

RODIČOVSTVO INAK PRACOVNÝ LIST

Pracovný list je rodičovský sprievodca, ktorý ti umožní zamyslieť sa nad zažitými situáciami a želanými zmenami. Pomôže ti nadizajnovať si svoju vlastnú rolu rodiča.

1.

Pri dizajnovaní je užitočné si na začiatku uvedomiť, ako vyzerá to, čo už máš a aká bude želaná zmena.

Predstav si konkrétnu situáciu so svojim dieťaťom, ktorú si želaš riešiť inak, ako doteraz.

PÝTAJ SA SÁM SEBA

- Na čo som sa zameral/a?
- Ako som sa cítil/a (fyzicky - tep, stiahnuté hrdlo, napätý/á...)
- Aké myšlienky mi napádali?
- Aké emócie som pri tom zažíval/a?
- Ako som konal/a?

POZNÁMKY

2.

V tomto kroku začínaš dizajnovať svoju rodičovskú rolu.

Zober si tú istú situáciu a zapoj svoju predstavivosť.

PÝTAJ SA SÁM SEBA

- Ako by mala vyzeráť moja reakcia, aby som s ňou bol/a spokojný/á?
- Čo všetko bude iné? Ako inak sa budem cítiť - fyzicky aj emočne, aké myšlienky budem mať, ako budem konať?
- Čo iné by som mohol/mohla v rovnakej, či podobnej situácii hovoriť? Robiť? Ukázať?
- Ako inak sa budem vnímať, keď budem takto reagovať?
- Čo túžim dosiahnuť svojou reakciou?

POZNÁMKY

3.

Tvoj vytvorený dizajn rodiča bude mať dopad aj na tvoje dieťa. Poslúži mu aj ako predloha, aby si vytvorilo svoj vlastný dizajn - dizajn života.

PÝTAJ SA SÁM SEBA

- Čo bude, podľa mňa, najväčšia zmena pre moje dieťa?
- Čo takáto reakcia môže priniesť môjmu dieťaťu?
- Čo si dieťa vďaka mojej inej reakcii odnesie?
- Čo touto reakciou odovzdám/naučím svoje dieťaťa?
- Aký dopad to môže mať na náš vzťah?
- Čo všetko sa zlepší, keď sa mi to podarí?

POZNÁMKY

4.

Aby si vedel/a, že postupuješ správnym smerom, je dobré si všimnúť prvé malé zmeny.

PÝTAJ SA SÁM SEBA

- Na čom prvom spoznám, že sa moja reakcia v rovnakej, či podobnej situácii, podobá na moju želanú reakciu?
- Čo bude tým prvým, jasným signálom, že sa moja reakcia začína meniť?
- Čím prvým viem svoju zmenu začať?
- Čo konkrétne viem urobiť ako prvé?

POZNÁMKY

5.

A hor sa do práce :) Teraz už vieš, čo a ako chceš zmeniť a vieš aj, aký to bude mať dopad na tvoje dieťa. Teraz už "len" začať konať.

PÝTAJ SA SÁM SEBA

- V akej situácii mi dáva najväčší zmysel trénovať svoju novú reakciu?
- Ako ju budem trénovať?
- Čo, alebo kto mi môže pomôcť?
- Kedy s tréningom začnem?
- Čo ešte potrebujem urobiť pred tým, ako sa do toho pustím?
- Čo urobím, keď sa mi to nepodarí?
- Ako sa odmením, keď sa mi to podarí?

POZNÁMKY