



SKUTOČNÉ KAMARÁTSTVA

PRACOVNÝ ZOŠIT

SPRIEVODCA
NA ZVÝŠENIE ÚROVNE VZŤAHOV



ANTONIA MORGAN
DEVELOPMENT BEZPODMIENEČNÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

OBSAH

AKO PRACOVAT S TÝMTO ZOŠITOM?

SPRÁVNY KAMARÁT

KAMARÁT ALEBO NIE?

KAMARÁT JE . . .

SME ROZDIELNI, A PREDSA SME ROVNAKÍ!

OKRUH MOJICH KAMARÁTOV

5 VECÍ, KTORÉ SA MI PÁČIA A MÁM RÁD

NA MOJOM KAMARÁTOVI...

PRAVIDLÁ DOBRÉHO KAMARÁTSTVA

DÔVERA JE AKO VÁZA

PRÍLIŠ VEĽA ZAJAČIKOV?

MÔJ OSOBNÝ PRIESTOR

PROBLÉMOVÉ SITUÁCIE

ČO ROBIŤ, KEĎ SA HNEVÁM S KAMARÁTOM?

KONFLIKTY A AKO ICH ZVLÁDNUŤ?

DENNÁ REFLEXIA

SEBAREFLEXIA PRAVÉHO KAMARÁTA

KTO JE PRIATEK?

POZNÁMKY

V dnešnej dobe má viac ako polovica detí problém nájsť si priateľov a udržať si ich. Tieto problémy ich predurčujú k celoživotným vzťahovým výzvam. Navyše, rodičia uvádzajú, že málokedy vedia, čo robiť, aby pomohli svojim deťom nájsť si priateľov. Sociálne problémy v detstve môžu viesť k vážnejším problémom v dospievaní a dospelosti, preto je rozumné pomôcť deťom s týmito zručnosťami už teraz.

Rodičia často netušia, že nízke sebavedomie sa môže u detí prejavovať rozlične v podobe problémov. Navyše, môže prispieť k úzkosti, problémom s učením, depresii, problémom so správaním a ďalším. Budovanie základov sebaúcty môže pomôcť deťom získať sebadôveru, aby mohli čeliť svojim problémom a začať implementovať sociálne zručnosti. Zdravé vzťahy sú vo svojej podstate pozitívne – deti a mladí ľudia by sa mali vždy cítiť rešpektovaní, oceňovaní, podporovaní a povzbudzovaní. Mali by mať tiež možnosť slobodne sa rozhodnúť, ako budú konať a čo budú hovoriť; nemali by byť kontrolovaní, do ničoho nútení a manipulovaní. Cvičenia v pracovnom zosťu učia deti zdravým vzťahom, učia sa, ktoré vzťahy pre ne sú alebo nie sú uspokojujúce. Deti sa učia rozpoznať zdravé vzťahy a identifikovať potenciálne nezdravé vzťahy.

Budovanie priateľstva je proces a vo všeobecnosti sa na ceste vyskytuje niekoľko hrbolčekov. Aj keď sa tieto vzostupy a pády môžu zdať zanedbateľné, zranené pocity medzi priateľmi môžu viesť k neláskavým interakciám. Schopnosti riešenia konfliktov zohrávajú dôležitú úlohu v rozvoji zdravého priateľstva. Napríklad dieťa, ktoré sa snaží vyrovnáť s frustráciou, pravdepodobne premietne túto frustráciu na kamaráta. Dieťa, ktoré má problém nájsť riešenia problémov s priateľstvom, sa môže cítiť beznádejne, keď dôjde k hádke. Dieťa, ktoré nevie, ako verbalizovať svoje pocity, pravdepodobne zamrzne a vypne sa, keď dôjde ku konfliktu.

Dobrou správou je, že už malé deti sa môžu naučiť zvládať emócie a konflikty zvládať zložité priateľské situácie a vylepšiť svoje schopnosti v oblasti emocionálnej inteligencie. S týmito stratégiami sa deti môžu stať riešiteľmi problémov a udržiavať svoje priateľstvá zdravé a naplňujúce.

AKO PRACOVAŤ S TÝMTO ZOŠITOM?



Aktivity v tejto knihe vám ponúkajú účinné nástroje, ktoré pomôžu vášmu dieťaťu stať sa lepším tvorcom priateľstiev. Cvičenia učia deti širokému spektru sociálnych zručností vrátane získavania a udržiavania nových priateľov, hľadania priateľov so spoločnými záujmami, spôsobov, ako sa vyrovať s odmietnutím, a tipov na rozvíjanie zdravých vzťahov medzi dávaním a prijímaním, vytvárania si osobného priestoru a schopnosti sefareflexie. V praxi môžu cvičenia v tejto knihe pomôcť mladým ľuďom nájsť podporu počas dospievania, vybudovať si sebaúctu a stať sa tak odolnými dospelými, ktorí si vedia vytvárať a udržať zdravé vzťahy.

Ako mnohí dospelí, aj deti často podceňujú svoje silné stránky, pričom sa zameriavajú na negatívne skúsenosti a slabé stránky, a to aj počas tvorby nových priateľstiev. Cieľom pracovného zošita je identifikovať ich vlastné pozitívne vlastnosti vo vzťahoch, zamerať sa na ne a využiť ich počas riešenia konfliktov. Pracovný zošit slúži hlavne ako pomôcka na lepšie pochopenie toho, aké vzťahy deti majú a aký dopad tieto vzťahy majú na ich sebavnímanie. Počas cvičení môžete klásť deťom rozličné dolňujúce otázky, aktuálne tomu, čo sa v živote dieťaťa práve deje, a to či už v škole alebo doma. Odporúčame, aby ste vy ako rodič počas týchto cvičení úzko spolupracovali so svojim dieťaťom. Deti môžu mať problém premýšľať o odpovediach na niektoré otázky a dospelý im môže pomôcť nasmerovať ich správnym smerom. Pracovný zošit poskytuje rodičom dobrú príležitosť na precvičenie poskytovania chvály a zvyšovania vnútorných hodnôt ako dobrota, láska, spolupatričnosť alebo ochota pomáhať.

KTO SÚ OZAJSTNÍ KAMARÁTI?



VIE VAŠE DIEŤA POVEDAŤ,
ČO TVORÍ DOBRÉ PRIATEĽSTVO?