



PRVÁ POMOC

pre rodiča a dieťa v emóciách

26.5. - 29.5.2022

WWW.RODINKAVYNIPOCNYCH.SK

Pracovný zošit

*Rodinka
výnimočných*

Jana Portugall



HARMONOGRAM MINI-KURZU

25.5.2022 - AKO BUDE KURZ PREBIEHAŤ A ÚVODNÉ VIDEO

26.5.2022 - ČO SÚ EMÓCIE A AKO VZNIKAJÚ?

**27.5.2022 - TYPY EMÓCIÍ, EMOČNÁ STUPNICA A PREVENCIA
PRI PRÁCI S EMÓCIAMI**

**28.5.2022 - VPLÝVAJÚ EMÓCIE NA ŽIVOT, ZDRAVIE A
VÝVOJ DIEŤAŤA?**

29.5.2022 - AKO POMÔCŤ SEBE I DIEŤAŤU V EMÓCIÁCH?

*Rodinka
výnimočných*

Jana Portugall

3. deň - Vplývajú emócie na život, zdravie a vývoj dieťaťa?

Praktické cvičenie

1 Skúmajte, aké nálepky dávate svojmu dieťaťu?

Skutočne sa zamyslite nad vetami, ktoré často hovoríte svojim deťom. Aké nálepky im dávate? Tieto vety väčšinou začínajú - Ty si taký... Ak máte staršie deti, kľudne sa ich opýtajte, čo im často hovoríte. Uvidíte, že Vám hneď dajú odpoveď...

2 Skúmajte, akú identitu ste si doniesli z vlastného detstva?

Skúmajte, čo Vám často hovorili Vaši rodičia, učitelia alebo okolie, keď ste boli malí? Napíšte si tieto vety na papier a zamyslite sa nad nimi. Je to skutočne pravda? Kým skutočne ste? Alebo ste len uverili tomu, čo Vám hovorili?

3 Zamyslite sa nad presvedčeniami, ktoré máte. Sú Vaše alebo ste ich získali výchovou?

Ktoré presvedčenia sú Vaše vlastné, ktoré ste získali osobnou skúsenosťou a ktoré presvedčenia ste si prevzali od rodičov? Lebo sú to práve často tie získané presvedčenia, od ktorých sa môžeme oslobodiť a uľaviť si od mnohých nepríjemných emócií. A keď už viete, ktoré emócie Vám aké presvedčenia zrkadlia, opýtajte sa samých seba či si chcete tieto presvedčenia ponechať alebo sa ich chcete vzdať.

4 Sú potreby z Vašej senzo-motorickej starostlivosti naplnené?

Koľko objatí ste DNES DOSTALI? Koľko objatí ste DNES DALI niekomu inému, svojim deťom, partnerovi, rodičom? Sú pre Vás dotyky príjemné alebo sa im vyhýbate? Dokážete si dopriať sami sebe objatie, alebo len čakáte, kedy ho od niekoho dostanete? mám ja alebo moje dieťa uspokojené potreby pocitu bezpečia, lásky, spolupatričnosti a prijatia? Dostal som ja alebo moje dieťa dostatok objatí a pozornosti?

Priestor na Vaše poznámky

Priestor na Vaše poznámky