

VODIČ VIZIJA

Ovaj vodič je dizajniran tako da ti da potpunu jasnoću kakvu viziju želiš za svoju porodicu. Sa jasnom vizijom na umu i u srcu put postaje jasan, rasterećen i zabavan.

PROGRAM PORODICA PRE SVEGA



@razgovarajmooroditeljstvu

Sadržaj U OVOM VODIČU



1. Proceni gde ste sada
2. Prepusti se idejama i viziji
3. Postavi pametan cilj
4. Pripremi se za uspeh

Uzmi omiljeni napitak,
svesku i olovku i
dovoljno vremena da
zapišeš sve uvide.

deo 1

PROCENI GDE STE SADA

Prvi korak prema tvojoj viziji jeste da precizno definišeš i znaš gde je i kako izgleda tvoja porodica danas.

Pročitaj izjave ispod i oceni ih tako da pokazuju tvoju trenutnu stvarnost. Ovaj upitnik je tu da tebi služi i da iz njega dobiješ značajne uvide i jasnoću. Ukoliko otkriješ da nisi tako gde želiš biti, seti se da je prvi korak ka tvojoj viziji svest o tome gde si sada.

Oceni sledeće izjave.					
	retko	ponekad	često	skoro uvek	
PORODICA	Osećamo bliskost, naša porodica je izvor sigurnosti, mira, podrške, pripadnosti i ljubavi.	☐	☐	☐	☐
	Međusobno se ophodimo i komuniciramo sa poštovanjem.	☐	☐	☐	☐
	Dobro funkcionišemo kao tim, delimo kućne obaveze i radimo zajedno. Konflikte i probleme brzo i lako rešavamo i prevazilazimo.	☐	☐	☐	☐
	Prevazilazimo prepreke i izazove zajedno i to nas čini jačima i otpornijima.	☐	☐	☐	☐
	Vreme provodimo u aktivnostima i na mestima koje odražavaju naše vrednosti.	☐	☐	☐	☐
	Povezani smo sa prijateljima i širom porodicom, međusobno se podržavamo.	☐	☐	☐	☐

Oceni sledeće izjave.					
	retko	ponekad	često	skoro uvek	
RODITELJSTVO	Postavljam visoka očekivanja za decu i držim ih odgovornim i pomažem im da ih dostignu.	☐	☐	☐	☐
	Postavljam granice jasno, odlučno, sigurno i dosledno.	☐	☐	☐	☐
	Svesno i planski uvodim dobre navike za svoju decu.	☐	☐	☐	☐
	Osnažujem decu i njihov način razmišljanja. Učim ih da izraze i procesuiraju neprijatne emocije, da prevaziđu izazove i teške situacije.	☐	☐	☐	☐
	Roditeljstvo je za mene izvor svrhe i zadovoljstva. Volim da provodim vreme sa svojom decom.	☐	☐	☐	☐

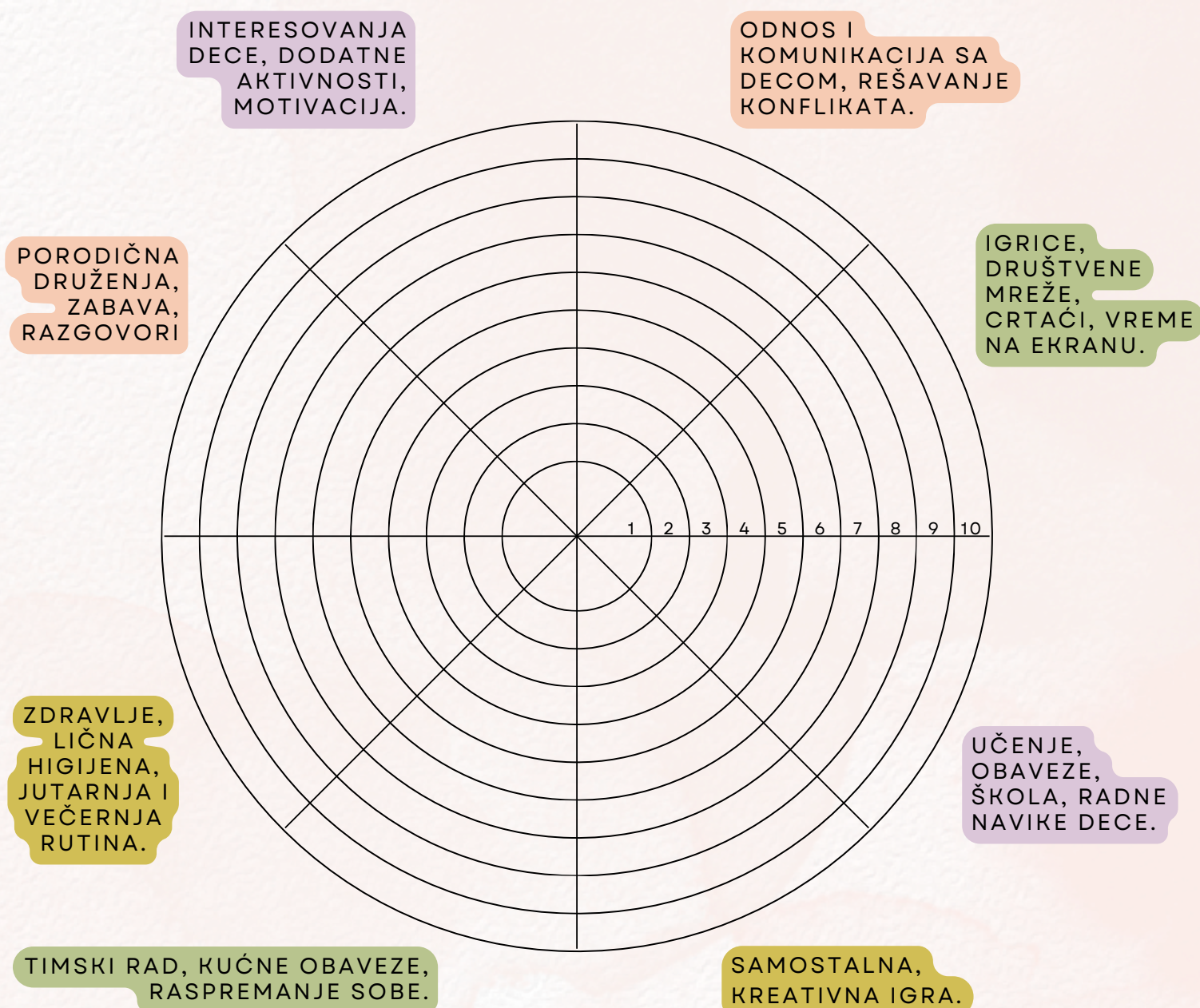
deo 1

PROCENA

Ispod je točak roditeljstva, koji sadrži 8 kategorija.

Oceni zadovoljstvo svakom kategorijom od 1 do 10 i taj deo kruga oboji jednom bojom.

Potom, drugom bojom, za svaku oblast obeleži koju ocenu želiš da daš za 4 meseca.



beleške

Ovde zapiši vaš sedmični i dnevni raspored, pogledaj čega ima previše, čega premalo, šta je dobro, takođe zapiši uvide koje si dobio/la iz upitnika i točka, zapiši i ono čime si zadovoljan/na, kao i ono na čemu želiš da radiš u budućnosti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

deo 2

PREPUSTI SE IDEJAMA I VIZIJI

Ovaj deo traži od tebe da se opustiš, otvoriš za nove ideje i mogućnosti.

Želim da vizija koju kreiraš bude živa, jasna i primamljiva, da možeš da vidiš jasnu sliku u svojoj glavi. Kada imaš ovakvu viziju ona ti pomaže da se orijentišeš i usmeravaš ka njoj svakom odlukom, akcijom i izborom.



deo 2

IDEJA

Vizija ti pomaže da razdvojiš ono što je tebi važno i šta ti želiš za svoju porodicu od tuđih komentara i mišljenja.

Kao roditelj imaš izuzetnu priliku da razvijaš kvalitete i osobine koje želiš kod sebe i svoje dece.

Sledeća pitanja će ti pomoći da konkretizuješ svoju viziju kako ona ne bi ostala nejasna i bleđa.

1

Kako izgleda tvoja porodica iz snova? (Kako provodite vreme? Kako se osećate? Kako se međusobno ophodite?) Zašto ti je to važno?

.....

.....

.....

2

Kakve osobine, ponašanja, navike, mindset želiš da tvoja deca imaju? Kakve vrednosti želiš da drže? Zašto ti je to važno?

.....

.....

.....

3

Kakav roditelj želiš da budeš? Koje osobine, ponašanja, navike, mindset želiš da imaš? Zašto ti je to važno?

.....

.....

.....



deo 2

IDEJA

4 Šta je značajno, važno za tvoju porodicu, koje su vaše vrednosti? Zašto?

.....

.....

.....

5 U tvojoj idealnoj porodici, šta govorite jedni drugima kada prolazite kroz težak period, situaciju? Koje su to ključne rečenice?

.....

.....

.....

6 U tvojoj idealnoj porodici, šta govorite jedni drugima kada proslavljate uspeh? Koje su to ključne rečenice?

.....

.....

.....



deo 2

IDEJA

7

Zamisli svoju porodicu za 1 godinu. Opiši gde ste, šta radite, kakav je vaš tipičan dan, opiši decu, opiši vaš odnos?

8

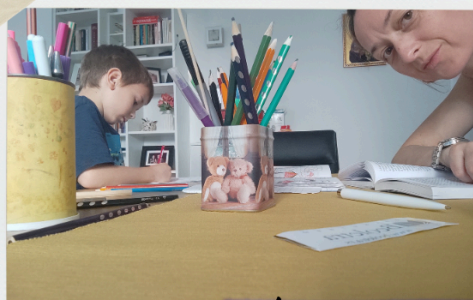
Zamisli svoju porodicu za 5 godinu. Opiši gde ste, šta radite, kakav je vaš tipičan dan, opiši decu, opiši vaš odnos?

9

Zamisli svoju porodicu za 20 godinu. Opiši gde ste, šta radite, kakav je vaš tipičan dan, opiši decu, opiši vaš odnos?

lec 2

VISION BOARD

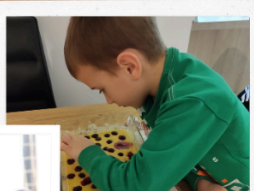


creating & learning

deep connection



togetherness & nature



strength & endurance



team work

Napravi vizuelni crtež/
sliku / kolaž koji će
reprezentovati tvoju
viziju i postavi tu sliku
na vidno mesto kako
bi ti služila kao
podsetnik i
inspiracija.

deo 3

POSTAVI PAMETAN CILJ

Ovo je praktičan deo.

Vizija je zvezda vodilja, ona nas usmerava, orijentiše.

Cilj je konkretan, merljiv i vremenski određen.

Samo takav cilj nas može dovesti do vidljivih promena u našoj svakodnevnicu.

deo 3

CILJ

Pametna cilja su specifična, merljiva, dostižna, relevantna i vremenski određena.

Izaberi jedan cilj koji može biti ostvaren u naredna 4 meseca.

Izaberi cilj koji je relevantan za tebe, koji je vredan truda, energije i vremena, a čije će dostignuće pozitivno uticati na celu porodicu.

Odgovori na sledeća pitanja pre nego što jasno definišeš cilj.

S – specifičan: Šta želim da postignem? Opiši konkretno.

M – merljiv: Kako ću znati da je cilj ostvaren?

A – achievable (dostižan): Kako ću ostvariti ovaj cilj?

R – relevantan: Zašto je ovaj cilj vredan truda, energije i vremena?

T – time bound (vremenski ograničen): Kada ću ostvariti ovaj cilj?

**IZABERI I POSTAVI JEDAN CILJ NA KOJI
ĆEŠ SE FOKUSIRATI U NAREDNA 4
MESECA OVOG PROGRAMA!**

leć 3

CILJ

Pogledaj 8 kategorija iz točka roditeljstva, cilj može biti vezan za jednu od ovih kategorija.

Primeri ciljeva koji ti mogu poslužiti kao ideje, uz koje je važno dodati vremenski rok i kako ćeš tačno znati da je cilj ostvaren:

Moj cilj je da ne vičem i ne pretim u situacijama kada se moja deca prepiru već da konstruktivno pristupim rešavanju problema.

Moj cilj je da naučim svoje dete da procesuiru i izrazi emociju ljutnje i besa na zdrav način.

Moj cilj je da naučim svoje dete da govori sa poštovanjem i da se jasno izražava umesto da se krevelji.

Moj cilj je da uključim decu u kućne obaveze/ raspremanje svoje sobe.

Moj cilj je da smanjim vreme koje moja deca provode igrajući igrice, sa trenutnih dva sata dnevno na sat vremena dnevno i da taj sat iskoristimo za kvalitetno zajedničko vreme.

Moj cilj je da razvijem naviku redovnog učenja i rađanja domaćih zadataka kod svog deteta.

Moj cilj je da naučim svoje dete da sprema 3 jednostavna jela i da ga uključim u spremanje večere i postavljanje i pospremanje trpezarijskog stola.

Moj cilj je da kreiram opuštenu jutarnju/ večernju rutinu.

Moj cilj je da naučim dete da se duže samostalno igra.

**TVOJ CILJ,
ROK I KAKO
ĆEŠ ZNATI
DA JE CILJ
OSTVAREN:**

.....

.....

.....

deo 3

CILJ

Odgovori na sledeća pitanja.

Zašto ti je ovaj cilj važan?

.....

.....

A zašto ti je to važno? (idi još dublje)

.....

.....

Zašto je ovo značajno u životu tvoje porodice? (idi još dublje)

.....

.....

I šta će ovo dati tvojoj porodici?

.....

.....

I koji je to najdublji razlog zašto je ovaj cilj vredan tvog vremena, truda i energije?

.....

.....

deo 4

PRIPREMI SE ZA USPEH

Vera, pozitivan stav i način razmišljanja su značajan deo ostvarenja tvog cilja i vizije.

Drugi značajan deo je prihvatanje liderske uloge, jer kao roditelj ti si vođa.

Biće problema, drame, konfliktnih situacija, uspona i padova, grešaka i neuspeha, ali ti ćeš ići prema tvom cilju i viziji kao lider, sa ubeđenjem, jasnoćom, odlučnošću, podrškom i znanjem.

Sada kada su tvoja vizija i cilj jasni i kada kroz ovaj program dobiješ potrebno znanje i jasne korake kako da ostvariš svoj cilj, slobodan/na si da uživaš u putovanju zvanom roditeljstvo.

deo 4

ŠTA ČINI RODITELJA LIDERA

Veoma je važno da ti imaš najveći uticaj na svoju decu. Ti ih najviše voliš, najbolje poznaješ i želiš najveće dobro. Zato je važno da razvijaš svoje liderske veštine, kako bi ih vodio/la i umeravao/la.

- ☐ Jasna vizija koja određuje jasna očekivanja od sebe, kao i od dece.
- ☐ Efektivna komunikacija očekivanja deci.
- ☐ Usmeravanje i učenje kako bi deca ispunila ta očekivanja.
- ☐ Empatija, razumevanje perspektive deteta, mentalizacija i reflektovanje.
- ☐ Ubeđenje i odlučnost da donesi teške odluke, bez sumnje u sebe, oklevanja i preispitivanja.
- ☐ Razumevanje detetovog razvoja.
- ☐ Odgovornost i zrelost.
- ☐ Volja da se postave i drže granice koje su u najboljem interesu deteta i porodice.
- ☐ Samopouzdanje.
- ☐ Emocionalna regulacija, nošenje sa emocijama i frustracijama.
- ☐ Veštine rešavanja konflikata i problema.
- ☐ Promovisanje timskog rada, zajedništva i svrhe.
- ☐ Ohrabrivanje i jačanje emocionalne otpornosti dece.

beleške

Ovde zapiši uvide , kao i veštine i osobine koje želiš da razvijaš kao roditelj lider. Znanje i podršku, koji su ti potrebni za to, dobićeš kroz ovaj program.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Čestitam ti na
posvećenosti!*



Vinka Radojković, ACPI Parent coach & consultant, Build great minds Parent coach, Integrativni psihodinamski coach, NBI™ Savetnik za decu i odrasle, trener razvojnih veština, trener emocionalne inteligencije

tel: +381648987505

e-mail: kontakt@razgovarajmooroditeljstvu.rs