

## Tematické prednášky o výchove

RNDr. Martina Vagačová

Sú určené pre rôzne potreby a záujmové skupiny, ktoré chcú identifikovať problém a nájsť riešenie. Trvajú 90 minút, pričom majú interaktívny charakter, čiže minimálne polovica času sa venuje konkrétnym otázkam a odpovediam účastníkov. Nižšie sú uvedené témy s krátkym popisom.

### 1. Efektívne rodičovstvo

Základné princípy budovania vzťahu medzi rodičom a dieťaťom. Ide o spojenie na základe vzájomného rešpektu, prijatia a zodpovednosti. Budeme hovoriť o tom, že vzťah je v rodičovstve nielen najdôležitejší, je tým, čo robí výchovu účinnú (efektívnu). Deti s nami spolupracujú len preto, kým pre nich sme. Bez dôveryhodného vzťahu je ťažké vychovávať.



### 2. Moje dieťa si verí

Sebaistota je kľúčom k harmonickému životu každého človeka. Preto sa pozrieme na to ako pomôcť deťom vybudovať si silný pocit sebadôvery. Zistíme, či skutočne pri nich stojíme a podporujeme ich, práve vtedy, keď to od nás najviac potrebujú.

### 3. Pestovanie trpezlivosti

Trpezlivosť je strategická zručnosť, ktorá prináša pokoj a harmóniu do rodiny. Nenarodíme sa s ňou, je potrebné ju pestovať u dieťaťa i rodiča. Ak chceme deti účinne sprevádzať v takto napätých situáciách, potrebujeme mať prijímajúce srdce, a v konaní byť vyzbrojený trpezlivosťou. Táto ľudská vlastnosť, je pre našu rodičovskú rolu veľmi cenná, priam kľúčová. Trpezlivosť, ako umenie prekonávať nepríjemné veci, hnev či prekážky. Benjamin Franklin dokonca povedal, že genialita nie je nič iné, ako väčšia schopnosť byť trpezlivý.

#### 4. Ako vytvoriť harmonickú rodinnú atmosféru a zároveň aj fungujúce pravidlá?

Pravidlá vedia byť veľmi nápomocné, pokiaľ odrážajú potreby všetkých členov rodiny a sú zamerané na rozvíjanie harmonickej a prijímajúcej atmosféry.

- Ako nájsť tie kľúčové?
- Koľko ich treba, aby sme nežili ako „pod zákonom“?

Na tieto a ďalšie otázky ohľadne rodinných pravidiel budeme hľadať odpovede overené našou skúsenosťou.

#### 5. Ako vychovávať v období detského vzdoru

Častokrát je obdobie detského vzdoru označované rôznymi pre rodičov desivými nálepkami. A tak, mnohí očakávame, kedy to už na „neho príde“. Rozumieme, čo sa vlastne v tomto čase vzdoru s dieťaťom odohráva? O čo vlastne ide, a ako byť v ťažkých chvíľach nápomocným? Toto stretnutie vám ponúkne možnosti, ako nájsť kľúč k porozumeniu prekvapivých situácií, a zaujať konštruktívny prístup. To všetko na situáciách, ktoré sami prežívate.



*Komunikácia*

#### 6. Ako zvládať hnev u detí a môj vlastný.

Emócie sú neoddeliteľnou súčasťou nášho bytia. Bez nich by život nemal žiadnu šťavu a spád.

Najčastejšie a najmocnejšie prežívanou emóciou bežného dňa je hnev.

Toto stretnutie je určené pre tých, ktorí majú chuť sa zamyslieť nad tým:

- Čo je vlastne hnev?
- Ako mu porozumieť, kedy prichádza, ako vyzerá?
- Čo s ním a ako sa s ním vysporiadať ?

Prejdeme si zopár „trikov“ ako pomôcť sebe i deťom, keď nás svrbí ruka, alebo jazyk 😊

## 7. Tresty vo výchove

V súčasnosti sú tresty jednou z najhorúcejších tém. Je to najmä preto, že ide o bežný výchovný prostriedok, ktorý je mnohými rodičmi používaný na úrovni telesnej i duševnej. Mnohí si ani nevedia predstaviť ako by si s deťmi poradili bez ich používania. Avšak existuje už aj mnoho rodičov, pre ktorých sa tresty stali neúčinným nástrojom výchovy, alebo v detstve zažili tresty, pri ktorých prišli k presvedčeniu, že toto svojim deťom nikdy neurobia.

- Prečo po nich tak radi siahame?
- Sú skutočne účinnou cestou k požadovanej zmene správania dieťaťa ?
- Ako dieťa netrestať, ale dať mu správne hranice?

## 8. Odmeny a pochvala - otrávené jablká.

Dnes je chválenie a odmeňovanie detí za „vhodné“ správanie veľmi časté. Donedávna nikoho ani nenapadlo, že tento spôsob motivácie môže mať aj odvrátenú stranu mince. Veď čo je čudné na tom, že rodič dieťa pochváli alebo odmení za to, že robí niečo, čo sa jemu páči? Ukazuje mu tým predsa, čo je vhodné, učí ho opakovať „dobré“ správanie. Alebo nie? Výskumy už dnes poukazujú na fakt, že odmeny znižujú motiváciu, narušajú vzťah, znižujú kreativitu a idú proti spolupráci.

## 9. Hranice: láskavá dôslednosť a bezpečné pravidlá

Ako deťom láskyplne sprostredkovať hranice a viesť ich k preberaniu zodpovednosti? Hranice a sloboda sú v súčasnosti jednou z najdiskutovanejších tém pri výchove detí. Prečo sú tak páľčivé? Čo nás tu vlastne trápi?

V jadre ide o snahu stanoviť hranice tak, aby sa dieťa necítilo príliš obmedzované, či nepociťovalo, že sa s ním zle zaobchádza. No súčasne je potrebné dieťaťu sprostredkovať prirodzené zákony života, ktoré riadia náš každodenný život. Teda v skratke povedané, ako nebyť autoritárskym panovníkom alebo liberálnym lokajom našich detí?



## 10. Ako motivovať tínedžera?... Áno je to možné!

Výchova v období adolescencie je niečo, čo prináša so sebou množstvo otázok, neistoty, silných emócií a bezradnosti na strane dieťaťa i dospelého. Ako každá výrazná zmena v živote.

- Ako porozumieť správaniu tínedžera, ktoré pôsobí egoisticky, provokatívne a drzo?
- Ako s nimi komunikovať a riešiť problémy bez straty spojenia?
- Ako posilňovať krehkú dôveru a rozvíjať vzťah?

## 11. Príchod súrodenca

Rozrastanie sa rodinky je vždy radostnou udalosťou spojenou s mnohým očakávaním. Ak už však máte dieťa, pripája sa často aj obava, ako to zvládne. Odhadnúť to nevie nikto, avšak je možné našu ratolesť aspoň pripraviť, či priblížiť mu príchod nového člena rodiny. Ako na to, čím dieťa podporiť a čoho sa rozhodne vyvarovať si rozoberieme na spoločnom stretnutí.

## 12. Súrodenecké vzťahy

Súrodenci sú tí, s ktorými si v živote najviac užijeme, radosti, ale aj bolesti. Naša optika na súrodenecké vzťahy sa mení akonáhle sa pozeráme na vlastné deti. Odrazu si uvedomuje i krutosť, ktorá sa tam vie objaviť a nevieme ju zniesť. Ako sa postaviť k hádkam a bitkám našich ratolesťí? Ako a kedy zasahovať do ich vnútorných záležitostí? Súrodenecká rivalita: kam vedie porovnávanie, nálepkovanie, škatuľkovanie detí?

## 13. Radosti a starosti okolo jedenia

Jedenie je prirodzená fyziologická potreba. V dnešnej dobe sa stáva aj dôležitým spoločným časom v rodinách, a preto je zaujímavé pozrieť sa na to, čo tvorí príjemnú a spájajúcu atmosféru a čomu sa radšej vyhnúť.

Jedlo sa však zároveň stáva akoby večnou témou. Začína to u malých detí a neskôr sa vinie celým životom. Raz jeme málo, potom priveľa, potom nesprávne potraviny....Pozrieme sa spolu na rôznorodé prekážky, ktoré u rodičov vyvolávajú strach a obavu o dieťa v tomto smere. Prehľad zlovykov, ktoré voči deťom uplatňujem a tým konflikt s jedlom prehlbujeme. Nahliadneme na možné riešenia ako zo začarovaného kruhu von.



## 14. Upratovanie hračiek, alebo deti a ich domáce povinnosti

Predtým než začneme s praktickými radami, je dobré si položiť trojicu jednoduchých otázok:

- Čo je to vlastne poriadok, a aký zmysel má pre človeka ako takého?
- Ako vyzerá, dá sa zdefinovať?
- Čo je cieľom poriadku v rodine?

Máte jasné odpovede, a teda viete ako má u vás poriadok vyzeráť? Ak náhodou nie aj to je dobrý dôvod zapojiť sa do diskusie k tejto téme. Následne si môžeme porovnať očakávania, ktoré od detí máme s odporúčaniami odborníkov. Budeme hovoriť o tom, kedy začať s deťmi upratovať, čo očakávať od detí v jednotlivých vekových kategóriách. A v neposlednom rade ako ich "motivovať" k poriadku.

## 15. Strach u detí

Niektoré deti sú prirodzene zdržanlivejšie, či opatrnejšie, a často si tak vyslúžia nálepku ustráchané. Ich opakom sú zväčša tie, ktoré sa radi púšťajú do vecí a skúšajú všetko. Ale aj pri týchto deťoch sa stane, že ich prepadne strach. Aké strachy prežívajú vaše deti? Treba ich brať vážne, alebo sa tváriť, že to je nič, to prejde?

Existujú stratégie, ktoré môžeme dieťa naučiť, aby sa necítilo so svojim strachom stratené či zúfalé?

## 16. Nástup do škôlky

Prechod do škôlky je jedným z faktorov, ktoré ovplyvňujú dôležité vývojové zmeny v rozvoji osobnosti dieťaťa. Táto vážna zmena v jeho živote vytvára zvýšené nároky na psychickú odolnosť. Dieťa sa potrebuje adaptovať na časový režim škôlky, musí sa učiť prispôbovať. Spoločenský život v kolektíve a autorita pani učiteľky sú pre neho novou skúsenosťou. Na tomto stretnutí sa zameriame na to, aby sme Vám rodičia pomohli pochopiť:

- na čo treba Vašu ratolesť pripraviť predtým než do škôlky vstúpi,
- ako porozumieť dieťaťu a jeho správaniu v tomto čase, na aké možné reakcie dieťaťa sa pripraviť,
- a najmä ako mu byť oporou a dobrým sprievodcom v tomto dôležitom období.

## 17. Budeme mať prváka?

Kedy začať školu je jednou z hlavných rodičovských rozhodnutí. Ide o prelomový krok v živote nášho dieťaťa. Je pochopiteľné, že túžime, aby sa dieťa rozvíjalo a rástlo a nie bojovalo a bolo znechutené. Ako rozoznať ten správny čas zapísania do školy? Na čo prikladať dôraz? Aké kritériá brať do úvahy pri výbere "dobrej" školy?

## Dôvera



### 18. Prečo deti neposlúchajú a čo s tým?

Máte niekedy pocit, že sa to vaše krásne a sladké dieťa mení na neovládateľné kľbko hnevu? Pociťujete občas zúfalstvo, že neviete ovládnuť svoje emócie a kričíte ako zmyslov zbavený?

Tieto základné otázky v rôznych obmenách si kladú všetci rodičia. Silné pocity nás rozlične často pri výchove sprevádzajú. Ako je možné, že naše deti milujeme, sme pre ne ochotní sa obetovať a napriek tomu nám vzťah s nimi harmonicky nefunguje? Smutný a zničujúci je fakt, že v tomto boji s deťmi niet víťaza! Všetci tratíme, blúdime v začarovanom kruhu a snaha o ovládanie vychádza nazmar. Ako teda porozumieť nevhodnému správaniu detí?

### 19. Ako vyhrať nad ranným stresom a rozlúčiť sa s úsmevom

Pre mnohých je ranná harmónia výzvou, pre iných neuskutočniteľný sen. Faktom je, že aj keď sa poctivo snažíte- ponúkate voľby, spravíte z rutiny hru, pripravujete veci večer predtým- nemáte žiadnu istotu, že všetko pôjde hladko. Niekedy jednoducho potreby dieťaťa narážajú na tie rodičovské.

Čo je teda odpoveď? Jednou z možných je flexibilná pracovná doba rodičov. To vytvorí viac času pre deti na ľudskejší štart do dňa. To však nie je každému umožnené. Ďalším účinným nástrojom je zmena uhlu pohľadu na rannú rutinu. Čo ak našou najdôležitejšou úlohou je emocionálne spojenie? Týmto spôsobom vaše dieťa bude mať naplnenú "citovú nádrž". Potom bude nielenže naklonené k spolupráci s vami, ale aj lepšie pripravené na vlastné výzvy dňa. Ako to prakticky vyzerá sa dozviete na prednáške.

### 20. Ako sa vymotať zo zaseknutej neposlušnosti?

Budeme hovoriť o tých chvíľach, keď sme vyskúšali čokoľvek a dieťa stále tzv. nevie, čo so sebou. Skúsime nájsť odpovede na nasledujúce otázky:

- Prečo sa nevie, nemôže zastaviť?
- Ako pochopiť, čo sa s ním deje?
- Ako mu pomôcť z kola von?

## 21. Ako vychovávať deti so silným odhodlaním alebo jasnými predstavami.

Podstatou správania týchto detí je neoblomná túžba naučiť sa rozumieť životu svojou cestou. To so sebou prináša fakt, že svojim správaním výrazne testujú hranice rodičov a vychovávateľov. Ide o veľkú výzvu ako nepodľahnúť chuti dieťa zlomiť a nájsť spôsoby, ktoré ho dovedú k rešpektu a zodpovednosti.

## 22. Ako si poradiť s veľkými emóciami?

Silné emócie môžu byť korením života, ale aj zničujúcim živlom našich vzťahov s deťmi. Budeme hovoriť o praktických stratégiách a metódach ako s intenzívnou emóciou pracovať tak, aby sme podporili rastúce emočné potreby detí a rešpektovali tie naše rodičovské.

„Jediné, čo je na vašej životnej ceste reálne, je krok, ktorý robíte v prítomnom okamihu. Nič iné neexistuje.“ Eckhart Tole



*Rešpekt a Úcta*

## 23. Otázniky pri výchove

Máte niekedy pocit, že sa vám dieťa bezdôvodne mení na neovládateľné kľbko hnevu? Pociťujete občas bezmoc, lebo už neviete ovládnuť svoje emócie? Ako je možné, že naše deti milujeme, sme pre ne ochotné sa obetovať a napriek tomu nám vzťah s nimi nie vždy harmonicky funguje? Tieto základné otázky v rôznych obmenách si kladú všetci rodičia. Silné pocity nás rozlične často pri výchove sprevádzajú. Inokedy zasa akoby blúdime v začarovanom kruhu a snaha o ovládanie dieťaťa v mene dobra vychádza nazmar. Ako teda porozumieť čo sa deje?



*Zodpovednosť*

## 24. Ako a kedy rozprávať o intimite a sexualite s deťmi

Ľudská intimita a sexualita je jednou z prirodzených súčastí nášho života. Napriek tomu, že každý rodič má s nimi neodmysliteľnú skúsenosť a vlastný postoj k nim, mnohokrát nám nie je jasné ako, čo a kedy dieťaťu povedať. Práve v dnešnej dobe digitálnych médií, ktoré sprostredkovávajú celú škálu informácií rôzneho druhu, je dôležité, aby bol práve rodič tou osobou, ktorá tak dôležité a citlivé témy s dieťaťom preberie. Táto interaktívna prednáška Vám ponúka základné informácie, vytvorí priestor na zodpovedanie vašich otázok a získanie istoty pri riešení témy vo vašej rodine.