

VODIČ NAVIKE

Ovaj vodič je dizajniran tako da ti pomogne da razviješ dobre navike za svoju decu i svoju porodicu.

PROGRAM PORODICA PRE SVEGA



@razgovarajmooroditeljstvu

Sadržaj U OVOM VODIČU



1. Navika kao investicija
2. Pripremi se za uspeh
3. Primeni
4. Uživaj u roditeljstvu

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

deo 1

NAVIKA KAO INVESTICIJA

Posmatraj izgradnju navika kao investiciju.

Potrebno je da investiraš dodatno svoje vreme i energiju u izgradnju navike, a povrat te investicije je manje stresa, prepirki, ponavljanja, ubeđivanja, život postaje organizovaniji i lakši, atmosfera u kući bolja, deca uče važne životne lekcije i veštine, a takođe dogoročno štediš svoje vreme i energiju. Tako da je povrat investicije zagarantovan.

deo 1

ODLUKA

Svi imamo ograničene resurse vremena i energije i zato je važno pametno ih investirati. Znati odrediti prioritete. Ukoliko pogledaš spisak ideja ciljeva i navika, može ti se učiniti da želiš da uvedeš skoro sve. To može dovesti do toga da se rasplineš i na kraju doživiš nezadovoljstvo. Da se to ne bi desilo, navike uvek uvodimo jednu po jednu.

Navike možemo uvoditi za decu, a još lakše i bolje ako ih uvodimo za celu porodicu.

Na primer, ukoliko želimo da dete više čita, možemo uvesti naviku zajedničkog čitanja (svako čita svoju knjigu pola sata, ali svi smo u istoj sobi, nakon čitanja razgovaramo o pročitanoj).

Ovu naviku možeš upariti sa projektom Blistave uspomene.

Naviku da deca raspremaju svoju sobu možemo spojiti sa našom navikom pranja sudova posle večere. Ovu naviku možeš upariti sa projektom Puls doma.

Ukoliko je cilj da dete manje vremena provodi na telefonu, umesto da samo postavimo granicu možemo uvesti i naviku da cela porodica ne nosi telefon kada idemo subotom na izlet. Ovu naviku možeš upariti sa projektom Blistave uspomene.

Kroz projekat Naša ekipa uvešćeš naviku redovnih porodičnih sastanaka. Ukoliko je tvoj cilj da dete procesuiraj i izražava emocije ljutnje i besa na zdrav način, ukoliko je tvoj cilj da ne vičeš i ne pretiš u situacijama kada se deca prepiru već da konstruktivno pristupaš rešavanju problema izaberi projekat Naša ekipa.

A kroz projekat Ritam dana uvešćeš sistem koji će ti pomoći da lakše uvedeš navike redovnog učenja, večernje i jutranje rutine, delegiranja kućnih poslova deci...

**IZABERI JEDNU NAVIKU KOJA ĆE TI
POMOĆI U OSTVARENJU CILJA KOJI SI
POSTAVIO/LA U VODIČU VIZIJA!**

deo 1

ODLUKA

Projekti koji su deo programa daju ti konkretne korake podeljene po sedmicama i sami predstavljaju kreiranje i uvođenje navike.

U toku jednog ciklusa programa možeš izabrati samo 1 projekat na kome želiš da radiš!

Sada je trenutak da izabereš projekat i naviku kojima ćeš se posvetiti, a koji će te vode do ostvarenja tvog cilja koji si postavio/la.

PROJEKAT
KOJI BIRAŠ

.....

.....

.....

NAVIKA U
KOJU ĆU
INVESTIRATI

.....

.....

.....

deo 1

ODLUKA

Odgovori na sledeća pitanja.

Zašto ti je ova navika važna?

.....

.....

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 ova navika vredna investicije?

.....

.....

delo 2

PRIPREMI SE ZA USPEH

Prvo mi kreiramo naše navike, a potom one kreiraju nas.

deo 2

PRIPREMA

Uvođenje navike nije lako, součičemo se sa različitim otporima i frustracijama, kako onim od strane dece, tako i našim unutrašnjim. Kako bi se što bolje pripremio/la odgovori na sledeća pitanja.

1

Koje vreme ćeš posvetiti uvođenju navike i kako ćeš zaštititi to vreme tako da ga druge obaveze i aktivnosti ne ometaju?

.....

.....

.....

2

Kako ćeš osigurati da u tom vremenu imaš energije, budeš prisutan/na i posvećen/na?

.....

.....

.....

3

Kako možeš prilagoditi okruženje, prostor da vas podrži u uvođenju ove navike?

.....

.....

.....

deo 2

PRIPREMA

4

Koje reči ohrabrenja i podrške će ti pomoći da istraješ i kada dođe do drame, otpora, frustracije?

.....

.....

.....

5

Kada stvari ne ispadnu po planu, kada se sve završi pogrešno i loše, kako ćeš podržati sebe da sutra nastaviš?

.....

.....

.....

6

Opiši detaljno kako izgleda kada je navika postala detetova/vaša druga priroda? Šta konkretno dete/ porodica radi? I kako ćeš se ti tada osećati?

.....

.....

.....

7

Šta će biti potrebno da naučiš dete kako bi bilo uspešno?

.....

.....

.....

deo 3

PRIMENI

Nastavi uprkos otporu, frustraciji i drami.

Nastavi iako danas ništa nije išlo po planu.

Nastavi.

deo 3

KORACI

U zavisnosti koju naviku uvodiš koraci se mogu razlikovati i sve specifičnosti ćemo razraditi na grupnom pozivu.

- 1** Razgovaraj sa decom/ porodicom o novinama koje uvodite, pričajte o benefitima, razlozima, važnosti navike. Iznesite potencijalne probleme, razgovarajte o njima.
Pitaj. Slušaj.

Motiviši. Potrebe dece koje utiču na njihovu motivaciju su: povezanost, osećaj kontrole i osećaj kompetentnosti.
Povezanost, osećaj da ih razumeš, da si na njihovoj strani.
Kontrola, da se i oni pitaju, da ne guraš samo svoju agendu.
Kompetentnost, deci je važno da osećaju i vide, iskuse da su sposobni, pametni, da mogu.

Razumevanjem motivacije dece možemo smanjiti otpore, ali ćemo ih retko potpuno eliminisati. Dok se navika ne usidri deca će pokušavati da izbegnu neprijatnosti. Zato se ne oslanjamo na motivaciju dece, već svoju odlučnost i svoje motive (zato si gore kroz 5 pitanja išao/la u dubinu kako bi bio/la siguran/na u svoju odluku).

Ovaj prvi korak se može sastojati od nekoliko razgovora.

deo 3

KORACI



- 2 Zajedno osmislite, kreirajte vizuelne podsetnike, raspored, plan, radne listove, to-do liste...
Postavite ih na vidno mesto.
U ovom koraku deca imaju puno kontrole.

Sada svima postaje jasno da je ovo na čemu radite, da je ovo važno, svima je u vidnom polju, služi kao podsetnik.

- 3 Izdvoji vreme za učenje.
Npr. umesto ujutru da učiš dete da rasprema krevet/ samostalno se oblači/ pere zube izdvoji vreme popodne da ga tome naučiš.

Pokaži detetu kako se rasprema krevet, kako se koristi usisivač, kako se koriste i primenjuju metode učenja...

Kada je učenje u pitanju dodatno razmotri:

preference, stil učenja deteta

testirajte vreme u toku dana kada dete ima najviše koncentracije za učenje i domaći

razmotrite potrebe za pauzom, potrebu za organizacija radnog stola, ranca

pokaži detetu i daj mu priliku da isproba i testira različite metode učenja i oceni koje mu najviše odgovaraju (NBI alat može dati precizne informacije o preferencama u razmišljanju deteta koje onda koristimo da prilagodimo detetu metode učenja)

delo 3

KORACI



4 Vežbajte, ponavljajte.
Ukoliko je prikladno jedno vreme radite zajedno, a tek nakon toga pusti dete da radi samostalno dok ti nadgledaš, a kada proceniš da dete može da radi samostalno pusti ga.

5 Proslavite napredak i male i velike uspehe.
Pokažite detetu da vidite i cenite njegov trud, upornost, posvećenost.

deo 3

KORACI



6 Kroz konflikte i otpre: neću, mrzi me, zašto baš ja, kasnije ću, zaboravio sam...

Najveći problem nastaje kada roditelji misle da ovaj korak ne bi trebao da postoji.

Ovaj korak je neminovan. Prihvati ga i iskoristi za učenje.

Proceni da li je potrebno:

- * da ostaneš pri svom zahtevu i ne ulaziš u objašnjenja
- * da dodatno izdvojiš vreme za učenje kako bi dete imalo potrebna znanja i veštine da ispuni očekivanja
- * da razgovaraš sa detetom. Sledeća pitanja ti daju smernice za razgovor.

Kako se osećaš povodom... (situacije/problema)?

Šta će se desiti ako nastaviš/nastavimo ovako? I šta još?

Da li je to ono što želiš?

A šta je ono što ti želiš?

Šta ti možeš da uradiš da se to desi?

Šta ćeš uraditi?

beleške

Ovde zapiši uvide, plan i pitanja za grupni poziv.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

deo 4

UŽIVAJ U RODITELJSTVU

Imaš li naviku da uživaš u roditeljstvu svaki dan?

leo 4

1 Uhvati, svesno registruj
dobre trenutke.
Opusti se, zabavi se, smej
se, odmori se, raduj se.

2 Na kraju dana priseti se
šta je bilo dobro tog dana,
šta želiš da zapamtiš,
čega ćeš se rado sećati.

3 Priznaj sebi i pokaži da
ceniš sav trud koji ulažeš
u svoju porodicu.
Jer on jeste veliki!



*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