešpektom.



Neposlušníci



Podľa situácie, kedy ste skĺzli do zbytočného vysvetľovania a natrénovať prevzatie vedenia bez hnevu. Vyberte si jednu situáciu, v ktorej dieťa neustále testuje vašu hranicu, pretože ste príliš dlho vysvetľovali, argumentovali alebo ustupovali.

- Situácia, napr. odchod zo škôlky, obliekanie, koniec hry:

- Prečo som práve v tejto situácii mal/a sklon príliš vysvetľovať?

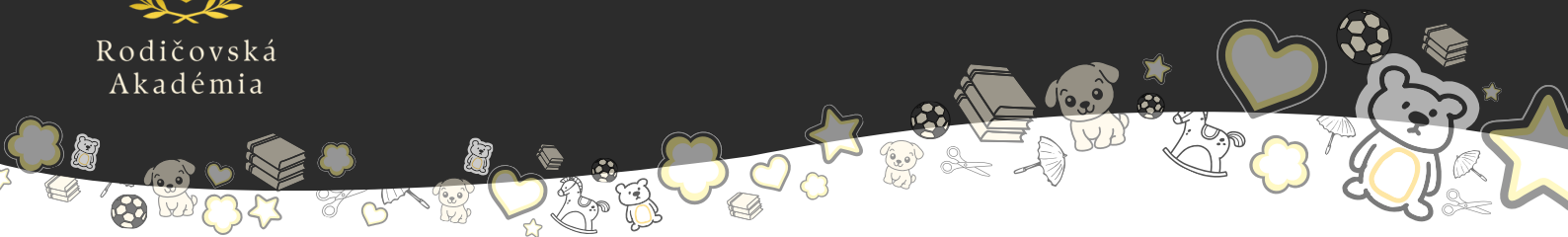
- Akú jednu krátku, rešpektujúcu, ale rozhodnú vetu by som použil/a, aby som prebral/a vedenie s pokojnou istotou?





Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 2



Otázky na zamyslenie

- 1** V ktorej jednej vašej vlastnej vlastnosti (napr. pokoj, dôslednosť, sebakontrola) by ste chceli, aby vás dieťa v budúcnosti nasledovalo?

- 2** Video varuje pred dvoma extrémami: zmenšiť sa na úroveň dieťaťa alebo urobiť z dieťaťa príliš veľkého panáčka. Ktorý z týchto dvoch extrémov je vám bližší a v akých situáciách sa prejavuje?

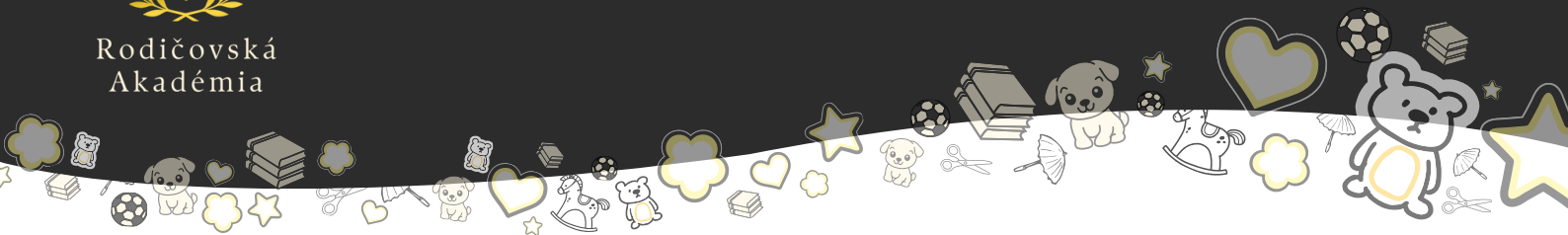


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 2



3 Čo dieťa cíti, keď sa donekonečna snažíte vysvetliť mu dospelú logiku (napr. prečo musíte ísť do práce)? Cíti rešpekt, alebo neistotu a chaos?

4 Prirodzená autorita je sila, ktorá neponižuje. Akým jedným konkrétnym gestom (napr. objatím, dotykom, očným kontaktom) viete ukázať silu a rešpekt súčasne?

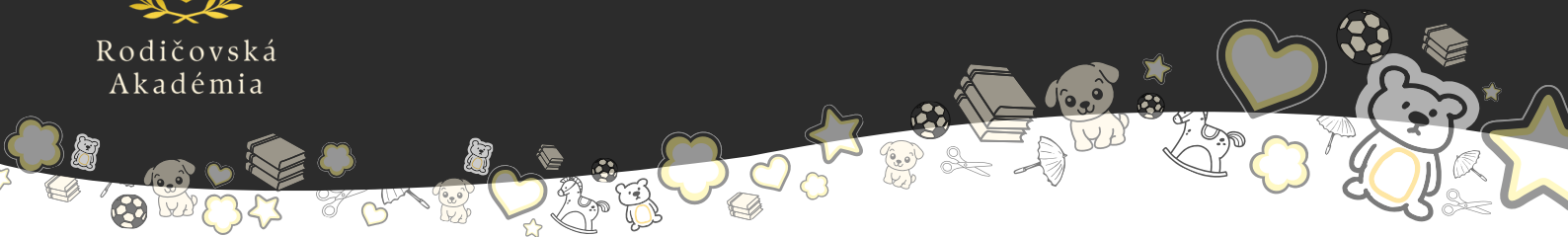


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 2



5 Ako súvisí jasné vymedzenie hraníc s väčšou slobodou dieťaťa? Prečo hranice nie sú väzenie, ale bezpečný priestor?

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 5 - VIDEO 3



Autenticita – základ rešpektu

Hlavné myšlienky videa

1 Autenticita ako základ rešpektu a dôvery: Autenticita znamená, že to, čo rodič hovorí a robí, je v súlade s tým, čo cíti (vnútorná integrita).

2 Otočenie komunikačného vzorca k sebe: Aby sme žili autenticitu v praxi, môžeme použiť vzorec Vidím – Potrebujem – Pomôžem smerom k sebe. Tento vzorec pomáha rodičovi zostať v kontakte so svojimi emóciami a potrebami.

Autenticita v kríze

Takto sa môžete naučiť, ako použiť vzorec VIDÍM - POTREBUJEM - POMÔŽEM na sebe. Vyberte si jednu situáciu z najbližších dní, kedy začínate pociťovať podráždenie, únavu alebo hnev - ste pred krízou v ktorej strácate autenticitu.

Zapíšte si:

- Aké emócie/fyzické pocity mi hovoria, že začínam byť v nesúlade? (Např. zatínam zuby, zrýchľuje sa mi dych, cítim únavu.):

-
- Vzorec smerom k sebe (V-P-P):
- VIDÍM: (Čo vidím, že sa so mnou deje?)

-
- POTREBUJEM: (Čo potrebujem, aby som sa upokojil/a?)

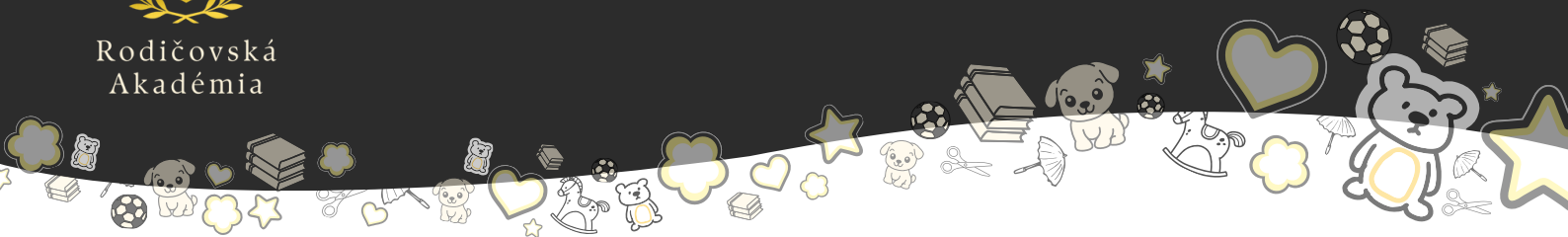


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 3



- POMÔŽEM: (Čo urobím, aby som to získal/a? Napr. Na chvíľu sa odpojím, zhlboka sa nadýchnem.)

Otázky na zamyslenie

1 Ktorá jedna emócia (napr. hnev, smútok, frustrácia) je pre vás ako rodiča najťažšia na priznanie a úprimné pomenovanie pred dieťaťom?



Neposlušníci

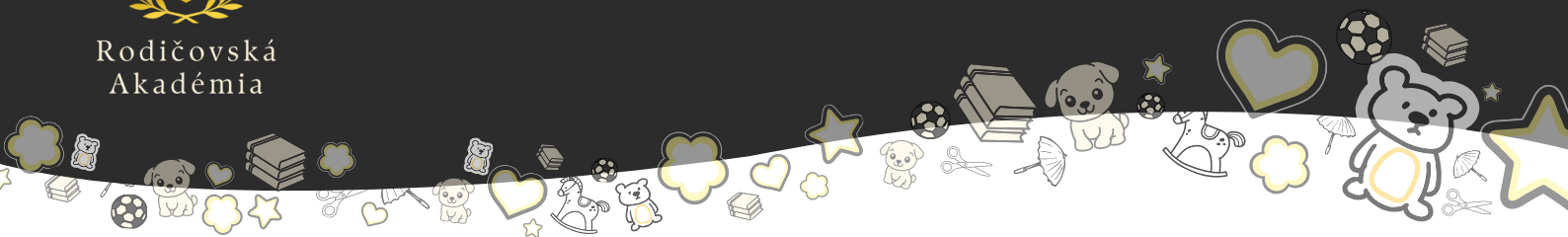






Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 3



4

Ako ovplyvňuje strach z toho, že stratíte autoritu, vašu schopnosť povedať dieťaťu: "Vieš čo, dnes nevládzem," a prečo by ste ho mali prekonať?

5

Ak dieťa vidí, že zlyhanie sa dá uniešť s úctou, akú jednu dôležitú vec o sebarešpekte sa učí pre svoj vlastný život?

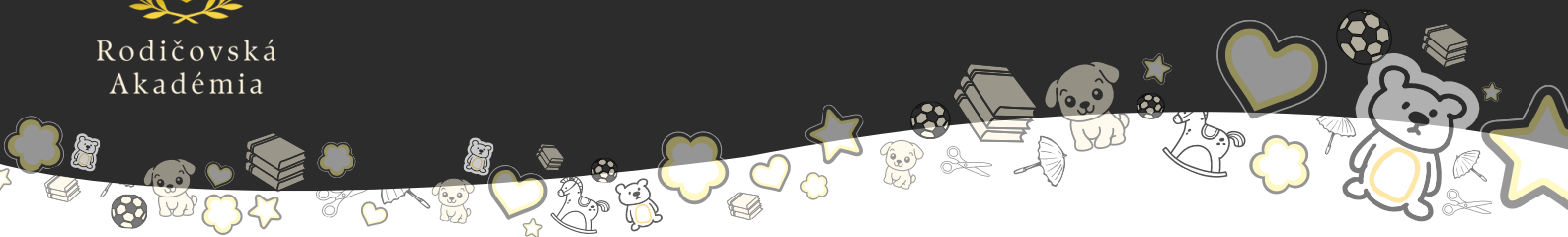


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 3



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](#)**

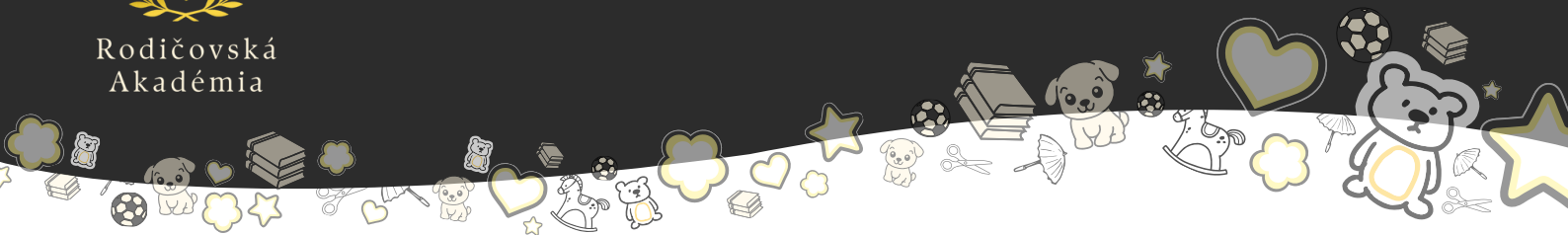


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 4



Ticho, ktoré učí viac než slová

Hlavné myšlienky videa

- 1 Tichá prítomnosť je viac než tisíc slov:** Deti nepotrebujú neustály prúd vysvetľovania a rád, ale prítomnosť a ticho (ako u zajka z príbehu), v ktorom môžu hľadať vlastné riešenia, rozmýšľať a rásť v samostatnosti.
- 2 Pozorovanie bez hodnotenia ako cesta k rešpektu:** Tiché pozorovanie dieťaťa bez zásahov a hodnotenia (ako metóda vo vede) pomáha rodičovi úplne inak porozumieť svetu dieťaťa.

10 Minút Tichej Prítomnosti

Urobte si malý experiment, ktorý vám pomôže uvedomiť si silu ticha a pozorujte dieťa bez akejkoľvek snahy o usmernenie alebo opravu. Vyberte si 10 minút v dnešnom dni, kedy sa vaše dieťa hrá, pracuje alebo je v emócii, a venujte mu sústredenú, tichú prítomnosť.

Zapíšte si:

- Situácia/Čas: (Napr. Hra so stavebnicou po obede.)

- Moja rola: (Napr. Len sedím vedľa neho. Dýcham. Nemám telefón.)

- Čo som sa v tichu naučil/a: Akú jednu vec som si na dieťati alebo jeho svete všimol/a?

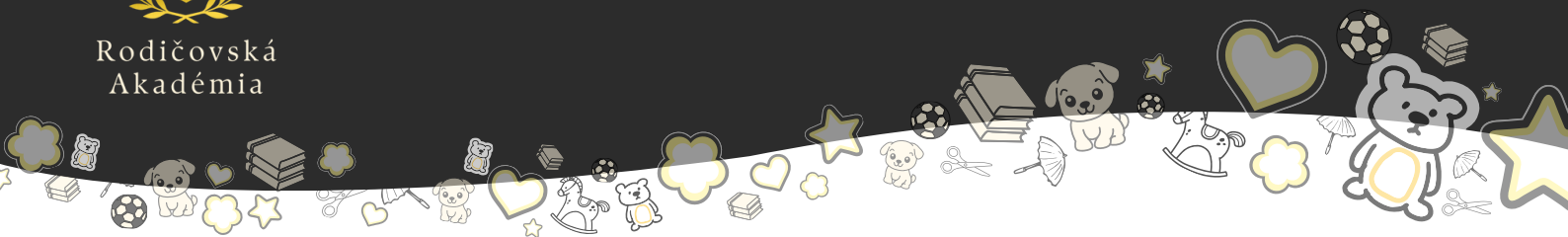


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 4



Otázky na zamyslenie

1 Aký je váš najčastejší dôvod, toho, že neustále hovoríte, vysvetľujete alebo usmerňujete? (Např. Strach, že urobí chybu, neistota, snaha o kontrolu.)

2 Video hovorí, že ticho nemá byť trestajúce, ani plné napätia. Aký je najväčší rozdiel medzi takým tichom a tichom plným hnevu alebo zúfalstva?

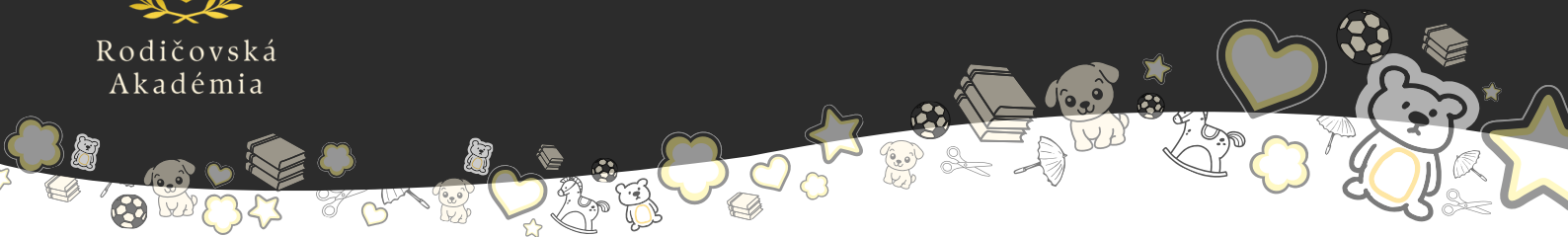


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 4



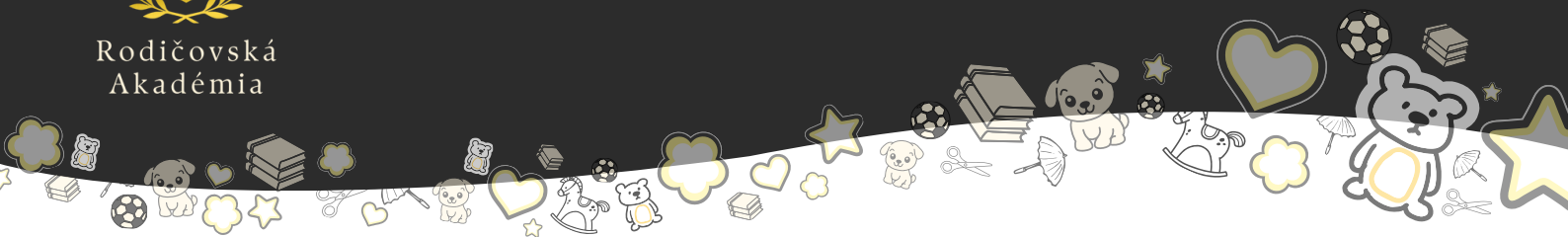
3 Ak dieťaťu poviete len: "Som tu pre teba, keby si ma potreboval," čo mu táto veta dáva z hľadiska odvahy a samostatnosti?

4 Ako u vás doma vyzerá "ticho, v ktorom sa rodí porozumenie"? Akú jednu emóciu v ňom cíti dieťa?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 4



5 Prečo rodič, ktorý vie byť ticho, vyžaruje istotu (prirodzenú autoritu)? Čo táto schopnosť hovorí o vašej vnútornej sebaregulácii?

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

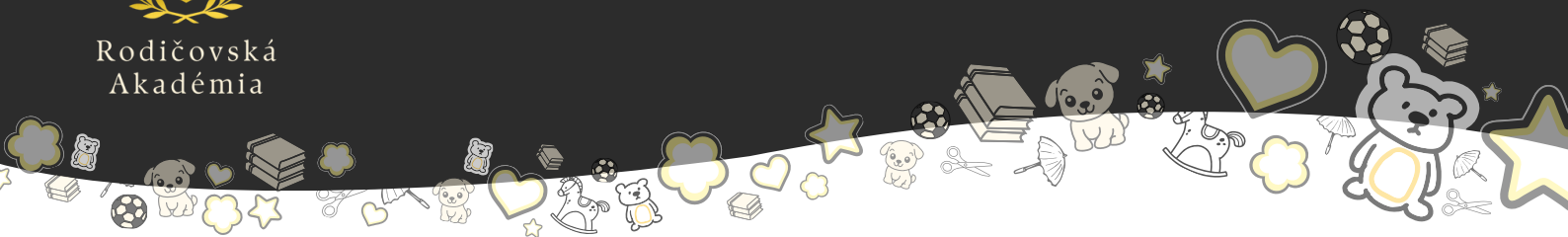


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 5



Predvídateľnosť a dôvera

Hlavné myšlienky videa

1 Predvídateľnosť ako základ dôvery a pokoja: Dôvera priamo súvisí s predvídateľnosťou rodiča. Ak dieťa vie, že rodič reaguje pokojne, jasne a dôsledne, jeho nervový systém sa uvoľní. Tým zaniká režim "boj alebo uteč".

2 Nestabilita rodiča vedie k strachu a neposlušnosti: Rodič, ktorý je ako "časovaná bomba" (reakcie závisia od nálady/únavy), uvádza dieťa do stresu. Mozog dieťaťa, ktoré sa bojí, stráca kapacitu na spoluprácu a učenie a namiesto toho volí vzdor, hádky alebo utajovanie.

Mapovanie časovanej bomby

Teraz máte možnosť identifikovať, kedy je vaša predvídateľnosť najnižšia, a stanoviť si jeden princíp, ktorý zostane pevný. Zamyslite sa nad tým, kedy sa vaša reakcia najviac odchyľuje od pokojnej dôslednosti a kedy sa cítite ako "časovaná bomba".

Zapíšte si:

- Ktorý denný čas/situácia (napr. príchod z práce, večerné chystanie, hádka súrodencov) najčastejšie spúšťa moju nepredvídateľnú/hnevlivú reakciu?
-
- Akým jedným konkrétnym správaním reaguje moje dieťa na moju nestabilitu v tej chvíli? (Např. Vzdoruje/Klame/Stiahne sa.)
-
-

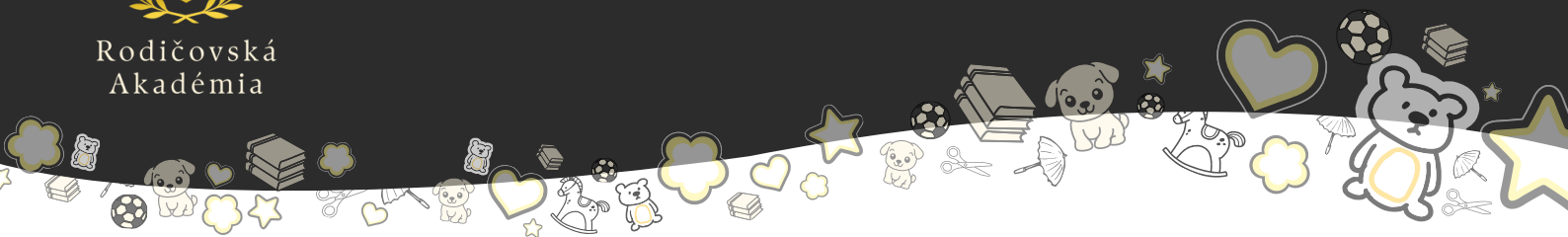


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 5



- Aký jeden princíp (Např. "Dieťa nikdy neponížim" alebo "Keď poviem 'nie', zostanem v tom pevný/á s pokojom") zostane platný bez ohľadu na moju náladu alebo únavu?

Otázky na zamyslenie

- 1** Aký je najväčší rozdiel, ktorý vidíte na správaní dieťaťa, keď reagujete predvídateľne (pokojne), oproti nepredvídateľnej (hnevlivej) reakcii?

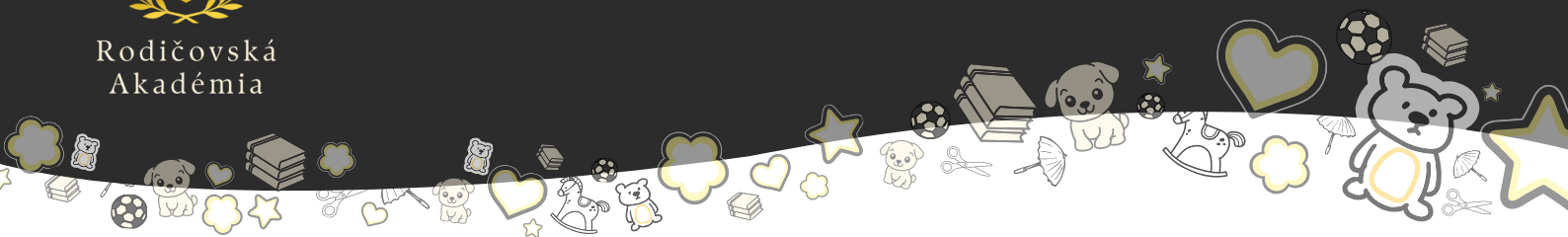


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 5



2 Aká je jedna vec, ktorú by ste mali urobiť predtým, ako začnete dieťaťu hovoriť o spolupráci, ak viete, že je v strese?

3 Prečo predvídateľnosť nie je o tom, že máme stále rovnakú náladu, ale že máme rovnaké princípy? Vymenujte jeden princíp (okrem poníženia/bitia), ktorý u vás platí vždy.

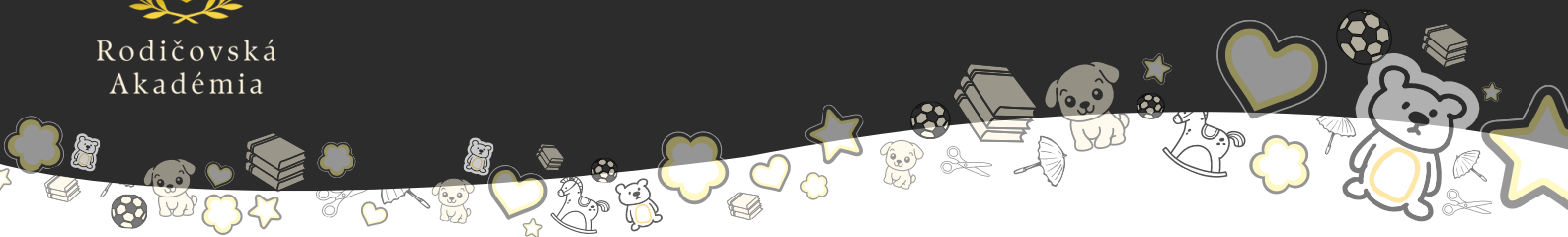


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 5



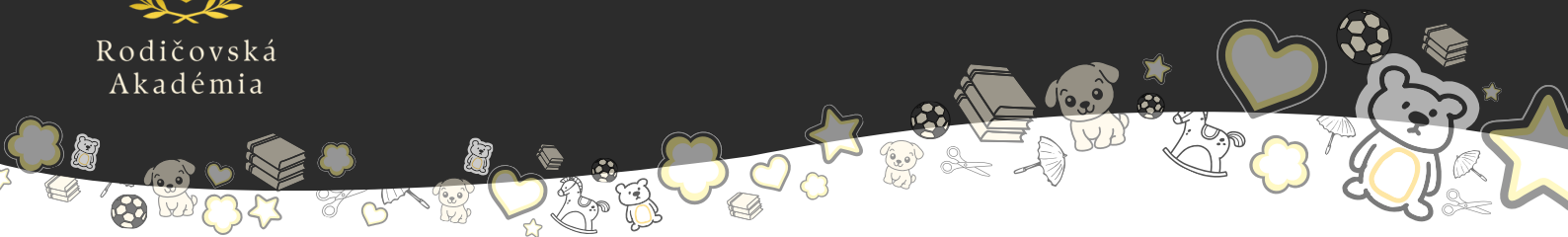
4 Ako sa cíti dieťa, ktoré nemusí hádať, čo príde, keď urobí chybu? Aký dlhodobý dar mu dáva vedomie, že nebude ponížené, ale usmernené?

5 Akým jedným konkrétnym, viditeľným prejavom dáte dieťaťu najavo, že ste síce nahnevaní, ale nenecháte sa tým pohltiť a zostávate v pokoji (napr. pomalý dych, odchod, ticho)?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - 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](#)**

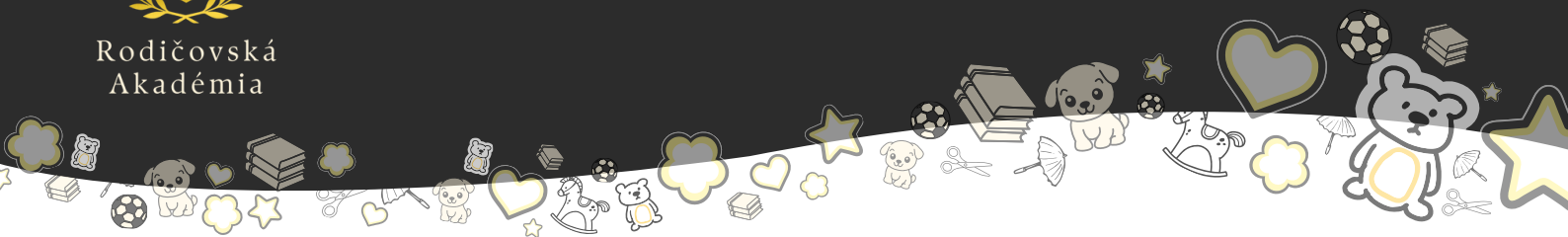


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 6



Rozhodnutia z pozície authority

Hlavné myšlienky videa

- 1 Rozhodovanie z princípu, nie z emócie:** Rozhodnutie z pozície prirodzenej authority nevychádza z hnevu, viny ani nálady, ale z vnútorného kompasu a princípu/hodnoty.
- 2 Slová sú na poslednom mieste, konanie je na prvom:** Autorita nie je o dlhých argumentoch ani kriku. Deti sa neučia z toho, čo im hovoríme, ale z toho, čo vidia, že robíme.

Od vysvetľovania ku konaniu

Podme si spoločne uvedomiť si, že rozhodnutia sú platné vďaka konaniu, nie slovám, a skrátiť komunikáciu. Vyberte si jednu situáciu, v ktorej bežne zbytočne dlho vysvetľujete alebo argumentujete svoje rozhodnutie (napr. odchod domov z ihriska, limit na obrazovku, povinnosť).

Zapíšte si:

- Rozhodnutie: (Čo je vaša pevná hranica/hodnota v tej situácii?)

-
- Rozhodnutie z Authority (Veta): Akú jednu, pokojnú a krátku vetu použijete, aby ste dieťaťu uznali jeho želanie a zároveň potvrdili svoje rozhodnutie?
-
-
-

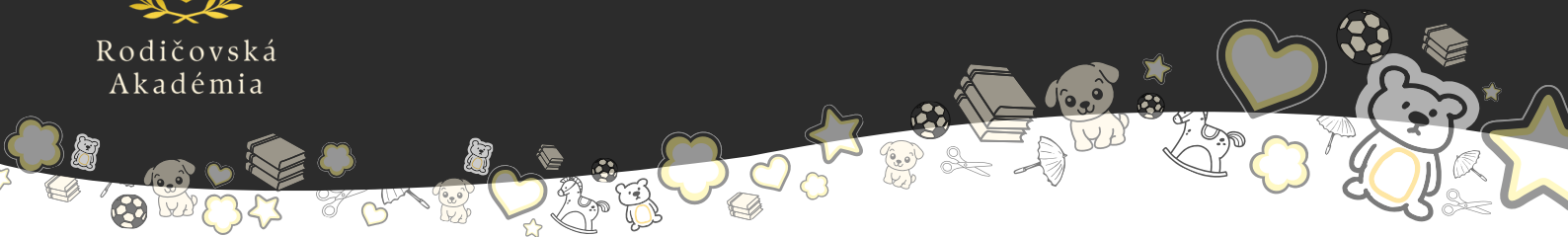


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 6



- Čin namiesto Slova: Aký bude váš nasledujúci krok (konanie) po vyslovení tej vety, namiesto ďalšieho vysvetľovania?

Otázky na zamyslenie

- 1 Prečo sa rodičia často boja urobiť rozhodnutie, ktoré sa dieťaťu nepáči? Akú jednu obavu musíte opustiť, aby ste mohli rozhodovať z istoty?

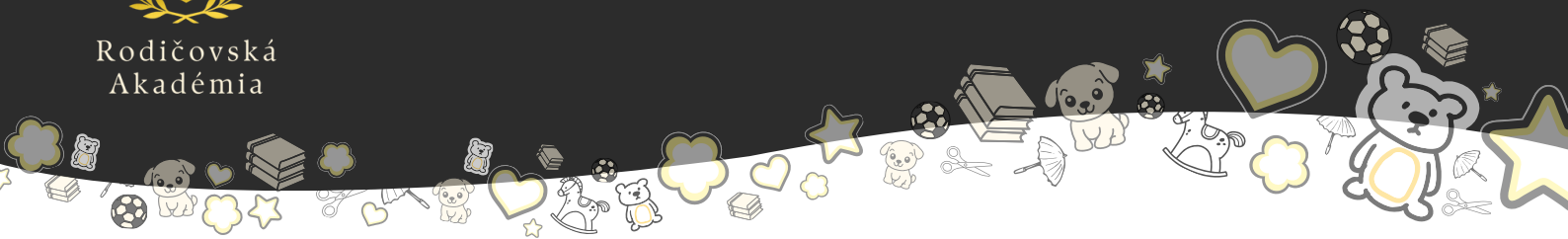


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 6



2 Čo vidí dieťa, keď mu namiesto dlhých argumentov oponujete len pokojným konštatovaním? Cíti skôr rešpekt alebo moc?

3 Máte nejaké správanie, ktoré by ste mali zmeniť, aby vaše rozhodnutia boli v súlade s úctou?

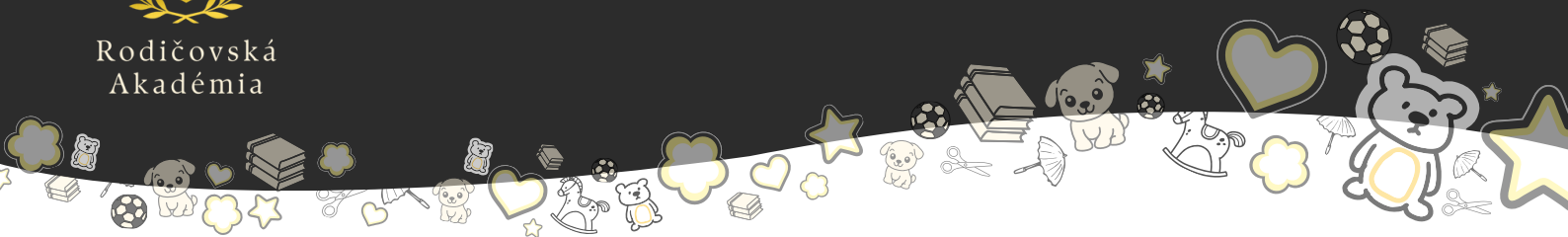


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 6



4

Ako sa líši "vnútorný kompas" (princíp) od "nálady" (emócia) pri rozhodovaní? Uveďte jeden konkrétny príklad, ako princíp preváži vašu náladu.

5

Akú najväčšiu zmenu ste pocítili (napr. úbytok hádok, viac pokoja), keď ste začali namiesto dlhého vysvetľovania jednoducho konať svoje rozhodnutia?

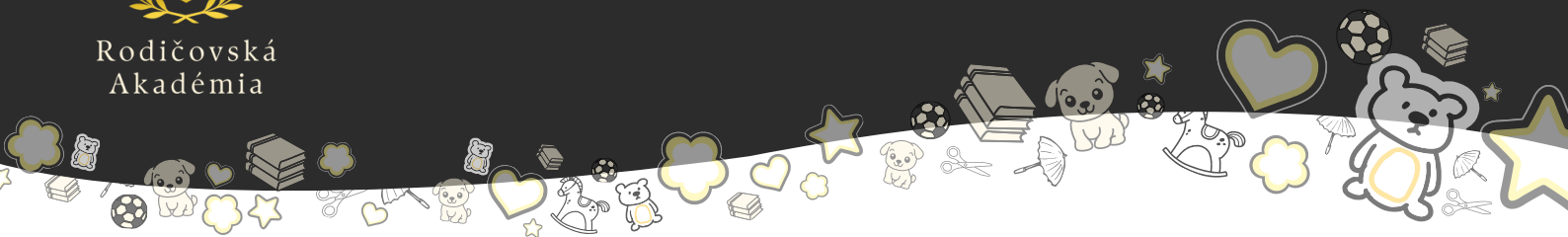


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - 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](#)**

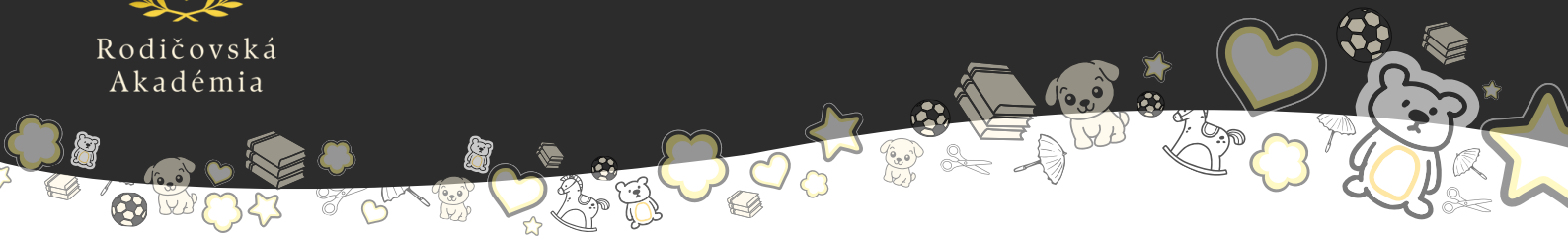


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 7



Keď pevnosť neznamená tvrdosť

Hlavné myšlienky videa

1 Pevnosť je sila opretá o pokoj, nie o strach: Pevnosť znamená, že rodič si stojí za svojím slovom a činmi a koná z rodičovskej sily a pokoja. Tvrdosť pramení zo strachu zo straty kontroly.

2 Láskavosť a pevnosť v rovnováhe: Skutočná autorita vzniká, keď sa spoja láskavosť a pevnosť. Láskavosť bez hraníc vedie ku chaosu, hranice bez láskavosti vedú k strachu.

Pevnosť vs. Tvrdosť

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?

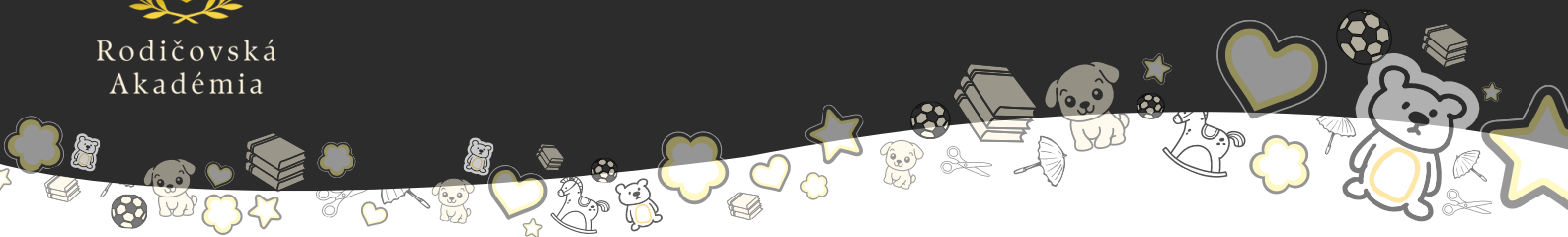


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 7



Otázky na zamyslenie

1 Pevný rodič unesie emócie dieťaťa. Aká jedna emócia (napr. plač, hnev, protest) je pre vás najťažšia na unesenie v pokoji?

2 Ako by ste dieťaťu v praxi ukázali, že mu pomáhate hranicu dodržať (zodpovednosť), namiesto toho, aby ste ho len donútili poslúchnuť (tvrdosť)?



Neposlušníci



Ako sa energia vášho hlasu a tela líši, keď konáte z pevnosti (istota) oproti konaniu z tvrdosti (strach)? Ktorú z týchto dvoch energií dieťa lepšie prijme?

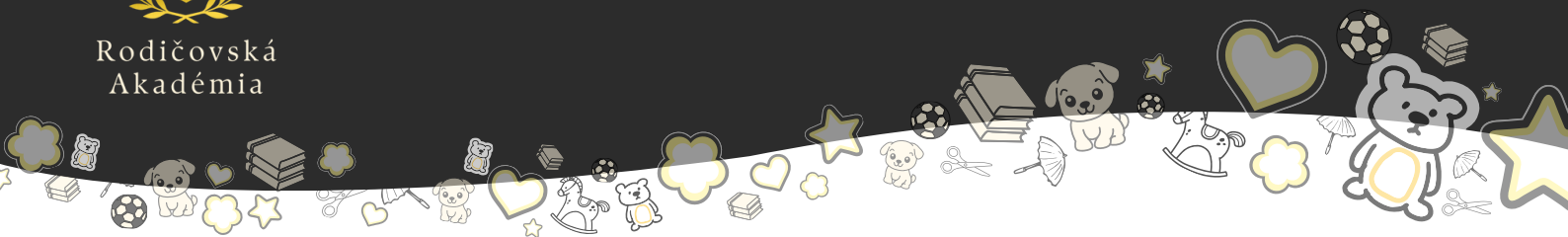
Akým jedným slovom by ste popísali rodinnú atmosféru, ktorá vzniká pri láskavosti bez hraníc? A akým slovom pri hraniciach bez láskavosti?





Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 7



5 Prečo pocit, že "mama alebo otec vedia, čo robia" je pre dieťa neuveriteľne upokojujúci? Aký je opak tohto pocitu (ak rodič nevie, čo robí)?

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](#)**

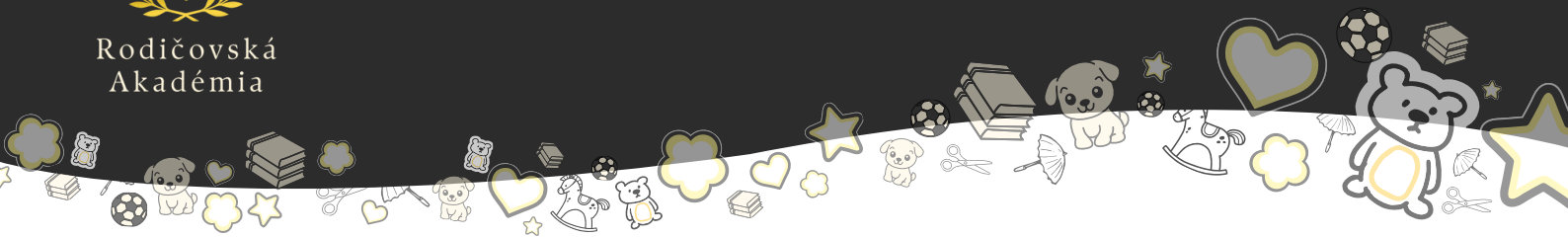


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 8



Okamžitý aktivátor rešpektu

Hlavné myšlienky videa

1 Rešpekt k sebe je okamžitý aktivátor rešpektu od ostatných: Kľúčom k rešpektu nie je trik, ale postoj. Ak chceme, aby nás deti rešpektovali, musíme v prvom rade rešpektovať svoje vlastné hranice a potreby.

2 Rodič je kráľovná/kráľ, nie Matka Tereza: Rodič musí vedieť, kedy konať z vnútornej sily a kedy si doplniť energiu.

Syndróm Matky Terezy

Aj rodič potrebuje chrániť svoje potreby a hranice. Identifikujte jednu oblasť, kde najčastejšie dávate druhým viac, než máte.

Zapíšte si:

- V ktorej jednej činnosti/situácii najčastejšie ignorujem svoju únavu a potreby v prospech dieťaťa/rodiny?

- Akú jednu potrebu (napr. ticho, 30 minút osamote, oddych) musím vtedy naplniť sebe ako prvú?

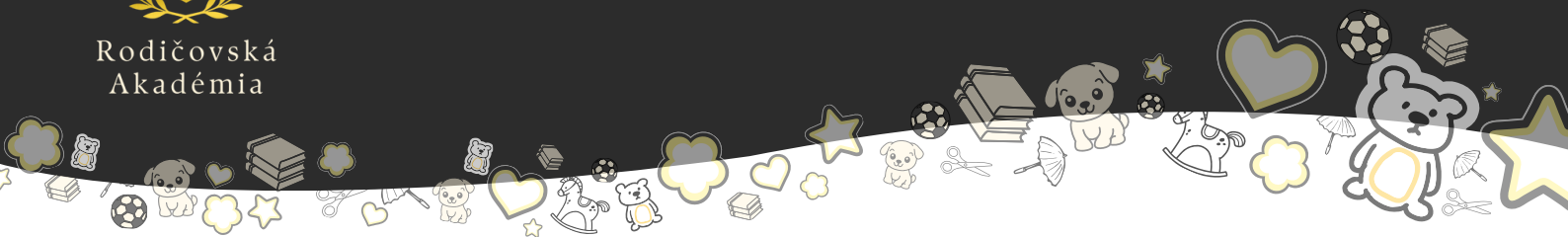


Neposlušníci



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 8



- Akú jednu vetu alebo čin použijem dnes, aby som túto svoju potrebu presadila/a s rešpektom (bez obviňovania) a ukázal/a tak dieťaťu rešpekt k sebe?

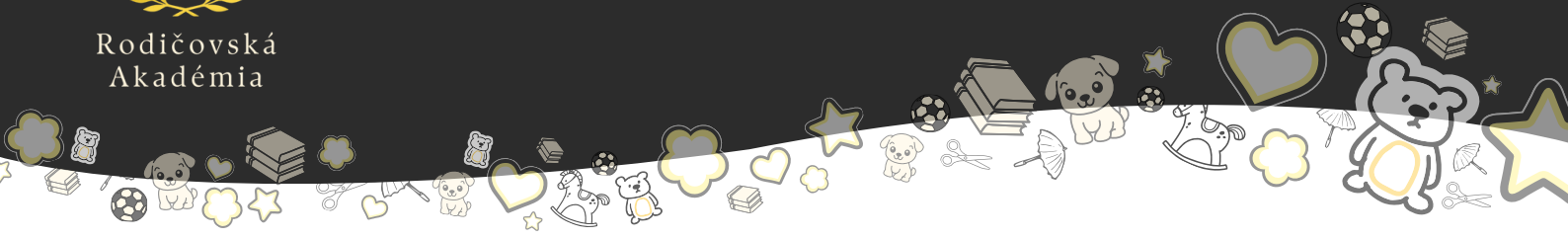
Otázky na zamyslenie

1

Ako sa líši definícia "Som mama/otec, ktorá/ý..." od definície "Som žena/muž, ktorá/ý..."? Akú jednu vec, ktorá nie je rodičovská, by ste chceli vrátiť späť do svojho života, aby ste boli ucelenou bytosťou?



Neposlušníci



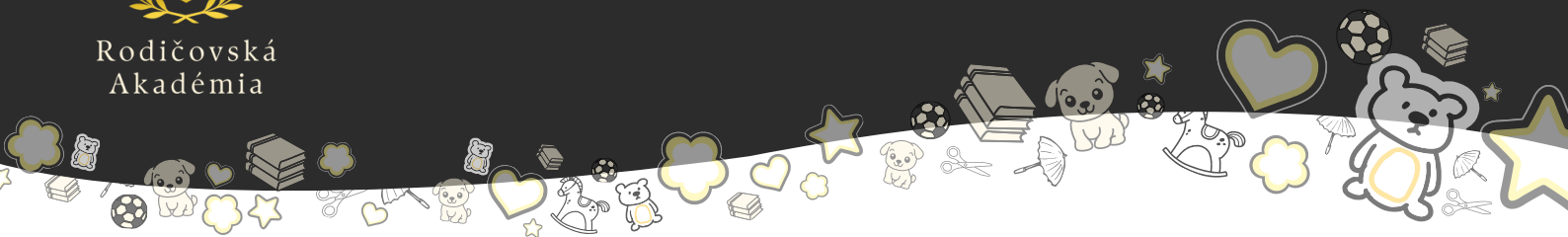
Prečo dlhodobé vyčerpanie a únava (syndróm Matky Terezy) priamo vedie k strate rešpektu od detí? Aké jedno konkrétne správanie vo vás vtedy strácajú?

Video hovorí, že domácnosť je kráľovstvo, kde vládne rovnováha. Čo znamená, že vy ste kráľovná/kráľ? Akú jednu zodpovednosť za rovnováhu máte vy?



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - VIDEO 8



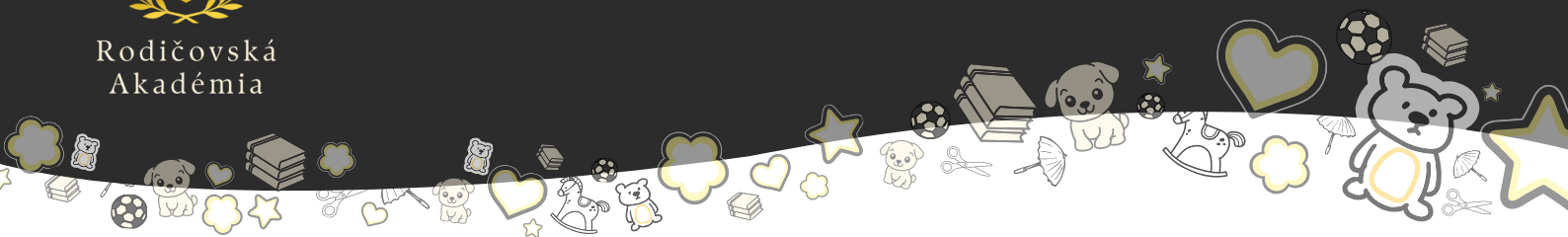
4 Čo je najťažšie na tom, rešpektovať svoje vlastné „nie“? Kedy najčastejšie ustúpите zo svojej vlastnej hranice a prečo?

5 Prirodzená autorita drží smer a nevyvyšuje sa. Ako táto tichá istota a sila (nie strach) učí vaše dieťa, že je hodné rešpektu? (Čo sa dieťa učí o rešpekte, keď vidí, že si vážite sami seba?)



Rodičovská
Akadémia

MODUL 5 - 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