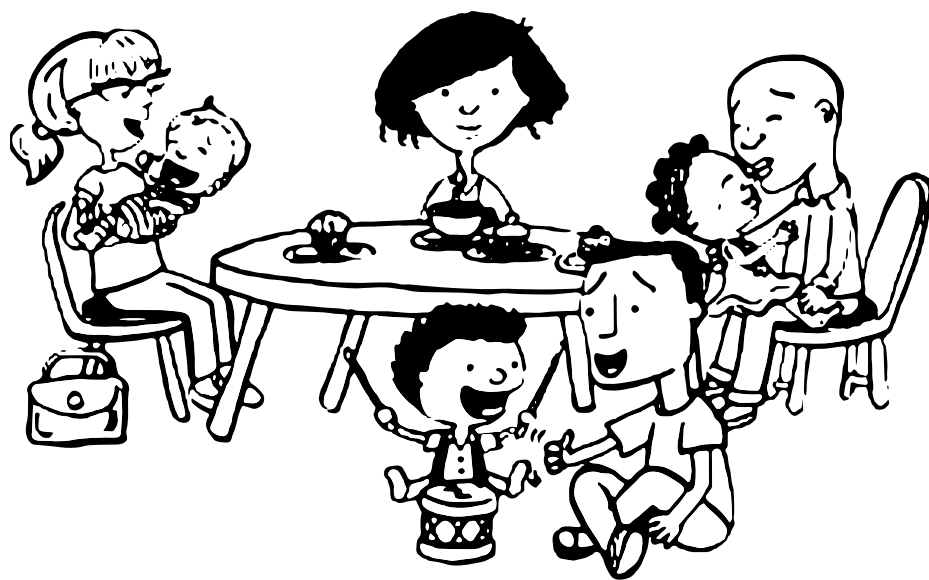


Kruh bezpečného rodičovství



Pracovní sešit V 2020.1

Jméno _____

Naučná pyramida Kruhu bezpečného rodičovství



Naučná pyramida Kruhu bezpečného rodičovství je dostupná na začátku každé kapitoly, aby vás provedla učebním procesem krok za krokem. Každá kapitola přináší nové informace a navazuje na znalosti z předchozích kapitol.

Kruh bezpečného rodičovství nabízí nový úhel pohledu na výchovu. Někdy může být náročné všemu rozumět, než projdete celým programem. Vydržte. Jde o nový způsob, jak pohlížet na výchovu a péči o dítě, vyžaduje tedy nějaký čas a trénink, než se začnete na tyto oblasti dívat jinak.

Kapitola první

Vítejte v

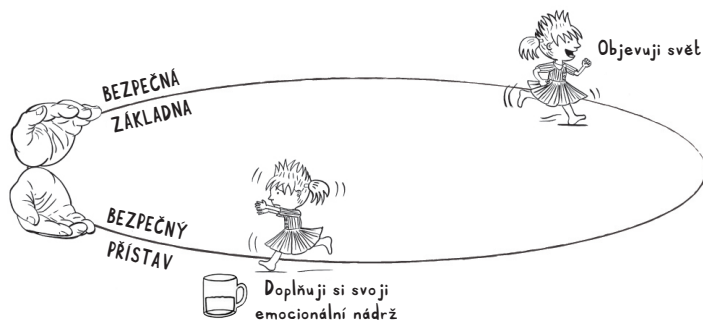
Kruhu bezpečného rodičovství



Pro příště

KAPITOLA PRVNÍ

Mezi jednotlivými lekcemi věnujte čas následujícím podnětům. Dělejte si poznámky svých úvah a sdílejte je při další lekci.



Hledejte příklady Kruhu bezpečí, které jsou skryté přímo před očima.

.....

.....

.....

.....

.....

Ptejte se sami sebe:

Jaké to je, když víte, že vás vaše dítě potřebuje stejně tak, když objevuje svět, jako když je zrovna vedle vás?

.....

.....

.....

Co nás čeká ve druhé kapitole:

Všichni rodiče/pečovatelé znají pocit zoufalství, kdy vůbec netuší, co jejich dítě potřebuje. Ukazuje se, že znalost kruhu je skvělým způsobem, jak porozumět tomu, o co si děti skutečně říkají. Pokud porozumíme tomu, co děti potřebují, velmi to usnadní jejich i naše životy. A o tom se budeme učit příště.

Kapitola druhá

Zkoumání potřeb našich dětí na celém kruhu

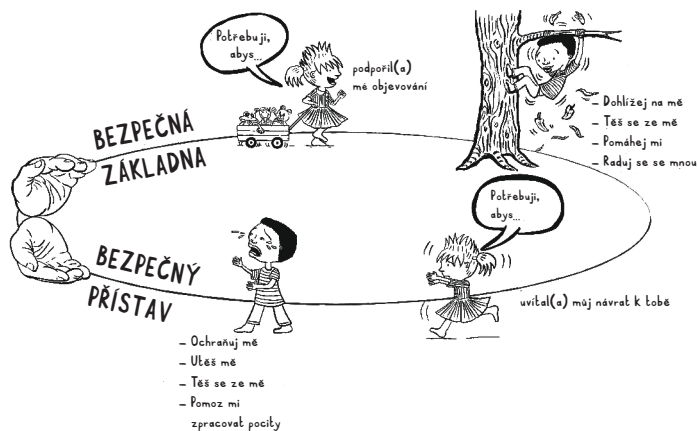
Naučná pyramida
Kruhu bezpečného
rodičovství



PŘEHLED PRVNÍ KAPITOLY
KRUH BEZPEČÍ SKRYTÝ PŘÍMO PŘED OČIMA

Pro příště

KAPITOLA DRUHÁ



Hledejte příklady Kruhu bezpečí, které jsou skryté přímo před očima. Všimněte si způsobů, jakými vaše dítě komunikuje svoje potřeby skrze chování.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ptejte se sami sebe:

Ve které části kruhu se moje dítě nachází (horní nebo spodní půlkruh)?

.....

.....

Co moje dítě potřebuje?

.....

.....

Všiml(a) jsem si momentů ujmutí se vedení/následování potřeb?

.....

.....

Hledejte situace, kdy jste spatřili příležitost být větší, silnější, moudřejší a laskaví.

.....

.....

.....

.....

Všichni občas bojujeme s udržení rovnováhy mezi tím být větší, silnější, moudřejší a laskaví. Obzvlášť pozorně sledujte momenty – zlý(á) nebo slabý(á).

.....

.....

.....

.....

Napište své myšlenky a pocity ohledně pomoci, kterou potřebujete, abyste zvládali problémy vynořující se v tomto programu. Kdo je pro vás rukama?

.....

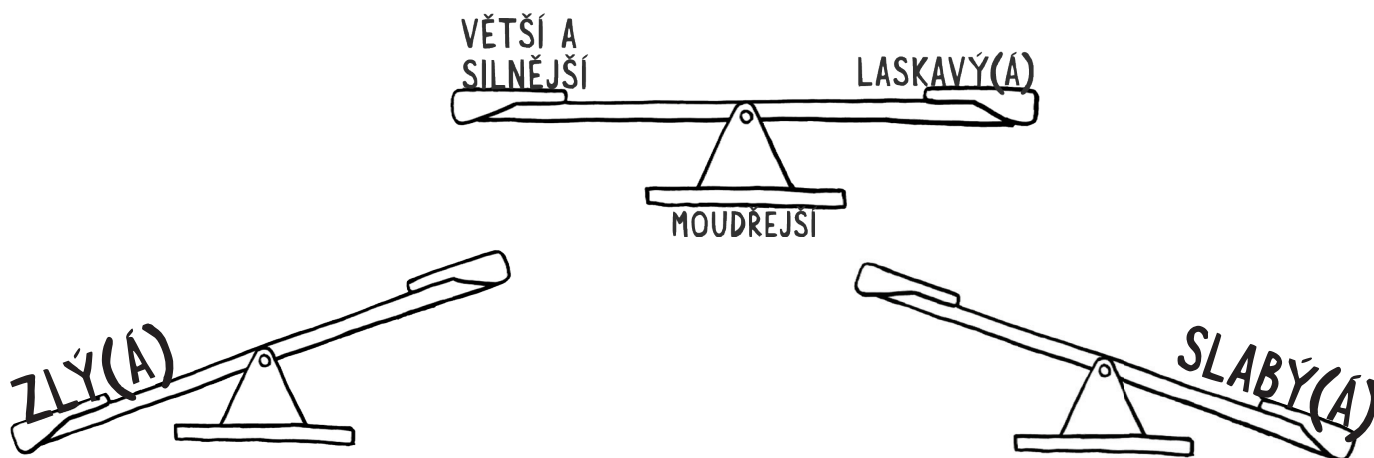
.....

.....

.....

Co nás čeká ve třetí kapitole:

Znát specifické potřeby našich dětí je opravdu nápomocné. Ale vědět o jejich potřebách a naplňovat je jsou dvě odlišné věci. Existuje klíč ke skutečnému uspokojování potřeb našich dětí, který se můžeme všichni naučit? To se dozvíme v další kapitole.



Kapitola třetí

Bytí spolu na kruhu

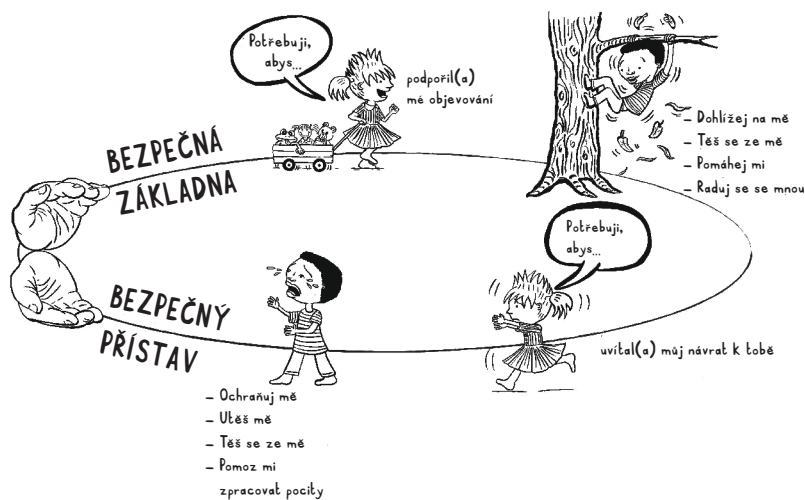
Naučná pyramida
Kruhu bezpečného
rodičovství

PŘEHLED DRUHÉ KAPITOLY
HORNÍ PŮLKRUH/SPODNÍ PŮLKRUH/RUCE/
POTŘEBY/VSML/ZLÝ(A) A SLABÝ(A)

PŘEHLED PRVNÍ KAPITOLY
KRUH BEZPEČÍ SKRYTÝ PŘÍMO PŘED OČIMA

Pro příště

KAPITOLA TŘETÍ



Hledejte příklady Kruhu bezpečí, které jsou skryté přímo před očima. Všimněte si způsobů, jakými vaše dítě komunikuje svoje potřeby skrze chování.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ptejte se sami sebe:

Ve které části kruhu se moje dítě nachází (horní nebo spodní půlkruh)?

.....

.....

Co moje dítě potřebuje?

.....

.....

Jak se moje dítě cítí (rozčilené, smutné, zvědavé, veselé, vzrušené, naštvané, stydí se)?

.....

.....

Všiml(a) jsem si momentů ujmoutí se vedení/následování potřeb?

.....

.....

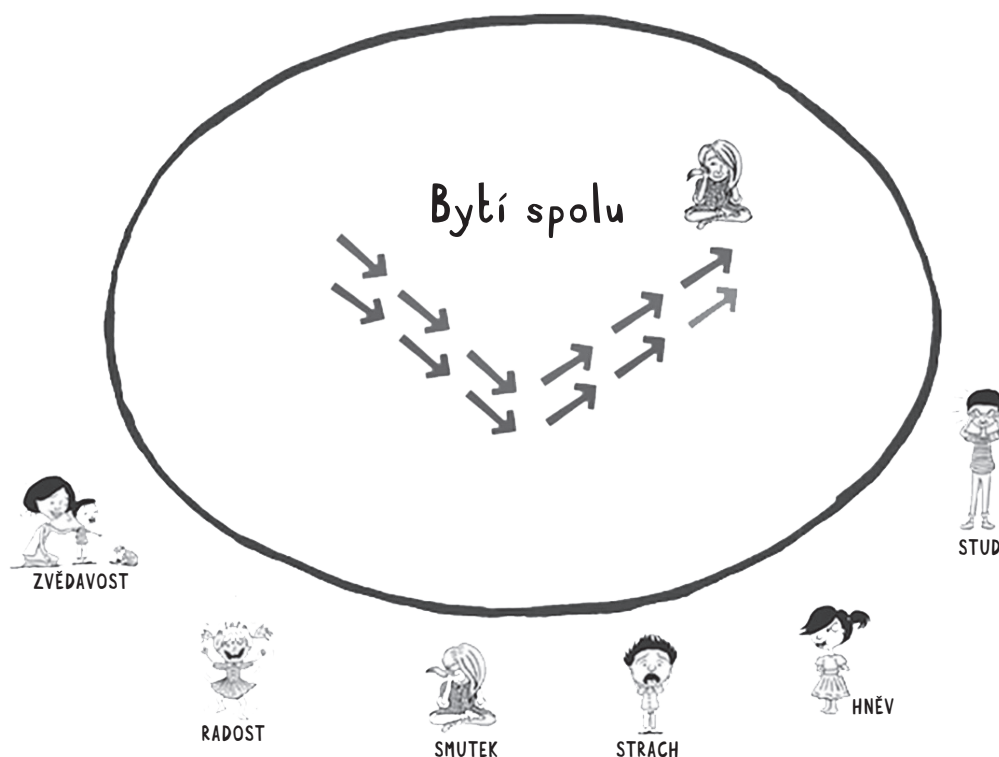
Hledejte momenty, kdy jste byli spolu se svým dítětem a pomohli mu zpracovat jeho pocity

.....

.....

.....

.....



Hledejte momenty, kdy jste byli se svými dětmi, když vyjadřovaly emoci, která je mimo váš kruh pocitů.

.....

.....

.....

.....

Co nás čeká ve čtvrté kapitole:

Nyní už víme, jak číst potřeby dětí na kruhu a jak je důležité být spolu s dětmi a jejich potřebami fyzicky i emocionálně. Mnoho rodičů se ptá: „Jak brzy se tyto potřeby projevují?“ V další kapitole se podíváme na kruh u kojenců. Děti se rodí pevně napojené na kruh bezpečí a začínají nás brzy v jejich životech učit o svých potřebách na kruhu.

Kapitola čtvrtá

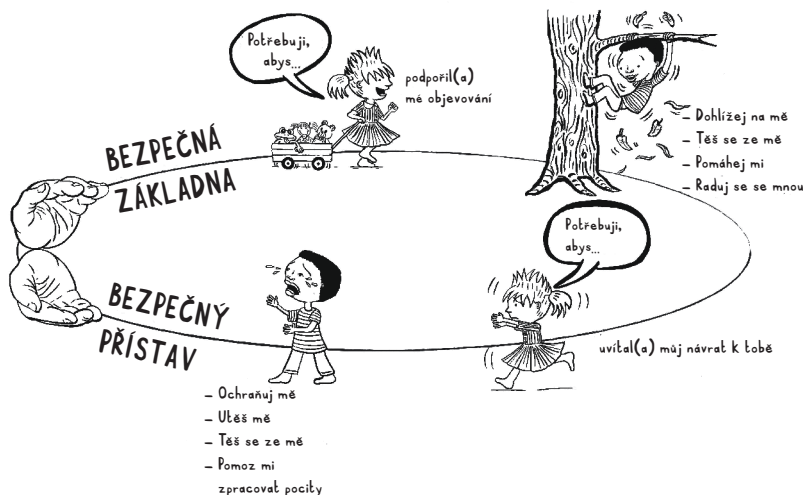
„Bytí spolu“ s kojenci na kruhu

Naučná pyramida
Kruhu bezpečného
rodičovství



Pro příště

KAPITOLA ČTVRTÁ



Hledejte příklady kruhu bezpečí, které jsou skryté přímo před očima. Všimněte si způsobů, jakými vaše dítě komunikuje svoje potřeby skrze chování

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ptejte se sami sebe:

Ve které části kruhu se moje dítě nachází (horní nebo spodní půlkruh)?

.....

.....

Co moje dítě potřebuje?

.....

.....

Jak se moje dítě cítí (rozčilené, smutné, zvědavé, veselé, vzrušené, naštvané, stydí se)?

.....

.....

Všiml(a) jsem si momentů ujmutí se vedení/následování potřeb?

.....

.....

Jaké to je být spolu s vaším dítětem, když se cítí dobře a když se necítí dobře?

.....

.....

.....

.....

Hledejte okamžik, kdy jste mohli být větší, silnější, moudřejší a laskaví s pocitem, který je mimo váš kruh pocitů.

.....

.....

.....

.....

Co nás čeká v páté kapitole:

Je opravdu nápomocné znát mapu k potřebám našich dětí a vědět, co to znamená být spolu s našimi dětmi, ať už se cítí jakkoli. Někdy však může být jednoduše obtížné tyto potřeby uspokojit. Příští týden se blíže podíváme na to, co nám brání v uspokojování potřeb našich dětí, a společně se podíváme na cestu k bezpečí.

Cítí se dobře?

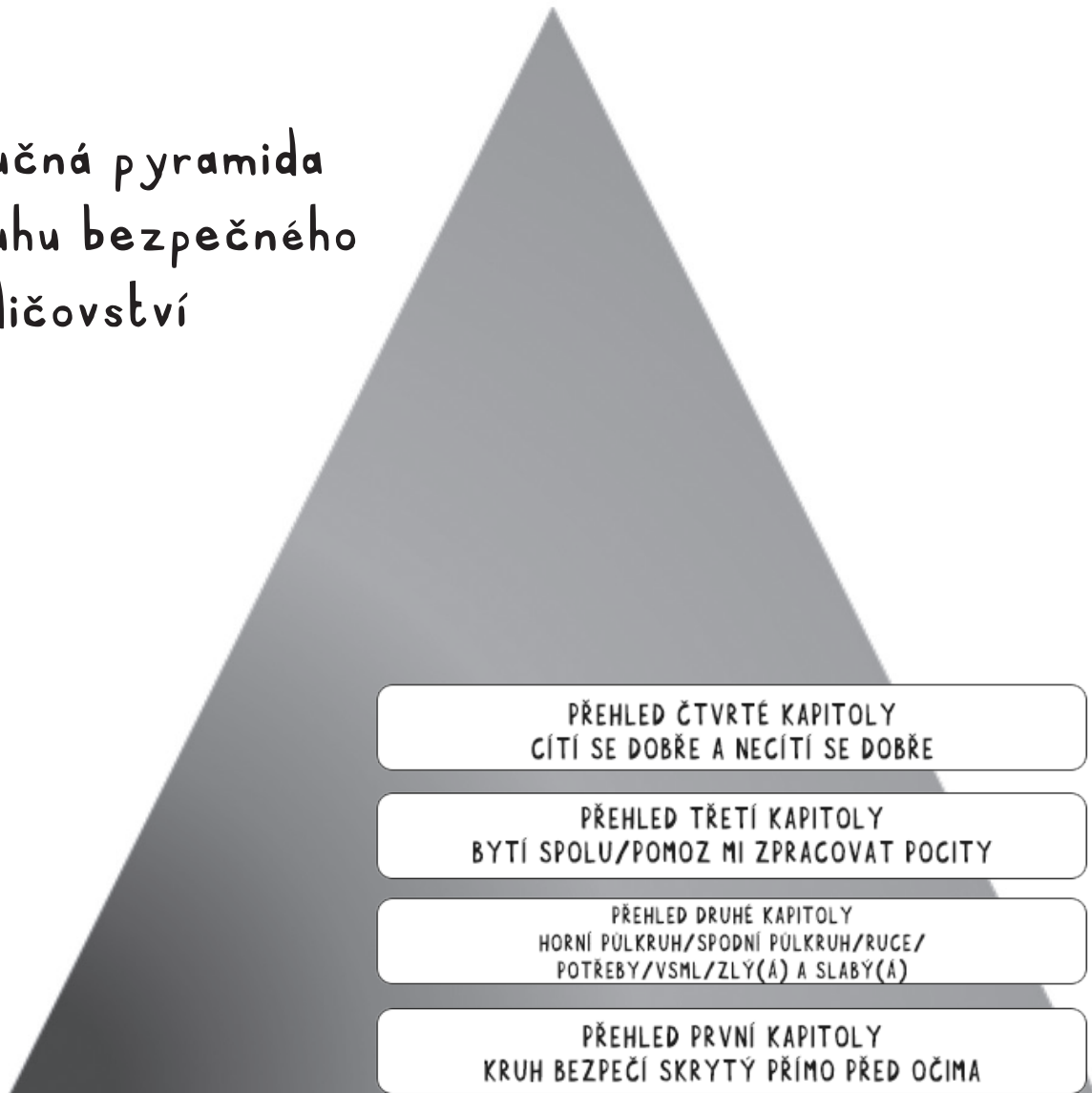
Necítí se dobře?



Kapitola pátá

Cesta k bezpečí

Naučná pyramida
Kruhu bezpečného
rodičovství



Pro příště



Všichni rodiče čas od času zaslechnou žraločí hudbu u některých z potřeb svého dítěte. Vítejte v klubu. Rodiče dětí s bezpečnou vztahovou vazbou si tuto žraločí hudbu uvědomují. Často (ne vždy) se rozhodnou najít způsob, jak uspokojit potřeby svého dítěte, a to i přes dočasné nepohodlí, které jim žraločí hudba způsobuje.

Popište situaci, kdy se u vás objevila žraločí hudba. Co se dělo?

.....

.....

.....

.....

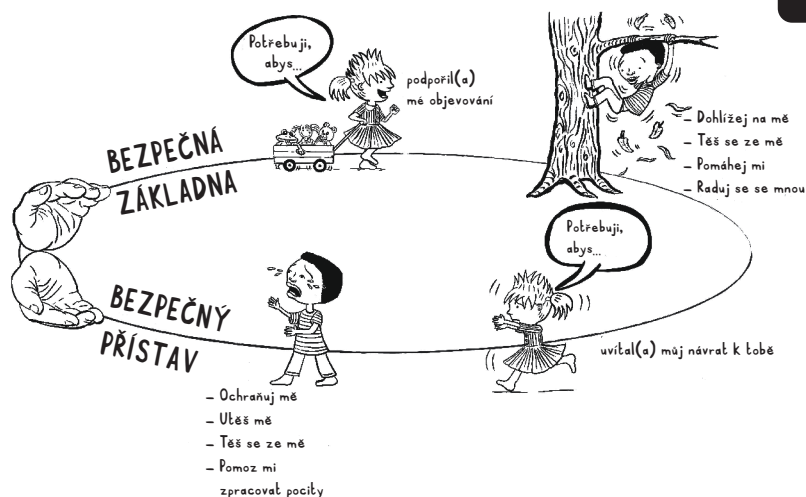
Jak vám ovlivnila vaše žraločí hudba reakci na vaše dítě?

.....

.....

.....

.....



Hledejte příklady kruhu bezpečí, které jsou skryté přímo před očima. Všimněte si způsobů, jakými vaše dítě komunikuje svoje potřeby skrze chování.

.....

.....

Ptejte se sami sebe:

Ve které části kruhu se moje dítě nachází (horní nebo spodní půlkruh)?

.....

Co moje dítě potřebuje?

.....

Jak se moje dítě cítí (rozčilené, smutné, zvědavé, veselé, vzrušené, našťavané, stydí se)?

.....

.....

Je to pravý anebo falešný signál?

.....

Všiml(a) jsem si momentů ujmoutí se vedení/následování potřeb?

.....

.....

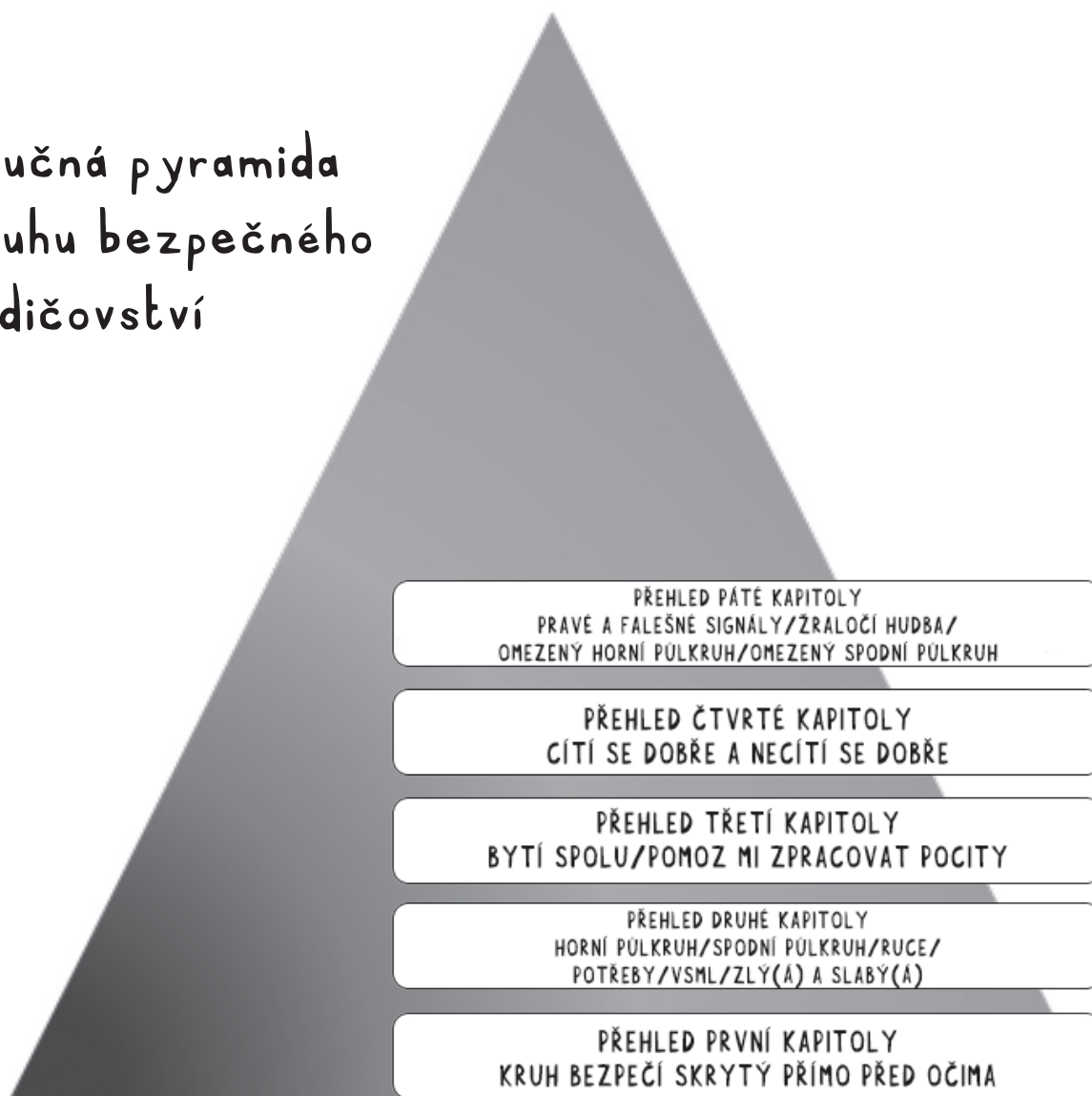
Co nás čeká v šesté kapitole:

V další kapitole se blíže podíváme na momenty zlý(á) a slabý(á) a na problémy, které všichni sdílíme, když chceme být tím nejlepším rodičem/pečovatelem, jakým můžeme být.

Kapitola šestá

Zkoumání našich slabých stránek

Naučná pyramida
Kruhu bezpečného
rodičovství



Pro příště

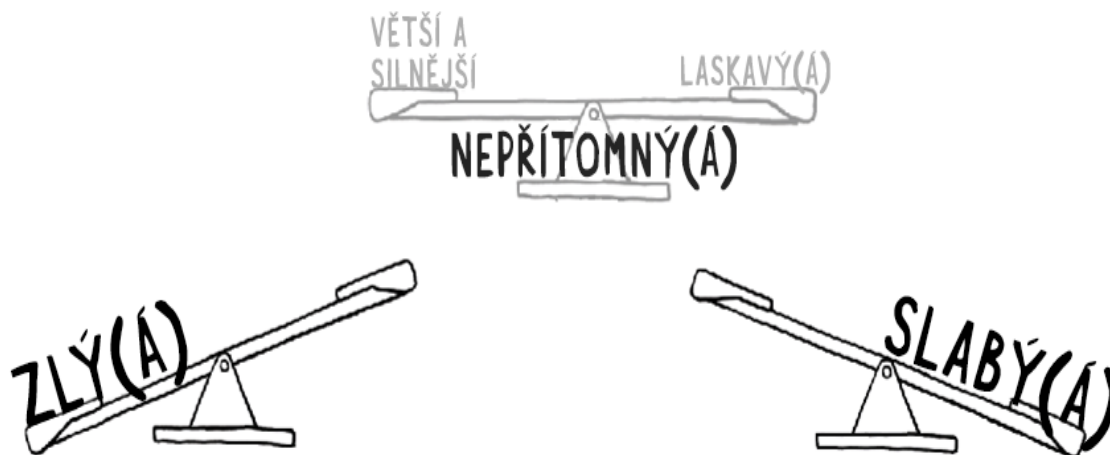
Vzpomeňte si na situace, kdy jste slyšeli žraločí hudbu a přiklonili jste se k tomu být zlý(á), slabý(á) nebo nepřítomný(á), abyste zvládli nepohodlí.

.....

.....

.....

.....



Čeho si všímáte, když se objeví vaše žraločí hudba? Při kterých potřebách na kruhu často slyšíte žraločí hudbu?

.....

.....

.....

.....

Dokážete si vybavit příklad, kdy vám pocit ležící mimo váš kruh bytí spolu s dítětem aktivoval žraločí hudbu a donutil vaše dítě k falešnému signálu?

.....

.....

.....

.....



ZVĚDAVOST



RADOST



SMUTEK



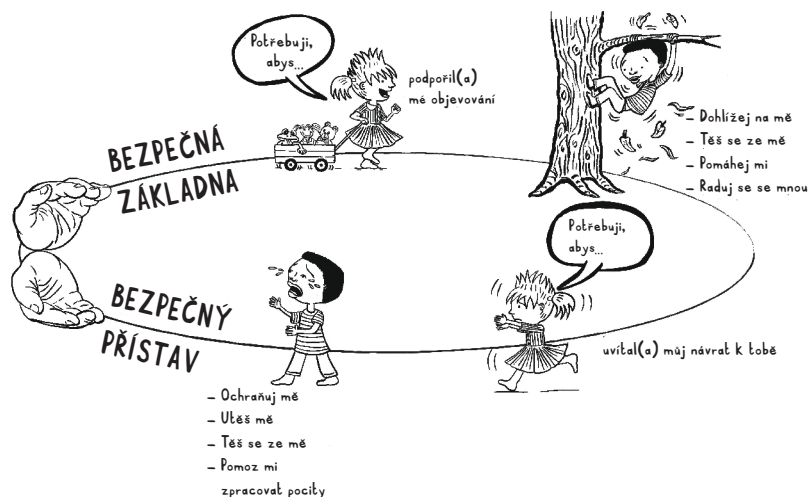
STRACH



HŇEV



STUD



Hledejte příklady kruhu bezpečí, které jsou skryté přímo před očima. Všímejte si způsobů, jakými vaše dítě komunikuje svoje potřeby skrze chování.

.....

.....

Ptejte se sami sebe:

Ve které části kruhu se moje dítě nachází (horní nebo spodní půlkruh)?

.....

Co moje dítě potřebuje?

.....

Jak se moje dítě cítí (rozčilené, smutné, zvědavé, veselé, vzrušené, naštvané, stydí se)?

.....

Je to pravý anebo falešný signál?

.....

Všiml(a) jsem si momentů ujmoutí se vedení/následování potřeb?

.....

Slyším žraločí hudbu? Jak to ovlivní moji reakci?

.....

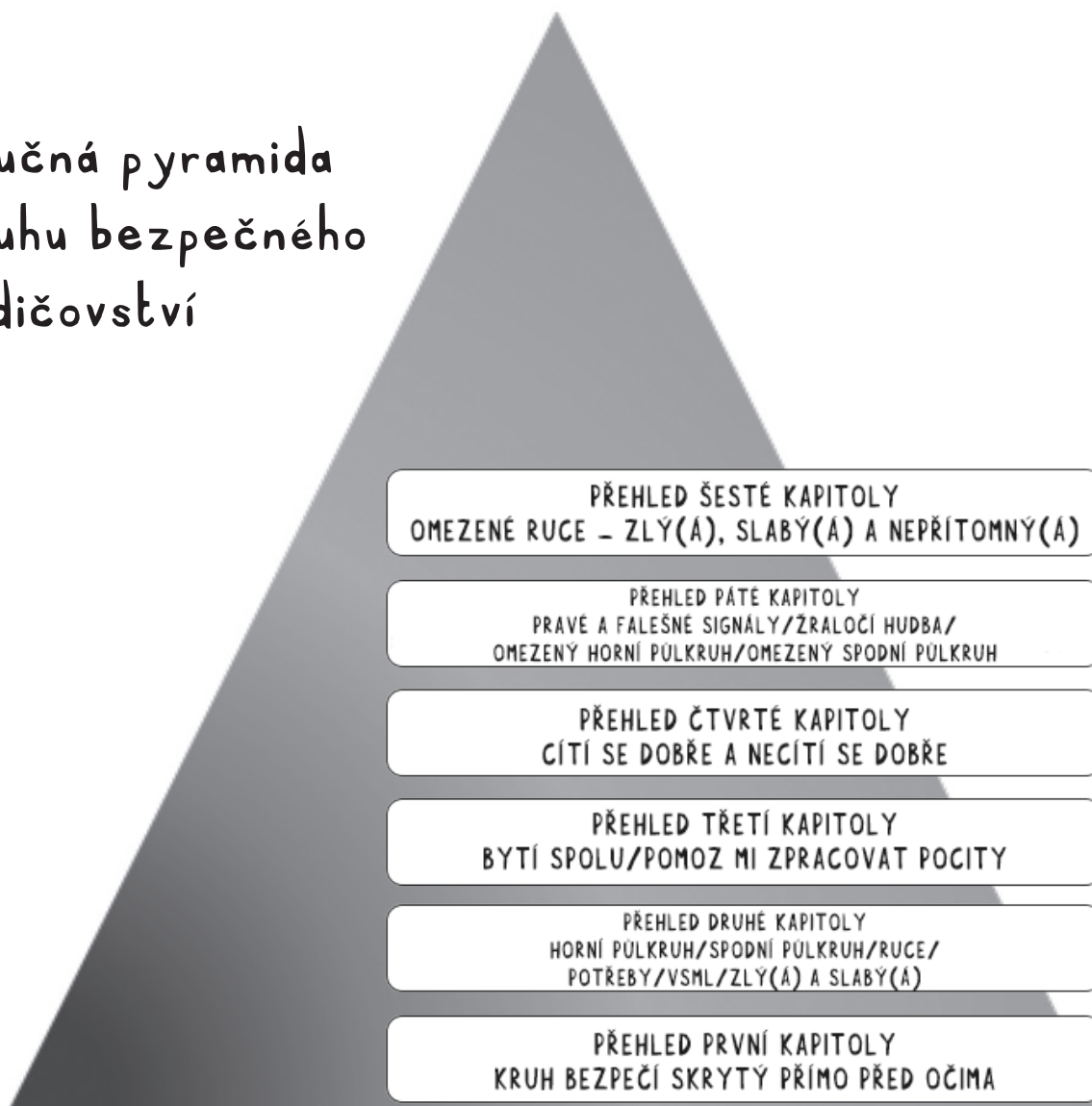
Co nás čeká v sedmé kapitole:

Dozvěděli jsme se o žraločí hudbě a způsobech, jak se v naší péči projevují momenty zlý(á), slabý(á) a nepřítomný(á). Je dobré hlouběji porozumět tomu, s čím zápasíte. Pravděpodobně také budete chtít vědět, co dělat, když se vaše dítě trápí nebo když vaše žraločí hudba způsobí narušení vztahu. Příště se podíváme na narušení a nápravu vztahu.

Kapitola sedmá

Narušení a náprava vztahu

Naučná pyramida
Kruhu bezpečného
rodičovství



Pro příště

Zvolit si bezpečí

Hledejte momenty, kdy jste slyšeli přicházet žraločí hudbu, a přesto jste se rozhodli překonat nepohodlí a uspokojit potřeby vašeho dítěte.

.....

.....

.....

.....

.....

Narušení a náprava vztahu

Vzpomeňte si na situace, kdy jste odejmuli ruce z kruhu a způsobili tak narušení vztahu. Podařilo se vám provést nápravu?

.....

.....

.....

.....

.....

Občas všichni zápasíme s nápravou vztahu.

Přistihli jste se někdy, že obviňujete své dítě a přikláníte se k tomu být zlí?
Nebo se někdy potýkáte s pocitem viny za vystoupení ven z kruhu a přikláníte se k tomu být slabí?

.....

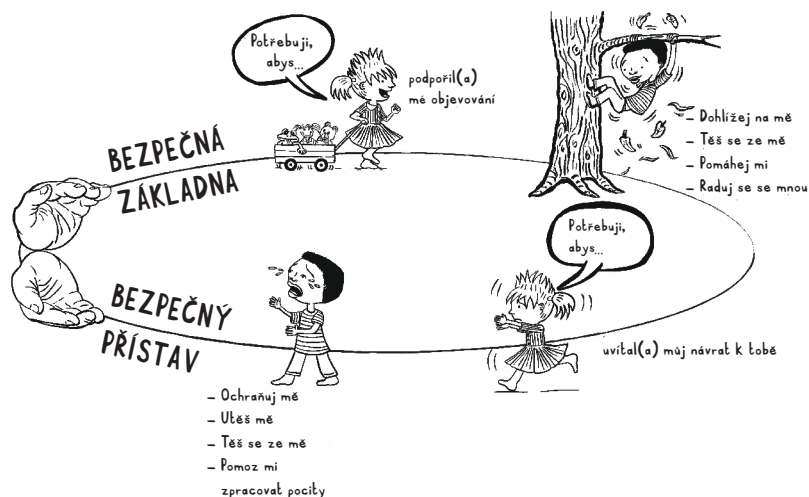
.....

.....

.....

.....





Hledejte příklady kruhu bezpečí, které jsou skryté přímo před očima. Všimněte si způsobů, jakými vaše dítě komunikuje svoje potřeby skrze chování.

.....

.....

Ptejte se sami sebe:

Ve které části kruhu se moje dítě nachází (horní nebo spodní půlkruh)?

.....

Co moje dítě potřebuje?

.....

Jak se moje dítě cítí (rozčilené, smutné, zvědavé, veselé, vzrušené, našťvané, stydí se)?

.....

Je to pravý anebo falešný signál?

.....

Všiml(a) jsem si momentů ujmoutí se vedení/následování potřeb?

.....

Slyším žraločí hudbu? Jak to ovlivní moji reakci?

.....

Co nás čeká v osmé kapitole:

Společně jsme se toho opravdu mnoho naučili. Příště si všechno dáme dohromady a uplatníme to, co jsme se učili o potřebách vašich dětí a jak je nejlépe uspokojovat za pomoci Kruhu bezpečného rodičovství.

Kapitola osmá

Shrnutí a oslava

Naučná pyramida
Kruhu bezpečného
rodičovství



Závěrečné úvahy

Co bylo vaším nejcennějším zážitkem v rámci programu Kruh bezpečného rodičovství?
Jaká zkušenost byla pro vás naopak ta nejtěžší?

.....

.....

.....

.....

.....

Občas máme všichni nepříjemné myšlenky o sobě samých. Soucit sám/sama se sebou je v Kruhu bezpečného rodičovství tak důležitý, přitom může být velmi těžké si ho dopřát. Sepište si několik způsobů, jak sami sobě můžete dopřát laskavost a soucit, pro váš další osobnostní růst.

.....

.....

.....

.....

.....

Kdybyste měli o této zkušenosti napsat vzkaz svému budoucímu já, co byste si chtěli připomenout?

.....

.....

.....

.....

.....

