

VODIČ TVOJA PRIČA

Naša priča iz detinjstva ima direktan uticaj na naš stil roditeljstva. Neke obrasce ponašanja smo preuzeli od svojih roditelja, a neke smo napustili i izabrali suprotan smer. Cilj ovog vodiča je da povećaš svesnost o svojim obrascima emocija, uverenja, izbora i ponašanja, kao i da bolje razumeš potrebe svoje dece.

PROGRAM PORODICA PRE SVEGA



@razgovarajmooroditeljstvu

Sadržaj U OVOM VODIČU



1. Priseti se svog iskustva
2. Prihvati, procesuiraj, izrazi
3. Sledeći koraci

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

deo 1

PRISETI SE SVOG ISKUSTVA

Dok se prisećaš svoje priče dozvoli sebi da budeš autentičan/na. Ukoliko osetiš emociju tuge, ljutnje, razočarenja zapiši. Dozvoli sebi da osetiš te emocije. Ukoliko osetiš zahvalnost i radost zabeleži i to.

Ova priča je za tebe. Njen cilj nije da kriviš svoje roditelje, niti sebe, već da osvestiš svoje obrasce emocija, uverenja, izbora i ponašanja, da pustiš i procesuiráš ono što je potisnuto.



leo 1

PRIČA

Daj sebi dovoljno vremena da odgovoriš na sledeća pitanja.

1 Kako si se najčešće osećao/la u svom detinjstvu? Obeleži i dopiši sve šta se odnosi na tebe: voljeno, prihvaćeno, kritikovano, cenjeno, nemoćno, sigurno, ljuto, besno, poštovano, srećno, krivo, tužno, izolovano, povezano, osuđivano, nezavisno, zabrinutno, nesigurno, opušteno, otvoreno, radosno...

.....

.....

.....

2 Da li si mogao/la slobodno da izraziš svoja osećanja i svoje mišljenje? Da li su ona bila saslušana? Šta si zaključio/la o sebi i svojoj porodici zbog toga?

.....

.....

.....

3 Da li je bilo zabrane na određena osećanja? Koja? Kako znaš da ti nije bilo dozvoljeno da osećaš, izraziš ta osećanja, šta su govorili, kako su se ponašali? Šta si iz toga zaključio/la?

.....

.....

.....



deo 1

PRIČA

4 Kako su tvoji roditelji pokazivali i izražavali sledeća osećanja: ljubav, radost, ponos, tugu, ljutnju, zabrinutost, razočarenje?

5 Kako su kritikovali tvoje ponašanje? Šta su ti najčešće govorili kada pogrešiš, ne ispuniš očekivanja? Kakve zaključke si tada doneo/la o sebi? Kako je to uticalo na tvoje ponašanje?

6 Kako su ti pokazivali da su ponosni na tebe? Šta su ti najčešće govorili kada postigneš uspeh? Kakve zaključke si tada doneo/la o sebi? Kako je to uticalo na tvoje ponašanje?



deo 1

PRIČA

7 Kakva su očekivanja imali od tebe? Kako su ti komunicirali šta očekuju od tebe? Kako je to uticalo na tvoje ponašanje?

8 Kako su postavljali granice? Koje granice su postavljali? Da li su bili dosledni? Kako je to uticalo na tvoje ponašanje?

9 Čemu su te učili, koje su glavne lekcije koje su govorili, koja pravila su imali? Kako je to uticalo na tvoje izbore kasnije?



deo 1

PRIČA

10 Kako su ti davali podršku? I kada? Da li je to bilo u skladu sa tvojim potrebama? Kako si se zbog toga osećao/la?

11 Da li osećaš da su te razumeli, da su videli tebe, da su mogli da te osete? Ko te je najbolje razumeo? Šta za tebe predstavljao taj odnos?

12 Da li si i kako pokazivao/la da se ne slažeš, da ti nešto ne odgovara? Kako su se nosili sa tvojim neprijatnim emocijama, neprihvatanjem njihove odluke? Kako je to uticalo na tvoje ponašanje?



deo 1

PRIČA

13

Kada ti je bilo teško, kada si imao/la probleme kako su te podržavali i ohrabrivali? Da li si se poveravao/la, da li si mogao/la da kažeš istinu?

14

Kako znaš da su te roditelji voleli?

15

Da li si se osećao/la prihvaćeno, vredno, cenjeno? Na osnovu čega to zaključuješ?



deo 1

PRIČA

16

Kako su se tvoji roditelji nosili sa poteškoćama, šta su govorili u tim situacijama, kako su rešavali probleme?

17

Kakva je atmosfera bila u kući, kako su se raspoređivale obaveze i zadaci, kako ste međusobno komunicirali?

18

Koliko ste i kako provodili vreme zajedno? Šta je to značilo za tebe? Kako su se odnosili prema tvojim zahtevima i željama? Kako je to uticalo na tvoje ponašanje?

beleške

Ovde zapiši uvide i zaključke koje si dobio/la iz odgovora na prethodna pitanja. Zapiši pitanja koja imaš za grupni poziv.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

deo 2

PRIHVATI, PROCESUIRAJ, IZRAZI

Prošlost ne možemo promeniti, ali je možemo prihvatiti, emocije procesuirati i izraziti. Na taj način uvide iz prošlih iskustava koristimo za učenje i razvoj.

Deo 2

SADA

Odgovori na sledeća pitanja i napiši pismo.



1

Koje pitanje iz dela 1 je izazvalo najjače emocije?
Koje emocije?
Koje emocije su se najčešće pojavljivale dok si odgovarao/la na pitanja? Kako se nosiš sa tim emocijama danas kada se jave u tvom roditeljstvu, partnerskom odnosu?



2

Izvuci iz odgovora na pitanja uverenja koja imaš o sebi, o roditeljstvu. Uverenja često stoje kao odgovori na pitanja: Šta si zaključio/la tada?



3

Šta je potrebno da prihvatiš, oprostiš, procesuiráš, odtuguješ, izraziš?
U tome ti može pomoći da napišeš pismo jednom od roditelja ili oboma, to pismo ne treba da im daš, već je ono samo za tebe da možeš da izraziš svoja osećanja.

@razgovarajmooroditeljstvu

deo 3

SLEDEĆI KORACI

Sledeći koraci uključuju rad sa emocijama, uverenjima i trigerima (trigeri su događaji i situacije koje izazivaju jake i intenzivne emocije i reakcije – ponašanja).

Deo 3

NASTAVAK

Dodatni alati i vežbe:



1

Trigeri.

Ovu vežbu radimo u situacijama u kojima imamo intenzivne emocije i impulsivne reakcije, koje želimo da promenimo. Vežba nas uči kako da izaberemo novi svesni odgovor na tu situaciju.



2

Procesuiranje emocija.

Kroz ovu vežbu učimo da osetimo, procesuiramo i izrazimo emocije, da se nosimo sa emocijama umesto da ih potiskujemo, minimiziramo, racionalizujemo...



3

Uverenja.

Promena iracionalnih uverenja u racionalna. Kroz ovu vežbu učimo da prepoznamo iracionalna uverenja i da ih menjamo.

*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