

Skríninový test

výchova a vzdelávanie
PETRONELA VARGOVÁ

SEBAPOZNANIE VO
VÝCHOVNÝCH PRÍSTUPOCH



Skríninový test



SEBAPOZNANIE VO
VÝCHOVNÝCH PRÍSTUPOCH



AKO PRACOVAŤ S TESTOM?

Milá mama,

dnešný test ti pomôže lepšie pochopiť, kde sa v rodičovstve nachádzaš a v ktorej oblasti by si mohla začať ťažiť z novej podpory či prístupu.

Pri jednotlivých otázkach budeš jednoducho **odpovedať „áno“ alebo „nie“** – všetko, čo potrebuješ, je byť k sebe úprimná a nič sama pred sebou netajiť. V tejto chvíli nezáleží na tom, ako by si chcela aby to bolo; cieľom je zachytiť tvoj aktuálny stav.

WWW.PETRONELAVARGOVA.SK

Ako postupovať? :

1. **Nájdí si tichú chvíľku** – Odpovedz na otázky čo najúprimnejšie, len pre seba. Skutočná zmena prichádza vtedy, keď sme pred sebou úprimné a chceme poznať pravdu o sebe, a práve tú ti test pomôže zhmotniť.
2. **Odpovedz „áno“ alebo „nie“** – Každá otázka má iba tieto dve možnosti, a žiadna odpoveď nie je správna ani nesprávna. Ide o to, aby si získala realistický obraz o tom, čo v súčasnosti potrebuješ.
3. **Vyhodnotenie** – Po dokončení si spočítaj odpovede „áno“ a „nie“. Podľa počtu zistíš, do ktorej kategórie patíš a aké odporúčania sú pre teba najvhodnejšie.

Test ti poskytne priestor pre sebareflexiu, pomôže identifikovať tvoje silné stránky, ale aj výzvy, na ktorých je potrebné začať oracovať. Poďme na to a nezabudni – čím úprimnejšie odpovede, tým cennejší prínos pre tvoju rodičovskú cestu.

Skríninový test



SEBAPOZNANIE VO
VÝCHOVNÝCH PRÍSTUPOCH



	áno	nie
Cítim sa často bezradná, keď moje dieťa nerešpektuje stanovené hranice.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mám pocit, že vo výchove využívam rovnaké prístupy, aké som zažila od mojich rodičov, aj keď by som chcela niečo iné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Občas sa mi zdá, že moje dieťa prekračuje moje hranice, a neviem, ako to zvládnuť bez kriku či frustrácie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Po prečítaní rôznych kníh o výchove si stále nie som istá, čo mám konkrétne robiť v ťažkých situáciách.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mám pocit, že sa so svojím dieťaťom odcudzujeme, keď sa snažím presadzovať pravidlá.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niekedy neviem rozpoznať, čo moje dieťa skutočne potrebuje, keď reaguje silnými emóciami.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Často sa mi stáva, že podľahnem pocitu viny, keď svoje dieťa napomínam alebo mu odmietam určité veci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Málo rozumiem tomu, ako vývojové štádiá môjho dieťaťa ovplyvňujú jeho správanie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mám problém nájsť spôsob, ako si udržať rešpekt a zároveň budovať dôverný vzťah so svojím dieťaťom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niekedy mám pocit, že výchova mi prerastá cez hlavu a nezvládam si udržať vnútorný pokoj.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WWW.PETRONELAVARGOVA.SK



Skríningový test



SEBAPOZNANIE VO VÝCHOVNÝCH PRÍSTUPOCH



	áno	nie
Občas cítim, že vo výchove chýba niečo, čo by nám pomohlo preklenúť každodenné stresy a konflikty.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neviem, ako uplatňovať rešpektujúci prístup bez toho, aby som sa cítila ako „slabý“ rodič.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Po konfliktoch mám často pocit, že som niekde urobila chybu, ale neviem, kde presne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stáva sa, že moje dieťa nereaguje na moju „rešpektujúcu“ komunikáciu a často to vedie ku konfliktom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niekedy sa cítim bezmocná a neschopná, keď vidím, že deti v iných rodinách sa správajú inak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vnútorne cítim, že vo výchove hľadám rovnováhu medzi autoritou a priateľstvom, ale neviem, ako to presne nastaviť.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bojím sa, že bez jasného vedenia môžem vo výchove urobiť chyby, ktoré ovplyvnia budúcnosť môjho dieťaťa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mám pocit, že moju snahu o rešpektujúci prístup deti nie vždy chápu alebo rešpektujú.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nie som si istá, ako nastaviť hranice pre digitálne technológie, ktoré deti akceptujú.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Túžim po tom, aby bola v našej rodine atmosféra dôvery a bezpečia, ale neviem, ako tento stav dosiahnuť.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WWW.PETRONELAVARGOVA.SK



Skríninový test



VYHODNOTENIE



STE NA SPRÁVNEJ CESTE (0–6 ODPOVEDÍ „ÁNO“)

Gratulujem! Vyzerá to tak, že ste v rodičovstve našli pevné základy a väčšinu výziev zvládnete s rozvahou. Máte jasno vo vašich výchovných princípoch a cítite sa dostatočne sebavedomo. Vo väčšine situácií dokážete reagovať pokojne, a deti sa cítia v bezpečí pod vašim vedením.

Osobné potreby vo výchove:

Pokračujte v upevňovaní vzťahu s deťmi a získavajte istotu, že vo svojich postupoch aj naďalej používate prístupy, ktoré prinášajú pozitívne výsledky. Hoci možno nemáte pocit, že potrebujete zásadné zmeny, osvieženie a ďalšie tipy na budovanie silného rodinného prostredia môžu byť prínosné.

Potreby detí:

WWW.PETRONELAVARGOVA.SK

Deti potrebujú lásku, bezpečie a stabilné hranice, ktoré im pomáhajú v zdravom vývoji. Ak už zažívajú podporu a rešpektujúcu komunikáciu, poskytnite im nové príležitosti na rozvoj a spoluprácu, aby sa vzťahy ďalej prehĺbovali.

Odporúčania:

Zostaňte na ceste, ktorú ste si vybrali, a nebojte sa ďalej získať nové inšpirácie či rady, ktoré môžu vašu rodičovskú cestu osviežiť. S tým ako deti rastú prichádzajú no výzvy a na tie je dobré sa pripraviť.



Skríninový test



VYHODNOTENIE



HLADANIE ROVNOVÁHY A JASNOSTI

(7–13 ODPOVEDÍ „ÁNO“)

Často pocítujete neistotu pri výchovných rozhodnutiach a obávate sa, či vaše snahy vedú k želaným výsledkom. Vaša túžba byť rešpektujúcim rodičom je silná, no pri niektorých situáciách sa cítite preťažená alebo bezradná. Aj keď ste už vyskúšali mnoho prístupov, výsledky sú nejasné alebo len krátkodobé.

Osobné potreby vo výchove:

Potrebuje odborné vedenie, ktoré vám poskytne štruktúru, nástroje a podporu na budovanie sebadôvery a stability. Nejde o to, že by ste robili niečo „zle“ – len vám chýba jasnosť a praktický návod na to, ako preniesť svoje hodnoty do každodennej výchovy.

WWW.PETRONELAVARGOVA.SK

Potreby detí:

Vaše deti potrebujú dôslednosť, bezpečné hranice a prístup, ktorý je stabilný a zrozumiteľný. Keď cítia rozkol v rodičovských pravidlách, môže ich to zmiest a vyvolať v nich potrebu testovať hranice. Jasná a pevná štruktúra podporí ich pocit bezpečia.

Odporúčania:

VIP rodičovský mentoring vám pomôže objasniť si praktické kroky a nastaviť dôsledný prístup, ktorý bude fungovať dlhodobo. Individuálne konzultácie a podporné skupiny sú určené na to, aby ste dokázali zvládať kritické situácie, upevniť svoje hranice a našli v každodennej výchove pokoj. Tento program vám dodá potrebné sebavedomie a jasnosť v rozhodnutiach, takže uvidíte reálne výsledky.



Skríningový test



VYHODNOTENIE



VÝZVY, KTORÉ POTREBUJÚ OKAMŽITÚ PODPORU (14–20 ODPOVEDÍ „ÁNO“)

Každodenná výchova pre vás predstavuje neustály zdroj stresu, napätia a vyčerpania. Často sa cítite preťažená a obávate sa, že vaše dieťa nikdy nebude rešpektovať stanovené hranice. S pocitom frustrácie sa pýtate, prečo iným rodičom prístupy fungujú, zatiaľ čo vy sa cítite ako v nekonečnom kruhu neúspešných pokusov. Niekedy vás napadne, či je vôbec možné dosiahnuť pokoj v rodine.

Osobné potreby vo výchove:

WWW.PETRONELAVARGOVA.SK

Potrebujete odborné vedenie a empatickú podporu, ktorá vám pomôže rozobrať súčasný stav, identifikovať príčiny problémov a navrhnúť konkrétne kroky k zmene. Neustála záťaž spôsobená konfliktmi s deťmi vás demotivuje, a práve preto je potrebné obnoviť vašu vnútornú rovnováhu, naučiť sa rozumieť svojim emóciám a zvládať ich efektívne.

Potreby detí:

Vaše deti potrebujú stabilné vedenie, ktoré im dodá pocit istoty. Sú zvyknuté na určitú dynamiku, v ktorej síce skúšajú prekračovať hranice, no skutočne túžia po jasných a láskavých rodičoch, ktorí im poskytnú vedenie s láskou. Jasná a dôsledná reakcia im pomôže cítiť sa bezpečne a pochopené.

Odporúčania:

VIP rodičovský mentoring je tu pre vás práve preto, aby ste sa vymanili zo súčasného chaosu a konečne našli pevnú pôdu pod nohami. Spolu s odborným vedením získate prístup k trom kľúčovým kurzom, ktoré vám dajú teoretické aj praktické rady a postupy. Prostredníctvom pravidelných konzultácií a podpory skupiny budete mať po svojom boku ľudí, ktorí vám pomôžu nájsť silu a vytrvalosť potrebnú na vytvorenie harmonického domova.

