

DNEVNIK REFLEKSIJE

Predložci s pitanjima koja istražuju roditeljski stil i pomažu u usklađivanju dosljednosti u odgoju djece

EDUKATIVNI LISTIĆ

Dobrodošli na putovanje samorefleksije i osobnog rasta kao roditelja. Ovaj dnevnik refleksije osmišljen je kako bi vam pomogao da istražite svoj roditeljski stil, identificirate područja u kojima možete biti dosljedniji i bolje razumijete kako vaši postupci utječu na razvoj vašeg djeteta.

KAKO KORISTITI DNEVNIK REFLEKSIJE?

1. Redovito pisanje

Svjesni realnosti života i obaveza koje nas okupiraju, znamo da kao roditelji nemate previše vremena u danu na raspolaganju za detaljno vođenje dnevnika refleksije. Zbog toga vam preporučamo korištenje ovog alata barem jednom tjedno. Pomoći će vam u rasvjetljavanju izazovnih situacija te boljem upoznavanju sebe kao roditelja.



2. Iskrenost

Budite iskreni prema sebi. Samo kroz iskrenu refleksiju možete rasti i poboljšati svoje roditeljske vještine.



3. Analiza i akcija

Nakon refleksije, razmislite o konkretnim koracima koje možete poduzeti za poboljšanje.



1. Moji roditeljski ciljevi

Koje vrijednosti želim prenijeti svom djetetu? _____

Koje osobine želim da moje dijete razvije? _____

Kako mogu biti uzor tih vrijednosti i osobina? _____

2. Razumijevanje mog roditeljskog stila

Kako bih opisao svoj roditeljski stil (npr. autoritativan, permisivan, autoritaran, nezainteresiran)?

Koje su prednosti i mane mog roditeljskog stila? _____

Kako moj roditeljski stil utječe na ponašanje i emocionalni razvoj mog djeteta? _____

3. Dosljednost u odgoju

U kojim situacijama najčešće nisam dosljedan? _____

Što me sprječava da budem dosljedan? _____

Kako mogu poboljšati dosljednost u svom odgoju? _____

4. Komunikacija s djetetom

Kako komuniciram s djetetom kad je u stresu? _____

Koristim li više pohvala ili kritika? _____

Kako mogu poboljšati svoju komunikaciju s djetetom? _____

5. Postavljanje granica

Koja pravila i granice postavljam svom djetetu? _____

Kako reagiram kad moje dijete prekrši pravila? _____

Jesu li pravila koja postavljam jasna i dosljedna? _____

6. Rješavanje sukoba

Kako rješavam sukobe s djetetom? _____

Koristim li tehnike aktivnog slušanja? _____

Kako mogu poboljšati svoje vještine rješavanja sukoba? _____

7. Samorefleksija i osobni razvoj

Koji su moji najveći roditeljski izazovi? _____

Kako se nosim sa stresom i frustracijom u roditeljstvu? _____

Što mogu učiniti za vlastiti osobni rast i razvoj kao roditelj? _____

Redovita refleksija može značajno doprinijeti vašem roditeljskom putovanju. Koristite ovaj dnevnik kao alat za razumijevanje i unapređenje vašeg roditeljskog stila, s ciljem stvaranja pozitivnog i dosljednog okruženja za odgoj vašeg djeteta.

“NAJBOLJI NAČIN DA DJECA BUDU DOBRA JE DA IM DAMO DOBAR PRIMJER.”

— A.P.J. ABDUL KALAM