

Pracovní list k webináři

3 zabíjáci sebevědomí dospívajících dívek

Poznámky k webináři

Na první otázky si odpověz hned před webinářem, zkus odpovídat upřímně a co nejvíce si rozpomenout na konkrétní situace, které ti pomůžou si co nejvíce uvědomit své pocity, emoce, vnímej, co se děje ve tvém těle a jaký mají dopad tvé reakce na chování tvé dcery.

Ponoř se na chvíli do vzpomínek a vybav si své dospívání, jaké bylo, co tě trápilo a jaké věty se nejvíce vryly do tvého srdce. Jaké poznámky rodičů, Tě nejvíce vytáčely v dospívání? Co používali za slova a věty a jak na tebe působily?

1 část vyplň před webinářem

Odpověz si na 5 otázek:

1. **Jak reaguješ, když dcera dělá něco, co víš, že jí škodí?**
2. **Co Tě nejvíce trápí a vytáčí zároveň na jejím chování? Co to v tobě vyvolává?**
3. **Co všechno jsi vyzkoušela pro podporu vašeho vztahu? Co pomohlo a co naopak?**
4. **Jak bys chtěla, aby se tvá dcera chovala?**

Ted' se na chvíli ponoř do vzpomínek na své dospívání...

5. **Co tebe v dospívání nejvíce zraňovalo, bylo něco, co ti vzalo sebedůvěru a ovlivňuje tě to dodnes?**

2. část doplňte v průběhu webináře

Napiš, jak se podle tebe projevuje sebevědomá dívka:

Ve škole...

Doma...

V kamarádství...

3 zabijáci sebevědomí dospívajících dívek

1 – VZHLED – věty typu –

2 – SROVNÁVÁNÍ – věty typu –

3 – TLAK NA VÝKON – věty typu -

Příklad – zavři si oči a zaposlouchej se do příběhu...

Jak ses cítila? Připomíná ti to něco? Co si odnášíš?

3 tipy, jak na největší zabijáky sebevědomí zastavit:

1).....

2).....

3).....

Věřím, že s vědomým, empatickým přístupem k výchově se dá podporovat zdravé sebevědomí dospívající dívky. Každá doba sebou přináší jiné společenské tlaky na dospívající, ale věřím, že s podporou rodičů, kteří věnují svou pozornost, čas a energii dětem, se to povede a vaše dcera to jistě ocení a co je lepšího než pohled na usměvavou a pohodovou holku, která má důvěru k rodičům.

Děkuji za tvou účast na webináři a také za to, že pečuješ o hezký vztah s dcerou.

Těším se na další společnou cestu.

Lenka Platošová