

HOGYAN LEGYÜNK POZITÍV PÉLDÁVAL GYERMEKEINK ELŐTT?

Interaktív munkafüzet
szülőknek



A szülői mintaadás lépései:

- 1 Hol tartasz most?
- 2 Mit szeretnél a jövőben?
- 3 A haladás monitorozása

Néhány példa, amiben modellként szolgálunk



Hogyan reagálunk arra, amikor hibázunk, vagy ők hibáznak.



Hogyan kérünk segítséget.



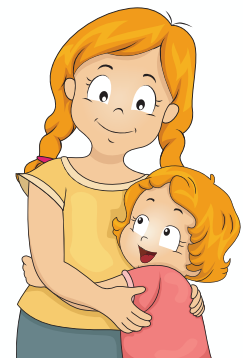
Hogyan kezeljük a problémáinkat, konfliktusainkat és hogyan kommunikálunk.



Hogyan bánunk a környezetünkkel, és a benne élő emberekkel, növényekkel és állatokkal.



Hogyan állunk ki magunkért.



Hogyan gondoskodunk magunkról és szükségleteinkről.



Hogyan tesszük jóvá és hozzuk helyre, ha valamit elrontottunk.

1

Hol tartasz most?

Tedd fel magadnak a kérdést:

0-10-ig mennyire tetszene, ha a gyermekem felnőve...

- Úgy reagálna a saját hibájára vagy mások tévedéseire, mint ahogyan én szoktam?
Miért?:
- Úgy kérne segítséget másoktól, ahogyan én szoktam?
Miért?:
- Ha problémája/konfliktusa van, úgy kommunikálna, ahogyan én szoktam?
Miért?:
- Úgy bánna a holmijaival, állataival vagy a környezetével, mint ahogyan én szoktam?
Miért?:
- Úgy állna ki magáért, ahogyan én szoktam?
Miért?:
- Úgy gondoskodna magáról, mint ahogyan én szoktam a saját szükségleteimről?
Miért?:
- Úgy kérne bocsánatot, mint ahogyan én szoktam?
Miért?:

Idézd fel a saját gyermekkorodat:

- Mi volt a legjobb élményed szüleid viselkedésében, amit Te is hasonlóan csinálsz vagy szeretnél tenni szülőként?
- Mi az, amit szívesen csinálnál másképpen, mint a szüleid?
- Sorold fel szüleid pozitív tulajdonságait! Melyek jellemzőek rád is ezek közül?
- Sorold fel szüleid "nem szeretett" tulajdonságait! Melyek jellemzőek rád is ezek közül?
- Írd le, hogy szülőként mit tartasz az erősségeidnek, értékeidnek, és mi az, amiben szívesen fejlődnél/változnál?

Amiben jónak érzem magam:

Amiben fejlődnék:

Fontos, hogy megfogalmazzuk szülői jövőképünket, mert könnyebben és jobb eséllyel érünk célba, ha van egy konkrét terv, amit szeretnénk megvalósítani!



Olyan családban szeretnék élni, ahol:



Mi az, amit el szeretnél érni?



Honnan/miből vennéd észre, hogy elérted a célodat?



Milyen konkrét lépések vezetnek a céloom eléréséhez?



Mi tűnik a legnagyobb nehézségnek a folyamatban?



Ki vagy mi lehetne a segítségedre, és miben?

- Válassz ki egy területet, amit másképpen szeretnél modellezni!
- Mit szeretnél közvetíteni?
- Milyen nevelési helyzetben fogod legközelebb tudatosítani mindezt?
- Mi lesz a stratégiád arra, hogy megállj egy pillanatra és más utat válassz, mint a megszokott?
- Sokat segít, ha magadnak feljegyzed a napi sikereket vagy éppen a kudarccokat, ugyanis ezzel folyamatosan megerősíted, hogy mit is szeretnél.

Sikerek feljegyzése:

Kudarccok feljegyzése: