

(NE)GRAMOTNÝ RODIČ

Jak uspět jako rodič

LUCIE KÖNIGOVÁ



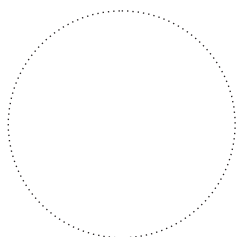
Přednáška jaro 2016

Blok I – ZAČÍT JE POTŘEBA U SEBE

„Děti jen zrcadlí své rodiče, začít je potřeba u sebe.“

1) Naučme se měřit si své emoce: 0-10

2) Jak se v mém životě momentálně cítím?



3) Co mi chybí do desítky?

.....

.....

.....

.....

.....

4) Jaké jsou moje životní role?

.....

5) Co mě jako člověka naplňuje? Co jsou moje vrozené vlohy? (Navigátor mého poslání a smyslu života)

.....

.....

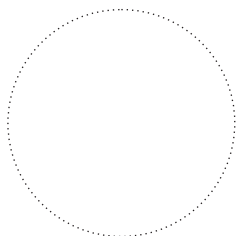
6) Můj ideální týden

Den	7-9	9-12	12-14	14-16	16-21	21-23
Pondělí						
Úterý						
Středa						
Čtvrtek						
Pátek						
Sobota						
Neděle						

Blok II – PARTNERSTVÍ JE DŮLEŽITÝ ZÁKLAD RODIČOVSTVÍ

„Moje partnerství je vzorem pro budoucí partnerství mých dětí.“

1) Jak se v mém partnerství momentálně cítím?



2) Co mi chybí do desítky?

3) Proč je vztah s partnerem i důležitější než s dětmi?

4) Hlavní příčiny krize v partnerství rodičů

Příčiny krize	Signály cesty k odcizení	Náměty na řešení
ROZJETÉ KOLEJE		
ŽENA MUŽ = MÁMA A TÁTA		
UPNUTÍ NA DĚTI		

5) 3 Principy rodičovské kompatibility

	Princip	Jak ho uplatňovat
1	PARŤÁCI – Stojíme při sobě	
2	PODPORUJEME SE	
3	SPOLUPRÁCE A KOMUNIKACE	

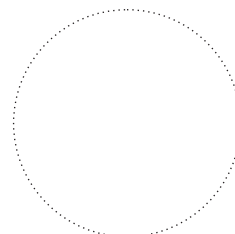
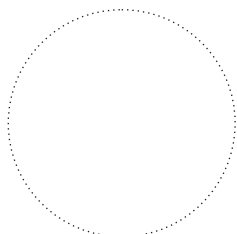
6) Tipy na pěstování partnerské zahrádky

Všednodenní tipy	Víkendové a dovolenkové tipy

Blok III – „RODINNÉ HNÍZDO“ - NASTAVUJE DÍTĚ DO ŽIVOTA

„V rodinném hnízdě se do hlav dětí zasévají semínka budoucích úspěchů, ale i životních nezdarů.“

1) Jak KONKRÉTNĚ nastavuje člověka rodinné hnízdo?



Co doma dítě vidí/prožívá?	Jak se to v jeho dalším životě může projevit?

2) Nejčastější OMYLY v přístupu rodičů k sourozencům a jak SPRÁVNĚ nastavit sourozenecký přístup.

Mladší potřebují větší péči a lásku.	
Všem stejně.	
Starší pečují o mladší.	

3) Jak KONKRÉTNĚ nastavit rodinné hnízdo?

Konkrétní tipy jak nastavit rodinné hnízdo	Co to přináší?
Partnerská porada	
Rodinný management	
Rodinné projekty	
Přístupovat principy gramotného rodiče	
Zbavit se destruktivní vzorců chování	

4) Jaké jsou DESTRUKTIVNÍ vzorce a jak se jich zbavit?

(S) Starý vzorec	(N) Nový vzorec	(F) Film
Muž vydělává víc.	I žena vydělává víc.	Ředitelka nadnárodní společnosti vydělává víc než muž na pozici obchodního zástupce.
Žena patří k dětem.	K dětem patří i muž.	Partner syna učí vyměňovat duši na kole.
Děti musí poslouchat své rodiče.	Rodič poslouchá i své dítě.	Dítě vypráví rodiči své zážitky z prožitého dne.

Blok IV – PRAKTICKÉ NÁSTROJE PRO RODINNOU POHODU

„Je-li doma jasno, není dusno.“

1) Zásadní nástroje na rodinnou pohodu

Konkrétní nástroj	Jak staví osobnost dětí?	Jak ho prakticky uplatnit?
Rodinná porada		
Rodinná pravidla (3 x a DOST)		
Rodinný management na ledničku		
Sdílení zážitků		
Rodinné projekty		
Rodinné brigády		

2) Od kolika let zapojit děti do rodinné agendy?

.....

3) Jak nejrychleji napravit dosavadní výchovné přešlapy?

.....

.....

Blok V – HLAVNÍ RODIČOVSKÉ OMYLY

„Neznalost omylů rodiče neomlouvá.“

1) Jakých je 5 zásadních rodičovských omylů?

Omyl	Následek	Jak se omylu zbavit?
Vše vím lépe než moje dítě.		
Dítě je moje a do 18 let mě musí poslouchat.		
Starání se a péčí pomáhám.		
Dítě by mi mělo automaticky projevovat vděk a úctu.		
Výsledky/chyby dětí jsou mým výsledkem rodiče.		
Dítě je za sebe zodpovědné až v dospělosti.		
Jako rodič musím dítě chránit.		
Jako rodič musím mít poslední slovo. Diskuse mě devalvuje.		

2) Co je NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINOU neúspěchu a nespokojenosti LIDÍ v životě?

3) Jak řešit VZDOR A VZTEKÁNÍ se dětmi? Dozvíte se, co je PŘÍČINOU.

Blok VI – HLAVNÍ PRINCIPY RODIČOVSKÉ GRAMOTNOSTI

„I malými krůčky dokážeme velké věci.“

1) Jaké jsou zásadní principy rozvoje osobnosti a potenciálu dětí?

Zásadní principy	Jaký má vliv na budoucí úspěch?
Dávám bezpodmínečnou lásku.	
Respektuji originalitu a jedinečnou osobnost.	
Podporuji cíle nápady a touhy.	
Vedu metodou „kontrolovaného pádu“ – získávání osobních zkušeností.	
Vedu k zodpovědnosti za svá rozhodnutí.	
Vedu k samostatnosti (SVOBODĚ).	
Vytvářím „domácí tréninkové – životní hřiště“.	
Umím pochválit a povzbudit.	
Jdu vlastním příkladem. OSOBNOST STAVÍ OSOBNOST.	

Příloha 1

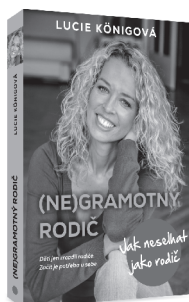
Den	Zařít	Poznámka	Večeře mezi 18:30–19:00	Úklid
Pondělí	táta do 16:30 doma	máma jde cvičit jógu v 17–18h	táta	pokojíček do večeře
Úterý		táta jde na fotbal rovnou po práci	máma	pokojíček do večeře
Středa	Janičku táta vyzvednout z GYM v 18:00		Janička	pokojíček do večeře
Čtvrtek	Janičku máma vyzvednout z klavíru v 18:00		samoobsluha	pokojíček do večeře
Pátek		rodinné hry	táta	pokojíček do večeře
Sobota		výletování	celá rodina	pokojíček do večeře
Neděle	nákup na týden	pyžamový den	máma	úklid do 20:00 každý svoji část

Příloha 2

Děti jsou schopné převzít zodpovědnost za řadu úkolů a svých rozhodnutí, než rodiče tuší. Je potřeba dětem postupně předávat zodpovědnost a pomáhat jim tam dorůst v samostatné a sebevědomé jedince, kteří si budou umět v životě poradit a nebudou závislí na ostatních.

Rok	Zodpovědnost dětí
1	Rozhodnout se, zda-li udělají do plenek bobek nebo ne :)
2	Najíst se. Uklidit po sobě ze stolu. Dát špinavé prádlo do koše. Uklidit po sobě hračky.
3	Ustlat si postýlku. Připravit si oblečení do školky. Uklidit si před spaním svůj pokojíček.
4	Připravit si oblečení na kroužek. Připravit stůl na rodinnou večeři. Rozhodnout se pro aktivitu, která ho bude bavit (sport, kreslení, hra na kytaru, apod.)
5	Připravit „studenou večeři“ pro rodinu. Studenou mísu, namazat chleba a nazdobit. Připravit snídani.
6	Připravit si tašku do školy. Penál, knížky a sešity. Udělat si úkoly do školy.
7	Třídít oblečení na praní. Připravit si svačiny. Vybrat recept na rodinnou večeři a vybrat v obchodě potraviny, které je potřeba nakoupit.
8	Nakoupit na večeři. Dostanou 150 Kč a nakoupí suroviny. Umýt nádobí. Zamést nebo vyluxovat podlahu. Spravovat své kapesné.
10	Vařit teplou večeři. Vyžehlit trika. Začít se podílet na úklidu domácnosti. Koupelna, záchod, kuchyň, vytírání, praní apod. Dojít ze školy domů. Vypravit se ráno do školy.
12	Naplánovat sobotní výlet. Trasu na kole. Jet městskou hromadnou dopravou na kroužek.
13	Uvařit nedělní oběd. Najít recepty, nakoupit a uvařit.
14	Domácí placené brigády: umýt auto, posekat zahradu, nadstandardní úklid bytu, umytí oken apod.
15	Naplánovat rodinný víkend. Ubytování a turistickou trasu. Najít si placenou brigádu mimo domácnost a začít vydělávat vlastní peníze. Jezdit na motorce.
16	Naplánovat rodinnou dovolenou. Platit si vlastní výdaje na zábavu, cukrárnu, kino apod.
17	Platit si vlastní výdaje na cestování, kulturu i další náklady.
18	Dítě je dospělé. Je oprávněné převzat zodpovědnost za druhého nezletilého člověka. Přebírá za sebe již plnou zodpovědnost. Čím víc se do té doby naučí přibalovat postupné zodpovědnosti za sebe a své úkoly a povinnosti, tím snadněji zvládne přechod do plné

JAK NA SOBĚ DÁLE PRACOVAT?



Kniha:

(NE)GRAMOTNÝ RODIČ

Jak nesehat jako rodič



Online program:

(NE)GRAMOTNÝ RODIČ

Jak uspět jako rodič



Osobní/Skype konzultace:

www.Lucie-Konigova.cz

// Děti jen zrcadlí rodiče.
Začít je potřeba u sebe.

LUCIE  KÖNIGOVÁ

Děkuji za pozornost a těším se na další setkání.