

## V rodině probíhá příprava dítěte na život.

Jako rodič si můžeme klást následující otázky:

ZMĚNA

RODINA

VZTAHY

FINANCE

PRÁCE

BYDLENÍ

ZDRAVÍ  
TĚLESNÉ

ZDRAVÍ  
DUŠEVNÍ



Jak učíme  
**RESPEKTU** (k  
sobě i druhým)?

**dovednost lásky,  
intimity** (vytvořit  
fyzicky i emočně  
bezpečný vztah)

Jak učíme  
**SPOLUPRACOVAT**  
(být součástí)?

**dovednost přátelství**  
(přispívat a  
spolupracovat)

Jak učíme  
**ODPOVĚDNOSTI?**

**dovednost práce**  
(účelně nakládat se  
zdroji — vytvářet je a  
pečovat o ně)

„Nemůžeme ochránit děti před  
životem, ale musíme je na něj  
připravit.“

(Rudolf Dreikurs)

Můžete mít své rodiče rádi,  
a přesto  
si uvědomovat, v čem vás zklamali.

Můžete věřit tomu, že vás rodiče vychovali tak, jak nejlépe uměli,  
a přesto  
si být vědomi chyb, kterých se dopustili.

Můžete být dobrou dcerou/dobrým synem,  
a přesto  
si žít svůj život podle sebe.

Můžete odpustit svým rodičům,  
a přesto  
je nepustit zpět do svého života, pokud nebudete chtít.

Můžete své rodiče milovat,  
a přesto  
klást sebe na první místo.



## VÝCHOVNÉ STYLY A JEJICH DŮSLEDKY



+  
V  
Ř  
E  
L  
O  
S  
T

### PARETNSKÝ PŘÍSTUP

VÝCHOVNÝ STYL

„Věřím, že to zvládneš a respektuji Tě.“

Sebehodnota, tvořivost. Iniciativa a odpovědnost. Pociť kompetentnosti. Pociť přijetí, respekt k dohodám. Spolupráce, snaha řešit problémy. Sdílená odpovědnost

... A JEJICH DŮSLEDKY

### ROZMAZLOVÁNÍ

VÝCHOVNÝ STYL

„Za žádnou cenu nesmíš trpět.“

Zmatek, nejistota, chaos. Myslí si, že se mu okolí přizpůsobí. Nespolehlivost, nespolupráce, nespokojenost. Odmítá nést důsledky svého chování. Bez motivace.

... A JEJICH DŮSLEDKY

PEVNOST

PEVNOST

+

### ZANEDBÁVAJÍCÍ VÝCHOVA

VÝCHOVNÝ STYL

„Nezajímáš mě a je mi to jedno.“

Rezignace, bezmoc, bezradnost, nedůvěra. Přehazování odpovědnosti, obviňování. Žádné cíle, žádná očekávání. Nenávisť.

... A JEJICH DŮSLEDKY

V  
Ř  
E  
L  
O  
S  
T

### PŘÍLIŠNÝ TLAK

VÝCHOVNÝ STYL

„Musí být po mém.“

Závislost, nízké sebevědomí. potřeba se zavděčit. Málo tvořivosti a iniciativy. Odpor, argumentace, hněv, opozice. Boj „kdo z koho“. Vymýšlení důvodů, proč ne.

... A JEJICH DŮSLEDKY

mansio

## 6 VĚCÍ, CO SI MŮŽEŠ PŘIPOMENOUT PŘI KOMUNIKACI S TOXICKÝMI ČLENY RODINY

Můžeš odejít a ochránit tím svoji energii.

Máš právo si nastavit svoje hranice.

Není tvojí povinností řešit problémy, které se tě netýkají.

Nemusíš vysvětlovat své jednání a rozhodnutí.

Nepotřebuješ jejich souhlas.

Nemusíš být mírotvorem ve své rodině.



ZMĚNA

RODINA

VZTAHY

FINANCE

PRÁCE

BYDLENÍ

ZDRAVÍ  
TĚLESNÉ

ZDRAVÍ  
DUŠEVNÍ