

RODIČIA A DETI

Ako nás vnímajú naše deti? Vieme s nimi otvorene komunikovať? Vieme vnímať potreby druhých? Vieme, ako sa cítia, čo prežívajú a čo si o nás myslia ?

Kedy naposledy sme sa zamysleli nad kvalitou našich vzťahov, potrebami našich detí, tým, kým pre nich sme, ako nás vnímajú ...?

Ak ste ochotní vystaviť sa otvorenej spätnej väzbe vašich detí, môžete sa do toho pustiť :-).

Aktivita je určená pre rodičov a staršie deti.

Postup:

Kartičky vytlačte a rozstrihajte. Premiešajte ich a otočte na čistú stranu, aby ste nevideli otázky. Nechajte dieťa, aby si náhodne vybralo kartičku.

Prečíta si otázku a následne na ňu odpovie.

Môžete skúsiť aj verziu, keď ku kartičkám s otázkami nastriháte aj čisté kartičky, na ktoré budete zapisovať odpovede. Postupne sa vystriedajú všetci hráči. Môžete pracovať systémom jedna kartička, jedna odpoveď, alebo jedna kartička a v odpovedi sa vystriedajú všetci hráči.

Vzhľadom na vek detí či psychickú pohodu, môžete túto hru kedykoľvek ukončiť a vrátiť sa k nej neskôr.

Hra nám môže poskytnúť spätnú väzbu o tom, aké sú naše najbližšie vzťahy, čo je dôležité pre našich blízkych, ako nás vnímajú, čo očakávajú, môže nám dať podnety, ako určité veci zmeniť, či uvedomiť si náš pozitívny prínos pre ľudí okolo nás, ktorý si často ani neuvedomujeme.

Zároveň nám ponúka možnosť rozvíjať a skvalitňovať medziľudské vzťahy a komunikačné zručnosti.

... ak Vám v priebehu hry napadnú iné otázky, môžete rozsah otázok rozšíriť ☺.

<p><i>Akí sú Tvoji blízki ľudia? Ako ich vnímaš? Pokús sa charakterizovať ich 3-5 slovami.</i></p>	<p><i>Pokús sa 3-5 slovami charakterizovať sám/samu seba? Ako sa vnímaš?</i></p>
<p><i>Skús povedať/napísať 3 – 5 slov, ktoré opisujú Tvoj vzťah s mamou. Aké to je, byť s ňou?</i></p>	<p><i>Skús povedať/napísať 3 – 5 slov, ktoré opisujú Tvoj vzťah s otcom. Aké to je, byť s ním?</i></p>
<p><i>Čo sa stane, ak sa na teba hnevá mama? Čo hovorí?</i></p> <p><i>Ako sa cíti?</i></p> <p><i>Podľa čoho to vieš?</i></p>	<p><i>Čo sa stane, ak sa na teba hnevá otec? Čo hovorí?</i></p> <p><i>Ako sa cíti?</i></p> <p><i>Podľa čoho to vieš?</i></p>
<p><i>Ako sa cítiš, ak sú tvoji rodičia nahnevaní? Čo vtedy robíš?</i></p> <p><i>Čo by si si v takej chvíli prial/a?</i></p>	<p><i>Stalo sa ti niekedy, že si bol smutný/á? Čo v takých chvíľach robíš?</i></p> <p><i>Dokážeš požiadať o pomoc a dostane sa Ti?</i></p>
<p><i>Ako reagujú Tvoji blízki, ak si nahnevaný/á? Čo Ti hovoria?</i></p>	<p><i>Čo pekné si o sebe počul/a? Kto Ti to povedal?</i></p>
<p><i>Čo pekné by si od blízkych chcel/a počuť?</i></p>	<p><i>Čo Ti blízki najčastejšie vyčítajú? Čo im na Tebe prekáža?</i></p>

<p><i>V čom by si chcel byť rovnaký/á, ako Tvoja mama?</i></p>	<p><i>V čom by si chcel byť rovnaký/á, ako Tvoj otec?</i></p>
<p><i>V čom sa nechceš podobať na svoju mamu?</i></p>	<p><i>V čom sa nechceš podobať na svojho otca?</i></p>
<p><i>Za čo si naposledy ocenil/a svojich blízkych ?</i></p>	<p><i>Máš nejaké špeciálne želanie voči rodičom? Aké? Čo by mohli zmeniť? Splniť Ti?</i></p>
<p><i>Čím sa snažíš prispievať k tomu, aby ste sa v rodine cítili dobre?</i></p>	<p><i>Napiš aspoň tri pekné zážitky, ktoré si s blízkymi zažil/a.</i></p>
<p><i>Čo je pre Teba v Tvojom živote veľmi dôležité?</i></p>	<p><i>Kto Ťa dokáže rozosmiať a cítiš sa s ním skvele?</i></p>
<p><i>Aký dar by si daroval/a svojej rodine? (nemusí to byť iba vec, ale aj dôležitá hodnota)</i></p>	<p><i>Aký dar by si daroval/a sebe? (nemusí to byť iba vec, ale aj dôležitá hodnota)</i></p>